

استمارة التنظيم بالوقت والمشاركة

Time Organization and Participation –TOPS - (Rosenblum, 2012)

هدف الاستمارة هو التعرف على إدارتك للدورة الزمنية في البيت والعائلة وايضاً في الفعاليات خارج البيت واوقات الفراغ. نكون ممنونين اذا قمت بالاجابة على الاستمارة مع قيامك إدارتك للزمن بالمقارنة بالآخرين بمحيطك.

أ.هل تشعر انك تقوم بالفعاليات المذكورة فيما يلي بالوتيرة الملائمة والمقبولة منك من البيئة المحيطة؟

	1	2	3	4	5		*
الفعالية	بتأثراً	نادراً	احياناً	عادةً	دائماً		
1						الاستيقاظ من النوم في الصباح	
2						استعمال المرحاض	
3						غسل الوجه وفرك الاسنان وتمشيط الشعر	
4						ارتداء الملابس	
5						تناول وجبات الطعام	
6						الاستحمام	
7						ترتيب الحقيبة	
8						تنفيذ الاوامر	
9						التحضير للخروج من البيت	
10						تجهيز مهمات مختلفة	
11						تنفيذ وظائف مطلوبة منك	
12						اكمال أي مهمة/عمل أخذت على عاتقك القيام بها	
13						ترتيب غرفتك/ زاويتك بالعمل (بالعادة)	
14						العثور على اغراض بغرفتك او في ارجاء البيت.	
15						التحضير لفعالية مخطط لها مسبقاً في ساعة معينة. (تنقل, لقاء, استجمام)	
16						التحضير لاستضافة أصدقاء او أفراد من العائلة.	
17						تخطيط فعاليات لاوقات الفراغ	
18						التحضير والخروج لدورة او لقاءات مع الاصدقاء	
19						الاستعداد للنوم	
20						القيام بفعاليات مختلفة مطلوبة منك بالعمل او التعليم	

* بالنسبة للفعاليات المشار لها بالرمادي يمكنك التسجيل من اليمين الوقت المقدر بالدقائق الذي تستغرقه لأداء الفعالية بشكل عام.

ב. מן فضلك دَرَج كيف تقوم بتنفيذ التالي من 5-1 (1- غير جيد 5 – بشكل ممتاز):

ج. هل هناك اوقات خلال اليوم تقوم بها برد فعل عاطفي لانك لم تنجح بالقيام بفعاليات مختلفة بالوتيرة المتوقعة منك. اذا كانت اجابتك

1	2	3	4	5	
					1 تقسيم الوقت بمدار اليوم بشكل يمكنك من تنفيذ ما اردت تنفيذه
					2 تقسيم الوقت بمدار اليوم بشكل يمكنك من تنفيذ ما يتوجب عليك تنفيذه
					3 تنظيم الوقت حين تريد القيام بعدة امور في وقت محدد
					4 تنظيم الوقت اثناء عملية الدراسة للامتحان او تجهيز وظيفة .
					5 القيام بالفعاليات اليومية بشكل متسلسل, ووتيرة مناسبة ودون الحاجة للتذكيرات المتكررة.

نعم, قم بالاشارة للوتيرة التي يحدث فيها ذلك من فضلك.

	رد الفعل	بتأناً	في اوقات متباعدة	احياناً	عادةً	دائماً
		5	4	3	2	1
1	فقدان الرغبة بالتنفيذ					
2	حزن					
3	احباط					
4	غضب					
5	بكاء					
6	يقوم برد فعل اندفاعي تجاه احد افراد العائلة					
7	يقوم برد فعل اندفاعي تجاه صديق/اصدقاء					
8	ضغط					

د. 1. هل لديك صعوبة بتنظيم الوقت في الحالات التي يكون فيها تغيير عن المألوف, تغيير بالروتين المعروف لك :

1 2 3 4 5
بتأناً
احياناً
نعم, دائماً

2. هل يحدث انك تستصعب من تنفيذ مهمة بوقت ملائم لانك تنشئت من اغراض/ ناس/ ضجة/ مناظر اثناء قيامك بالمهمة التي يتوجب عليك انهاؤها في وقت محدد.

1 2 3 4 5
بتأناً
احياناً
نعم, دائماً

مشكور على كل ملاحظة اضافية:

وشكراً على تعبئة الاستمارة