



שאלון מקיף לתפקודים ניהוליים

גרסת מבוגרים מורחבת (Full Assessment)

המכון להערכה קוגניטיבית מכון איתן | טופס אבחון

רקע מקצועי: מהם תפקודים ניהוליים (The CEO of the Brain)?



תפקודים ניהוליים הם אוסף של מיומנויות קוגניטיביות גבוהות, הממוקמות בעיקר באונה המצחית של המוח. נהוג לדמות אותם ל"מגדל הפיקוח" של שדה תעופה או ל"מנכ"ל" של חברה.

תפקודים אלו אינם אחראים על ביצוע פעולה בודדת (כמו דיבור או ראייה), אלא על הניהול, התיאום והבקרה של כלל המערכות כדי להשיג מטרות מורכבות. כאשר "המנכ"ל" מתפקד היטב, אנו מצליחים לתכנן את היום ולהתעלם מהסחות דעת.

זיכרון עבודה (Working Memory)



"לוח העבודה" המנטלי. היכולת להחזיק מידע בראש ולעשות בו שימוש פעיל ומיידי.

אינהיביציה (Inhibition)



"בלמים" של המוח. היכולת לעצור ולחשוב לפני מעשה, לא לפעול מתוך דחף רגעי.

ויסות רגשי (Emotional Control)



היכולת לנהל תגובות רגשיות בעוצמה המותאמת לסיטואציה ולהירגע לאחר כעס.

גמישות מחשבתית (Shift)



היכולת לעבור בצורה חלקה בין משימות ולהסתגל לשינויים לא צפויים בתוכנית.

מטרת האבחון

שאלון זה אינו "מבחן" ואין בו תשובות נכונות. מטרתו לשרטט את הפרופיל הניהולי הייחודי שלך כדי לבנות אסטרטגיות לשיפור איכות החיים.

תאריך:



שם מלא:

עיסוק:

גיל:

תמיד = 5

לעיתים קרובות = 4

לפעמים = 3

לעיתים נדירות = 2

אף פעם = 1

חלק א': ויסות ובקרה (Regulation)

אינהיביציה (Inhibition) - היכולת לעצור ולחשוב

היגד	5	4	3	2	1
1. אני נוטה לקטוע אנשים אחרים באמצע דבריהם.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. אני מקבל החלטות אימפולסיביות (קניות, התחייבויות) ומתחרט.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. אני מתקשה לעצור פעולה גם כשאני יודע שהיא לא כדאית לי.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. אני פולט תשובות או הערות לפני שהשאלה הסתיימה.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. קשה לי לשבת בשקט לאורך זמן (זו בכיסא, מתופף).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. אני נוטה 'להסתבך' בגלל דברים שאמרתי בלי לחשוב.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ויסות רגשי (Emotional Control)

היגד	5	4	3	2	1
7. יש לי התפרצויות רגשיות בעוצמה שלא תואמת את הסיטואציה.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. מצבי הרוח שלי משתנים במהירות ובקיצוניות.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. לוקח לי זמן רב להירגע אחרי כעס או אכזבה.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. דברים קטנים ולא משמעותיים מצליחים להרגיז אותי מאוד.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. אני בוכה בקלות או מרגיש מוצף רגשית בקלות.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

בקרה עצמית (Self-Monitor) - מודעות עצמית

היגד	5	4	3	2	1
12. אני לא שם לב שההתנהגות שלי מפריעה לאחרים.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. אנשים מעירים לי שאני מדבר בקול רם מדי או מהר מדי.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. אני לא שם לב לטעויות שלי עד שמישהו אחר מצביע עליהן.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. חסרה לי מודעות לאופן שבו אני נתפס בעיני הסביבה.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

יוזמה (Initiate)

היגד	1	2	3	4	5
16. אני מתקשה 'להניע את עצמי' להתחיל משימות (אינרציה).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. אני זקוק ללחץ של 'הרגע האחרון' כדי להתחיל לעבוד.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. אני יכול לשבת בחוסר מעש גם כשיש לי דברים חשובים לעשות.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. יש לי רעיונות טובים, אך אני מתקשה להוציא אותם לפועל.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

זיכרון עבודה (Working Memory)

היגד	1	2	3	4	5
20. אני נכנס לחדר ושוכח מה רציתי לקחת.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. אני מתקשה לבצע הוראות מורכבות הכוללות מספר שלבים.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. אני מאבד את חוט המחשבה שלי באמצע שיחה.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. דעתי מוסחת בקלות על ידי רעשי רקע או תנועה סביבי.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. אני שוכח איפה הנחתי חפצים חשובים (מפתחות, ארנק, טלפון).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

גמישות מחשבתית (Shift)

היגד	1	2	3	4	5
25. אני מתקשה להסתגל לשינויים בתוכניות (נעשה לחוץ/כועס).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. קשה לי לעבור מנושא אחד לאחר או ממשימה למשימה.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. אני נוטה לחשוב בצורה נוקשה ('שחור-לבן').	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. אני נתקע על פתרון אחד לבעיה גם כשהוא לא עובד.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

תכנון וניהול זמן (Plan/Organize)

היגד	1	2	3	4	5
29. אני ממעיט בהערכת הזמן הדרוש לביצוע משימות (אופטימיות יתר).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. אני מאחר לפגישות או מגיע ברגע האחרון ממש.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. קשה לי לפרק פרויקט גדול לצעדים קטנים וברורים.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. אני מתחיל משימות בלי שיש לי את כל הציוד/מידע הדרוש.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ארגון חומרים וסביבה

5	4	3	2	1	היגד
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	33. סביבת העבודה או הבית שלי מבולגנת ועמוסה.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	34. אני מתקשה למצוא מסמכים או חפצים כשאני צריך אותם.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35. 'התיק/הרכב/שולחן שלי נראים כמו 'מחסן.

סיכום פרופיל (למילוי המבחן)

מזד קליני	ציון	הערות ופרשנות
אינהיביציה (Inhibition)	<input type="text"/>
ויסות רגשי (Emotional Control)	<input type="text"/>
בקרה עצמית (Self-Monitor)	<input type="text"/>
יוזמה (Initiate)	<input type="text"/>
זיכרון עבודה (Working Memory)	<input type="text"/>
גמישות (Shift)	<input type="text"/>
תכנון זמן (Plan/Time)	<input type="text"/>
ארגון חומרים (Organization)	<input type="text"/>
ציון גלובלי (GEC)	<input type="text"/>	מעל 65: גבולי מעל 70: קליני

סיכום מילולי והמלצות:

הקלידי סיכום כאן...