

## KASAM

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 kryssa i ruta 1; om du instämmer i det som står under 7, så kryssa i 7. Om du känner annorlunda, kryssa i den ruta som bäst överensstämmer med din känsla. Ge endast ett svar på varje fråga.

1. 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mycket sällan eller aldrig						mycket ofta

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

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
har aldrig hänt						har ofta hänt

3. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
har aldrig hänt						har ofta hänt

## KASAM

4. Hittills har ditt liv:

1            2            3            4            5            6            7

                                                                      

helt saknat  
mål och mening

genomgående  
haft mål och  
mening

5. Känner du dig orättvist behandlad?

1            2            3            4            5            6            7

                                                                      

mycket ofta

mycket sällan  
eller aldrig

6. 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  
eller aldrig

7. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1            2            3            4            5            6            7

                                                                      

glädje och  
djup tillfreds-  
ställelse

smärta  
och leda

## KASAM

8. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

mycket ofta

mycket sällan  
eller aldrig

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

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

mycket ofta

mycket sällan  
eller aldrig

10. 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

aldrig

mycket ofta

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

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

du över-  
eller under-  
värderade dess  
betydelse

du såg  
saken i dess  
rätta proportion

## KASAM

12. 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mycket ofta						mycket sällan eller aldrig

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

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mycket ofta						mycket sällan eller aldrig