TICS

Triers kartleggingsskjema for kronisk stress (TICS)

TICS (Triers kartleggingsskjema for kronisk stress) er et selvrapporteringsskjema som brukes til å måle ulike sider ved kronisk stress de siste tre månedene. Det dekker flere områder som krav i arbeidet, overbelastning, manglende anerkjennelse og kronisk bekymring. Verktøyet brukes ofte i forskning og klinisk praksis for å vurdere langvarig stressbelastning og risikoen for psykisk og fysisk helse.

Antall spørsmål	57 spørsmål
Estimert tid	15 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Trier Inventory for Chronic Stress
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Peter Schulz, Matthias Schlotz (2004)
Kategori	Stress

Forhåndsvisning av de 57 spørsmålene

Hvor ofte har du opplevd denne situasjonen de siste 3 månedene?

Noen ganger blir jeg helt oppslukt av bekymringene mine.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Hvor ofte har du opplevd denne situasjonen de siste 3 månedene?

Jeg må ta på meg oppgaver som jeg er sterkt imot.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Hvor ofte har du opplevd denne situasjonen de siste 3 månedene?

Det finnes situasjoner der jeg har vanskelig for å være imøtekommende.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Hvor ofte har du opplevd denne situasjonen de siste 3 månedene?

Krangler jeg havner i, blir ofte til langvarige konflikter.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Hvor ofte har du opplevd denne situasjonen de siste 3 månedene?

Jeg føler at innsatsen min ikke blir anerkjent nok.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Alltid

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala med 5 punkter fra «aldri» til «svært ofte». Det er 9 delskalaer som svarer til ulike områder av kronisk stress. Skårene for hver delskala kan legges sammen til en samlet skår eller analyseres separat for å identifisere spesifikke kilder til kronisk stress.