

TOPS

Time Organization and Participation

(Rosenblum, 2012)

استمارة التنظيم بالوقت والمشاركة

هدف الاستمارة هو التعرف على إدارتك للدورة الزمنية في البيت والعائلة وايضاً في الفعاليات خارج البيت و اوقات 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	دائمًا	عادةً	أحيانًا	نادرًا	بمئات	غير مناسب	
1						الاستيقاظ من النوم في الصباح	
2						استعمال المراحيض	
3						غسل الوجه وفرك الاسنان وتمشيط الشعر	
4						ارتداء الملابس	
5						تناول وجبات الطعام	
6						الاستحمام	
7						ترتيب الحقيبة	
8						تنفيذ الأوامر	
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. (تتقل, 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 المقدّر بالدقائق الذي تستغرقه لأداء الفعالية بشكل عام.

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

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.

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

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

1 2 3 4 5
نعم, دائماً

مشكور على كل ملاحظة اضافية:

وشكراً على تعبئة الاستمارة