PSICHOMETRIJA · SIGMUND

STRESS®

Įvertinkite perkrovos signalus, atsparumą spaudimui ir psichosocialinės rizikos veiksnius.



© 2026

SPRENDIMAS, SKIRTAS STRESO PREVENCIJAI KOMANDOSE.

Stress® nagrinėja organizacinius, santykių ir individualius veiksnius, kurie didina įtampą darbe, bei ankstyvuosius perkrovos signalus. Rezultatas padeda personalo specialistams ir vadovams laiku pastebėti rizikos zonas ir nukreipti prevenciją ten, kur jos labiausiai reikia.

Kam naudojama? Ankstyvas perkrovos atpažinimas, prevencijos plano rengimas, vadovavimo praktikos koregavimas ir gerovės darbe stiprinimas.



01 **Personalo specialistai**
Susidaryti veiksnių vaizdą

02 **Darbo gerovės vadovai**
Nukreipti prevencijos veiksmus

03 **Komandų vadovai**
Pastebėti situacijas, kurioms reikia paramos

04 **Darbuotojų saugos specialistai**
Pagrįsti prevencinius sprendimus

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

KĄ ŠIS TESTAS PAKEIČIA JUMS.

Ką parodo stiprybės: organizaciniai veiksniai, santykiai, asmeniniai ištekliai ir signalai.

01

Organizaciniai veiksniai

Darbo krūvis, tikslų aiškumas ir autonomija.

02

Profesiniai santykiai

Santykis su vadovais, kolegomis ir konfliktų valdymas.

03

Individualūs veiksniai

Emocijų valdymas ir stabilumas įtemptoje aplinkoje.

04

Asmeniniai ištekliai

Savigarba, pasitikėjimas kompetencijomis ir pagalbos prašymas.

05

Ankstyvi signalai

Išsekimas, izoliacija ir nesaugumo pojūtis.

06

Aiški ataskaita

Rodikliai ir rekomendacijos be specialių psichometrijos žinių.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

IPACINIS · ~140 KLAUSIMŲ · ~25 MINUTĖS

DIMENSIJOS IR KRITERIJAI

22 kriterijai 7 dimensijose.

01 ORGANIZACINIAI VEIKSNIAI

3 KRITERIJŲ

Suvokiamas darbo krūvis kaip spaudimo ar psichinės perkrovos šaltinis

Užduočių ir tikslų aiškumas siekiant išvengti netikrumo, kuris sukelia stresą

Autonomija ir veiksmų laisvė suvokiama kaip kontrolės ir psichologinio saugumo veiksnys

02 PROFESINIAI SANTYKIAI

3 KRITERIJŲ

Santykio su vadovais kokybė valdant įtampą ir suvokiamą palaikymą

Santykiai su kolegomis kaip išteklius arba tarpusavio streso šaltinis

Konfliktų valdymas ir socialinė parama siekiant išvengti lėtinės įtampos

03 INDIVIDUALŪS VEIKSNIAI

3 KRITERIJŲ

Emocijų valdymas susiduriant su apribojimais ir netikėtumais

Atsparumas spaudimui ir emocinis stabilumas įtemptoje aplinkoje

Gebėjimas nepaisyti smulkmenų siekiant apriboti neproporcingas streso reakcijas

04 ASMENINIAI IŠTEKLIAI

3 KRITERIJŲ

Savigarba kaip atsparumo veiksnys susiduriant su vertinimu ir nesėkmėmis

Pasitikėjimas savo kompetencijomis siekiant susidoroti su reikalavimais be pernelyg didelio nerimo

Gebėjimas prašyti pagalbos siekiant išvengti izoliacijos ir tylios išsekimo

05 PSICHOSOCIALINĖ RIZIKA

3 KRITERIJŲ

Profesinio perdegimo rizika (burn-out), susijusi su lėtinio streso kaupimu

Izoliacijos jausmas suvokiamas kaip streso didinantis veiksnys

Netiesisgumo ar nesaugumo suvokimas sukeliantis didesnę įtampą ir organizacinį nepasitikėjimą

06 MOTYVACIJA IR ĮSITRAUKIMAS

3 KRITERIJŲ

Subalansuotas įsitraukimas į darbą siekiant išvengti emocinės perkrovos

Pasitenkinimas darbu suvokiamas kaip psichinės apsaugos veiksnys

Ateities perspektyva sukurianti teigiamą ir mažiau nerimą keliančią darbo viziją

07 TECHNINĖS KOMPETENCIJOS

4 KRITERIJŲ

Profesinių įgūdžių įvaldymas siekiant sumažinti su netikrumu susijusią įtampą

Gebėjimas taikyti žinias be kognityvinės perkrovos

Prisitaikymas prie pareigų specifikos siekiant geriau valdyti apribojimus ir išvengti frusracijos

+ 1 kitas kriterijus

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

REZULTATAI, KURIUOS HR GALI NAUDOTI IŠKART.

Po testo SIGMUND paverčia atsakymus konkrečiomis gairėmis atrankai, palyginimui ir pokalbiui parengti. Dirbtinio intelekto asistentas pokalbių roboto forma taip pat padeda interpretuoti rezultatus ir pereiti prie veiksmų.



01

Įverčiai ir orientacinis profilis

Kompetencijų apžvalga su detalizuotais įverčiais, savivertė ir palyginimas su laukiamu profilu.

02

Poreikį atitinkanti ataskaita

Nuo išsamios ataskaitos iki trumpos santraukos, atsižvelgiant į detalių lygį, kurio reikia atrankos specialistui ar vadovui.

03

Aiškios vizualizacijos

Radaras, histogramos ir palyginimai, leidžiantys greitai pamatyti stiprybes ir tobulintinas sritis.

04

Veiksmų gairės

Pokalbio klausimai ir tikslinės rekomendacijos, padedančios pagilinti rezultatus ir pasirengti kitiems žingsniams.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

MOKSLINIS PATIKIMUMAS

Testas, sukurtas pagrįsti atrankos, vertinimo ir ugdymo sprendimus.

~140
KLAUSIMŲ

7
DIMENSIJOS

~25 minutės
TRUKMĖ

VALIDACIJA

- **Nepriklausoma išorinė validacija**
  Vidinė validacija ir nuoseklumas
- **Patikimumas ir stabilumas**
  Atsakymų ir skalių nuoseklumas
- **Profesinės žinios**
  Daugiau nei 500 profesinių žinių klausimynų

PRIEINAMA

Daugiau nei 10 kalbų

Prancūzų · Anglų · Vokiečių · Ispanų kalba ir daugiau

Susisiekite su mūsų komanda dėl demonstracijos: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06