

BRIEF-SR Behavior rating inventory of executive function – Self-report version

טופס לנבדק

הוראות:

בעמודים הבאים יש רשימה של משפטים המתארים אנשים צעירים. ברצוננו לדעת האם היו לך בעיות בנוגע להתנהגויות המתוארות במשפטים אלו **במהלך 6 החודשים האחרונים**. בבקשה עני/ה על **כל השאלות** בצורה הטובה ביותר שאת/ה יכול, מבלי לדלג על אף אחת מהן, גם אם התיאורים לא נראים כמתאימים אליך. בבקשה חשוב/י על עצמך כשאתה קורא את המשפטים הללו והקף/י:

א – אם ההתנהגות לא מהווה בעיה **אף פעם**.

פ – אם ההתנהגות מהווה **לפעמים** בעיה.

ת – אם ההתנהגות מהווה בעיה **לעיתים קרובות**.

לדוגמא, אם **אף פעם** אין לך בעיה להשלים את שיעורי הבית בזמן, עליך להקיף את **א** עבור פריט זה:

יש לי בעיה להשלים בזמן את שיעורי הבית ☒ א ☐ פ ☐ ת

אם יש לך טעות, או שאת/ה רוצה לשנות את תשובתך, **אין צורך למחוק אותה**. במקום זאת, צייר/י **א** על התשובה שברצונך לשנות ואז הקף/י את התשובה הנכונה עבורך.

יש לי בעיה להשלים בזמן את שיעורי הבית ☐ א ☒ פ ☐ ת

לפני שאת/ה מתחיל/ה, מלא/י את הפרטים הבאים:

שם: _____ מגדר: _____

כיתה: _____ גיל: _____ תאריך הלידה: _____ התאריך של היום: _____

במהלך 6 החודשים האחרונים עד כמה כל אחת מההתנהגויות הבאות היוותה בעיה?			
לעיתים קרובות	לפעמים	אף פעם	
ת	פ	א	1. יש לי בעיה לשבת במנוחה בלי לזוז.
ת	פ	א	2. קשה לי לקבל שיש דרך שונה לפתור בעיות בלימודים, עם חברים, במטלות, וכיו"ב.
ת	פ	א	3. כשמבקשים ממני לעשות שלושה דברים, אני זוכר רק את המשימה הראשונה או האחרונה.
ת	פ	א	4. אני מתחיל בפרויקט (כמו שיעורי-בית, בישול לפי מתכון) ללא החומרים הדרושים.
ת	פ	א	5. אני מגיב באופן מוגזם לבעיות קטנות.
ת	פ	א	6. סביבת העבודה שלי מבולגנת.
ת	פ	א	7. אינני מודע לאופן שבו התנהגותי משפיעה על האחרים או מציקה להם.
ת	פ	א	8. יש לי בעיות לסיים משימות ארוכות טווח (כמו עבודות חקר או דוחות קריאה).
ת	פ	א	9. שינוי בתוכנית מטריד אותי.
ת	פ	א	10. אני מתנהג באופן בוטה או מתריס.
ת	פ	א	11. אני מנסה לגשת לבעיה באותה הדרך שוב ושוב, גם אם אינה יעילה (אני נתקע).
ת	פ	א	12. יש לי תווק קשב קצר.
ת	פ	א	13. אני לא מתכנן קדימה עבור פעילויות עתידיות.
ת	פ	א	14. יש לי התפרצויות זעם.

במהלך 6 החודשים האחרונים עד כמה כל אחת מההתנהגויות הבאות היוותה בעיה?			
לעיתים קרובות	לפעמים	אף פעם	
ת	פ	א	15. אני מאבד חפצים (כמו מפתחות, כסף, ארנק, שיעורי בית וכיו"ב).
ת	פ	א	16. אינני מודע לכך שהתנהגותי גורמת לתגובות שליליות עד שזה מאוחר מדי.
ת	פ	א	17. קשה לי לסיים מטלה בכוחות עצמי.
ת	פ	א	18. שינויים בלתי צפויים (של מורה או בפעילויות יומיומיות) מפריעים לי.
ת	פ	א	19. יש לי קושי לחכות לתורי.
ת	פ	א	20. אני מסיים משימות בקצב איטי יותר מאחרים.
ת	פ	א	21. אני שוכח להגיש עבודות, גם אם הכנתי אותן.
ת	פ	א	22. קשה לי להתארגן בבוקר (לבית הספר, לעבודה וכיו"ב).
ת	פ	א	23. אני דומע בקלות רבה.
ת	פ	א	24. אני שוכח להביא לבית דברים שצריך מביה"ס (ש.ב., מטלות, ספרים, וכיו"ב).
ת	פ	א	25. אינני מודע לאופן שבו אני מתנהג כאשר אני בקבוצה.
ת	פ	א	26. אני מתקשה להשלים ולסיים עבודה.
ת	פ	א	27. מפריע לי כשעלי להתמודד עם שינויים (בסדר יום, באוכל, מקום חדש).
ת	פ	א	28. אני מתפרץ לדברי אחרים.
ת	פ	א	29. אני לא יצירתי בפתרון בעיות.
ת	פ	א	30. קשה לי עם עבודה או מטלה שיש לה יותר משלב אחד.
ת	פ	א	31. אני לא מתכוון מראש כשיש לי מטלות לימודיות.
ת	פ	א	32. אני מתפרץ בכעס בגלל סיבות שוליות וקטנות.
ת	פ	א	33. תיק הגב / הילקוט שלי אינו מסודר.
ת	פ	א	34. אינני מבין היטב את תחומי החוזק והחולשה שלי (אני מנסה דברים שהם קשים-מדי או קלים-מדי עבורי).
ת	פ	א	35. יש לי הרבה משימות בלתי גמורות.
ת	פ	א	36. אני מתקשה להתרגל למצבים חדשים (כמו, חוגים, כיתות, קבוצות או חברים).
ת	פ	א	37. אני פזיז (אימפולסיבי).
ת	פ	א	38. הישגי במבחנים נמוכים, גם כאשר אני יודע את החומר.
ת	פ	א	39. אני שוכח מה רציתי לעשות באמצע ביצוע המשימה.
ת	פ	א	40. קשה לי להתארגן במשימות של הבעה בכתב.
ת	פ	א	41. עיניי מתמלאות בדמעות במהירות בגלל דברים פעוטים.
ת	פ	א	42. אני מאחר לפעילויות רבות (כמו לבית הספר, פגישות וארוחות).
ת	פ	א	43. אני לא יודע מתי התנהגותי מפריעה לאחרים.
ת	פ	א	44. יש לי רעיונות טובים, אבל אינני מבצע אותם (אני חסר התמדה).
ת	פ	א	45. יש לי קושי לעבור מפעילות אחת לפעילות אחרת.
ת	פ	א	46. אני קם מכיסאי בזמן הלא נכון.
ת	פ	א	47. אני שקוע בפרטים הקטנים ומחמיץ את התמונה הכללית.
ת	פ	א	48. כששולחים אותי להביא משהו, אני שוכח מה הייתי צריך להביא.
ת	פ	א	49. אני לא חושב קדימה ולא צופה אילו בעיות יכולות להופיע.
ת	פ	א	50. אני מגיב למצבים בעוצמה רבה יותר לעומת חברי.
ת	פ	א	51. קשה לי למצוא את הבגדים שלי, משקפיים, נעלים, ספרים, עפרונות וכיו"ב.
ת	פ	א	52. אני עושה שגיאות של חוסר תשומת לב.
ת	פ	א	53. קשה לי לסיים משימות (כמו שיעורי בית ומטלות).
ת	פ	א	54. אני מאבד שליטה יותר מחברי.

לעיתים קרובות	לפעמים	אף פעם	במהלך 6 החודשים האחרונים עד כמה כל אחת מההתנהגויות הבאות היוותה בעיה?
ת	פ	א	55. קשה לי לחשוב על דרכים שונות כדי לפתור בעיה.
ת	פ	א	56. קשה לי קושי להיצמד לאותו הנושא בשיחה.
ת	פ	א	57. אני מתקשה לבצע את הדברים הנחוצים להשגת מטרה (כמו לחסוך כסף לקניית משהו מיוחד, ללמוד למבחן כדי להשיג ציון גבוה, וכיו"ב).
ת	פ	א	58. אני מתעצבן בקלות.
ת	פ	א	59. עבודתי מרושלת.
ת	פ	א	60. אינני בודק אם יש לי טעויות בעבודתי.
ת	פ	א	61. אני 'פולט' דברים לפני שאני חושב עליהם.
ת	פ	א	62. אני נתקע על נושא אחד או על פעילות אחת.
ת	פ	א	63. קשה לי לזכור דברים, גם לזמן קצר (מספרי טלפון, הוראות כיצד להגיעה וכיו"ב).
ת	פ	א	64. יש לי קושי להתחיל בדברים בכוחות עצמי.
ת	פ	א	65. אני מתעצבן בשל דברים קטנים ופעוטים.
ת	פ	א	66. אני מדבר בקול רם מדי.
ת	פ	א	67. קשה לי לחשוב על דרך אחרת לפתור בעיה כשאני נתקע.
ת	פ	א	68. אני משנה את הנושא באמצע השיחה.

ת	פ	א	69. יש לי קושי לארגן בסדר חשיבות (היררכיה) את הפעילויות שלי.
ת	פ	א	70. אני מגיב באופן מוגזם.
ת	פ	א	71. אני מגיב בצורה פרועה או 'חסרת-שליטה'.
ת	פ	א	72. במבחנים אני מתקשה להראות את מה שאני יודע.
ת	פ	א	73. אני שוכח הוראות בקלות רבה.
ת	פ	א	74. קשה לי לאזן בין לימודים, לבין עבודה ופעילויות אחרות.
ת	פ	א	75. אני מוצף בקלות רבה.
ת	פ	א	76. אני חושב או מדבר בקול רם בעת שאני לומד או עובד.
ת	פ	א	77. לוקח לי הרבה זמן בכדי לסיים עבודות.
ת	פ	א	78. אני מפוזר וחולמני.
ת	פ	א	79. אני מדבר לא בתורי.
ת	פ	א	80. אינני חושב על ההשלכות של מעשי לפני שאני פועל.

ציון גלם	ציון תקן	ציון גלם	ציון תקן
אינהיביציה=		זיכרון עבודה =	
מעברים =		תכנון וסדר =	
התנהגותי A		ארגון חומרים =	
קוגניטיבי B		השלמת משימות =	
וויסות רגשי =		MI	
ניתור ובקרה =			
BRI		GEC	