

1. számú melleklet
Demográfiai kérdőív

1. Kérjük írja ide sorszámát, amit a kutatásvezetőtől kapott az első alkalmán!:
2. Neme (húzza alá a megfelelőt!): Férfi
Nő
Egyéb: _____
3. Életkor (a már betöltött életéve):
4. Mi az Ön jelenlegi legmagasabb iskolai végzettsége? o általános iskola o középiskola o szakközépiskola
o középiskola/szakközépiskola, de jelenleg felsőoktatásban tanulok
o egyetemi/főiskolai képzés o egyéb:
5. Volt/van-e bármilyen diagnosztizált mentális betegsége?
Nincs
Van
Egyéb: _____
6. Ha igen, milyen mentális betegséggel diagnosztizálták?
7. Volt/van-e bármilyen testi betegsége, sérülése?
Igen
Nem
Egyéb: _____
8. Ha igen, milyen testi sérülése van?
9. Sportol rendszeresen? (bármilyen rendszeres testmozgás beleszámíthat) o nem, jelenleg nem mozgok heti rendszerességgel o igen, heti 1-2-szer mozgok o igen, heti 3-4-szer mozgok o igen, heti 5 vagy többször mozgok o egyéb:
10. Ha igen, mit sportol?
11. Alkalmaz rendszeresen valamilyen relaxációs technikát? (pl.: légzéstechnika, meditáció, mindfulness, jóga, stb.) o igen, minden nap o igen, heti rendszerességgel o igen, de rendszertelenül o nem, szinte sose alkalmazok relaxációs módszereket o egyéb:
12. Ha igen, mit alkalmaz?

-
13. Rendszeresen táncol-e, vagy táncolt-e korábban? (bármilyen stílusú tánc beleszámíthat) o
nem, soha nem táncoltam o igen, korábban táncoltam, de jelenleg nem o jelenleg is táncolok o
egyéb:
14. Ha igen, milyen stílusú táncot végzett/végez?
utcai stílusok (pl. hip hop)
néptánc modern tánc
társastánc egyéb:
-
15. Rendszeresen végez-e, vagy végzett-e korábban más művészeti tevékenységet? o igen, de
jelenleg nem o igen o nem
16. Ha igen, milyen művészeti tevékenységet végez/végzett?
-
17. Bármilyen egyéb megjegyzés, melyet fontosnak tart megosztani a témában:

2. számú melléklet

Affektivitás kapcsolatos alkalom kérdőíve

Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (Gyollai et al., 2011)

Az alábbiakban jellemzőket olvashat. Kérjük azt a számot jelölje be, mely JELEN

PILLANATBAN a leginkább jellemzi Önt! Nincs jó vagy rossz válasz, csak legyen őszinte.

A kutatásvezető Dr. Gáspár Mihály (professor emeritus) elérhetősége:

gaspar.mihaly@ppk.elte.hu

		Egyáltalán nem, vagy alig	Kicsit	Mérsékelten	Eléggé	Nagyon
1.	zaklatott, feldúlt	1	2	3	4	5
2.	ellenséges	1	2	3	4	5
3.	éber	1	2	3	4	5
4.	megszégyenült	1	2	3	4	5
5.	elhivatott	1	2	3	4	5

6.	ideges	1	2	3	4	5
7.	elszánt, határozott	1	2	3	4	5
8.	figyelmes	1	2	3	4	5
9.	aktív, élénk	1	2	3	4	5
10.	félénk	1	2	3	4	5

3. számú melléklet

Önelfogadás alkalom kérdőíve

Testi Törődés Kérdőív testre vonatkozó érzelmek és attitűdök alszála (Orbach & Mikulincer, 1998)

Az alábbiakban állításokat olvashat. Kérjük azt a számot jelölje be, mely JELEN

PILLANATBAN a leginkább jellemzi Önt! Nincs jó vagy rossz válasz, csak legyen őszinte.

A kutatásvezető Dr. Gáspár Mihály (professor emeritus) elérhetősége:

gaspar.mihaly@ppk.elte.hu

	Egyetértek				Nem értek egyet
1. Utálok a testem.	1	2	3	4	5
2. Elégedett vagyok a megjelenésemmel.	1	2	3	4	5
3. Jól érzem magam a testemben.	1	2	3	4	5
4. Frusztrál a külsőm.	1	2	3	4	5
5. Haragot érzek a testem iránt.	1	2	3	4	5
6. Szeretem a megjelenésemet a tökéletlenségei ellenére.	1	2	3	4	5

4. számú melléklet

Szubjektív élmény

1. Milyennek élted meg a mai alkalmat?
2. Segített valamiben a mai alkalom? Ha igen, miben? (Elképzelhető, hogy nem érezted azt, hogy bármiben is segített volna.)
3. Mik voltak az alkalom negatívumai?
4. Mik voltak az alkalom pozitívumai?

5. számú melléklet

Alkalmak és Zenék

Pozitív affektivitás növelése

Relaxáció

Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a hátára fekvve, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A láb csípőszéles terpeszben van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a tenyereket fordítsák felfelé. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljátok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek ma magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészeteiket egyesével, mit éreztek az adott részen, lentről felfelé haladva (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).

Most egyesével, lentről felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket. Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújuk ki szájon át. Figyeljük

meg milyen érzések keletkeznek feszítéskor és lazításkor (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedés-szünet kb. 5-5-5 mp).
(a relaxáció végén) Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.

