

Kupol - لیکۆلینهوهیهکی زانستی سهبارهت به کاریگهری ژینگهیی مهکتهبی له سهه تهندروستی نهفسی نهوجهوانهکان

پرسیارنامه بو بهخپوکهرهکان



**Karolinska
Institutet**



kupolstudien.se

چۆنیهتی پرکردنهوهی پرسیارنامهکه

زۆر گرنگه پرسیارنامهکه به شئوهیهکی دروست پر بکهنهوه، لهبهر ئهوهی پاشان وهلامهکانتان به جیهازیک دهخویندرینهوه و تومار دهکرین.

- قهلمهکتهان حبر (جاف) شین یان رهش بیت. قهلمی دار (رصاص) بهکار مههینن.
- وهلامهکانتان روون و ئاشکرا بنوسن. حمول بدن وهلامهکانتان له شوینی دیاریکراو درنهچیت.

- وهلامهکانتان له ناوهوهی چوارگۆشهکه دا بیت.



بهم شئوهیه:



نهک بهم شئوهیه:

- که وهلامهکه ژماریهک بیت، روون و ئاشکرا بنوسن.

7 2

بهم شئوهیه:

7 2

نهک بهم شئوهیه:

- ئهگهر به ههله چوارگۆشهیهکتهان نیشان کرد، تکایه چوارگۆشهکه به تهوای رنگ بکهن. بۆ ئهوهی دواتر جیهازهکه ئهم چوارگۆشهیه به وهلام حساب نهکات.



بهم شئوهیه:

ههر پرسیاریکتهان ههبیت...

بۆ زانیاری زیاتر له سههر لیکۆلینهوهکه یان چۆنیهتی پرکردنهوهی پرسیارنامهکه تکایه پهپوهندی به ئهلین ئارنو (Elin Arnö) وه بکهن به ئیمیلی elin.arno@ki.se یان به ژماره تهلهفونی 08-524 80 108.

دوامۆهلهتی وهلامدانهوه

تکایه پرسیارنامهکه ههرچی زۆتره پر بکهنهوه، ئهگهر بکری له نیوان چهند روژیکدا.

پاکهتنامهی گهراندنهوه

پاش پرکردنهوهی پرسیارنامهکه و فۆرمی رهزامهندی، تکایه ههر دووکیان له ناو یهک پاکهتنامه دا مهنیرنهوه، واته فۆرمی رهزامهندیتان و پرسیارنامهکتهان ههر یهکه له ناو پاکهتنامهیهکی (زهرفی) هاوپیچی جودا دا بۆمان بنیرنهوه. پشتر ناوینشان له سههر پاکهتنامهکه هاتوته نووسین و پارهی بهریدهکیشی دراوه.

ههر تیبینهکتهان ههبیت تکایه له دوا لاپههری پرسیارنامهکه دا بۆمان بینوسن.

زۆر سوپاس بۆ بهشدار بوونتان!

11. ھۆى ھاتتتان بۆ سويد چ بوو؟

پەنابەر يان پەنابەرى سىياسى يان مرقى

خويندن

كاركردن

بە رىگاي خزمائەتى لەگەل كەسكى پەنابەر(دایك و باب يان ھوسەر)

بە رىگاي خزمائەتى لەگەل كەسكى تر (دایك و باب يان ھوسەر)

بە رىگاي بەخىوكران

بە رىگاي دىكە (نكايە ديارى بكن!):

12. نایا لە 12 مانگى رابردودا بە شىوہیەكى گشتى بەشدارى ھىچ چالاکىەك بوونە لەگەل كەسانى تر دا؟

بۆ نمونە چالاکىەكانى ۋەك : ۋەرزىش، مۇسقىا، شانۆ، كۇرسى راھىنان، كۇبوونەۋەى مەزھەبى، كۇمەلایەتى يان سىياسى، ئاواز گۇتن، گروپى دروومان و خەياتى، يان ھەر چالاکىەكى تر.

بەلى نەخىر

13. نایا پىتتان وایە كە كەسنىك دەناسن لە كىشەكانى سەخسى يان نەھامەتەكانى ژىانتان دا يارمەتیتان دەدا؟

بەلى، ھەمىشە

بەلى، زۆربەى كات

نە، زۆربەى جارن نە

نە، ھىچ كاتىك

14. نایا لە ھىچ يەك لە ھەلبۇزاردنەكانى نەم دواییەى سويد ۋەك ھەلبۇزاردنەكانى كۇمون و پارىزگا و پارلمان دا دەنگتتان داۋە؟

بەلى نەخىر

15. تا چەند باۋەرىتتان بەم دامەزراۋانەى گشتى دىت؟

(بۆ ھەر يەكەيان تەنھا يەك ناستى باۋەرى دەست نىشان بكن!)

زۆر	تا رادەيەك	زۆر كەم	ھىچ	ۋەلأم نىە
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تا چەند لەگەل نەم قسانەدان؟

زۆر لە دژم نە لەگەل لەگەل دام نە لەگەل لە دژم

دام	دام، نه له دژم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. به شيوه يهكى گشتى زور بهى خهك جى باورينه.

17. زور بهى خهك بهويژدانن و بو مبهستى تايبهتى خوبان بهكارتان ناهينن.

سهبارت به بهخيوكه رهكهى ترى مندالهكەتان

18. نايالهگهل بهخيوكه رهكهى ترى مندالهكەتان پيگهوه دهژين؟

بهلى (تهنانهت نگر همنديك جاريش بيت)

نهخير

هيچ بهخيوكه ريكي ترى نيه. (نهگر وابهى برون بو پرسيارى 25!)

19. بهرترين ناستى خويندى بهخيوكه رهكهى ترى مندالهكەتان چيه؟ (تهنها يهك وه لام هملبژيرن!)

نهچوهته مهكتهبي (نهخويندوه)

خويندى سههتايى

خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 2 سال

خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 3 سال

خويندى ناوهندى (گيمناسيوم) 4 سال

زانكو يان پهيمانگا كه متر له 3 سال

زانكو 3 سال يان زياتر

خويندهوارى تر (ديارى بكهن!)

20. كارى سههكهى بهخيوكه رهكهى ترى مندالهكەتان له نيستادا چونه؟ (تهنها يهك وه لام هملبژيرن!)

دامهزراوى (استخدام) ههميشه يى

دامهزراوى كاتى (كار كردن له پروژيهكى كاتى يان له جياتى كه سنيك يان بو چند ساعهتيك يان له ژير تهجروبه دا)

43. مندالانى تر زوردارى لى دەكەن و لەگەلى باش نين.
44. خۆبەختانە يارمەتى كەسانى تر (دايك و باب، مامۇستا يان مندالەكانى تر) دەدا.
45. پىش ئەوھى كارىك بكا فكري لى دەكاتەوھ.
46. لە مالى يان لە مەكتەبى يان لە جىگاي تر دزى دەكا (شت دەدزى).
47. لەگەل گەورەكان باشتر ئىدارە دەكا تاكو لەگەل مندالان.
48. دەترسى و لە زور شت زوو ترس دەيگرئ.
49. كارەكان لە سەرمەتاوھ تاكو دوايى باش لىكەدەتەوھ و باش فكر و سەرنجى دەداتئ.
50. ئەگەر ھەر تىببىنى يان شتىكى ترى پەيوەندىدار و ھىبىرتان دىتەوھ تىكايە لىزە بىنووسن.

51. بە شىوہىكى گشتى، ناي پىتان وايە كە مندالەكەتان كىشە و گىروگرفتى لەگەل يەككىك لەم بوارانە دا ھەيە: ھەست و سۆز، سەرنج دان و تەركىز كردن، ھەلسوكەوت و ئىدارە كردن لەگەل خەلكى تر دا؟

- | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| نەخىر، ھىچ
كىشەيەكى نيە. | بەلى، كىشەى زور
بچووكى ھەيە. | بەلى، ھەندىك
كىشەى ھەيە. | بەلى، زور كىشەى
گەورەى ھەيە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ئەگەر وەلامتان "نەخىر" بىت، تىكايە برون بۇ پرسىارى 56!

52. چەندىك دەبى ئەو گىروگرفتەى ھەيە؟

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| كەمتر لە مانىك | 5-1 مانىك | 12-6 مانىك | زىاتر لە سالىك |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

53. ناي نەم گىروگرفتەنە مندالەكەتان عاجز يان تووشى قەلەقى و دلەراوكتى دەكەن؟

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| نەخىر | زور كەم | بەلى | بەلى، گەلىك زور |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

54. ناي نەم گىروگرفتەنە ھىچ كار دەكەنە سەر ژيانى رۆزانەى مندالەكەتان لەم بوارانەى خوارەوھ دا؟

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| نەخىر | زور كەم | بەلى | بەلى، گەلىك زور | ژيانى مالى |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | دۇستايەتى |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | خويندن و مەكتەب |

چالاکیهکانی کاتی ناوه‌لا بوون (فمراغ) و یاری کردن

55. نایا نهم گبروگرفتانه هیچ بارگرانیهك دهخهنه سهر نیوه یان تهواوی خیزانهکتهان؟

نهمخیر زور کهم بهلنی، گه‌ئیک زور بهلنی

تکایه دیاری بکهن تا چهند لهگه‌ئ نهم رستانه‌ی خواره‌وه دان؟

زور له دژم نه لهگه‌ئ دام، نه له دژم زور لهگه‌ئ دام

56. ریگه ددهم مندالهکهم قسه‌ی خوی دهریبری تنانمت نهمگر به دلّم نه‌بی.

57. ریز له بیروبوچوونی مندالهکهم دهگرم.

58. ئیمه له خیزانهکهماندا، گوئ له قسه و بیروبوچوونی بهکتری دهگرین.

تکایه دیاری بکهن تا چهند لهگه‌ئ نهم رستانه‌ی خواره‌وه دان؟

نا، هیچ کاتیک نا، زور کهم بهلنی، هه‌موو کاتیک بهلنی، زوربه‌ی جار

59. نایا مندالهکتهان له مائی لهم و مرزه‌ی خویندن دا (لهم فصله‌ی خویندن دا) باس دهکا که لهگه‌ئ ههر بهکه له دهرسهکانی جوداجودای له مهکتبه‌ی چونه؟

60. نایا مندالهکتهان کاتیک دهگهریتهمه مائی، بۆتان باس دهکا که له مهکتبه‌ی چی رویدا (ومک چۆن بوو له ئیمتیحان یان په‌یومندی لهگه‌ئ ماؤستاگان و... هند؟)

61. نایا مندالهکتهان دهرباره‌ی ئهو کارانه که له ومختی نازادی (فمراغی) خوی دا دهکا، زور شت لیتان دهشاریتهمه؟

62. نایا مندالهکتهان دهرباره‌ی ئهو کارانه‌ی که شهوانه یان له دوایی حهفتهکان دا دمیکا، زور شت لیتان دهشاریتهمه؟

63. نایا نهمگر مندالهکتهان شهوئیک له‌دهرئ بوو، پاش گهرانه‌وه‌ی بۆ مائی، بۆتان باس دهکا که چی کرد؟

64. تا نیستا، چهند رازین له خویندن و فیر بوونی مندالهکتهان له مهکتبه‌ی؟

هیچ رازی نیم

زور رازیمه

1 2 3 4 5 6 7

65. تا چ رادهیهك پیتان وایه که مهکتبه‌بهکه مندالهکتهان بۆ کاری داهاتووی راده‌هینی (په‌رورده دهکا)؟

هیچ باش نه زور باش

1 2 3 4 5 6 7

تا چ راديهك بیتان وايه كه نه مانه ی خواره وه بۇ مندالەكەتان گرنگن (موهيم)؟
 66. كاريكى تەواكات (فول تايم) بۇ مندالەكەتان پاش خویندنی دواناوندی (گیمناسیۆم)

هیچ گرنگ نیه	1	2	3	4	5	6	7	زۆر گرنگه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

67. خویندن له زانكو پاش تەواو كردنی خویندنی دواناوندی (گیمناسیۆم)

هیچ گرنگ نیه	1	2	3	4	5	6	7	زۆر گرنگه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

تکایه بۇ هەر بەندیك تەنھا یهك چوارگۆشه كه زۆر نزيك بیت له رای خوتان هەلبژیرن.

هیوادارم كه مندالەكەم پاش خویندنی دواناوندی (گیمناسیۆم)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زۆر له دژم	له دژم	نه له گەل دام، نه له دژم	له گەل دام	زۆر له گەل دام
خویندنهكهی زیاتر بەردەوام بکا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
69. گرنگه كه مندالەكەم پاش خویندنی دواناوندی (گیمناسیۆم)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
بەردەوام بی له خویندن.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
70. بۇ مندالەكەم خویندن زۆر گرنگه بۇ بەدەست هینانی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
نارمانجهکانی داهاتووی.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
71. خویندنی مندالەكەم زۆر هەلی (فورصەتی) بۇ دەرخصینێ له	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
داهاتوودا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
72. گەشبینم (به نویمدم) به داهاتووی مندالەكەم.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

73. بەرزترین پلهی خویندن كه نیوه هیوادارن مندالەكەتان بەدەستی بهیننی کیهیه (كامهیه)؟

- نازانم.
- دواناوندی پیشیمی (هونەرستان، دانشسەرا، وەکو دواناوندی بازرگانى، کارهبا، میکانیک و ... هتد).
- دواناوندی گشتی (تیوری، نامادهی گشتی).
- بروانامه ی زانکو

74. بەرزترین پلەى خويندن كە مندالەكەتان بتوانى لە راستيدا بە دەستى بەينى پىتان وايە كىهە يە؟

- نازانم.
- دواناوندى پيشەيى (هونەرستان، دانشسەرا، وەكو دواناوندى بازارگانى، كارەبا، ميكانيك و ... ھتد.)
- دواناوندى گشتى (تېئورى، ئامادەيى گشتى).
- بىروانامەى زانكو

تكاىە يەك لە چوارگۆشەكان بەرامبەر بە ھەر رستەيەك ھەلبەزىرن!

- | زۆربەى
جاران | ھەندىك جار | ھىچ كاتىك نا | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 75. لايمى ئىجابى (باش) و بە دەگمەن سلبى (خراب) مندالەكەم و دەردەخەم و لەگەلى باسيان لىو دەكەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 76. نشان دەدەم كە شانازى (افتخار) بە مندالەكەمەو دەكەم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 77. بە كارىكى بچووك و ھەا دەكەم كە مندالەكەم ھەست بكا جنى رىز و خوشەويستى تايبەتە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 78. بە قسە يان كردهو نيشان دەدەم كە ئاگام لە مندالەكەم ھەبە. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 79. خوشەويستىم بى مەرج بەديار دەخەم، تەقريبەن بى گۆيدان بە ھەر شتىك كە مندالەكەم دەيكا. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 80. بە بى ھۆيەكى تايبەت (سەبەيك) مەدحى مندالەكەم دەكەم. |

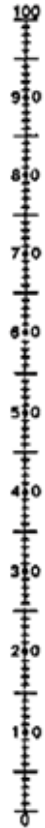
81. چۆن ھەلدەسەنگىنن كە نايانەوجەوانىك باش و لىھاتوو و لە ھەموو بوارەكانى ژيانى دا سەركەوتوو؟ پىتان وايە نەوجەوانەكە دەبى چۆن بى و چ شتىك بكا؟

--	--	--

82. تىكايە پلەيەك (ژمارەيەك) بۇ روشى تەندروستى ئەمرۆتان بنوسن.

باشترین روشى تەندروستى كە بە خەيآلتان دى پلەي 100ى بۇ دانراوہ و خراپترین روشى تەندروستىش كە بىرى لى بكنەموہ پلەي صفرى بۇ ھاتووتە دەست نىشان كرىن.

باشترین روشى
تەندروستى



خراپترین روشى
تەندروستى

83. نایا ھىچ جارىك ھەبووہ كە بە لایەنى كەم 6 مانگ لەدواى يەك، ھەموو رۆژنىك (سىگار) جگەرەتان كىشابى؟

نەخىر (ئەگەر نەخىر، برۆن بۇ پرسىارى 185!)

بەلى

84. نایا نىستاش ھەموو رۆژى جگەرە دەكىشن؟

نەخىر

بەلى. ئەگەر بەلى، رۆژانە لە دەورى چەند جگەرە دەكىشن؟

--	--

85. نایا ھىچ جارىك ھەبووہ كە بە لایەنى كەم 6 مانگ لەدواى يەك، ھەموو رۆژنىك سنووس بەكار بەنىن؟

□ نەخىر (ئەگەر نەخىر، برون بۇ پىرسىيىرى 187!)

□ بەلى

86. نايان ئىستاش ھەموو رۇژى سنووس بەكار دەھىنن؟

□ نەخىر

□ بەلى. ئەگەر بەلى، ھەفتانە لە دەورى چەند قوتى سنووس بەكار دەھىنن؟

--

87. بەيناوبەين، بۇ چەند وەخت جارىك (مەشروب) خواردنەوہى ئەلكۇلى كە لە رووى قەبارە و نەندازەى ئەلكۇلەوہ بەرامبەر بىت بە يەككە لەمانەى خوارەوہ، بە يەكجار دەخۇنەوہ؟

- نيو بوتلە شووشەى ئەلكۇلى سپىرتو (ئەلكۇلى زور بەھىزى وەك، ويسكى، قۇنكا، جىن، ... ھتد)
- يان 2 بوتلە شووشە شەراب (وەك شەرابى ئەلكۇلى تىرى، واين، ... ھتد)
- يان 6 قوتى (8 بوتلە شووشەى) بىرەى بە ھىز
- يان 12 بوتلە شووشەى بىرەى سووكتىر يان مام ناوہندى

□ تەقريبەن ھەموو رۇژى (بە لايەنى كەم 5 رۇژ لە ھەفتەيەك دا)

□ چەند جارىك لە ھەفتە دا (3-4 جار لە ھەفتەيەك دا)

□ ھەفتانە 1-2 جار

□ مانگانە 2-3 جار

□ مانگى جارەك

□ سالانە 1-6 جار

□ ھىچ كاتىك نا (ھىچ كاتىك بەو ھىزە بە يەكجار لە سەر يەك ئەلكۇل ناخۇمەوہ، بەلكو كەمتر)

□ ھەر ھىچ كات ئەلكۇل ناخۇمەوہ.

زور سوپاس بۇ بەشدارى كردنتان!

تكاپە پىرسىيىرنامەكە لە ناو ئەو پاكەتنامەى (زەرەفەى) كە لەگەلى داپە، بۇمان بىنيرنەوہ!