

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

### Contexto

Catherine Roster, Ph.D., da Universidade do Novo México, trabalhou com o Institute for Challenging Disorganization® para desenvolver a Escala de Qualidade de Vida do ICD® (CQLS).

A Escala de Qualidade de Vida do ICD® (CQLS) foi desenvolvida e está sendo testada pelo Institute 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 vida desafiadoras criadas pela desordem que impedem o cumprimento dos objetivos de vida daquela pessoa ou, a realização de tarefas diárias que contribuem com consequências negativas para o seu bem-estar pessoal. A CQLS foi testada com outras escalas de natureza semelhante, incluindo a Savings Inventory-Revised que foi desenvolvida por Frost, Steketee e Grisham (2004) e a Satisfaction Life Scale (SWLS) por Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen e Sharon Griffin (1985). A CQLS se correlaciona adequadamente com essas escalas.

A partir de 2010, começou o desenvolvimento de uma ferramenta que pudesse ser utilizada pelos profissionais de organização em seu trabalho com os clientes e ser uma escala de referência para medir as consequências da desordem na qualidade de vida de uma pessoa. A pesquisa da Dra. Roster, sobre o conceito de Qualidade de Vida, indicou que para uma avaliação verdadeiramente profunda da Qualidade de Vida, são necessárias ferramentas subjetivas (autorrelato/autoavaliação) e objetivas (de terceiros). A Escala Desordem-Acumulação do ICD® é uma ferramenta objetiva. A CQLS é uma ferramenta de autoavaliação subjetiva, projetada não para diagnosticar o transtorno de acumulação, mas sim para avaliar o impacto da desordem no bem-estar do indivíduo, através da sua própria perspectiva.

Os voluntários do ICD® serviram de referência nos estágios iniciais do desenvolvimento da escala (CQLS), fornecendo informações sobre as consequências negativas da desordem. Essas informações foram utilizadas na versão inicial do estudo que foi aplicada a um pequeno grupo de clientes do ICD®. Inicialmente a escala tinha mais de 60 itens e graças aos testes aplicados a um grupo maior de 500 pessoas e outro de 1.300, foi reduzido para 18 ou 11 itens. Esses estudos foram realizados na população dos Estados Unidos e Canadá. A escala de 18 itens inclui mais detalhes, incluindo questões de impacto financeiro, tornando-a talvez mais útil para os profissionais de organização.

A CQLS pode ajudar os organizadores a enxergarem onde a desordem está afetando a vida do cliente e como isso pode afetar sua motivação.

## CQLS: uma ferramenta para profissionais de organização

Os profissionais de organização podem achar a CQLS útil de várias maneiras:

- Durante as consultas iniciais, para avaliar o impacto da desordem no cliente
- Em conjunto com a Escala Desordem-Acumulação para criar uma imagem mais completa da situação do cliente
- Ao longo do processo de organização, como um indicador para medir o progresso da organização.
- No final do processo de organização ou durante a manutenção, para determinar se outras etapas organizacionais precisam ser tomadas
- Pode ser postada em sites para servir como referência (observação: você deverá verificar com o ICD® por causa de questões de marca)

## 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.**

### Descrição da Escala:

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. Uma pontuação média é de 59 com um desvio padrão de 38 pontos foi obtida com testes realizados em uma mistura da população (ou seja, com pessoas com e sem problemas de desordem). 2 testes separados com a população geral dos Estados Unidos (n = 500) e um teste online publicado no site do ICD® (n = 220), indicam um fator estável de 1, que indica consistentemente um valor de 80% na variação das pontuações. Os 18 itens apresentam forte valor de confiança (Alfa de Cronbach = 0,985), o que indica redundância entre os itens e possibilidade de encurtar a escala no futuro.

Na pesquisa subsequente, os 11 itens em negrito mostrados acima têm um desempenho tão bom quanto a escala de 18 itens e, tocam quatro áreas de impacto da desordem na qualidade de vida, conforme mostrado a seguir:

#### *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)

A escala abreviada de 11 itens é pontuada da mesma maneira, somando todos os itens. A pontuação dessa escala vai de 11 (baixo impacto da desordem) a 77 (alto impacto da desordem).

## Objetivo

A Escala de Desordem-Qualidade de Vida (CQLS) é projetada para medir as consequências internas ou subjetivas da desordem pela perspectiva do indivíduo. Ela fornece uma avaliação indireta do bem-estar de uma pessoa ao expressar o sentimento de como ela percebe as consequências negativas da desordem em várias áreas da vida comumente associadas à qualidade de vida (QV). A CQLS mede essencialmente o impacto sentido pessoalmente da desordem na QV em todas as áreas da vida, que podem ser muito diferentes do ponto de vista de terceiros, como a Escala de Desordem-Acumulação (CHS) do ICD®. Ambas as ferramentas podem contribuir para a compreensão do impacto da desordem na vida de uma pessoa.

## Desenvolvimento da Escala

A CQLS foi desenvolvida pela Dra. Catherine Roster, professora associada da Anderson School of Management, University of New Mexico (1), com a ajuda de 2 voluntários do Institute for Challenging Disorganization® (ICD®). A Dra. Roster é uma pesquisadora de hábitos de consumo com expertise em apego, desapego e no uso de ferramentas para construir autoestima. O conjunto final dos itens incluídos na CQLS são aqueles que surgiram do conjunto inicial de itens como mais estatisticamente confiáveis e válidos, após várias rodadas de pesquisas de desenvolvimento da escala, que incluíram dados obtidos de mais de 1.500 membros do painel de consumidores dos Estados Unidos.

## Elementos da Escala

A CQLS contém 18 itens, em forma de afirmações associadas à desordem, em que a pessoa indica seu nível de afinidade por meio de uma escala de satisfação de 7 pontos, em que 1 = "Discordo totalmente" e 7 = "Concordo totalmente". A desordem é definida como "excesso de bens". Os aspectos avaliados são: 1) as consequências negativas da desordem no relacionamento com os outros; 2) as consequências negativas da desordem nas finanças pessoais; 3) as consequências negativas da desordem no que diz respeito à "habitabilidade do espaço" ou à funcionalidade da casa e dos espaços; e 4) as consequências negativas da desordem em relação aos sentimentos de ansiedade, culpa e depressão.

## Pontuação

A pontuação da escala é obtida somando o valor obtido em cada item. O valor mínimo é 18 (baixo impacto da desordem) e o valor máximo é 126 (alto impacto da desordem). A pontuação média é de 59, com um desvio padrão de 38 pontos, foi obtida com testes realizados em uma amostra mista da população (ou seja, com pessoas com e sem problemas de desordem). Pode-se dizer que de 18 a 53 pontos = baixo impacto da desordem; de 54 a 89 pontos = impacto médio da desordem; e de 90 a acima = alto impacto da desordem.