

## KASAM frågeformulär

## 29 frågor

Här är några frågor (29) som berör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på just dig. Siffrorna 1 och 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer precis i det som står under 1, ringa in 1:an, om det som står under 7 passar in på din situation, så ringa in 7:an. Om du känner annorlunda, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla. Ge endast ett svar på varje fråga

### 1. När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig ?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig den känslan						har alltid den känslan

### 2. När du har varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det ?

1	2	3	4	5	6	7
kommer säkert inte att bli gjort						kommer säkert att bli gjort

### 3 Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem ?

1	2	3	4	5	6	7
tycker dom är främlingar						känner dem mycket väl

### 4. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig ?

1	2	3	4	5	6	7
mycket sällan eller aldrig						mycket ofta

### 5. Har det hänt att du blivit överraskad av beteendet hos personer som du trodde att du kände väl ?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har hänt ofta

### 6. Har det hänt att människor som du litat på har gjort dig besviken ?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har hänt ofta

### 7. Livet är

1	2	3	4	5	6	7
alltigenom intressant						fullständigt enahanda

### 8. Hittills har ditt liv

1	2	3	4	5	6	7
helt saknat mål och mening						genomgående haft mål och mening



**18. När något otrevligt hände tidigare brukade du**

1	2	3	4	5	6	7
älta det om och om igen					säga det var det och sedan gå vidare	

**19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar ?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta					mycket sällan/aldrig	

**20. När du gör något som får dig att känna dig väl tillmod**

1	2	3	4	5	6	7
kommer du säkert att fortsätta känna dig väl till mods				kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan		

**21. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna ?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta					mycket sällan/aldrig	

**22. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara**

1	2	3	4	5	6	7
helt utan mål och mening				fyllt av mål och mening		

**23. Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med ?**

1	2	3	4	5	6	7
det är du helt säker på					det tvivlar du på	

**24. Händer det att du har en känsla av att du inte vet exakt vad som håller på att hända ?**

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta					mycket sällan/aldrig	

**25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en olycksfågel.**

**Hur ofta har du känt det så ?**

1	2	3	4	5	6	7
aldrig					mycket ofta	

**26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att**

1	2	3	4	5	6	7
du över- eller undervärderade dess betydelse					du såg saken i dess rätta proportion	

**27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden i ditt liv, har du då en känsla av att**

1	2	3	4	5	6	7
du alltid kommer att lyckas svårigheterna				du inte kommer att lyckas övervinna svårigheterna		



Genomsnittet för friska personer ligger runt 140 poäng (teoretisk variationsvidd är 29-203 p) Över 160 p är en KASAM-stark person och under 120 är en svag. Mer än 190 och under 70 p föranleder misstankar om feltolkade instruktioner eller bristande uppmärksamhet i svarandet.

En verkligt KASAM-stark person kan utsätta sig för svårare utmaningar och tål mer påfrestningar i tillvaron än en KASAM-svag. Det är inget fel att vara KASAM-svag men man bör då tänka på att sänka sin ambitionsnivå, inte ta på sig alltför stora ansvar och försöka hålla nere svårighetsgraden i de utmaningar man antar.

Den som har KASAM-poäng under 120 bör försöka förenkla sin tillvaro, aktivt försöka dra ner på ambitionerna att leva efter andras normer och istället söka sig till sådana aspekter av livet som man själv känner starkt för och behärskar. Viss vägledning kan man få av att titta på vilken av de tre grupperna som drar ner poängen mest.

Om det är M som är svag (under 30) tyder det på bristande engagemang i de vardagliga situationer man oftast befinner sig i. Då bör man satsa på att utveckla sin perspektivförmåga. Fundera över livets mening och försök utgå mer från egna värderingar, göra det man är bra på och oftare försättas i situationer man tycker om. Det kan också stå för depressivitet och emotionell utmattning. Ibland kan det bero på att man kopplat sitt liv till en annan människa eller grupp vars livsstil/kultur inte passar en själv.

Om B är lägre än 35 tyder det på att den vardagliga livssituationen är mera komplex än man för tillfället har intellektuell ork att klara av, eller att man har språkliga eller sociala svårigheter i sin nuvarande miljö. Ibland orsakas ett svagt B av intellektuella problem, förekomst av alltför många negativa och oroande tankar, oförmåga att själv försöka styra sina reaktioner och dåligt självförtroende.

Låga H-poäng (under 35) brukar betyda tillitsbrist och resurssvaghet i förhållande till vardagens krav, det kan stå för både otillräcklig kompetens, dålig ekonomi, bristande samhörighet el. dyl. Det kan också bero på att man blivit överrumplad av livets komplexitet när jobb, familj, ekonomi och annat ställer större krav än man för närvarande maktar med och man ännu inte har lyckats utveckla nya handlingsmönster för. I ett lågt H ingår också en nedsatt förmåga att tro sig om att kunna påverka och vara stark.

Har man under 100 KASAM-poäng finns en uppenbar risk att man kört fast i sin nuvarande belägenhet och att man bör söka professionell hjälp. Detta för att få hjälp att på ett strukturerat sätt upprätta och påbörja genomförandet av en personlig handlingsplan.

Den viktigaste på åtgärden är att försöka förenkla sin tillvaro och få det mer som man själv vill. Genom att rikta sin uppmärksamhet mer på välbefinnande och söka sig till situationer och människor som man tycker om och mår bra med kan man på ganska kort tid förändra sin upplevda situation.