

विद्यार्थियों के अवसाद एवं रक्षा युक्तियों का अधिगम व्यवहार पर प्रभाव

रेखा नामदेव

सहायक प्राध्यापिका,

प्रिज्म स्कूल ऑफ एजुकेशन, महकाखुर्द, उतई, दुर्ग (छ.ग.)

एवं

सुनीता बोकडे

प्राचार्य, खालसा महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

शोध सार

प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों के अवसाद एवं रक्षा युक्तियों का अधिगम व्यवहार पर प्रभाव का अध्ययन किया गया। अध्ययन हेतु छत्तीसगढ़ राज्य के दुर्ग जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत 600 विद्यार्थियों का यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चयन किया गया। प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण अनुसंधान प्रविधि का प्रयोग किया गया। शोध हेतु अवसाद के मापन हेतु एल.एन.दुबे (2006) की मापनी का प्रयोग किया गया। रक्षायुक्ति मापन हेतु एन.आर.मृणाल एवं उमा सिंघल (2020) की मापनी का प्रयोग किया गया। अधिगम व्यवहार मापन हेतु डॉ.सी.पी.सक्सेना (2002) की मापनी का प्रयोग किया गया। प्रदत्तों के विश्लेषण के मापन हेतु अन्तःक्रियात्मक परिकल्पनाओं की जाँच हेतु 2x2x2 फेक्टोरियल डिजाइन, सह-सम्बन्धात्मक परिकल्पनाओं की जाँच हेतु सह-सम्बन्ध गुणांक एवं “टी” मूल्य ज्ञात किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में विद्यार्थियों के अवसाद, लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। किशोर विद्यार्थियों के रक्षा युक्तियों, लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार पर अध्ययन में रक्षा युक्तियों का सार्थक प्रभाव पाया गया तथा लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

बीज शब्द: अवसाद, रक्षा युक्तियाँ, अधिगम व्यवहार, किशोर विद्यार्थी, लिंग, परिवेश, उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थी।

प्रस्तावना

किसी भी राष्ट्र अथवा समाज में जो उन्नति प्रतिबिंबित होती है। वह उस राष्ट्र अथवा समाज की शिक्षा का प्रतिफल माना जाता है। शिक्षा मानव विकास का मूल साधन है। शिक्षा के माध्यम से ही मनुष्य में अंतर्निहित शक्तियों का विकास किया जा सकता है इसलिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक राष्ट्र शिक्षा के माध्यम से अपने समाज को विकास के मार्ग पर चलने की प्रेरणा प्रदान करे। शिक्षा प्रकाश का वह स्रोत है जो जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में पथ प्रदर्शन करती है। शिक्षा एकमात्र आधार है जिस पर मानव जाति का भविष्य निर्भर करता है। शिक्षा समाज में चलने वाली वह

सोदेश्य सामाजिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा मनुष्य की जन्मजात शक्तियों का विकास कर उन्हें पूर्ण रूप से सक्षम, सकारात्मक, सुसभ्य एवं योग्य नागरिक बनाती है, जिससे वह समाज में निरन्तर उन्नति व विकास कर सके।

मानव अपने जीवन में जो कुछ भी अर्जित करता है, यह शिक्षा का ही परिणाम है। शिक्षा बालक का सर्वांगीण विकास करके उसे तेजस्वी, बुद्धिमान, चरित्रवान, विद्वान तथा वीर बनाती है उसी प्रकार शिक्षा समाज की उन्नति के लिए शक्तिशाली साधन है।

शोध रूपरेखा की प्रस्तावना -

अवसाद

अवसाद का तात्पर्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में मनोभावों संबंधी दुख से होता है। अवसाद एक मानसिक विकार है। अवसाद में व्यक्ति अकसर उदासी की अवस्था में रहता है। हेन्डरसन (1992) के अध्ययन के “अनुसार जिन व्यक्तियों को सामाजिक समर्थन कम प्राप्त होता है उनमें अवसाद उत्पन्न होने का जोखिम अधिक होता है।” इस प्रकार के व्यक्ति थोड़े से तनाव होने पर अवसादी व्यवहार करना प्रारंभ कर देते हैं। इसी प्रकार माता-पिता और भाई-बहन आदि में अवसादी प्रकृति होने पर ऐसी प्रकृति बालकों में होने की संभावना बढ़ जाती है। वर्तमान समय में किशोर विद्यार्थियों में आधुनिक जीवन शैली, एकल परिवार, माता-पिता का बालकों से भावनात्मक संबंध न होना तथा अभिभावकों द्वारा बच्चों के उच्च शैक्षिक आकांक्षा का दबाव होने के कारण किशोरों में अवसाद की समस्या अधिक देखने को मिल रही है। सामान्य व्यक्तियों के जीवन में दिन प्रतिदिन के उतार चढ़ाव से तरह-तरह की समस्याएँ आती है, परिस्थितिनुसार व्यक्तियों के मनोभाव बदलते रहते कभी आनंद महसूस करते हैं, तो कभी उदासी के भाव आते हैं। फिर कुछ देर में सामान्य अवस्था में आ जाते हैं किन्तु किसी व्यक्ति में आघात, दुखद घटना या असफलता के कारण लगातार उदासी के भाव बने रहते हैं तो ऐसे व्यक्तियों को अवसाद ग्रसित माना जाता है।

