

ICD® Unordnungs-/Lebensqualitätsskala (Clutter Quality of Life Scale, CQLS)

Hintergrund

Catherine Roster, Ph.D., von der University of Mexico, hat in Zusammenarbeit mit dem Institute for Challenging Disorganization® die ICD® Unordnungs-/Lebensqualitätsskala (CQLS) entwickelt.

Die Unordnungs-/Lebensqualitätsskala (CQLS) wurde vom Institute for Challenging Disorganization® (ICD®) entwickelt und als Selbstbewertungsinstrument getestet, das die subjektiv gefühlte Beurteilung der Folgen von Unordnung auf die Lebensqualität der Person in verschiedenen Lebensbereichen misst. Sie berücksichtigt dabei das soziale Umfeld, psychische Belastungen, finanzielle Auswirkungen von Unordnung, körperliche Herausforderungen oder Lebensbedingungen infolge der Unordnung, und wie sie die Lebensziele oder die Ausführung täglicher Aufgaben behindern und negative Effekte auf das Wohlbefinden haben. Das CQLS wurde zusammen mit zahlreichen anderen, vergleichbaren Skalen getestet, u. a. das „Savings Inventory-Revised“ von Frost, Steketee und Grisham (2004) und die „Satisfaction with Life Scale“ von Diener et al. (1985). Die CQLS korreliert entsprechend mit diesen Skalen.

2010 begann die Arbeit an der Entwicklung eines Instruments, das von professionellen Organisatoren in ihrer Arbeit mit Kunden genutzt werden kann, um die subjektiven Folgen von Unordnung auf die Lebensqualität einer Person zu messen. Die Hintergrundforschung von Dr. Roster zum Konzept der Lebensqualität ergab, dass für eine realistische Bewertung der Lebensqualität sowohl subjektive (Selbstbewertung) als auch objektive (externe) Instrumente erforderlich sind. Die ICD®-Hortstörungsskala ist solch ein objektives Werkzeug. Das CQLS ist ein subjektives Werkzeug, das nicht dazu dient, Hortstörungen zu diagnostizieren, sondern vielmehr die Auswirkungen von Unordnung auf das Wohlbefinden aus der Perspektive des Individuums einzuschätzen.

In den frühen Stadien der Entwicklung der Skala gaben ICD®-Mitglieder Feedback zu den negativen Folgen von Unordnung aus der Sicht ihrer Kunden. Aus diesen offenen Kommentaren wurden dann die ersten Versionen der Skala entwickelt, die mit einer kleinen Stichprobe von ICD®-Kunden getestet wurden. Nachfolgende Tests mit größeren (n = 500) allgemeinen Populationsproben in den Vereinigten Staaten und einem Feldtest des CQLS mit einer Stichprobe von 1300 Personen aus den Vereinigten Staaten und Kanada (nur etwa 30 in Kanada) haben zu einer Straffung der CQLS von über 60 auf 18 oder 11 Elemente geführt. Die 18-Punkte-Skala enthält mehr Details, einschließlich Fragen zu finanziellen Auswirkungen, was sie für professionelle Organisatoren vielleicht nützlicher macht.

Die CQLS kann Organisatoren dabei helfen, zu erkennen, wo genau sich Unordnung auf das Leben und die Motivation eines Kunden auswirkt.

Ein Werkzeug für professionelle Organisatoren

Professionelle Organisatoren können die Unordnungs-/Lebensqualitätsskala (CQLS) nutzen:

- Um die Auswirkungen von Unordnung auf den Kunden während der ersten Konsultation einschätzen zu können
- Um zusammen mit der Hortstörungsskala (Clutter-Hoarding Scale, C-HS) ein vollständigeres Bild der Kundensituation zu erstellen
- Als Maß für den Fortschritt während des gesamten Organisationsprozesses
- Um am Ende des Organisationsprozesses oder bei späteren (regelmäßigen) Besuchen festzustellen, ob weitere organisatorische Schritte unternommen werden müssen
- Um sie auf Websites als Ressource zu veröffentlichen
(Hinweis: bitte Kontakt mit ICD® aufnehmen um Bedingungen zu besprechen)

Die ICD® Unordnungs-/Lebensqualitätsskala

Inwieweit wirkt sich Unordnung, definiert als „Übermaß an Besitztümern“, auf Ihr gegenwärtiges Leben und Wohlbefinden aus?

Bitte lesen Sie jede Aussage unten und geben Sie den Umfang Ihrer Zustimmung zu jeder Aussage an.

