

ICD® Scala Disordine - Qualità di Vita (SDQV)

In che misura il disordine, definito come “un eccesso di beni” influenza oggi la tua vita e il tuo benessere?

La Scala Disordine Qualità di Vita (SDQV) è stata progettata dall’Institute for Challenging Disorganization® (ICD®) per aiutare le persone a valutare da soli l’impatto che il disordine ha sul proprio benessere. La scala include 18 affermazioni.

Ti preghiamo di leggere attentamente e segnare la risposta che meglio rappresenta le tue emozioni e sentimenti. Tieni presente che non esistono risposte “giuste” o “sbagliate”. Ciò che realmente conta è la sincerità della tua risposta.

Fortemente in disaccordo	Disaccordo	Abbastanza in disaccordo	Neutrale	Abbastanza d’accordo	D’accordo	Fortemente d’accordo
1	2	3	4	5	6	7

1. Sono preoccupato di quello che potrebbero pensare le persone, se conoscessero il disordine della mia casa.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

2. Devo spostare le cose da un posto all’altro per poter portare a termine delle azioni.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

3. Compro spesso cose doppie cose doppie perché non so ritrovarle in casa.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

4. Il disordine in casa mi rende nervoso.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

5. Evito di invitare le persone a casa a causa del disordine.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

6. Cerco di non pensare al disordine che c’è in casa.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

7. A causa del disordine ci sono spazi in casa che non uso come vorrei.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

8. Le mie relazioni familiari risentono del disordine che c’è in casa.

Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d’accordo

9. Mi sento sopraffatto dal disordine in casa.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
10. Sono preoccupato dal livello di disordine in casa.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
11. Non trovo le cose quando ne ho bisogno a causa del disordine.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
12. Ho contratto debiti che non posso permettermi, a causa delle cose che acquisto.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
13. Mi sento in colpa quando penso al disordine della mia casa.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
14. Devo stare attento a camminare in casa, per non scivolare sugli oggetti per terra.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
15. Ho trascurato la manutenzione della casa a causa del disordine.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
16. I miei familiari non mi vengono a trovare spesso a causa del disordine.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
17. Ho effettuato pagamenti in ritardo più di una volta negli ultimi tre mesi perché non trovavo i documenti.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo
18. Mi sento depresso per il disordine in casa mia.
Fortemente in disaccordo 1 2 3 4 5 6 7 Fortemente d'accordo