# Calm-Touch Pulse – mérési módszertan

Hogyan mérjük az alkalmak hatását · 2026. október

A Calm-Touch Pulse megmutatja, milyen állapotban érkeznek a munkatársak az alkalmakra, mennyit javít rajtuk egy 15–20 perces Calm-Touch, és hogyan alakul a mentális terhelésük hónapról hónapra. A cég havonta egy rövid, csoportszintű riportot kap; egyéni eredményt soha.

## Miért mérünk

A munkahelyi jóllét-programok gyakori gyengesége, hogy hatásukat csak benyomások alapján ítélik meg. A Calm-Touch Pulse ezt rövid, tudományos mérőeszközökre épülő önértékeléssel váltja ki.

A riportból a cég három kérdésre kap választ:

- **Milyen állapotban vannak most a munkatársak?** Az érkezéskori feszültség, nyugalom és fáradtság szintje (Állapot-pulzus).
- **Működik-e a beavatkozás?** Mennyit javul az állapot egy alkalom alatt (Hatás).
- **Változik-e valami tartósan?** Hogyan alakul havonta a terhelés, a kikapcsolódás képessége és a kimerülés (Havi trend).

A mérés a pszichoszociális kockázatok kezelésének gyakorlatához is illeszkedik: rendszeres, dokumentált visszajelzést ad a megelőző intézkedés hatásáról.

## Hogyan zajlik

A mérés két rövid, telefonon kitölthető kérdőívből áll; a résztvevő a helyszínen kihelyezett QR-kóddal nyitja meg.

| | Pillanatkép | Havi kérdőív |
|---|---|---|
| Mikor | minden alkalom előtt és után | havonta egyszer, a hónap első alkalma után |
| Tartalom | 6 kérdés a pillanatnyi állapotról; utána 3 rövid zárókérdés | 11 állítás az elmúlt hónapról + 1 nyitott kérdés |
| Időigény | kb. 30 másodperc alkalmanként | kb. 2 perc |
| Skála | 1 = nem jellemző … 10 = teljes mértékben | 1 = nem jellemző … 10 = teljes mértékben |

A résztvevő egy saját maga által választott négyjegyű kódot ad meg. Ez párosítja az előtte- és utána-válaszokat, és biztosítja, hogy a havi kérdőívet havonta csak egyszer töltse ki; nevet, e-mail-címet nem kérünk. A kitöltés önkéntes, és kifejezett hozzájáruláshoz kötött. A kérdőívek magyarul, angolul és németül is elérhetők.

## A kérdések és szakmai hátterük

A kérdéseket a Calm-Touch céljára állítottuk össze: minden kérdés egy nemzetközileg kutatott, validált mérőeszköz fogalmára épül, rövidített, egytételes formában. A szögletes zárójeles számok a dokumentum végén található hivatkozásokra utalnak.

## Pillanatkép („Most…”)

| # | Kérdés | Mit mér | Szakmai háttér |
|---|---|---|---|
| 1 | Mennyire érzed magad most feszültnek? | feszültség | Thayer feszültség–nyugalom dimenziója [1]; egytételes stresszmérés [2], [3] |
| 2 | Mennyire érzed magad most nyugodtnak? | nyugalom | Thayer nyugalom-skálája [1] |
| 3 | Mennyire pörögnek most a gondolataid? | gondolati nyugtalanság | az egytételes stressz-tünetkérdés „nyugtalan elme” eleme [2] |
| 4 | Mennyire érzed magad most mentálisan fáradtnak? | mentális fáradtság | Thayer energia–fáradtság dimenziója [1] |
| 5 | Mennyire érzed magad most frissnek, energikusnak? | energia | Thayer energia-skálája [1] |
| 6 | Mennyire érzel most feszülést a fejed, vállad vagy karod körül? | testi feszültség a kezelt területen | vizuális analóg skála elvű önértékelés [3] |

Az alkalom után három zárókérdés következik: mennyire érezte magát biztonságban és kényelmesen; mennyire ajánlaná egy kollégájának (0–10, a Net Promoter módszer szerint [10]); valamint egy szó, ami eszébe jut.

## Havi kérdőív („Az elmúlt hónapban…”)

| # | Állítás | Mit mér | Szakmai háttér |
|---|---|---|---|
| 1 | Gyakran éreztem, hogy túl sok minden szakad rám egyszerre. | mentális terhelés | Észlelt Stressz Skála [4] |
| 2 | Napközben könnyen ki tudtam kapcsolni rövid időre. | kikapcsolódás | pszichológiai leválás a munkáról [5] |
| 3 | A munkanap végén mentálisan kimerültnek éreztem magam. | kimerülés | Koppenhágai Kiégés Leltár [6]; regenerációs szükséglet [7] |
| 4 | Tudtam tudatosan szünetet tartani a munkanapomban. | regeneráció | feltöltődési élmények: ellazulás, kontroll [5] |
| 5 | A Calm-Touch utáni órákban nyugodtabb voltam. | közvetlen hatás | egyalkalmas érintéses beavatkozások hatása [11] |
| 6 | A Calm-Touch után könnyebben tudtam a feladataimra koncentrálni. | fókusz | programspecifikus értékelő állítás |
| 7 | Az alkalmak segítettek jobban észrevenni a testem feszülését. | testtudatosság | interoceptív tudatosság (MAIA) [8] |
| 8 | Úgy érzem, a munkahelyem törődik a jóllétemmel. | gondoskodó kultúra | észlelt szervezeti támogatás [9] |
| 9 | Az alkalmak időpontja és szervezése jól illeszkedett a munkámhoz. | szervezés | programspecifikus értékelő állítás |
| 10 | Szeretném, ha a Calm-Touch rendszeresen elérhető lenne. | folytatási igény | programspecifikus értékelő állítás |

| # | Állítás | Mit mér | Szakmai háttér |
|---|---|---|---|
| 11 | A jelenlegi munkaterhelésemet hosszú távon is fenntarthatónak érzem. | fenntarthatóság | regenerációs szükséglet és kiégés-kutatás [6], [7] |

A kérdőívet egy nyitott kérdés zárja: mi volt a legjobb az alkalmakban, és min változtatna.

## Mutatók és színjelzések

A riportban minden érték 1 és 10 közé esik, és **mindenhol a 10 a legjobb állapot**. A negatív tartalmú kérdéseknél (feszültség, pörgő gondolatok, fáradtság, testi feszülés, terhelés, kimerülés) a pontszám fordított: aki 8-ast jelöl a feszültségre, az 3 pontot kap feszültségmentességben.

| Mutató | Mit mutat | Zöld | Sárga | Piros |
|---|---|---|---|---|
| Állapot-pulzus | az érkezéskori jóllét: a 6 pillanatkép-kérdés átlaga az alkalom előtt | 6 felett | 4,1–6 | 4 vagy alatta |
| Hatás | mennyit javul a jóllét egy alkalom alatt (utána – előtte) | legalább +2 | +1 és +1,9 között | +1 alatt |
| Havi trend | a havi jóllét: terhelés, kikapcsolás, kimerülés, regeneráció, fenntarthatóság átlaga | 6,5 felett | 4,6–6,5 | 4,5 vagy alatta |

Kiegészítő mutatók: a javulók aránya, az alkalmak értékelése, a komfortérzet és az ajánlási mutató (–100 és +100 között).

Az Állapot-pulzus határai a munkahelyi stressz 0–10-es skálájára leírt kockázati sávot követik: ott az 5 feletti stresszérték fokozott figyelmet, a 7 körüli és afeletti beavatkozást indokol [14]. A többi határ kiinduló érték. Az első három hónap adatai alapján finomhangoljuk őket.

## Adatvédelem és anonimitás

A cég kizárólag csoportszintű összesítést kap; egyetlen munkatárs válaszai sem azonosíthatók.

