PSYKOMETRI · SIGMUND

STRESS®

Se hvordan en kandidat reagerer under press, før belastningen blir et problem.



© 2026

LØSNINGEN FOR BÆREKRAFTIGE BESLUTNINGER UNDER PRESS.

Stress® ser på belastning der den oppstår: i arbeidet. Organisatoriske faktorer, relasjoner i teamet, individuelle ressurser og tidlige tegn på overbelastning kartlegges hver for seg. Da blir det tydelig hvilke krav en stilling faktisk stiller, og hvor støtte og tilrettelegging bør settes inn.

Hva brukes det til? Besetting av pressutsatte stillinger, forberedelse av onboarding, planlegging av forebygging og tidlig oppfølging i team.



01 **HR-ansvarlig**
Vurdere belastning uten å diagnostisere

02 **Leder**
Oppdage tidlige tegn i eget team

03 **HMS-ansvarlig**
Knytte forebygging til konkrete stillinger

04 **Rekrutterer**
Sammenligne krav og forutsetninger

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

HVA DENNE TESTEN ENDRER FOR DERE.

Belastning oppstår i møtet mellom oppgave, miljø og person, ikke i personen alene.

01

Organisatoriske faktorer

Arbeidsmengde, klarhet i mål og handlingsrom i rollen.

02

Arbeidsrelasjoner

Støtte fra leder og kolleger, og håndtering av konflikt.

03

Individuell håndtering

Emosjonell stabilitet og evne til å se ting i perspektiv.

04

Personlige ressurser

Selvfølelse, tro på egne ferdigheter og evne til å be om hjelp.

05

Tidlige signaler

Grunnlag for en samtale om tilrettelegging, ikke for diagnose.

06

Motivasjon

Engasjement og tro på fremtiden virker beskyttende over tid.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

IPSATIV · ~140 SPØRSMÅL · ~25 MINUTTER

DIMENSJONER OG KRITERIER

22 kriterier i 7 dimensjoner.

01 ORGANISATORISKE FAKTORER

3 KRITERIER

Opplevd arbeidsbelastning som kilde til press eller mental overbelastning

Klarhet i oppgaver og mål for å unngå usikkerhet, som er en stresskilde

Autonomi og handlingsrom opplevd som faktor for kontroll og psykologisk trygghet

02 ARBEIDSRELASJONER

3 KRITERIER

Kvaliteten på relasjoner til ledelsen i håndtering av spenninger og opplevd støtte

Relasjoner til kolleger som ressurs eller kilde til relasjonelt stress

Konflikthåndtering og sosial støtte for å forebygge kroniske spenninger

03 INDIVIDUELLE FAKTORER

3 KRITERIER

Emosjonell håndtering i møte med belastninger og uforutsette hendelser

Motstandskraft mot press og emosjonell stabilitet i krevende situasjoner

Evne til å se ting i perspektiv for å begrense uforholdsmessige stressreaksjoner

04 PERSONLIGE RESSURSER

3 KRITERIER

Selvfølelse som faktor for resiliens i møte med vurdering og nederlag

Tro på egne ferdigheter for å håndtere krav uten overdreven angst

Evne til å be om hjelp for å unngå isolasjon og stille utbrenthet

05 PSYKOSOSIALE RISIKOER

3 KRITERIER

Risiko for utbrenthet (burnout) knyttet til akkumulering av kronisk stress

Følelse av isolasjon opplevd som forsterkende stressfaktor

Opplevelse av urettferdighet eller utrygghet som øker spenningen og organisatorisk mistillit

06 MOTIVASJON OG ENGASJEMENT

3 KRITERIER

Balansert engasjement i arbeidet , for å unngå emosjonell overbelastning

Jobbtilfredshet opplevd som en beskyttende faktor for mental helse

Fremtidsorientering som gir et positivt og mindre angstfylt syn på arbeidet

07 TEKNISKE FERDIGHETER

4 KRITERIER

Beherskelse av fagspesifikke ferdigheter for å redusere spenninger knyttet til usikkerhet

Evne til å anvende kunnskap uten kognitiv overbelastning

Tilpasning til stillingens særtrekk for bedre å håndtere belastninger og unngå frustrasjon

+ 1 annet kriterium

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

RESULTATER SOM HR KAN BRUKE DIREKTE.

Etter testen gjør SIGMUND svarene om til konkrete holdepunkter for å rekruttere, sammenligne og forberede intervjuet. En AI-basert assistent i form av en chatbot hjelper dere også med å tolke resultatene og gå videre til handling.



01

Skårer og referanseprofil

En kompetanseoversikt med detaljerte skårer, selvurdering og sammenligning med forventet profil.

02

Rapport tilpasset behovet

Fra den detaljerte rapporten til det korte sammendraget, avhengig av detaljnivået rekruttereren eller lederen trenger.

03

Tydelige visualiseringer

Radar, histogrammer og sammenligninger for å se styrker og utviklingsområder raskt.

04

Handlingsguider

Intervjuspørsmål og målrettede spor for å gå i dybden på resultatene og forberede neste steg.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 05

VITENSKAPELIG PÅLITELIGHET

En test laget for å støtte beslutninger om utvelgelse, vurdering og utvikling.

~140

SPØRSMÅL

7

DIMENSJONER

~25 minutter

TIDSBRUK

VALIDERING

- **Uavhengig ekstern validering**
  Intern validering og konsistens
- **Reliabilitet og stabilitet**
  Konsistens i svar og skalaer
- **Fagkunnskap**
  Mer enn 500 jobbspesifikke kunnskapsspørreskjemaer

TILGJENGELIG PÅ

Mer enn 10 språk

Fransk · Engelsk · Tysk · Spansk og flere

Kontakt teamet vårt for en demonstrasjon: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06