

Mellékletek

Az ukrán menekültek elhelyezkedése Magyarországon a munkaerőpiacon.

Tisztelt Kitöltő!

Román Szandra vagyok, a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karának végzős pszichológia MA szakos hallgatója. Jelen kérdőív kitöltésével hozzájárul szakdolgozati kutatásomhoz, melynek során azt vizsgálom, hogy az orosz-ukrán háború hatására, hazájukat elhagyni kényszerülő ukrán állampolgárok, hogyan tudnak elhelyezkedni Magyarországon a munkaerőpiacon. Célom, hogy feltérképezem jövőbeli terveit, jelenlegi hangulatát, motivációit és véleményeit.

A kitöltés feltétele a 18. életévét betöltött olyan ukrán állampolgár, aki kifejezetten az orosz-ukrán háború következtében hagyta el Ukrajnát és emiatt érkezett Magyarországra.

A kutatást Dr. Csukonyi Csilla szakmai felügyelete mellett végzem. A kérdőív kitöltése kb. 25-30 percet vesz igénybe. A részvétel önkéntes alapú és anonim, így nevet, személyes adatokat nem kell megadni. A részvétel a kitöltés során bármikor visszavonható, mely esetben az addig megadott válaszok nem kerülnek rögzítésre. Adatait tehát bizalmasan, név nélkül tároljuk, csak erre a tudományos kutatásra használjuk fel, az adatbázist külső személyeknek, illetékteleneknek nem szolgáltatjuk ki.

Amennyiben bármilyen kérdés vagy probléma merülne fel Önben a kutatással kapcsolatban, esetleg segítségre lenne szüksége az alábbi e-mail címre tud üzenetet küldeni: romanszandra9@gmail.com

Amennyiben szüksége lenne szakszerű segítségre, az alábbiakban megadok néhány elérhetőséget, melyet bizalommal vehet igénybe:

Ukrajnai menekültek számára önkéntes pszichológiai segítségnyújtás: <https://pszi.hu/ukrajnai-menekultek-probono/>

Magyar Máltai Szeretetszolgálat Debrecen Csoportja: (06 52) 311 749

Magyar Vöröskereszt Hajdú-Bihar Megyei Szervezete: hajdubiharmegye@voroskereszt.hu

Magyar Vöröskereszt Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Szervezete: (06 56) 513 139

Segélyhívó szám: 112

A „Következő” gombra kattintva elismeri, hogy elmúlt 18 éves, a vizsgálatról megfelelő tájékoztatást kapott, a vizsgálat felvételébe és feltételeibe beleegyezik.

Köszönöm a segítségét!

1. Szociodemográfiai kérdőív

A kérdőív alapja: "A fiatal ukránok sorsa a közép-európai munkaerőpiacon (The fate of young Ukrainians on the labor market in Central Europe)" NAWA projekt, Karkkói Pedagógiai Intézet és Debreceni Egyetem pszichológiai Intézet, kutatásvezető: Molnárné Prof. Dr. Kovács Judit.

Demográfiai adatok

1. Kérem, adja meg nemét:
 - 1) nő
 - 2) férfi
 - 3) egyéb
2. Kérem, adja meg életkorát (teljes évek)
3. Mi a családi állapota?
 - 1) egyedülálló
 - 2) házas
 - 3) házas de külön él
 - 4) elvált
 - 5) özvegy
4. Melyik hónapban lépte át először Magyarország határát 02/24/22 után.
5. Kérem, jelölje meg, hogy melyik területben élt a magyar határ első átlépése előtt:
 - 1) Donecki terület
 - 2) Dnyipropetrovszki terület
 - 3) Kijev város
 - 4) Harkivi terület
 - 5) Lvivi terület
 - 6) Odesszai terület
 - 7) Luhanszki terület
 - 8) Krími Autonóm Köztársaság
 - 9) Zaporizzsjai terület
 - 10) Kijevi terület

- 11) Vinnicjai terület
 - 12) Poltavai terület
 - 13) Ivano-frankivszki terület
 - 14) Hmelnickiji terület
 - 15) Cserkaszi terület
 - 16) Zsitomiri terület
 - 17) Kárpátalja
 - 18) Mikolajivi terület
 - 19) Szumi terület
 - 20) Rivnei terület
 - 21) Csernyihivi terület
 - 22) Herszoni terület
 - 23) Ternopili terület
 - 24) Volinyi terület
 - 25) Kirovohradi terület
 - 26) Csernyivci terület
 - 27) Szevasztopol város
6. Kérem, adja meg annak a városnak a méretét, ahol a magyar határ átlépése előtt élt
- 1) falu
 - 2) kisváros (max. 20 000 lakos)
 - 3) közepes méretű város (20-99 ezer lakos)
 - 4) nagyváros (100 000 és 500 000 lakos között)
 - 5) nagyváros (több mint 500 000 lakos)
7. Milyen szakmai státuszban volt a munkaerőpiacon közvetlenül a magyar határ átlépése előtt? Kérem, válasszon egy választ!
- 1) Tanultam és nem dolgoztam
 - 2) Tanultam és dolgoztam
 - 3) Nem tanultam de dolgoztam
 - 4) Nem tanultam és nem is dolgoztam
 - 5) Egyéb (mi?)
8. Milyen szakmai tapasztalattal rendelkezik? Kérem, válasszon egy választ
- Soha nem dolgoztam

Legfeljebb 1 évet dolgoztam összesen

1-5 év

6-10 év

11-20 év

21-30 év

több, mint 30 év

9. Mi volt az utolsó munkája a magyar határ átlépése előtt? Kérem, jelölje be a szakmák kategóriáját, és írja be, pontosan milyen munkát végzett a pontok helyére!

Nem dolgoztam

Hatósági munka

Tisztviselő, vezetői munka

Szakértői munka,

Technikus

Irodai dolgozó

Szolgáltatási és értékesítési dolgozó

Mezőgazdasági termelő, kertésze, erdész vagy halász

Ipari munkás vagy iparos

Gépek és eszközök kezelői és összeszerelői

Egyszerű betanított munkát végző munkavállalók

Fegyveres és rendfenntartó erők

Egyéb (mi?)

10. Kérem írja be, pontosan milyen munkát végzett utoljára a magyar határ átlépése előtt.

11. Dolgozott-e folyamatosan az elmúlt 2 évben, mielőtt Magyarországra érkezett? Kérem, válasszon egy választ.

1) Folyamatosan dolgoztam ezekben az években – kérem, lépjen a 13. kérdésre

2) Ebben az időszakban volt/voltak megszakításaim a munkafolyamatban, összesen kevesebb mint 6 hónapig

3) Ebben az időszakban volt/voltak megszakításaim a munkafolyamatban, összesen 6-12 hónapig

4) Ebben az időszakban 12 hónapnál hosszabb, de 24 hónapnál rövidebb szüneteim voltak a munkavégzésben

5) Nem dolgoztam az elmúlt 2 évben, mielőtt elhagytam Ukrajnát

12. Mik voltak az okai ezeknek a megszakításoknak? Kérem, jelölje be az ön munkamegszakításainak okait!
- 1) nincs olyan munka, amely érdekelne, nincs állásajánlat
 - 2) a hosszú távú álláskeresés okozta csüggedés
 - 3) egészségi állapotom: betegség vagy fogyatékoság, vagy kezelés, vagy rehabilitáció
 - 4) otthoni munka, úgymint gyermeknevelés, gyermekek, idősek vagy fogyatékkal élők gondozása, egyéb családi okok, háztartásvezetés
 - 5) társadalmi tevékenység, önkéntesség
 - 6) oktatás, képzés, tanfolyamokon való részvétel
 - 7) külföldi utazás (magáncélú, élményszerzés végett)
 - 8) nem volt szükségem munkából származó jövedelemre, mert volt megtakarításom, illetve a partnerem vagy a családom támogatott
 - 9) a fent említetteken kívüli okok (mi?)
13. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége (kérem, jelölje be a megfelelőt, és adja meg a foglalkozást)! Kérem, egy választ jelöljön!
- 1) Általános iskola vagy befejezetlen általános iskola
 - 2) Középiskolai érettségi
 - 3) Szakmunkás bizonyítvány
 - 4) Szakma érettségivel
 - 5) Bachelor végzettség (hároméves egyetem)
 - 6) Főiskola
 - 7) Egyetemi végzettség (5 vagy többéves osztatlan képzésből illetve mesterdiploma)
 - 8) Tudományos fokozat (PhD, kandidátusi vagy magasabb)
14. Kérem írja le az Ön legmagasabb iskolai végzettségének megfelelő foglalkozását.
15. Mennyire bízok az emberekben, intézményekben? Kérem, jelölje meg választ egy 0-tól 5-ig terjedő skálán, ahol a 0 azt jelenti, hogy egyáltalán nem bízom, az 5 pedig azt, hogy teljesen megbízom)
- 1) A legtöbb emberben megbízom
 - 2) Bízom a legközelebbi családomban
 - 3) Bízom az ukrainai szülővárosom lakóiban
 - 4) Bízom annak a városnak a lakóiban, ahol Magyarországon élek
 - 5) Bízom az ukrainai barátaimban

- 6) Bízom a magyar barátaimban
- 7) Bízom az ukrainai irodákban
- 8) Bízom a magyar irodákban
- 9) Bízom az egyházban, az ukrainai vallási közösségben
- 10) Bízom az egyházban és a magyarországi vallási közösségben
- 11) Bízom az ukrainai nem kormányzati szervezetek képviselőiben (pl. önkéntesekben)
- 12) Bízom a magyarországi nem kormányzati szervezetek képviselőiben (pl. önkéntesekben)

16. Kérem, értékelje saját és családja kivándorlás előtti életszínvonalát egy 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol az 1 a nagyon alacsony, az 5 pedig a nagyon magas!

- 1) Nagyon alacsony
- 2) Alacsony
- 3) Közepes
- 4) Magas
- 5) Nagyon magas

17. Milyen nyelveket beszél (1-től 5-ig, ahol 1 = nagyon rosszul; 5 = nagyon jól)

Nyelv	Olvasás	Beszéd	írás
Magyar			
Ukrán			
Orosz			
Lengyel			
Szlovák			
Cseh			
Német			
Angol			
Egyéb: ...			

18. Rendelkezik-e az iskolai tanulmányai során szerzett képzettségén, készségein túlmenően bármilyen egyéb végzettséggel, készséggel? *Több választ is megjelölhet*

- 1) nem
- 2) igen rendelkezem további képzésekkel a szakmámban
- 2) igen rendelkezem a szakmámhoz kapcsolódó, oklevéllel nem igazolt további gyakorlati készségekkel

- 3) igen rendelkezem számítógépes ismeretekkel (szoftverek)
- 4) idegen nyelv
- 5) jogosítvány
- 6) szakirányú vagy egyéb képesítés vagy készség (mely?)
- 7) egyéb...

19. Mi biztosította a megélhetését Ukrajnában? *Kérem, egy választ jelöljön meg (ami az Ön legfontosabb bevételi forrása volt).*

- 1) munkavégzésből származó jövedelem
- 2) hivatal által nyújtott juttatás (pl. szociális segély)
- 3) megtakarítások
- 4) rokkantsági nyugdíj / öregségi nyugdíj / egyéb bevételi forrás (pl. ingatlan bérbeadásból származó jövedelem, szerzői jogok stb.)
- 5) családtag / élettárs / élettárs családtagjainak kereső tevékenysége
- 6) családtag / élettárs / élettárs családtagjának nyugdíja vagy öregségi nyugdíja
- 7) egyéb:

20. Jelenleg milyen forrásból tartja el magát? *Több választ is megjelölhet.*

- 1) a menekülteknek hivatalosan járó juttatásból (pl. szociális segélyből)
- 2) megtakarításból
- 3) Magyarországon dolgozom
- 4) távmunkában dolgozom egy ukrainai szervezetnél
- 5) rokkantsági nyugdíjban/öregségi nyugdíjban részesülök
- 6) van egyéb bevételi forrásom (pl. ingatlan bérbeadásból, szerzői jogokból stb.)
- 7) a közvetlen család többi tagjának kereső tevékenységéből
- 8) bármely közvetlen családtag nyugdíjából vagy öregségi nyugdíjából
- 9) kölcsönökből
- 10) egyéb:

21. A következő 12 hónapot tekintve, milyen tervei vannak? (A terveihez legközelebb álló opciót jelölje meg!)

- 1) Biztosan visszatérek Ukrajnába
- 2) Nem tervezek visszatérni Ukrajnába, Magyarországhoz képest egy másik országba szándékozom menni

- 3) Magyarországon maradok és szándékomban áll munkát találni azon a településen, ahol jelenleg vagyok
- 4) Magyarországon maradok és szándékomban áll munkát találni egy másik településen (nem ott, ahol jelenleg élek)
- 5) Magyarországon maradok és munkanélküli szeretnék maradni (és esetleg nem bejelentett munkát keresnék)
- 6) Magyarországon maradok és saját vagy családom/élettársam forrásaiból szeretném eltartani magam
- 7) Magyarországon maradok és menekültstátuszt szeretnék igényelni és ennek megfelelő ellátásban szeretnék részesülni
- 8) Egyéb:

22. Hol keresett eddig munkát Magyarországon?

- 1) A jelenlegi tartózkodási helyemet jelentő településen
- 2) A tartózkodási helyem szűkebb környezetében
- 3) A tartózkodási helyemtől jóval távolabb
- 4) Külföldön
- 5) Egyéb:
- 6) Egyik sem, nem kerestem munkát Magyarországon

23. Dolgozik-e a 2022-es határátlépése óta?

- 1) Igen
- 2) Nem> Folytassa a 26. kérdéssel

24. Ha dolgozott (a munka formájától és típusától függetlenül), kérem, jelölje be, hogy mely hónapokban volt munkája.

- 1) Február
- 2) Március
- 3) Április
- 4) Május
- 5) Június
- 6) Július
- 7) Augusztus
- 8) Szeptember

9) Október

10) November

11) December

25. Kérem, jellemezze ezt vagy ezeket (ha több munkája is volt) az alábbi táblázat kitöltésével. Kérem, írjon egy X-et a megfelelő mezőbe mind a 4 szempont alapján (minden egyes munka kategóriánál).

		1.		2.		3.		4.	
	Munka kategória	Ukrainai munkáltónak dolgozók pld. a régi munkáját végzi	Magyar munkáltatónál dolgozók	Táv-munka	Hely-ben végzett	Ideiglenes	Állandó	Bejelenített	Nem bejelenített
1)	Fizikai (pl. építkezésen)								
2)	Szolgáltatóipar (pl. ügyfélszolgálat)								
3)	Kereskedelem (pl. üzletben)								
4)	Mezőgazdaság, kertészet								
5)	Egyéb (írja le, hogy mi az):								

26. Jelenleg dolgozik (azaz a vizsgálat időpontjában)?

1) Igen – Ugorjon az 30. kérdésre

2) Nem

27. Ha nem dolgozik, fog-e munkát keresni a következő 12 hónapban?

1) Határozottan nem – Ugorjon a 28-os, majd az 29-es, majd az 30-es kérdésre

2) Inkább nem – Menjen a 28-es, majd az 29-es, majd az 30-es kérdésre

3) Nem tudom – Folytassa a 29. kérdéssel

4) Igen - Ugorjon a 29. kérdésre

5) Határozottan igen – Ugorjon a 29. kérdésre

28. Mi az oka annak, hogy a következő 12 hónapban nem szándékozik állást keresni?
(többet is jelölhet)

- 1) Nincs olyan munka, amely érdekelne, nincs állásajánlat
- 2) Elkedvetlenedtem a hosszú, nem sikeres álláskereséstől
- 3) Egészségi állapotom miatt: betegség, fogyatékoság, kezelés vagy rehabilitáció
- 4) Otthon van dolgom: Gyermeknevelés, gyermekek vagy idősek, vagy fogyatékkal élők gondozása, illetve egyéb családi okok miatt
- 5) Társadalmi tevékenységet végzek, önkénteskedem
- 6) Tanulni szeretnék, képezni magam
- 7) Külföldre szeretnék menni dolgozni
- 8) Vissza szeretnék térni Ukrajnába a következő 12 hónapban
- 9) Nem szorulok rá a munkával megszerezhető jövedelemre a partnerem vagy a családom támogatása miatt, vagy amiatt, mert megtakarításaim vannak
- 10) Egyéb:

29. Jelenleg mi a legnagyobb akadálya annak, hogy Ön megfelelő állást találjon?

Kérem, legfeljebb 3 választ adjon meg.

- 1) Gyenge nyelvtudás
- 2) Gyakorlat, szakmai tapasztalat hiánya
- 3) A megfelelő képesítés hiánya, melyre piaci igény lenne
- 4) Rossz egészségi állapot
- 5) Fogyatékoság
- 6) Nehézségek a munkáltatók előtti pozitív bemutatkozásban
- 7) A gyermekneveléssel, a háztartás vezetésével kapcsolatos elfoglaltság, idősek és fogyatékkal élők gondozásával kapcsolatos családi helyzet
- 8) Nincs állásajánlat a tanult szakmámban
- 9) Pénzügyileg nem vonzó az állásajánlatok (nagyon alacsony kereset)
- 10) Túl nagy távolság a munkahely és a lakóhely között, túl nehézkes az odajutás
- 11) Külföldre vagy Ukrajnába való visszatérésre vonatkozó tervek
- 12) Egyéb:.....
- 13) A fentiek közül egyik sem, csak egyszerűen nem kell dolgoznom, nem érzem szükségét

30. Ön szerint minimálisan mennyi pénzből lehet ma Magyarországon megélni egy embernek?

- 1) 100.000 Ft

- 2) 100.000-150.000 Ft
- 3) 150.000-200.000 Ft
- 4) 200.000-250.000 Ft
- 5) 250.000-300.000 Ft
- 6) 350.000-400.000 Ft
- 7) 400.000-450.000 Ft
- 8) 450.000-500.000 Ft
- 9) 500.000 FT felett

31. Ha dolgozik, melyik tartományba esik a nettó fizetése:

- 1) 100.000 Ft
- 2) 100.000-150.000 Ft
- 3) 150.000-200.000 Ft
- 4) 200.000-250.000 Ft
- 5) 250.000-300.000 Ft
- 6) 350.000-400.000 Ft
- 7) 400.000-450.000 Ft
- 8) 450.000-500.000 Ft
- 9) 500.000 FT felett
- 10) Nem válaszol

32. Ha dolgozik, kielégítő-e a jelenlegi fizetése?

- 1) Egyértelmű, hogy kielégítő
- 2) Inkább kielégítő
- 3) Nehéz megmondani
- 4) Inkább nem kielégítő
- 5) Egyértelmű, hogy nem kielégítő
- 6) Nem válaszol

33. Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal: (0-egyáltalán nem ért egyet, 5- teljesen egyetérték skálán) 0 1 2 3 4 5

- 1) Számomra elfogadhatatlan a munkaadóval kötött megfelelő szerződés nélküli munkavégzés.
- 2) Tudom, hogy melyik magyarországi intézményhez fordulhatok segítségért az álláskeresésben.

- 3) Tudom, hogy melyik magyarországi intézményhez fordulhatok pénzügyi támogatásért.
- 4) A magyarországi munkaerő-piaci intézmények, mint például a munkaügyi hivatal, segítenek nekem munkát találni.

34. Az alábbiakban a munka különféle vonatkozásait vázoljuk fel. Kérem, olvassa el őket, és jelezze, mennyire fontosak az Ön számára? (0-egyáltalán nem fontos, 5-nagyon fontos skálán) 0 1 2 3 4 5

- 1) Legális legyen
- 2) Megfeleljen a tanult szakmának, végzettségnek, iskolai végzettségnek
- 3) Garantálja a munkahely biztonságát
- 4) Jól fizetett legyen
- 5) Biztosítson lehetőséget további szakmai képesítések megszerzésére
- 6) Adjon lehetőséget a gyors szakmai előléptetésre
- 7) Legyen biztonságos, egészségre ártalmatlan
- 8) Kedves, barátságos csapatban dolgozhassam
- 9) Legyen könnyű, ne igényeljen túl sok fizikai megerőltetést
- 10) A lakóhelyem közelében legyen
- 11) Olyan legyen, ahol magam dönthetem el, hogy mit és hogyan csinálók (önállóság)
- 12) Engedje meg a szakmai és családi kötelezettségek összeegyeztetését

35. Ha Magyarországon keres munkát, melyik munkahelyen szeretne a legjobban dolgozni? *Kérem, csak egy választ válasszon!*

- 1) Intézményben vagy közhivatalban
- 2) Állami tulajdonú nagyvállalatnál
- 3) Magáncégnél
- 4) Külföldi cégnél (multinál)
- 5) Szeretnék saját céget alapítani
- 6) Mezőgazdasági üzemben
- 7) Egyéb

36. Milyen okok miatt döntött úgy, hogy Magyarországon marad? (többet is jelölhet)

- 1) Magyar származású vagyok
- 2) Korábban itt dolgoztam
- 3) A családból él itt valaki

- 4) Vannak itt barátaim
- 5) Magyarország Ukrajna kulturálisan közeli szomszédja
- 6) Magyarország egy fontos nyugati szomszéd
- 7) A magyarok barátságosak az ukrán állampolgárokkal
- 8) Nem volt más választásom
- 9) Egyéb:.....

37. Kérem, adja meg annak a településnek a méretét, ahol jelenleg lakik Magyarországon!

- 1) Falu
- 2) Kisváros (max. 20 000 lakos)
- 3) Közepes méretű város (20 000-99 000 lakos)
- 4) Nagyváros (100 000 és 500 000 lakos között)
- 5) Nagyváros (több mint 500 000 lakos)

38. Kérem, hogy jelölje meg a tartózkodási helyét (a megyét):

- 1) Baranya
- 2) Bács-Kiskun
- 3) Békés
- 4) Borsod-Abaúj-Zemplén
- 5) Csongrád
- 6) Fejér
- 7) Győr-Moson-Sopron
- 8) Hajdú-Bihar
- 9) Heves
- 10) Jász-Nagykun-Szolnok
- 11) Komárom-Esztergom
- 12) Nógrád
- 13) Pest
- 14) Somogy
- 15) Szabolcs-Szatmár-Bereg
- 16) Tolna
- 17) Vas
- 18) Veszprém
- 19) Zala

39. Hol él jelenleg?

- 1) Lakást bérelek
- 2) Bevándorlási központban (vagy „táborban”) élek
- 3) A családomnál élek
- 4) Egy magyar barátomnál élek
- 5) Egy ukrainai származású Magyarországon élő ukrán barátomnál élek
- 6) Egyéb:

40. Ön szerint milyen támogatási formák segíthetnek a magyarországi elhelyezkedésben:

- 1) A magyar nyelv tanulása
- 2) Új képesítések és szakmai készségek megszerzése
- 3) Segítségnyújtás a munkaerő-piaci eligazodáshoz szükséges készségek elsajátításában (állásajánlatok felkutatása, önéletrajz és motivációs levél készítése, beszélgetés a munkáltatóval, segítség az álláskereséssel kapcsolatos tevékenységek tervezésében)
- 4) Saját képességeinek megismerése, önbecsülésének növelés, szakmai tapasztalatszerzést lehetővé tevő gyakorlati helyek biztosítása
- 5) Segítségnyújtás a gyermekek/eltartottak gondozásában
- 6) Egyéb:.....

2. Beck-féle depressziós kérdőív (21 kérdéses)

(Beck Depression Inventory, BDI, Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelsohn, M., Mock, J., Erbaugh, J., 1961; ford.: Kopp M.)

A kérdőív csoportosított állításokat tartalmaz. Kérjük, gondosan olvasson át minden állításcsoportot! Válassza ki a csoport többi tagja közül azt az egy állítást, amely a legjobban leírja az Ön érzését az elmúlt héttől egészen a mai napig. Jelölje be a kiválasztott állítás számjelét. Kérjük, olvassa el valamennyi állítást az adott csoporton belül mielőtt választ.

1.

0. Nem vagyok szomorú

1. Szomorú vagy nyomott vagyok

2. Mindig szomorú vagyok és nem tudok kikeveredni belőle

3. Annyira szomorú és boldogtalan vagyok, hogy nem bírom tovább

2.

0. Nem félek különösebben a jövőt illetően

1. Félek a jövőtől

2. Úgy érzem, semmit sem várhatok a jövőtől

3. Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog javulni

3.

0. Nem érzem, hogy kudarcot vallottam

1. Úgy érzem, több kudarc ér, mint másokat

2. Visszatekintve életemre kudarcok sorát látom

3. Úgy érzem, mint ember teljesen kudarcot vallottam

4.

0. A dolgaim ugyanolyan meglelégedéssel töltenek el, mint máskor

1. A dolgaimmal nem vagyok úgy meglelégedve, mint máskor

2. Valójában többé semmi sem okoz elégedettséget nekem

3. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok

5.

0. Nem hibáztatom magam különösebben

1. Gyakran hibáztatom magam

2. Majdnem mindig hibáztatom magam valami miatt

3. Állandóan hibáztatom magam

6.

0. Nem érzem magam különösebben hibásnak

1. Úgy érzem, lehet, hogy rászolgáltam valami büntetésre

2. Úgy érzem, hogy rászolgáltam a büntetésre

3. Azt akarom, hogy megbüntessenek

7.

0. Nem csalódtam magamban

1. Csalódtam magamban

2. Nem szeretem magam

3. Gyűlölöm magam

8.

0. Nem érzem, hogy rosszabb lennék, mint bárki más

1. Gyengeségeim és hibáim miatt nagyon bírálom magam

2. Mindig vádolom magam a hibáim miatt

3. Minden rosszért, ami bekövetkezett, vádolom magam

9.

0. Eszembe sem jut, hogy magamnak ártsak, vagy magam ellen tegyek valamit

1. Van öngyilkossági gondolatom, de nem tudnám megtenni

2. Szeretném megölni magam

3. Megölném magam, ha tudnám

10.

0. Nem sírok többet, mint szoktam

1. Mostanában többet sírok, mint szoktam

2. Mostanában mindig sírok

3. Valaha tudtam sírni, most még ha akarnék sem tudok

11.

0. Nem vagyok ingerlékenyebb, mint máskor
1. Könnyebben leszek ingerült vagy haragos, mint korábban
 2. Mostanában állandóan ingerült vagyok
 3. Már nem izgatnak fel olyan dolgok, amik korábban ingerültté tettek

12.

0. Az emberek iránti érdeklődésem nem csökkent
1. Kevésbé érdekelnek az emberek most, mint azelőtt
 2. Jelentősen csökkent mások iránti érdeklődésem
 3. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt

13.

0. Éppen olyan jól döntök, mint korábban
1. Mostanában elhalasztom a döntéseimet
 2. A korábbiakhoz képest igen nehezen döntök
 3. Semmiben nem tudok dönteni többé

14.

0. Nem érzem, hogy rosszabbul nézek ki, mint azelőtt
1. Félek, hogy öregnek és csúnyának látszom
 2. Úgy érzem, hogy hátrányomra változtam és kevésbé vagyok vonzó
 3. Azt hiszem, hogy csúnya vagyok

15.

0. Éppen olyan jól tudok dolgozni, mint máskor
1. Külön erőfeszítésbe kerül, hogy valami munkába belefogjak
 2. Nagy erőfeszítésre van szükségem ahhoz, hogy megcsináljak valamit is
 3. Semmi munkát nem vagyok képes ellátni

16.

0. Ugyanolyan jól tudok aludni, mint általában
1. Nem alszom olyan jól, mint azelőtt
 2. A szokottnál 2-3 órával korábban ébredek és nehezen tudok újra elaludni
 3. Több órával korábban ébredek, mint szoktam és nem tudok újra elaludni

17.

0. Nem fáradok el jobban, mint azelőtt

1. Hamarabb elfáradok, mint azelőtt

2. Majdnem minden elfáraszt, amit csinálok

3. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak

18.

0. Az étvágyam jobb, mint korábban

1. Romlott az étvágyam

2. Mostanában az étvágyam sokkal rosszabb

3. Egyáltalán nincs étvágyam

19.

0. Semmivel sem vesztettem többet a súlyomból, mint máskor

1. Az utóbbi két hónapban többet vesztettem, mint 2 kg

2. Az utóbbi 2 hónapban többet vesztettem, mint 5 kg

3. Az utóbbi két hónapban többet vesztettem, mint 8 kg

Kevesebb evéssel tudatosan igyekszem lefogyni. igen/nem

20.

0. Nem foglalkozom többet egészségi állapotommal, mint azelőtt

1. Aggódok olyan testi problémák miatt, mint fájdalmak, vagy gyomorpanaszok

2. Nagyon aggódok testi panaszaim miatt és nehéz másra gondolnom

3. Annyira aggódok a testi panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni

21.

0. Nem vettem észre lényeges változást szexuális érdeklődésemben

1. A szokottnál kevésbé érdeklődöm a sex iránt

2. Mostanában jóval kevésbé érdeklődöm a sex iránt

3. Teljesen elvesztettem a sex iránti érdeklődésemet

3. Többdimenziós Munkamotiváció Skála (Multidimensional Work Motivation Scale, MWMS) (Gagné és mtsai., 2015) (Fordították: Martos Tamás és Matuszka Balázs)

Értékelje a most következő állításokat abból a szempontból, hogy milyen pontosan írják le azokat az okokat, melyek miatt Ön energiát fektet, illetve bevonódik a munkájába!

- 1- Egyáltalán nem igaz
- 2- Nagymértékben nem igaz
- 3- Kismértékben nem igaz
- 4- Igaz is, meg nem is
- 5- Kismértékben igaz
- 6- Nagymértékben igaz
- 7- Teljes mértékben igaz

1	Egyáltalán nem fektetek bele energiát, mert valójában úgy érzem, a munkám során csak az időmet vesztegetem.
2	Azért, hogy elnyerjem mások (pl. a főnököm, a kollégáim, családom, ügyfeleim...) elismerését.
3	Azért, mert csak akkor fognak engem mások (pl. a munkáltatóm, főnököm...) anyagilag jutalmazni, ha elég energiát fektetek a munkámba.
4	Azért, mert be kell bizonyítanom magamnak, hogy képes vagyok rá.
5	Azért, mert én magam fontosnak tartom, hogy energiát fektessek ebbe a munkába.
6	Azért, mert élvezem, amikor dolgozom.
7	Csak kevés energiát fektetek a munkámba, mert nem hiszem, hogy érdemes lenne többet.
8	Azért, mert így mások (pl. a főnököm, a kollégáim, családom, ügyfeleim...) jobban fognak tisztelni.
9	Azért, mert mások (pl. a munkáltatóm, főnököm...) jobban garantálják az állásom biztonságát, ha elég energiát fektetek a munkámba.
10	Azért, mert így büszke lehetek magamra.
11	Azért, mert összhangban áll a személyes értékrendemmel az, hogy energiát fektetek ebbe a munkába.

12	Azért, mert izgalmas a számomra, amivel a munkám során foglalkozom.
13	Nem tudom, miért vagyok ebben az állásban, ez egy teljesen értelmetlen munka.
14	Azért, hogy elkerüljem mások (pl. a főnököm, a kollégáim, családom, ügyfeleim...) kritikáit.
15	Azért, mert az állásom elvesztését kockáztatom azzal, ha nem fektetek bele elég energiát.
16	Azért, mert különben szégyenkezni fogok magam előtt.
17	Azért, mert személyes jelentőséggel bír a számomra, hogy energiát fektetek a munkámba.
18	Azért, mert a munkám érdekes.
19	Azért, mert különben rosszul érezném magam.

4. PRQ2000 kérdőív (Weinert, 2003) (válaszadás, az egyetértés kifejezése 7 fokú skálán)

(Weinert, C. (2003). Measuring social support: PRQ2000. In O. L. Strickland & C. Dilorio (Eds), *Measurement of nursing outcomes*, 3, pp. 161-172. Springer. Fordította Molnárné Prof. Dr. Kovács Judit)

1. Van olyan személy, akivel közeli kapcsolatban vagyok és aki mellett biztonságban érzem magam.
2. Van egy olyan csoport, aminek a tagja vagyok, és ahol úgy érzem, a csoporttagok számára fontos vagyok.
3. Vannak emberek, akiktől kapok megerősítést azzal kapcsolatban, hogy jól csinálom a dolgaimat, a családban, vagy a munkahelyen.
4. Kellő időt tudunk beszélgetni azzal a személlyel, akinek a társaságában úgy érzem, különös figyelemmel van irántam.
5. Töltök időt együtt olyasvalakikkel, akikkel közös az érdeklődésünk.
6. Kapok olyan visszajelzéseket másoktól, hogy szeretnek együtt dolgozni velem (a munkahelyen, bármilyen közösségben, bármilyen projektben).
7. Van, akire számíthatok, ha segítségre lenne szükségem, mikor egy nehéz életszakaszba jutok.
8. A barátaimmal rendszeresen teszünk egymásnak szívességeket.
9. Van lehetőségem másokat a képességeik fejlesztésére buzdítani. illetve az érdeklődésük alakulására hatással lenni.
10. Vannak olyan rokonaim, barátaim, akik akkor is kisegítenének pénzzel, ha tudnák, hogy nem tudom visszaadni.
11. Ha fel vagyok zaklatva, van valaki, aki nem várja el tőlem, hogy tegyek úgy, mintha semmi bajom nem lenne.
12. Tudom, hogy vannak, akik értékelnek, megbecsülnek engem.
13. Van, aki nagyon szeret engem, és törődik velem.
14. Vannak, akikkel társas eseményeken együtt tudok szórakozni.
15. Átérezem, hogy van valaki, akinek nagy szüksége van rám.

5. Akkulturációs attitűdöt mérő 4 item Kim, U. (2006). (7 fokú skálán
történik a
válaszkodás, jelezve az egyetértés fokát

(Kim, U. (2006). Acculturation attitudes scale: Development and validation of the scale with Korean and Korean-Canadian samples. *Unpublished Manuscript*). *College of Business Administration, Inha University Incheon, Korea*. Fordította Molnárné Prof. Dr. Kovács Judit)

Társadalom

1. Az Ukrajnából menekülők arra bátorítása, hogy maradjanak együtt, csak akadályozza azt, hogy befogadja őket a magyar társadalom.
2. Mivel itt élünk Magyarországon, állandóan a magyar életmódhoz kell igazodnunk. Ezért muszáj hangsúlyoznunk az Ukrajnából való identitásunkat, és visszább kell venni a magyar társadalomhoz való kapcsolódásainkból.
3. A Magyarországon való tartózkodásom alatt teljes mértékben meg szeretném tartani ukrajnai kulturális örökségünket és életmódunkat, egyúttal a maga teljességében meg szeretném élni a magyar társadalomhoz tartozásomat is az élet legkülönbözőbb területein.
4. A politikusoknak a nemzeti büszkeség emlegetése csak arra jó, hogy kihasználják és félrevezessék az embereket.

Értékek

1. Ha a gyerekeinknek az Ukrajnából hozott értékeinket tanítjuk, csak falakat építünk köztük és a magyar emberek között. Inkább magyar értékeket tanítanék nekik, hogy olyanokká tudjanak lenni, mint a többi magyar.
2. A gyerekeinknek főleg az Ukrajnából hozott értékeinket és hagyományainkat tanítanám, hogy ne váljanak olyanokká, mint a magyarok, legyenek ők Ukrajnából származók.
3. Azt bátorítanám a gyerekeimben, hogy vegyenek részt a magyar társadalomban a maga teljességében az élet legkülönbözőbb területein, miközben átadnám nekik az

Ukrajnából hozott értékeket és szokásokat is.

4. Egy szülő legjobban teszi, ha megóvja a gyerekeit attól, hogy megtanulják mindazt az erőszakot és korrupciót, amit korunk társadalmi jelentenek.

Siker

1. Ha sikeres magyarokká akarunk válni, fel kell adni az Ukrajnából hozott életstílusunkat, életszemléletünket.

2. Ha reálisan tekintünk a kérdésre, az Ukrajnából menekültek jobb, ha együtt maradnak és segítik egymást, mint hogy a magyar társadalomhoz igazodjanak.

3. A sikerünk titka az lehet, ha a maga teljességében részt veszünk a Magyar társadalomban az élet legkülönbözőbb területein, mindemellett megtartjuk Ukrajnából hozott kultúránkat és örökségünket.

4. A siker titka az, hogy jó időben légy jó helyen.

Érdekképviselés

1. A Magyar társadalom nem fogja az Ukrajnából menekültek érdekeit képviselni. Az Ukrajnából menekülőknél együtt kell maradni, és segíteniük kell egymást.

2. Magyarországon élünk, ami azt jelenti, hogy fel kell adni a hagyományainkat és alkalmazkodni kell a Magyar életstílushoz: úgy kell gondolkodni, úgy kell viselkedni, ahogy a magyarok teszik.

3. Az Ukrajnából jött menekülteknek szövetkezniük kellene, és képviselni az érdekeiket a Magyar társadalomban, egyúttal aktív szerepet kellene vállalniuk a Magyar szervezetekben is.

4. Nehéz másokkal együtt dolgozni, mivel a legtöbb embert csak a saját ügye érdekli.