JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

1

JEAR: The CERD Educational Journal

ISSN 2957-8051(Online)|ISSN 2413-5992 (Print)| 9(1) 1-17 Journal homepage: Journal.pce.edu.bt

སློབ་རིམ་ལྔ་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས།

Authors: Geyley Tshering and Tshering Dorji
Affiliation: MoESD
Corresponding author: geyleytshering@education.gov.bt http//doi.org/10.17102/jear.26.11.090104| Accepted June 2026 | Published November 2026

བཅུད་དོན།

ཁ་སྐད་རྫོང་ཁ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ངོ་རྟགས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡང་ཨིན། ད་རེས་ནངས་པ་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་རང་གི་ཁ་སྐད་ཡང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ། ཁ་སྐད་མི་ཉམས་རྒྱུན་སྐྱོང་གི་དོན་ལུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ཉན་ནི།སླབ་ནི།ལྷག་ནི།བྲི་ནི།ལ་སོགས་པའི་རིག་རྩལ་བཞི་ལུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན། རིག་རྩལ་བཞི་ལས་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ལུ་གོམས་སྦྱང་ཚུད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་གྲྭ་ནང་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་འབད་ཡི། ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་སློབ་རིམ་ལྔ་པ་(ང)སྡེའི་སློབ་ཕྲུག་༣༡ལུ་ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་དང་དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་ཐབས་ཤེས་༢ལག་ལེན་འཐབ་ཅི།དེ་བསྒང་མཁོ་ཆས་ཡང་ དམིགས་གཏད་ཀྱི་དཔེ་ཚད་དང་སྒྲིག་བཀོད་ཆ་ཚང་བ། དེ་ལས་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་དང་ཤུལ་མའི་བརྟག་ཞིབ་༢ཀྱི་ཐོག་ལས་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཡང་རྗོད་དོན་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཡི།
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལཝ་ད་བར་འཛུལ་མེད་པའི་སློབ་སྟོན་གྱི་གནད་སྡུད་ནང་ལུ་ལྷག་ཤེས་མི་གི་གྲུབ་འབྲས་བརྒྱ་ཆ་ ༦.༤༥ ལས་མེད་རུང་བར་འཛུལ་འབད་བའི་སློབ་སྟོན་གྱི་གནད་སྡུད་ནང་ལུ་ལྷག་ཤེས་མི་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༦.༧༧ ཐོན་ཡི། གྲུབ་འབྲས་དེ་བཟུམ་ཐོན་མིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་ བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཨིནམ་ལས་སློབ་སྟོན་མ་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཅིག་སྦེ་ཐོན་ཡོདཔ་དང་ དེ་ཡང་ དབྱེ་དཔྱད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ སྐུགས་ཀྱི་གནས་ཚད་ (z = 5.17, p < 0.001)བྱུང་ཡོད་མི་འདི་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ མངོན་གསལ་ཅན་ཅིག་ཨིན།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

2

གཙོ་ཚིག། ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ། བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན། རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག། རྫོང་ཁ། སྦྱོར་ཀློག། ཚིག་སྡུད།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

3

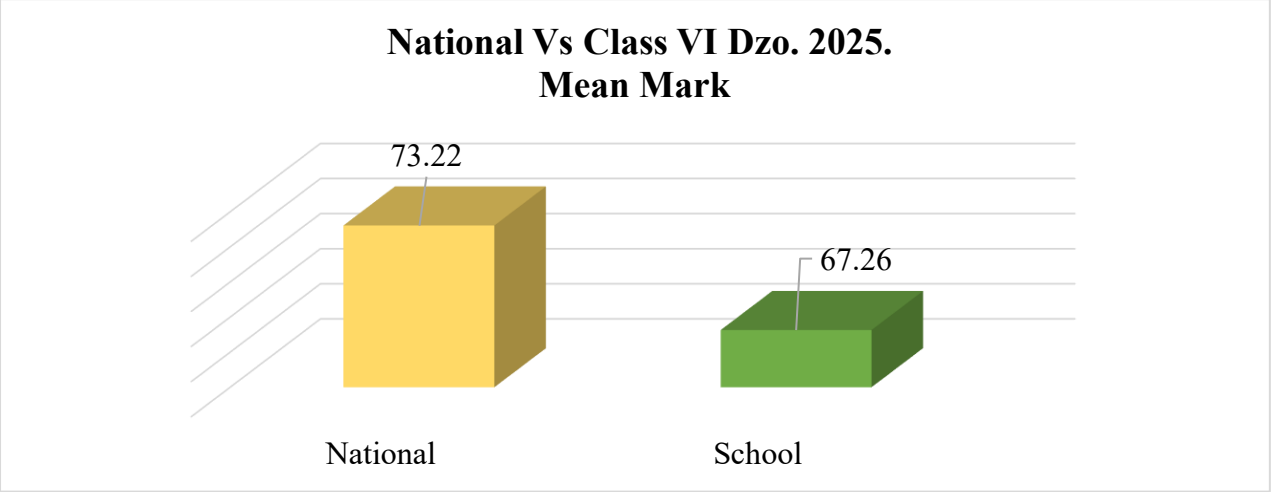
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་དོན།

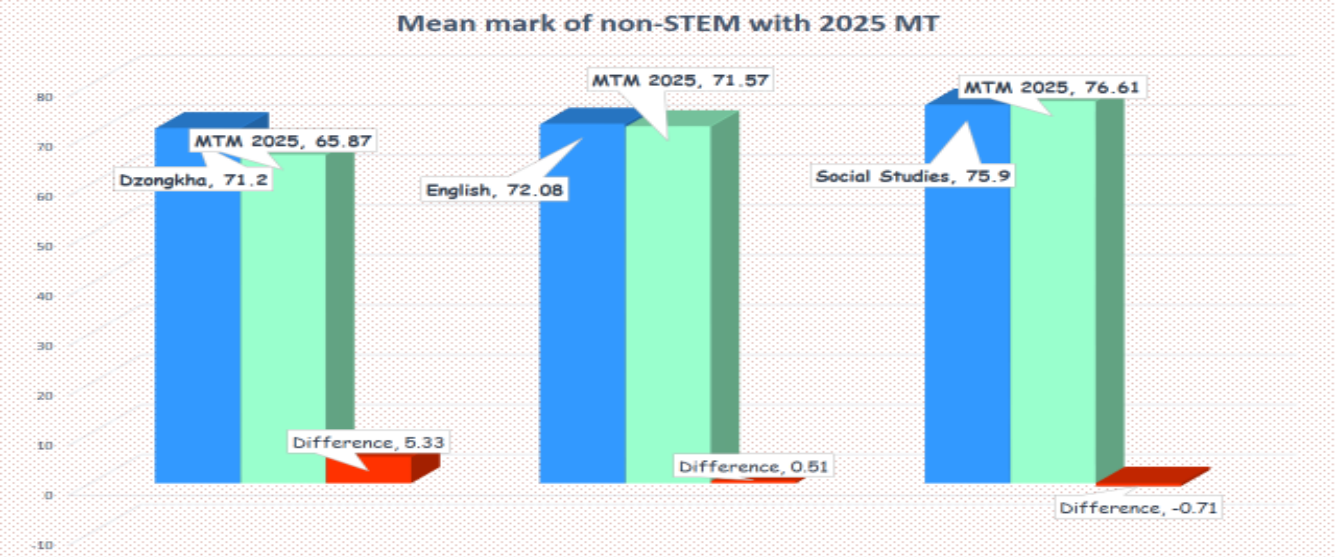
༡.༡ ངོ་སྤྲོད།

ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ཨིན་རུང་ ཁ་སྐད་ཀྱིས་ཕྱུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ལུང་ཕྱོགས་དང་རྫོང་ཁག་སོ་སོའི་ནང་ལུ་ ཁ་སྐད་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་སླབ་སྟེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་དེ་སྡོདཔ་ལས་བརྟེན་ ལུང་ཕྱོགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་མ་ཚུགས་པར་ གཅིག་བསྒྱུར་དང་སྤྱི་མཐུན་མེད་པར་སྡོད་ནུག།
རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། (༢༠༠༠)ཤོག་གྲངས་ཀ་ནང་ལུ་ “ཁ་སྐད་མ་འདྲཝ་ དེ་ཡང་དང་པ་རང་ རྫོང་ཁ་ (ཤར་ཝང་སྤར་གསུམ་གྱི་ཁ)ཧེན་ཁ། སྲས་ཕུག་པའི་ཚངས་སྐད། རུ་ཁ་པའི་ཨོ་ལོ་ཁ། མང་སྡེ་པའི་ཁ། ཁེངས་ཁ། བུམ་ཐང་པའི་ཁ། ཀུར་སྟོད་ཁ། ཀུར་སྨད་ཁ། ཕྱ་ལི་པའི་ཁ། ཚངས་ལྷ་ལོ། ལ་ཡག་དང་ལུང་ནག་པའི་ཁ། བུམ་ཐང་དུར་གྱི་ཁ། ཛ་ལ་པའི་ཁ། མེ་རག་སག་སྟེང་པའི་ཁ། དྭགས་པའི་ཁ། དྲོ་ཡ་གི་ཁ། དགོངས་འདུས་པའི་ཁ། ནེ་པ་ལི་ཁ་དང་། བོད་པའི་ཁ་ཚུ་དང་བཅས་ ཁ་སྐད་སླབ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་ཉི་ཤུ་དེ་ཅིག་སླབ་མི་ཡོད་ཟེར་བཀོད་ནུག” །

ཨིན་རུང་ དུས་རབས་༡༧པའི་ནང་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ འབྲུག་ལུ་རྫོང་གཞིས་ཚུ་བཞེངས་ཏེ་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་གནང་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྫོང་ཁ་དེ་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ འཇིགས་མེད་རྡོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་མཆོག་གིས་ཡང་ སྤྱི་ལོ་༡༩༧༡ ལུ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་གྲངས་སུ་འཛུལ་བའི་སྐབས་རྫོང་ཁ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྦེ་ ངོས་འཛིན་གནང་སྟེ་འདུག། དེ་ལས་ཚུར་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་སྐད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཐབས་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ཁག་ལས་ཕར་ སྦྱང་བརྩོན་འབད་བཅུག་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཐོན་བཞིན་དུ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ དེ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་བཏང་སྟེ་ མ་འོངས་ན་གཞོན་ཡོངས་ལུ་ སྤེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཞིབ་འཇུག་འདི་འབད་ཡི།
འབྲུག་གི་རྩ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ། (༢༠༠༨)ཤོག་གྲངས་༢པའི་རྩ་ཚན་༡པའི་༨ པ་ནང་ལུ་“རྫོང་ཁ་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཨིན།” ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། རྒྱུ་མཚན་ནེ་ལས་བརྟེན་ རྫོང་ཁ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟགས་དང་རང་བཙན་གྱི་བརྡ་མཚོན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་འབད་ནིའི་འགན་ཁུར་འདི་ ང་བཅས་སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ཕོགཔ་ཨིན། གཞུང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་རུང་ རྫོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སྲིད་བྱུས་དང་ལམ་སྟོན་བརྩམས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ སློབ་རིམ་ལྔ་པའི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་། ཟེར་བའི་དོན་ཚན་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡི།

༡.༢ ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱབ་ཁུངས།
རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ཨིན། རྫོང་ཁ་འདི་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་དང་རང་དབང་གི་ངོ་རྟགས་ཅིག་ཨིན། དེ་འབདཝ་ད་ ད་རེས་ནངས་པར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་རྫོང་ཁ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷག་ནི་དང་ དོན་དག་ཧ་གོ་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་འདུག། དེ་ལས་བརྟེན་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ ཡར་རྒྱས་བཏང་ཞིན་ན་ ཨ་ལུའི་རྒྱུད་ལུ་ལྕོགས་གྲུབ་དང་འཇོན་ཐང་ཅན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།





JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

4

༡.༣ དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད།

སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ལྟ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ མང་ཤོས་ཀྱིས་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་སྦོམ་མཐོང་པའི་ཁར་ ལྷག་ནི་གི་ཁྱིམ་ལཱ་ཚུ་སྤྲོད་དེ་འབད་རུང་ ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་མཐོང་ཡི། Hicks (2023)གིས་ ལྷག་ནིའི་གོམས་གཤིས་མེད་མི་འདི་གིས་ ཤེས་ཡོན་མཁས་པ་ཚུ་གི་ ཡིག་ཆ་ཚུ་ཧ་གོ་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་བྱུང་དོ་ཡོདཔ་ལས་ མ་འོངས་པའི་མཁས་རིག་གི་ཚེ་གཡོག་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་ལུགས་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་གནོད་པ་རྐྱབ་ཨིན།Rachmawaty and Kurniawan (2020)གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ལུ་བློ་གཏད་མར་ཕབ་འགྱོ་བའི་བསྒང་ལས་ ཡིག་འབྲི་འབད་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་སྦོམ་སྦེ་ར་ འབྱུང་དོ་ཡོདཔ་ལས་ གྲུབ་འབྲས་ཚུ་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ཚུ་གི་རེ་བ་ལས་དམའ་ཤོས་སྦེ་ཐོན་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་ཟེར་སླབ་ནུག། ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དམིགས་གཏད་གྲུབ་མ་ཚུགས་པར་ཡོདཔ་ཨིན། ན་ཧིང་སྤྱི་ལོ་༢༠༢༥གི་ལོ་ལུ་སློབ་རིམ་༦པའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐུགས་ཀྱི་ཆ་སྙོམས་བརྒྱ་ཆ་% ༧༡.༢ ཨིན་རུང་ང་བཅས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ནང་བརྒྱ་ཆ་༦༧.༢༦རྐྱངམ་གཅིག་ཐོབ་ཡོདཔ་ཨིན།དེ་བཟུམ་སྦེ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༥གི་ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལུ་ཡང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལཝ་ད་ བརྒྱ་ཆ་༥.༣༣ དེ་ཅིག་གིས་བདའ་མ་ཟུན་པར་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཡང་འོག་ལུ་བཅད་ཁྲམ་ཁག་༢ ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

