

# KAPCSOLATLELTÁR

## A PÁRKAPCSOLAT FEJLESZTÉSÉNEK ÚJ DIMENZIÓJA

Az autót 15.000 kilométer után olajcserére viszik ...  
Rendszeresen részt vesznek egészségügyi szűrővizsgálatokon ...  
Évente átnézetik a fogaikat ...  
A párkapcsolatuk is megérdemel egy kivizsgálást!

A házasságukat tudatosan megelőző párok megelőzik a bajokat. Folyamatosan tanulnak a kapcsolatukról, visszajelzéseket adnak egymásnak, és kutatják azokat a lehetőségeket, amelyek még elevebbé teszik a házasságukat. Közösén kiválasztják a haladás irányát, és olyan kapcsolati célokat tűznek ki, amelyek felé együtt haladhatnak. Az ilyen párok nyitottak új ötletek befogadására és új készségek elsajátítására, amelyek még erősebbé teszik a házasságukat. A házasságerősítés egy életreszóló befektetés mindkettőjük számára. Befektetés, mert időt, elkötelezettséget és energiát igényel. Am minél többet fektetnek a házasságukba, annál jobban fogják élvezni, és annál elégedettebbek lesznek vele.



### A VILÁG ELSŐ DINAMIKUS PÁRKAPCSOLATI FELMÉRŐJE

Hogy mitől dinamikus? Nos, nagyon sok jó tesztprogram létezik, amely egy adott kérdéssorral felméri a kapcsolat egy, vagy néhány aspektusát. A KAPCSOLATLELTÁR abban tér el ezektől, hogy nem csak egy, hanem 20 területét térképezi fel a kapcsolatuknak. De ez még messze nem minden! A KAPCSOLATLELTÁR nem egy kötött kérdéssorral dolgozik, hanem néhány általános kérdés megválaszolása után

(kapcsolatuk típusa, életkoruk, foglalkozásuk, gyermekeik száma, kora, közösek-e a gyermekek, kulturális és vallási hátterük stb.) sokszáz kérdésből összeállítja azt a személyre szabott kérdéssort, amely a legjobban alkalmas az Önök - és csak az Önök! - kapcsolatának felmérésére. Az eredményt pedig 30 másodperccel az utolsó kérdés megválaszolása után megkapják.

## A KAPCSOLATLELTÁR KIDOLGOZÓI



Prof. Dr.  
David H. Olson

Nemzetközileg elismert szaktekintély a család és a házasság témakörében. Klinikai szakpszichológus, valamint család- és párterapeuta. A Minnesotai Egyetem emeritus professzora. Ő dolgozta a ki a magas szakmai elismeréseket kiérdemelt PREPARE/ENRICH párkapcsolati tesztet. Közel 40 éve végez kutatásokat a témában.



Dr.  
Peter Larson

A programot kidolgozó és kezelő Life Innovations társaság elnöke. Klinikai szakpszichológus és a PREPARE/ENRICH publikációk társszerzője. Komoly tapasztalatokat tudhat magáénak a párokkal való munkában és szakemberek képzésében.



# Hogyan működik a KAPCSOLATLELTÁR?

1. lépés: Menjenek fel a [www.kapcsolatleltar.hu](http://www.kapcsolatleltar.hu) weblapra! A weblapon sok értékes információt olvashatnak a Kapcsolatleltárról.

2. lépés: A képernyő jobb felső oldalán kattintsanak a “Kapcsolatleltár indítása” gombra!

3. lépés: Kattintsanak a “Regisztráció kezdése” gombra, hogy elkészíthessék a személyes fiókjukat.

4. lépés: Jelöljék be, hogy elfogadják az általános szerződési feltételeket, majd válasszák ki, hogyan szeretnék kifizetni az utalványkód árát. Fizethetnek átutalással a 11773171-05769210 OTP bankszámlára, vagy a felsorolt bankkártyák egyikével is. Miután kifizették és e-mailben megkapták az utalványkódot, írják be azt a megfelelő helyre.

5. lépés: Készítsék el mindketten a személyes fiókjukat. Ezt úgy tehetik meg, hogy beírják a keresztnévüket és az e-mail címüket. Ha mindketten elkészítették, akkor találjanak ki egy jelszót és kattintsanak a “Tovább” gombra.

