

כיצד אני מרגישה לגבי הזיכרון שלי

שם: _____ תאריך: _____

להלן משפטים המתארים רגשות של אנשים לגבי הזיכרון שלהם. קראי כל משפט, וחשבי כיצד הרגשת במהלך השבועיים האחרונים. סמני את הריבוע לצד התשובה המתארת בצורה הטובה ביותר עד כמה את מסכימה או לא מסכימה.

-
- 1 באופן כללי אני מרוצה מיכולת הזיכרון שלי
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 2 יש משהו מאוד לא תקין בזיכרון שלי
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 3 סביר להניח שאזכור משהו אם הוא חשוב
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 4 כאשר אני שוכחת משהו, אני פוחדת שיכולה להיות לי בעיית זיכרון חמורה, כמו מחלת אלצהיימר
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 5 הזיכרון שלי גרוע יותר מאשר הזיכרון של רוב האנשים בגילי
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 6 יש לי ביטחון ביכולת שלי לזכור דברים
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 7 אני לא מרוצה כשאני חושבת על יכולת הזיכרון שלי
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 8 אני חוששת שאחרים יבחינו שהזיכרון שלי לא כל כך טוב
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 9 כאשר אני מתקשה לזכור משהו, אני לא מחמירה עם עצמי יותר מידי
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 10 אני מוטרדת בקשר לזיכרון שלי
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-
- 11 הזיכרון שלי באמת מתדרדר בזמן האחרון
- מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה
-

12 באופן כללי אני שבעת רצון מיכולת הזיכרון שלי

מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה

13 אני לא מוטרדת כשיש לי קושי לזכור משהו

מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה

14 אני חוששת שאשכח משהו חשוב

מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה

15 אני נבוכה מיכולת הזיכרון שלי

מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה

16 אני מתרגזת או כועסת על עצמי כאשר אני מרבה לשכוח

מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה

17 הזיכרון שלי טוב לגילי

מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה

18 אני דואגת לגבי יכולת הזיכרון שלי

מאוד מסכימה מסכימה מתקשה להחליט לא מסכימה מאוד לא מסכימה

טעויות בזיכרון

שם: _____ תאריך: _____

להלן רשימה של טעויות זיכרון נפוצות. החליטי באיזו תדירות ביצעת כל אחת מהן בשבועיים האחרונים וסמני את הריבוע לצד התשובה המתאימה.

-
- 1 שכחת לשלם חשבונות בזמן
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 2 לא מצאת חפץ שאת משתמשת בו באופן יומיומי, כמו מפתחות או משקפיים
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 3 היה לך קושי לזכור מספר טלפון שראית זה עתה
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 4 לא הצלחת להיזכר בשם של מישהו שפגשת זה עתה
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 5 לא לקחת איתך חפץ שהתכוונת לקחת
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 6 שכחת פגישה או תור שנקבע
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 7 שכחת מה עמדת לעשות הרגע; לדוגמא, נכנסת לחדר ושכחת מה התכוונת לעשות שם
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 8 שכחת לבצע משימה יומיומית ("סידורים")
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 9 במהלך שיחה, היה לך קושי לחשוב על מילה מסויימת שרצית לומר
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 10 היה לך קושי להיזכר בפרטים מכתבה בעיתון או במגזין שקראת מוקדם יותר באותו יום
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-
- 11 שכחת לקחת תרופות
 כל הזמן לעיתים קרובות לפעמים לעיתים נדירות אף פעם
-

12	לא הצלחת להיזכר בשם של מישהו שאת מכירה זמן מה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
13	שכחת למסור הודעה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
14	שכחת מה התכוונת להגיד במהלך שיחה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
15	שכחת יום הולדת, יום נישואין או ציון יום שנה שזכרת היטב בעבר	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
16	שכחת מספר טלפון שאת משתמשת בו לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
17	סיפרת שוב סיפור או בדיחה לאותו אדם מכיוון ששכחת שכבר סיפרת להם	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
18	לא מצאת משהו ששמת במקום לפני כמה ימים	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
19	שכחת לקנות משהו שהתכוונת לקנות	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
20	שכחת פרטים משיחה שניהלת לאחרונה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם

שימוש באסטרטגיות זיכרון

שם: _____ תאריך: _____

לעיתים קרובות אנשים משתמשים בשיטות או אסטרטגיות שיעזרו להם לזכור דברים. כמה אסטרטגיות רשומות להלן. החליטי באיזו תדירות השתמשת בכל אחת מהן במהלך השבועיים האחרונים וסמני את הריבוע לצד התשובה המתאימה.

- | | |
|----|--|
| 1 | השתמשת בטיימר או תזכורת אלקטרונית כדי להזכיר לעצמך מתי לעשות משהו |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 2 | ביקשת ממישהו לעזור לך לזכור משהו או להזכיר לך לעשות משהו |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 3 | יצרת חרוזים בין מילים בכדי לזכור משהו |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 4 | יצרת בדמיון תמונה חזותית של משהו שאת רוצה לזכור, כמו שם ופרצוף |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 5 | רשמת דברים בלוח-שנה או יומן, כמו פגישות או דברים שעליך לעשות |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 6 | עברת על אותיות האלף-בית, אחת אחת, כדי לראות אם זה מעורר זיכרון של שם או מילה |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 7 | ארגנת מידע שברצונך לזכור; לדוגמא, ארגנת את רשימת הקניות שלך לפי קבוצות מזון |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 8 | אמרת משהו בקול רם במטרה לזכור אותו, למשל מספר טלפון שראית זה עתה |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 9 | יצרת שגרה או סדרת פעולות קבועה כדי לזכור דברים חשובים, כמו לבדוק שיש לך את הארנק או המפתחות בזמן שאת יוצאת מהבית |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 10 | הכנת רשימה, כמו רשימת קניות או רשימה של משימות שאת צריכה לבצע |
| | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |

11	חשבת באופן מפורט על משהו שאת רוצה לזכור; לדוגמא, חשבת על פרטים רבים הקשורים לאירוע שאת רוצה לזכור
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
12	הנחת חפץ במקום בולט על מנת להזכיר לך לעשות משהו, למשל להניח את המטריה ליד הדלת כדי שתזכרי לקחת אותה איתך
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
13	חזרת בראש על מידע שוב ושוב במרווחי זמן הולכים וגדלים על מנת לזכור אותו
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
14	יצרת סיפור המאחד פרטי מידע שאת רוצה לזכור
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
15	רשמת במחברת או יומן דברים שאת רוצה לזכור
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
16	יצרת ראשי תיבות מהאותיות הראשונות של מילים ברשימה שעליך לזכור. למשל, הפיכת גזר, משמש ולחם ל"גמל"
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
17	התרכזת מאוד במשהו, במכוון, כדי לזכור אותו
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
18	כתבת פתק או תזכורת לעצמך (אך לא ביומן או מחברת)
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם
19	שחזרת בדמיון את צעדיך לאחור במטרה לזכור משהו, כמו מיקום של חפץ שלא מצאת
	<input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם