PSZICHOMETRIA · SIGMUND

STRESS®

Mérje fel a munkahelyi stresszt és a nyomástűrést a toborzásban és a csapatokban — 25 perc alatt.



© 2026

A MEGOLDÁS A STRESSZ ÉS A KIÉGÉS MEGELŐZÉSÉRE.

A Stress® a szervezeti tényezőket, a szakmai kapcsolatokat, az egyéni erőforrásokat és a nyomástűrést vizsgálja. Célja a korai figyelmeztető jelek felismerése: a krónikus feszültség és az elszigetelődés még azelőtt láthatóvá válik, hogy a teljesítményt érintené. Az eredmény megelőzési lépéseket tesz lehetővé.

Mire használják? Kockázatok azonosítása a toborzás során, megelőző intézkedések a csapatoknál, reziliens tehetségek felismerése és a jogi kötelezettségek teljesítése.



01 **HR-vezetők**
Azonosítják a stressz korai jeleit

02 **Toborzók**
Nyomás alatt is megbízható profilt keresnek

03 **Vezetők**
Csapatuk terhelését időben észlelik

04 **HR-tanácsadók**
Megelőzési tervet építenek adatokra

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

AMIT EZ A TESZT MEGVÁLTOZTAT AZ ÖN SZÁMÁRA.

A mérés a terhelés forrásait és a rendelkezésre álló erőforrásokat együtt nézi.

01

Korai jelek

A feszültség első jeleit még a hatások előtt mutatja.

02

Szervezeti tényezők

Munkaterhelés, célok egyértelműsége és autonómia.

03

Egyéni erőforrások

Önbecsülés, önhatékonyság és segítségkérési képesség.

04

Reziliencia

A nyomás alatti alkalmazkodóképességet méri.

05

Titoktartás

GDPR szerinti adatkezelés, hozzáférés csak jogosultaknak.

06

Gyors eredmény

Körülbelül 140 kérdés, 25 perc, azonnali jelentés.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

IPSZATÍV · ~140 KÉRDÉS · ~25 PERC

DIMENZIOK ÉS KRITÉRIUMOK

22 kritérium 7 dimenzióban.

01 SZERVEZETI TÉNYEZŐK

3 KRITÉRIUM

A munkaterhelés észlelése , amely nyomást vagy mentális túlterhelést okoz

A feladatok és célok egyértelműsége a bizonytalanság elkerülése érdekében, amely stresszforrás

Az autonómia és a mozgástér a kontroll és a pszichológiai biztonság tényezőjeként észlelve

02 SZAKMAI KAPCSOLATOK

3 KRITÉRIUM

A hierarchikus kapcsolatok minősége a feszültségek kezelésében és az észlelt támogatásban

A kollégákkal való kapcsolatok mint erőforrás vagy kapcsolati stressz forrása

Konfliktuskezelés és társas támogatás a krónikus feszültségek megelőzése érdekében

03 EGYÉNI TÉNYEZŐK

3 KRITÉRIUM

Érzelemkezelés a korlátokkal és előre nem látható eseményekkel szemben

Nyomástűrés és érzelmi stabilitás feszült helyzetekben

A dolgok távlatba helyezésének képessége az aránytalan stresszreakciók korlátozása érdekében

04 SZEMÉLYES ERŐFORRÁSOK

3 KRITÉRIUM

Önbecsülés mint a reziliencia tényezője az ítélkezéssel és kudarcokkal szemben

Bizalom a saját készségekben , hogy a követelményekkel túlzott szorongás nélkül birkózzon meg

Segítségkérési képesség az elszigetelődés és a csendes kimerülés elkerülése érdekében

05 PSZICHOSZOCIÁLIS KOCKÁZATOK

3 KRITÉRIUM

A szakmai kiégés kockázata a krónikus stressz felhalmozódásával összefüggésben

Az elszigetelődés érzése a stressz súlyosbító tényezőjeként észlelve

Az igazságtalanság vagy bizonytalanság észlelése , amely növeli a feszültséget és a szervezeti bizalmatlanságot

06 MOTIVÁCIÓ ÉS ELKÖTELEZETTSÉG

3 KRITÉRIUM

A munkába való bevonódás kiegyensúlyozottan, az érzelmi túlterhelés elkerülése érdekében

A szakmai elégedettség a mentális védelem eszközeként észlelve

A jövőbe vetítés , amely pozitív és kevésbé szorongást keltő jövőképet tesz lehetővé a munkáról

07 SZAKMAI KÉSZSÉGEK

4 KRITÉRIUM

A szakmai szaktudás elsajátítása a bizonytalansággal kapcsolatos feszültségek csökkentése érdekében

A tudás alkalmazásának képessége kognitív túlterhelés nélkül

Alkalmazkodás a pozíció sajátosságaihoz a korlátok jobb kezelése és a frusztráció elkerülése érdekében

+ 1 további kritérium

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

KÖZLEN HASZNÁLHATÓ EREDMÉNYEK A HR SZÁMÁRA.

A teszt után a SIGMUND a válaszokat konkrét kiindulópontokká alakítja a kiválasztáshoz, az összehasonlításhoz és az interjú előkészítéséhez. A mesterséges intelligencián alapuló asszisztens csevegőrobot formájában szintén segít az eredmények értelmezésében és a cselekvésben.



01

Pontozás és referenciaprofil

Kompetenciaáttekintés részletes pontszámokkal, önértékeléssel és az elvárt profillal való összehasonlítással.

02

Igényekhez igazított jelentés

A részletes jelentéstől a rövid összefoglalóig, attól függően, milyen részletességre van szüksége a toborzónak vagy a vezetőnek.

03

Átlátható vizualizációk

Radar, histogramok és összehasonlítások az erősségek és fejlesztési területek gyors felismeréséhez.

04

Cselekvési útmutatók

Interjúkérdések és személyre szabott javaslatok az eredmények mélyebb feltárásához és a következő lépések előkészítéséhez.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

TUDOMÁNYOS MEGBÍZHATÓSÁG

Olyan teszt, amely támogatja a kiválasztási, értékelési és fejlesztési döntéseket.

~140
KÉRDÉS

7
DIMENZIÓ

~25 perc
IDŐTARTAM

VALIDÁLÁS

- **Független külső validálás**
  Belső validálás és konzisztencia
- **Megbízhatóság és stabilitás**
  A válaszok és skálák konzisztenciája
- **Szakmai ismeretek**
  Több mint 500 szakmai ismereti kérdőív

ELÉRHETŐ

Több mint 10 nyelven

Francia · Angol · Német · Spanyol és több

Vegye fel velünk a kapcsolatot egy bemutatóért: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06