PSÜHHOMEETRIA · SIGMUND

STRESS®

Mõõda survekindlust, ülekoormuse signaale ja riskitegureid, et ennetada tööstressi meeskonnas.



© 2026

LAHENDUS, MIS ON MÕELDUD TÖÖSTRESSI ENNETAMISEKS

Test Stress® analüüsib organisatsioonilisi tegureid, töösuhteid, individuaalseid ressursse ja psühhosotsiaalseid riske. See toob esile nõrgad signaalid, mis võivad mõjutada tervist ja tulemuslikkust, ning annab aluse ennetavaks tegevuseks. Tulemus toetab töötervishoiu otsuseid ega asenda arstlikku hinnangut.

Milleks seda kasutatakse? Sobib ennetustööks, töökoormuse analüüsiks, töösuhete hindamiseks ja psühhosotsiaalsete riskide varajaseks tuvastamiseks meeskonnas.



01 Personalijuhid

Enneta ülekoormust ja toeta meeskondade vastupidavust.

02 Töökeskkonnajuhid

Kaardista psühhosotsiaalsed riskid enne kriisi.

03 Juhid

Märka pingeallikaid ja suuna toetus sinna, kus seda vaja.

04 Personaliarendus

Sea sisse ennetav tegevuskava.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

MIDA SEE TEST TEIE JAOKS MUUDAB.

Seitse mõõdet organisatsioonist kuni psühhosotsiaalsete riskideni, ka läbipõlemise varajased signaalid.

01

Organisatsioonilised tegurid

Töökoormus, eesmärkide selgus ja tegevusruum.

02

Töösuhted

Suhe juhiga, kolleegide toetus ja konfliktide juhtimine.

03

Individuaalsed tegurid

Emotsioonide juhtimine ja survekindlus pingelises olukorras.

04

Psühhosotsiaalsed riskid

Läbipõlemise risk, üksildus ja ebaturvalisuse tajumine.

05

Isiklikud ressursid

Enesehinnang, usaldus oma oskuste vastu ja abi palumine.

06

Ennetav tegevuskava

Raport annab konkreetsed soovitused ja parendusvaldkonnad.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

IPSEATIIVNE · ~140 KÜSIMUST · ~25 MINUTIT

DIMENSIOONID JA KRITEERIUMID

22 kriteeriumi 7 dimensioonis.

01 ORGANISATSIOONILISED TEGURID

3 KRITEERIUMI

Tajutud töökoormus kui surve või vaimse ülekoormuse tekitaja

Ülesannete ja eesmärkide selgus ebakindluse vältimiseks, mis on stressi allikas

Autonoomia ja tegevusruum tajutuna kontrolli ja psühholoogilise turvalisuse tegurina

02 TÖÖSUHTED

3 KRITEERIUMI

Suhete kvaliteet juhtidega pingete juhtimisel ja tajutud toetuse osas

Suhted kolleegidega kui ressurss või suhtestressi allikas

Konfliktide juhtimine ja sotsiaalne toetus krooniliste pingete ennetamiseks

03 INDIVIDUAALSED TEGURID

3 KRITEERIUMI

Emotsioonide juhtimine piirangute ja ettenägematute olukordade korral

Survekindlus ja emotsionaalne stabiilsus pingelises kontekstis

Võime asju leebemalt võtta ebaproportsionaalsete stressireaktsioonide piiramiseks

04 ISIKLIKUD RESSURSID

3 KRITEERIUMI

Enesehinnang kui vastupanuvõime tegur hinnangute ja ebaõnnestumiste korral

Usaldus oma oskuste vastu nõudmistega toimetulekuks ilma liigse ärevuseta

Võime abi paluda isolatsiooni ja vaikse läbipõlemise vältimiseks

05 PSÜHHOSOTSIAALSED RISKID

3 KRITEERIUMI

Läbipõlemise risk (burn-out), mis on seotud kroonilise stressi kuhjumisega

Üksildustunne tajutuna stressi süvendava tegurina

Ebaõigluse või ebaturvalisuse tajumine , mis suurendab pinget ja usaldamatust organisatsiooni vastu

06 MOTIVATSIOON JA PÜHENDUMUS

3 KRITEERIUMI

Tasakaalustatud tööalane kaasatus emotsionaalse ülekoormuse vältimiseks

Töörahulolu tajutuna vaimse kaitse hoovana

Tulevikku suunatud vaade , mis võimaldab positiivset ja vähem ärevust tekitavat nägemust tööst

07 TEHNILISED OSKUSED

4 KRITEERIUMI

Erialaste oskuste valdamine ebakindlusest tulenevate pingete vähendamiseks

Võime teadmisi rakendada ilma kognitiivse ülekoormuseta

Kohanemine ametikoha eripäradega piirangute paremaks juhtimiseks ja frustratsiooni vältimiseks

+ 1 muu kriteerium

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

TULEMUSED, MIDA PERSONALIOSAKOND SAAB KOHE KASUTADA.

Pärast testi muudab SIGMUND vastused konkreetseteks hoiupunktideks valiku, võrdlemise ja intervjuu ettevalmistamise jaoks. Tehisintellektil põhinev assistent vestlusroboti kujul aitab ka tulemusi tõlgendada ja tegutsema asuda.



01

Skoorid ja võrdlusprofiil

Kompetentside ülevaade detailsete skooride, enesehindamise ja oodatud profiiliga võrdlemisega.

02

Vajadusele kohandatud aruanne

Detailsest aruandest lühikokkuvõtteni, sõltuvalt detailsusest, mida värbaja või juht vajab.

03

Selged visualiseeringud

Radar, histogrammid ja võrdlused, et tugevusi ja arendusvaldkondi kiiresti näha.

04

Tegevusjuhised

Intervjuu küsimused ja sihipärased soovitused tulemuste süvendamiseks ja järgmiste sammude ettevalmistamiseks.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 05

TEADUSLIK USALDUSVÄÄRSUS

Test, mis on loodud valiku-, hindamis- ja arendusotsuste toetamiseks.

~140
KÜSIMUST

7
DIMENSIOONI

~25 minutit
TÄITMISAEG

VALIDEERIMINE

- **Sõltumatu väline valideerimine**
  Sisemine valideerimine ja järjepidevus
- **Usaldusväärsus ja stabiilsus**
  Vastuste ja skaalade järjepidevus
- **Ametialased teadmised**
  Enam kui 500 ametialase teadmiste küsimustikku

SAADAVAL

Rohkem kui 10 keeles

Prantsuse · Inglise · Saksa · Hispaania keel ja rohkem

Võtke meie meeskonnaga ühendust demonstratsiooni saamiseks: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06