6. lépés: Most minden készen áll a KAPCSOLATLELTÁR elkészítésére. A képernyőn sorban megjelennek a kérdések, amelyekre 1 és 5 között terjedő skálán válaszolhatnak (1=egyáltalán nem értek egyet, 5=teljesen egyetértek). A képernyő alján közben figyelhetik, hogy a kérdések hány százalékát válaszolták már meg. Miután mindketten megválaszolták valamennyi kérdést, 30 másodperc múlva megkapják a kiértékelésüket és a megbeszélést segítő Kapcsolaterősítő munkafüzetet.

The screenshot shows the registration process on the Kapcsolatleltár website. It includes the following elements:

- Top navigation:** "Hogyan működik?", "Milyen területeket mér fel?", "Tovább".
- Registration banner:** "Kapcsolatleltár 7500 Ft értékű párkapcsolati felmérés". It offers a 20-point area and a 15-20 page questionnaire. A red button labeled "Kapcsolatleltár indítása" is highlighted with a purple arrow and the word "klikk".
- Registration options:** Three cards for "Házos", "Jegyes", and "Együttjáró" with a red button "Regisztráció Kezdése" highlighted with a purple arrow and "klikk".
- Terms and conditions:** A checkbox "Kattintson ide, hogy elfogadja a Kapcsolatleltár Feltételeit és Adatvédelmi Nyilatkozatát." is checked, with a purple arrow and a checkmark.
- Payment method:** A section for "Utalványkód" with a red button "Utalványkód KÜldése" highlighted with a purple arrow and "klikk".
- Personal data:** Input fields for "Az Ön Keresztnéve:", "Az Ön E-mail címe:", "Partner Keresztnéve:", and "Partner E-mail címe:", with a purple arrow pointing to them and the text "Írják be az adataikat".
- Final step:** A "Fiók jelszó:" field and a red button "Tovább" highlighted with a purple arrow and "klikk".

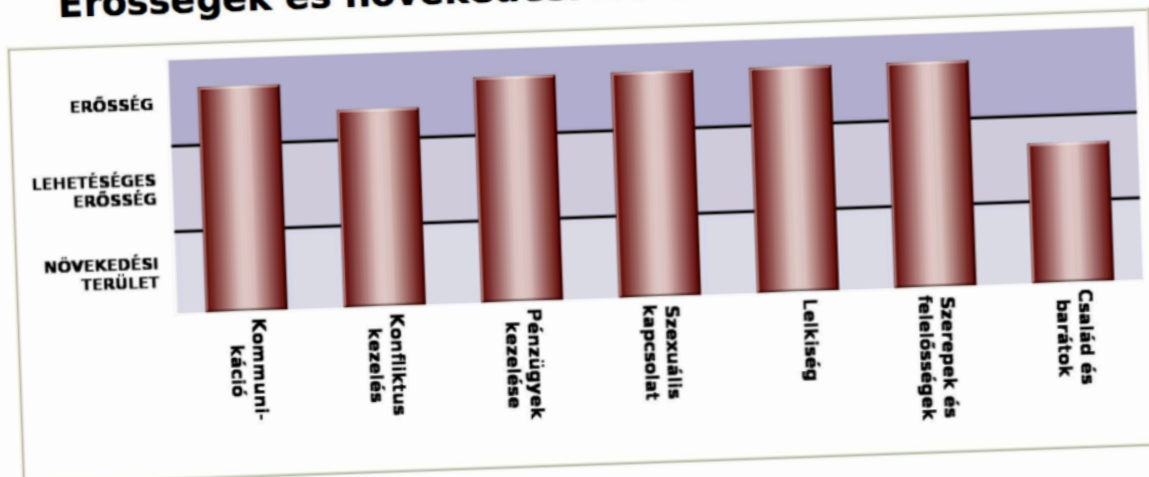
# Hogy néz ki egy KAPCSOLATLELTÁR kiértékelés?

A KAPCSOLATLELTÁR szíve egy 15-25 oldal terjedelmű kiértékelés, amely nagyon pontos képet ad a párkapcsolatuk belső dinamikájáról. A PDF fájlként letölthető dokumentum a szerzők neve mellett jelzi a teszt kitöltés dátumát és online elérhetőségének határidejét. A weblapon keresztül a kiértékelés 90 napig elérhető, de a hosszabb hozzáférhetőség kedvéért le is tölthetik azt számítógépükre.

