PSYKOMETRI · SIGMUND

STRESS®

Mål modstandskraft mod pres og tegn på belastning i arbejdet.



© 2026

LØSNINGEN TIL TIDLIG FOREBYGGELSE AF STRESS

Stress viser sig ofte som ændret adfærd, før den bliver til fravær. Testen kortlægger arbejdsbelastning, relationer og personlige ressourcer og peger på, hvor indsatsen har størst effekt – som led i forebyggelsen, ikke som en diagnose.

Hvad bruges det til? Til forebyggelse af psykosociale risici, vurdering af pressede stillinger og opfølgning på trivsel. Kan indgå som en del af arbejdspladsvurderingen.



01 **HR-ansvarlig**
Forebyg belastning i pressede funktioner

02 **Arbejdsmiljøchef**
Kortlæg stressfaktorer systematisk

03 **Leder**
Tag tegn på overbelastning alvorligt

04 **HR-konsulent**
Målret indsatsen mod de rette faktorer

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

HVAD DENNE TEST ÆNDRER FOR JER.

Syv dimensioner fra organisering og relationer til personlige ressourcer.

01

Organisatoriske faktorer

Arbejdsbelastning, målklarhed og handlerum

02

Arbejdsrelationer

Støtte fra leder og kolleger samt konflikthåndtering

03

Individuelle faktorer

Emotionel håndtering og stabilitet under pres

04

Personlige ressourcer

Selvværd, tillid til egne kompetencer og evne til at søge hjælp

05

Psykosociale risici

Tidlige tegn på belastning, isolation og utryghed

06

Motivation og engagement

Balance i arbejdet og tro på fremtiden

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

IPSATIV · ~140 SPØRGSMÅL · ~25 MINUTTER

DIMENSIONER OG KRITERIER

22 kriterier i 7 dimensioner.

01 ORGANISATORISKE FAKTORER

3 KRITERIER

Oplevet arbejdsbelastning som kilde til pres eller mental overbelastning

Klarhed i opgaver og mål for at undgå usikkerhed, som er en stresskilde

Autonomi og handlerum oplevet som faktor for kontrol og psykologisk tryghed

02 ARBEJDSRELATIONER

3 KRITERIER

Kvaliteten af relationer til ledelsen i håndteringen af spændinger og oplevet støtte

Relationer til kolleger som ressource eller kilde til relationsstress

Konflikthåndtering og social støtte for at forebygge kroniske spændinger

03 INDIVIDUELLE FAKTORER

3 KRITERIER

Emotionel håndtering i forhold til begrænsninger og uforudsete hændelser

Modstandskraft over for pres og emotionel stabilitet i belastende situationer

Evne til at sætte tingene i perspektiv for at begrænse uforholdsmæssige stressreaktioner

04 PERSONLIGE RESSOURCER

3 KRITERIER

Selvværd som faktor for robusthed over for vurdering og nederlag

Tillid til egne kompetencer for at håndtere krav uden overdreven angst

Evne til at bede om hjælp for at undgå isolation og stille udbrændthed

05 PSYKOSOCIALE RISICI

3 KRITERIER

Risiko for udbrændthed (burn-out) forbundet med ophobning af kronisk stress

Følelse af isolation oplevet som en forværrende faktor for stress

Oplevelse af uretfærdighed eller utryghed som øger spændinger og mistillid til organisationen

06 MOTIVATION OG ENGAGEMENT

3 KRITERIER

Balanceret involvering i arbejdet for at undgå emotionel overbelastning

Jobtilfredshed oplevet som løftestang for mental beskyttelse

Fremtidsudsigter som muliggør en positiv og mindre angstfyldt vision for arbejdet

07 TEKNISKE KOMPETENCER

4 KRITERIER

Beherskelse af faglige knowhow for at reducere spændinger forbundet med usikkerhed

Evne til at anvende viden uden kognitiv overbelastning

Tilpasning til stillingens særlige krav for bedre at håndtere begrænsninger og undgå frustration

+ 1 andet kriterium

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

RESULTATER DER KAN BRUGES DIREKTE AF HR.

Efter testen omsætter SIGMUND svarene til konkrete pejlemærker for at rekruttere, sammenligne og forberede samtalen. En AI-baseret assistent i form af en chatbot hjælper jer også med at fortolke resultaterne og komme videre til handling.



01

Scorer og referenceprofil

Et kompetenceoverblik med detaljerede scorer, selvvurdering og sammenligning med den forventede profil.

02

Rapport tilpasset behovet

Fra den detaljerede rapport til det korte resumé, alt efter hvilket detaljeringsniveau recruiters eller ledere har brug for.

03

Tydelige visualiseringer

Radar, histogrammer og sammenligninger, så styrker og udviklingsområder ses med det samme.

04

Handlingsguides

Interviewspørgsmål og målrettede spor til at gå i dybden med resultaterne og forberede næste skridt.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

VIDENSKABELIG PÅLIDELIGHED

En test skabt til at understøtte beslutninger om ansættelse, vurdering og udvikling.

~140

SPØRGSMÅL

7

DIMENSIONER

~25 minutter

VARIGHED

VALIDERING

- **Uafhængig ekstern validering**
  Intern validering og konsistens
- **Reliabilitet og stabilitet**
  Konsistens i svar og skalaer
- **Faglig viden**
  Mere end 500 jobspecifikke vidensspørgeskemaer

TILGÆNGELIG PÅ

Mere end 10 sprog

Fransk · Engelsk · Tysk · Spansk og flere

Kontakt vores team for en demonstration: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06