

בחני את עצמך האם את על הווקטור הנכון למציאת זוגיות מיטבית והאם את פתוחה לזוגיות

הנחיות: עני על השאלות בכנות מרבית. דרגי כל היגד בסולם של 1-5:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 = כלל לא מסכימה | 4 = מסכימה במידה רבה |
| 2 = מסכימה במידה מועטה | 5 = מסכימה במידה רבה מאוד |
| 3 = מסכימה במידה בינונית | |

חלק א': מוכנות רגשית

1. אני מרגישה שלמה עם עצמי גם בזמנים שבהם אני לבד, ויודעת איך להרגיש טוב עם עצמי _____
2. אני יודעת מה אני מחפשת בקשר זוגי _____
3. אני מסוגלת לתקשר את הרגשות והצרכים שלי בצורה בריאה _____
4. אני מרגישה שעיבדתי את הכאבים ממערכות יחסים קודמות _____
5. אני מסוגלת לסלוח על טעויות מהעבר ולהתקדם לקשר חדש ללא משקעים רגשיים _____
6. אני פנויה רגשית לקשר חדש _____
7. אני מרגישה שיש לי מה להעניק בקשר זוגי _____
8. אני מסוגלת להתמודד עם אתגרים רגשיים בצורה בוגרת _____

חלק ב': תפיסות וציפיות

9. יש לי ציפיות ריאליות מקשר זוגי _____
10. אני מבינה שקשר טוב דורש עבודה והשקעה _____
11. אני מוכנה לקבל את בן הזוג כפי שהוא. _____
12. אני מבינה שלכל אדם יש את הקצב שלו _____
13. אני פתוחה להכיר אנשים שלא בהכרח עונים על כל הקריטריונים שלי _____
14. אני מאמינה שאני ראויה לאהבה טובה _____
15. אני מבינה שקשר בריא מבוסס על שותפות ולא על תלות _____
16. אני מוכנה לוותר על הרגלים שעלולים לפגוע בזוגיות _____

חלק ג': מיומנויות תקשורת וקשר

17. אני יודעת להקשיב באופן פעיל _____
18. אני מסוגלת להביע אי הסכמה בצורה מכבדת _____
19. אני יודעת לקבל ביקורת בצורה בונה _____
20. אני מסוגלת להתנצל כשאני טועה _____
21. אני יודעת לשמור על גבולות בריאים _____
22. אני מסוגלת לפתור קונפליקטים בדרך בונה _____
23. אני יודעת לתת מקום גם לצרכים של האחר _____
24. אני מסוגלת לשתף ולהיות פגיעה _____

חלק ד': מוכנות מעשית

25. יש לי זמן ואנרגיה להשקיע בקשר _____
26. אני יציבה מספיק בחיי כדי לפנות מקום לזוגיות _____
27. יש לי מערכת תמיכה טובה _____
28. אני מסוגלת לאזן בין זוגיות לתחומי חיים אחרים _____
29. אני יודעת מה הערכים החשובים לי בזוגיות _____
30. אני מוכנה לעשות שינויים בחיי כדי לפנות מקום לקשר _____
31. יש לי תחביבים ועניין בחיים מעבר לרצון למצוא זוגיות _____
32. אני יודעת לדאוג לעצמי ולא מחפשת מישהו שיציל אותי _____



הניקוד והמשמעות:

סכמי את הניקוד הכולל וחלקי ב-32 לקבלת הממוצע.

פירוש התוצאות:

- 4.5-5** מוכנות גבוהה מאוד לזוגיות מיטיבה – זהו ציון שמעיד על מוכנות מצוינת עם תהליך פנימי משלים.
- 3.5-4.4** מוכנות טובה עם מקום להתפתחות – ציון טוב, אך יש תחומים שדורשים קצת יותר עבודה עצמית.
- 2.5-3.4** מוכנות בינונית – כדאי לעבוד על כמה תחומים כדי לחזק את המוכנות לזוגיות בריאה.
- 1.5-2.4** מוכנות נמוכה – ציון שדורש תשומת לב רבה לתהליך פנימי ולהתפתחות אישית.
- 1-1.4** עדיין לא מוכנה – הציון מציין שייתכן ויש צורך בליווי מקצועי או עבודה פנימית מעמיקה.

ניתוח לפי תחומים:

מומלץ לבחון את הממוצע בכל אחד מארבעת החלקים בנפרד כדי

לזהות אזורים הדורשים תשומת לב מיוחדת:

- חלק א':** מוכנות רגשית (שאלות 1-8)
- חלק ב':** תפיסות וציפיות (שאלות 9-16)
- חלק ג':** מיומנויות תקשורת וקשר (שאלות 17-24)
- חלק ד':** מוכנות מעשית (שאלות 25-32)

המלצות להמשך:

- ציון גבוה:** המשיכי לשמור על המודעות העצמית והפתיחות שלך.
- ציון בינוני:** זהו את התחומים החלשים יותר ועבדי עליהם.
- ציון נמוך:** שקלי ליווי מקצועי או עבודה אישית לפני כניסה לקשר.

זכרי: השאלון הוא כלי עזר להתבוננות עצמית ולא כלי אבחון מקצועי. התוצאות נועדו לספק תובנות ונקודות למחשבה.