A kiértékelés elején az egyes kapcsolati kategóriák kérdéseire adott válaszuk alapján a KAPCSOLATLELTÁR megmutatja, hogy Önök milyen típusú párkapcsolatot építettek fel eddigi együttlétük során. A következő típusok valamelyikébe sorolja be az Önök kapcsolatát is: (1) vitális - életrevaló párok sok erősséggel, a legjobb eséllyel egy beteljesítő boldog házasságra, (2) harmonikus - boldog párok sok erősséggel, alacsony válási kockázattal, (3) tradicionális - párok, akik kitartanak egymás mellett nehéz időkben is, akiknek erősségei elsősorban a tradicionális értékekben mutatkoznak meg (gyermeknevelés, spiritualitás, szereposztás), (4) feszült - alacsony elégedettséggel párok sok növekedési területtel, és (5) elhaló kapcsolatú - konfliktusos párok, akiknek terápiás segítségre van szükségük.



## Erősségek és növekedési területek összefoglalója

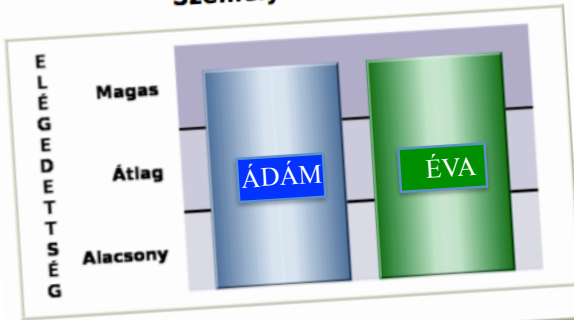


A következő fontos elem egy részletes összefoglaló, amely bemutatja a kettőjük összesített adatait minden fontos párkapcsolati kategóriában. Az itt szereplő kategóriák mindegyikét külön-külön is bemutatja, ahol megtekinthetik az egyéni elégedettségi szintjüket és a kettőjük válaszaiból adódó összesített eredményeket. A részletes bemutatás során a KAPCSOLATLELTÁR minden témakörön belül (például kommunikáció) részletezi, hogy melyek azok az aspektusok, amelyeket mindketten a kapcsolatuk erősségeként élnek meg, és melyek azok a témakörök, amelyek megbeszélést, feldolgozást igényelnek. A szintén letölthető, 37 oldalas KAPCSOLATERŐSÍTŐ MUNKAFEÜZETben ehhez konkrét gyakorlatokat találnak.



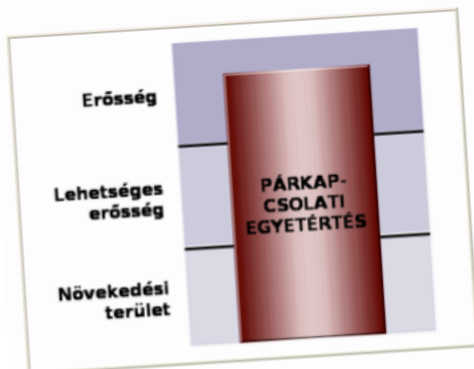
A gyakorlatban ez így néz ki:

### Személyes eredmények a "Kommunikáció" kategóriában



- Személyesen mindketten nagyon pozitívan értékelik a kommunikáció mennyiségét és minőségét a kapcsolatukban.

