The Chitransh Academic & Research
International Journal of Multidisaciplinary Reseaech

An Online Peer Reviewed / Refereed Journal
Volume1 | Issue 1 |January 2025
ISSN: 3049-303X (Online)
Website: www.thechitranshacadmic.in

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का प्रत्यक्षीकरणः एक अध्ययन (बून्दी जिले के संदर्भ में)

रेशमा खानम,
शोधार्थी शिक्षा विभाग वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

डॉ. मीना सिरोला,
प्रोफेसर शिक्षा विभाग वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

ARTICLE DETAILS

Research Paper
Received: **17/01/2025**
Accepted: **22/01/2025**
Published: **24/01/2025**

शब्दावलीः रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण, प्रत्यक्षीकरण, शिक्षिकाएँ, बून्दी जिला।

सांराश :

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य बून्दी जिले की ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के मध्य रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण का अध्ययन करना है। अध्ययन हेतु स्वनिर्मित प्रत्यक्षीकरण प्रश्नावली का उपयोग किया गया तथा प्राप्त आंकड़ो का विशलषण प्रतिशत विधि द्वारा किया गया। प्रस्तुत अध्ययन बून्दी जिले की 400 छात्राओं पर आधारित है। अध्ययन के निष्कर्षो से ज्ञात हुआ कि अधिकांश शिक्षिकाएँ रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण को बालिकाओ में आत्मविश्वास, सुरक्षा–जागरूता, आत्मनिर्भरता एवं साहस के विकास हेतु प्रभावी मानती है। साथ ही, प्रशिक्षण के संचालन में संसाधनों की उपलब्धता, समय–प्रबंधन तथा व्यवस्थागत चुनौतियों की ओर भी संकेत किया गया। निष्कर्षतः शिक्षिकाओं के अनुसार यह प्रशिक्षण बालिकाओं के सशक्तिकरण एवं सुरक्षा–बोध को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

प्रस्तावना

शिक्षा उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास, आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता तथा जीवनोपयोगी कौशलों का विकास भी है। वर्तमान सामाजिक परिस्थितियों में बालिकाओं की सुरक्षा एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय बन गया है। ऐसी स्थिति में बालिकाओं को आत्मरक्षा संबंधी कौशलों से सशक्त बनाना समय की आवश्यकता है। इसी उद्देश्य की पूर्ती के लिए विद्यालयों में रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है।

यह प्रशिक्षण बालिकाओं को विभिन्न परिस्थितियों में स्वयं की सुरक्षा करने, आत्मविश्वास विकसित करने तथा साहसपूर्वक चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करता है। विद्यालय स्तर पर इस कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वय में शिक्षिकाओं की भूमिका का अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। शिक्षिकाएँ न केवल प्रशिक्षण के प्रति शिक्षिकाओं के प्रत्यक्षीकरण का अध्ययन विषय महत्व रखता है।

प्रस्तुत अध्ययन बून्दी जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों की शिक्षिकाओं के मध्य रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति उनके प्रत्यक्षीकरण को समझने का प्रयास है। इससे प्रशिक्षण कार्यक्रम को और अधिक प्रभावी बनाने में उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

उद्देश्य :

1 ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के आधार पर रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति शिक्षिकाओं के प्रत्यक्षीकरण का अध्ययन करना

शोध परिल्पनाएँ

प्रस्तुत शोध की परिल्पनाएँ अग्रांकित हैं–

1. बून्दी जिले के गामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

2 .बून्दी ब्लॉक के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

3 तालेड़ा ब्लॉक के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

4 नैनवां ब्लॉक के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

शोध विधि – प्रस्तुत शोध अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

प्रदत्तों की प्रकृति

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रदत्तों की प्रकृति मात्रात्मक है।

अध्ययन के चर – प्रस्तुत अध्ययन के निम्नलिखित चर है।

1 स्वतंत्र चर –

- **ब्लॉक स्तर :–** बून्दी जिले मे विभिन्न ब्लॉक जैसे– तालेड़ा, हिंडोली, नैनवां, बून्दी।
- **भौगोलिक क्षेत्र :–** ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यालय।

2 आश्रित चर – 1 रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति शिक्षिकाओं का प्रत्यक्षीकरण

प्रदत्तों का स्त्रोत – प्रस्तुत अध्ययन में प्राथमिक स्त्रोतों का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत अध्ययन में प्राथमिक स्त्रोत के अंतर्गत राजस्थान राज्य के बून्दी जिल के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में स्थित राजकीय विद्यालयों की शिक्षिकाओं को सम्मिलित किया गया है, जिन्होंने रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्राप्त किया है।

जनसंख्या – प्रस्तुत में जनसंख्या के रूप में बून्दी जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में स्थित विद्यालयों में कार्यरत शिक्षिकाओं को लिया गया।

शोध न्यादर्श–प्रस्तुत शोध अध्ययन में बून्दी जिले के पॉच ब्लॉक – बून्दी, तालेड़ा, हिंड़ोली, नैनवां, केशवरायपाटन को न्यादर्श के रूप में का चयन किया गया। प्रत्येक ब्लॉक से ग्रामीण व शहरी क्षेत्र में स्थित विद्यालयों का चयन किया गया। कुल 80 शिक्षिकाओं तथा संपूर्ण अध्ययन हेतु 400 छात्राओं का चयन हेतु किया गया। अध्ययन हेतु उन्हीं शिक्षिकाओं का चयन किया गया जिन्होंने रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्राप्त किया है।

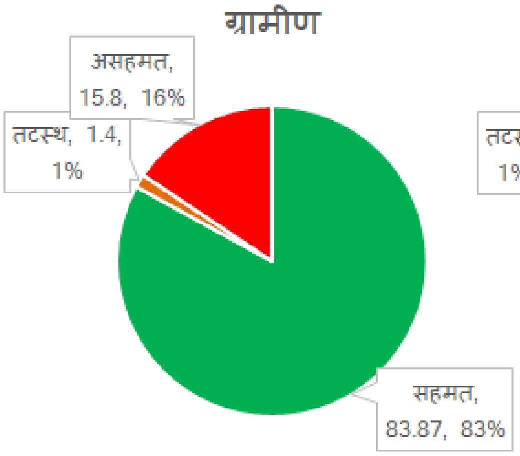
शोध उपकरण – प्रस्तुत अध्ययन में आंकड़ों के संकलन हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। प्रश्नावली का निर्माण शोध के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए किया गया, ताकि रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के प्रत्यक्षीकरण का आकलन किया जा सके। प्रश्नावली सरल एवं स्पष्ट भाषा में तैयार कि गई तथा इसकी विषय–वस्तु की वैधता सुनिश्चित करने के लिए विशेषज्ञों से परामर्श लिया गया। प्रत्येक कथन के लिए सहमत, तटस्थ एवं असहत विकल्प प्रदान किए गए, आंकड़ों का प्रतिशत विश्लेषण किया गया। इस प्रकार प्रश्नावली अध्ययन के लिए एक उपयुक्त एवं सुदृढ़ शोध उपकरण सिद्व हुई।

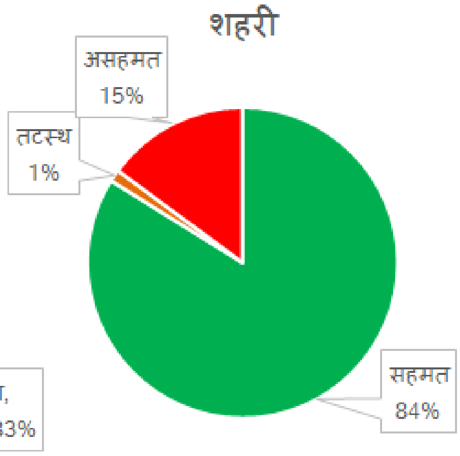
आंकड़ों का विश्लेषण –

परिकल्पना – 1 बून्दी जिले के गामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

तालिका संख्या 1.0 बिन्दू जिले के क्षेत्रवार शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण

क्षेत्रवार	कुल	सहमत	तटस्थ	असहमत
ग्रामीण	200	83.87	1.40	15.8
शहरी	200	83.85	1.25	14.90





उपरोक्त तालिका संख्या 1.0 में बून्दी जिले ब्लॉक में ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण को प्रदर्शित किया गया है। तालिका से स्पष्ट होता है कि ग्रामीण क्षेत्र की 83.87 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने सकारात्मक सहमति व्यक्त की, जबकि 1.40 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने तटस्थता प्रतिक्रिया दी एवं 15.8 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने असहमति व्यक्त की।

इसी प्रकार शहरी क्षेत्र की लगभग 83.85 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने सहमति प्रकट की, 1.25 प्रतिशत तटस्थ रहीं तथा 14.90 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने असहमति व्यक्त की।

दोनों क्षेत्रों के प्रतिशत की तुलना करने पर पाया गया कि ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों की शिक्षिकाओं में आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण लगभग समान है।

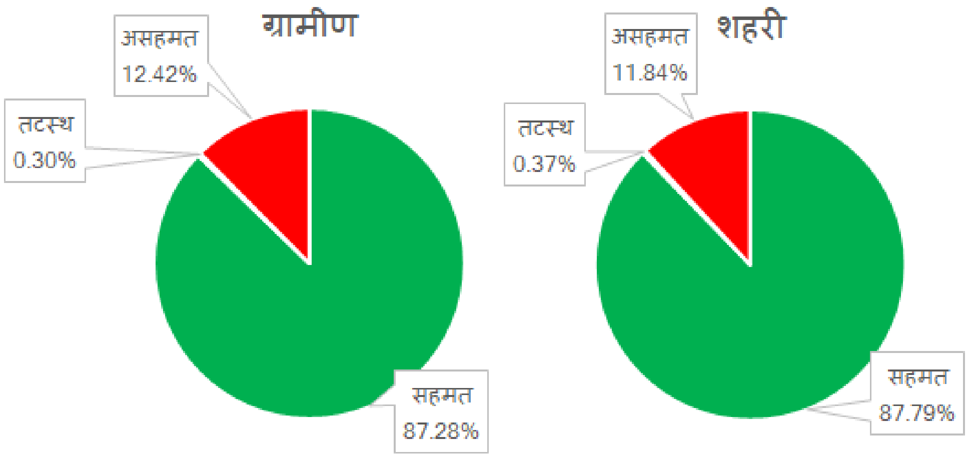
निष्कर्ष – प्रतिशतों की तुलना से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं में आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में कोई अंतर नहीं है। दोनो क्षेत्र की शिक्षिकाओं ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण को समान रूप में स्वीकार किया है।

अतःपरिकल्पना बून्दी जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र शिक्षिकाओं का आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है को स्वीकृत की जाती है।

परिल्पना 2– बून्दी ब्लॉक के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

तालिका संख्या 2.0 बून्दी जिले में क्षेत्रवार शिक्षिकाओं की रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण

क्षेत्रवार	कुल	सहमत	तटस्थ	असहमत
ग्रामीण	40	87.28	0.30	12.42
शहरी	40	87.79	0.37	11.84



उपरोक्त तालिका संख्या 2.0 बून्दी ब्लॉक की ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण को प्रदर्शित किया गया है। तालिका से स्पष्ट होता है कि ग्रामीण क्षेत्र की 87.28 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने सकारात्मक सहमति व्यक्त की, केवल 0.30 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने तटस्थता की प्रतिक्रिया दी, जबकि 12.42 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने असहमति व्यक्त की। इसी प्रकार शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं में 87.79 प्रतिशत ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण के पक्ष में सहमति प्रकट की, शहरी क्षेत्र की 0.37 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने तटस्थता व्यक्त की, जबकि 11.84 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने प्रशिक्षण के प्रति असहमति प्रकट की। इससे

यह स्पष्ट होता है कि बून्दी ब्लॉक की ग्रामीण और शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के प्रत्यक्षीकरण में प्रतिशतों के आधार पर अंतर नही पाया गया है।

निष्कर्ष – ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण में प्रतिशतों की तुलना से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि दोनों क्षेत्रों की शिक्षिकाओं में आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण समान रूप से विद्यमान है। दोनो क्षेत्र की शिक्षिकाओं ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण को समान रूप में स्वीकार किया है।

अतःपरिकल्पना 2.0 बून्दी ब्लॉक के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है को स्वीकृत की जाती है।

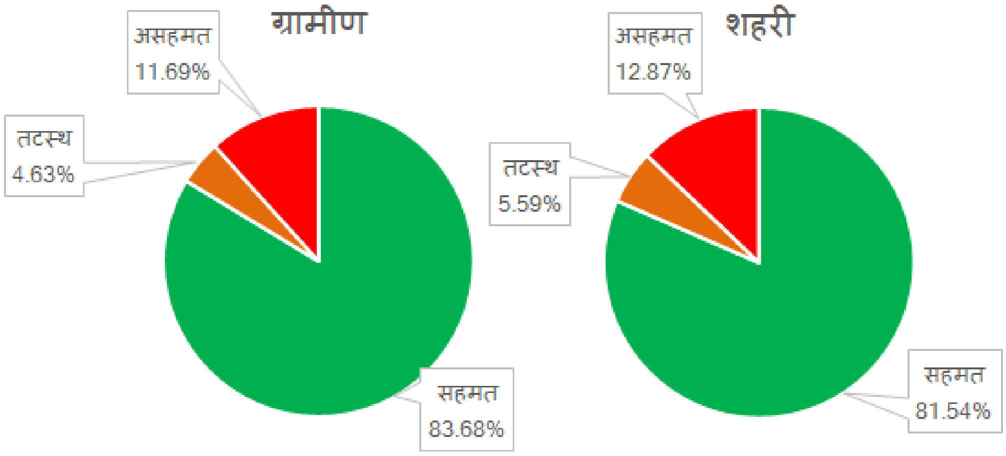
परिकल्पना 3 – तालेड़ा ब्लॉक के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

तालिका संख्या 3.0– बून्दी जिले के तालेड़ा ब्लॉक में क्षेत्रवार शिक्षिकाओं की रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण

क्षेत्रवार	कुल	सहमत	तटस्थ	असहमत
ग्रामीण	40	83.68	4.63	11.69
शहरी	40	81.54	5.59	12.87

उपरोक्त तालिका संख्या 3.0 तालेड़ा ब्लॉक की ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण को प्रदर्शित किया गया है। तालिका से स्पष्ट होता है कि ग्रामीण क्षेत्र की 83.68 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने सकारात्मक सहमति व्यक्त की, केवल 4.63 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने तटस्थता की प्रतिक्रिया दी, जबकि 11.69 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने असहमति व्यक्त की। इसी प्रकार शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं में 81.54 प्रतिशत ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण के पक्ष में सहमति प्रकट की, शहरी क्षेत्र की 5.59 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने तटस्थता व्यक्त की, जबकि 12.87 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने प्रशिक्षण के प्रति असहमति प्रकट की। इससे

यह स्पष्ट होता है कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के प्रत्यक्षीकरण में प्रतिशतों के आधार पर अंतर नही पाया गया है।

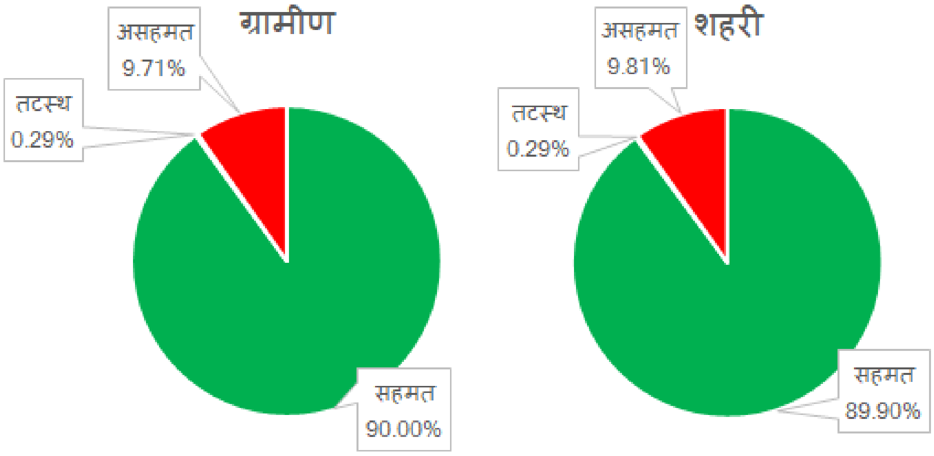


निष्कर्ष – ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण में प्रतिशतों की तुलना से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि दोनों क्षेत्रों की शिक्षिकाओं में आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण समान रूप से विद्यमान है। दोनो क्षेत्र की शिक्षिकाओं ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण को समान रूप में स्वीकार किया है। अतःपरिकल्पना 3.0 ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के आधार पर शिक्षिकाओं का आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है को स्वीकृत की जाती है।

परिकल्पना 4 – नैनवां ब्लॉक के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं का रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है।

तालिका संख्या 4. – बून्दी जिले के नैनवां ब्लॉक में क्षेत्रवार शिक्षिकाओं की रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण

क्षेत्रवार	कुल	सहमत	तटस्थ	असहमत
ग्रामीण	40	90.00	0.29	9.71
शहरी	40	89.90	0.29	9.81



उपरोक्त तालिका संख्या 4.0 नैनवां ब्लॉक की ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण को प्रदर्शित किया गया है। तालिका से स्पष्ट होता है कि ग्रामीण क्षेत्र की 90.00 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने सकारात्मक सहमति व्यक्त की, केवल 0.29 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने तटस्थता की प्रतिक्रिया दी, जबकि 9.71 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने असहमति व्यक्त की। इसी प्रकार शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं में 89.90 प्रतिशत ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण के पक्ष में सहमति प्रकट की, शहरी क्षेत्र की 0.29 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने तटस्थता व्यक्त की, जबकि 9.81 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने प्रशिक्षण के प्रति असहमति प्रकट की। इससे यह स्पष्ट होता है कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के प्रत्यक्षीकरण में प्रतिशतों के आधार पर अंतर नही पाया गया है।

निष्कर्ष – ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की शिक्षिकाओं के आत्मरक्षा प्रशिक्षण में प्रतिशतों की तुलना से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि दोनों क्षेत्रों की शिक्षिकाओं में आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण समान रूप से विद्यमान है। दोनो क्षेत्र की शिक्षिकाओं ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण को समान रूप में स्वीकार किया है। अतःपरिकल्पना 4.0 ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के आधार पर शिक्षिकाओं का आत्मरक्षा प्रशिक्षण के प्रति प्रत्यक्षीकरण में अंतर नहीं होता है को स्वीकृत की जाती है।

शैक्षिक निहितार्थ –

निति –निर्देशक – राजस्थान में संचालित रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम शिक्षिकाओं की सुरक्षा जागरूकता और आत्मनिर्भरता को बढ़ाने की एक महत्वपूण पहल है।

इसलिए इस कार्यक्रम का विस्तार ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में किया जाना आवश्यक है, ताकि सभी शिक्षिकाओं को समान अवसर मिल सकें।

छात्राओं की दृष्टि – अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि आत्मरक्षा प्रशिक्षण का शिक्षिकाओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। इससे उनमें आत्मविश्वास, सजगता, साहस एवं परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता विकसित हो रही है। ग्रामीण एवंशहरी क्षेत्र दोनों क्षेत्रों की शिक्षिकाओं इस योजना में रूची ले रही हैं, जिनसे उनका शरीरिक एवं मानसिक विकास हो रहा है और वह शैक्षिक गतिविधियों में अधिक सक्रिय बन रही है।

प्रशिक्षणदाताओं की भूमिका – अध्ययन से स्पष्ट है कि प्रशिक्षणदाताओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्रभावी प्रशिक्षण से सकारात्मक परिणाम प्राप्त हो रहे हैं, इसलिए प्रशिक्षण को सरल, व्यावहारिक और शिक्षिकाओं की आवश्यकताओं के अनुरूप बनाना चाहिए। प्रेरणादायक वातावरण, नियमित अभ्यास तथा समय–समय पर उन्नयन कार्यक्रम प्रशिक्षण की गुणवत्ता को बेहतर बना सकते हैं

भावी अनुसंधान की रूपरेखा – यह अध्ययन भविष्य के शोधकर्ताओं के लिए एक सुदृढ़ आधार प्रदान करता है। अन्य शोधकर्ता विभिन्न जिलों को शामिल कर कार्यक्रम की प्रभावशीलता का अधिक व्यापक और विश्वसनीय मूल्यांकन कर सकते हैं। साथ ही, आत्मविश्वास, जागरूकता एवं शैक्षिक प्रगति पर अनुसंधान करना शिक्षा क्षेत्र में नई नीतियों के निमार्ण एवं सुधार के लिए सहायक सिद्व होगा।

सुझाव –

- विद्यालय स्तर पर रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण को अनिवार्य बनाया जाना चाहिए, ताकि प्रत्येक छात्रा अपनी सुरक्षा के प्रति जागरूक और सक्षम बन सके।
- केंद्रीय व नवौदय विद्यालयों में रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण को नियमित सह–शैक्षिक गतिविधि के रूप में लागू किया जाना चाहिए, ताकि छात्राओं की सुरक्षा क्षमता निरंतर विकसित हो सके।

- अभिभावकों को भी इस प्रशिक्षण के महत्व से अवगत कराया जाए, ताकि वे अपनी बालिकाओं को सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित करें।

निष्कर्ष –

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण छात्राओं के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों की छात्राओं ने इस प्रशिक्षण के प्रति सकारात्मक प्रत्यक्षीकरण व्यक्त किया है। यह केवल सुरक्षा का माध्यम ही नहीं बल्कि आत्मनिर्भरता, आत्मविश्वास और मानसिक सशक्तिकरण का आधार भी है। विद्यालय स्तर पर ऐसे कार्यक्रम छात्राओं को सामाजिक चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करते हैं और सुरक्षित शैक्षिक वातावरण के निमार्ण में सहायक सिद्व होते हैं।

ग्रन्थ सूची

- टाईम्स नेटवर्क.(2025, 7 नवम्बर). राजस्थान में सभी लड़कियों के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षणः पीएम श्री स्कूलों में शुरू होंगी 625 कार्यक्रम

- राजस्थान पत्रिका.(2023, जुलाई 20). छात्राओं को दी गई आत्मरक्षा की शिक्षाः रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ, महिला सशक्तिकरण पर जोर

- दैनिक भास्कर.(2021). सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाली बेटीयां सीखेगी आमरक्षा के गुर, इसके लिए 459 महिला शिक्षकों को प्रशिक्षण

- शर्मा,आर.(2020).महिला सशक्तिकरण और शिक्षा. दिल्लीः भारतीय प्रकाशन।

- आत्मरक्षा प्रशिक्षण मॉडयूल, (2020).राजस्थान शिक्षा परिषद शिक्षा संकुल जयपुर.पृष्ठ संख्या 9,70

- शुक्ला,सौरभ.(2024अक्टूबर,24).महिला सुरक्षा के लिए आत्मरक्षा का महत्व त्मजतपअमक वितउ प्उचवतजंदबम व िमसि.क्मिमदेम वित ेवउमदश् मिजल .ेझ टपेपवद

- सुबोध टाईम .(2020,जून–जूलाई). छात्राओं व महिला व्याख्याताओं ने सीखे आत्मरक्षा के गुर. पृष्ठ संख्या : 4, अंक : 03
- दैनिक नवज्योति.कापरेन,(2022दिसम्बर,17).सात दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण का शुभारंभ पृष्ठ संख्या : 13