- **Nincs név, nincs e-mail.** A kitöltőt csak a saját maga választotta négyjegyű kód azonosítja, ezt a cég nem ismeri.
- **Legalább 5 fő.** Csapatszintű eredményt csak akkor mutatunk, ha legalább 5 ember válasza áll mögötte. Ennél kisebb csoport adatai csak a cég teljes összesítésében szerepelnek.
- **Önkéntesség.** A kitöltés nem feltétele a részvételnek, és kifejezett hozzájáruláshoz kötött.
- **Biztonságos tárolás.** Az adatok az Európai Unión belüli szerveren, titkosított kapcsolaton át kerülnek rögzítésre.
- **Adatkezelő:** Alternatíva Tanácsadó Csoport Kft. A részletek az adatkezelési tájékoztatóban olvashatók.

## Mire alkalmas és mire nem

A Calm-Touch Pulse a program hatásának követésére és a munkatársi hangulat jelzésére készült, nem diagnosztikai eszköz.

- **Alkalmas** arra, hogy láthatóvá tegye a csoport állapotát, az alkalmak közvetlen hatását és a havi változás irányát.

- **Nem alkalmas** egyéni állapot megítélésére, kiégés vagy szorongás diagnosztizálására, sem a munkatársak teljesítményének értékelésére.
- **Nem helyettesíti** a jogszabály szerinti pszichoszociális kockázatértékelést; annak kiegészítő adatforrása lehet [15].
- Az eredmény önkéntes önbevalláson alapul, ezért a válaszadók köre és a pillanatnyi körülmények befolyásolják. Kontrollcsoport nélkül a havi változás nem tulajdonítható kizárólag a programnak.

Ha egy csapat Állapot-pulzusa több alkalmon át pirosban marad, azt jelezzük, és célzott felmérést vagy stresszkezelési workshopot javaslunk.

*A Calm-Touch munkahelyi jóllétet támogató szolgáltatás, nem egészségügyi kezelés, és nem helyettesíti az orvosi vagy pszichológiai ellátást.*

## Szakmai hivatkozások

A kérdések fogalmi alapjai [1]–[10], az érintéses és ASMR-alapú beavatkozás kutatási háttere [11]–[13], a küszöbértékek [14], a munkahelyi keretrendszer [15]–[16].


1. Thayer, R. E. (1986). Activation-Deactivation Adjective Check List: Current overview and structural analysis. *Psychological Reports, 58*, 606–614.
2. Elo, A.-L., Leppänen, A., & Jahkola, A. (2003). Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 29*(6), 444–451.
3. Lesage, F.-X., Berjot, S., & Deschamps, F. (2012). Clinical stress assessment using a visual analogue scale. *Occupational Medicine, 62*(8), 600–605. doi:10.1093/occmed/kqs140
4. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 386–396.
5. Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204–221.
6. Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192–207.
7. van Veldhoven, M., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the “need for recovery scale”. *Occupational and Environmental Medicine, 60*(Suppl 1), i3–i9.
8. Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS ONE, 7*(11), e48230.
9. Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology, 71*(3), 500–507.
10. Reichheld, F. F. (2003). The one number you need to grow. *Harvard Business Review, 81*(12), 46–54.
11. Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin, 130*(1), 3–18.
12. McGlone, F., Wessberg, J., & Olausson, H. (2014). Discriminative and affective touch: Sensing and feeling. *Neuron, 82*(4), 737–755.
13. Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLoS ONE, 13*(6), e0196645.
14. Dutheil, F., Pereira, B., Moustafa, F., Naughton, G., Lesage, F.-X., & Lambert, C. (2017). At-risk and intervention thresholds of occupational stress using a visual analogue scale. *PLoS ONE, 12*(6), e0178948.
15. ISO 45003:2021 Occupational health and safety management – Psychological health and safety at work – Guidelines for managing psychosocial risks.
16. EU-OSHA (2025). OSH Pulse 2025: Occupational safety and health in an era of climate and digital change.