### A "Kommunikáció" kategória eredménye



**Egyetértő válaszok** Mindketten pozitívan értékelik a következőket:

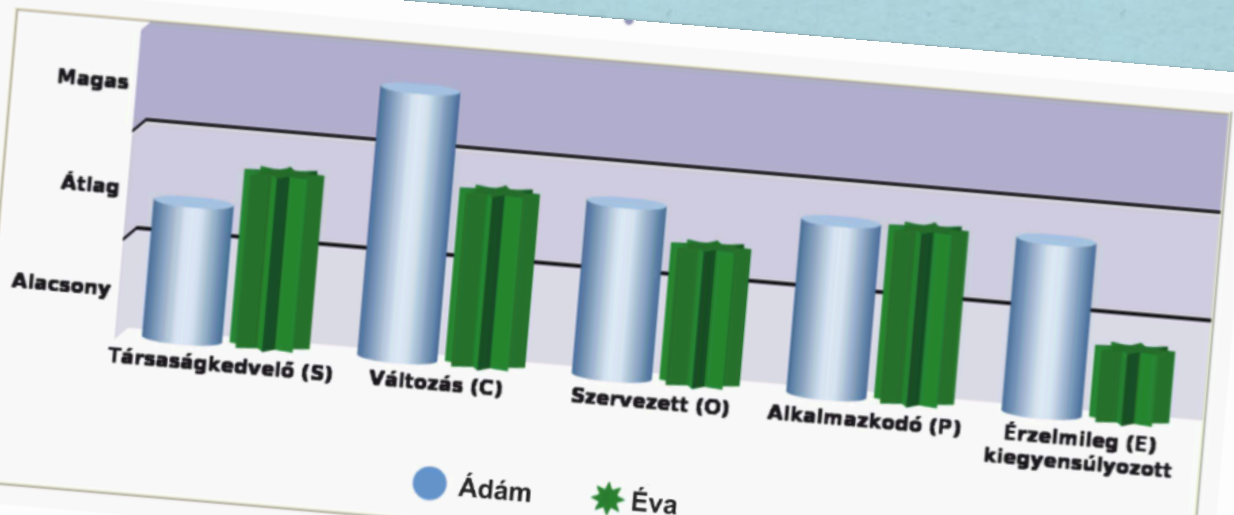
- Amennyire elégedett azzal, ahogyan egymással beszélnek
- Annak képessége, hogy kérje, amit szeretne
- Negatív érzelmek megosztásának képessége
- Visszautasítják-e a problémák megvitatását, vagy sem
- Úgy érzi, hogy meghallgatják
- Úgy érzi, hogy megértik

**Beszélgék meg:** Segíthet, ha átbeszéljük:

- Hajlandóságuk az érzelmeik megosztására

A Kommunikáció **erősségi terület** az Önök párkapcsolatában. Mindketten nagy fokú személyes meglepedést és egészséges párkapcsolati összhangot mutatnak. A kommunikáció alapvető készség egy szilárd kapcsolatban. Örüljenek ennek az erősségnek, és használják fel kapcsolatuk más aspektusainak építésére!

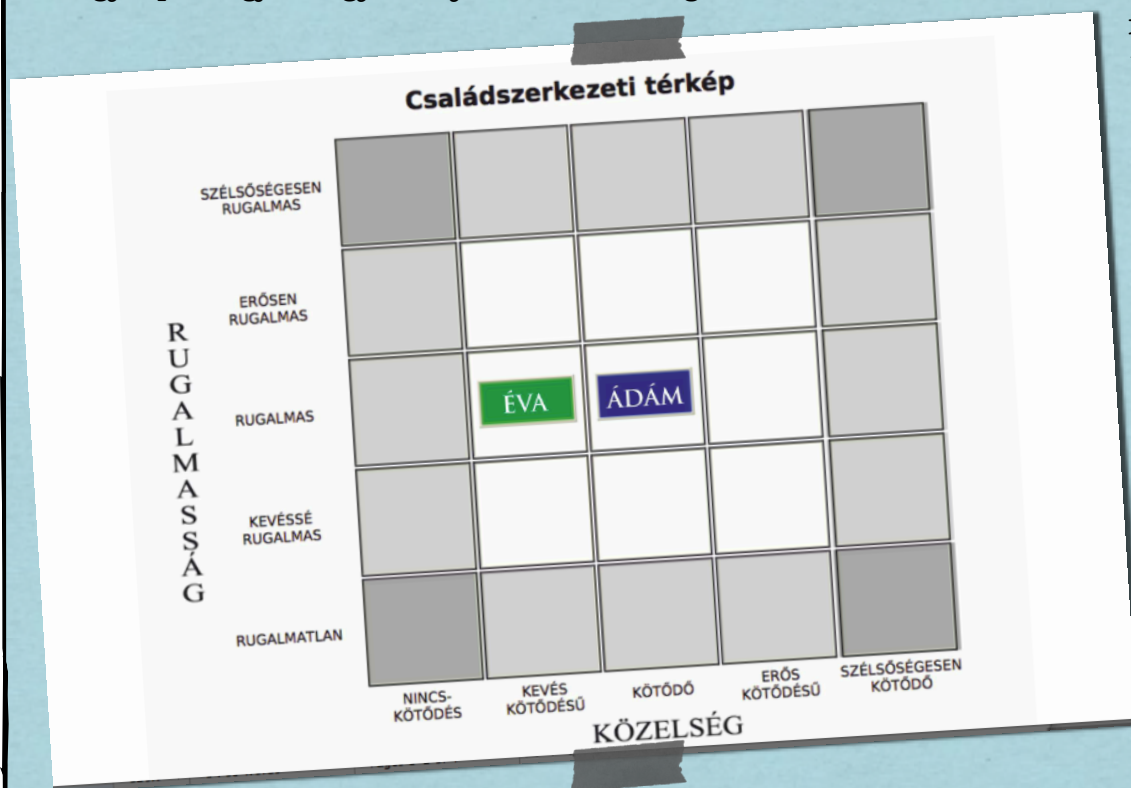
A fent bemutatott kapcsolati kategóriák mellett a KAPCSOLATLELTÁR tartalmaz egy teljes értékű személyiségtesztet, amely bemutatja a személyiség szerkezetüket külön-külön, valamint leírja, hogy az egyéni személyiségük miként befolyásolja a párkapcsolatuk megélését. A személyiségdiagnosztika tudományos háttérét az úgynevezett "ötfaktoros" személyiségmodell (Big Five, tudományos nevén: NEO FFI) szolgáltatja. Ennek összesítő ábrája így néz ki a kiértékelésben:





