TICS

Trierski inwentarz stresu przewlekłego (TICS)

TICS (Trierski inwentarz stresu przewlekłego) to kwestionariusz samoopisowy służący do pomiaru różnych aspektów stresu przewlekłego w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Obejmuje kilka obszarów, takich jak wymagania w pracy, przeciążenie, brak uznania i chroniczne zamartwianie się. Narzędzie jest powszechnie stosowane w badaniach naukowych i praktyce klinicznej do oceny długotrwałej ekspozycji na stres oraz związanego z nią ryzyka dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Liczba pytań	57 pytań
Szacowany czas	15 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Trier Inventory for Chronic Stress
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Peter Schulz, Matthias Schlotz (2004)
Kategoria	Stres

Podgląd 57 pytań

Jak często w ciągu ostatnich 3 miesięcy doświadczał(a) Pan/Pani opisanych sytuacji?

Czasami pochłaniają mnie zmartwienia.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Jak często w ciągu ostatnich 3 miesięcy doświadczał(a) Pan/Pani opisanych sytuacji?

Muszę wywiązywać się z obowiązków, którym jestem zdecydowanie przeciwny(-a).

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Jak często w ciągu ostatnich 3 miesięcy doświadczał(a) Pan/Pani opisanych sytuacji?

Zdarzają się sytuacje, w których trudno mi okazać uprzejmość.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Jak często w ciągu ostatnich 3 miesięcy doświadczał(a) Pan/Pani opisanych sytuacji?

Kłótnie, w które się angażuję, często przeradzają się w długotrwałe konflikty.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Jak często w ciągu ostatnich 3 miesięcy doświadczał(a) Pan/Pani opisanych sytuacji?

Mam poczucie, że moje osiągnięcia nie są wystarczająco doceniane.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na 5-stopniowej skali Likerta od „nigdy” do „bardzo często”. Narzędzie obejmuje 9 podskal odpowiadających różnym obszarom stresu przewlekłego. Wyniki w podskalach można zsumować, aby uzyskać wynik ogólny, lub analizować osobno, aby wskazać konkretne źródła stresu przewlekłego.