

>>> המשך מעמד קודם

29. כשאני עובר עבירה, אני חש כאילו אכזבתי את הקב"ה
30. אני מקפיד להשתתף ביסליחותי בתקופה שלפני ואחרי ראש השנה
31. אני מרגיש את אהבתו של הקב"ה
32. האמונה שלי חשובה לי
33. אני מקפיד להתפלל במניין בכל יום
34. אני חש תחושת 'עבודה' – שליחות וייעוד רוחני בחיי
35. אני לא מברך ברכת המזון לאחר האוכל
36. אם יש התנגשות בין האמונה שלי לבין מחויבויות אחרות אמונתי והשקפתי קודמת
37. אני מרגיש כי הקב"ה מקשיב לי כאשר אני מתפלל
38. אני מנסה לקשר את האמונה שלי לכל דבר שאני עושה
39. אני לא כל כך זהיר בנוגע לאוכל כשר למהדרין כאשר אני מחוץ לביתי
40. אני מגדיר את עצמי כשומר תורה ומצוות
41. אני אוהב את השירה והסיפורים של הרב שלמה קרליבך
42. האמונה שלי אינה משפיעה על הדרך שבה אני עושה דברים
43. לעתים קרובות אני חושב על עצם קיום המצוה ומכוון כאשר אני מקיים אותה
44. אני נהנה מהתכנסויות בבית הכנסת, ומחוננויות ומשמחות, בעיקר בגלל ערכם החברתי
45. אני מאמין כי הקב"ה שולט בעולם
46. אני חש השגחה פרטית בחיי
47. שבת אינה יום של התעלות רוחנית מיוחדת עבורי
48. אני מקפיד על קריאת 'שניים מקרא ואחד תרגום' כל שבוע
49. אני מנסה לשמור הלכה, באופן זהיר ככל האפשר
50. ההנהגות הדתיות שלי נובעות בעיקר ממניעים רוחניים ולא משיקולים חברתיים
51. אני מאמין בידעת תורתו
52. אני מברך לפני שאני אוכל
53. אני מאמין שהקב"ה אוהב את בריותיו
54. אני מקפיד להתפלל שלוש תפילות ביום
55. אני קובע עתים לתורה בכל יום
56. אני משתתף בפרוייקטים של חסד בקהילה שלי
57. אני מאמין בהקב"ה
58. אני מאמין כי התפילות שלי משפיעות על הפעולות של הקב"ה בעולם
59. אני הולך לבית הכנסת בעיקר בגלל הערך החברתי שבזה
60. כשאני לומד תורה אני מרגיש כי אני לומד את חכמת ה'

ט לפניך משפטים העוסקים בך ובמחשבותיך ותחושותיך האישיות על דרכו והנו בעולם. קרא אותם בעיון, וסמן בסולם התשובות את התשובה שמייצגת בצורה דעתך.

1. אני חושב ומהרהר על כך שחיי הינם רק חלק קטן מכוח ועניין רוחני גדול יותר
2. אני עובד ומשלב כוחות עם הקב"ה בתור שותף כביכול, בכדי להתמודד עם זמנים קשים
3. אני פונה להקב"ה בשביל חוזק, תמיכה והדרכה בעיתות משבר
4. אני חש כי מצבי לחץ הינם דרכו של הקב"ה להעניש אותי על חטאי או על חסרון כלשהו
5. אני תוהה לפעמים האם הקב"ה מסתיר פניו ממני
6. אני מנסה להתמודד עם מצבים מסוימים בצורה עצמאית והגיונית כביכול, בהשתדלות מ
7. עד כמה מעורבת האמונה שלך בהתמודדות שלך עם מצבי לחץ ובניסיון שלך להבינם

רבות הדרכים בעבודת ה', אך הצד השווה שבכולן היא ההתקשרות אנו מתעניינים בדרך שבה אתה חווה את הקשר והחיב קרא בעיון ובמחשבה מרובה את המשפטים שלפניך, וסמן ליד כל שורה עד כמה

