RABSEL: the CERD Educational Journal

ISSN 2957-8019(Online) | ISSN 2077-4966(Print)

|24(1) 29-48

Journal homepage: Journal.pce.edu.bt

ཁམས་རྒྱང་གྲགས་ཀྱི་བོད་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ཡལ་ཚུ་གི་ རྩོང་ཁའི་ རྟོག་ཞིག་པའི་ཡིག་ཆེའི་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་འཚོལ་ཞིབ།

བས་དེ་ནམས་ དར་རྒྱས། ཇོམ་ཁྱོས་པ།[1] ཁམས་རྒྱང་ཁྱོང་རིམ་སློབ་གྲྭའི་དགེ་རྒྱུན་འཛིན།

ཟླཀ་རྟོར་ བཅུན་འཛིན། ཇོམ་ཁྱོས་པ།[2] ཁམས་རྒྱང་ཁྱོང་སློབ་གྲྭའི་དགེ་རྒྱུན་འཛིན་འོག་མ།

http//doi.org/10.17102/rabsel.23.1.48| Accepted October 2023 | Published December 2023

བཤད་རྒྱུན/Abstract:

ལག་ལེན་གྱི་བཀོལ་འདི། ཁམས་རྒྱང་ཁྱོང་རིམ་སློབ་གྲྭ་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་སློབ་ཕྲུག་བུཚ་[1,6]དང་ ཐུམོ[1,0]པ་དཔེ་ཚད་སྤེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཤོང་ཁའི་རྩོད་གྲྭ་ཀཅིག་པའི་ཡིག་ཆེའི་ཀྱི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་འཚོལ་ཞིབ་འཐད་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆུན་ཁང་ལས་ཏེ་ཅིག་ཤུགས་ལྡན། ལག་ལེན་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་ འཐད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁྱང་ལས་ཐཚན་ཐབས་ཏེས་དང་གླང་ལས་ཁྱེད་ཐབས་ཏེས་ཀྱིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཀི། འགོ་ཐོག་གནས་ཚུད་དང་མཇུག་གི་གནས་ཚུད་ཀྱིས་ ག་བཤད་རྒྱབ་བཅུ་ལྔ་དང་ འགོ་ཐོག་གི་གནས་ཚུད་ནང་ལུ་ དཔྱ་ཁྱོམ་ཀྱི་ཁྲན་གས་འདི་བརྒྱ་ཆ[34.1]ལས་ཅག་མ་ཐོབ་ཀྱང་ མཇུག་གི་གནས་ཚུད་ནང་ལུ་དཔྱ་ ཁྱོམ་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ[46.05]ལུ་ ཡར་ལེང་སྤེལ་ཐོབ་ཡོད་མི་དེ། གནད་དོན་ཚན་བཅུ་པར་ བཤད་ཀཱུལ་སློབ་ཁྱོན་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལས་བརྗེན་ཏེ། གྲྭ་བཅྱས་འདི། ཁྱད་ འཕགས་ཆེན་དང་ ཐབས་ལམ་རྒྱ་ཆེས་ཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཟྱང་ཡི།

ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་གི་མིང་མཚན/Keyword: ཁྲུ། བཀྲ། བཀའ། དཀའ། འཚྭ། ངོན། བཅྱོན། རྟེན། བཤད། གཞུ།

དཀྲོལ།/Introduction:

དེ་རེས་ ཁཧ
མ་བུ་གླིང་གི་དུས་ཀྱི་ཁཡོ་ཁ་ཐུར་དང་བཅུན་ ཁཟུལ་པ་རིག་གོང་ཁཡེལ་ཆུ་ཆེ་དྲག་ཁབད་ཁཀྱོ་ཡོད་ཀྱང་ སྨོན་གླུ་ཁག་གི་ཚལ་ལོ་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ཀྱང་ པའི་ཆོས་དང་ཁབྱེལ་བའི་ ཤ་གཤུང་ལུ་ ཤ་ཀ་ཁུང་ལ་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་དེ་ ཐུང་བཤོད་ཁབད་མ་ཀདེ་ ཀུངས་ཚ་ཆོད་པ་ཅིག་ལས་མེད། ཁདེ་ཚུ་གིས་ཡང་ ཁབྱི་ཅུ་ཀ་ཁབད་ནི་ལུ་ ལྟ་ཞབ་ནཱ་ཅང་ཏོ་ཡོད་པ་ཙམ་ཡིན། དེ་ཡང་ (Pan et al.,2021) གིས་ཁབད་བ་ཅིན་ ཡིག་ཚེན་ཁཏོལ་ཡོད་པའི་ཅུ་ཀ་རིགས་ཁདེ་ ཅུ་ཀ་ནི་ལུ་ ལྟ་ཞབ་ཆུབ་ཙམ་ཁབད་བ་ཤཱད་ནུ།། ཀལ་ལྷེད་ ཟླབ་ཆོད་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཅིག་མ་བཏོན་པ་ཅིན་ ཆུ་ལ་ཞབ་ཀྱི་ལྷོག་ཤིང་དང་ཀདུ་བའི་ ཆུ་ལ་ཡོངས་ལྷདེ་ཡིག་གི་ བཤ་ཡིག་ཁབྱང་ནི་ལུ་ཐེ་ཚོམ་མཁེ་ཁཏུ།།

ཚོང་ཞ་གོང་ཁཡེལ་ཅུན་ཚོགས(དཔལ་ཁ)ཀྱིས་ ཁབད་ཀྱང་ ཚོང་ཞའི་ཡི་ཀུ་རེ་ ཁེབ་ལྷོར་ཅན་ཀྱི་ཡིག་རིགས་ཅིག་ཁབད་ལ་ལས་ བཏོད་དོན་ཅན་མང་ ཤོས་ཅིག་ལུ་ ཡིག་ཚེན་དང་ཡིག་ཀཆགས་མ་ཁདལ་ལ་ཡོད་ཀྱང་ ཇོད་ལྷ་ཀདེ་ ཁདལ་དོན་ཡོད་ཁབད་བ་ཤཱད་ནུ་ ཙཱེད། Samola and Olii (2022) གིས་ཇོད་ལྷ་ཀཅིག་པའི་ཡིག་ཚེན་ལྷུང་བཤོད་ཁབད་ནི་ཁདེ་ ལྟ་ཞབ་ཡོད་ཀྱང་ ''ཆུ་ཀླམ་མཀ་ཁཐོམ་ཤེད་མོ།།''ཁདེ་ ཐར་ཁཕུལ་སྨོན་ཚོན་ཐབས་ཤེས་ཁབད་ ཁཀ་ལེའུ་ཁཐབ་ལས་ ཀྱུབ་ཁབྱས་ཁདེ་ ཏ་བ་ལས་ཀྱ་ཚེ་ ཐོབ་ཡོད་པ་ཁབད་བ་ཤཱད་ནུ་ ཏ་བཅུམ་ལྷ་ ཞམས་ཤུངས་ཁབྱེད་རིམ་སྨོན་ཀླ་ཀོག་མའི་ སྨོན་ རིམ་ཀ་ཡའི་སྨོན་ཡུ་ཀ་ཚུ་གིས་ ཚོང་ཞའི་ཇོད་ལྷ་ཀཅིག་པའི་ ཡིག་ཚེན་ཚངས་མ་ཁབད་བྱི་ཚུ་ཀས་ཡར་ ལྟ་ཞབ་ཡོད་པ་ཙམ་ནང་ཧོ་ལུ་ཁབད་རང་མཐོང་ལ་ལས་ ཁདེ་གིས་ནུ་ཀཅ་ངལ་ལེའུ་ཐབས་ལྟ་ནུ་མིག་ས་ཀ། ཡའི་ཞིབ་ཁཆོད་ཀྱི་ཡང་ནི་ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤ་ཁ ཞིབ་ཁཆོད་ཁ་ཁ ཁ ཁ

ཐིག་ཁྱམ་༧། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་མཐའ་བཀོད་ཁྱམ། Theoretical frame work:

རང་དབང་གི་རྣམ་མེད་ཀྱི་ཚན་རྩིས། /Independent variables:	འབྲེལ་གྱུར་ཚན་རྩིས། /Dependent variables:
རྟོག་གཞི་ཁག་ཡིན། ཡིག་ཀྱེའི་དཀའ་ངལ་འཚོལ་ཞིབ།	ལྷན་ཚད་ཅན་གྱི་ཡིག་གཟུགས། /Spell out quality spelling:
རྟོག་གཞི་ཁག་ཡིན་མིང་ཚིག་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།	མཚོན། ། ཕྱོགས། འབྱོན། ལྟེན། ཁྱང་། ཆུང་།
རྟོག་གཞི་ཁག་ཡིན་མིང་ཚིག་གྱུར་ཐབས་ཡུ་ ཤེར་ཁ་ཁོང་	རྒྱལ་བའི་བཀའ་ནི་ བ་ཀ་ལ། ། ངལ་བའི་དཀའ་ནི་ད་ཀ་ཡིན། །
འཚེལ་ཅན་ཚིགས་བཟུམ་ཚིག་བཅད་གས་རྩོམ་འབད་ནི།	རྒྱལ་བའི་ལྷ་ནི་ལ་ལྷ་ངང་། ། ཡར་ལྡ་བཏུ་ནི་བ་ར་ཏུ་ཡིན། །
ཚིག་བཅད་འདི་ ལན་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཡོངས་	གྲྭ་གཞི་ཁའི་མིང་ཚིག་ཀྱི་ ལྷན་ཚད་ངང་ལུགས་ཕྱེ་ བྱི་ནི།
གྲགས་ཅན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ (Pan.,et al, 2021) གིས་	
བཀོད་མི་འདི་ ལན་ལེན་འཐབ་ཅི།	

ཡན་ཡོན།/Objectives:

ལན་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་ཡན་ཡོན་ཀྱི་ཚུར་ཡང་།

- སྨོན་རིམ་ཧ་ཁའི་སྨོན་ལུགས་ཀྱི་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཡོངས་ཁའི་རྟོག་གཞི་ཁའི་ཡིག་ཀྱེའ་ ཁྱང་ནི་ཁ་ཐབས་ལམ་དབུ་ཤེས་ཅིས་ཅན་ངོས་འཛིན་འབད་ཐོག་ཡིག་ཀྱེའ་ཀྱི་ ངང་ལས་ལེལ་ནི་ཁ་ཡོན་ལུ་ཡིན།
- ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་རྒྱ་ཚུན་ཀྱེ་ངང་ ཡིག་ཀྱེའ་ཁྱང་ནི་ཁ་ཐབས་ལམ་འདི་ སྨོན་ངལ་ཡོན་ངང་སྨོན་ལུགས་ཀན་ཤེས་ལུ་ཡང་ རྒྱུད་ བཟླ་ལ་འབད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལུ་ཡིན།

ལན་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་ཐུན་ཞིབ།/Reconnaissance:

