



KASAM frågeformulär

Frågeformuläret innehåller 29 frågor som rör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 svarsalternativ - ringa in det svars-alternativ (endast ett svar) som ligger närmast till vad som är rätt för dig.

1. När du kommunicerar med andra människor, har du känslan av att de inte förstår dig?

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig

Alltid

2. När du var varit nödgat att utföra en uppgift som krävde samarbete med andra människor upplevde du att...

1 2 3 4 5 6 7

Säkert inte bli gjort

Kommer säkert
bli gjort

3. Tänk på de människor som du dagligen är i kontakt med (bortse från de som står dig närmast) – hur väl känner du dem?

1 2 3 4 5 6 7

Tycker de 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

Mycket ofta

5. Har det hänt att du har 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

Helt intressant

Fullständigt ointressant

8. Hittills har ditt liv:

1 2 3 4 5 6 7

Helt saknat
mål och mening

Genomgående
haft mål och mening

9. Känner du dig orättvist behandlad?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

10. De senaste tio åren har ditt liv varit:

1 2 3 4 5 6 7

Fullt av förändringar
utan att du vetat vad
som skulle hända härnäst

Helt förutsägbart
utan överraskande
förändringar

11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis vara:

1 2 3 4 5 6 7

Helt fascinerande

Fullkomligt tråkiga

12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

1 2 3 4 5 6 7

Det går alltid att finna
lösning på livets svårigheter

Det finns ingen en
lösning på livets
svårigheter

14. När du tänker på ditt liv, händer det ofta att du:

1 2 3 4 5 6 7

Känner hur härligt
det är att leva

Frågar dig själv
varför du finns till

15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

1 2 3 4 5 6 7

Alltid förvirrande
och svår att finna

Fullständigt solklar

16. Är dina dagliga sysslor en källa till?

1 2 3 4 5 6 7

Glädje och djup
tillfredsställande

Smärta och leda

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

1 2 3 4 5 6 7

Fullt av förändringar utan
att du vet vad som händer härnäst

Helt förutsägbart och
utan överraskande
förändringar

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1 2 3 4 5 6 7

Älta det om
och om igen
vidare

Säga "det var det"
och sedan gå

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 tillmodis:

1 2 3 4 5 6 7

Kommer du säkert
fortsätta känna dig
väl tillmodis

Kommer det säkert
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 olycksfågeln. 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 proportioner

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
övervinna svårigheterna

Du inte kommer
att lyckas
övervinna
svårigheterna

28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

29. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1

2

3

4

5

6

7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

Poängberäkning

Börja med att vända siffrorna på frågorna 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25, 27 – dvs svarsalternativ 7 ger 1 poäng och ger 1 ger 7 poäng på de 13 frågorna. Övriga frågor poängsättes som de står, 1 är 1 och 7 är 7.

Vid M nedan skrivs summan av poängen på frågorna 4, 7, 8, 11, 14, 16, 22, 28

Vid B nedan skrivs summan av poängen på frågorna 1, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24, 26

Vid H skrivs summan av poängen från frågorna 2, 6, 9, 13, 18, 20, 23, 25, 27, 29

M: poäng B: poäng H: poäng

Summera poängen för M + B + H och addera poängen från fråga 3 (som inte ingår i någon av grupperna) och skriv in totalsumman

KASAM: totalpoäng

Tolkning

M står för hur meningsfullt man upplever sitt liv, B står för hur begriplig man tycker att tillvaron är och H står för hanterbarhet, dvs hurman upplever sina möjligheter att påverka. Dessa tre bildar tillsammans förutsättningarna för den grundläggande "känslan av sammanhang" vi bär med oss i livet.

KASAM är ett förhållningssätt som uttrycker i vilken utsträckning man har en varaktig och genomträngande känsla av tillit till sin egen förmåga att möta livets olika skiften. KASAM har därmed en stark koppling till upplevt välbefinnande och hälsa.

Genomsnittet för friska personer ligger runt 140 poäng (teoretisk variationsvidd 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 miss-tankar om feltolkade instruktioner eller bristande uppriktighet i svarandet.

En individ med högt KASAM kan i regel utsätta sig för svårare utmaningar då denna tål mer påfrestningar i tillvaron än vad en individ med lågt KASAM gör. Det är viktigt att veta att det är inget "fel" att ha ett lågt KASAM tal! Man bör dock tänka på att sänka sin ambitionsnivå och inte ta på sig alltför stort ansvar för närvarande.

Den som har KASAM-poäng under 120 bör försöka förenkla sin tillvaro och söka sig till aspekter av livet där man själv känner sig stark eller känner starkt för och upplever sig behärska. Viss vägledning kan man också få av att titta på vilken av de tre grupperna – M, B eller H – som drar ner poängen mest.

Har man under 100 KASAM-poäng finns en risk att man har kört fast i sitt nuvarande "tänk" och ett råd är söka professionell hjälp att komma vidare. Den viktigaste åtgärden är dock att försöka förenkla sin tillvaro och få det mer som man själv önskar. Vidare, genom att rikta uppmärksamheten på välbefinnande – t ex geom att söka sig till situationer och individer man trivs bra med – kan man på kort tid förändra sin upplevda situation. Tankens kraft är otroligt stark!

Behöver du hjälp att bearbeta resultatet och vill dyka lite djupare? Kontakta mig för en coaching session på kontakt@karinakampe.com