1. אני מודאג וחושש מכך שהקב"ה יסתיר את פניו ממני
2. אני מרגיש בנוח להיות קרוב להקב"ה
3. אני דואג לגבי הקשר שלי עם הקב"ה
4. אני מרגיש שקל לי יחסית להתקרב להקב"ה
5. אני מודאג שמה להקב"ה לא יהיה אכפת ממני באותה מידה שאני משתדל להיות 'בסדר' איתו
6. קשה לי להרגיש תלוי בהקב"ה
7. אני מודאג מכך שאאבד את הקב"ה
8. אני מעדיף שלא להיות קרוב מידי להקב"ה
9. לעתים קרובות אני רוצה להתקרב מאוד אל הקב"ה וזה רק יוצר אצלי ריחוק ותסכול
10. אני מספר להקב"ה את הכל
11. אני חושש מלהיות לבד (בלי הקב"ה)
12. בדרך כלל אני מדבר עם הקב"ה על בעיות ודאגות המטרידות אותי
13. הרצון שלי להיות קרוב להקב"ה לפעמים מרחיק אותי ממנו
14. אני מרגיש בנוח להיות תלוי בהקב"ה
15. אני נזקק למרבה אנשורים לכך שהקב"ה אוהב אותי (משגיח ושומר עלך)
16. לא אכפת לי לפנות להקב"ה על מנת לבקש נחמה, עצה או עזרה
17. אני מודאג לעתים קרובות מדי שהקב"ה לא יעמוד לצדי
18. לפנות להקב"ה ברגעים שאני זקוק לו, עוזר לי מאוד
19. אני מרגיש מתוסכל כאשר אינני חש את נוכחותו של הקב"ה במידה שהייתי רוצה להרגישה
20. אני פונה אל הקב"ה בקשר להרבה דברים, כולל נחמה ואישור

יד לפניך. משפיעים הקשרים ליחסים בינו ובין בת זוגתו. הוא סגור על ידי כל מי
הואם הוא את מה שאנה מרגיש בקשר שלך עם מי זוגתו כיום. יתכן שחלק מה
דף הליגים ארעיות ומרסיות. גזר כי השאלון הינו אנונימי תקפה לענות על הת
צורת.

1. אני מדבר עם בת זוגתי בחופשיות כמעט על כל דבר
2. הדברים המספקים ביותר קורים כאשר אני נמצא איתה ללא אף אחד
3. אני מרגיש קרוב אליה
4. קרבה ביננו מובילה לקרבה נפשית
5. אני יודע שכל מה שאני מספר לה נשאר ביננו
6. כאשר אני כועס עליה אני משוחח איתה על כך
7. אני מספר לאנשים דברים טובים עליה
8. אני מרגיש כאשר היא מאוכזבת ממני
9. אם היא עושה משהו שלא מוצא חן בעיני, אני תמיד יכול לשוחח איתה על
10. אני יודע כיצד היא מרגישה כלפי חברת קרובה שלה
11. אני יודע כאשר היא מודאגת בגלל משהו

>>> המשך מעמוד קודם

12. אני מספר לה אם עשיתי דבר שלא ימצא חן בעיני אחרים
13. אם היא רוצה משהו אני נותן לה אותו, אפילו אם אני רוצה בו
14. אני עובד איתה לפעמים על עבודות ומטלות שלה
15. אני מעדיף שהיא תאמר לי כאשר היא חשה כלפי כעס
16. יש בינינו דברים משותפים מיוחדים שאין בין בני זוג אחרים
17. אני יכול להשתמש בחפצים שלה מבלי לבקש רשות
18. אני יוצא להגנתה כאשר אחרים אומרים דברים רעים כלפיה
19. אני חש ברצונה לקרבתי
20. אני מדבר איתה על התוכניות שלה לעתיד
21. אני אוהב לעשות איתה כל מיני דברים
22. כאשר משהו טוב קורה לי אני חולק איתה את החוויה
23. כאשר היא לא בסביבה אני מרבה לחשוב היכן היא ומה היא עושה
24. אני עובד איתה על כמה מן התחביבים שלה
25. אני יודע כיצד היא מרגישה לגבי דברים מבלי שהיא תספר לי
26. אני חש כאשר אין היא מעוניינת בקרבתתי
27. אני יודע מאיזה ספר היא תהנה
28. אני לא אסכים לשתף פעולה באיזשהו עניין שעלול להפריע לה
29. אני מציע לה להשתמש בחפצים שלי
30. מפריע לי שאחרים באים ומצטרפים כששנינו עושים משהו ביחד
31. אם אני רוצה שהיא תעשה משהו למעני, כל מה שאני צריך לעשות הוא לבקש
32. כאשר היא רוצה לספר לי על איזשהי בעיה שיש לה, אני מפסיק את עיסוקי ומקשיב לה במשך כל זמן שהיא זקוקה
33. אני אוהב אותה
34. אני יודע מה מרגיז אותה
35. אני מרגיש חופשי לבקש את עזרתה בכל פעם שאני זקוק
36. כשהיא לא בסביבה היא מאוד חסרה לי