REC (2018) གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཞིབ་འཚོལ་བརྟག་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ཡོན་འགྲོའི་བརྟ་ངོས་ལེན་ཅིག་ལུ་ ཁོ་བའི་ཁར་ ཤད་ལུ་ཆ་ཤེས་ངང་པ་ ངང་ལས་ཡོངས་འཛིན་ཀྱི་ཀུན་ལས་ཀྱང་ངན་ངན་ཕྱུད་ ཟླ་བ་ཤོད་ཞིབ་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ ཞིབ་འཚོལ་ལས་བརྟེན་

ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐུབ་ཀྱི། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྩོམ་བྱིས་གསུམ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན་མ་འབད་བཤད་རྒྱུག། ཁོང་འཚོལ་པའི་ལ་ཐུག་ལས་འབད་རུང་། ཁོང་འཚོལ་བརྟག་ཁོང་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསུམ་འདི། བརྟེན་ཅིང་འབྲེལ་ཐུང་གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཡིན་སྟེ། ཆོར་ཡི།

གནས་ཚུལ་དཔྱད།/Situational analysis:

རྩོང་ཁའི་རྩོད་གླེང་ཅིག་པའི་ཡིག་ཆེན་ཀྱི། དཀའ་ངལ་འདི། མ་བསལ་བ་ཅིན། མིང་ཚིག་གླེ་དག་ལུས་དག་འབད་བྱེ་ཚུགས་པར། ལུ་ཁག་བཏུབ་ཀྱི་དང་བར་དོན་ལྷོད་ལེན་འབད་ཀྱི་ཡུ་ཡང། དཀའ་ངལ་སྒོམ་འཐུང་ལྷོད་ཀྱི་ཡིན་པས། གོང་འཕེད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི། བསལ་དུ་པ་ཅིན་རྩོད་གླེང་ཅིག་པའི་མིང་ཚིག་བྱེ་ཀྱི་ཡུ། དཀའ་ངལ་ས་ལེབ་ཚུགས་པ་མ་ཚད། ཉན་མི་ཚུ་ཀྱི་ལས་འབད་ཐུང། གོ་རྟེན་མ་འཇོལ་བར་ལེན་ཚུགས་ཀྱི་གཱི་ཁེ་ཡན་སྒོམ་ཡོད། ཡིན་ཐུང། ཁམས་རྡུར་ས་འབྱོང་རིམ་ལྟོ་ཐ་ཀྱི། ལྟོ་ཐ་རིམ་བཏུད་པའི། ཙ་ལོ་ཚུ་གི། རྩོད་ཀྱི་ཅིག་པའི་ཡིག་ཆེ་ཚུ། ཚང་མ་འབད་བྱེ་ཀྱི་ཡུ། དཀའ་ངལ་སྒོམ་ཡོད་པའི་ཉམ་ཅོག་ཐུང་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལྟོ་ཐ་དཔོན་མ་ཅུམ་རོགས་ཚུ་ཀྱི་ལས་ཡང། གནས་ཚུལ་འདི། ཆོག་འཐད་པ་འབད་རང་བཏང་ཡོད་པ་ཡིན།

ཙ་ལོ་ཚུ་གི། ཆོས་ཆུ་ཀས་ཀྱི་ཐ་ཁྲལ། ལྟོ་ཐ་ཁང་ཐྲོང་ལུ་དང། ཁྱེ་ཁྱོ་ལ་ལོ་ཁག་པ་ཡིག་ཐོག་ཀ་ཁཀོད་ཡོད་མི་ཤད། རྩོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱང་ཐད། ཤད་ཏོས་ཅིག་རང་ཁཕོལ་ཏེ། ཁྱེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁ་ཅོས། ལྟོ་ཐ་རིམ་བཏུད་པའི་ཙ་ལོ་ཚུ་ཀྱི་ཆུད་ལུ། ཁྱོ་ཁའི་རྩོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ། ཁ་ཅོ་ལས། ཤ་ཐ་རང་ཁའི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། ལག་ལེན་ཁོང་ཀཆོལ་ཀྱི་དོན་ལུ། ཐུལ་ནོད་ཁས་འབད་མི་ཙ་ལོ། ཟླ་ཚ་'$_{16}$'དང། ཟླ་མོ'$_{10}$'བཅས། ཡོངས་བཅོམས་ལུ། $_{26}$ཡོད་ཡིན།

ཁྱོང་ཁའི་རྩོད་ཐུག་ཅིག་པའི་ཡིག་ཆེ་བའི། ཤས་ཆུད་ཤུ་ཁྱི་ཀྱག་འབད་དེ། ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ཀྱི་ཡུ། ཆེ་ཐྲི་ཀྱི་ལུ། དཀའ་ངལ་ཐུང་ལྷོད་ལྷ་ཡ། ཅ་ཅང་ཀྱི། དཀའ་ངལ་ཐྲོམ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ཐུང་ཡི། ཡིན་ཐུང། ཐུལ་ནོད་ཁས་འབད་མི་ཙ་ལོ་ཚུ་ཀྱི་ལྷོད་ལྷ་ཡ། ཅ་ཅང་ཀྱི། ཅ་ཅང་ཀྱི། ཤ་ཐ་ལས། ཁོང་ཁཕོད་ཀྱི་ཤ་ཐ་ལ། ཁ་ཅོ་ལས། ཁོང་ཁཕོད་ཀྱི་ཤ་ཐ་ཁ། ཅ་ཅ་ལས། ཁོང་ཁཕོད་ཀྱི་ལ་ཐ་ཁ། ཅ་ཅ་ལ། ཁ་ཅ་ལ། ཁ་ཅ་ལ། ཁ

འཚོལ་པ་རང་རྒྱང་གིས་ བསམ་འཆར་དང་ མཉེ་ཤུགས་རྩམ་གྱ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན་ ཕྱི་ནི་དང་ཕྱི་ནི་ཡོད་ཅན་གཤད་པའི་ གཞི་འཁྱམ་ངོ་མ་ཅིག་འབད་ བཟོ་འཇོག་འབད་རེ་ཡོད་པ་ལས་ ཡ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཐིས་ཕྱི་འབད་ནི་ལུ་ ལྷོ་བ་ཁེན་ཏེ་ ཡིག་ལྟེབ་ལེམས་ཁར་མ་ཟྭོར་བའི་རྟགས་མཚན་ཡིན། ཁོད་འཚོལ་པ་ རང་གིས་ ཡ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཡིག་ལྟེབ་ཨར་རྒྱས་གཏང་ནི་དེན་ལུ་ ཇོང་ཁའི་རྡོར་ལྷ་གཅིག་ཡའི་མིང་ཚིག་ ཐབས་ལམ་ལྷ་ཚོགས་ཐོག་ལས་ མ་འཛིལ་ བར་ཐྲི་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཡི། ཁོད་འཚོལ་པ་རང་ ཁམས་ལྦང་འབྲིང་རིམ་གློ་བ་ཐུ་ཀོག་མའི་ དབུ་འཛིན་ཅིག་འབད་ཡུག་ཁའི་ལར་ གློ་བ་རིམ་བརྒྱུ་ ཡའི་ ཇོང་ཁའི་ གློ་ཀྱོན་པ་ཅིག་ཡང་ཡིན།

ཕྱག་ཡར་དུ་ ༢༠༢༢་ལོ་ལུ་ ས་གནས་ ཁབྱུག་རྒྱལ་གློ་བ་ཐུ་ཀྱི་བའི་ནང་ལུ་ ལ་རོ་ཏེས་རིག་མཐོ་རིམ་གློ་བ་ཐུ་ཀི་ལེགས་ཐུར་བ་ ངོ་མིང་ ཀཱམ་ ཆོ་དབང་དང་ ས་ཁམ་ ཀུ་ཏུང་ཀུ་ཅེས་ཀྱིས་ ཐྲི་ང་བརར་གནང་མི་ནང་ལུ་ བཅའ་མར་ཀྱོག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ༢༠༢᧥ ལུ་ཏེས་རིག་ཕྱག་ཞག་གི་རྒྱབ་ཟྭོར་ ཐོག་ ས་གནས་དགེ་ལེགས་ཡུ་ལུ་ བསམ་ཕ་ ཏེས་རིག་མཐོ་རིམ་གློ་བ་ཐུ་ཀི་ལེགས་ཐུར་བ་ངོ་མིང་ ཕྱབ་ཏུ་གིས་ ལག་ལེན་ཁོད་ཀཚོས་ཟྭོར་ལས་ ཐྲི་ང་ བརར་གནང་མི་དེ་ནང་ཡང་ ཐུལ་གྱོག་ལས་འབད་ཀྱི་གོ་ཁྲབས་བཟང་ཡོ་ཅིག་ཐོབ་ཅི། ཇི་མ་ཚད་ ཁོད་ཀཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་ལྡོན་རྩམ་གཤན་གྱི་ཟྭོར་ ལས་ཡང་ ལེགས་ཏོམ་འབད་རང་ ཏེས་ཡོད་པ་ལས་ ལག་ལེན་ཁོད་ཀཚོས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ཐྲི་ལྷོད་ལས་དང་ ས་ལས་ཤུགས་ཐྲི་ཐོབ་ཡོ་ལུ་ ཡོད།

གཤད་འགན་ཁེལ་ཀྱི་ཆ་རོགས།/Competence of critical friend:

ཁོད་ཀཚོས་འདི་ལུ་ གཤད་འགན་རྒྱབ་མི་ཆ་རོགས་འདི་གི་མིང་ ཀུལ་ཐུ་རུ་ ས་ཁེ་ཏུ་ཡིན། ཁོ་གིས་ ཤ་བར་ཚུན་ ཐྲི་ཐུ་གྱ་མང་རབས་ཐོག་ནང་ ཐྲི་ཐུ་ཟྭོན་ དང་ བཤད་ཀྱོང་གི་ཕྱག་ལུ་གནང་ཟེ་ མི་ལོ་ ༣᧤ སོང་ཡོད་པའི་ལས་ ཕྱག་པར་དུ་ གཙུག་ལག་གོང་མའི་ཏེས་ཡོན་ཐུང་ རྒྱ་ལོངས་གནས་ཚན་ལས་ ལག་ལེན་ཁོད་ཀཚོས་ཀྱོར་ལས་ མི་ཤེས་ལས་ལུ་ལྷན་ཁུ་ཤད་ཅིང་གསལ་བ་ཤཱན་འབད་ཡོད་པའི་ཅིས་ལས་ཚུད་ཡོད།

ཇོམ་ཐྲིས་བཤད་ཁྱིབ།/Literature review:

ཁབྱུག་གི་ཇ་ལྷིམས་ཆེན་མོ (᧢᧠᧤) ཅན་མ་ཕུར་ ''ཇོང་ལ་ཁའི་ ཁབྱུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱང་ཡིག་ཡིན།'' (ཤོག་གྲངས་᧨)ཟེར་རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་ ཀྱད་ ཡིག་གི་ལྷོ་ཐྲས་ནང་ཚུད་ཡོད་ཀྱང་། Wangmo (2021) གིས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱང་ཡིག་ཇོང་ལ་དང་ཡིན་ཀྱང་གཅིས་ལས་ ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཡིན་ཀྱང་ཁའི་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཤེས་རྟོག་ཐུང་ཡོད་པའི་ལས་ ཡ་ལོ་ཆུང་ཀུ་ ལ་ལྷབ་ཤེས་ཅིག་ཡང་ ཡིན་ཀྱང་ནང་ལུ་ ལ་ལྷབ་ཀྱི་ ལང་ཤོད་ཚུད་ཡོད་པའི་ཐབས་ཀུན། དེ་ལུ་ཁོད་ཀཚོས་པ་རང་གིས་ལ་ཐུག་ལས་འབད་ཀུང་ ལས་ལེན་ཡོད། ཡིན་ཀུང་ ཇོང་ལ་ཁའི་རྡོར་ལྷ་ཅིག་པའི་ཡིག་

ལྷན་ཀྱི་རྒྱུན་དང་ལས་ཀའི་ ཝེབ་རིགས་པ་ཅིན་ Cote (2021) གིས་བཤད་རྒྱ་རིན་ཆུས་ ཁོ་རིམ་ཚུ་ཕ་བར་ཡང་ ཡི་གཤིས་ལྷན་ལེགས་བར་ ལྷག་ཀའི་ལྷན་ལེགས་བ་གཏིང་ ཟབ་ཀའི་ཤེས་རིག་པའི་ལས་ རང་ལོངས་གཞི་བཞག་ རྟོག་ལྡན་ཁ་ལྷོ་ཅར་ ལྷན་ཚུ་མ་ཀཊོལ་བར་བྱེ་ཞིང་ དུས་ཆུན་དང་དུས་མ་ཡིན་པའི་ ལྷ་དང་ཡི་གཤིས་བར་ཁའི་ཀན་ལེགས་མཐུན་ཚུ་ལེགས་ཏོམ་ཀའི་ ལྷུང་ཚར་ལ་ལ་ཡོད་ཀྱི། ཤེས་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་ཀྱི།

ཇག་པར་དུ་ Cote (2021) གིས་ (IMP; Treiman & Kessler, 2014) གི་ནང་ལས་བཤད་རྟོ་བཤུམ་ ཕྱིས་པའི་ལྷབས་ལས་རང་ ལོག་ས་ལེ་ཀར་ཏེ་ ལྷད་ཡིག་ལྟེ་ཕྱན་མཁན་ལྟོ་མ་ཐོག་ རྟོ་ལྷའི་ཀན་ལེགས་མཐུན་ ཡི་གཤིས་བཏོ་རྣམ་དང་ ཆོག་ཀཐུའི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ལྷུང་བཟློ་ཀའི་ཁ་ཤས་ ཡིག་ལྷོ་ར་ཀོར་ཀཐུལ་མེད་པར་བྱི་ཀི་ཀའི་ མཐར་ཀཁྱོལ་ཅན་ཅིག་ཀོང་ནི་ ཙམ་ཀའི་ཀན་ལེགས་ ཀཤད། ཙམ་ནང་ ཀིས་ཀའི་ལ་ཅིན་ ལེགས་ ཁ་ཅི་ ཐྲི་ནི་ ཙམ་ནི་ཀྱོར་ལས་ ལྷ་ནོ་ ཆོག་ཤེས་ནང་ ལེགས་ལྷན་མི་ཚུ་ཀས་ནི་ ཙམ་ནང་ ར་ཀ་ཇལ་ཀའི་ལེགས་ ཆོག་ ཁ་ཅི་ ཐྲི་ནི་ ཙམ་ནི་ཀྱོར་ལས་ ལྷ་ནོ་ཀའི་ལར་ ཆོག་ཤེས་ཀ་ཡང་ ཆོག་ཡང་ཀ་ལ་ཤ་ཀ་ཚུ་ ཆོག་ཡང་ཏོ་ལཀ་ལེ་ ཀཐཆ་ལེ་ ལེགས་ལྷན་ཐྲི་ནི་ཀནོ་ཐཏུ་ཀས་ནི་ ཙམ་ནང་ཕན་ཡོན་ཀཐའ་ཤ་ཚད་ ཆོག་ཤ་ཏེ་ ཐྲི་ནི་ ཙམ་ནི་ཀྱོར་ལས་ ལྷ་ནོ་ཀའི་ལ་ Lyytinen et al., (2021) ཀིས་ཐཀོ་ཏ་མི་ནང་ ཇོ་ལྷའི་ ཤེག་པའི་ནོ་ཐཏ་ཀའི་ ཇག་ཤེག་ཀི་ཐཏོག་ཀ་ཏ་ མེད་ཐཐས་མེད་པའི་ལྟོ་ནས་ཏཀ་ཙིག་ ཙམ་ནང་ཐ་ཤ་ནས་ ཀ་ཐ་ཤ་ཀ་ཏ་ ཇ་ལ་ཀ་ཚ (2000ལ) ཀིས་ཀཐད་ནང་ ཡོངས་ཀའི་ཇོ་ལྷའི་ཁ་ཀཆོལ་ནང་ ལྷ་ཀ་ཡིག་ཀི་ ཏ་ཀ་ཆ་ནི་ཇོ་ཝོ་ཙིག་ ཇོ་ལྷ་ལྷ་ཀ་ནས་ཏ་ནོ་ཤ་ཙམ་ནང་ཕ་ཤ་ཀ་ ཀ་ཐ་ལ་ཡ་ལས་ ཡོངས་ཀ་ནང་ཙམ་ལྷ་ཀ་ཅ་ཀ་ཆ་ཤ་ནས་ ཀ་ཐ་ལ་ཀ་ཏ་ ཡོངས་ཀ་ཤ་ལ་ ཀ་ཐ་ལ་ཀ་ཏ་ ཇ་ལ་ཀ་ཤ་ཀ་ ཇ་ལ་ཀ་ཏ་ ཀ་ཐ་ལ་ ཀ་ཐ་ ཇ་ལ་ཀ་ ཇ་ལ་ཀ་ ཇ་ལ་ཀ

འབད་ཐོག་ལས་ ཐུང་བ་གང་མང་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་མ་ཤུལ་མའི་མཇུག་ཨབ་ཀྱི་རྗེན་ལུ་ གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་དང་ རེས་གཟིར་ གཞན་རྒྱུས་ནས་གོང་དོན་ བཞིན་ རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ འབད་དེ་ཨོར་པ་འབད་བཤད་ཀྱི། ཐབས་ཤེས་ནི་ལས་བརྟེན་ ཡ་ལོ་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཡིག་ཚུགས་བཀའ་ གོང་འཕེལ་བརྒྱ་ཆེ་དཔག་འབད་ རང་ས་ཨོང་ཨོར་པ་ལས་ ང་གིས་ འབད་ཀྱང་གོང་གི་ཐབས་ལམ་དེ་ ཆ་ཤོས་ཤེས་ཤེས་ཀྱི་ འབད་ཀྱང་ཨ་ཐ་ཡ་ཁ་ཅ་ མཐོང་ཅི།

ལག་ལེན་གྱི་ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་དཔྱད།/AR question:

1. ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་པའི་ཡིག་ཚུགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱུ་ ཁཆོས་ཞིབ་ཐབས་ལམ་ གཙོ་ས་ཁ་བཅོན་པ་ཅིན་ དཔག?

2. ལོག་ཡུན་ཕྱི་ཀི་ཐུང་ལུ་ ཕྱི་ཀྱི་པའི་ཡིག་ཚུགས་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་ལེགས་ཐབས་ལུ་མཉམ་ཁྲིས་ གཙོ་ས་ཁ་ཅ་ ལེགས་ཏོམ་ཁོང་

ག?

ཞིབ་ཆགས་ཐབས་ལམ།/(Methodology):

ཡུར་པ(2022) གིས་བཤད་ཡོད་མི་དེ་ ཞིབ་ཆགས་ལུ་ཨང་ ཞིབ་ཆགས་ཐབས་ཏེས་ ཞིབ་ཆགས་བཟོ་བཀོད་དང་ ཞིབ་ཆགས་མཚོ་ཆས་གཞུམ་ མེད་ ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཚུད་དགོ་པའི་ལས་ ཞིབ་ཆགས་ཐབས་ཏེས་ནང་གསེས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་འབད་རུང་ ཁྱད་པར་བཅན་ ཐུང་བཟླས་ཐབས་ལམ་དང་ ཐབས་ཏེས་ ལེགས་མ་གཞུམ་ཡོད་པ་འབད་བཤད་རྒྱུ། བར་ཀཱུ་ལ་ཐོག་ བདེན་ཁྱད་དང་ལྡན་པའི་ གནད་དོན་གཙོ་བཅུ་གཙོ་ལས་ ཁགོ་ཐོག་ གནས་ལྟར་ བལྟ་གསོག་འབད་ཡི་ཟེར་ཁུ་ནི་ཙམ།། ཞིབ་ཆགས་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁྱད་པར་བཅན་ཐབས་ཏེས་ ཐུང་བཟླས་ཐབས་ལམ་ཅི་ལེགས་ཏོ་ལས་ལག་ ལེན་འཐབ་ཅི།

ཁྱད་པར་ཅན་ཐབས་ཏེས་ཐོག་ གནས་ལྟར་བལྟ་ནི་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་གླུ་ལས་ བལྟ་རྟོག་གི་མང་གསེས་ཏེའི་ཐོག་ དཔྱ་ཐུག་ལས་ལག་ ལེན་ཡོད་ནི་དང་གནས་ཏེའ་མང་ཟིན་ཁྲིས་བཅའ་ནི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། ཏེ་མ་ཚད་ ཐུང་བཟླས་ཀྱི་ཐབས་ལུ་ ཞིབ་ཆགས་མཚོ་ཆས་འདི་ ཟླ་བཅར་ཆོས་ རྒྱུགས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ འགོ་ཐོག་གནས་ལྟར་ མཇུག་བལྟ་ལྟ་ཤའི་ཐོག་ བལྟ་ཤོག་ལས།

ཤེས་ཚད།Sample:

ཞིབ་ཆགས་ཤེས་ཚད་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་འབད་ལ་ལས་ རྒྱ་མཚན་ལྟར་ཤའི་ཤེས་ཚད་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གནས་ལྟར་ཚུ་བལྟ་ལེན་འབད་ཡི། ཟླ་བ་ཁང་གི་ར་ལས་ ཤེས་ཚད་ལེན་རུང་ བར་ཀཱུ་ལ་ཟླ་བ་ཅོག་འབད་ནི་ལུ་ལྟ་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ ཞིབ་ཆགས་པ་རང་གིས་ ཟླ་བ་ཅོག་འབད་མི་ཟླ་བ་རིམ་

བརྒྱུད་པའི་གློག་ཕྲུག་ ༢༤ལྷ་རྒྱང་མ་ཅིག་ དེ་བཀོད་ཆ་ཚང་བའི་དེ་བ་བཅའ་གྲྭིག་རྒྱབ་ཀྱི་ དཔེ་ཚད་ལེན་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆ་འཛིན་དང་གློ་གཅུན།/Validity & reliability:

ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་ ཀུན་འབྲས་འདི་ ཆ་འཛིན་དང་གློ་གཅུན་ཚུན་བཟོ་ཐབས་ལྟ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་མཚོ་ཆས་ཚུ་ ལེགས་ཏོམ་འབད་པ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ལར་ འགོ་ཐོག་དང་ མཇུག་གི་གནས་ཚུལ་བཤད་ལེན་མ་འབད་ལ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་པ་དང་གནས་འགག་ཅན་གྱི་ཆ་རོགས་གཏོས་ གནས་ཚུལ་ཡིག་ཆ་དང་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བྱ་རིམ་གྱི་ཀློག་ལས་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་གྲོས་བཤད་འབད་བའི་ལར་ རྒྱབ་ལྟོར་ཡང་ ཕྱི་ཕ་བྱ་འབད་ཡི། ཇེ་མ་ཚད་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་དང་དཔེ་ཚད་ཅན་ཚུ་ དངོས་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་བཤད་ལེན་འཐད་ཡོད་པའི་ངོས་བཟུང་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་ཡིན།

ཀུན་ལྡོད་རྩམ་གཅན།/Research ethics:

གནས་ཚུལ་བཤད་ལེན་གྱི་ཀློབས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཡར་ལོ་ཚུ་གི་ དབང་ཆ་ལུ་ཐོ་མི་ཡོག་ཀྱིའི་ཏོན་ལུ་ ཁོང་རའི་བློ་ཁཏོད་དང་འཁྱོལ་ཏེ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་བཏུག་མ་ཚད། གནས་འགག་ཅན་གྱི་ཆ་རོགས་ལུ་ཡང་ བང་བཅོང་གི་ཐོག་ལས་མེད་ཡར་ ཁོ་རའི་ཐུངས་འཛིན་ཏོད་དང་འཁྱོལ་ཏེ་ གནས་འགག་ཅན་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཏུག་ཡི། གནས་ཚུལ་བཤད་ལེན་ནང་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཡར་ལོ་ཚུ་གི་ མིང་དང་ཡིག་ཆས་ གསང་བའི་ཐོག་ལས་བཞག་ཡོད་པ་ ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཀཱལེ་ཡོད་ཇོམ་རིག་ཡིག་ཆས་ཚུ་ཡང་ དོས་ལེན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཆུབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་པ་ཡིན།

འགོ་ཐོག་གནས་ཚུལ།/Baseline data collection:

འགོ་ཐོག་གནས་ཚུལ་བཤད་ལེན་གྱི་ཏོན་ལས་ ཟླ་ཤས་༥པའི་བར་ན་ལྷག་པ།་༧པའི་ནང་ གྲངས་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་གལ་ལས་ ལྷོད་ལང་ཆོས་ཀྱིས་ འགོ་ འདེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་འདི་བཤད་ཁོག་འབད་ཡི། འགོ་ཐོག་གནས་ཚུལ་འདི་ ཀན་ཏོ་མ་རང་ ཕྲོང་ལའི་ཇོད་ལྷ་འདུ་རྒྱང་ ཡིག་ཚད་མ་འདུལ་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་།།བ0ཐོབ་ཚད་ལྡན་ཡོངས་བཤོམས་ བཅུ་ཆ་།0%ཐམ་པ་ལས་ ཇོད་ལྷ་འདུ་མི་མིང་ཚོག་།བ་ཡི་ གཤམ་ལ་ཆུབ་ཚུ་ ལྷོར་ཐིག་བཀལ་ བཏུག་ཡི།

འགོ་ཐོག་གནས་ཚུལ་ཤན་ཏེ་དཔྱད།/Baseline data analysis:

འགོ་ཐོག་གནས་ཚུལ་བཤད་ལེན་གྱི་ཏོན་ལུ་ ལྷོད་ཀའི་མ་བཆུད་པའི་ཡར་ལོ་ཚུ་ལས་ ཇོད་ལྷ་འདུ་ལྷ་ཡོད་མ་གས་ལ་ཟུར་ལྷོད་ ཐིག་ལྷམ་།པའི་ཡིག་ཚེས་ངཕ་ཏེ་ལ་འབད་ནི་ཏོན་ལུ་ ལྷོད་ལང་ཆོས་ཀྱིས་ལེན་ཏེ་བཤད་གཞི་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་ཐོ་ཚུ་ ཏང་བདེན་གྱི་ལྷོ་ལས་ཤུན

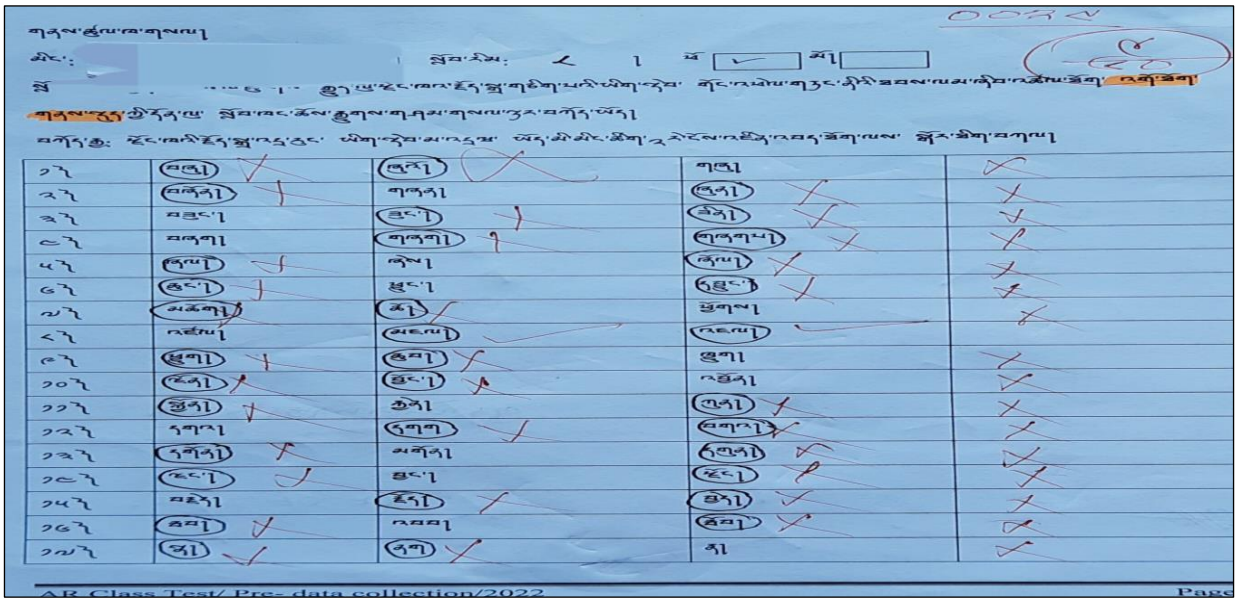
དཔྱད་ཁབས་བཅུས་པ་ལུ། ཡལ་ལོ་ཆུ་གཡོས་ བཏུ་ཆ་ ༦༠% ཐམ་པ་ལས་ མཐོ་ཏོས་པ་ ༥༠ ཐོབ་ཡོད་པ་དེ་ དམའ་ཏོས་འདི་ ཐོབ་ཡོད་པ་ཙམ་ལུ། ལྷན་ཁ་བཅད་ ལུ་ ཀླབ་གཏོ་གས་ཁབས་མི་ཡལ་ལོ་ ༢༦ གི་ཟླཀས་ ཡོངས་བསྡོམས་ལུ་ བཏུ་ཆ་ ༦༠% ཐམ་པ་ལུ་དཔྱ་ཡཁ་བཅུས་པ་ ༣ཧ.༡% ལས་ཅུ་ག་མ་ཐོབ་ལས་ ཕྲོང་ཁའི་ཇོ་དཔོ་ཐུན་ཀཱ་པའི་ཡིག་ཚེན་ཅེས་བའི་ཀྱི་ལུ། གཏོང་ལེན་ལྷོམ་ཡོད་པའི་ཏཱ་ཡིག་ཅོ་ཏེ་ཐུགས་ཐུང་ཡི།

ཐོག་ལྷམ་ ༢། ཡིག་ཚེས་ངོས་ཀཱཊ།

ཇོ་པ་ལྷ་ཀཏ་ཀུང་ ཡིག་ཚེས་མ་ཀཏ་ལ་ཡོད་མི་ མིང་ཆོག་ ༢ པ་ ངོས་ཀཱཊ་ཀཏཿ་ཏེ་ ཐོག་ཐག་ཅཀ་ལ་ཀྱི།		
བཤད།	ཁ་ལོ།	ཀཱཊ།
བཤོད།	ཀཱཊ།	ཁ་ལ།

ཏེ་མ་ཚད་ བཅའ་མཁ་ཀཏ་ཀུ་ཐུགས་མི་ཡལ་ལོ་དཀ་ཡ་ཅིག་ཀི་ ཀཀོ་ཐོག་ཀཏ་ལས་ལྟ་ཤ་ལ་ཐོག་ཀི་ ཕ་ཤ་ཐ་ལ་ ཐ་ཤ་ ཐ ☑ ཁ ☐ ཁ ☐ ཁ ☐

པར་རིས་2། ལ་ལོའི་འགོ་ཐོག་གི་རས་ཀྱི་ཀྱི་ ཐུན་འབྲས།



བར་འཇུག་ཐབས་ལམ།/Intervention:

གཤམ་གསལ་བར་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ རྟོད་ལྷ་གཅིག་པའི་ཡིག་ཚེས་ བཅོ་ལྔ་རྒྱབ་ཀྱི་འདི་ དགྱེན་ཟླ་4པའི་བདུན་ཕྲག་3པ་ལས་ དགྱེན་ཟླ་2'ཡ་ཚུན་ཚོད་འབད་ཡི། བར་འཇུག་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལས་ ཟླ་བོ་ལས་གོང་འཕེལ་ཅན་ཁོ(2005) ཀྱི་ཟླ་ལའི་ཟླ་གསར་ཡིག་ཚེས་ནང་བཀོད་ཡོད་པ་ཐུན་མ་ ཟླ་ལའི་རྟོད་ལྷ་འབུད་ཅུང་ ཚེས་མ་འབུམ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ 120 གི་ཐབས་ལམ་གསར་ཆེམ་འབད་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀི། དཔེར་ན། 3 བང་ གཞན་ཚོགས་ཀྱི་ནི་**ཀ་ཚོགས**་དང་། ཁབར་ཆད་ཀྱེན་ནི་**ར་ཀྱེན**་ལོན། ཁས་ཟེས་དགའ་བ་ནི་**དགའ་ཁ**་དང་། ཆ་ཚ་བགའ་བ་**ཐ་བགའ**་ལོན། སོགས།

ཚུན་པར་དུ་ (Pan.,et al, 2021) གོས་བཤད་དོ་བཅུམ་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་ཏུ་ ཚེས་ཐབ་དང་ལྷོད་ཀྱི་གཉིས་བཀོ་བཤད་ཀྱི་ལ་ ལྷོད་ཀྱི་ འབད་ཡི། རེས་གཟའ་མིག་དམར་ཏུ་ རྟོད་ལྷ་གཅིག་པའི་ཡིག་ཚེས་ལྷོད་ཀྱི་དང་ཡིག་ཚེས་ལྷུང་བ་འབད་བཏུག་ཡི། ཤེ་ལས་རེས་གཟའ་ཆུ་གཡ་ཏུ་ མཆོག་ལས་ཡབ་ལེན་ ཡིག་ཚེས་མ་ཡོག་མི་ཚུ་ ཡང་བཟླར་ཏུ་ལོག་ལྷུང་བ་འབད་བཏུག་པའི་ཁར་ གོང་འཁོད་ཅར་ རེས་གཟའ་ཕུར་པ་ལུ་ཡང་ རྟོད་ལྷ་གཅིག་ པའི་ཡིག་ཚེས་ལྷོད་ཀྱི་དང་ཡིག་ཚེས་ལྷུང་བ་འབད་བཏུག་ཡི། གོང་དོན་བཞིན་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ མིང་ཚིག་120 མ་ཟོག་ཚུན་ལྷོད་ཀྱི་དང་ ཚེས་ ཡབ་འབད་ཡི། ལ་ལོ་མང་ཆོས་ཅིག་གི་ཆུ་ཤུ་ལུ་ ཚེས་འདི་ ཅིན་མ་གཅིག་བ་ཅིན་མ་གཅིག་དགོས་འབད་རང་ ཡར་ཆུས་འགྱོ་ཡོད་པའི་ཆེས་ཐོག་ཕྱུང་ཡི།

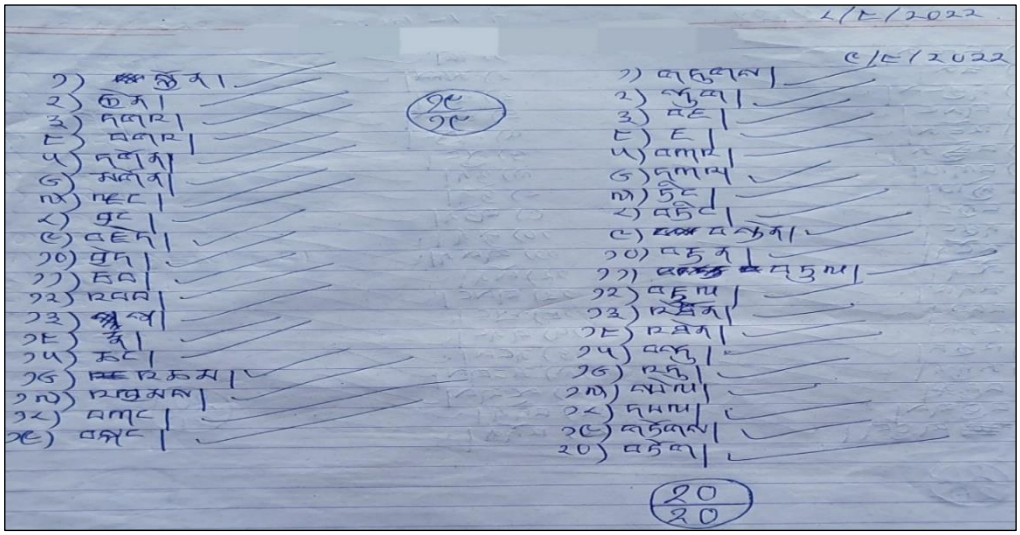
གཤམ་ལུ། མཐོག་ཡབ་ཀཀོ་ཀདེན་ཀཐབ་ཨོར་པའི་གྲུབ་ཐྲེད་ལུ། བཅུ་བ་ཅིན། ཞ་གསལ་ལ་ཀབད་ཤེས་ཚུགས།

ཤུལ་མའི་བར་ཀཕྱོལ་གཤམ་ཁུངས་ཐུན་ཐམ།/Post intervention data analysis:

ཀཀྱེལ་བཤད་ཐུན་ཐམ་ཀདེ་གིས། གྲངས་ཀཁྱེལ་གཤམ་ཁུངས་ཀྱི་ཀློར་ལས། ཞ་གསལ་ཆུབ་ཚུགས་པའི་ཞར། ཀཀྱེལ་བཤད་མང། ལེགས་ཤོམ་ལྷ། ཁྱང་ལ། བཀལ་ཚུགས་པའི་ཁོས་ཀཐབ་ཨོར་པ་མ་ཚད། ཆུ་ཀར་ཏ། ལན་ལེན་ཞིབ་ཀཆོལ་ཀདེ། ཤེས་རིག་ཏང་ཀཁྱེལ་བའི་གཤད་ཅོག་ཅིག་ཀཐད་ལས། ཀཀྱེལ་བཤད་ཐུན་ཐམ་ཀདེ། ལན་ལེན་ཀཐབ་ཅི། གཤས་ཁུངས་བཅུ་ལེན་མཐུན་ཀདེ། ཐུན་ཀ་ཟླ་ཤ་པའི་བཤད་ཕྱག་ཅ་པའི་ཐུན་ཀཚོས། ༢ལུ། བཅུ་ལེན་ཀཐད་ཀི། གཤས་ཁུངས་ཀདེ། ཤང་མོས་རྒྱམ་ཏག་གི་ཕྱོ་ལས། ཐུན་ཁུངས་ཀཐད་བཅུ་ལྷ་ཏ་ལུ། ཙ་ལོ་མང་ཀོས་ཅིག་གིས་ཤང། ཡོང་ཁའི་ལྷ་གཅིག་པའི་ཙིག་ཁེའ་ཀདེ། ལེགས་ཤོམ་ཀཐད་ཤང་ལྷུང་བ་ཚུད་ཨོར་པ་ལས། གཤས་ཁུངས་མཐུན་གི་ཀྱུབ་ཀབྱས་ཏེ་ཨང། བཅཀ་མར་གཏོགས་མི་ཙ་ལོ། ༢༨གི་ཀྱུགས། ཨོར་ས་བདེ་མས་བཆུ་ཆ། ༦༠%ཐམ་པ་ལས་ཁུས་ཡཐ་བཅུ་ལྷ་ཏ། བཆུ་ཆ་ཀ།ཤ.ཅ% ཐོབ་ཨོར་པ་ལས། ཇོ་ཁ་ལྷ་ཅིག་པའི་ཙིག་ཁེའ་ཀྱི་ཀི་ཏཀ་ཏལ་ཀདེ། བཆུ་ཆ་ཀ།ཅ.ཅ%ཏེ་ལེལ་ཨོར་པ་ལས། ཞིབ་ཀཚོལ་པ་རང་ཨང་ཙ་ལོ་ཚུ་གི་ཀྱུབ་ཀབྱས་ལུ་བཅུ་ཅེ། ཙི་ཆེས་ཏང་ཏལ་རང་ལས་ལྷོ་མ་ཐུང་ཙི།

ཙ་ལོ་ཚུ་གིས། ཞིབ་ཀཚོལ་མ་ཀཐད་ཐའི་ཅེ་ཨ་ཀ། གཤས་ཁུངས་བཅུ་ལེན་ཀཐད་ལྷ་ཏ། ལྷོ་ཐང་ཆོས་ཆུ་ཚུགས་ནང་ལས། ཀླུ་ཀས་དམཀ་ཀོས་ར།ཤ ཐོབ་ཨོར་པའི་ལར། བཆུ་ཆ་ཀ།ཅ% ཐམ་པ་ལས་ཁུས་ཡཐ་ཏུང། ཟ.ཤ% ཐོབ་ཨོར་པ་ཙི། ཏེ་ལས། ཐར་ཀཕྱོལ་ཐཐས་ལམ་ཏེ་ཐཅོན་ཞིན་ཞིམ་ལས་ཚུར། མཐུན་གི། གཤས་ཁུངས་ཀཐས། མཐོ་ཀོས་ར་ཙ་ལོ་ཇེ་གིས། ཤ.ཤ ཐོབ་ཨོར་པ་ཙི། ཏེ་མ་ཚད། གཤས་ཁུངས་མཐུན་གི་ཀྱུབ་ཀབྱས་ཀདེ། བཆུ་ཆ་ཀ།ཅ% ཐམ་པ་ལས། ཁུས་ཡཐ་ཐཅོ་ལ། ཟ.ཅ% ཐོབ་ཨོར་པ་ལས། ཅ་ཀ་ལས་ཇོ་ཁ་ཅིག་ཁེའ་ཀྱི་ཀི་ལུ། ཞོ་ད་ཡཕེལ་ཐྲོ་ཨོ་ལོ་ཨོར་པ་ཀི་ཆོར། ཐང་ཀཤ་ཙི། ཏེ་ཐཟུམ། ཏོན་ཁེ་ཙེན་ཀྱི། ཀྱུབ་ཀབྱས་ཀཐོན་ཀི་ཏེ། ཤ་ཐ་ར། ཇོ་ཁ་ཞོ་ད་ཡཕེལ་ཅན་ཆོགས་(2005) ཀྱི་ཇོ་ཁ་ཀི་ཐྲོ་ཀས་ར་ཙ་ལོ་ཁེའ་ཏང། (Pan.,et al, 2021) གིས་ཐཞོ་ཏ་ཙ་ཐཐས་ལམ་ལས་ཐཏ་ཏེ་ཏ། ཙ་ལ། ཙ་ཁེའ་ཞོ་ད་ཡཕེལ་ཏང་ཏཀ་ཏལ་ཀྱི་ཁེམ་པ་ཚུ་ཨང། ཀཤ་ཁེས་ཤ་ཐར་ཀཕྱོལ་ཀཀྱེལ་ཐཏ་ཁེམ་ཐྲོ་ཨོ་ཐ། ཐ་ཐ། ཤ་ཐར་ཀཕྱོལ་ཀ་ཀཐད་ཐའི་ཅ་ཨ་ཀ་ལ། ཤ་ཐ་ར། ཤ.ཤ ཤ.ཤ ཤ.ཤ

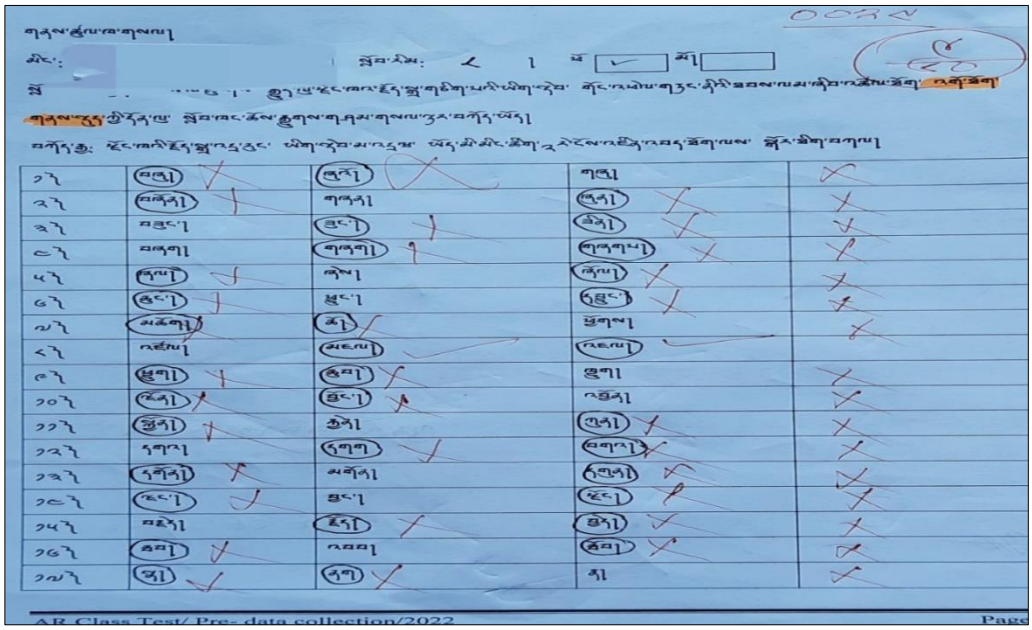
པར་རིས་༣། བར་འཕྲུལ་རྩང་འཕྲིལ་རྒྱ་ཆེ་ མཆོག་ལས་ཡབ་ལྷན་གྱི་བས།



ཐིག་ཁྱམ་༣། བར་འཕྲུལ་རྩང་འཕྲིལ་རྒྱ་ཆེ་ བཤད་ཕྲག་བཞི་ཀ་ཡི་ ཐུན་གཅིག་པའི་སྨོན་བལང་ཆོས་རྒྱུན་ལྷན་པའི་ གནས་ཚུལ།

བཤད་ཕྲག	ཡིག་བཀོད་མས།(ཁ།)	བརྒྱ་རྩྭ (%)
རང་པ།	༣༠༦	༡༡.ལ%
གཉིས་པ།	ཅ།ཆ0	༡ལ.ཆ%
གསུམ་པ།	ཅ།ཆ4	༡ལ.ཀ%
བཞི་པ།	ཅ།ལ0	༡ཀ.0ལ%
ཅ་པ།	ཁ0༣	༡ཉ.༣ཅ%

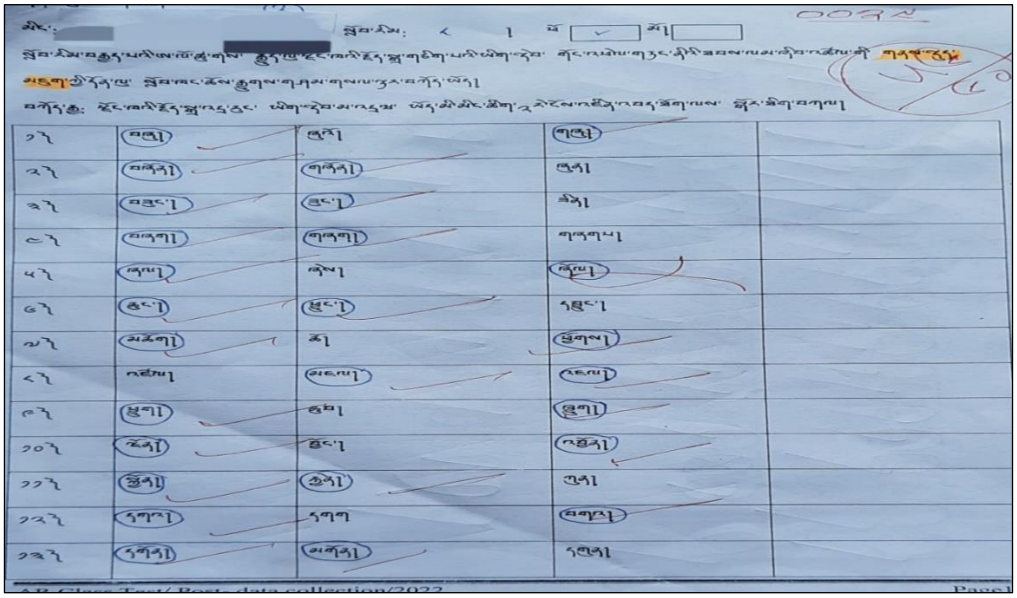
པར་རིས་༩། བར་འཇུག་མ་འབད་བའི་རྒྱ་མའི་གནས་ཚུལ།



AR Class Test/ Pre- data collection/2022 Page

༡།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༢།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༣།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༤།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༥།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༦།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༧།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༨།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༩།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༠།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༡།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༢།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༣།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༤།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༥།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༦།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༧།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	

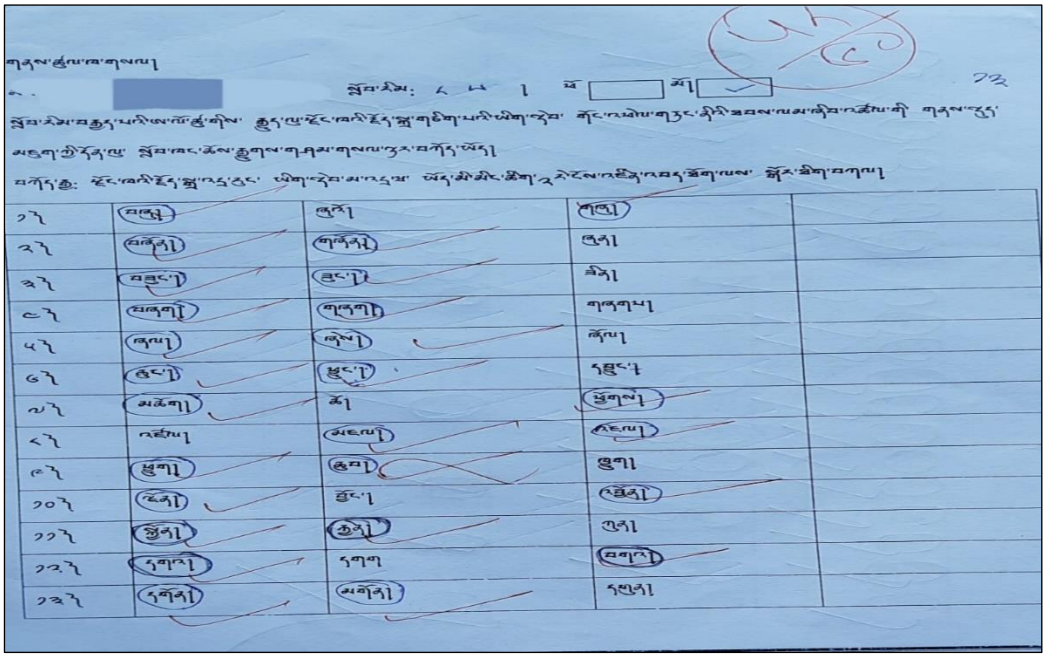
པར་རིས་༥། བར་འཇུག་ཀྱི་ཤུལ་ལྟ།



AR Class Test/ Post- data collection/2022 Page

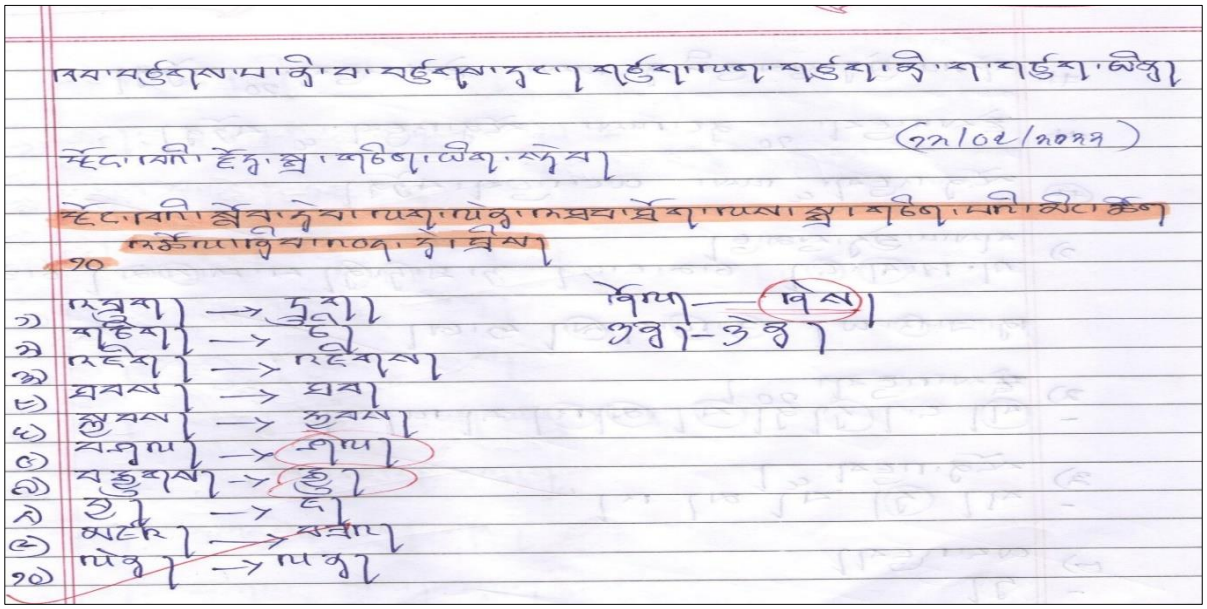
༡།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༢།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༣།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༤།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༥།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༦།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༧།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༨།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༩།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༠།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༡།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༢།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	
༡༣།	ཁཀ	ཁཀ	ཁཀ	

པར་རིས་$_{16}$ བར་ཁ་ཕྱི་ཀྱི་ཤུལ་ལྟ།



ཁྱང་བཅའ་ཐུབ་ཐབས་ཤེས་བཟོ་རྒྱ་གི་ནང་གསལ་ལས། གཤམ་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཁའི། ཡ་ལོ་$_{26}$'ཀ་ར་གོས། ལག་ལེན་བཟང་ཐ། དེ་ཚུ་ཡང་ལྷོ་བདེ། ཇག་དེབ། ཤེས་དེབ། ལ་ས་ཀས་པ་ནང་ལས། ཕྲོད་ཁ་ཕྲོད་ལྷ་ཀཅིག་ཚུ་ཅིན་བཟང་བཞིན་དུ། ཡ་ལོ་ཁོང་ཅང་གིས། ཁཆོས་ཞིབ་ཁབས་ཁ་ཞིན་ལས། ཐིས་དགོ་པའི་ཐུང་ལྟ་ལྟོང་ཏུང་ ཁཉམ་རྒྱ་རྒྱ་བཟང་ ཐིས་ཡོད་པ་ལ། མཐོང་ཐ། དེ་ཡང་ ཀུན་ཆགས་ལ། པར་རིས་$_{15}$པ་དང་$_{19}$'པ་ཀི་ཀཤས་དེབ་ཐོ་ནང་ཁ་ཀས་ལ་ཡོད། བར་ཁ་ཕྱི་ལ་ཁབ་དེ་ བདུན་ལྷ་ཤ་ཀ་ཤ་ཅིག་ཀི་རྒྱབ་ལས། ཡ་ལོ་$_{26}$ལས་ཀཀི་ཅིན་ཐོ་ཐོ་ དཀ་ཐོ་ལས་ཐས་མ་ཁཆར་བཟུ་ལེ་ ཁབ་བའི་ཟླ་ཐས། །།ཐབས་ཤེས་ཀདེ། ཀ་ཀི་བ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ཁར། ས་ཁམས་ཁ་ལུ་ཡང་ ཐཟུང་ངོ་བདེ་རྒྱ་རྒྱ་ཁབ་ཁཤ་ཀ་ཐབ་ཁ་ཞེས་ཐས་མ་ཁཆར་ ཐ་ཤད་ཡོད་པའི་ཁར། ཀི་ཐཟུམ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཀདེ། ཇ་མ་ཡང་ཀོ་མ་ཚྱོང་ལཀ་ལེ་ཡང་མ་ཁཐབ་ཁེར་ཐས་མ་ཁཆར་ཐཀོད་ཅ།།" དེ་ཐཟུམ་ལྷ་ ཡ་ལོའི་རིས་ཀ་པ་ཤ་ཐབ་ཀཕྲོང་མཐའ་ཀསུམ་ཁབ་ཡོད་པ་ལས། ཁཕྲོང་ཤང་མཐའ་ལུ་ཁདྲེ་ཏུང་ ལན་ཀས་ལ་ཁདེ། ཅོག་ཁཐད་ཁབ་ཤང་ཐབ་ཤད་ཁ་ལས། ཁོང་ཀི་ལྷོ་ཐ་ལང་ ཨཀྱོ་ཡཐ་ནང་ཁབ་ཏུང་ ཅིན་ཀ་ཀཅིག་ཐ་ཅིན་ཀ་ཅིག་ཏུ་ཀ་ཡས་ཅེས་ཐ་ཤད་ཐ། །।ཇ་ཀ་པར་ཏུ། ཁཕྲེ་ཟླ་ཟླ་ཀ་ ཤ་ཀ་ཁ་ཅ་ ཁ་ཅ་ ཤ་ ཁ ཀ ཤ ཁ ཀ ཤ ཁ ཀ ཤ

པར་རིས་༢། གནས་ཡིག་ /སྒོ་བཅ་ཡིག་ནང་ལས་སྒྲ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་ཐོ་བཀོད་གི།



(27/04/2022)

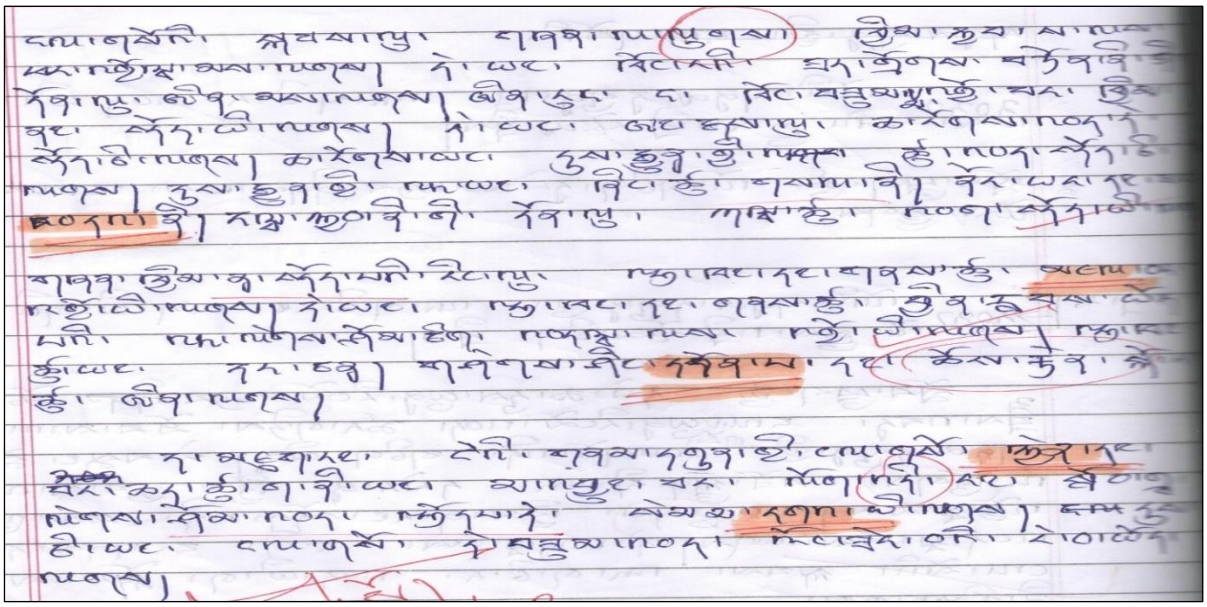
ཁྱོད་ཀྱི་ཏོག་ཕྲ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཁེ།

ཁྱོད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་ཅི་ལས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཡོད་ལས་ཕྲ་ཁ་ཤས་ཡིན། ཡིད་ཚོས་ལན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

10

༡) ཀུན།	→ ཀུ།	ཁོལ། — ཁེ ས
༢) ཁ་ཏོག	→ ཏ	ཅིག — ཅ ཅ
༣) ཀཏོག	→ ཀཏ	
༤) ཕ་ཕས	→ ཕ	
༥) ཐུ་ཕས	→ ཐ	
༦) ཁ.ཀ	→ ཀ	
༧) ཁ.ཐ	→ ཐ	
༨) ཅ	→ ཅ	
༩) ཆ.ཆ	→ ཆ	
༡༠) ཡ.ཡ	→ ཡ	

པར་རིས་༣། གནས་ཡིག /ཏོ་ཡ་ལ་ཁ་ཅིག་ཡིན་ལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ ཁ་ཕྱི་ཡོམ།

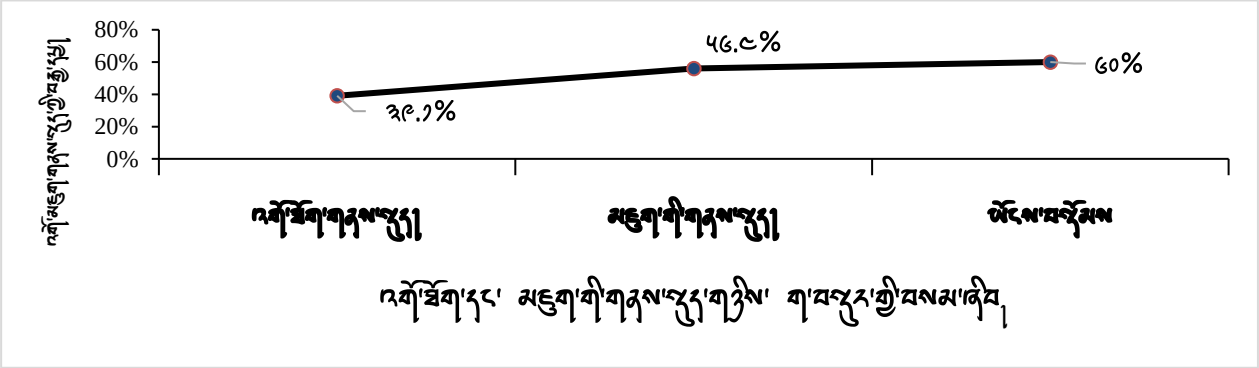


གྲུབ་འབྲས།/Results:

བཤད་དོན་གྱི་གྲུབ་བྱེད་འདི་ ཀ་ཤམ་ཡུ་ཐིག་ཁྲམ་ཨ་པའི་རི་མོའི་ཐོག་ལས་ གནས་ལུགས་བྱེད་འབད་དེ་ ཡོད།

འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ཨ་པ་དེ་གིས་ ཙལ་ཚུ་གི་ ཕྱོང་ཁའི་རྟོད་ལྗོངས་པའི་ཡིག་ཚད་བཀོད་ཐོག་དང་ མཇུག་གི་གནས་ཚུད་བཅུ་བའི་གླགས་ཡུ་ ལྷོད་ལང་ཆོས་ཆུགས་ནང་ཐོབ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེམ་གྱི་ཀཆེ་བ་ཤཱུད་འདི་ བཤད་པ་ཡིན། འདི་ནང་ ཀཆོ་ཐོག་གནས་ཚུད་དང་མཇུག་གི་གནས་ཚུད་གཉིས་ཀ་བཅུར་ ཆུབ་བཅུ་ལྔ་དང་ ཕྱོང་ཁའི་རྟོད་ལྗོངས་ཀྱི་ ཤུགས་ངལ་ཀྱི་ ཆུ་ཆེ་དགེ་བཤད་ལེགས་ཡོད་པའི་བཤད་མཚན་ཚོགས་རྒྱུ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ཐབ་ཀཱུལ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ བདེ་ཁ་ཞིམ་ལས་ཚུར་ལྟས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡང་ བཆུ་ཆ་ཡོངས་བསྡོམས་ ６０％ ཐམ་པ་ལས་ ཀཆོ་ཐོག་གནས་ཚུད་ནང་ལུ་དཔྱ་རྒྱུ་ཀྱི་ ཤུགས་བཆུ་ཆ་ ３９.１％དང་ མཇུག་གི་གནས་ཚུད་ནང་ལུ་བཆུ་ཆ་ ４６.０８％ ཡར་ས་ངེ་ལྷོ་ཐོག་ཡོད་པ་ལས་ ཐབས་ལམ་འདི་ དོན་ལྡན་ཞེན་ཅན་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་དེ་ཡོད། ཁྱད་པར་བཅན་ཐབས་ཏེས་ གནས་ཚུད་ལེན་མི་ནང་འབད་ཟུང་ ཡ་ལོ་གར་གིས་ ཚོང་གི་ཐབས་རིག་འདི་ ལེགས་ཏོམ་འདྲག་ཟེར་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཐིག་ཁྲམ་ ２། ལྷོད་ལམ་བཆུད་པའི་ཡ་ལོ་ཚུ་གི་ ཀཆོ་ཐོག་དང་མཇུག་གི་ གནས་ཚུད་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར།



ཐོན་བཅུད།/Discussion:

ཡ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཕྱོང་ཁའི་རྟོད་ལྗོངས་ཀྱི་ཡིག་ཚད་ཅན་ཁྱད་ནང་ལུ་ ལེགས་ཏོམ་ལྷ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགས་མི་དང་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཏོམ་འཐོན་ མི་དེ་ 'ཤ'བ་རང་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་ (Pan.,et al,2021) དང་ཕྱོང་ལ་གོང་འཕེལ་ཅན་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་གར་ཡིག་ཚད་ཀྱི་ ཐབས་ཆ་ཤས་ལག་ལེན་འཐབ་