National School

73.22

67.26

National Vs Class VI Dzo. 2025.
Mean Mark

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

5

༡.༤ ཞིབ་འཇུག་གི་གལ་གནད།
རྫོང་ཁ་ལྷག་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཨ་ལུ་གིས་གོ་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་ཚུགསཔ་མ་ཚད་རྗོད་སྒྲ་ཡང་དག་ཚུགས་པའི་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་གིས་མ་དོ་བར་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་ལུགས་ལམ་སྲོལ་ཡང་ཤེས་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་དང་ རང་དང་གཞན་གྱི་བར་ན་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་དེ་ཚུ་ཐོབ་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་སྲུང་སྐྱོབ་འབད་ཚུགསཔ་ཨིན།Wahjudi (2025) ,གིས་བརྡ་དོན་ཐོབ་ནི་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྩལ་ལྷག་ནི་འདི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་ཟེར་སླབ་ནུག། Freire (1983)གིས་ ལྷག་མི་གི་མི་འདི་ལུ་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་ནི་དང་མི་ཚེའི་ནང་མནོ་བསམ་གཏང་ཚུགས་པའི་སྤྲོ་བའི་ཚོར་སྣང་ཚུ་བྱུངམ་མ་ཚད་ རང་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཡང་བཏུབ། འདི་གིས་ རང་རྐྱང་ལུ་དུས་ཡུན་ལས་བཅད་དེ་དབངཔོ་ངལ་མ་བཅུག་པར་བཞག་ཚུགས། ལྷག་ནི་འདི་ སྤྲོ་བའི་དོན་ལུ་ཡང་ཨིན། ལྷག་ནི་འདི་ མི་ཚེ་ནང་དཀའ་ངལ་སྣ་ཚོགས་སེལ་ཚུགས་པའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལག་ཆ་ཅིག་ཨིན། མངལ་སྒོའི་ནད་གཞི་ལས་བཀག་ཚུགས།ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་གིས་ ཚ་གྱང་དེ་ཚུ་ཡང་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས། ལྷག་ནི་རིག་རྩལ་འདི་གིས་ རང་གི་ཀླདཔ་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།ཚ་གྱང་དེ་ཚུ་ཡང་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས། རང་ལུ་དགོ་པའི་མནོ་བསམ་ཚུ་ཨ་རྟག་ར་ལེགས་ཤོམ་འབད་གཏང་ཚུགས།གྲོས་ཐག་ཆོད་ནི་ཚུ་ཡང་འབད་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།
སློབ་གྲྭ་ཁག་ལས་ཕར་དཔེ་ཆ་ལྷབ་མི་ སློབ་ཕྲུག་ན་གཞོན་ཕོ་མོ་ཚུ་ཨིནམ་ལས་ ཁོང་གིས་རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་དང་བློ་སྟོབས་ཚུ་འཇོན་ཐང་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་མ་འོངས་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟགས་དང་རང་གི་ཁ་སྐད་ཚུ་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་ནིའི་འགན་ཁུར་ཕོག་ཡོདཔ་ ཤེས་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཨིན།
༡.༥ ཞིབ་འཇུག་སྦྱོང་ལཱའི་ལས་དོན།
✓ རྫོང་ཁ་འདི་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ ལྷག་ཚུགས་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག?ཤེས་ཚུགས།
✓ རྫོང་ཁ་འདི་ དུམ་གྲ་རེ་ ལྷག་ཚུགས་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག?ཤེས་ཚུགས།
✓ རྫོང་ཁ་འདི་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ལྷག་མ་ཚུགས་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག?ཤེས་ཚུགས།
✓ བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་གྱིས་ ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྦེ་འདུག་ག? ཤེས་ཚུགས།
✓ སྔོན་སྟོན་མེད་པའི་ལྷག་རྒྱུགས་དང་ སློབ་སྟོན་ལྷག་རྒྱུགས་༢ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤེས་ཚུགས།

༡.༦ ཞིབ་འཇུག་གི་དྲི་བ།
དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གཙོ་བོའི་དྲི་བ།
སློབ་རིམ་ལྔ་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྦེ་གཏང་ཚུགས་ག? ཟེར་བའི་ཐོག་ལུ་ ཡན་ལག་གི་དྲི་བ།
༡. དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་གི་རིག་རྩལ་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་སླབ་སྨོ?
༢. ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་ ག་ཅི་སྦེ་ ཁག་ཆེཝ་སྨོ?
༣. ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་གྱིས་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ཁེ་ཕན་ག་དེ་སྦེ་འདུག?

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

6

རྩོམ་བྲིས་བསྐྱར་ཞིབ།
༢.༡ ངོ་སྤྲོད།
རྩོམ་བྲིས་བསྐྱར་ཞིབ་འདི་གིས་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་གི་རིག་རྩལ་ གོང་འཕེལ་དང་དར་ཁྱབ་གཏང་ཐབས་ལུ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ཧེ་མ་ལས་བྲིས་ཡོད་པའི་རྩོམ་བྲིས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ རང་གི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ལུ་ གནད་སྡུད་རྒྱ་ཆེ་དྲགས་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅུད་བསྡུ་སྟེ་བྲི་ཚུགས་པའི་ ཕན་པ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན། རིན་ཆེན་ཚེ་དབང་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་(༢༠༡༧)གྱིས་“རྩོམ་བྲིས་བསྐྱར་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནད་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ གཞན་གྱིས་ ཧེ་མ་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་མིའི་ནང་ལས་ བརྟག་ཞིབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལུ་སླབ་ཨིན།”ཟེར་ཤོག་གྲངས་༡༦ ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཞིབ་འཚོལ་པ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་ཐག་གཅད་ནི། དཀའ་ངལ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བར་སྟོང་Gabའཚོལ་ནི། གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ནང་ ཁག་ཆེ་བའི་ཆ་ཤས་རྒྱ་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ཨིན།རྒྱུ་མཚན་དེ་ལས་བརྟེན་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་སྐབས་ལུ་ རྩོམ་བྲིས་བསྐྱར་ཞིབ་དེ་ངེས་པར་དུ་ཚང་དགོ་པའི་ཆ་ཤས་ཅིག་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ལུ་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁུངས། དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་གི་གོ་དོན། ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་གྱིས་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ཁེ་ཕན་ཡོད་ལུགས་དང་ འོས་འབབ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཡན་ལག་གི་དོན་ཚན་བཟོ་སྟེ་ འོག་ལས་མར་གོ་རིམ་སྦེ་བྲིས་ཏེ་ཡོད།

༢.༢ དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་གི་རིག་རྩལ་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་སླབ་སྨོ?
Ceyhan and Yıldız (2021)གིས་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྐད་སྦོམ་སྦེ་ལྷག་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་མ་ལྷག་པའི་ཧེ་མ་དང་ལྷག་པའི་ཤུལ་མ་ལུ་ ལྷག་ཐངས་དཔེ་སྟོན་ཚུ་ག་དེ་སྦེ་འབད་ནི་ཨིན་ན་ ལྷག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་མི་ལུ་སླབ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ནུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་ Meyer (1982)སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ མནོ་བསམ་གཏང་ཐངས་དང་ བྱ་རིམ་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ སློབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ནུག། དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་གི་རིག་རྩལ་འདི་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་སྟོན་མི་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཨིན་པས།

༢.༣ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་ ག་ཅི་སྦེ་ ཁག་ཆེཝ་སྨོ?
ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག། (༢༠༡༦)གིས་ “འབྲི་ཀློག་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི།”ཟེར་ཤོག་གྲངས་༦ ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་Albay (2017)གིས་བཤད་མི་ནང་གནས་རིམ་ཅན་གྱི་ལྷག་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རིག་རྩལ་དང་ལྷག་ནིའི་ནང་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་ཚུགས་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། Getachew Mihret and Dr. Jagdish Joshi (2024)གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྒྱ་ཆེཝ་སྦེ་ལྷག་སྟེ་ ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཡར་དྲག་བཏང་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ནུག།
DEDY WAHYUDI (2025),གིས་སླབ་མི་ནང་བརྡ་དོན་ཐོབ་ནི་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྩལ་ ལྷག་ནི་འདི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་ཟེར་སླབ་ནུག།ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག། (༢༠༡༦)ཤོག་གྲངས་༦ ནང་ མི་ཚེ་ལཱ་གཡོག་གི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི། ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི། གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི། རང་གི་སྤྲོ་བ་འཕེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི་ཚུ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། Grabe (2011) གིས་ བརྡ་

