TICS

Trierinventoriet för kronisk stress (TICS)

TICS (Trier Inventory for Chronic Stress) är ett självskattningsformulär som används för att mäta olika aspekter av kronisk stress under de senaste tre månaderna. Det täcker flera områden såsom krav i arbetet, överbelastning, brist på erkännande och kronisk oro. Instrumentet används ofta i forskning och klinisk praktik för att bedöma långvarig exponering för stress samt riskerna för psykisk och fysisk hälsa.

Antal frågor	57 frågor
Beräknad tid	15 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Trier Inventory for Chronic Stress
Målgrupp	Vuxna
Författare	Peter Schulz, Matthias Schlotz (2004)
Kategori	Stress

Förhandsgranskning av de 57 frågorna

Hur ofta har du upplevt följande situationer under de senaste 3 månaderna?

Ibland uppslukas jag av mina bekymmer.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Hur ofta har du upplevt följande situationer under de senaste 3 månaderna?

Jag måste uppfylla åtaganden som jag är helt emot.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Hur ofta har du upplevt följande situationer under de senaste 3 månaderna?

Det finns situationer där jag har svårt att vara tillmötesgående.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Hur ofta har du upplevt följande situationer under de senaste 3 månaderna?

Gräl som jag hamnar i blir ofta till långvariga konflikter.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Hur ofta har du upplevt följande situationer under de senaste 3 månaderna?

Jag känner att mina insatser inte uppmärksammas tillräckligt.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Alltid

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en 5-gradig Likertskala från ”aldrig” till ”mycket ofta”. Det finns 9 delskalor som motsvarar olika områden av kronisk stress. Poängen på varje delskala kan läggas ihop till en samlad poäng eller analyseras separat för att identifiera specifika källor till kronisk stress.