

## תיאור מקרה: בחינת יעילות אפליקציות ארגון ותכנון לצורך התמודדות עם קשיים בתפקודים ניהוליים של אשה עם הפרעת קשב (פוסטר)

יואל יעקב  
מכללת סמינר הקיבוצים  
[yoelyaakov@gmail.com](mailto:yoelyaakov@gmail.com)

בטי שרייבר  
מכללת סמינר הקיבוצים  
[Betty.shrieber@smkb.ac.il](mailto:Betty.shrieber@smkb.ac.il)

### Case Study: The Effectiveness of Planning and Organization Apps to Promote Executive Functions of a Woman with ADHD (Poster)

**Betty Shrieber**  
Kibbutzim College of Education  
Technology and the Arts  
[Betty.shrieber@smkb.ac.il](mailto:Betty.shrieber@smkb.ac.il)

**Yoel Yaakov**  
Kibbutzim College of Education  
Technology and the Arts  
[yoelyaakov@gmail.com](mailto:yoelyaakov@gmail.com)

#### Abstract

The study focused on mapping and understanding the EF (Executive Functions) of Shlomit, a student and educator diagnosed with ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder), and assistive apps that facilitate planning and organization of learning and daily tasks. EF disorders impact one's ability to develop and implement long-term plans necessary to achieve or complete goals, create difficulty in initiating and completing tasks on time, deficiencies in planning, impulsive decision making, and emotional stress (Gallagher & Feder, 2018).

The study is based on a qualitative case study methodology using qualitative tools (interview and reflection) and EF assessments, such as BADS, BRIEF, and a planning and implementation of learning self-report questionnaire.

The meetings with Shlomit and analysis of the findings reveal that her ADHD plays a significant part in her life. Her BRIEF questionnaire indicates difficulties in EF, while her self-report of planning and implementation of learning indicates she is quite capable of planning learning yet struggles to follow through to implementation.

Shlomit experienced some planning and organization apps during three-month period: Task Apps, Google Calendar, and Mind Mapping Software. It seems the task app and calendar partially address her needs. The thinking map was also effective, enabling her to divide greater tasks into smaller, more manageable tasks.

Such technological accommodations require further investigation, with each case examined individually, as an in-depth inquiry into each case and the efficacy of the assistive technologies employed may provide a significant contribution to this field of study.

**Keywords:** Assistive technology, Executive Function, Planning and organization.

## תקציר

מחקר זה בא לבחון ולמפות את תפקודיה הניהוליים של שלומית, סטודנטית ועובדת הוראה, המאובחנת עם הפרעת קשב, ולבחון התאמות טכנולוגיות לצורך ארגון ותכנון הלמידה וחיי היום יום. הפרעה בתפקודים ניהוליים משפיעה על היכולת של האדם לפתח וליישם תוכניות לאורך זמן, קושי באתחול במשימות בזמן, קשיים בתכנון, אימפולסיביות ובקבלת החלטות (Gallagher & Feder, 2018).

המחקר בקש לבחון שתי שאלות: (א) מהם הקשיים בתפקודים ניהוליים אשר משפיעים על התפקוד היומיומי והלימודי של שלומית ובצד זאת מהן אסטרטגיות הפיזיו בהן היא משתמשת; (ב) מהי התרומה של הכלים הטכנולוגיים לקידום יכולת ארגון ותכנון המשימות של שלומית?

כלי המחקר כללו (א) ראיון אישי חצי מובנה עם שלומית; (ב) מבדק תצפיתי מבדק תצפיתי Behavioural assessment of the dysexecutive syndrome (BADS) (Wilson, Alderman, Burgess & Emslie, 1997); (ג) מבדק Behavior Rating Inventory of Executive Function®—Adult Version (BRIEF®—A) (Roth, Gioia, Isquith, 2005); (ד) שאלון דיווח עצמי "תכנון וביצוע הלמידה" (שרייבר, 2011).