रक्षायुक्ति

व्यक्ति जब असफलता, तनाव, चिंता, कुंठा आदि मानसिक परिस्थितियों के दबाव से ग्रसित हो जाता है तो इनको दूर करने के लिए किया गया उपाय जो अपने रक्षायुक्ति के आधार पर संतुष्टि प्रदान करता है तो इसे रक्षायुक्ति कहते हैं। यह प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष दोनों प्रकार के होते हैं किसी लक्ष्य को पाने के लिए लक्ष्य का उत्पत्ति करना या लक्ष्य का गहनता से विश्लेषण कर लेना, असफलता के भय को दूर करने के लिए अत्यधिक प्रयास करना आदि यह प्रत्यक्ष रक्षायुक्ति के उदाहरण हैं। अप्रत्यक्ष रक्षायुक्ति के अंतर्गत लक्ष्य न प्राप्त होने पर कोई बहाना बनाना या लक्ष्य को बदल लेना, परिस्थितियों के साथ समायोजन कर लेना आदि आते हैं। रक्षायुक्तियों वास्तव में जैविक मूल प्रवृत्तियों और सम्बन्ध संवेगों को नियंत्रित करने के लिए होता है। जब चिंता बहुत अधिक भारी हो जाती है, मानव के चेतन तथा अवचेतन क्रियाओं में जब आंतरिक संघर्ष चलता है तब मानव अहं की रक्षा के लिए रक्षायुक्ति का प्रयोग करता है। रक्षायुक्ति दुख संवेग और विचार से व्यक्ति की रक्षा करती है।

अधिगम व्यवहार

अधिगम किसी स्थिति के प्रति सक्रिय रूप से की गई प्रतिक्रिया है जैसे- भूख लगने पर रोना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है किंतु भूख लगने पर भोजन मांगना सीखी हुई प्रक्रिया मानी जाती है। इसी प्रकार जब बालक गर्म पदार्थ को छूता है तो वह जल जाता है। जलने से उसे एक नया अनुभव होता है। इस अनुभव के आधार पर उस बालक के सामने पुनः गर्म वस्तु लाने पर वह उसे नहीं छूता। बालक का दोबारा गर्म पदार्थ को 'ना छूना' सीख जाता है। इस प्रकार साधारण बोलचाल की भाषा में किसी प्रक्रिया को जानने समझने या ज्ञान प्राप्त करने को सीखना कहते हैं किंतु मनोविज्ञान में सीखने का व्यापक अर्थ में लिया जाता है और इसे 'अधिगम' शब्द से परिभाषित किया गया है यह सीखने की प्रक्रिया बालक के व्यवहार में परिवर्तन करती है। व्यवहार में परिवर्तन अधिगम की आवश्यक शर्त है। सीखने की प्रक्रिया के दौरान बालक का जो व्यवहार होता है वह अधिगम व्यवहार कहलाता है।

संबंधित शोध अध्ययन

अवसाद से संबंधित शोध अध्ययन

आरिश एवं अन्य (2011) ने अपने अध्ययन में उच्च एवं निम्न उपलब्धि वाले छात्रों के बीच अवसाद, चिंता और तनाव में सार्थक अंतर पाया वहीं खुशी एवं अन्य (2015) ने अपने शोध में विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन पर अवसाद का नकारात्मक प्रभाव पाया किन्तु फिरोली एवं अन्य (2017) ने विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि पर तनाव का सकारात्मक प्रभाव पाया। कुमार एवं सीहरोगन (2014) ने अपने अध्ययन में बालिकाओं में बालकों की तुलना में अवसाद, चिंता, और तनाव अधिक पाया गया वहीं मून, सो एवं अन्य (2010) एवं युसेफा, एफ (2010) ने अवसाद को लिंग द्वारा प्रभावित पाया कांबले एवं मीन चेलकर (2018) ने शैक्षणिक तनाव एवं अवसाद की व्यापकता का अध्ययन किया और दो में से लगभग एक व्यक्ति को गंभीर अवसाद से पीड़ित पाया।

