

Poängberäkning

Gör så här:

Börja med att vända siffrorna på frågorna 1,4,5,6,7,11,13,14,16,20,23,25,27

dvs. Svartalternativ 7 ger 1 poäng och 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, hur man 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 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 försöka 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 mäktar 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.