כיצד אתה מרגיש בזוגיות?

לפניך משפטים המתייחסים לרגשות ולמחשבות שעולות בך במערכת היחסים ש ואישיים. ליד כל משפט עצוד וחשוב עד כמה אתה מסכים שאכן הוא מתא

מאת
נוסחי

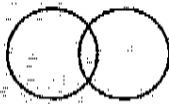
1. כאשר נראה לי שבת זוגתי רוצה או זקוקה להפגנת חיבה, אני שמח להעניק לה אותה
2. כאשר בת זוגתי מוטרדת או עצובה, אני מתקרב על מנת להעניק תמיכה ונחמה
3. לפעמים אני נסוג/מתרחק מבת זוגתי כאשר היא מנסה לקבל ממני חיבה
4. אני מרגיש בנוח לתת לבת זוגתי אותות של תמיכה וחיזוק כאשר היא צריכה
5. לפעמים אני מרחיק את בת זוגתי כאשר היא פונה אלי לשם הפגנת חיבה לה היא זקוקה

1. בסקלה המופיעה כאן, ציין את מידת האושר, לדעתך, במערכת הנישואין שלך.
זוהי שאלה רגישה מאד, נסה לענות בכנות.

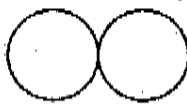
התשובה האמצעית, 'מאושר', מייצגת את מידת האושר שרוב האנשים חשים במערכת היחסים שלהם, והתשובות נעות בהדרגה מצד לצד ומייצגות את אלו שאינם מאושרים במערכת היחסים עד אלו המרגישים אושר רב.

מאושר מאד	מאושר	מאד לא מאושר

בחן את כל הצורות שלפניך, לפי הסדר, וסמן בעיגול את המספר תחת הציור שלדעתך מסמל ומתאר בצורה הכי טובה את יחסך עם בת זוגתך



3



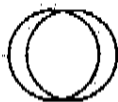
2



1



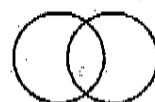
7



6



5



4

מספר ימים תמידי	מספר ימים תמידי	מספר ימים תמידי	מספר ימים תמידי	מספר ימים תמידי	מספר ימים תמידי
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

בשורות הבאות, ציין את מידת ההסכמה או הא-הסכמה עם בת זוגתך בנושאים המופיעים בכל שורה, ע"י סימון התשובה הנכונה בדירוג המספרים. אנא ענה בכנות.

1. ענייני כספים
2. בילוי בשעות הפנאי
3. הפגנת חיבה
4. חברים
5. מוסכמות חברתיות (כללי התנהגות, מוסר)
6. פילוסופיית חיים
7. יחס לקרובי משפחה

>>> המשך מעמוד קודם

בכלל לא	במידה שעניין מאד	במידה מועטה	במידה הנוחה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח	6 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט	6 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח	6 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט	6 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח	6 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט	6 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח	6 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט	6 ט

4. אני ואשתי מגלים הסכמה בינינו לגבי ניהול עניינים כספיים
5. אני ואשתי מתווכחים בתדירות גבוהה
6. קורה שאינני מעוניין לצאת עם אשתי
7. אני מרוצה מהקשר שלי עם אשתי
8. אני חושב שהקשר שלי עם אשתי הצליח
9. אני שבע רצון מהקשר שלי עם אשתי
10. הקשר שלי עם אשתי מספק אותי
11. הקשר שלי עם אשתי חשוב לי מאד

השאלות שלפניך עוסקות ביחסים זוגיים. אין כאן תשובות נכונות ולא נכונות, רק הרגשתך האמיתית היא הקובעת. נעריך מאד אם תתייחס לכל שאלה ברצינות ותענה בכנות לפי דירוג התשובות בכל שורה.

מאד מאוד מסכים	מסכים	אני ובעלי/י לא מסכים	לא מסכים	מאד לא מסכים
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט
1 ח	2 ח	3 ח	4 ח	5 ח
1 ט	2 ט	3 ט	4 ט	5 ט

1. אני מקדיש את עצמי שהנישואין שלי יהיו מספקים ככל האפשר
2. אם אאלץ ח"ו להתגרש, יהרס שמי הטוב
3. אני חושב, באופן כללי, כי זו טעות מבחינה מוסרית להתגרש מבת הזוג שלך
4. לא משנה מה יקרה, בת זוגתי יודעת שתמיד אהיה שם בשבילה
5. אני מסור לגמרי לבת זוגתי
6. נישואין אמורים להימשך לעד
7. אני מרגיש שבני זוג צריכים להישאר מסורים אחד לשני לטוב או לרע
8. אין שום דבר שלא אחיה מוכן להקריב עבור בת זוגתי
9. המשפחה שלי תביע מורת רוח אם אתגרש מבת זוגתי
10. אני רוצה להזדקן עם בת זוגתי
11. זה יהרוס אותי אם בת זוגתי ואני נתגרש
12. חבריי יביעו מורת רוח רבה אם אסיים את נישואיי
13. לעולם לא אוכל לעזוב את בת זוגתי כיוון שזה יהיה בניגוד לכל דבר שאני מאמין בו
14. אני מאמין בקדושת הנישואין
15. נישואין צריכים להישמר בכל מחיר
16. אני מקבל ומסכים לדעה הכללית שאם יש בעיות רבות מדי בנישואין, זה בסדר להתגרש
17. אני אוהב לדעת שבת זוגתי ואני מהווים יחידה שאין להפרידה
18. כאשר אני מדמיין כיצד יראו חיי בעתיד, אני תמיד רואה את בת זוגתי עומדת לצדי
19. קשר הנישואין אינו צריך להינתק בשום נסיבות
20. אינני מאד מסור לבת זוגתי
21. אני יכול, באופן כללי, לחשוב על מספר מצבים, בהם צריך לפרק את קשר הנישואין

>>> המשך מעמוד קודם

מספרים מאד קטן	מספרים לא	מספרים בין אמצעי למספרים	מספרים מאד	מספרים מאד
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □

22. כאשר בת זוגתי ואני החלטנו להינשא, ידעתי שהכוונה היא לתמיד

23. לעיתים קרובות אני חושב שלבת זוגתי ולי יש יותר מדי הבדלים שקשה לגשר ביניהם

24. אינני חושב שהייתי יכול לשאת את הבושה של להיות גרוש

25. אינני חושב שזה פסול מבחינה מוסרית להתגרש מבת הזוג

26. אינני מאמין שנישואין צריכים להימשך לעד

27. לא משנה מה קורה, אני מאמין שנישואין הם לכל החיים

28. זה יהיה קשה מאד למשפחתי ולחברי אם אני ובת זוגי נתגרש



סיימתם את שני השאלונים?

נא צרו קשר עם משרדנו באופן מיידי על מנת לתאם את איסופו מביתכם

מגיעה לכם מלגת השתתפות בסך 450 ₪ אשר תימסר ע"י השליח

שעות פעילות המשרד:

א' - ה': 09:30-18:00

יום ו': 10:00-12:30

בטל. 02-650-8776

בדואר אלקטרוני: gsharim.org@gmail.com

בדואר: גשרים - המרכז החרדי למחקר וסיוע חברתי, ת.ד. 16517 ירושלים 91164

המלגה תינתן תמורת מילוי שני השאלונים במלואם.
לאחר מסירת השאלונים לשליח, יוחזרו הם אל משרדנו באנונימיות מוחלטת.

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה