

Cilmu-nafsi yaqaanka waxbarashadu waxay ka shaqeeyaan si ay u hagaajiyaan barashada iyo badqabka carruurta oo dhan

Qayb weyn oo ka mid ah shaqadeena waxay ku saabsan tahay la shaqeynta carruurta la kulma baahiyaha waxbarasho ee gaarka ah, laakin tani ma tarjumeysa heerarka kala duwan iyo shaqooyinka kala duwan ee aan qabano.

Waxaan la shaqeynaa carruurta iyo dhallinyarada ay la kulmaan baahiyo badan oo baahiyo badan, tusaalooyinka qaar waxaa ka mid ah carruurta iyo dhallinyarada oo:

- Hel isgaarsiinta oo dhib ah in ay is muujiyaan ama aad hesho in aad la ciyaarto kuwa kale dhib badan
- Inaad hesho meel ama meelo ay ka kooban tahay waxbarasho oo dhib ah, tusaale ahaan waxaa ku dhibaataysan barashada wax akhriska ama wax la xasuusto
- Laga yaabo inay dareemaan hoos u dhac, wal leh, xanaaqsan ama ay doonayaan inay naftooda waxyeelleeyaan
- Aad qabto naafo ama naafo dareenka dareenka
- Qorista warbixinno si ay u taageeraan hannaanka qiimeynta qaanuuga ah

Sidoo kale la shaqeynta carruurta la kulma baahiyo badan oo baahiyo ah, waxaan si aad ah ula shaqeynaa waalidiinta, macalimiinta iyo xirfadlayaasha kale. Shaqadani waa mid aad u ballaaran oo ay ka faa'iideystaan dhamaan carruurta. Shaqada noocan ah tusaalooyinka qaarkood waa:

- Tababaro kooxo yar oo shaqaale ama dugsiyo dhan ah
- Aqoon is-barasho waalidka
- Kormeerka macalimiinta, macalimiinta iyo shaqaalaha taageerada
- Cilmi baaris lagu sameeyo dugsiyada, tusaale, in la ogaado in wax ay shaqeeyeen iyo in kale
- Ka caawinta dugsiyada inay qoraan siyaasadaha
- Kaalmaynta isbedelka abaabulka ee dugsiyada
- Isku dayda sidii loo yareyn lahaa ka bixitaanka iskuullada
- Ka shaqeynta sidii loo ogaan lahaa loona yareeyn lahaa sinnaan la'aanta carruurta iyo dhallinyarada

Tani waa uun muunad yar oo ka mid ah shaqada ay qabtaan EPs. Haddii aad rabto in aad wax badan ka ogaato, hadal la EP aad.

Cilmi-nafsi yaqaanka waxbarashu waxay ka shaqeeyaan xaalado kala duwan

Inta badan shirkadaha EP-yada waxaa ka shaqeeya maamulayaasha degaanka, laakiin shaqada guud ahaan qaybaha dadweynaha iyo kuwa gaarka loo leeyahay ayaa sii kordhaysa (DfE, 2019). Working contexts for EPs include:

- Maamulka Deegaanka
- Shirkadaha bulshada
- Shirkadaha daneeya ee bulshada
- Iskaashatooyinka
- Hay'adaha samafalka
- [Kalsoonida akadeemiyada badan](#)
- Adeegyada EP gaarka ah
- ganacsatada oo keliya ee gaarka loo leeyahay

Waxaa jiri doona farqiyo badan oo ku saabsan sida EP-yada ku jira xaaladahan oo kale ay bixiyaan una gudbiyaan cilmi nafsiga, laakiin dhammaan dhakhaatiirta cilmi nafsiga ee waxbarashada ayaa ka diiwaan gashan inay ku shaqeeyaan [Golaha Xirfadaha Caafimaadka iyo Daryeelka](#) (HCPC) macnaheedu yahay in dhammaantood ay u baahan yihiin in ay u hoggaansamaan [heerar isku mid ah oo anshax, aqoonta iyo sii wadidda kobcinta xirfadlayaasha](#)

Dhakhaatiirta cilmi-nafsi yaqaanada ayaa sidoo kale laga yaabaa in ay ku dhaqmaan si waafaqsan xeerarka kala duwan ee anshaxa, tusaale ahaan [Xeerkii Anshaxa iyo Dhaqanka ee British Psychological Society](#).

Helitaanka EP ah ku lug leh goor hore waxay noqon kartaa mid aad u waxtar badan - xitaa haddii ay tahay xaqiijinta

Faragelinta hore waxay noqon kartaa mid awood leh, in kastoo mararka qaar dadku sugi karaan ilaa ay xaaladu dareento dhibaataadii ka hor inta aysan codsanin in lagu lug lahaado EP.

Marar dhif ah, in our waayo-aragnimo, wax dhibaatooyin si lama filaan ah u muuqan muuqdaan. Badanaa dadka qaangaarka ah ee la shaqeeya caruurta iyo dhalinyarada waxay qabaan dareen xiidmeed oo ah inaysan wax sax ahayn. Waxaan kugu dhiirigelineynaa inaad ka fekerto inaad la hadasho EP-gaaga marxaladdan hore, xitaa si aad u xaqiijiso. Mararka qaarkood EP ayaa soo jeedin doona in taageerada ugu fiican ay ka imaan karto hay'ad ama xirfadle kale.

Wada shaqaynta iyo khibrad wadaagista, ficilo kasta ama tallaabooyinka xiga, waxay xaq u noqon doonaan ilmaha wakhtigaas caawa ah

EP yada ma laha sixir barar ah mana awoodi doonaan in ay 'xaliyaan' dhibaataada ama ay bixiso xeelado sahlan oo xalin doona dhammaan dhibaatooyinka laga yaabo in ilmaha ama qofka da'da yari ay la kulmi karaan.

Fahamka 'dhibaataada'

EP yada waxay ogyihiin in wakhtiga la waydiiyo inay la shaqeeyaan dadka waawayn, caruurta iyo dhalinyarada, 'dhibaataada' waxay noqon kartaa ama u muuqato mid adag oo mugdi badan. Inta badan waxaa naloo waydiinayaa in aan ka hawl galno xaaladaha ay dhibaataadu soo jirtay muddo dheer. Inkasta oo dadka aynu la shaqayno ay dhab ahaantii doonayaan in dhibaataada jirtaa istaagto ama ka baxdo, haddana ma ahan mid cadaalad ah in iskuul la soo dhigo oo loo qaato in ay jiraan ficillo sahlan oo u baahan in la qabto oo wax walibana ay ganaax noqon doonaan. Tani badanaa waxay dadka u horsamisaa inay dareemaan in EP uusan maqlin ama si buuxda u fahmay sida khatarta ah ee dhibaataadu tahay.

Waxay u badan tahay in istiraatiijiyado iyo wax-ka-qabadyo la isku dayi doono, laakiin sabab kasta oo ay tahayba, xaaladdu waxba kama hagaagin. Marka aad arrintan kala hadasho barnaamijka 'EP', oo isticmaali kara cilmi-nafsiga si ay uga caawiso in la soo afjaro wixii la isku dayay, waxay u badan tahay in ay ka caawiso sidii looga shaqayn lahaa waxa ay isku dayi lahaayeen.

In la wada shaqeeyo

Ilma waliba waa qof gaar ah, sida fasal kasta, macalin, waalid ama xanaane iyo sidaas oo kalena xal kasta waxa loo baahan yahay in si taxadar leh loo tixgeliyo wixii talo soo jeedin ahna waa in ay ku habboonaadaan qof kasta oo ay ku lugta leedahay. Inkastoo soo jeedinnada qaarkood ama ficillada ay xaq u leeyihiin iskuulka, waxaa laga yaabaa inaysan xaq u ahayn cunug gaar ah. EP-yada ayaa inta badan rabi doonta in ay la shaqeeyso dad kala duwan si ay si wadajir ah u xalliyaan dhibaataada. Macallimiintu waxay khibrad u leeyihiin fasalladooda iyo manhajka wax ka baranaya. Waalidiinta iyo daryeelayaasha waxay leeyihiin aqoon qoto dheer iyo aqoon qoto dheer oo ku saabsan carruurtooda. EPs waxay khibrad u leeyihiin korriinka ilmaha iyo cilmi nafsiga.

Isu imaatin oo la wadaago khibraddan oo dhan waa habka ugu wanaagsan ee lagu xallin karo dhibaatooyinka, laakiin waxaan sidoo kale ka warqabnaa in tani aysan ahayn hab degdeg ah oo la xalliyo. Khibraddeenna waxaa ka mid ah tallaabooyinka ugu awoodda badan ee horay loogu qaaday waa in aan fahan wadaagno waxa socda, iyo waxa aynu jecelnahay in mustaqbalka la arko.

Qiimaynta EP - maxay tani ka dhigan tahay?

Qiimaynta EP waxay noqon kartaa tiro kasta oo waxyaabo ah oo caawiya in la horumariyo fahamka guud ee nololaha ilmaha - baahidooda, ra'iidadooda iyo malaha laga yaabo inay ka muhiimsan yihiin, xoogooda

No laba Qiimaynta EP waa isku mid. Mararka qaarkood waxaa jira aragti ah in qiimeynta EP ay ka dhigan tahay hal hab oo loo shaqeeyo, ama sameynta hal shay oo gaar ah sidaa daraadeed waxay noqon kartaa erey wareeraysi. Run ahaantii, qiimaynta EP waa wax kasta oo EP ah oo lagu sameeyo si ay isku dayaan oo macno xaaladda u macno yeelato.

Waxaan ognahay in ilma kastaaba uu kala duwan yahay. Waxay leeyihiin baahiyahooda, kor u qaadiddooda, xirfaddooda iyo hiigsigooda. Sidoo kale, qoys walba, iskuul, fasal walba iyo macallinba way ka duwan yihiin. Iyada oo farqiga this oo dhan waxay noqon kartaa mid cajiib ah haddii EP ah sameeyo wax la mid ah kiis kasta oo ay ka shaqeeyaan.

Sidaas noocee ah oo wax samayn lahaa EP ah si ay macno xaalad?

Waxaa jira qalab ama farsamooyin kala duwan oo EP-ga laga yaabo in ay isticmaalaan si ay isku dayaan oo macno uga dhigaan xaaladda ay la shaqeynayaan. Waa wax aan macquul aheyn in la taxo oo dhan oo iyaga ka mid ah iyo talo ugu fiican waxay noqon doontaa in la hadlo si aad EP si aad u weydiiso waxa ay qabanayaan iyo sababta. Waxaan isku daynay in aan daboolno kuwa ugu badan ee hoos ku qoran:

Wada sheekad wadaagis ah

In la wada sheekeesto waxay inta badan noqon kartaa habka ugu faa'iidada badan ee lagu isku dayo in la fahmo waxa socda, iyadoo laga duulayo dhinacyo kala duwan. Waalidiinta, macalimiinta iyo caruurta dhamaantood waxay kala aragti duwan ka qabaan 'dhibaataada' waana muhiim in la isku dayo in la fahmo aragtida. EP'da ayaa laga yaabaa inay wadhadalkan ugu yeedho waxyaabo kala duwan sida wada tashi ama wada tashi ama dhibaato wadajir ah oo wadajir ah oo xallinta wada hadalka.

Wada sheekaysigan waxaa weeye cilmi nafsi ahaaneed oo aad u weyn. EP-yada ayaa si taxadar leh uga fekeraya su'aalaha ay isweydiyaan, oo ay ku jiraan goorta ay su'aalahaan isweydiyaan. Shaqada EP waxaa runtii caawiya kuwa ku lugta leh oo u oggolaanaya waqti badan meel ammaan ah inay si dhab ah uga hadlaan oo ay ka fekerayaan xaaladda walaac abuuraya.

Helitaanka aragtida cunug ama da'yarka

Tani waa qayb muhiim ah oo ka mid ah shaqada EP. Inta badan, waxaa naloo weydiistaa in aan ka qaybqaadanno si aan u quudinno ilmo ama da'yar oo ay u muuqato in ay dhibaato soo gaadho. [Carruurta iyo dhallinyaraduba waxay xudun u yihiin fikirka](#) iyo shaqadeena, sidaas daraadeed waxaa muhiim ah in la isku dayo in la fahmo waxa ay ka fekerayaan waxa socda, waxa ay dhibka ku jiraan iyo waxa ay u arkaan inay si wanaagsan u shaqaynayaan. Mar labaad, waxaa jira farsamooyin badan [iyo farsamooyin badan oo EP ay isticmaali karaan si ay u helaan aragtida ilmaha](#) oo aan laba carruur ah oo isku mid noqon doona. Xaaladaha intooda badan, barnaamijka EP wuxuu go'aan ka gaari doonaa qalabka ama farsamooyinka loo adeegsanayo iyada oo ku saleysan wadhadalka ay la leeyihiin dadka waaweyn ee yaqaana ilmahaas sida ugu fiican.

U fiirsashada

Inta badan waxaa faa'iido u yeelan kara in cunugga lagula eego iskuulka Tani waxay ka caawin kartaa EP-ga inuu fahmo waxa ay noloshu noqon karto sida qofka da'da yar ee ay la shaqaynayaan. Fiiro gaar ah ayaa EP siin kara fursad ay ku fekerayaan waxa laga yaabo in ilmaha

ama da'yarku ay la dhibtoonayaan, laakiin sidoo kale waxa horey u shaqeynayay si fiican marka lagu jiro xaalad gaar ah. Diiradda muhiimka ah ee fiiro gaar ah ee lagu saarayo waa sahaminta saamaynta deegaanka ee ku aaddan waxbarashada cunugga, badqabkiisa iyo korriinka.

Way adkaan kartaa shaqaalaha dugsiga inay haystaan waqti ay ku fuliyaan fiiro qoto dheer, oo diirada la saarayo sidaa daraadeed mararka qaar EP wuxuu baran karaa waxyaabo horay loo waayay. EP-yada waxaa laga yaabaa inay fiiro gaar ah u qabtaan siyaabo badan oo kala duwan, tusaale ahaan waqtiyo kala duwan, meelo kala duwan. Sababtaas waxaa ugu wacan in aan ognahay in caruurta iyo dhalinyaradu ay siyaabo kala duwan u dhaqmi karaan bay'adaha kala duwan.

Qiimaynta garashada

Qiimaynta garashada waxaa loo samayn karaa siyaabo badan oo kala duwan, qiimaynta garashadana lama mid aha tijaabada garashada.

Kani wuxuu noqon karaa erey xeelad ah oo la fahmo. 'Cognitive' waxaa loola jeedaa wax kasta oo ku saabsan fikirka iyo barashada. Tani micnaheedu waxa weeye in 'qiimayn garasho' laga yaabo in lagu eego xirfado kala duwan sida tusaale ahaan xasuusta, xallinta dhibaatooyinka, xirfadaha dareenka, barashada.

Baaritaanka garashada caadiyan waa taxane howlo taxane ah oo loo fuliyo hab la xakameeyo, oo loogu talagalay in 'lagu tijaabiyo' xirfado kala duwan. Waxaa sidoo kale lagu sameeyaa qiimayno cilmi nafsi ah.

- Tijaabooyinka garashadu waxay ku bixin karaan dhibco isdaba joog ah oo markaa la barbardhigi karo koox weyn oo carruur ah oo ay isku da'doodu isku da'dood tahay.
- Baaritaannada garashada waxay noogu sheegi karaan waxa ilmuhu samayn karo marka uu ilmuhu ku jiro xaaladda tijaabada iyada oo aan lahayn wax caawimaad ah ama dhiirrigelin ah (waxaan mararka qaarkood wac heshiisiintan).
- Baaritaannada garashada siiyaan snapshot ah waxqabadka maalinta

Waxaa jira qalabyo badan oo kale oo EP ay u isticmaali karaan si ay u fuliyaan qiimeyn garashada ah oo lala yeesho carruurta iyo dhallinyarada. Habka caanka ah wax ku oolkuna yahay waa in qiimayn firfircoon lagu sameeyo ilmaha ama qofka dhallinyarada ah.

Qiimaynta firfircoon (sida magaca ka cad) waa siyaabaha loola shaqeeyo ilmo ama qof da'yar ah si ay dadka uga caawiyaan inay fahmaan dhowr arrimood:

- Waxa uu ilmo ama da'yarku kaligood samayn karaa
- Waxa ay sameyn karaan iyadoo si taxadar leh looga caawinayo qof weyn
- Caawimaadda iyo kaalmada nooc ee ah ayaa ugu wanaagsan in la guuriyo waxbarashada cunugga

Qiimaynta firfircooni waxay sidoo kale u oggolaaneysaa EP si ay u sahamiso waxyaabaha kale ee saameyn ku yeelan kara barashada. Waxyaabahaas waxaa ka mid ah dhiirrigelinta wax

barashada, sida uu cunuggu u fekerayo inuu qof barto (maskaxda) ama saameynta luqada uu adeegsado EP-da ama howsha laftir ahaantiisa.

Waxay noqon kartaa faa'iido haddii macallinku daawanayo EP-ga uu fuliyo qiimeyn firfircoon - badan oo ka mid ah waxa ay ilaalinayaan ayaa si toos ah ula xiriiri doona fasalka. Sida caadiga ah baaritaanada garashada lama ilaawan karo.

"Waxaan u baahannahay warbixinta EP ah"

Waa muhiim inaad ka fakarto sababta aad ugu baahan tahay warbixinta EP-ga iyo waxa aad rajeyneysid inay qaban doonto ama ku siiso.

Sida ma jiro laba qiimaynta EP waa isku mid, [ma laba warbixinta EP waa isku mid](#). Marka EP-yada ay maqlaan in loo baahan yahay warbixin, waxay u badan tahay inay doonayaan inay ogaadaan dhawr wax:

- Muxuu yahay waxay rajeyneysaa in warbixintu sameyn doonto?
- Maxaad u malaynaysaa in warbixin lagu siin doono?
- Maxay ka duwanaan lahayd haddii aad lahayd warbixin ay qortay EP ah?

EPs waxay qoraan warbixinno fara badan; Kuwani badanaa waa waxsoosaarka shaqadeena. Khibraddeena sida caadiga ah waa ka qayb qaadashada EP-ga i.e. waxa EP sameeyo, dadkaas ayaa qiimeeya ugu badan. Marka aan ku lug lahaan jiray, waxaan markaa si wadajir ah u go'aansan kartaa nooca alaabta waxa uu noqon doono ugu faa'iido badan e.g. xaraf, record of our sheeko, ama warbixin dheer.

Mararka qaarkood waxaa jira in diiradda la saaro warbixinta 'EP' sababtoo ah waxaa jiri kara malayn in EP-yada ay irid-ilaaliye u yihiin wax la yiraahdo Waxbarashada, Caafimaadka iyo Qorshayaasha Daryeelka (EHCPs), ama meelaha dugsiga gaarka ah. Sidaasi ma ahan. Macluumaadka ay bixiso hay'adda EP waxaa loogu talagalay in lagu aqoonsado ilmaha xoogiisa iyo baahidiisa, ka dibna lagu qeexo noocyada waxyaabihii ay tahay in la joogo si loo hubiyo in ilmaha baahidiisa la daboolo. Warbixinta EP ayaa faahfaahin ka bixinaysa wixii lagu heshiiyay intii lagu guda jiray shaqada EP,ta waxa ayna dadka ka caawin kartaa inay go'aan ka gaaraan laakin ma aha in ay sheegto in cunugahu uu heli doono EHCP ama iskuulka ay tahay in ay aadaan.

Dukumintigii ay soo saareen - *Dr Deborah Churchill, Dr Amanda Gaulter, Dr Sue Roffey, Dr Cathy Atkinson, Dr Mary Stanley-Duke, Dr Will Shield, Dr Emily France, Dr Adrianne Reid, Dr Amy Such, Dr. Jen Waite*