

Bilaga: KASAM-formuläret

Noteringen till vänster om varje fråga anger strukturen på frågans profil, härlett ur den "kartmening" som användes vid konstruktionen av frågeformuläret (se s 104). B = begriplighet, H = hanterbarhet, M = meningsfullhet. De fyra siffrorna anger elementen i fasett A, B, C respektive D.

Hög poäng betyder stark KASAM. Innan det totala poängtalet sammanräknas skall de tretton frågor som markerats med 0 vändas så att svaren poängsätts i omvänd riktning.

För dem som är intresserade av att använda en förkortad version av KASAM-formuläret rekommenderas de tretton frågor som markerats med *.

Dessa anmärkningar skall naturligtvis inte medfölja vid användningen av formuläret.

Här är några frågor som berör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på ditt svar. Siffran 1 eller 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer i det som står under 1, så ringa in 1:an; om du instämmer i det som står under 7, 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.

B O
1312

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

H
1111

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

B.

1322

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 att
de är främlingar
Känner dem
mycket väl

M O *
1222 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

B O *
1221 5. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?
1 2 3 4 5 6 7
Har Har
aldrig hänt ofta hänt

H O *
1221 6. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?
1 2 3 4 5 6 7
Har Har
aldrig hänt ofta hänt

M O
2332 7. Livet är:
1 2 3 4 5 6 7
Alltigenom Fullständigt
intressant enahanda

M *
2331 8. Hittills har ditt liv:
1 2 3 4 5 6 7
Helt saknat Genomgående haft
mål och mening mål och mening

H *
1222

9. Känner du dig orättvist behandlad?
1 2 3 4 5 6 7
Mycket
ofta

Mycket
sällan/aldrig

B
2331

10. De senaste tio åren har ditt liv varit:
1 2 3 4 5 6 7
Fullt av förändringar
utan att du visste vad
som skulle hända härnäst

Helt förutsägbart
utan överraskande
förändringar

M O
1313

11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:
1 2 3 4 5 6 7
Helt
facinerande

Fullkomligt
urtråkiga

B
2232

12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?
1 2 3 4 5 6 7
Mycket
ofta

Mycket
sällan/aldrig

H O
2332

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?
1 2 3 4 5 6 7
Det går alltid att finna en lösning på livets svårigheter
Det finns ingen lösning på livets svårigheter

M O
2132

14. När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:
1 2 3 4 5 6 7
Känner hur härligt det är att leva
Frågar dig själv varför du över huvudtaget finns till

B
1112

15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:
1 2 3 4 5 6 7
Alltid förvirrande och och svår att finna
Fullständigt solklar

M O *
1312

16. Är dina dagliga sysslor en källa till:
1 2 3 4 5 6 7
Glädje och djup tillfredsställelse
Smärta och leda

B
2333

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:
1 2 3 4 5 6
Fullt av förändringar utan
att du vet vad som händer härnäst

7
Helt förutsägbart och utan
överraskande förändringar

H
3211

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:
1 2 3 4 5 6
Älta det om
och om igen

7
Säga "Det var det"
och sedan gå vidare

B *
2122

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?
1 2 3 4 5 6
Mycket
öfta

7
Mycket
sällan/aldrig

H O
1113

20. När du gör något som får dig att känna dig väl till mods:
1 2 3 4 5 6
Kommer du säkert att fortsätta
att känna dig väl till mods

7
Kommer det säkert att hända
något som förstör den goda känslan

B *
3122

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

M
2333

22. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden komme att vara:
1 2 3 4 5 6 7
Helt utan mål och mening Fyllt av mål och mening

H O
1223

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 säker på Det tvivlar du på

B
2233

24. Händer det att du har en känsla av att du inte vet exakt vet vad som håller på att hända?
1 2 3 4 5 6 7
Mycket ofta Mycket sällan/aldrig

H O *

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

B *

1211

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

1 2 3 4 5 6 7

Du över- eller under-
värderade dess betydelse

Du såg saken i dess
rätta proportion

H O

1313

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

1 2 3 4 5 6 7

Du alltid kommer att lyckas
övervinna svårigheterna

Du inte kommer att lyckas
övervinna svårigheterna

M *

1212

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

H *

3122

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