

ÆNDRINGER I UDSYN (CHANGES IN OUTLOOK QUESTIONNAIRE (CIOQ))

Hvert af de følgende udsagn er fremsat af personer, som har oplevet stressende og traumatiske begivenheder i deres liv. Udsagnene handler om, hvordan hændelsen har ændret dem. Vurder, hvordan du selv har ændret dig siden den begivenhed, du har i tankerne. Læs hvert enkelt udsagn, og angiv venligst, hvor meget du er enig eller uenig i udsagnet på nuværende tidspunkt.

- 1 = meget uenig
- 2 = uenig
- 3 = lidt uenig
- 4 = lidt enig
- 5 = enig
- 6 = meget enig

NR.	UDSAGN	Meget uenig				Meget enig	
		1	2	3	4	5	6
1.	Jeg ser ikke frem til fremtiden mere	1	2	3	4	5	6
2.	Mit liv har ingen mening mere	1	2	3	4	5	6
3.	Jeg føler mig ikke længere i stand til at klare tingene	1	2	3	4	5	6
4.	Jeg tager ikke livet for givet mere	1	2	3	4	5	6
5.	Jeg værdsætter mine relationer meget mere nu	1	2	3	4	5	6
6.	Jeg føler mig mere erfaren i forhold til livet nu	1	2	3	4	5	6
7.	Jeg behøver overhovedet ikke længere bekymre mig om døden	1	2	3	4	5	6
8.	Jeg lever hver dag til fulde nu	1	2	3	4	5	6
9.	Jeg frygter meget døden nu	1	2	3	4	5	6
10.	Jeg ser på hver dag som en gave	1	2	3	4	5	6
11.	Jeg føler det som om, noget slemt er lige rundt om hjørnet og venter på at ske	1	2	3	4	5	6
12.	Jeg er en mere forstående og tolerant person nu	1	2	3	4	5	6
13.	Jeg har en større tro på den menneskelige natur nu	1	2	3	4	5	6

14.	Jeg tager ikke længere mennesker eller ting for givet	1	2	3	4	5	6
15.	Jeg ønsker desperat, at jeg kunne skrue tiden tilbage, til før det skete	1	2	3	4	5	6
16.	Jeg synes nogle gange, at det ikke er værd at være et godt menneske	1	2	3	4	5	6
17.	Jeg har meget lidt tillid til andre mennesker nu	1	2	3	4	5	6
18.	Jeg føler meget, som om jeg er i limbo	1	2	3	4	5	6
19.	Jeg har meget lidt tillid til mig selv nu	1	2	3	4	5	6
20.	Jeg føler, at jeg er hårdere over for andre mennesker	1	2	3	4	5	6
21.	Jeg er mindre tolerant over for andre nu	1	2	3	4	5	6
22.	Jeg er meget mindre i stand til at kommunikere med andre mennesker	1	2	3	4	5	6
23.	Jeg værdsætter andre mennesker mere nu	1	2	3	4	5	6
24.	Jeg er mere fast besluttet på at få succes i livet nu	1	2	3	4	5	6
25.	Intet gør mig glad mere	1	2	3	4	5	6
26.	Jeg føler det som om, jeg er død fra halsen nedad	1	2	3	4	5	6

SCORING

Overfør tallene fra de 11 udsagn, som afspejler den positive responskala (CiOP) til skemaet nedenfor.

Positiv responskala											
Udsagn	4	5	6	7	8	10	12	13	14	23	24
Point											

Læg venligst tallene sammen.

Positiv respons | _____

Overfør tallene fra de 15 udsagn, som afspejler den negative responskala (CiON) til skemaet nedenfor.

Negativ responskala															
Udsagn	1	2	3	9	11	15	16	17	18	19	20	21	22	25	26
Point															

Læg venligst tallene sammen.

Negativ respons | _____

UDLÆGNING

Responser	Fortolkning
Positiv respons (CiOP)	En høj score på CiOP-SCS hænger sammen med mere "rumination-intrusion", mindre depression, mere social støtte og aktiv mestring.
Negativ respons (CiON)	En høj score på CiON-SCS hænger sammen med højere scores på mål for post-traumatiske symptomer og psykologisk lidelse. Der er også forudsigelige sammenhænge med angst, depression, mindre social støtte, mindre aktiv mestring og mere passiv mestring.