ПСИХОМЕТРИЯ · SIGMUND

STRESS®

Измерване на устойчивостта на натиск и ранни сигнали за претоварване.



© 2026

РЕШЕНИЕ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС

Stress® анализира професионалните стресори, психосоциалните рискове и способностите за адаптация. Тестът разглежда организационни фактори, междуличностни отношения, лични ресурси и мотивация. Резултатите подкрепят превенцията и показват къде е нужна подкрепа, без да се извършва медицинска оценка.

За какво се използва? Използвайте теста за превенция на психосоциалните рискове, при оценка на натоварването и при планиране на мерки за качество на трудовия живот.



01 HR ръководители
Ранно откриване на сигнали за претоварване

02 Специалисти по безопасност
Обективна оценка на рисковите фактори

03 Ръководители на екипи
Подкрепа за хората в напрегнати периоди

04 Консултанти
Основа за планове за действие

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

КАКВО ПРОМЕНЯ ТОЗИ ТЕСТ ЗА ВАС.

Седем измерения за по-ясна картина на натоварването.

01

Седем измерения

Организация, отношения, ресурси, мотивация и рискове заедно.

02

Ранни сигнали

Открива слаби признаци за напрежение преди последиците.

03

Превенция

Свързва резултатите с конкретни насоки за действие.

04

Без диагноза

Инструмент за HR превенция, не клинична оценка.

05

Валидиран метод

Външна и вътрешна валидация с доказана надеждност.

06

Кратък формат

Около 140 въпроса и 25 минути онлайн.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

~140 ВЪПРОСА · ~25 МИНУТИ

ИЗМЕРЕНИЯ И КРИТЕРИИ

22 критерия в 7 измерения.

01 ОРГАНИЗАЦИОННИ ФАКТОРИ

3 КРИТЕРИЯ

Възприемано натоварване като източник на натиск или умствена претовареност

Яснота на задачите и целите за избягване на несигурността, която е източник на стрес

Автономия и свобода на действие възприемани като фактор за контрол и психологическа сигурност

02 ПРОФЕСИОНАЛНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

3 КРИТЕРИЯ

Качество на отношенията с ръководството при управление на напрежението и възприеманата подкрепа

Отношения с колегите като ресурс или източник на междуличностен стрес

Управление на конфликти и социална подкрепа за предотвратяване на хроничното напрежение

03 ИНДИВИДУАЛНИ ФАКТОРИ

3 КРИТЕРИЯ

Емоционално управление при справяне с ограничения и непредвидени ситуации

Устойчивост на натиск и емоционална стабилност в напрегната среда

Способност за релативизиране за ограничаване на прекомерните стресови реакции

04 ЛИЧНИ РЕСУРСИ

3 КРИТЕРИЯ

Самочувствие като фактор за устойчивост пред оценка и неуспехи

Увереност в собствените компетенции за справяне с изискванията без прекомерна тревожност

Способност да се търси помощ за избягване на изолацията и тихото изчерпване

05 ПСИХОСОЦИАЛНИ РИСКОВЕ

3 КРИТЕРИЯ

Риск от професионално изчерпване (бърнаут), свързан с натрупването на хроничен стрес

Усещане за изолация възприемано като фактор, задълбочаващ стреса

Възприятие за несправедливост или несигурност което увеличава напрежението и организационното недоверие

06 МОТИВАЦИЯ И АНГАЖИРАНОСТ

3 КРИТЕРИЯ

Балансирана ангажираност с работата , за избягване на емоционалната претовареност

Професионална удовлетвореност възприемана като фактор за психическа защита

Визия за бъдещето позволяваща позитивен и по-малко тревожен поглед към работата

07 ТЕХНИЧЕСКИ КОМПЕТЕНЦИИ

4 КРИТЕРИЯ

Владеене на професионалните умения за намаляване на напрежението, свързано с несигурността

Способност за прилагане на знанията без когнитивна претовареност

Адаптация към спецификите на длъжността за по-добро управление на ограниченията и избягване на фрустрацията

+ 1 друг критерий

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

РЕЗУЛТАТИ, КОИТО HR МОЖЕ ДА ИЗПОЛЗВА ВЕДНАГА.

След теста SIGMUND превръща отговорите в конкретни ориентири за подбор, сравнение и подготовка на интервюто. Асистент на базата на изкуствен интелект под формата на чатбот също помага при тълкуването на резултатите и прехода към действие.



01

Резултати и референтен профил

Обзор на компетенциите с подробни резултати, самооценка и сравнение с очаквания профил.

02

Доклад, адаптиран към нуждата

От подробния доклад до краткото резюме според нивото на детайлност, от което се нуждае рекрутерът или мениджърът.

03

Ясни визуализации

Радар, хистограми и сравнения за бързо откриване на силните страни и областите за развитие.

04

Ръководства за действие

Въпроси за интервю и персонализирани насоки за задълбочаване на резултатите и подготовка на следващите стъпки.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

НАУЧНА НАДЕЖДНОСТ

Тест, създаден да подкрепя решенията за подбор, оценка и развитие.

~140

ВЪПРОСА

7

ИЗМЕРЕНИЯ

~25 минути

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

ВАЛИДАЦИЯ

- **Независима външна валидация**
  Вътрешна валидация и последователност
- **Надеждност и стабилност**
  Последователност на отговорите и скалите
- **Професионални знания**
  Над 500 въпросника за професионални знания

ДОСТЪПЕН НА

Повече от 10 езика

Френски · Английски · Немски · Испански и други

Свържете се с екипа ни за демонстрация: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06