A KAPCSOLATLELTÁR utolsó fontos eleme a PÁR- ÉS CSALÁDSZERKEZETI TÉRKÉP, amelynek kidolgozása Olson professzor egyik első nagy áttörése volt tudományos karrierje során 1968-ban. A PÁRSZERKEZETI TÉRKÉP bemutatja, hogy mindkét fél miként éli meg a párkapcsolatot a közelség és a rugalmasság tekintetében. Ebből sok következtetés levonható a pár működésével kapcsolatban, hiszen a kapcsolat egészséges megélése azt feltételezi, hogy a pár tagjai kiegyensúlyozottan élik meg a

diagram mindkét tengelyét. A szélsőséges minták valamilyen elakadást, vagy működési nehézséget jelenthetnek, amely némi odafigyeléssel továbbfejleszhető.



A CSALÁDSZERKEZETI TÉRKÉP annak a családnak a működését mutatja, be, amelyben Önök felnőttek. Ez azért értékes, mert nyomás alatt hajlamosak vagyunk ugyanazokat a mintákat követni, amelyek gyermekkorunkban a származási családukból belénkégték. Ez pedig nem mindig könnyíti meg az életünket...

## A KAPCSOLATLELTÁR VALAMENNYI KAPCSOLATI TÍPUSRA TEKINTETTEL VAN

Számításba veszi, hogy egészen más tulajdonságok jellemeznék egy együttjáró párt, aki szeretné tudni, merre induljon tovább a kapcsolatában, mint egy házasságra készülő párt, aki pontosan tudja, mit akar és mikor akarja. Figyelembe veszi a mozaikcsalád kihívásait, amelyekben legalább az egyik félnek van gyermeke egy korábbi kapcsolatból. Ismeri a különbséget az élettársi kapcsolat és a házasság dinamikája között, valamint azt is, hogy az érettebb korú pároknak milyen sajátos szükségletei vannak. És végül: Ha a pár egyik tagja

hivatásos katona, akkor olyan kérdéseket is felkínál számukra, amelyek a bevetésekkel járó hosszú különélés problémáit is figyelembe veszik és konkrét javaslatokat tesz a kapcsolat építésére.



# Mennyibe kerül mindez?

Mint mindennek, ami értékes, a KAPCSOLATLELTÁRnak is ára van.

Sok ember évekig dolgozott a tesztkérdések összeállításán, finomította a megfogalmazást, hatékonysági vizsgálatokat készített, majd újrafogalmazta és úra megvizsgálta, hogy megfeleljen a szabványosított pszichometrikus tesztek iránt támasztott rendkívül magas minőségi követelményeknek.