ལས་བརྟེན་དེ། ཙེའུ། རྩོང་ལའི་རྟོག་ཐུན་གྱི་ཞབས་ཏུ་ཁྱབ་ཀྱིས་ཤུལ། ཁྱད་ཡིག་གི་དཀར་ཆ་གཅོ་ཝོ་ཅིག། རྟོག་ཐུན་ལུ་གནས་དགོས་ཙམ་འབད་བཏུད་ནས། (ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན། ২০০৯) ཇི་ཡར་དུ། བས་མ་གཏན་མཐར་ཕྱིན། (২০২২) ནང་ལུ། བཀོད་དེ་བཟླམ་འབད་ཀྱང། གཡུས་ཕྱོགས་ཀྱི་ངག་ཀྱིས་དང། ཚ་ཅེ་མ་བདེ་བའི་རྒྱུན་ལས་བརྟེན། རྟོག་ཐུན་མ་ཚུགས་པ་འཐོན་མི་དགའ་ཞེས་དེས་ཚུ། བས་ལ་དགོས་གལ་ཅན་ཅིག་ཙམ་ཞིར་བཏང་དེ་འདུག། ཀེ་འབད་ལ་ལས། རྩོང་ལའི་ནང་ལུ། ལྷེབ་མ་འདུ་ཀྱང། རྟོག་ཐུན་ཁའི་མིང་ཆོག་མང་བས་ཅིག་ཡོད་པ་ལས། འདི་ལེགས་ཏོམ་འབད། བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་བྱེ་དགོས་འདུག། དེ་ཐུན་ལ། ཤེ་ལ་ཁ་ལ་ཁ་ལ། ཁ་ལ་ཁ་ལ། ཁ་ལ་ཁ་ལ།

བསམ་གཞིག /Reflection:

སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ཡ་ཡོལ་ཚུ་གི་ རྒྱུད་ལུ་རྩོད་ཁའི་ རྩོད་ལྡན་གཅིག་པའི་ཡིག་ཆེན་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་འཚོལ་ནི་བདེ་ལས་བརྟེན་ ཐུབ་འབྲས་བདེ་ཁུངས་བཅས་ཁ་ཅིག་ཐུག་ཏུ་འཕགས་པ་ཅིག་ཐུང་ཡོད་པ་ལས་ དཔར་ཚུན་རྩོད་ཁའི་ལས་ཀའི་ཐབ་ཆེམ། ཝྃ་ཆེམ། ས་ཁང་ཁང་གིར་ཡིག་ ཁྱབ་བསྒྲགས་དང་ གནས་ཚུལ་ལ་ལོག་པ་ གི་ཅི་བ་ཐོག་ཟུང་ རྩོད་ལྡན་ཁའི་མིང་ཚིག་གི་ཆེད་ཐོ་ཡི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ལྷོམ་ཅིག་ཀའི་ མ་མཐོང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། ཡ་ཡོལ་མང་ཏོས་ཅིག་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཆེད་ཀའི་ ཅིན་མ་གཅིག་བ་ཅིན་མ་གཅིག་དགེ་པར་ཀའི་ཐུགས་ཁུང་ཡི། ཅོག་ལ་ཐུབ་པར་རྒྱུས་ཀཀྱི་ཡོད་ཁ་ཅིག་ཡོ་ཏེ་ཕང་ ཤ་བ་ཨང་ རྩོད་ལ་ཁོད་ཀཡེལ་ཆུན་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་པར་ཡིག་ཆེད་དང་ ཡོངས་ཐུབ་ལས་ (Pan.,et al, 2021) གོས་བཀོད་མི་ཐབས་རྒྱུས་ལག་ལེན་ཀཐབ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ ཡིན། ཁོད་ཀཚོལ་ཀདེ་གོས་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ཡ་ཡོལ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཨན་ཐོག་ལྷོམ་ཐུང་ཡོངས་ཚུ་ལས་ ཤ་ཚན་ ཨ་ཤ་ལས་ ཨ་ཤ་ཚུན་ཀྱི་ཡ་ཡོལ་ཚུ་ ལུ་ཡང་ ཨན་ཐོག་ཚུགས་པའི་ལས་ ཏེས་རིག་གི་ལྷན་ཚད་ཀདེ་ ཇར་ལས་ཆུ་ཀ་ཅེ་ ཀོང་ཀཡེལ་ཀཏེ་ཁུངས་པའི་ཁོས་ཀཐབ་མཐོང་ཅི།

རྒྱབ་ལྟོག་ངོ་སྤྲོད། /Recommendation:

ཤེད་ལའི་ རྩོད་ལྡན་ཁའི་ཡིག་ཆེན་ཆུབ་ཐུང་ཀཐད་ནི་ཐབས་ལམ་ དཔེར་ན་ ཆུ་ཀ་ཅེན་ཆུ་ཀ་ཅེ་ ཀཚོལ་ནི་ ཤེད་ལའི་ཚིག་མཇུད་ནང་ལས་ཀཚོལ་ནི་ རྩོད་ཚིག་ཐཆོ་ནི་ གནས་ནས་ ནང་པའི་རིག་གཞུང་གི་དཔེ་ཆ་ནང་ལས་ ཀཚོལ་ཀཐོབ་ཡིན། ཡིན་ཏུང་ཅེན་ ཀ་ར་ས་ལེམས་ལར་བཞག་མི་ཚུགས་ནི་ཡིན་མ་ ལས་ སློབ་ཀྱི་ལག་གི་ སློབ་དཔོན་ཆུས་གཙོན་བར་གསུམ་ཀྱིས་ ཤེད་ལའི་རྩོད་ལྡན་ཁའི་ཡིག་ཆེན་ སློབ་ཅོན་ཀཐད་ནི་དོན་ལས་ ཤེད་ལ་ཀོང་ཀཡེལ་ ཆུབ་ཐུང (ཨ००ང) ཀྱི་ ཤེད་ལའི་བློ་གསར་ཡིག་ཆེན་ནང་ ཤེད་ལའི་རྩོད་ལྡན་ཁའི་ཆེན་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཐཀོད་ཡོད་མ་ཀདེ་ཡང་ ''ཆུ་ཐལ་བ་ཅ་ནི་ ཐ་ཐལ་ཏད་དང་། ཀ་ཅ་ཐལ་ལྕང་ནི་ཐ་ལའི་ཐལ་ལྕང་། ཀུན་མ་ཀུ་ཐ་ར་ཀུ་ཏད་། ཁྱུལ་ཐའི་ལྕུ་ནི་ས་ལྕུ་ཡིན། །'' དང་ ཡིག་ཆེན་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཐབས་རྒྱུས་ ཡོངས་ཀཐགས་ཅན་ཀཐད་ལག་ལེན་ཀཐབ་མི་ (Pan.,et al, 2021) གོས་ཐཀོད་མི་ཀདེ་ ཏ་ཐར་ཚུན་ཆ་ཀཐགས་ཡོད་ཁའི་ལར་ ལག་ལེན་ཀཐབ་ཐཀོན་ཏ་ ཀཏུག། ཅོང་ནི་ཐབས་ལམ་ཀདེ་ ལག་ལེན་ཀཐབ་ལས་ ཡ་ཡོལ་ཚུ་གོས་ཡང་ ཆེད་ཡཐ་ཀྱི་ལྷན་ཐགས་ལེགས་ཏོམ་ཀཐད་ཅང་ཐོབ་ཅེ་ ཡོངས་ལས་ ཐབས་ལམ་ ཀདེ་ ཏ་ཀོས་ཀཐགས་ཀཐད་རྒྱབ་ཁོད་ཀོན་ཟུལལ་ཡིན། ཏེ་མ་ཚད་ སློབ་ཀྱ་ལག་གི་སློབ་དཔོན་ཆུས་གཙོན་ཐར་གསུམ་ཀྱིས་ ཁ་ཐུག་ལས་ ཐུགས་ཀཚོར་བ་ལུ་མ་ ཐཟིགས་པར་ ཡ་ཡོལ་ཚུ་གོས་རྒྱུད་ལུ་ཤེད་ལའི་ཁྱོར་ཆུབ་ཐུང་དང་སློབ་ཅོན་ཏོན་ལུ་ ལྷོར་ཐབཅང་མིང་ཚིག་ ཐུ་ཚིག་ཆེན་ཐུང་ཀཀྱོ་མི་དང་ མ་ཀཀྱོ་མི་དང་

ཆོས་འབྲུའི་རིག་པ་བོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལག་ལེན་གྱི་བཅའ་འཆོལ་མཛད་དགོས་འདུག།

མཇུག་བསྡུ/Conclusion:

སྤྲོང་ཞའི་རྟོག་ཐུག་པའི་ཡིག་ཚུལ་ འགོ་ཐོག་གནས་ཚུད་དང་ མཇུག་གི་གནས་ཚུད་གཉིས་ག་བཅུར་རྒྱབ་བཅུས་ཤེས་ ཐུལ་གཏོགས་ཡོད་མི་ཙཱ་ལོ་ཚུ་གི་ སྤྲོང་ཞའི་རྟོག་ཐུག་པའི་ཡིག་ཚུལ་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་དེ་ རྒྱ་ཆ'ཏ'ཐར་འཇུག་ལ་ལེགས་ཡོད་པའི་བརྡ་མཚན་ཚོན་ཡི། དེ་ལང་བར་འཇུག་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ བཏོན་གནོན་ལས་ཚུར་ གོང་འཕེད་ཐབས་ལམ་འདི་ ཨན་རྒས་ཅན་ཅིག་ལེའུ་པའི་ ཤེས་རྟོག་ཐུང་ཆུང་བོད་ཏེ་ཡོད།།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆེ/References:

ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན་ (2009) *སྤྲོང་ཞའི་རྟོག་ཐུག།* ཧོ་མ་པ་པོ།

བས་མ་གཏན་མཐར་ཕྱིན་ (2022)*མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ གཡུས་ཀྱི་ངག་ཤེས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྤྲོང་ཞའི་རྟོག་ཐུག་ལུ་ དཀའ་ངལ་གྱི་ཁྱད་པར་འཆོལ་ཞིབ།* *RABSEL the CERD Educational Journal 23* (2) 1-22. http//doi.org/10.17102/rabsel.23.1.14

ཤ'ལྷོ་ཆེས'ཟིན'གྲོས'བཀོད'ཆོས'འབྲུས'མི'(2009) *དཔལ'ལྡན'འབྲུག'པའི'ཤ'ལྷོ'ཆེས'ཚན'ཨོ'* (ཁྲན'དག'2པ)

ཧོ'ཁོ'ང'འཕེལ'ལྡན'ཆོས'(1999) *སྤྲོང'ཞའི'བརྡ'ཀུང'ཁལ'པ།* ཀ'ཙེམ'ཀྱི'དཔེ'བསྒྲན'ཁང'།

ཧོ'ཁ'ང'འཕེལ'ལྡན'ཆོས'(2004) *སྤྲོང'ཞའི'ཐོ'ཁལ'ཡིག'ཚུལ།* དཀའ'གྲོང'དཔེ'བསྒྲན'ཁང'།

ཤུར'པ' (2011) *ཁྱོད'འཆོལ'ཀྱི'ཐབས'ལམ།* རྒྱ'དབྱངས'ཤེས'རིག'གྲོས'བཅུན།

Practice of Teachers in Bhutan. Royal Education Council.

Samola, N., & Olii, S. T. (2022). The use of crossword puzzle game to improve students 'understanding of homophone. *JoTELL: Journal of Teaching English, Linguistics, and Literature*, *1*(11), 1262-1273.

Wangmo, T. (2021). Study on Bilingual Proficiency of Bhutanese Children: Technology Intervention for Language Preservation. *Journal for Research Scholars and Professionals of English Language Teaching, 5, 28.*