रक्षायुक्ति से संबंधित शोध अध्ययन

ड्रेपेड एवं अन्य (2011) ने बताया कि पुरुष और महिला दोनों तनाव या अन्य समस्या से निपटने के लिए अलग-अलग रक्षायुक्ति का प्रयोग करते हैं। पोर एवं अन्य (2011) ने पाया कि परिपक्व प्रतिरक्षा वाले प्रतिभागियों के पास विचार ध्यान या सामाजिक बातचीत के साथ कोई समस्या नहीं थी। किन्तु अपरिपक्व प्रति रक्षायुक्ति युक्त किशोरों का विचार और सामाजिक मुद्दों के साथ सकारात्मक लगाव था। मुईन आबिद (2017) एवं कौर एवं अन्य (2019) ने विश्वविद्यालय एवं कॉलेज के विद्यार्थियों में लिंग के आधार पर रक्षायुक्ति में कोई अंतर नहीं पाया। बदोलिया (2017) ने अपने शोध में पुरुष एवं महिलाओं के रक्षायुक्ति और व्यवहार अभिमुखता में सार्थक अंतर पाया टल्लनंदिनी एवं कोडेक (2010) ने अपने शोध में पाया कि स्व-विवेकशील एवं समझदार विद्यार्थियों द्वारा रक्षायुक्ति का प्रयोग नहीं किया गया एवं अन्य विद्यार्थियों द्वारा नकारात्मक कार्यों को करने के लिए रक्षायुक्ति का प्रयोग किया गया।

अधिगम व्यवहार से संबन्धित शोध अध्ययन

राईडिंग एवं अन्य (2010) ने पाया कि स्कूल के विषयों के साथ लिंग, स्मृति एवं संज्ञानात्मक शैली के प्रति संवेदनशीलता में सार्थक अंतर पाया। हादी उई और बल्दी (2012) ने बताया कि ऑनलाइन मैनेजमेंट सिस्टम का अधिगम व्यवहार पर सार्थक प्रभाव पाया वही नूर एवं अन्य (2022) ने पाया गया कि शैक्षिक एप एवं वर्चुअल कक्षाओं का ज्यादा से ज्यादा उपयोग करने से विद्यार्थियों के सीखने के व्यवहार में वृद्धि हुई। हवांग एवं अन्य (2012) ने समस्या समाधान के दौरान सीखने के व्यवहार में कोई सार्थक परिवर्तन नहीं पाया। तेहोयू एवं अन्य (2014) ने अपने अध्ययन में सीखने में लगने वाला समय परियोजना कार्य और मूल्यांकन प्रक्रिया का अधिगम व्यवहार के साथ सकारात्मक संबंध पाया। मेरी एवं जेबासीलान (2014), मेकडेनिला (2015) और डागोगो (2020) ने पाया कि शैक्षिक उपलब्धि एवं अधिगम व्यवहार सकारात्मक संबंध दर्शाते हैं।

अध्ययन के उद्देश्य

- किशोर विद्यार्थियों के अवसाद, लिंग एवं परिवेश का उनके अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।
- किशोर विद्यार्थियों के रक्षायुक्तियों, लिंग तथा परिवेश का उनके अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।
- किशोर विद्यार्थियों के रक्षायुक्तियों के विभिन्न आयामों (दिशा परिवर्तन, प्रक्षेपण, सैद्धांतिकरण, स्व के विरुद्ध, व्युत्क्रमण), लिंग तथा परिवेश का उनके अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।
- किशोर विद्यार्थियों के लिंग के आधार पर अवसाद का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- किशोर विद्यार्थियों के परिवेश के आधार पर अवसाद का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- किशोर विद्यार्थियों के लिंग के आधार पर रक्षायुक्तियों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- किशोर विद्यार्थियों के परिवेश के आधार पर रक्षायुक्तियों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- किशोर विद्यार्थियों के अवसाद एवं रक्षायुक्तियों का सहसंबंधात्मक अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ

1. किशोर विद्यार्थियों के अवसाद, लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया जाएगा।
2. किशोर विद्यार्थियों की रक्षायुक्तियाँ, लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया जाएगा।

