PSYKOMETRI · SIGMUND

# STRESS®

Organisatoriska, relationella och individuella faktorer, kartlagda före tillsättning.





© 2026 

# LÖSNINGEN FÖR ATT FÖRUTSE PRESS INNAN DEN KOSTAR DIG

Stress® analyserar de organisatoriska, relationella och individuella faktorer som ligger bakom arbetsrelaterad press. Testet kartlägger vad som belastar en person, vad som skyddar och hur hen återhämtar sig, så att ni kan jämföra kandidater för krävande roller och agera på orsaker i stället för att vänta på symtom.

**Vad används det till?** Rekrytera till pressade befattningar, förebygg psykosociala risker, rikta insatser och förbered introduktionen för krävande roller.



**01** **Rekryterare**
Jämför motståndskraft under press

**02** **HR-chefer**
Förebygg psykosocial risk i krävande roller

**03** **Arbetsmiljöteam**
Rikta förebyggandet där spänningen samlas

**04** **Företagshälsovård**
Öppna en preventiv dialog på strukturerade data


© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 02

# VAD DETTA TEST FÖRÄNDRAR FÖR ER.

Sju dimensioner: vad som pressar en person, vad som håller och vad som ger vika.

01

### Organisatoriska faktorer

Arbetsbelastning, tydliga mål och handlingsutrymme.

02

### Arbetsrelationer

Chefer, kollegor, konflikthantering och socialt stöd.

03

### Individuella faktorer

Emotionell hantering, stabilitet och förmåga att sätta saker i perspektiv.

04

### Personliga resurser

Självkänsla, tilltro till sin kompetens och förmåga att be om hjälp.

05

### Psykosociala risker

Tecken på utmattning, isolering och upplevd orättvisa, lästa som varningssignaler.

06

### Format

Cirka 140 frågor på 20–30 minuter, helt online.


© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

~140 FRÅGOR · ~25 MINUTE

# DIMENSIONER OCH KRITERIER

22 kriterier i 7 dimensioner.

## 01 ORGANISATORISKA FAKTORER

3 KRITERIER

**Upplevd arbetsbelastning** som generator för press eller mental överbelastning

**Tydlighet i** uppdrag och mål för att undvika osäkerhet, en källa till stress

**Autonomi och** handlingsutrymme som upplevs ge kontroll och psykologisk trygghet

## 02 ARBETSRELATIONER

3 KRITERIER

**Kvalitet i** relationen till chefer vid hantering av spänningar och upplevt stöd

**Relationer med** kollegor som resurs eller källa till relationsstress

**Konflikthantering och** socialt stöd för att förebygga kroniska spänningar

## 03 INDIVIDUELLA FAKTORER

3 KRITERIER

**Emotionell hantering** inför påfrestningar och oväntade händelser

**Motståndskraft mot** press och emotionell stabilitet i pressade situationer

**Förmåga att** sätta saker i perspektiv för att begränsa oproportionerliga stressreaktioner

## 04 PERSONLIGA RESURSER

3 KRITERIER

**Självkänsla som** faktor för resiliens inför bedömning och misslyckanden

**Tilltro till** sin egen kompetens för att möta krav utan överdriven ångest

**Förmåga att** be om hjälp för att undvika isolering och tyst utmattning

## 05 PSYKOSOCIALA RISKER

3 KRITERIER

**Risk för** utbrändhet (burnout) kopplad till ackumulerad kronisk stress

**Upplevelse av** isolering som försvårande faktor för stress

**Upplevelse av** orättvisa eller otrygghet som ökar spänningen och misstroendet mot organisationen

## 06 MOTIVATION OCH ENGAGEMANG

3 KRITERIER

**Balanserat engagemang** i arbetet för att undvika emotionell överbelastning

**Arbetstillfredsställelse som** upplevs skydda den mentala hälsan

**Framtidsutsikter som** möjliggör en positiv och mindre ångestfylld syn på arbetet

## 07 TEKNISKA FÄRDIGHETER

4 KRITERIER

**Behärskning av** yrkesspecifikt kunnande för att minska spänningar kopplade till osäkerhet

**Förmåga att** tillämpa kunskap utan kognitiv överbelastning

**Anpassning till** tjänstens särdrag för att bättre hantera påfrestningar och undvika frustration

+ 1 annat kriterium



© 2026 · SIGMUNDTEST.COM 

# RESULTAT SOM HR KAN ANVÄNDA DIREKT.

Efter testet omvandlar SIGMUND svaren till konkreta hållpunkter för att rekrytera, jämföra och förbereda intervjun. En AI-baserad assistent i form av en chattbot hjälper er också att tolka resultaten och gå vidare till handling.




**01**

## Poäng och referensprofil

En kompetensöversikt med detaljerade poäng, självskattning och jämförelse med den förväntade profilen.

**02**

## Rapport anpassad efter behovet

Från den detaljerade rapporten till den korta sammanfattningen, beroende på vilken detaljnivå rekryteraren eller chefen behöver.

**03**

## Tydliga visualiseringar

Radar, histogram och jämförelser för att snabbt se styrkor och utvecklingsområden.

**04**

## Handlingsguider

Intervjufrågor och riktade spår för att fördjupa resultaten och förbereda nästa steg.


© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

# VETENSKAPLIG TILLFÖRLITLIGHET

Ett test skapat för att stödja beslut om urval, bedömning och utveckling.

**~140**

FRÅGOR

**7**

DIMENSIONER

**~25 minute**

TIDSÅTGÅNG

## VALIDERING

- **Oberoende extern validering**
  Intern validering och konsistens
- **Reliabilitet och stabilitet**
  Konsistens i svar och skalor
- **Yrkeskunskap**
  Fler än 500 yrkesspecifika kunskapsformulär

TILLGÄNGLIGT PÅ

## Mer än 10 språk

Franska · Engelska · Tyska · Spanska och fler

Kontakta vårt team för en demonstration: service@sigmund.net

**SIGMUNDTEST.COM →**



© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06