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

7

དོན་འཇམ་སམ་འཚོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི། མགྱོགས་དྲགས་སྦེ་གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ཁག་ཆེ་བའི་རིག་པ་ཐོབ་ཐབས་ལུ་ལྷག་ནི། ཚིག་ཡིག་ལྷབ་ནི་ལུ་ལྷག་ནི། མཉམ་སྡེབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི། བྲི་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི། སྐྱོན་བརྗོད་ཡིག་རིགས་ལྷག་ནི། སྤྱིར་བཏང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི་ཡོད་པའི་རིམ་པ་བདུན་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ལས་བརྟེན་ རྗོད་སྒྲ་དག་པ་ སྒྲ་གདངས་གསལ་བ་ མགྱོགས་པར་ལྷག་ནི་ གསུམ་འདི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་པ་ཅིན་ཕན་རླབས་སྦོམ་འོང་ནི་ཨིན་པས།
ཀུན་བཟང་རྡོ་རྗེ། (༢༠༡༢) གིས་ “སྦྱོར་ཀློག་ཚིག་སྡུད་རིམ་བཞིན་སློབས། །དེ་ལྟར་བསླབ་ན་མི་ཚེ་འདིར། །ངག་གི་འདུ་བྱེད་རྣམས་ལ་མཁས། །སྒྲ་གཞུང་བསླབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་གྲུབ། །ཕྱི་མར་ངག་གི་བག་ཆགས་བཟང་། །” ཟེར་ཤོག་གྲངས་༡༤ ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག།དེ་བཟུམ་སྦེ་ འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་ (༢༠༡༦) “དང་པོ་ང་རོ་རྣམས་ལ་སྦྱངས། །དེ་ནས་སྦྱོར་བ་ལ་འཇུག་བྱ། །མ་ནོར་དག་ཅིང་གསལ་བའི་ངག།རིགས་འདྲའི་སྒྲ་ཤན་མ་ཤོར་བར། །ཤིན་ཏུ་བྱང་བར་ཀློག་པར་
གཅེས། །”ཟེར་ཤོག་གྲངས་༧ ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག།དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཐུ་མི་སམྦྷོ་ཌ་(༡༩༩༩) གིས ཤོག་གྲངས་༥༢ནང་ལུ་ “བསླབ་ལ་བརྩོན་པའི་གང་ཟག་གིས། །དང་པོར་ང་རོ་རྣམས་ལ་སྦྱར། །སྔོན་འཇུག་མིང་གཞི་རྗེས་འཇུག་གསུམ།།ཀློག་གི་ཆེད་དུ་བསླབ་པ་ཡིན། །” ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ སྔོན་འཇུག་དང་མིང་གཞི་རྗེས་འཇུག་ཚུ་ ལྷབ་དགོ་མི་འདི་ར་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ རྗོད་སྒྲའི་ང་རོ་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུནམ་སྦེ་ ལྷག་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་ ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ ཡོན་ཏན་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁུངས་ཡང་བཀལ་ཚུགསཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མས།

༢.༤ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་གྱིས་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ཁེ་ཕན་ ག་དེ་སྦེ་འདུག?
Ahsani and Budairi (2022) གིས་ ལྷག་མི་གི་མི་འདི་ལུ་ ༡-སྤུས་ཚད་ལྡན་པའི་ཡོན་ཏན་ཐོབ། ༢-མི་ཚེ་ནང་མནོ་བསམ་གཏང་ཚུགས་ཏེ་སྤྲོ་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས། ༣-རང་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཡང་བཏུབ། ༤-རང་རྐྱངམ་གཅིག་སྦེ་སྡོདཔ་ད་ལུ་དུས་ཡུན་ལས་བཅད་དེ་དབངཔོ་ངལ་མ་བཅུག་པར་བཞག་ཚུགས། ༥-ལྷག་ནི་འདི་ མི་ཚེ་ནང་དཀའ་ངལ་སྣ་ཚོགས་སེལ་ཚུགས་པའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལག་ཆ་ཅིག་ཨིན། ༦-མངལ་སྒོའི་ནད་གཞི་དེ་ཚུ་ཡང་བཀག་ཚུགས།༧-ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་གིས་ རང་གི་ཀླདཔ་གཞིར་བཞག་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།༨-ཚ་གྱང་དེ་ཚུ་ཡང་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས། ༩-རང་ལུ་དགོ་པའི་མནོ་བསམ་ཚུ་ཨ་རྟག་ར་ལེགས་ཤོམ་འབད་གཏང་ཚུགས། ༡༠-གྲོས་ཐག་ཆོད་ནི་ཚུ་ཡང་འབད་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།དེ་བཟུམ་སྦེ་Ahsani & Ahmad Budairi (2022,) གིས་ ལྷག་ནི་འདི་གིས་ མགུ་རྙོག་དྲགས་ཀྱི་མཉམ་སྡེབ་བྱ་རིམ་དང་ མགྱོགས་དྲགས་བྱ་རིམ་ འཇོན་ཐང་ཅན་གྱི་བྱ་རིམ་ གོ་རྟོགས་བྱ་རིམ་ བསྒྱུར་བཅོས་བྱ་རིམ་ དམིགས་ཡུལ་ཅན་གྱི་བྱ་རིམ་ བརྟག་ཞིབ་བྱ་རིམ་ ལྷབ་སྦྱང་བྱ་རིམ་དང་སྐད་ཡིག་བྱ་རིམ་དེ་ཚུ་ཧ་གོ་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ་

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

8

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།
༣.༡ ངོ་སྤྲོད།
སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དུས་རྒྱུན་ཁ་ཐུན་དགེ་སྦྱོར་ལས། (སྤྱི་ལོ་མེད)ཤོག་གྲངས་༡༠གྱི་ནང་ལུ་ “གང་ལ་གང་འདུལ་ཐབས་ཀྱིས་འགྲོ་དོན་མཛད།”ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ར་ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ཨིན། གལ་སྲིད་ཐབས་ཤེས་འདི་མེད་པ་ཅིན་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ག་ཅི་ར་རྐྱབ་དགོ་རུང་ མཐར་ཕྱིན་མ་ཚུགསཔ་ཨིན། དེའི་འགྲོས་བཟུམ་སྦེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཐབས་ལམ་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་དང་ལྟ་རྟོག་གི་བྱ་རིམ་ བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་རིམ་ གནད་སྡུད་ཀྱི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག་ དཔེ་ཚད་ཀྱི་བྱ་རིམ་ བར་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ བློ་གཏད་དང་ཆ་བཞག་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཚད་འཛིན་ ལེའུ་ཚན་གྱི་བཅུད་དོན་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་གྲས་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་དང་དཔེ་སྟོན་ལྷག་ཐངས་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བར་འཛུལ་འབད་དེ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་བཅུད་དོན་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་ཡི།

༣.༢ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བཀོད་རིས།
ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་ལྟ་ལུགས་འབད་བ་ཅིན་ Creswell (2018) གིས་ ལྟ་ལུགས་paradigm Theory ཁག་བཞི་བཤད་དེ་ཡོད་མི་ལས་ མི་སྡེ་ཉམས་མྱོང་ལས་གྲུབ་པའི་ལྟ་བ་ Social constructivism/ interpretivismནང་ཚུདཔ་ཨིན། དེ་ནང་ཚུད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ སློབ་ཕྲུག་མི་ངོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ ལྷག་ཐངས་དང་འབད་ཐངས་ཚུ་ལུ་ དྲི་དཔྱད་དང་ལྟ་རྟོག་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབད་ཞིནམ་ལས་ བལྟ་དགོ་པའི་དོན་ཚན་ཅིག་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།ཐབས་ལམ་ཡང་ Creswell (2009), Kumar(2019) and Ary et al.(2021) གིས་ གྲངས་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་Quantitative Method ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་Qualitative Methodཐབས་ལམ་སྤེལ་མ་Mixed Method ཟེར་ཁག་གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། ཐབས་ལམ་འདི་གདམ་ཁ་རྐྱབ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལཝ་ད་ འོས་འབབ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

༣.༣ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་སྐབས་ཐོབ།
ཕུན་ཚོགས་གླིང་བསོད་ནམས་སྒང་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བའི་སློབ་རིམ་ལྔ་པ་གི་སློབ་ཕྲུག་༣༡ལུ་ སྐབས་ཐོབ་རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ལུ་ དཀའ་ངལ་དང་གདོང་ལེན་སྦོམ་ཡོདཔ་ལས་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་གདམ་འཐུ་འབད་ཡི།

༣.༤ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་དང་དཔེ་ཚད།
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དཔེ་ཚད་ Sample དམིགས་གཏད་ཀྱི་དཔེ་ཚད་Purposeful sampling (Creswell, 2009) གི་ཐོག་ལུ་འབད་ཡི། དེ་ཡང་ལྷག་ཐངས་ལྟ་རྟོག་གི་དོན་ལས་ སློབ་རིམ་ལྔ་པའི་སྡེ་ཚན་ང་སྡེ་གི་སློབ་ཕྲུག་བུཚ་དང་བུམོ་ སྡོམ་༣༡ གདམ་འཐུ་འབད་ཡི།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

9

ཤེས་རིག་ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།(༢༠༡༥)ཤོག་གྲངས་༡༥ གིས་“དམིགས་གཏད་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་ལུ་ མཁོ་བའི་གནས་ཚུལ་བྱིན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཚད་ལོགས་སུ་སྦེ་གདམ་འཐུ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་དམིགས་གཏད་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཟེར་སླབ་ཨིན།” ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། སློབ་རིམ་༥ པའི་ཨ་ལུ་གདམ་འཐུ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཡང་ རང་སློབ་སྟོན་པ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་ སློབ་རིམ་འདི་ནང་ཆོས་ཚན་སྟོན་མི་ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ལྷག་ཐངས་ཡར་དྲག་བཏང་ནིའི་དོན་ལུ་གདམ་འཐུ་འབད་ཡི།

༣.༥ གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་གྱི་ཐབས་ལམ།
གོ་རིམ་དང་པ་ར་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་གཏད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཨ་ལུའི་ཕམ་ལས་གནང་བ་ལེན་ཡི། གཉིས་པ་ སློབ་དབུ་འཛིན་ལས་གནང་བ་ལེན་ཡི། གསུམ་པ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ལས་གནང་བ་ལེན་ཡི། གོ་རིམ་གཉིས་པ་ དུས་ཚོད་རེའུ་མིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་མ་འབད་བའི་ཧེ་མ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་ལས་དོན་ཚུ་སླབ་ཅི། དེ་ལས་ སྔོན་འགྲོའི་ལྟ་རྟོག་གི་དོན་ལས་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་བཞག་ཅི། གོ་རིམ་གསུམ་པ་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་ཤེས་དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་འབད་ཡི། གོ་རིམ་བཞི་པ་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ཐོ་ཡིག་ཚུ་བཀོད་ཅི།

༣.༦ ཞིབ་འཚོལ་མཁོ་ཆས།
མཁོ་ཆས་ཡང་ Creswell (20218), Kumar (2019) and Ary et al. (2021) ཚུ་གི་མཁོ་ཆས་དྲི་བ་དྲིས་ལན། ལྟ་རྟོག། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད། མཐོང་ཐོས་ཅ་ཆས་ཟེར་ཁག་བཞི་ཡོད་ཟེར་སླབ་ནུག། ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལུ་ ལྟ་རྟོག།དྲི་བཀོད་ཆ་མ་ཚང་བའི་དྲི་བ། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྲུང་དང་འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། སྲུང་དང་འབྲི་རྩོམ་གང་རུང་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ལྟ་རྟོག་འབད་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ ཨ་ལུ་གིས་ལྷག་ཚུགས་མི་དང་མ་ཚུགས་མི་དེ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་བཞག་ཅི།

༣.༧ གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་གྱི་བྱ་རིམ།
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ དྲི་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་གནད་སྡུད་ཚུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་ འདོད་པའི་རྣམ་པ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ དབྱེ་ཁག་བཟོ་ཞིན་ན་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་བཀོད་མི་ལུ་སླབ་ཨིན་མས།གནད་སྡུད་བྱ་རིམ་ཡང་ ཨ་ལུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ རྗོད་དོན་ག་གི་འོག་ལུ་ཕོག་དོ་ག་བལྟ་སྟེ་ ཨིན་རྟགས་ཚུ་བཀོད་དེ་བཞག་ཅི། དེའི་ཤུལ་ལས་ རྗོད་དོན་ག་གི་འོག་ལུ་ལེ་ཤ་འདུག་ག་ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡི།

༣.༨ བློ་གཏད་དང་ཆ་བཞག།
ཞིབ་འཚོལ་འདི་མ་འབད་བའི་ཧེ་མ་ མཁོ་ཆས་ལྟ་རྟོག་དྲི་ཤོག་འདི་ ཞིབ་འཇུག་པའི་ལས་རོགསཔ་དང་ རྫོང་སློབ་མཉམ་རོགས་ཚུ་ལུ་ལྷག་བཅུག་པའི་ཁར་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་མཁས་མཆོག་དང་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པའི་གནད་འགག་ཅན་གྱི་ཆ་རོགས་

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

10

དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་པ་འཇིགས་མེད་སེང་གེ་ལུ་བལྟ་བཅུག་ཅི། ཁོང་གི་བསམ་ལེན་དང་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་ དྲི་ཤོག་འདི་བཅོ་ཁ་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་སློབ་ཕྲུག་༣༡ ལས་མོ་བཏབ་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཚུ་ལེན་ཡི།
དེ་ནང་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ལྷག་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ་ལྕོགས་གྲུབ་ག་དེ་སྦེ་འདུག་ག་ཤེས་ཐབས་ལུ་ དབྱེ་ཁག་༣ བཟོ་སྟེ་འབད་ཡི། དེའི་སྐབས་ལུ་ལྷག་ཚུགས་མི་༢ དང་ དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཤེས་མི་༢༤ ལྷག་མ་ཤེས་མི་༥ ཐོན་ཡི། དེ་ལུ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ མ་འོངས་མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་འབྱུང་ཐབས་ལུ་ ལྷག་ནི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གང་དྲག་འབད་ཡི། བར་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བདུན་ཕྲག་༣ དེ་ཅིག་གི་རིང་ སློབ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ལྷག་སྦྱང་ལྟ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དྲི་བཀོད་ཆ་ཚང་བ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཨ་ལུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལས་གནད་སྡུད་ཚུ་ལེན་ཏེ་འབད་ཡི། འགོ་ཐོག་གནད་སྡུད་དང་མཐའ་དཔྱད་གནད་སྡུད་༢ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་དྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

༣.༩ ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག།
འབྲེལ་ཡོད་དབང་འཛིན་དང་ ཨ་ལུའི་ཕམ་ སློབ་སྡེའི་སློབ་དཔོན་ དེ་ལས་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལས་གནང་བ་ལེན་ཏེ་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་དྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལུ་འབད་བའི་ཁར་ གསང་བའི་བློ་ཚིག་ཚུ་ཁས་བླངས་བཞིན་དུ་ ཁྱབ་སྤེལ་མ་འབད་བར་བཞག་ནི་འབད་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཁས་བླངས་དམ་བཅའ་ཚུ་བཞག་སྟེ་འབད་ཡི། གལ་སྲིད་ ཁྱབ་བསྒྲགས་རེ་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ལས་གནང་བ་ལེན་ཏེ་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་འབད་བཞག་ཅི། ཞིབ་འཇུག་པ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་ཉིནམ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་ཚུ་ལས་མ་འགལ་བར་དྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ཡི།

གནད་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད།
༤.༡ གོ་རིམ་དང་པ་སྔོན་འགྲོའི་ལྟ་རྟོག་གི་སྐབས་ལུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་སྡུད་རེ་རེ་བཞིན་ལྷག་སྟེ་བལྟ་ཡི། དེ་ལས་ཐོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྗོད་དོན་ཁག་གསུམ་ནང་དབྱེ་སྟེ་ གྲུབ་འབྲས་གསལ་བཤད་བྲིས་ཡི། གོ་རིམ་གཉིས་པ་མཐའ་དཔྱད་ལྟ་རྟོག་གི་སྐབས་ལུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་སྡུད་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ལྷག་སྟེ་རྗོད་དོན་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་འབད་ཡི། གོ་རིམ་གསུམ་པ་ སྔོན་འགྲོའི་ལྟ་རྟོག་དང་མཐའ་དཔྱད་ལྟ་རྟོག་༢ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་རྗོད་དོན་བཟོ་ཡི།

༤.༢ འགོ་ཐོག་གནད་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད།
འགོ་ཐོག་གནད་སྡུད་དེ་ཡང་སློབ་དེབ་ཀྱི་སྲུང་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། གནད་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ཐིག་ཁྲམ་བཀོད་དེ་གྲུབ་འབྲས་གསལ་བསྒྲགས་འབད་ཡི།སློབ་རིམ་༥ པ་ང་སྡེ་ལུ་ སློབ་སྟོན་མ་འབད་བར་ ལྷག་ཐངས་ལྟ་རྟོག་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་རྗོད་དོན་ཡང་ཁག་༣ལུ་དབྱེ་སྟེ་ལྷག་ཚུགས་མི།དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཚུགས་མི།རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཚུགས་མི་༣ ལུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་རྗོད་དོན་ཚུ་བཟོ་ཡི། གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་བལྟཝ་ད་ ལྷག་ཚུགས་མི་༢ དང་ དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཤེས་མི་༢༤ རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཤེས་མི་༥ ཐོན་ཡི།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

11

ལྷག་ཚུགས་མི། དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཚུགས་མི། རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཚུགས་མི།

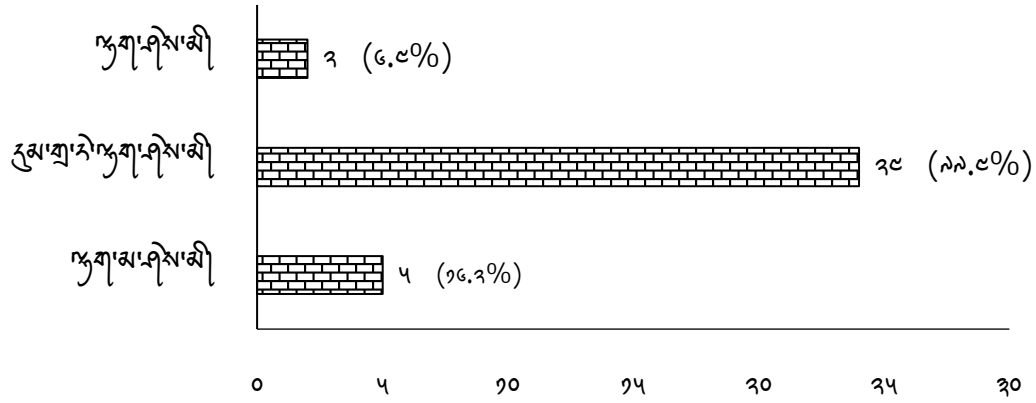
༢ ༢༤ ༥

༤.༣ ལེགས་བཅོས/ བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས།
གོ་རིམ་དང་པ་ སྦྱོར་ཀློག་རྐྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ཡི། གོ་རིམ་གཉིས་པ་ ཚིག་སྡུད་རྐྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ཡི། གོ་རིམ་གསུམ་པ་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ལྷག་ཐངས་སྟོན་ཡི། གོ་རིམ་བཞི་པ་ལུ་ རྗོད་སྒྲ་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ཐངས་སྟོན་ཡི། གོ་རིམ་ལྔ་པ་ སྒྲ་གདངས་གསལ་བའི་རྗོད་སྒྲ་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ཐངས་སྟོན་ཡི། ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་མགྱོགས་ལྷོད་རན་པའི་སྒོ་ལས་ལྷག་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཡི།

༤.༥ སློབ་སྟོན་སྦྱང་རྒྱུགས།
གོ་རིམ་དང་པ་བདུན་ཕྲག་༧ གྱི་རྒྱབ་ལས་ལྷག་རྒྱུགས་ལྟ་རྟོག་འབད་ཡི། ཨ་ལུ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ཐོ་བཀོད་བཞག་ཅི། དེ་ཡང་ལྷག་ཚུགས་མི།དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཚུགས་མི།རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཚུགས་མི། གསུམ་ལུ་དབྱེ་སྟེ་ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ཚུ་ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྟ་ཞིན་ན་ཁག་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་གྲུབ་འབྲས་ཁ་གསལ་སྟོན་འབད་ཡི།

སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་དང་ལེགས་བཅོས་ཐབས་ཤེས་༢ ཀྱི་ གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན།
ཞིབ་འཚོལ་ལྟ་རྟོག་གི་གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་མི་འདི་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་འབད་ཡི། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ འོག་ལས་མར་ ཆ་ཤས་༢ལུ་དབྱེ་སྟེ་བྲིས་ཡི། ཆ་ཤས་དང་པ་ སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས། ཆ་ཤས་གཉིས་པ་ ལེགས་བཅོས་/བར་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་བཀོད་ཅི།
༥.༡ སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས།
སློབ་རིམ་ ༥ པ་ང་སྡེ་ལུ་ སློབ་སྟོན་མ་འབད་བར་ ལྷག་ཐངས་ལྟ་རྟོག་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཡང་ ལྷག་ཚུགས་མི། དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཚུགས་མི།རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཚུགས་མི། ཁག་༣ ལུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་རྗོད་དོན་ཚུ་བཟོ་སྟེ་བལྟ་ཡི། གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་བལྟཝ་ད་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷག་ཚུགས་མི་ བརྒྱ་ཆ་༦..༤% དང་ རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཤེས་མི་བརྒྱ་ཆ་༡༦.༢%དེ་ལས་བརྒྱ་ཆ་མང་ཤོས་ཅིག་༧༧.༤.%དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཤེས་མི་ཨིན་མས།

དཔེ་རིས་ ༡ ། ལྷག་ཐངས་སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས།



JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

12

༥.༢ བར་འཛུལ་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས།

བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་སྐབས་ཀྱི་རྗོད་དོན་ དང་པ་ ལྷག་ཚུགས་མི་ ༣༠(༩༦.༧༧%) ཐོན་ཡི། རྗོད་དོན་གཉིས་པ་དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཚུགས་མི་༡(༣.༢༢%)ཐོན་ཡི། རྗོད་དོན་ གསུམ་པ་ རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཤེས་མི་ གཅིག་ཡང་མེདཔ་ལས་ བརྒྱ་ཆ་ལས་བརྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷག་ཚུགས་མི་དང་ དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཚུགས་མི་ཡང་ཐོན་ཡི། བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་འབད་མི་དང་ མ་འབད་མི་གཉིས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་ཁྱད་པར་ སྦོམ་སྦེ་ར་ཐོན་ཏེ་ཡོད་མི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ གལ་གནད་ཅན་དང་མངོན་གསལ་ཅན་གྱི་གནས་ཚད་བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་ Wilcoxon Signed-Rankདབྱེ་དཔྱད་ལམ་ལུགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་བའི་སྐབས་ བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ སློབ་སྟོན་མ་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ ཧ་ཀྱང་གི་མཐོཝ་སྦེ་ཐོན་ཡི།དེ་ཡང་ དབྱེ་དཔྱད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ སྐུགས་ཀྱི་གནས་ཚད་ (z = 5.17, p < 0.001)བྱུང་ཡོད་མི་འདི་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ མངོན་གསལ་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷག་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ བར་འཛུལ་ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ཕན་ཐོགས་སྦོམ་བྱུང་ཡོདཔ་སྦེ་གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བར་འཛུལ་ཐབས་ལམ་འདི་ཁག་ཆེཝ་ཨིན་པའི་བརྡ་དོན་སྟོན་ཚུགསཔ་ཨིན་པས།

དཔེ་རིས་ ༢ ། མཐའ་དཔྱད་བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས།

ཐིག་ཁྲམ། བར་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཤུལ་ལས། ལྷག་ཤེསཔ་དང་མ་ཤེསཔ་གི་དབྱེ་བ།

རྗོད་དོན། གྱངས་ཁ། བརྒྱ་དཔྱ།

ལྷག་མ་ཤེས་མི། ༠ ༠

དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཤེས་མི། ༡ ༣.༢༣%

ལྷག་ཤེས་མི། ༣༠ ༩༦.༧༧%

ཡོངས་སྡོམ། ༣༡ ༡༠༠

༥ (༡༦.༢%)

༢༤ (༧༧.༤%)

༢ (༦.༤%)

༠ ༥ ༡༠ ༡༥ ༢༠ ༢༥ ༣༠

ལྷག་མ་ཤེས་མི།

དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཤེས་མི།

ལྷག་ཤེས་མི།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

13

དཔེ་རིས་ ༣ ། སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་དང་བར་འཛུལ་ཤུལ་མའི་བརྟག་ཞིབ་༢ཀྱི་ཁྱད་པར།

Paired t-test in the table below summarizes means, standard errors, standard deviations, and 95% confidence intervals for pre-test (mean 1.93), post-test (mean

2.97), and their difference (mean -1.03). Paired t-test གི་དབྱེ་དཔྱད་སྐུགས་ཚད་(p-value 0.00) ཡོད་པ་ལུ་བརྟེན་ སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་ བར་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་༢ལུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་བལྟཝ་ད་ ཁྱད་པར་སྦོམ་ར་ཡོདཔ་སྦེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི།

obs mean

std.

error

std
dev.

conf
95%

interva

l p-value

Pre-test 31 1.9 0.0849 0.472 1.72 2.07 0.00

Post-test 31 2.9 0.03225 0.179 2.9 3.03

སྔོན་འགྲོའི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་བལྟཝ་ད་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷག་ཚུགས་མི་ བརྒྱ་ཆ་ ༦.༤% དང་ རྩ་ལས་ལྷག་མ་ཤེས་མི་བརྒྱ་ཆ་༡༦.༢%དེ་ལས་དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཤེས་མི་བརྒྱ་ཆ་མང་ཤོས་ཅིག་༧༧.༤.% ཐོན་ནི་འདི་གིས་བརྒྱ་ཆ་ལས་མང་ཤོས་ཨིན་པའི་གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།མཐའ་དཔྱད་བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ནང་ལུ་ ལྷག་མ་ཤེས་མི་༠ དང་ བརྒྱ་ཆ་༠ ཐོན་ནུག། དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཤེས་མི་༡ བརྒྱ་ཆ་༣.༢༣%ཐོན་ཡི། ལྷག་ཤེས་མི་༣༠བརྒྱ་ཆ་༩༦.༧༧%ཐོན་ཡོདཔ་ལས། ལྟ་རྟོག་གཉིས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་བལྟཝ་ད་ ཁྱད་པར་སྦོམ་སྦེ་ཡོད་པའི་གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

༥.༣ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཚད་འཛིན།

ཞིབ་འཇུག་འབད་སའི་ས་གོ་འདི་ ཕུན་ཚོགས་གླིང་ཁྲོམ་སྡེའི་འོག་གི་ བསོད་ནམས་སྒང་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བའི་སློབ་རིམ་༥ ང་སྡེ་ལས་སློབ་ཕྲུག་༣༡ ལས་གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། གོང་གི་གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་མི་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ལུ་ཁྱབ་ཚུགས་པའི་གནད་སྡུད་བསྡུ་ལེན་ཅིག་མེདཔ་ཨིན།ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡང་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་རྐྱངམ་གཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། དེ་འབདཝ་ལས་ ཤུལ་ལས་དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནིའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཐབས་ཤེས་སྤེལ་མ་དང་གྲངས་འབྲེལ་དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ཆ་གནས་དང་བློ་གཏད་སྦོམ་འོང་ནི་ཨིན་མས།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

14

བསམ་ཞིབ་དང་གྲོས་འབུལ་མཇུག་བསྡུ།
༦.༡ བསམ་ཞིབ།
ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ དཀའ་ངལ་དང་གདོང་ལེན་ལེ་ཤ་བྱུང་སྟེ་འབད་རུང་ རྩ་འགེངས་ཏེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རང་ལུ་ལྕོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ལེ་ཤ་ཐོབ་ཅི། དེའི་སྐབས་ལུ་ མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་མཛད་བཞག་པའི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷག་ནིའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ་པའི་ཁར་ གོ་དོན་དང་རྗོད་དོན་ཚུ་ལེན་ནིའི་ཁེ་ཕན་ཡང་ཐོབ་ཅི། དེ་གིས་མ་ཚད་པར་ དོན་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་མཉམ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་ཚུ་འཐབ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་དང་ ཞིབ་འཇུག་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཐབས་ལམ་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

