

كتيّب تجاري · إصدار 2026

SIGMUND

SIGMUND · القياس النفسي

STRESS®

قيّموا مقاومة الضغط وإشارات الحمل الزائد داخل فرقكم.

الحل من أجل قراءة الضغط المهني قبل أن يؤثر على الأداء.

عوامل الضغط المهني والعلاقات في العمل والموارد الشخصية وإشارات الحمل الزائد، Stress® يحلّل إضافة إلى مؤشرات المخاطر النفسية والاجتماعية. تحصلون على قراءة وقائية تُظهر ما يستدعي الانتباه، فتبنون إجراءات مواكبة ووقاية مناسبة دون تشخيص فردي أو أحكام مسبقة على الأشخاص.

لأي استخدامات؟ الوقاية من المخاطر النفسية والاجتماعية، ومطابقة الملفات مع المناصب ذات الضغط العالي، ومواكبة الفرق، والحدّ من الغياب والدوران المرتبط بالضغط.



01 **مسؤولو الموارد البشرية**
قراءة عوامل الضغط لدى الفرق

02 **مسؤولو الصحة والسلامة**
توجيه إجراءات الوقاية

03 **المديرون**
ملاحظة إشارات الحمل الزائد مبكرًا

04 **فرق جودة الحياة في العمل**
بناء خطط مواكبة مناسبة

ما يغيّره هذا الاختبار بالنسبة لكم.

قراءة وقائية للضغط: تنظيمه وعلاقاته وموارده وإشاراته.

01

عوامل متعددة

التنظيم والعلاقات والموارد الفردية في تحليل واحد.

02

إشارات مبكرة

ملاحظة علامات الحمل الزائد قبل تفاقمها.

03

مقاومة الضغط

قراءة الاستقرار الانفعالي وإدارة الانفعالات.

04

موارد شخصية

تقدير الذات والثقة وطلب المساعدة عند الحاجة.

05

دافعية والتزام

قراءة الانخراط والرضا الوظيفي والتطلع إلى المستقبل.

06

استخدام حذر

مؤشرات للوقاية، لا تشخيص طبي ولا أحكام فردية.

سؤال · ~25 دقيقة 140~

الأبعاد والمعايير

22 معيارًا موزّعة على 7 أبعاد.

العوامل التنظيمية 01

3 معيارًا

- عبء العمل المُدرَك كمصدر للضغط أو الإرهاق الذهني
- وضوح المهام والأهداف لتجنب الغموض الذي يُعدّ مصدرًا للضغط
- الاستقلالية وهامش المناورة المُدرَكان كعاملين للتحكم والأمان النفسي

العلاقات المهنية 02

3 معيارًا

- جودة العلاقات مع الرؤساء في إدارة التوترات والدعم المُدرَك
- العلاقات مع الزملاء كمصدر دعم أو مصدر للضغط العلائقي
- إدارة النزاعات والدعم الاجتماعي للوقاية من التوترات المزمنة

العوامل الفردية 03

3 معيارًا

- إدارة الانفعالات في مواجهة الضغوط والطوارئ
- مقاومة الضغط والاستقرار الانفعالي في السياقات المتفاقمة
- القدرة على التبسيط للحد من ردود فعل الضغط المفرطة

الموارد الشخصية 04

3 معيارًا

- تقدير الذات كعامل مرونة في مواجهة الأحكام والإخفاقات
- الثقة بالنفس في قدراتك لمواجهة المتطلبات دون قلق مفرط
- القدرة على طلب المساعدة لتجنب العزلة والاستنزاف الصامت

المخاطر النفسية والاجتماعية 05

3 معيارًا

- خطر الإرهاق المهني (الاحتراق الوظيفي) المرتبط بتراكم الضغط المزمن
- الشعور بالعزلة الذي يُنظر إليه كعامل يزيد الضغط سوءًا
- الإحساس بالظلم أو انعدام الأمان الذي يزيد التوتر وعدم الثقة التنظيمية

الدافعية والالتزام 06

3 معيارًا

- الانخراط في العمل بشكل متوازن، لتجنب الإرهاق الانفعالي
- الرضا الوظيفي الذي يُنظر إليه كرافعة للحماية من الناحية النفسية
- التطلع إلى المستقبل الذي يتيح رؤية إيجابية وأقل إثارة للقلق تجاه العمل

المهارات التقنية 07

4 معيارًا

- إتقان المهارات المهنية للحد من التوترات المرتبطة بعدم اليقين
- القدرة على تطبيق المعرفة دون إرهاق نفسي
- التكيف مع خصوصيات الوظيفة لإدارة التحديات بشكل أفضل وتجنب الإحباط
- أكثر من 500 استبيان للمعرفة المهنية

نتائج قابلة للاستخدام المباشر من قبل الموارد البشرية.

الإجابات إلى مراجع ملموسة للاختيار والمقارنة والتحضير للمقابلة. SIGMUND بعد الاختبار، تحوّل كما يساعدكم مساعد قائم على الذكاء الاصطناعي، في شكل روبوت محادثة، على تفسير النتائج والانتقال إلى العمل.



01

الدرجات والملف المرجعي

خلاصة للكفاءات مع درجات مفصّلة وتقييم ذاتي ومقارنة بالملف المتوقع.

02

تقرير مكيّف حسب الحاجة

من التقرير المفصّل إلى الخلاصة القصيرة، وفق مستوى التفصيل الذي يحتاجه المسؤول عن التوظيف أو المدير.

03

تصورات واضحة

رادار ومدرّجات بيانية ومقارنات لتحديد نقاط القوة ومجالات التطوير بسرعة.

04

أدلة العمل

أسئلة للمقابلة وإرشادات مخصّصة لتعميق النتائج وتحضير الخطوات التالية.

المصداقية العلمية

اختبار مصمّم لدعم قرارات الاختيار والتقييم والتطوير.

140	7	25 دقيقة
سؤال	أبعاد	مدة الإنجاز

التحقق

- **تحقق خارجي مزدوج**
  تحقق داخلي واتساق
- **الموثوقية والاستقرار**
  اتساق الإجابات والمقاييس
- **المعرفة المهنية**
  أكثر من 500 استبيان للمعرفة المهنية

متوفر بـ

أكثر من 10 لغات

الفرنسية · الإنجليزية · الألمانية · الإسبانية وغيرها

اتصلوا بفريقنا للحصول على عرض توضيحي: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →