

Escala de Desordem-Qualidade de Vida do ICD® (CQLS)

Versão para os Profissionais de Organização

Descrição da Escala

A Clutter Quality of Life Scale (CQLS) foi desenvolvida pelo Institution for Challenging Disorganization® (ICD®) como uma ferramenta de autoavaliação subjetiva, que mede o sentimento de um indivíduo e as consequências da desordem na qualidade de vida do indivíduo em várias áreas de sua vida. Isso inclui: relacionamentos com outras pessoas, estresse psicológico, impactos financeiros, desafios físicos e condições de risco criadas pela desordem que impedem o cumprimento dos objetivos de vida daquela pessoa ou, a realização de tarefas diárias que contribuem negativamente para o bem-estar pessoal, objetivos de vida e desencadeiam sentimentos de controle sobre o ambiente.

Para usá-la com o seu cliente, você deve oferecer para eles a versão do cliente da Escala de Desordem-Qualidade de Vida do ICD®. Conte as pontuações, de 1 a 7 em cada item, e some-as. A pontuação é obtida somando o valor obtido de cada item. O valor mínimo é 18 que mostra um baixo impacto da desordem na qualidade de vida da pessoa. Já o valor máximo é 126 que mostra um alto impacto da desordem na qualidade de vida. Através do código de cores para cada área que pode ser afetada, é possível ter uma visão mais aprofundada da situação do cliente, para então motivá-lo a procurar ajuda para lidar com a desordem.

A Escala de Desordem-Qualidade de Vida do ICD® também pode ser útil para medir o impacto do trabalho que você está fazendo com o seu cliente.

A Escala de Desordem-Qualidade de Vida do ICD®

Levando em consideração a definição da desordem como “excesso de bens ou coisas”, como isso afeta a sua vida atual e o seu bem-estar?

Por favor, leia cada uma cuidadosamente e circule a resposta que você mais se identifica.

Escala

Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6	7

1. Estou preocupado com o que os outros pensariam de mim se soubessem sobre a desordem em minha casa.
2. **Tenho que mover coisas de um lugar para outro para realizar tarefas em minha casa.**
3. **Costumo comprar coisas que já tenho porque não sei onde estão as coisas na minha casa.**
4. **A desordem em minha casa me deixa chateado.**
5. **Evito que as pessoas venham à minha casa por causa da desordem.**
6. **Tento não pensar na desordem/bagunça da minha casa.**
7. **Não consigo usar os espaços da minha casa como gostaria por causa da desordem.**
8. **A harmonia familiar é afetada por causa da desordem em minha casa.**
9. **Eu me sinto sobrecarregado com a desordem em minha casa.**
10. **Estou preocupado com a quantidade de bagunça em minha casa.**
11. **Não consigo encontrar as coisas quando preciso delas por causa da desordem.**
12. **Contraí dívidas por ter comprado muitas coisas.**
13. **Eu me sinto culpado ao pensar na bagunça que tenho em casa.**
14. **Tenho que ter cuidado ao andar pela casa para evitar de tropeçar em objetos.**
15. **Tenho negligenciado cuidar das coisas que precisam ser feitas em minha casa por causa da desordem.**
16. **Não recebo tantas visitas familiares em casa quanto gostaria devido à desordem.**
17. **Tenho atrasado o pagamento das contas mais de uma vez nos últimos 3 meses porque elas se perderam na desordem.**
18. **A desordem em minha casa me deixa deprimido.**

Código de Cores: as áreas que impactam a qualidade de vida são

Habitabilidade do Espaço:

- Tenho que mover coisas de um lugar para outro para realizar tarefas em minha casa. [CL2]
- Não consigo usar os espaços da minha casa como gostaria por causa da desordem. [CL7]
- Não consigo encontrar as coisas quando preciso delas por causa da desordem. [CL11]
- Tenho que ter cuidado ao andar pela casa para evitar de tropeçar em objetos. [CL14]
- Tenho negligenciado cuidar das coisas que precisam ser feitas em minha casa por causa da desordem. [CL15]

Emocional:

- A desordem em minha casa me deixa chateado. (CL4)
- Tento não pensar na desordem/bagunça da minha casa. (CL6)
- Eu me sinto sobrecarregado com a desordem em minha casa. [CL9]
- Estou preocupado com a quantidade de bagunça em minha casa. [CL10]
- Eu me sinto culpado ao pensar na bagunça que tenho em casa. [CL13]
- A desordem em minha casa me deixa deprimido. [CL18]

Social:

- Estou preocupado com o que os outros pensariam de mim se soubessem sobre a desordem em minha casa. (CL1)
- Evito que as pessoas venham à minha casa por causa da desordem. [CL5]
- A harmonia familiar é afetada por causa da desordem em minha casa. [CL8]
- Não recebo tantas visitas familiares em casa quanto gostaria devido à desordem. [CL16]

Financeiro:

- Costumo comprar coisas que já tenho porque não sei onde estão as coisas na minha casa. (CL3)
- Contraí dívidas por ter comprado muitas coisas. (CL12)
- Tenho atrasado o pagamento das contas mais de uma vez nos últimos 3 meses porque elas se perderam na desordem. (CL17)