במהלך שלושה חדשים שלומית השתמשה ביומן גוגל, באפליקציית משימות ובמפת חשיבה דיגיטלית. בסיום שלושה חדשים נערך עם שלומית ראיון פתוח לצורך בחינת יעילות הטכנולוגיות לתכנון הלמידה, בהן שלומית השתמשה לצורך אתחול ותכנון המשימות.

מתוך ממצאי האבחונים השונים נמצאו אצל שלומית קשיים בתפקודים הניהוליים, כך גם עלה מהראיון המקיף ואף מתגובותיה לשאלון "תכנון וביצוע הלמידה". נראה שהקושי של שלומית אינו בתכנון ובמודעות לתהליכי הניהול האישיים, אלא בביצוע המשימות באופן כללי ובעיקר ביצוען בזמן שהוקצב להם.

לאור תיאור המקרה שהתבהר הומלצו לשלומית שלוש יישומים טכנולוגיים לצורך סיוע בהתארגנות, תכנון וניהול הזמן. להלן הכלים הטכנולוגיים שהוצעו ותגובת שלומית לשימוש בכלים אלו במהלך שלושה חדשים: יומן משימות Google Keep – לצורך התארגנות ומניעת שכחה של משימות. מדבריה עולה כי היא משתמשת באפליקציית המשימות הצבעונית והנוחה לתפעול. יחד עם זאת היא לא נעזרה בתזכורות, כי "התזכורות שיגעו אותי".

יומן גוגל – לצורך תכנון לוחות הזמנים וארגון מגוון הפעילויות שלה בלימודים, בבית ובעבודה. ביומן היא שמה חלק מהדברים, כי לדבריה קשה לראות את הפירוט של לוחות הזמנים. לכן היא העדיפה שחלק מהמשימות ירשמו ביומן מסורתי "משום שבו הכל מרוכז מבחינה ויזואלית".

תוכנת מפת חשיבה XMIND – לצורך בחינת השימוש בתוכנה לצורך ארגון מחשבתי (Shrieber, 2016). שלומית תיארה את התוכנה כמאוד ויזואלית ואסוציאטיבית. היא יצרה תוך רבע שעה שלוש מפות חשיבה, אחת קשורה לעבודה, השנייה לבית והשלישית ללימודים, והעידה כי הצליחה לאתחל משימה שלא ניגשה אליה זמן רב בזכות השימוש במפה.

יש מקום להרחיב את מנעד כלי טכנולוגיות הסיוע עבור התארגנות ולהתאים אותם באופן הדוק יותר לצרכי המשתמש. מחקרים עתידיים יכולים לבדוק את יעילותן של אפליקציות לניהול התקציב החודשי, בניהול רשימת קניות באמצעות האפליקציות של רשתות השיווק ועוד.

**מילות מפתח:** טכנולוגיות סיוע, תפקודים ניהוליים, תכנון והתארגנות.

## מקורות

שרייבר, ב' (2011). **תפקודי תכנון וביצוע למידה של סטודנטים עם לקויות למידה, עם וללא הפרעת קשב, הלומדים במוסדות להשכלה גבוהה.** חיבור לשם קבלת "דוקטור לפילוסופיה". אוניברסיטת חיפה.

Gallagher, R., & Feder, M. A. (2018). Adult ADHD: Psychosocial treatment components and Efficacy status. *Psychiatric Annals*, 47 (7), 333-337. doi: <http://dx.doi.org.mgs.smkb.ac.il/10.3928/00485713-20180606-02>

Roth, R. M., Isquith, P. K., & Gioia, G. A. (2005). BRIEF-A: *Behavior rating inventory of executive function--adult version: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.

Shrieber, B. (2016). Using Mind Mapping Software to Initiate Writing and Organizing Ideas for Students with SLD and ADHD. In International Conference on Computers Helping People with Special Needs (pp. 351-357). Springer, Cham.

Wilson, B. A., Evans, J. J., Alderman, N., Burgess, P. W., & Emslie, H. (1997). Behavioural assessment of the dysexecutive syndrome. *Methodology of frontal and executive function*, 239, 250.