- 2.1 किशोर विद्यार्थियों के विषय वस्तु की दिशा परिवर्तन (रक्षायुक्ति का प्रथम आयाम) लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया जाएगा।
- 2.2 किशोर विद्यार्थियों के प्रक्षेपण (रक्षायुक्ति का द्वितीय आयाम), लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया जाएगा।
- 2.3- किशोर विद्यार्थियों के सैद्धांतिकरण (रक्षायुक्ति का तृतीय आयाम), लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया जाएगा।
- 2.4- किशोर विद्यार्थियों के स्व के विरुद्ध (रक्षायुक्ति का चतुर्थ आयाम), लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया जाएगा।
- 2.5- किशोर विद्यार्थियों के व्युत्क्रमण (रक्षायुक्ति का पंचम आयाम), लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया जाएगा।
3. लिंग के आधार पर किशोर विद्यार्थियों के अवसाद में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।
4. परिवेश के आधार पर किशोर विद्यार्थियों के अवसाद में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।
5. लिंग के आधार पर किशोर विद्यार्थियों के रक्षायुक्तियों में सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।
6. परिवेश के आधार पर किशोर विद्यार्थियों के रक्षायुक्तियों में सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।
7. किशोर विद्यार्थियों के अवसाद एवं रक्षायुक्तियों के मध्य सहसंबंध नहीं पाया जाएगा।

अध्ययन की परिसीमाएँ

- यह शोध अध्ययन दुर्ग जिले के 3 विकासखण्ड (दुर्ग, पाटन व धमधा) तक परिसीमित है।
- यह शोध अध्ययन शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के 600 विद्यार्थियों (300 छात्र एवं 300 छात्राओं) तक परिसीमित है।
- यह शोध अध्ययन किशोर विद्यार्थियों के अवसाद, रक्षायुक्तियाँ और उनके अधिगम व्यवहार तक परिसीमित हैं।
- इस अध्ययन में विद्यार्थियों के अवसाद के मापन हेतु एल.एन.दुबे (2006) द्वारा निर्मित मानसिक अवसाद मापनी, रक्षायुक्ति के मापन हेतु एन.आर.मृणाल एवं उमा सिंघल (2020) द्वारा निर्मित रक्षायुक्ति मापनी एवं अधिगम व्यवहार के मापन हेतु डॉ.सी.पी. सक्सेना (2002) द्वारा निर्मित अधिगम व्यवहार मापनी का प्रयोग किया गया है।

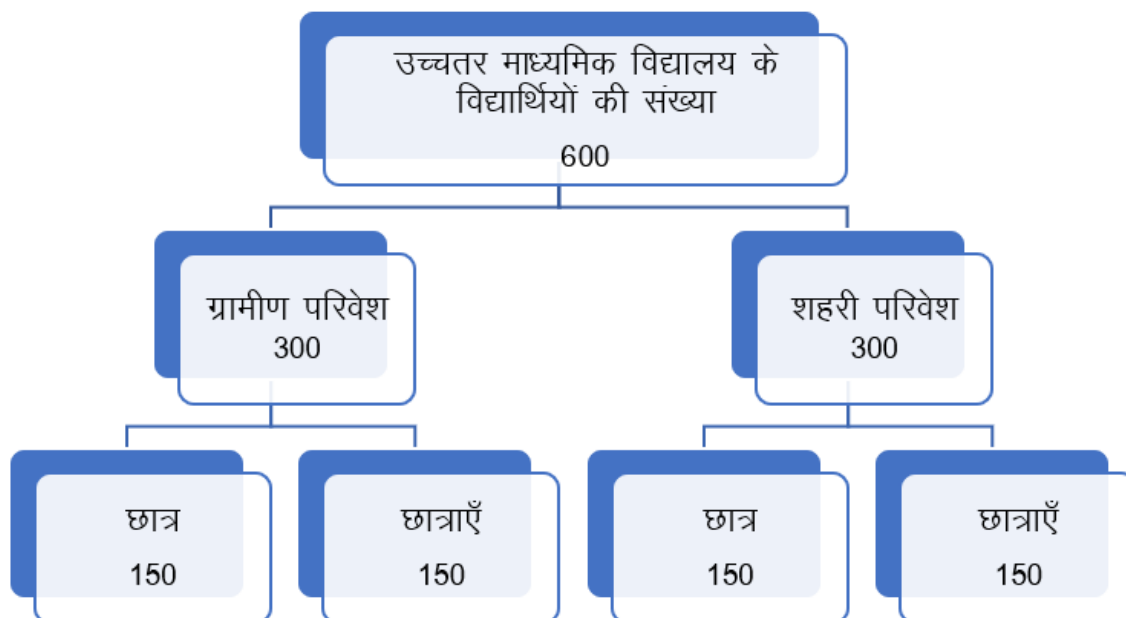
जनसंख्या

प्रस्तुत शोध अध्ययन के दौरान दुर्ग जिले के ग्रामीण और शहरी क्षेत्र में स्थित उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ने वाले सभी अध्ययनरत 20493 छात्र-छात्राओं को जनसंख्या के रूप में सम्मिलित किया गया है।

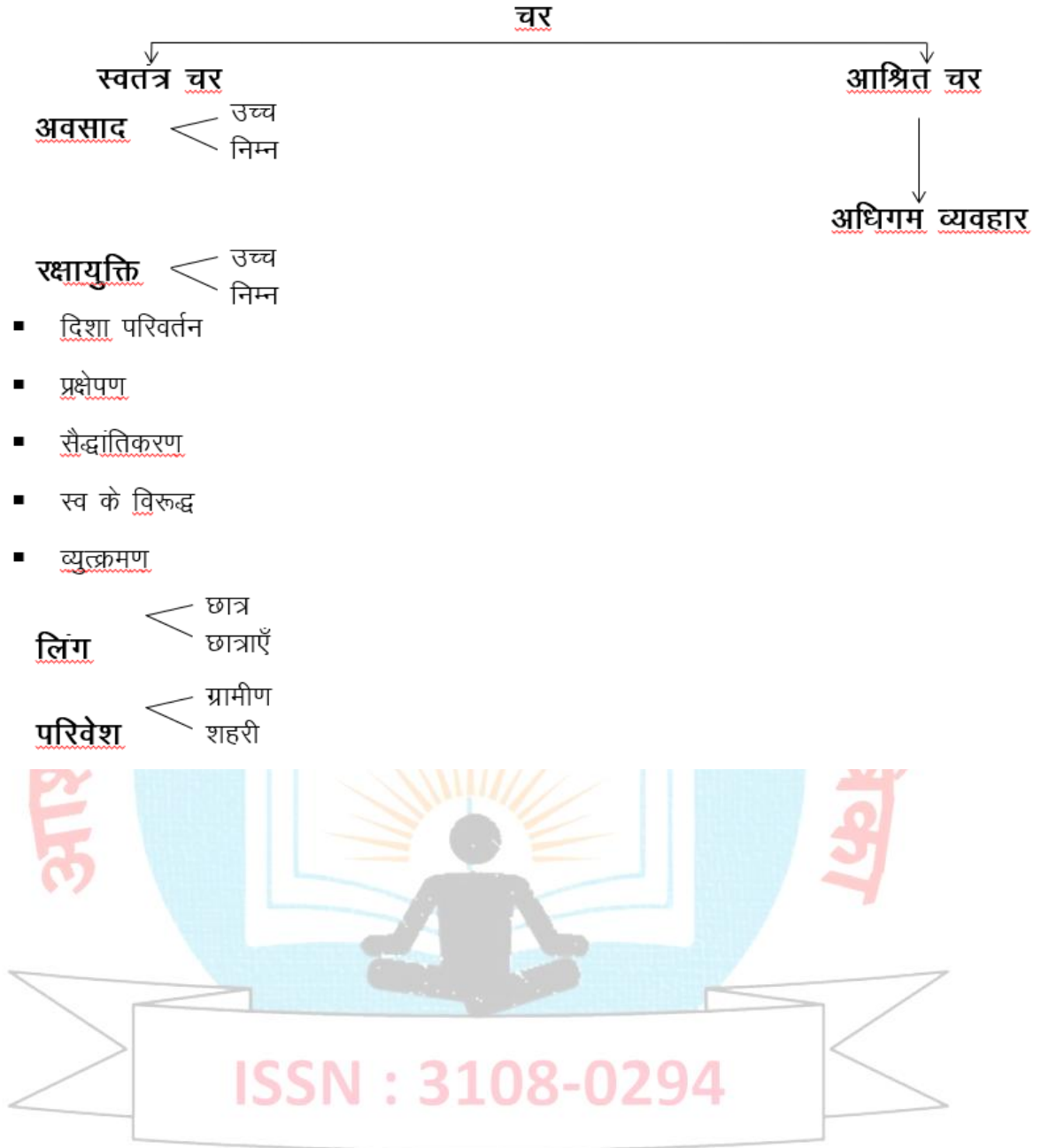
न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में दुर्ग जिले के शहरी एवं ग्रामीण परिवेश में स्थित उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों का चयन करने के लिए स्तरीकृत न्यादर्श विधि का उपयोग किया गया है। उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा ग्यारहवीं में अध्ययनरत 600 विद्यार्थियों का चयन गैर अनुपातिक स्तरीकृत यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया है। शोध अध्ययन में ग्रामीण परिवेश में संचालित उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा ग्यारहवीं के 300 विद्यार्थियों (150 छात्र एवं 150 छात्राएँ) तथा शहरी परिवेश में संचालित उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा ग्यारहवीं के 300 विद्यार्थियों (150 छात्र एवं 150 छात्राएँ) का चयन किया गया।

न्यादर्श प्रारूप –



शोध अभिकल्प



शोध उपकरणों की सूची					
क्रमांक	चर	उपकरण	निर्माणकर्ता	आयाम	कुल पदों की संख्या
1	अवसाद	अवसाद मापनी	एल. एन. दुबे (2006)	-	50
2	रक्षा युक्ति	रक्षा युक्ति मापनी	एन. आर. मृणाल एवं उमा सिंघल (2020)	- विषय वस्तु की दिशा परिवर्तन - प्रक्षेपण - सैद्धांतिकरण - स्व के विरुद्ध - व्युत्क्रमण	200
3	अधिगम व्यवहार	अधिगम व्यवहार मापनी	डॉ. सी पी सक्सेना (2002)	-	40

सांख्यिकीय विश्लेषण

अनुसंधान कार्य में सर्वप्रथम आंकड़ों का संकलन किया जाता है। आंकड़ों के संकलन के पश्चात सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया जाता है।

प्रस्तुत अध्ययन में स्वतंत्र चरों का आश्रित चरों पर प्रभाव का अध्ययन करने के लिए निम्नलिखित सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया है-

- , अंतः क्रियात्मक परिकल्पना से प्राप्त आंकड़ों के सत्यापन हेतु (2x2x2) प्रसरण विश्लेषण का प्रयोग किया गया।
- भेदात्मक परिकल्पना की जाँच के लिए टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया।
- सह संबंधात्मक परिकल्पना के विश्लेषण हेतु कार्लपियर्सन सहसंबंध गुणांक का प्रयोग किया गया।

परिणाम एवं विवेचना

अन्तःक्रियात्मक परिकल्पनाओं की विवेचना

किशोर विद्यार्थियों का अवसाद		किशोर विद्यार्थियों द्वारा प्रयोग की जाने वाली रक्षायुक्ति					
		रक्षायुक्ति	(आयाम-1) विषय वस्तु की दिशा परिवर्तन	(आयाम-2) प्रक्षेपण	(आयाम-3) सैद्धांतीकरण	(आयाम-4) स्व के विरुद्ध	(आयाम-5) व्युत्क्रमण
A	0.338°	12.621*	4.467*	8.163*	15.140**	0.040**	3.084°
B	1.739°	3.612°	3.904*	4.722°	3.281°	2.370°	3.470°
C	1.761°	3.375°	2.223°	2.374°	3.103°	2.658°	3.251°
AxB	0.068°	2.282°	8.535**	17.074**	3.815°	1.804°	7.450**
BxC	0.080°	1.226°	0.052°	0.312°	1.194°	2.272°	2.645°
AxC	0.94°	0.008°	0.001°	0.001°	0.010°	0.198°	0.206°
AxBxC	0.429°	0.023°	0.007°	0.006°	0.921°	1.370°	3.602°

तालिका क्रमांक 22

अधिगम व्यवहार पर स्वतंत्र चरों का मुख्य प्रभाव एवं अन्तःक्रियात्मक प्रभाव का विवरण तालिका

उपरोक्त तालिका क्रमांक 5.22 में किशोर विद्यार्थी के अवसाद एवं रक्षा युक्ति को उनके अधिगम व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव को ज्ञात किया गया जिसके परिणाम निम्न है -

किशोर विद्यार्थियों के अवसाद, लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं , अंतःक्रियात्मक प्रभाव-

किशोर विद्यार्थियों के अवसाद, लिंग तथा परिवेश का उनके अधिगम व्यवहार पर मुख्य प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया क्योंकि अधिगम व्यवहार केवल अवसाद लिंग एवं परिवेश से ही प्रभावित नहीं होता। व्यक्तिगत रुचि, बुद्धि, अध्यापक की भूमिका, अध्ययन आदतें, अभिप्रेरणा आदि अन्य कारक भी अधिगम व्यवहार को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं इसीलिए अवसाद, लिंग एवं परिवेश अकेले अधिगम व्यवहार पर प्रभाव नहीं पड़ा है।

इसी प्रकार अवसाद, लिंग एवं परिवेश अपने आप में ही निर्णायक कारक नहीं है तो उनका , अंतः क्रियात्मक प्रभाव भी अधिगम व्यवहार पर नहीं दिखाई दिया।

किशोर विद्यार्थियों के रक्षा युक्तियों, लिंग, परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं , अंतः क्रियात्मक प्रभाव-

किशोर विद्यार्थियों के रक्षा युक्तियों का अधिगम व्यवहार पर मुख्य प्रभाव सार्थक पाया गया, जिसमें देखा गया कि रक्षा युक्ति का अधिक प्रयोग करने वाले किशोर- विद्यार्थियों का अधिगम, रक्षा युक्ति का कम प्रयोग करने वाले विद्यार्थियों की तुलना में अधिगम व्यवहार अधिक पाया गया। संभवतः रक्षा युक्ति का प्रयोग करने वाले विद्यार्थी तनाव और नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित कर सीखने की प्रक्रिया पर ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं, जिससे उनका अधिगम बेहतर होता है।

इसी प्रकार रक्षा युक्ति का उच्च एवं निम्न प्रयोग करने वाले विद्यार्थियों के लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया। इसका कारण वर्तमान शैक्षिक परिवेश में लड़के-लड़कियों को लगभग समान अवसर एवं प्रोत्साहन मिल रहा है तथा शिक्षा के सार्वभौमिकरण, डिजिटल माध्यम, समान पाठ्यक्रम आदि के कारण ग्रामीण एवं शहरी परिवेश के अधिगम संसाधनों में अंतर कम हो गया। यही कारण है कि शोध में रक्षा युक्तियों का प्रभाव स्पष्ट दिखाई दिया किन्तु लिंग व परिवेश का अधिगम व्यवहार पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

इसी प्रकार रक्षा युक्ति, लिंग एवं परिवेश का , अंतः क्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया क्योंकि लिंग एवं परिवेश के मुख्य प्रभाव नहीं पड़ने के कारण उनका , अंतः क्रियात्मक प्रभाव भी नहीं पाया गया। रक्षा युक्ति का प्रयोग व्यक्ति के लिए विशिष्ट है अतः समान शैक्षिक अवसरों एवं बहुकारीय अधिगम प्रक्रिया के कारण सभी चरों का , अंतः क्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया।

किशोर विद्यार्थियों के विषय वस्तु की दिशा परिवर्तन (रक्षा युक्ति का प्रथम आयाम) लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं , अंतः क्रियात्मक प्रभाव -

किशोर विद्यार्थियों के विषय वस्तु की दिशा परिवर्तन (रक्षा युक्ति का प्रथम आयाम) का अधिगम व्यवहार पर सार्थक प्रभाव पाया गया। इसका कारण जब विद्यार्थी तनाव, दबाव या निराशा से बचने के लिए अपने भावों को दूसरे विषय की ओर मोड़ते हैं तो यह उनके शैक्षिक व्यवहार को प्रभावित करता है। यदि यह दिशा परिवर्तन रचनात्मक हुआ तो बेहतर अधिगम व्यवहार होता है और यदि विद्यार्थी विषय से विमुख होकर अन्य क्षेत्र (जैसे - खेल, मनोरंजन) में अपनी ऊर्जा लगाते हैं तो अधिगम व्यवहार प्रभावित होता है।

इसी प्रकार छात्र एवं छात्राओं के मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, सामाजिक विकास में कुछ अंतर होता है, साथ ही प्रेरणा, पारिवारिक पालन पोषण, जोखिम लेने की प्रवृत्ति, बाहरी प्रवृत्ति में छात्रों की अधिक संलिप्तता आदि कारकों से लिंग का अधिगम व्यवहार पर सार्थक प्रभाव पाया गया, किंतु परिवेश का सार्थक प्रभाव नहीं दिखाई दिया। संभवतः समान अवसरों की उपलब्धता, शिक्षा का बेहतर अवसर आदि इसके कारण हो सकते हैं।

इसी प्रकार से, अंतः क्रियात्मक प्रभाव का अध्ययन करने पर ज्ञात हुआ कि विषय वस्तु की दिशा परिवर्तन एवं लिंग में, अंतः क्रियात्मक प्रभाव सार्थक पाया गया क्योंकि लड़के और लड़कियों रक्षा युक्तियों का प्रयोग अलग-अलग प्रकार से करते हैं और यह अंतर उनके अधिगम व्यवहार में दिखाई देता है।

लिंग, परिवेश एवं दिशा परिवर्तन, लिंग एवं परिवेश का, अंतः क्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया। क्योंकि आप अवसरों की समानता, शिक्षा संसाधन आदि अन्य कारकों की अधिकता के कारण उपर्युक्त चरों का, अंतः क्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया।