Skala:

Ganz und gar nicht einverstanden	Größtenteils nicht einverstanden	Eher nicht einverstanden	Unentschieden	Eher einverstanden	Größtenteils einverstanden	Voll und ganz einverstanden
1	2	3	4	5	6	7

1. Ich mache mir Sorgen darüber, was andere von mir halten würden, wenn sie von der Unordnung bei mir zuhause wüssten.
2. **Ich muss Gegenstände verstellen, um Hausarbeit zu erledigen.**
3. Ich kaufe oft Dinge, die ich schon habe, weil ich sie zuhause nicht mehr finden kann.
4. Das Durcheinander zuhause ärgert mich.
5. **Wegen des Durcheinanders lade ich niemand zu mir nach Hause ein.**
6. Ich will nicht über das Durcheinander zuhause nachdenken.
7. **Wegen der Unordnung kann ich Räume zuhause nicht so zu nutzen, wie ich will.**
8. **Mein Familienleben leidet unter der Unordnung zuhause.**
9. **Ich fühle mich überfordert von der Unordnung zuhause.**
10. **Ich mache mir Sorgen über die Unordnung zuhause.**
11. **Ich kann Dinge, die ich brauche, wegen der Unordnung nicht finden**
12. Ich habe Schulden gemacht, die ich mir nicht wirklich leisten kann, weil ich zu viele Besitztümer habe.
13. **Ich fühle mich schuldig, wenn ich an die Unordnung zuhause denke.**
14. Ich muss vorsichtig durch mein Haus gehen, um zu vermeiden, dass ich über Gegenstände stolpere.
15. **Wegen der Unordnung kümmere ich mich zuhause nicht um Dinge, die getan werden müssen.**
16. **Wegen der Unordnung zuhause sehe ich meine Familie seltener als ich mir wünschen würde.**
17. Ich habe in den letzten 3 Monaten mehrmals Rechnungen zu spät bezahlt, weil sie in der Unordnung verloren gingen.
18. **Das Durcheinander zuhause deprimiert mich.**

ICD®Unordnungs-/Lebensqualitätsskala
Übersetzt von Tilo Flache -2020)

Erklärung

Die obige Skala sollte als Summe mit einer Spanne von 18 (geringe Auswirkungen von Unordnung auf die subjektive Lebensqualität) bis 126 (hohe Auswirkungen von Unordnung auf die subjektive Lebensqualität) bewertet werden. Bei früheren Tests mit gemischten Stichprobenpopulationen (z. B. mit oder ohne Unordnungsprobleme) wurde ein Durchschnittswert von 59 mit einer Standardabweichung von 38 Punkten ermittelt. Wiederholte Tests der Skala mit 2 separaten US-amerikanischen Stichproben in der allgemeinen Bevölkerung (n = 500) und einer weiteren Stichprobe mittels Veröffentlichung der Skala auf der ICD®-Website (n = 220), zeigen eine stabile 1-Faktor-Struktur, die die 80 % Varianz der Ergebnisse konsistent erklärt. Die 18 Aussagen weisen eine hohe Zuverlässigkeit auf (Cronbachs Alpha = .985), was auf Redundanz unter den Aussagen und auf eine mögliche Straffung der Skala in der Zukunft hinweist.

In weiteren Untersuchungen führten die 11 in Fettschrift markierten Aussagen alleine zu ähnlichen Resultaten wie die 18-Punkte-Skala. Beide Skalen untersuchen drei Dimensionen von Auswirkungen der Unordnung auf die Lebensqualität wie folgt:

Wohnqualität

- Ich muss Gegenstände verstecken, um Aufgaben zuhause zu erledigen. [#2]
- Wegen der Unordnung kann ich Räume zuhause nicht so zu nutzen, wie ich will. [#7]
- Ich kann Dinge, die ich brauche, wegen der Unordnung nicht finden. [#11]
- Wegen der Unordnung habe ich versäumt, mich zuhause um Dinge zu kümmern, die getan werden müssen. [#15]

Gefühlszustand

- Das Durcheinander zuhause ärgert mich. [#4]
- Ich will nicht über das Durcheinander zuhause nachdenken. [#6]
- Ich fühle mich überfordert von der Unordnung zuhause. [#9]
- Ich mache mir Sorgen über die Unordnung zuhause. [#10]
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich an die Unordnung zuhause denke. [#13]
- Das Durcheinander zuhause deprimiert mich. [#18]

Soziales Umfeld

- Ich mache mir Sorgen darüber, was andere von mir halten würden, wenn sie von der Unordnung bei mir zuhause wüssten. [#1]
- Wegen des Durcheinanders lade ich niemand zu mir nach Hause ein. [#5]
- Mein Familienleben leidet unter der Unordnung zuhause. [#8]
- Wegen der Unordnung zuhause sehe ich meine Familie seltener als ich mir wünschen würde. [#16]

Finanzen

- Ich kaufe oft Dinge, die ich schon habe, weil ich sie zuhause nicht mehr finden kann. [#3]
- Ich habe Schulden gemacht, die ich mir nicht wirklich leisten kann, weil ich zu viele Besitztümer habe. [#12]
- Ich habe in den letzten 3 Monaten mehrmals Rechnungen zu spät bezahlt, weil sie in der Unordnung verloren gingen. [#17]

Die verkürzte 11-Elemente-Skala wird auf die gleiche Weise bewertet, indem alle Werte zusammengezählt werden. Der Umfang der verkürzten Skala beträgt 11 (geringe Auswirkungen von Unordnung) bis 77 (hohe Auswirkungen von Unordnung).