༦.༢ གྲོས་འབུལ།
དང་པ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སློབ་ཕྲུག་༣༡ ལས་ མི་གྲངས་༣༠ བརྒྱ་ཆ་ལས་༩༦.༧༧%གིས་ལྷག་ཚུགས་ཅི། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་༡ གིས་དུམ་གྲ་རེ་ལྷག་ཚུགས་མི་བརྒྱ་ཆ་ལས་ ༣.༢༣%ཐོན་ཡི། ལྷག་མ་ཤེས་མི་༠ བརྒྱ་ཆ་ལས་༠ ཐོན་ཡི།རྒྱལ་ཚབ་དར་མ་རིན་ཆེན། (༢༠༠༠)ཤོག་གྲངས་༢༡༣ གིས་ “གོམས་ན་སླ་བར་མི་འགྱུར་བའི། །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།། དེ་བས་གནོད་པ་ཆུང་གོམས་པས། །གནོད་པ་ཆེན་པོ་བཟོད་པར་བྱོས། །”ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་བར་འཛུལ་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་སྟོན་པ་ཅིན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྦོམ་འདུག། ནཱ་ལས་ཕར་ རྫོང་ཁག་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་:

༡༽ འགོ་ཐོག་ སྦྱོར་ཀློག་རྐྱབ་སྟེ་ལྷག་ཐངས་སྟོན་དགོཔ་འདུག།
༢༽ ཚིག་སྡུད་རྐྱབ་སྟེ་ལྷག་ཐངས་སྟོན་དགོཔ་འདུག།
༣༽ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ཚུ་ སྟོན་དགོཔ་འདུག།
༤༽ དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྟོན་དགོཔ་འདུག།

༦.༣ མཇུག་བསྡུ།
ཞིབ་འཇུག་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི་ སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་དང་གདོང་ལེན་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚུ་ཤེས་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་རིམ་ལྔ་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས། ཟེར་མི་དོན་ཚན་གུ་ལུ་དཔེ་སྟོན་ལྷག་སྦྱང་ཐབས་ཤེས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྦོམ་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གསལ་སྟོན་དང་འཁྲིལཝ་ད་ ལྷག་མ་ཚུགས་མི་མིན་འདུག་ཟེར་བའི་གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི། ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུ་ནོར་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཁོང་ལུ་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་སྦྱང་བརྩོན་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ མ་ཤེས་པའི་དཔེ་མིན་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

JEAR: The Centre for Educational Research and Development| Vol 9|No 1|2026

15

རྒྱབ་རྟེན།

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།(༢༠༠༠)རྫོང་ཁའི་བརྡ་གཞུང་གསརཔ།རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།རིན་ཆེན་ཚེ་དབང་།བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན།དཔལ་འབྱོར།རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ།(༢༠༡༧)ཞིབ་འཚོལ་རྩོམ་ཡིག་ལག་དེབ།སྤ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།རིན་ཆེན་ཚེ་དབང་།བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན།དཔལ་འབྱོར།རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ།(༢༠༡༤)ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་ངོ་སྤྲོད།འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།སྤ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
མགོན་པོ་ཚེ་རིང་། དཔལ་འབྱོར། རིན་ཆེན་མཁའ་འགྲོ།(༢༠༡༥)ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་ངོ་སྤྲོད།འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།སྤ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
རྩ་གཞུང་ཞིབ་འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། (༢༠༡༦)ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།འབྲུག་གཞུང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

ཐུ་མི་སམྦྷོ་ཌ།(༡༩༩༩) སུམ་ཅུ་པའི་རྣམ་བཤད།ཐིམ་ཕུག། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། འབྲུགཀུན་བཟང་རྡོ་རྗེ། (༢༠༡༢) རྫོང་ཁའི་རྗོད་སྒྲ་ངག་རྒྱུན་དག་པའི་ཁྲུས་ཆུ།རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། (༢༠༡༦)དག་ཡིག་མདོར་བསྡུས་པད་དཀར་ཆུན་པོ་བྱིས་པ་དགའ་བའི་རྣ་རྒྱན་བཞུགས་སོ། །རྒྱལ་ཚབ་དར་མ་རིན་ཆེན། (༢༠༠༠)སྤྱོད་འཇུག་རྩ་འགྲེལ་ཆེན་མོ།GAJANG COMPUTER INPUT

CENTER INDIA

འབྲུག་རྒྱལ་པོ། (༢༠༠༨)འབྲུག་གི་རྩ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ། བཀྲིས་ཆོས་རྫོང་། ཐིམ་ཕུ།
ཁ་ཐུན་དགེ་སྦྱོར། (སྤྱི་ལོ་མེད) སློབ་གྲྭའི་ཁ་ཐུན་དགེ་སྦྱོར། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི། ཐིམ་ཕུ།
རྩ་གཞུང་ཞིབ་འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། (༢༠༡༦) སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།འབྲུག་གཞུང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

Ahsani, N., & Budairi, A. (2022). A review on L2 models of reading theories and reading teaching strategy. International Journal of Education and Learning, 4(1), 13–27. https://doi.org/10.31763/ijele.v4i1.474

Albay, M. (2017). The benefits of graded reading. International Journal of Social Sciences & Educational Studies, 3(4), 177–180. https://doi.org/10.23918/ijsses.v3i4p177

Ceyhan, S., & Yıldız, M. (2021). The effect of interactive reading aloud on student reading comprehension, reading motivation and reading fluency. *International Electronic Journal of Elementary Education*, *13*(4), 421–431. https://doi.org/10.26822/iejee.2021.201

Creswell (2018). Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed method Approaches (5th ed.). SAGE publication. Inc.

Creswell (2009). Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed method Approaches (3rd ed.). SAGE publication. Inc.

Creswell, J. W., & Zhang, W. (2009). The application of mixed methods designs to trauma research. *Journal of Traumatic Stress*, *22*(6), n/a–n/a. https://doi.org/10.1002/jts.20479

DEDY WAHYUDI. (2025). *Students' perception on using L1 in an English language classroom at SMAN 1 Kampar Timur - Universitas Islam Negeri sultan Syarif Kasim Riau Repository*. Uin-Suska.Ac.Id. http://repository.uin-suska.ac.id/90729/

Freire, P. (1983). The importance of the act of reading. *Journal of Education*, *165*(1), 5–11. https://doi.org/10.1177/002205748316500103

Getachew Mihret, & Dr. Jagdish Joshi. (2024). A study on the relationship between students' listening skills and academic achievements: A systematic literature review. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 568–575. https://doi.org/10.36713/epra17049

Grabe, W., & Stoller, F. L. (2011). How reading comprehension works. *Teaching English to Second Language Learners in Academic Contexts*, 9–27. https://doi.org/10.4324/9781315626949-3

Hicks, T. (2023). The effect of reading habits on academic success. *Culminating Experience Projects*. https://scholarworks.gvsu.edu/gradprojects/389/

Meyer, B. J. F. (1982). Reading Research and the composition teacher: The importance of plans. *College Composition & Communication*, *33*(1), 37–49. https://doi.org/10.58680/ccc198215865

Rachmawaty, L. E., & Kurniawan, W. Y. (2020, June). *The influence of reading habit on students' writing skill - repository Widya Kartika*. Widyakartika.Ac.Id. http://repository.widyakartika.ac.id/id/eprint/1136