



בחנו את נשואיכם

- 1. האם אתה מקפיד לשים כל דבר במקומו (נקודה אחת) או אינך מרגיש בנוח בבית מסודר (שתי נקודות).
- 2. אתה מעדיף שסדר יומך יהיה לפי תוכנית קבועה מראש (נקודה אחת) או נוטה להתאים את סדרהיום למציבים ולמצביהרות המשתנים (שתי נקודות).
- 3. אתה מתעצבן אם סדר יומך משתבש בעיקבות אירוע בלתי צפוי (נקודה אחת) או אתה שמח על השינויים ועל שכירת השיעמום היומיומי (שתי נקודות).
- 4. האם יש לך משהו נגד אירועים בלתי צפויים (נקודה אחת) או אתה נהנה מההתמודדות עם אירועים בלתי צפויים מראש (שתי נקודות).
- 5. האם אתה סומך על מעמד האישי בלבד? — בנושא זה חסר לי תמיד קצת ביטחון עצמי (נקודה אחת) — אני בטוח לחלוטין בטעמי בלבד (שתי נקודות).
- 6. כיצד אתה מגיב כאשר משתנים לפתע מצבים או יחסים בתחום החייך הציבוריים בלתי צפוי לגמרי?

- אני רואה שינויים כאלה, כדרך כלל, בעין רעה, וקשה לי מאוד להירגע (נקודה אחת)
- שינויים כאלה לא מזוים לי, ועד מהרה אני מגלה מה עומד מאחוריהם (שתי נקודות).
- 7. מה קורה כאשר העניינים נים אינם הולכים כפי שציפית? — במיקרה זה עובר לי החשק להמשיך ולעסוק באותם עניינים (נקודה אחת)
- אני ממשיך בשלי, כתיקוה שבסופו של דבר יסתדרו העניינים ככל זאת (שתי נקודות).
- 8. האם אתה שולט בריגשותיך? — קל לנחש את ריעותיי וריגשותיך

- 9. כיצד אתה מגיב בהיזכר בחוויות לא נעימות ומשפילות? — אני נכנס לריכאון כשאני חושב על חוויות אלה (נקודה אחת)
- מכיוון שזה כבר מאחוריי, לא מפריע לי להיזכר במיקרים אלה (שתי נקודות).
- 10. כיצד אתה רואה את מעמדך אתה? — לעיתים העולם כולו שנוא עליי. יש לי תחושה שזה לא משנה אם תיי, אינני מצליח להסתיר אותם (נקודה אחת)
- בדרך כלל יש לי שליטה מלאה על עצמי, ואינני חושף את ריגשותיי (שתי נקודות).

- 11. בנייה אדם מתחלקים לטיפוסים ערב ולטיפוסים בוקר. לטיפוסים הערב לא איכפת לי לכת לישון מאוחר, אבל הם מתעוררים, למחרת, בקושי. לטיפוסים הבוקר, לעומת זאת, אוהבים להקדים לישון, ולכן מרגישים עצמם, למחרת, רעננים במיוחד. לאיזה סוג אתה שייך? — לטיפוסים הערב (נקודה אחת)

- 12. כיצד אתה מחליט בשאתה עורך קניות? — לעיתים קרובות בצורה אימפולסיבית (נקודה אחת) — אני מתכנן את קניותי מראש, בזוהירות (שתי נקודות).
- 13. כיצד אתה נוהג בחפצי ציד? — אני נוהג בהם בזוהירות ומרבה להשתמש בהם (נקודה אחת) — לעיתים קרובות נמאסים עליי כמה מחפצי, ואני משליך אותם, או שם אותם כצד (שתי נקודות).
- 14. מה דעתך? — עיסוקי חשוב לי מאוד. כשהוא גוזל לפעמים מזמני החופשי, זה חבל, אבל אין מה לעשות (נקודה אחת) — עיסוקי הוא כשכילי פרנסה בלבד, החיים הפרטיים הם החשובים (שתי נקודות).
- 15. מה אתה עושה בזמנך הפנוי? — לעיתים קרובות עובר שעות נוספות, או רוכש השכלה (נקודה אחת) — אני נהנה להתבטל (שתי נקודות)
- אני מנצל את הזמן לבילוי או עוסק בתחביב (שלוש נקודות).
- 16. כיצד אתה מתנהג בחברה? — אני משתתף פעיל ותורם לשיחה (נקודה אחת) — אני מרבה לשתוק (שתי נקודות).

איך לעשות זאת ב-12 שאלות

לכל אדם נשוי יש מושגים משלו על הצלחת נשואיו. אם הם עולים יפה או לא. אלה הם, כמובן, מושגים סובייקטיביים. מי שמשתוקק לקבל הערכת מצב אובייקטיבית יותר על נשואיו, כדאי לו לערוך לעצמו, ולבן זוגו, את מיבחן הנישואין המדעי. שהורכב על ידי מכון מחקר אירופי נודע. 121 שאלות המיבחן העצמי מתחלקות לשתי קבוצות: 29 השאלות הראשונות, להן קבע המיבחן מראש, לפי תשובות הברייה הנתונות, את מישור הנקודות האפשריות לכל שאלה, ו-92 השאלות האחרות, להן יכול הנבחן לברור לעצמו אחת מתמש תשובות אפשריות הנראות לו - מ.כ.ן בהחלט (נקודה אחת) עד, בהחלט לא (חמש נקודות). כדי למנוע מעשי רמייה עצמית הוסתרו בין השאלות שאלות החוזרות כאילו על עצמן, וגם

שאלות מלכודת. המנועות מתן תשובה לאי-נכונה מסיבה כל שהיא. כך שמן הראוי לענות על כל שאלה את האמת, ואת האמת בלבד. תוצאה של עד 300 נקודות לכל 121 השאלות מעידה על נישואין מוצלחים מאוד; כשהתוצאה היא בין 300 ל-400 נקודות - יש קצת בעיות; וכשהתוצאה היא מעל 400 נקודות - את/ה בצרות. מכיוון שזה מיבחן זוגי, לה ולו, חשוב ההפרש בין התוצאות הסופיות של שני בני הזוג. אם ההפרש בניקוד של כל אחד מהם הוא פחות מ-30 נקודות - הנישואין מעולים; אם ההפרש בין 30 ל-50 נקודות - יש מה לתקן; 50 - 75 נקודות - יש הרבה לתקן; 75 ויותר - אולי אין כבר מה לתקן. לשם הקיצור נוסחו השאלות בלשון זכר, אך הכוונה היא, כמובן, הכל לפי העניין, גם לבתי הזוג.