



KASAM – Känsla av sammanhang

Här är några frågor som berör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som passa bäst in på ditt svar. Siffran 1 eller 7 är svarens yttervärden. Om orden under 1 passar dig, ringa in 1:an, om orden under 7 passar dej, ringa in 7:an. Om du känner annorlunda, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla. Var snäll och ge endast ett svar på varje fråga.

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

1 2 3 4 5 6 7

Har aldrig
den känslan

har alltid
den känslan

2. När du varit tvungen att göra något som kräver samarbete med andra, hade du då en känsla av att det

1 2 3 4 5 6 7

Kommer säkert
ej att bli gjort

kommer säkert
att bli gjort

3. Tänk på de människor som 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 de är
Främlingar

känner dem
mycket väl

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

1 2 3 4 5 6 7

Mycket sällan
eller aldrig

mycket ofta

5. Har det hänt att du blev överraskad av beteende hos personer, som du trodde du kände väl?

1 2 3 4 5 6 7

Har aldrig

har ofta hänt

hänt

6. Har det hänt att personer du litade på gjort dig besviken?

1 2 3 4 5 6 7

Har aldrig
hänt

har ofta hänt

7. Livet är

1 2 3 4 5 6 7

Alltigenom
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 10 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 förut-
sägbart utan
överraskande
förändringar

11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligen att vara

1 2 3 4 5 6 7

Helt
Fascinerande

fullkomligt
urtråkiga

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. Vad är det som bäst beskriver hur du ser på livet?

1	2	3	4	5	6	7
Man kan alltid Finna en lösning På livets svårigheter						det finns inge lösning på livets svårigheter

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

1	2	3	4	5	6	7
Känner du hur Härlig det är Att leva						frågar du dig själv varför du överhuvudtaget Finns till

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

1	2	3	4	5	6	7
Alltid förvirrande Och svårt att finna						fullständigt solklar

16. Är dina dagliga sysslor

1	2	3	4	5	6	7
En källa till nöje Och djup tillfreds- Ställelse						en källa till smärta och leda

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen vara

1	2	3	4	5	6	7
Fullt av föränd- Ringar utan att Du vet vad som Händer härnäst						helt förut- sägbart utan överraskande förändringar

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 till mods

1	2	3	4	5	6	7
Kommer du säkert Att fortsätta att känna Dig väl till mods						kommer det säkert att hända något som för- Stör 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 förutsätter 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 alltid att det kommer att finnas människor som du kan räkna med i framtiden?

1	2	3	4	5	6	7
Det är du Säker på						det tvivlar du på

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

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta						mycket sällan/ Aldrig

25. Många människor, även de med stark självkänsla, känner sig ibland som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt 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 Undervärderar Dess betydelse						du såg saken i dess rätta proportion

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta i viktigare delar av ditt liv, har du då en känsla av att

1	2	3	4	5	6	7
Du alltid kommer Att lyckas över- Vinna svårigheterna						du inte kommer att lyckas över vinna 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 känt känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta						mycket sällan/ Aldrig

Var snäll och kontrollera att du svarat på alla frågorna!