PSIHOMETRIJA · SIGMUND

# STRESS®

Novērtējiet izturību pret spiedienu, pārslodzes signālus un psihosociālo risku faktorus.





© 2026 

# RISINĀJUMS, KAS PAREDZĒTS STRESA PREVENCIJAI

Stress® analizē organizatoriskos faktorus, darba attiecības, individuālos resursus un psihosociālos riskus. Tests iezīmē vājos signālus, kas var ietekmēt sniegumu, un dod pamatu savlaicīgai prevencijai. Rezultāti atbalsta personāla lēmumus, nevis aizstāj medicīnisku vērtējumu.

**Kam tas tiek izmantots?** Piemērots prevencijas plāna izstrādei, darba slodzes analīzei, attiecību novērtēšanai un agrīnai risku noteikšanai komandās.



**01** **HR vadītāji**
Plānot prevenciju pēc datiem.

**02** **Darba vides speciālisti**
Kartēt psihosociālos riskus.

**03** **Komandu vadītāji**
Pamanīt spriedzes avotus laikus.

**04** **Personāla attīstība**
Ieviest sistemātisku atbalstu.


© 2026 · SIGMUNDTEST.COM 

# KO ŠIS TESTS MAINĪS JUMS.

Septiņas jomas no organizācijas faktoriem līdz izdegšanas agrīnajiem signāliem.

01

## Organizatoriskie faktori

Darba slodze, mērķu skaidrība un autonomija.

02

## Darba attiecības

Sakari ar vadītāju, kolēģiem un konfliktu pārvaldība.

03

## Individuālie faktori

Emociju pašpārvalde un stabilitāte spiedienā.

04

## Personīgie resursi

Pašcieņa, pārliecība par kompetencēm, palīdzības lūgšana.

05

## Psihosociālie riski

Izdegšanas risks, izolācija un nedrošības sajūta.

06

## Rīcības atskaite

Skaidri rādītāji un ieteikumi bez īpašām zināšanām.



© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

IPSATĪVS · ~140 JAUTĀJUMI · ~25 MINŪTES

# DIMENSIJAS UN KRITĒRIJI

22 kritēriji 7 dimensijās.

## 01 ORGANIZATORISKIE FAKTORI

3 KRITĒRIJI

**Uztvertā darba** slodze kā spiediena vai garīgas pārslodzes avots

**Uzdevumu un** mērķu skaidrība lai izvairītos no nenoteiktības, kas ir stresa avots

**Autonomija un** rīcības brīvība uztverta kā kontroles un psiholoģiskās drošības faktors

## 02 PROFESIONĀLĀS ATTIECĪBAS

3 KRITĒRIJI

**Attiecību ar** vadītājiem kvalitāte spriedzes pārvaldībā un uztvertajā atbalstā

**Attiecības ar** kolēģiem kā resurss vai savstarpēju attiecību stresa avots

**Konfliktu pārvaldība** un sociālais atbalsts lai novērstu hronisku spriedzi

## 03 INDIVIDUĀLIE FAKTORI

3 KRITĒRIJI

**Emocionālā pašpārvalde** ierobežojumu un neparedzētu situāciju priekšā

**Noturība pret** spiedienu un emocionālā stabilitāte saspringtā vidē

**Spēja raudzīties** uz lietām ar distanci lai ierobežotu nesamērīgas stresa reakcijas

## 04 PERSONĪGIE RESURSI

3 KRITĒRIJI

**Pašcieņa kā** noturības faktors pret vērtējumu un neveiksmēm

**Pārliecība par** savām kompetencēm lai tiktu galā ar prasībām bez pārmērīgas trauksmes

**Spēja lūgt** palīdzību lai izvairītos no izolācijas un klusas izdegšanas

## 05 PSIHOSOCIĀLIE RISKI

3 KRITĒRIJI

**Profesionālās izdegšanas** risks (burn-out), kas saistīts ar hroniska stresa uzkrāšanos

**Izolācijas sajūta** uztverta kā stresu pastiprinošs faktors

**Netaisnības vai** nedrošības uztvere kas palielina spriedzi un neuzticēšanos organizācijai

## 06 MOTIVĀCIJA UN IESAISTĪŠANĀS

3 KRITĒRIJI

**Līdzsvarota iesaistīšanās** darbā lai izvairītos no emocionālas pārslodzes

**Apmierinātība ar** darbu uztverta kā garīgās aizsardzības svira

**Nākotnes perspektīva** kas ļauj pozitīvi un mazāk satraucoši uztvert darbu

## 07 TEHNISKĀS KOMPETENCES

4 KRITĒRIJI

**Profesionālo prasmju** pārvaldība lai mazinātu ar nenoteiktību saistītu spriedzi

**Spēja pielietot** zināšanas bez kognitīvas pārslodzes

**Pielāgošanās amata** specifikai lai labāk pārvaldītu ierobežojumus un izvairītos no vilšanās

+ 1 cits kritērijs



© 2026 · SIGMUNDTEST.COM 

# REZULTĀTI, KURUS HR VAR IZMANTOT UZREIZ.

Pēc testa SIGMUND pārvērš atbildes konkrētos orientierus atlasei, salīdzināšanai un sarunas sagatavošanai. Mākslīgā intelekta asistents tērzēšanas robota veidā palīdz arī interpretēt rezultātus un ķerties pie rīcības.




**01**

## Vērtējumi un references profils

Kompetenču pārskats ar detalizētiem vērtējumiem, pašvērtējumu un salīdzinājumu ar sagaidāmo profilu.

**02**

## Vajadzībai pielāgots ziņojums

No detalizēta ziņojuma līdz īsam kopsavilkumam atbilstoši tam, cik daudz informācijas nepieciešams personāla speciālistam vai vadītājam.

**03**

## Skaidras vizualizācijas

Radars, histogrammas un salīdzinājumi, lai ātri saskatītu stiprās puses un attīstības jomas.

**04**

## Rīcības ceļveži

Sarunas jautājumi un personalizēti ieteikumi, lai padziļinātu rezultātus un sagatavotu nākamos soļus.


© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 05

# ZINĀTNISKĀ UZTIĪBAMĪBA

Tests, kas izveidots, lai atbalstītu atlases, vērtēšanas un attīstības lēmumus.

**~140**

JAUTĀJUMI

**7**

DIMENSIJAS

**~25 minūtes**

ILGUMS

## VALIDĀCIJA

- **Neatkarīga ārējā validācija**
  Iekšējā validācija un konsekvence
- **Uzticamība un stabilitāte**
  Atbilžu un skalu konsekvence
- **Profesionālās zināšanas**
  Vairāk nekā 500 profesionālo zināšanu aptauju

PIEJAMS

## Vairāk nekā 10 valodās

Franču · Angļu · Vācu · Spāņu valoda un citās

Sazinieties ar mūsu komandu, lai saņemtu demonstrāciju: service@sigmund.net

**SIGMUNDTEST.COM →**



© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06