Első feladat- egy fa élete - DEMONSTRÁLNI

Miután lassan kinyitottátok a szemeteket, kezdjétek el nagyon lassan átmozgatni a testrészeiteket, de még maradjatok fekvő! Képzeljétek el, hogy egy apró kis magocska vagytok a földben, akiből nagyon lassan egy óriási fa fog növekedni! Kezdjétek el összekuporodni, összehúzózkodni, mint egy kis mag, ami szépen lassan elkezd gyökereket eresztetni a földben (gyökerek = lábak)! Kezdjétek el lassan növekedni, egyre nőni! Kezdjétek el ágakat, gallyakat növesztetni (karok) és közben egyre magasabbra és magasabbra nőni, amíg el nem éritek a legmagasabb pontot amit csak tudtok! Erre a fára most süt a nap, lengedezik a szél (lassú nyugodt mozgás), de lehet hogy lassan jön egy erősebb szélleket, egy vihar, ami elkezd erősen lökődni a fát, rezgetni a leveleit (dinamikusabb mozgás, el is lehet lépni). Ezután visszatér a nap, és újra lágy szellő fújdogál, megnyugszik az idő és a fa is.

Második feladat (gyors, lassú, nyitott és zárt mozgás) - **csináljuk velük**

Szóródjatok szét a térben mindenki keressen magának egy kényelmes helyet. Többféle mozgásminőséggel fogunk dolgozni (ezeket itt vegyük végig velük egyesével haladva: lassú, gyors, pózok, folyamatos, fent, lent, nyitott, zárt → mindegyikre kis időt hagyva, hogy menjen nekik). Most adunk egy zenét és mindenki próbálja meg a saját érzelmi állapotát elmozogni.

Harmadik feladat (4 hangulatú mozdulat) - **csináljuk velük**

Negyedik feladat (pozitív emlék)

Üljetek le kényelmes helyzetben és csukjátok be a szemeteket! Próbáljátok meg felidézni egy számotokra nagyon kedves emléket! Próbáljátok meg ezt átérezni! **Ne arra koncentráljatok, hogy pontosan mik történtek, hanem hogy miket éreztetek közben!** hagyni rá egy kis időt kb 1 percet

Álljatok fel és próbáljátok meg megmutatni azt mozdulatokkal, hogyan éreztétek magatokat! Nem konkrétan az eseményeket kell újramozogni, hanem szintén itt is az érzéseitekre figyeljétek és azt próbáljátok mozdulatokká alakítani. **Nem kell szépnek lennie, ne törődjétek vele, inkább arra figyeljétek, hogy nektek milyen érzés!** demonstrálni: például nekem ez egy boldogsággal teli mozdulat: ..., de ha egy sötét rossz érzés jut eszembe, az nekem ilyesmi, hogy:... - 1 p impro

Ötödik feladat (negatív emlék)

Üljetek le kényelmes helyzetben és csukjátok be a szemeteket! Próbáljátok meg felidézni egy számotokra nagyon szomorú emléket, amikor nagyon rosszul éreztétek magatokat! Próbáljátok meg ezt átérezni! **Ne arra koncentráltok, hogy pontosan mik történtek, hanem hogy miket éreztetek közben!** - hagyni rá egy kis időt kb 1 percet

Álljatok fel és próbáljátok meg megmutatni azt mozdulatokkal, hogyan éreztétek magatokat! Nem konkrétan az eseményeket kell újrarendezni, hanem szintén itt is az érzéseitekre figyeljétek és azt próbáljátok mozdulatokká alakítani. **Nem kell szépek lennie, ne törődjétek vele, inkább arra figyeljétek, hogy nektek milyen érzés!** - demonstrálni: például nekem ez egy boldogsággal teli mozdulat: ..., de ha egy sötét rossz érzés jut eszembe, az nekem ilyesmi, hogy:... - 1 p impro

Hatodik feladat (kör, szinkron)

Álljatok be egy körbe! Menjünk egy kört úgy, hogy mindannyian mutassatok egy mozdulatot, ami számotokra most jól esik, ami reprezentálja most hogy érzitek magatokat, és mindenki utánozza le!

Ezután jöhet a következő ember, őt is utánozzuk és így tovább.

Relaxáció ismét

Most egyesével, lentől felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket. Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújuk ki szájon át. Figyeljük meg milyen érzések keletkeznek feszítéskor és lazításkor (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedés-szünet kb. 5-5-5 mp).

(a relaxáció végén) Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.

Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a hátára fekve, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A láb csípőszéles terpeszben van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a tenyereket fordítsák felfelé. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljátok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek ma magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészeteiket egyesével, mit éreztetek az adott részen, lentől felfelé haladva (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).

Affektivitás

Body scan: Spark - Niklas Paschburg (semleges, instru) 4:23

Progresszív izomrelaxáció: Eleuthera - Tor (semleges, instru) 3:59

Fa élete: Glory - Dermot Kennedy (negatív, dalszöveges) 3:42

Mozgásminőségek: ATK - Bonobo (pozitív, instru) 4:05

4 hangulat: Borderline - Tame Impala (semleges, dalszöveges) 3:57

Negatív emlék: What was I made for? - Billie Eilish (negatív, dalszöveges) 3:42

Pozitív emlék: False Confidence - Noah Kahan (pozitív, dalszöveges) 3:43

Körben mozgás: Saman - Ólafur Arnalds (negatív, instru) 2:11 + **visszatekerni ha lejárna**

Progresszív izomrelaxáció: Eleuthera - Tor (semleges, instru) 3:59

Body scan: Spark - Niklas Paschburg (semleges, instru) 4:23

<https://open.spotify.com/playlist/3a1XZZcUVsWfQp5fTyTYT0?si=4e078da8028e4270>

Önelfogadás

Relaxáció

Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a **hátára fekve**, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A **láb csípőszéles terpeszben** van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a **tenyereket fordítsák felfelé**. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljatok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek ma magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészeteiket egyesével, mit éreztetek az adott részen, lentől felfelé haladva (mondjuk egyesével időt hagyva: lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).

Most egyesével, lentől felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket.

Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújjuk ki szájon át.

Figyeljük meg milyen érzések keletkeznek feszítéskor és lazításkor (mondjuk egyesével időt hagyva: lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedésszünet kb. 5-5-5 mp). Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.

Első feladat (loving kindness)

Maradjatok fekve, behunyttal szemmel és lazítsátok el az izmaitokat. Vegyetek néhány mély lélegzetet saját tempóban.

Képzeld el egy személyt, akit nagyon szeretsz, aki fontos számodra. Gondolj arra a szeretetre és kedvességre, amit feléje érzel, hagyd, hogy ez átjárjon.

Most képzeld el, hogy ezzel a szeretettel és kedvességgel vagy magad felé. **Próbáld a figyelmet ezen az érzésen tartani**. Képzeld el, hogy minden egyes lélegzetvétel a békét és a

szeretetet tölti beléd. Ismételd meg 2-3 pozitív, megnyugtató mondatot magadnak: például elfogadom magam, boldog vagyok, fontos vagyok, megérdemlem a szeretetet, elég vagyok.

Kitalálhatsz magadnak saját mondatot is (erre hagyunk időt). **Ha elkalandozik a figyelmünk, akkor irányítsuk vissza** a szerető-kedvesség ezen érzéseire. Hagyjuk ezeket az érzéseket töltődni, beborítani.

Most képzeld el egy olyan testrészedet, vagy tulajdonságodat, amit nem kedvelsz. Ha sikerült vizualizálni, engedd, hogy ezt is átjárja a szeretet és a kedvesség érzése.

Vegyél egy utolsó nagy levegőt és szép lassan nyisd ki a szemed és mozgasd át a testrészedet.

Második feladat (statikus tartás)

Szép lassan mozgasd át a testrészedet és először oldalra fordulva ülj fel. Lassan állj fel a saját tempódban. - DEMONSTRÁCIÓ: első pózt megmutatni - Most vedd fel ezt a pózt. Próbáld meg minél tovább tartani ezt a pózt, **ameddig csak bírod, feszegesd a határaidat**. Szólok ha váltunk. Közben **figyeld meg milyen változások történnek** a testedben: például ahogy a vér az izmaidba áramlik, ha esetleg fáj valami. - DEMONSTRÁCIÓ: második pózt megmutatni - Most váltsunk át erre a pózra, ugyan ez a feladat.

Harmadik feladat (átmozgatás) - **csináljuk velük**

Mindenki kezdjen el sétálni össze-vissza a térben. **Oda menjete, ahol épp nincs senki** így kitöltve az egész teret. Keressetek egy biztonságos helyet és álljatok meg. Ebben a feladatban fontos lesz, hogy újból **feszegesd a határaidat. Mindent 100%-os erőbedobással csinálj és keress új utakat a mozgással. Közben figyeld meg, hogy mennyi mindenre képes az adott testrészed.**

- Kezdjük el átmozgatni a lábainkat, minden irányból a legfurcsább pozíciókat keressük (kb. 30 mp).
- Kapcsoljuk be a gerincünket (30 mp).
- Végül a karjainkat is kapcsoljuk be (30 mp).
- Végül minden testrészünkkel megpróbálunk egyszerre mozogni (60 mp).

Negyedik feladat (mozgás minőségek) - **csináljuk velük**

Most, hogy az egész testünk bemelegedett kezdjünk el lassan mozogni (30-60 mp). Mintha egy lassított felvétel lennénk. Mozogjunk kicsit gyorsabban. Még egyet gyorsabban. Lehető leggyorsabban mozogjatok össze vissza (ezt csak pár másodpercig) és újra lassan.

Most jöjjünk jó közel a földhöz és mozogjunk úgy, hogy nem megyünk ennél a szintnél feljebb (30-60 mp). Most álljunk fel és így mozogjunk. Lehet nyújtózkodni is közben, hogy minél magasabbnak tűnjünk (30-60 mp).

Utolsó feladatként vegyünk fel egy nagyon nyitott pozíciót. Most egy nagyon zártat. Ezeket váltogassuk, mindig új testhelyzetet keresve (30-60 mp).

Tehát volt a lassú és gyors mozgás, használtuk a fentet, lentet és nyitott-zárt pozíciókat.

Most hagyok egy kis időt rá, hogy saját tempóban próbálgassátok ezeket a mozgásformákat (1 perc kb). Ötödik feladat (érintésből mozgás)

Alkossunk párokat és helyezkedjünk el egymással szemben. A pár egyik tagja csukja be a szemét vagy ha ezt esetleg kényelmetlennek érezné, akkor szúrjon ki maga előtt egy pontot, és azt nézze. Ha valaki nem szeretné becsukni a szemét az is rendben van, nem kötelező! -

DEMONSTRÁLNI - A másik fél valahol mindig hozzá fog érni egy testrészéhez a másinak, ahonnan ő egy folytonos mozgást indít egészen addig, amíg a másik fél meg nem érinti egy új helyen. Intim testrészekhez nem érhetünk hozzá! Az elején egyszerre csak egy testrészt érintsük meg, később lehet akár többet is egyidőben. Ne váltsunk túl gyorsan a testrészek között! **Szólok, ha válthattok szerepeket.**

Hatodik feladat (kézfekre fókusz)

Most mozgassuk csak a kart és a kézfejet. - DEMONSTRÁLNI - A feladat az lesz, hogy végig az egyik kézfejet figyeljétek, ahogy mozgatjátok. Közben **saját tempóban lehet váltogatni, hogy a jobb vagy a bal kézfejre fókuszálsz.** Erre most hagyok egy kis időt.

Hetedik feladat (körben mozdulat) - **mi is álljunk be**

Zárásként gyertek egy körbe. Mindenki mutasson csak egy olyan mozdulatot, ami számára a magabiztosságot tükrözi. Nekem például ez a mozdulatom. Ezt ismételjétek meg velem. Most te jössz (sztem jó, ha körbe haladunk).

Relaxáció

Most egyesével, lentről felfelé haladva megfeszítjük és ellazítjuk minden testrészünket. Megfeszítéskor szívjuk be a levegőt orron át, ellazításkor pedig fújjuk ki szájon át. Figyeljük meg milyen érzések keletkeznek feszítéskor és lazításkor (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → feszítés-kiengedés-szünet kb. 5-5-5 mp). (a relaxáció végén) Vegyetek 3 mély levegőt majd lassan nyissátok ki a szemeteket.

Mindenki helyezkedjen el kényelmesen a földön a hátára fekve, nyújtsák ki a lábukat vagy húzzák fel és érintsék össze térdeiket. A láb csípőszéles terpeszben van. Karjuk lazán pihen a földön, a testük mellett, a tenyereket fordítsák felfelé. Mindenki csukja be a szemét és vegyen egy mély levegőt orron be szájon kifújva. Most csak fókuszáljunk a testünkre és a különféle testi érzeteinkre legyen az pozitív vagy negatív. Gondoljátok át hogyan érzitek most vagy hogyan éreztétek ma magatokat, erre hagyunk kis időt (kb. 30 mp). Figyeljétek meg minden testrészleteket egyesével, mit éreztetek az adott részen, lentről felfelé haladva (lábujjak + talp, alsó lábszár, comb, csípő + derék, háti szakasz, has, vállak + nyak + fej → mindenre 15-20 mp-et hagyva kb.).

Önelfogadás – Zene

Body scan: Follow the sun - osmosis version - Yatao, Alexander (semleges, instru) 4:03

Progresszív izomrelaxáció: Rise - Willow, Jahnavi Harrison (semleges, dalszöveges) 3:38

Loving kindness: Clair de Lune, L. 32 - Claude Debussy, Martin Jones (semleges, instru) 4:27

Statikus tartás: Bundle of Joy - Jartisto (semleges, instru) 2:50

Testrészek átmozgatása: Used To - Sabrina Claudio (pozitív, dalszöveges) 3 perc

Fent/lent, gyors/lassú, nyitott/zárt: Whistleman - Bedouin (semleges, instru) 7:59

Megérintésből indukált mozgás: Feel Me - Melodiesinfonie (pozitív, instru) 4:17

Kar mozgat és kézfejre néz: YUKON (INTERLUDE) - Joji (negatív, dalszöveges) 2:21

Körben 1 magabiztosságot kifejező mozdulat körben (többiek leutánozzák): Je te laisserai des mots - Patrick Watson (negatív, instru) 2:40

Progresszív izomrelaxáció: Rise - Willow, Jahnavi Harrison (semleges, dalszöveges) 3:38

Body scan: Follow the sun - osmosis version - Yatao, Alexander (semleges, instru) 4:03

<https://open.spotify.com/playlist/31VR7rjrUuk47xnuF0oChe?si=d33df29375be44c7>

6. számú melléklet Tájékoztató és Beleegyező Nyilatkozat

Ön egy tudományos kutatásban vesz részt, amelynek vezetője *Dr. Gáspár Mihály* (professor emeritus), a „**Mozogj szabadon**”: **Mozgás improvizációs gyakorlatok hatásvizsgálata**”

elnevezésű dokumentumban nevesített személy (elérhetősége: gaspar.mihaly@ppk.elte.hu). A vizsgálat lebonyolítását képzett pszichológusok/pedagógusok és szakasszisztensek segítik. Jelen vizsgálat célja a mozgás és tánc improvizáció érzelm regulációs stratégiákra, testi és érzelmi tudatosságra, magányosságra, affektivitásra, önelfogadásra és szomatikus tünetekre való hatásának vizsgálata. Korábbi kutatásunkban alátámasztottuk, hogy a tánc improvizáció hosszú távon pozitív hatással van a lelki egészségre. Előzetes empirikus kutatások alapján pedig tudjuk, hogy a tánc és mozgás különböző formái, valamint a tánc- és mozgásterápia is jótékony hatással vannak többek között a szorongásra, depresszív tünetekre, testképre és életminőségre (Kiepe et al., 2012; Koch et al., 2007). Az improvizáció különböző formái hatásának empirikus vizsgálata azonban még kevésbé kutatott terület. Célunk egy exploratív vizsgálat elvégzése, melyben az improvizáció egyes elemeinek hatását külön-külön vizsgáljuk az említett változókra nézve, mely megalapozza egy átfogóbb kutatás hipotéziseit. Jelen téma szakirodalmának bővítése érdekében eredményeinket szeretnénk összevetni demográfiai adatokkal egyaránt (pl.: nem, kor).

A fenti vizsgálatok, a próbák elvégzésének káros következménye nincs.

A kutatásban való részvétel teljesen **önkéntes és névtelen**. A feladatok során lehetőség van annak megszakítására, hogy az ne legyen fárasztó. A vizsgálatot bármikor indoklás nélkül akár végleg is megszakíthatja, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatja. A vizsgálatban történt részvételért anyagi javadalmazás **nem jár**.

A vizsgálat során heti egy alkalommal, hat héten keresztül kell majd részt vennie mozgásos foglalkozásunkon. Emellett kérdőívcsomagot kell majd kitöltenie a foglalkozás előtt és után. Egy alkalom kb. 90 percig tart, a teljes vizsgálat pedig hat hétig.

A kutatás során kapott eredményekről később publikációk jelennek meg, és tudományos konferenciákon kerülnek ismertetésre. Ezekről a kívánságnak megfelelően szóbeli vagy írásos tájékoztatást adunk.

Szigorúan bizalmasan kezelünk minden olyan információt, amit a kutatás keretén belül gyűjtünk össze. A kutatás során nyert adatokat kóddal ellátva biztonságos számítógépen, a papírformátumú anyagot (pl. válaszlapokat) elzárt szekrényben őrizzük szintén kódolt formában.

Szükség esetén segítséget kérhet a területileg illetékes Pszichiátriai Szakrendelésen vagy a Lelki Elsősegély Telefonszolgálatnál. Fizikai sérülés esetén elérhető a Markusovszky Kórház Sürgősségi Betegellátó Osztálya. Mentális oldalról akut segítséget a kutatócsoport alkalmakon jelenlévő klinikai szakpszichológus tagja (Dr. Nagy Beáta Magda) tud nyújtani.

A vizsgálat eredményéről orvosi jellegű zárójelentés, laborlelet nem készül. A vizsgálat során találtokról a kívánságnak megfelelően szóbeli tájékoztatást adunk.

Kérjük, amennyiben egyetért a fenti feltételekkel, és hozzájárul a kutatásban való részvételhez, ezt aláírásával igazolja. Együttműködését előre is köszönjük!

Alulírott kijelentem, hogy a kutatásban való részvételem körülményeiről részletes tájékoztatást kaptam, a feltételekkel egyetértek, a részvételhez hozzájárulok. Kijelentem továbbá, hogy elmúltam 18 éves. Hozzájárulok továbbá ahhoz, hogy a vizsgálat során a rólam felvett, személyem azonosítására nem alkalmas adatok más kutatók számára is hozzáférhetőek legyenek. Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat törölni kell. Nem kezelnek neurológiai vagy pszichiátriai betegség miatt, és korábban sem álltam ilyen jellegű kezelés alatt.

Szombathely, 20... évhó.....nap

.....

Aláírás

Adatkezelési nyilatkozat

ADATKEZELÉSI TÁJÉKOZTATÓ

Az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 rendelete (a továbbiakban **GDPR**) 12. cikk (1) bekezdése értelmében az Eötvös Loránd Tudományegyetem tájékoztatja az érintettet *"Mozogj szabadon": Mozgás improvizációs gyakorlatok hatásvizsgálata* kutatással összefüggésben történő adatkezelésről.

Ki lesz az Ön adatainak kezelésére/feldolgozására feljogosítva?

Adatkezelő:

ELTE PPK PPI, Alkalmazott Pszichológia Kutatócsoport

Dr. Gáspár Mihály, Dr. Nagy Beáta Magda, Horváth Milla Mária, Vécsey Boglárka Kitty, Varga Fanni, Zuber Frida

Eötvös Loránd Tudományegyetem

1053 Budapest, Egyetem tér 1–3.

Felelős szervezeti egység: Pedagógiai és Pszichológiai

Kar Címe: 1075 Budapest Kazinczy utca 23–27.

Képviselője: dr. Ravaszné dr. Zsolnai Anikó

Kapcsolattartó neve és elérhetősége (telefon, e-mail): Horváth Milla Mária, hrvthmilla@student.elte.hu, +36 20 274 3723

Adatfeldolgozó:

A személyes adatok gyűjtéséhez és/vagy tárolásához az alábbi szoftvert vagy platformot alkalmazzuk:

Microsoft: a regisztráció/kutatás lebonyolítása körében

Microsoft EU Data Protection Officer

One Microsoft Place

South County Business Park

Leopardstown

Dublin 18

D18 P521

Ír Köztársaság

Mire használjuk az Ön adatait?

Az adatkezelés célja az Ön részvétele az adatkezelő által végzett "Mozogj szabadon": *Mozgás improvizációs gyakorlatok hatásvizsgálata* kutatásban, ideértve az adatok anonimizálását követő továbbítását, statisztikai elemzését, az eredmények publikálását és disszeminációját.

Mely adatait fogjuk kezelni?

1. teljes név;
2. kutatásban való részvételi szándék;
3. születési dátum;
4. arra vonatkozó nyilatkozata, hogy nem kezelik neurológiai vagy pszichiátriai betegség miatt, és korábban sem állt ilyen jellegű kezelés alatt;
5. felvett kérdőívek eredményei

Milyen alapon kezeljük az Ön adatait?

Mert Ön ehhez a GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pontja, valamint 9. Cikk (2) bekezdés a) pontja értelmében hozzájárult. Hozzájárulását bármikor visszavonhatja. A hozzájárulás visszavonása nem érinti a visszavonás előtt a hozzájárulás alapján végrehajtott adatkezelés jogszerűségét. Hozzájárulását a hrvthmilla@student.elte.hu címre küldött elektronikus levélben vonhatja vissza.

Adattovábbítás esetén az adatok címzettjei¹, illetve a címzettek kategóriái: Nem történik adattovábbítás.

Adattovábbítás harmadik országba²/nemzetközi szervezetekhez: Nem történik adattovábbítás.

Meddig kezeljük az Ön adatait?

Az adatfelvétel végét követő 1 évig.

Az Önt megillető jogosultságok (részletes kifejtését a jelen tájékoztató melléklete tartalmazza):

1. **az átlátható tájékoztatáshoz való jog** – jelen tájékoztatóval az adatkezelő információt nyújt az adatkezelés körülményeiről, vagyis többek közt arról, hogy az Ön személyes adatait ki, milyen célból, milyen alapon és meddig kezeli, valamint, hogy Önt az adatkezeléssel összefüggésben milyen jogok illetik meg, és az adatkezelésre vonatkozó kérdéseivel, panaszával kihez fordulhat;
2. **a személyes adataihoz való hozzáférés joga** – Ön bármikor megkérdezheti az adatkezelőtől, hogy személyes adatainak kezelése folyamatban van-e, az adatkezelésről teljes körű tájékoztatást kérhet, továbbá kérheti, hogy személyes adatairól másolatot kapjon;
3. **személyes adatai helyesbítéséhez való jog** – Ön kérheti, hogy az adatkezelő az Ön pontatlan személyes adatait javítsa ki, vagy ha hiányosak, azokat egészítse ki;
4. **személyes adatainak törléséhez való jog** – Ön kérheti, hogy személyes adatait az adatkezelő törölje;

¹ címzett: az a természetes vagy jogi személy, közhatalmi szerv, ügynökség vagy bármely egyéb szerv, akivel vagy amellyel a személyes adatot közlik. Azon közhatalmi szervek, amelyek egy egyedi vizsgálat keretében az uniós vagy a tagállami joggal összhangban férhetnek hozzá személyes adatokhoz, nem minősülnek címzettnek. ² harmadik országnak minősül minden olyan állam, amely nem EGT állam. Az EGT államok listája itt található:

<http://konzuliszolgalat.kormany.hu/egt-tagallamok>

5. **az adatkezelés korlátozásához való jog** – Ön (pl. jogi igények előterjesztése, érvényesítése vagy védelme érdekében) kérheti, hogy személyes adatait az adatkezelő csak tárolja, és más módon ne kezelje;
6. **a helyesbítésről, törlésről vagy adatkezelés-korlátozásról tájékoztatott címzettek személyére vonatkozó tájékoztatás** – kérésére tájékoztatjuk Önt a hivatkozott címzettekről;
7. **adathordozhatósághoz való jog** – kérheti, hogy az Ön által az adatkezelő rendelkezésére bocsátott személyes adatait tagolt, széles körben használt, géppel olvasható formátumban megkapja az adatkezelőtől, vagy – ha ez technikailag megvalósítható – az adatkezelő azokat egy másik adatkezelőnek továbbítsa. Ez a jog csak a hozzájárulás vagy szerződés alapján kezelt adatok vonatkozásában illeti meg Önt, feltéve, hogy az adatkezelés automatizált eszközökkel történik;
8. **tiltakozáshoz való jog** – Ön bármikor tiltakozhat személyes adatainak kezelése ellen, feltéve, hogy az adatkezelés jogalapja jogos érdek vagy az adatkezelés közérdekű vagy az adatkezelőre ruházott közhatalmi jogosítvány gyakorlásának keretében végzett feladat végrehajtásához szükséges;
9. **automatizált döntéshozatal elleni fellépéshez való jog** – kérheti, hogy ne terjedjen ki Önre a döntés hatálya. Kérjük, jelezze, ha ilyet észlel! Ha a jelen tájékoztató nem tartalmaz információkat az automatizált döntéshozatalról, akkor az ez elleni fellépéshez való jog értelemszerűen nem releváns.
10. **jogorvoslathoz való jog** – jogainak megsértése esetén az ELTE adatvédelmi tisztviselőjéhez vagy a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatósághoz vagy bírósághoz fordulhat.

Hová fordulhat, ha jogorvoslattal szeretne élni, vagy ha kérdése van?

Az Egyetem adatvédelmi tisztviselőjéhez

Adatvédelmi és Stratégiai Adatkezelési Iroda
1053 Budapest, Ferenciek tere 6. III. emelet
Tel.: +36-1-411-6500 / 2855
Email: adatvedelem@rk.elte.hu

További jogorvoslati lehetőségek:

A Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság (NAIH)

1363 Budapest, Pf. 9.
Honlap: www.naih.hu
Tel.: +36-1-391-1400

Bíróság

Magyarországon a pert - az érintett választása szerint - az érintett lakóhelye vagy tartózkodási helye szerinti törvényszék előtt is megindíthatja.

Kelt: _____ (helység megnevezése) _____-(év) _____(hó) _____(nap)

Aláírás

Név:

Lakcím:

Választása szerinti azonosító (pl.: születési dátum, anyja neve, szig. száma etc.):

MELLÉKLET

Az érintettek adatkezeléssel kapcsolatos jogainak és jogorvoslati lehetőségeinek részletes ismertetése

Az adatkezeléssel érintett (a továbbiakban érintett) adatkezeléssel összefüggő jogainak és jogorvoslati lehetőségeinek ismerete azért fontos, mert az adatkezelő személyes adatokat kezel. **Személyes adatnak minősül** minden olyan információ, ami alapján az érintett azonosítható. Így személyes adat nem csak az érintett neve, azonosító jele, hanem akár a fizikai, mentális stb. azonosságára jellemző ismeret is³.

Az érintett az adatkezeléssel összefüggő jogai gyakorlása érdekében az adatkezelőhöz fordulhat, aki indokolatlan késedelem nélkül, de **legkésőbb a kérelem beérkezésétől számított egy hónapon belül tájékoztatja** az érintettet a kérelem nyomán hozott intézkedésekről. Szükség esetén, figyelembe véve a kérelem összetettségét és a kérelmek számát, ez a határidő további két hónappal meghosszabbítható. A határidő meghosszabbításáról az adatkezelő a késedelem okainak megjelölésével a kérelem kézhezvételétől számított egy hónapon belül tájékoztatja az érintettet. Ha az érintett elektronikus úton nyújtotta be a kérelmet, a tájékoztatást lehetőség szerint elektronikus úton kell megadni, kivéve, ha az érintett azt másként kéri.

Az alábbiakban az érintettet illető egyes jogok kifejtése olvasható.

o Átlátható tájékoztatáshoz való jog (GDPR 12-14. cikk)

Az adatkezelő jelen dokumentummal tesz eleget az adatkezelőre, az adatvédelmi tisztviselőre, az adatkezelés céljára és jogalapjára, időtartamára, az érintetti jogokra, és a jogorvoslatra, továbbá ha az adatok nem az érintettől származnak, akkor az adatok forrására vonatkozó tájékoztatási kötelezettségének.

Az érintett kérésére szóbeli tájékoztatás is adható, feltéve, hogy igazolja a személyazonosságát.

o Az érintett hozzáférési joga (GDPR 15. cikk) _____ ³ **személyes adat:** GDPR 4. cikk, 1. pont: azonosított vagy azonosítható természetes személyre („érintett”) vonatkozó bármely információ; azonosítható az a természetes személy, aki közvetlen vagy közvetett módon, különösen valamely azonosító, például név, szám, helymeghatározó adat, online azonosító vagy a természetes személy testi, fiziológiai, genetikai, szellemi, gazdasági, kulturális vagy szociális azonosságára vonatkozó egy vagy több tényező alapján azonosítható;

Az érintett kérelmezheti az adatkezelőtől a rá vonatkozó személyes adatokhoz való hozzáférést, beleértve az adatkezelés tárgyát képező személyes adatok másolatát. Az érintett jogosult arra, hogy az adatkezelőtől visszajelzést kapjon arra vonatkozóan, hogy személyes adatainak kezelése folyamatban van-e, és ha ilyen adatkezelés folyamatban van, jogosult arra, hogy a személyes adatokhoz és a következő információkhoz hozzáférést kapjon:

- a) az adatkezelés céljai;
- b) az érintett személyes adatok kategóriái;
- c) azon címzettek vagy címzettek kategóriái, akikkel, illetve amelyekkel a személyes adatokat közölték vagy közölni fogják, ideértve különösen a harmadik országbeli címzetteket, illetve a nemzetközi szervezeteket;
- d) adott esetben a személyes adatok tárolásának tervezett időtartama, vagy ha ez nem lehetséges, ezen időtartam meghatározásának szempontjai;
- e) az érintett azon joga, hogy kérelmezheti az adatkezelőtől a rá vonatkozó személyes adatok helyesbítését, törlését vagy kezelésének korlátozását, és tiltakozhat az ilyen személyes adatok kezelése ellen;
- f) a valamely felügyeleti hatósághoz címzett panasz benyújtásának joga;
- g) ha az adatokat nem az érintettől gyűjtötték, a forrásokra vonatkozó minden elérhető információ;
- h) az automatizált döntéshozatal ténye, ideértve a profilalkotást is, valamint legalább ezekben az esetekben az alkalmazott logi kára és arra vonatkozó érthető információk, hogy az ilyen adatkezelés milyen jelentőséggel bír, és az érintettre nézve milyen várható következményekkel jár.

o A helyesbítéshez való jog (GDPR 16. cikk)

Az érintett jogosult arra, hogy kérésére az adatkezelő indokolatlan késedelem nélkül helyesbítse a rá vonatkozó pontatlan személyes adatokat. Figyelembe véve az adatkezelés célját, az érintett jogosult arra, hogy kérje a hiányos személyes adatok – egyebek mellett kiegészítő nyilatkozat útján történő – kiegészítését.

o A törléshez való jog - „ az elfeledtetéshez való jog” (GDPR 17. cikk)

A személyes adatot törölni kell, ha

1. az adatkezelés célja megszűnt;
2. az érintett visszavonta a hozzájárulását és az adatkezelésnek nincs más jogalapja;
3. az adatkezelés jogos érdeken alapul vagy közérdekű vagy az adatkezelőre ruházott közhatalmi jogosítvány gyakorlásának keretében végzett feladat végrehajtásához szükséges, és az érintett tiltakozik az adatkezelés ellen;
4. az adatkezelés jogellenes;
5. a személyes adatokat az adatkezelőre alkalmazandó uniós vagy tagállami jogban előírt jogi kötelezettség teljesítéséhez törölni kell;

6. az adatok gyűjtésére közvetlenül gyermekeknek kínált, információs társadalommal összefüggő szolgáltatások vonatkozásában került sor.

o Az adatkezelés korlátozásához való jog

(GDPR 18. cikk) Az adatkezelő az érintett kérésére korlátozza az adatkezelést, ha

1. az érintett vitatja a személyes adatok pontosságát;
2. az adatkezelés jogellenes, és az érintett ellenzi az adatok törlését;
3. adatkezelőnek már nincs szüksége a személyes adatokra, de az érintett igényli azokat jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez;
4. az adatkezelés jogos érdeken alapul vagy közérdekű/az adatkezelőre ruházott közhatalmi jogosítvány gyakorlásának keretében végzett feladat végrehajtásához szükséges, és az érintett tiltakozik az adatkezelés ellen.

o A személyes adatok helyesbítéséhez vagy törléséhez, illetve az adatkezelés korlátozásához kapcsolódó értesítési kötelezettség (GDPR 19. cikk)

Az adatkezelő minden olyan címzettet tájékoztat a helyesbítésről, törlésről vagy adatkezelés-korlátozásról, akivel, illetve amellyel a személyes adatot közölték, kivéve, ha ez lehetetlennek bizonyul, vagy aránytalanul nagy erőfeszítést igényel. Az érintettet, kérésére, az adatkezelő tájékoztatja e címzettekről.

o Adathordozhatósághoz való jog (GDPR 20. cikk)

Az érintett jogosult arra, hogy a rá vonatkozó, általa egy adatkezelő rendelkezésére bocsátott személyes adatokat tagolt, széles körben használt, géppel olvasható formátumban megkapja, továbbá jogosult arra, hogy ezeket az adatokat egy másik adatkezelőnek továbbítsa anélkül, hogy ezt akadályozná az az adatkezelő, amelynek a személyes adatokat a rendelkezésére bocsátotta, ha az adatkezelés hozzájáruláson vagy szerződésen alapul és az adatkezelés automatizált módon működik.

Az adatok hordozhatóságához való jog gyakorlása során az érintett jogosult arra, hogy – ha ez technikailag megvalósítható – kérje a személyes adatok adatkezelők közötti közvetlen továbbítását.

E jog gyakorlása nem sértheti az elfeledtetéshez való jogot.

o A tiltakozáshoz való jog (GDPR 21. cikk)

Az érintett jogosult arra, hogy a saját helyzetével kapcsolatos okokból bármikor tiltakozzon személyes adatainak jogos érdeken alapuló kezelése ellen, vagy ha az adatkezelés közérdekű vagy az adatkezelőre ruházott közhatalmi jogosítvány gyakorlásának keretében végzett feladat végrehajtásához szükséges, ideértve az említett jogalapokon alapuló profilalkotást² is. Ebben az esetben az adatkezelő a személyes adatokat nem kezelheti tovább, kivéve, ha az adatkezelő bizonyítja, hogy az adatkezelést olyan kényszerítő erejű jogos okok indokolják, amelyek elsőbbséget élveznek az érintett érdekeivel, jogaival és szabadságaival szemben, vagy amelyek jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez kapcsolódnak.

o Automatizált döntéshozatal esetén az érintettet megillető jog (GDPR 22. cikk)

Az érintett jogosult arra, hogy ne terjedjen ki rá az olyan, kizárólag automatizált adatkezelésen – ideértve a profilalkotást is – alapuló döntés hatálya, amely rá nézve joghatással járna vagy őt hasonlóképpen jelentős mértékben érintené.

Ez a rendelkezés nem alkalmazandó a következő esetekben:

- a) az érintett és az adatkezelő közötti szerződés megkötése vagy teljesítése érdekében szükséges;
- b) meghozatalát az adatkezelőre alkalmazandó olyan uniós vagy tagállami jog teszi lehetővé, amely az érintett jogainak és szabadságainak, valamint jogos érdekeinek védelmét szolgáló megfelelő intézkedéseket is megállapít; vagy
- c) az érintett kifejezett hozzájárulásán alapul.

Az adatkezelő köteles biztosítani az érintettnek legalább azt a jogát, hogy az adatkezelő részéről emberi beavatkozást kérjen, álláspontját kifejezze, és a döntéssel szemben kifogást nyújtson be.

² GDPR 4. cikk „**profilalkotás**”: személyes adatok automatizált kezelésének bármely olyan formája, amelynek során a személyes adatokat valamely természetes személyhez fűződő bizonyos személyes jellemzők értékelésére, különösen a munkahelyi teljesítményhez, gazdasági helyzetéhez, egészségi állapothoz, személyes preferenciákhoz, érdeklődéshez, megbízhatósághoz, viselkedéshez, tartózkodási helyhez vagy mozgáshoz kapcsolódó jellemzők elemzésére vagy előrejelzésére használják;

o Jogorvoslat igénybevétele – vagylagosan rendelkezésre álló lehetőségek

10.1. Adatvédelmi tisztviselő (GDPR 38-39. cikk)

Az érintettek a személyes adataik kezeléséhez és a GDPR szerinti jogaik gyakorlásához kapcsolódó valamennyi kérdésben az adatvédelmi tisztviselőhöz fordulhatnak (GDPR 38. cikk (4) bek.).

Ha az adatkezelő nem tesz intézkedéseket az érintett kérelme nyomán, késedelem nélkül, de legkésőbb a kérelem beérkezésétől számított egy hónapon belül tájékoztatja az érintettet az intézkedés elmaradásának okairól, valamint arról, hogy az érintett panaszt nyújthat be valamely felügyeleti hatóságnál, és élhet bírósági jogorvoslati jogával. (GDPR 12. cikk (4) bek.)

10.2. Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnál kezdeményezhető eljárások (GDPR 57-58. cikk, 77. cikk, Infotv.³ 51/A. (1) bekezdés, 52-54.§, 55.§ (1)-(2), 56-58. §, 60-61. §)

A Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnál (a továbbiakban Hatóság) bejelentéssel **bárki (tehát nem csak az érintett) vizsgálatot kezdeményezhet** arra hivatkozással, hogy személyes adatok kezelésével kapcsolatban jogsérelem következett be, vagy annak közvetlen veszélye fennáll.

Fontos, hogy a bejelentés ne legyen névtelen, különben a Hatóság érdemi vizsgálat nélkül *elutasíthatja* a bejelentést. A további elutasítási indokokat az Infotv. 53. §-a tartalmazza.

A Hatóság vizsgálata **ingyenes**, a vizsgálat költségeit a Hatóság előlegezi és viseli. Az eljárás lefolytatására vonatkozó részletes szabályokat az Infotv. 54.§, 55. § (1)-(2) bekezdése, 56-58. §-ai tartalmazzák.

A személyes adatok védelméhez való jog érvényesülése érdekében a Hatóság az érintett erre irányuló kérelmére adatvédelmi hatósági eljárást indít az Infotv. 60-61. §-a alapján.

10.3. Bírószági jogérvényesítés (GDPR 79. cikk, Infotv. 23. §.)

Az érintett a jogainak megsértése esetén az adatkezelő ellen bírósághoz fordulhat, mivel minden érintett hatékony bírósági jogorvoslatra jogosult, ha megítélése szerint a személyes adatainak a GDPR-nak nem megfelelő kezelése következtében megsértették a GDPR-ban rögzített jogait (lásd.fent). A pert az adatkezelővel vagy az adatfeldolgozóval szemben, az adatkezelő vagy az adatfeldolgozó tevékenységi helye szerinti tagállam bírósága előtt kell megindítani. Az ilyen eljárás megindítható az érintett szokásos tartózkodási helye szerinti tagállam bírósága előtt is, kivéve, ha az adatkezelő vagy az adatfeldolgozó valamely tagállamnak a közhatalmi jogkörében eljáró közhatalmi szerve.

Magyarországon a pert - az érintett választása szerint - az érintett lakóhelye vagy tartózkodási helye szerinti törvényszék előtt is megindíthatja. Az érintett a perben kártérítést/sérelemdíjat követelhet az adatkezelőtől:

- ha az adatkezelő az érintett adatainak jogellenes kezelésével vagy az adatbiztonság követelményeinek megszegésével másnak kárt okoz, köteles azt megtéríteni; ha az adatkezelő az érintett adatainak jogellenes kezelésével vagy az adatbiztonság követelményeinek megszegésével megsérti az érintett személyiségi jogát (pl. személyes adat illetéktelen személlyel való közlése vagy nyilvánosságra hozatala), az érintett sérelemdíjat követelhet az adatkezelőtől.

³ Infotv.: az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvény

