

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

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?

A Escala de Desordem-Qualidade de Vida (CQLS) foi elaborada pelo Institute for Challenging Disorganization® (ICD®) para ajudar as pessoas a se autoavaliarem, medindo o impacto que a desordem tem sobre o seu bem-estar. A escala é composta por 18 afirmações.

Por favor, leia cada uma cuidadosamente e circule a resposta com a qual você mais se identifica. Tenha em mente que não há respostas “certas” ou “erradas”. O que importa é que você responda honestamente.

| 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.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

2. Tenho que mover coisas de um lugar para outro para realizar tarefas em minha casa.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

3. Costumo comprar coisas que já tenho porque não sei onde estão as coisas na minha casa.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

4. A desordem em minha casa me deixa chateado.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

5. Evito que as pessoas venham à minha casa por causa da desordem.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

6. Tento não pensar na desordem/bagunça da minha casa.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

7. Não consigo usar os espaços da minha casa como gostaria por causa da desordem.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

8. A harmonia familiar é afetada por causa da desordem em minha casa.

**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**

9. Eu me sinto sobrecarregado com a desordem em minha casa.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
10. Estou preocupado com a quantidade de bagunça em minha casa.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
11. Não consigo encontrar as coisas quando preciso delas por causa da desordem.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
12. Contraí dívidas por ter comprado muitas coisas.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
13. Eu me sinto culpado ao pensar na bagunça que tenho em casa.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
14. Tenho que ter cuidado ao andar pela casa para evitar de tropeçar em objetos.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
15. Tenho negligenciado cuidar das coisas que precisam ser feitas em minha casa por causa da desordem.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
16. Não recebo tantas visitas familiares em casa quanto gostaria devido à desordem.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
17. Tenho atrasado o pagamento das contas mais de uma vez nos últimos 3 meses porque elas se perderam na desordem.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**
18. A desordem em minha casa me deixa deprimido.  
**Discordo totalmente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo totalmente**