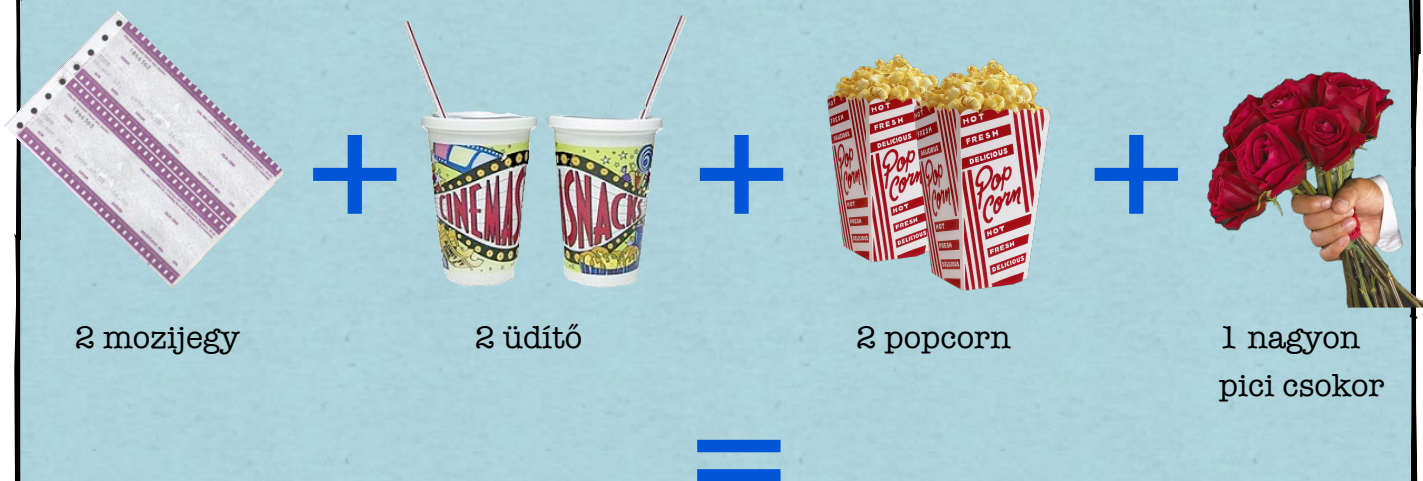
És akkor még nem beszéltünk a grafikusok, a fordítók, a lektorok, a weblapszerkesztők és más szakemberek munkájáról, akiknek díjazása benne foglaltatik a vételárban.

Mindez azonban a kisebbik dolog. Azzal, hogy Önök fizetnek a KAPCSOLATLELTÁRért, melléktermékként megtapasztalnak egy fontos lélektani tanulságot: egy párkapcsolat nem működik magától, azt működtetni kell! A működtetés pedig befektetéssel jár. Időt, odafigyelést, fáradságot, és igen, pénzt is kell belefektetni. Minden forint, amit a házasságukba fektetnek, életük legjobb befektetése, amely garantáltan megtérül és amelynek hozamát az unokáik is élvezni fogják.

Ezek után játszunk egy kicsit a számokkal!

A KAPCSOLATLELTÁR UTALVÁNYKÓDJA **7.500,-** FORINTBA KERÜL

**EZ SOK, VAGY KEVÉS? MEGMUTATJUK MENNYI:**



**egy alacsony költségvetésű randi**

Most végezzenek egy kis gyorsszámolást! Hány randit töltöttek el, amíg eldöntötték, hogy együtt akarják folytatni az életüket? Hány meghitt együttlétre volt szükségük ahhoz, hogy meggyőzzék párjukat arról, tényleg Önök a legjobb választás egymás számára?

Látják, pontosan erről beszélünk! Mindent megteszünk egy kapcsolat létrejöttéért, nem kímélünk sem pénzt, sem időt, sem fáradságot ahhoz, hogy a párunkat megszerezzük. Azután egyszer csak elérkezik a kapcsolatban az a pillanat, amikor hátradőlünk és azt reméljük, hogy most már minden magától fog működni. A legtöbb kapcsolatban ez az a pont, amikor a felek elkezdnek eltávolodni egymástól. Egy ideig még nem érzik a bajt, mert elég érzelmi tartalékot halmoztak fel az udvarlás során. Egyszer azonban a tartalékok elfogynak és a kontó átmegy mínuszba. Ilyenkor beszélünk kapcsolati krízisekről.

Önök most mindössze egy randi áráért olyan ismeretekre tehetnek szert a kapcsolatukról és olyan készségek megtanulásához nyerhetnek hozzáférést, amelyek egész hátralévő közös életüket meghatározhatják és amelyeket jó örökségként a gyermekeiknek is továbbadhatnak!

7.500,- forint sok vagy kevés ehhez? Döntsék el Önök!