

Zaman Organizasyonu ve Katılım Ölçeği- ZOKÖ

Time Organization and Participation Scale -TOPS

(Rosenblum, 2012)

The valid Turkish translation was made by: Akyurek, Ozata,
Dogan, and Aslan, 2024

Aşağıdaki ölçek, ev ve ev dışındaki zaman, ve serbest zamanınızın kullanımına dair farkındalığınızı sağlar. Lütfen, zaman kullanımını çevrenizdeki insanlarınkini karşılaştırarak aşağıdaki soruları cevaplayınız.

A. Aşağıdaki aktiviteleri çevrenin sizden beklediği gibi uygun bir hızda yaptığınızı düşünüyor musunuz?

*		Aktivite	5	4	3	2	1	
			Her zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman	İ
	1	Sabah yataktan kalkma						
	2	Tuvalet kullanma (KA)						
	3	Yüz yıkama, diş fırçalama, saç tarama						
	4	Giyinme						
	5	Yemek yeme						
	6	Banyo yapma/duş alma						
	7	Çantayı düzenleme						
	8	Yönergeleri takip etme						
	9	Evden ayrılmadan önce yapılan hazırlıklar						
	10	Farklı görevler hazırlama						
	11	Çeşitli rolleri yerine getirme						
	12	Üstlendiğiniz görevleri/ işleri tamamlama						
	13	Odanızı veya çalışma alanınızı düzenleme (rutin)						
	14	Odanızdaki veya evdeki (etrafındaki) nesneleri bulma						
	15	Planlanmış bir aktivite için hazırlık yapma						
	16	Arkadaşlarınızı veya ailenizi ağırlamak için hazırlık yapma						
	17	Serbest zaman aktivitelerini planlama						
	18	Grup aktivitesi veya arkadaşlarla bir toplantı için hazırlanma						
	19	Uyku için hazırlanma						
	20	İşte veya okulda gerekli olan çeşitli aktiviteleri gerçekleştirilme						

*Yukarıda işaretlenen aktiviteler için (griye) - lütfen soldaki sütuna, aktiviteyi gerçekleştirmenin genellikle ne kadar sürdüğünü belirtin (dakika cinsinden tahmini süre)

B . Lütfen gün içindeki zaman organizasyonu performansınızı 'mükemmel'den [5] 'çok kötü'ye [1] kadar derecelendirin.

		5	4	3	2	1	
1	Yapmak istediğiniz şeyleri gerçekleştirmek için gün boyu zamanınızı uygun şekilde bölme						
2	Yapmanız gereken şeyleri gerçekleştirmek için gün boyu zamanınızı uygun şekilde bölme						
3	Belirli bir süre içerisinde birkaç görevi yerine getirmek için zamanınızı organize etme						
4	Ders çalışma veya iş için hazırlık sırasında zamanınızı organize etmek						
5	Günlük işlerinizi uygun bir hızda gerçekleştirmek						

C. Aktiviteleri sizden beklenen hızda gerçekleştirememenin bir sonucu olarak gün içinde duygusal tepkiler verdiğiniz zamanlar oluyor mu? Varsa lütfen hangi sıklıkta gerçekleştiğini belirtiniz.

	Reaksiyon	Hiçbir zaman 5	Nadiren 4	Bazen 3	Genellikle 2	Her zaman 1
1	Uygulamak için motivasyon eksikliği					
2	Üzüntü					
3	Hayal kırıklığı					
4	Öfke					
5	Ağlama					
6	Aile üyelerine patlama					
7	Arkadaşlara patlama					
8	Hayal kırıklığı					

D.1 Alışık olduğunuz bir rutinde bir değişiklik olduğunda günlük aktivitelerinizi zamanında düzenlemekte güçlük çekiyor musunuz?

5 4 3 2 1
Hiçbir zaman Nadiren Bazen Genellikle Her zaman

D.2 Çeşitli uyarılarla dikkatiniz dağılıyor ve bu nedenle görevlerinizi zamanında bitiremekte başarısız oluyor musunuz?

5 4 3 2 1
Hiçbir zaman Nadiren Bazen Genellikle Her zaman

Diğer yorumlar

Teşekkürler