

שאלון התארגנות בזמן והשתתפות - Time Organization and Participation -TOPS (Rosenblum, 2012)

מטרת השאלון היא להכיר את ההתנהלות שלך במעגל הזמן של הבית והמשפחה כמו גם בפעילויות שמחוץ לבית ובשעות הפנאי. אודה אם תענה על השאלון תוך שאתה משווה את ההתנהלות שלך בזמן, לזו של אחרים בסביבתך.

A. האם אתה חש שאתה מבצע את הפעילויות המפורטות להלן **בקצב המתאים** והמצופה ממך ע"י הסביבה?

*		1	2	3	4	5	הפעילות
	לא רלוונטי	אף פעם	לעיתים נדירות	לפעמים	בדרך כלל	תמיד	
1							קימה מן המיטה בבוקר
2							התנהלות בשירותים
3							שטיפת פנים, צחצוח שיניים, סירוק
4							התלבשות
5							אכילה בארוחות
6							רחצה/מקלחת
7							סידור התיק
8							מילוי הוראות
9							התארגנות לקראת יציאה מהבית
10							הכנת מטלות שונות
11							מילוי תפקידים שניתנים לך
12							השלמת משימה/עבודה כלשהי שאתה לוקח על עצמך
13							סידור החדר, פינת העבודה שלך (בשיגרה)
14							מציאת חפצים בחדרך או ברחבי הבית
15							התארגנות לקראת פעילות המתוכננת מראש לשעה מסוימת (הסעה, פגישה, בילוי)
16							התארגנות לקראת אירוח חברים או בני משפחה
17							תכנון פעילויות הפנאי
18							התארגנות ויציאה לחוג או לפגישות עם חברים
19							התארגנות לקראת שינה
20							ביצוע פעילויות שונות הנדרשות ממך בעבודה או בלימודים

*ביחס לפעילויות המסומנות באפור ניתן לציין מימין את משך הזמן המשוער בדקות שלוקח לך לבצע הפעילות בדרך כלל

B. נא דרג את האופן שבו אתה מבצע את שלהלן מ 1-עד 5 (1 לא טוב - 5 מצוין)

1	2	3	4	5	
					1 חלוקת הזמן לאורך היום באופן שמתאפשר לך לבצע מה שאתה רוצה לבצע
					2 חלוקת הזמן לאורך היום באופן שמתאפשר לך לבצע את מה שצריך לבצע
					3 התארגנות בזמן בעת שרוצה לבצע מספר דברים בזמן קצוב
					4 ארגון הזמן בתהליך של למידה לקראת מבחן או הכנת עבודה
					5 ביצוע פעילויות היום יום באופן רציף, בקצב מתאים, מבלי שתזדקק לתזכורות חוזרות

C. האם ישנם רגעים במהלך היום שבהם אתה מגיב באופן רגשי משום שאינך מצליח לבצע פעילויות שונות בקצב המצופה ממך. אם כן, נא סמן באיזו תדירות זה קורה.

תמיד 1	לעיתים קרובות 2	לפעמים 3	לעיתים רחוקות 4	אף פעם 5	תגובה	
					חוסר מוטיבציה לבצע	1
					עצב	2
					תיסכול	3
					כעס	4
					בכי	5
					התפרצות כלפי בן משפחה	6
					התפרצות כלפי חבר/חברים	7
					לחץ	8

D. 1. האם יש לך קושי בהתארגנות בזמן במצבים שבהם יש שינוי בשגרה, שינויים ברוטינה המוכרת לך:

1 2 3 4 5
בכלל לא לפעמים כן, תמיד

2. האם קורה לך שקשה לך לבצע מטלה בזמן סביר בשל העובדה שאתה מוסח מחפצים/אנשים/רעשים/מראות בעת שאתה מבצע משימה שעליך לסיים בזמן מוגדר

1 2 3 4 5
בכלל לא לפעמים כן, תמיד

כל הערה נוספת תתקבל בברכה,

תודה על מילוי השאלון.