किशोर विद्यार्थियों के प्रक्षेपण (रक्षा युक्ति का द्वितीय आयाम) लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं, अंतः क्रियात्मक प्रभाव -

किशोर विद्यार्थियों के प्रक्षेपण (रक्षा युक्ति द्वितीय आयाम) का अधिगम व्यवहार पर सार्थक प्रभाव पाया गया। जिसमें प्रक्षेपण रक्षा युक्ति का अधिक प्रयोग करने वाले विद्यार्थियों का अधिगम व्यवहार अधिक पाया गया, जिसका कारण प्रक्षेपण रक्षा युक्ति का उपयोग कर विद्यार्थी अपनी कमी, गलती या असफलता, दूसरों पर या परिस्थिति पर डालते हैं, जिससे हीन भावना और आत्मग्लानि को वे कम कर लेते हैं और तनाव मुक्त होकर अधिगम कर पाते हैं।

इसी प्रकार लिंग का भी अधिगम व्यवहार पर सार्थक प्रभाव पाया गया, जिससे छात्राओं द्वारा प्रक्षेपण रक्षा युक्ति का अधिक उपयोग किया गया। इसका कारण संभवतः छात्राएं संवेदनशील और आत्मसम्मान प्रधान होती हैं। असफलता स्वयं पर लेने की प्रवृत्ति या उन्हें अधिक तनावग्रस्त कर देती है इसीलिए वे अपनी छवि बनाए रखने के लिए दोष बाहरी कारण जैसे - शिक्षक, परिवार और परिस्थिति आदि पर दोष डाल देती है। इसी प्रकार परिवेश का मुख्य प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया। किन्तु प्रक्षेपण एवं लिंग का अधिगम व्यवहार पर अंतःक्रियात्मक प्रभाव पाया गया। जिसके कारण यह हो सकता है कि छात्र एवं छात्राएं प्रक्षेपण रक्षा युक्ति का प्रयोग अलग-अलग ढंग से करते हैं। लड़कों का अधिगम व्यवहार प्रतिस्पर्धात्मक होता है जबकि लड़कियों का नियमबद्ध और भावनात्मक समर्थन पर आधारित होता है।

इसी प्रकार लिंग एवं परिवेश, प्रक्षेपण, लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार पर, अंतः क्रियात्मक प्रभाव नहीं पाया गया क्योंकि इन चरों का स्वतंत्र रूप से प्रभाव अधिगम व्यवहार पर प्रभाव पड़ा किन्तु उक्त चरों का संयुक्त प्रभाव अधिगम व्यवहार पर नहीं डाल पाए इसी कारण, अंतः क्रियात्मक प्रभाव नहीं पाया गया।

किशोर विद्यार्थियों के सैद्धान्तिकरण (रक्षा युक्ति का तृतीय आयाम) लिंग तथा परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं अंतःक्रियात्मक प्रभाव -

किशोर विद्यार्थियों के सैद्धान्तिकरण की कारण (रक्षा युक्ति का तृतीय आयाम)का अधिक एवं कम उपयोग करने वाले विद्यार्थियों का अधिगम व्यवहार पर मुख्य प्रभाव सार्थक पाया गया, जिसका प्रमुख कारण जो विद्यार्थी सैद्धान्तिकरण रक्षा युक्ति का अधिक उपयोग करते हैं वे अपनी कमजोरी के लिए तार्किक कारण खोज लेते हैं, जिससे उनका मानसिक तनाव कम हो जाता है और उनका अधिगम व्यवहार सकारात्मकता के साथ अधिक अच्छा हो जाता है।

प्रस्तुत अध्ययन में लिंग का मुख्य प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया क्योंकि छात्र एवं छात्राएं दोनों ही समान रूप से सैद्धान्तिकरण रक्षा युक्ति का प्रयोग करते हैं। उसी प्रकार परिवेश का भी मुख्य प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया जिसका कारण ग्रामीण एवं शहरी परिवेश के विद्यार्थियों का समान रूप से उक्त रक्षा युक्ति का प्रयोग करना हो सकता है।

इसी संदर्भ में सैद्धान्तिकरण लिंग एवं परिवेश का, अंतः क्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया क्योंकि तीनों चर संयुक्त रूप से अधिगम व्यवहार को प्रभावित नहीं कर पाए।

किशोर विद्यार्थियों के स्व के विरुद्ध (रक्षा युक्ति का चतुर्थ आयाम) लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार मुख्य एवं, अंतः क्रियात्मक प्रभाव -

किशोर विद्यार्थियों के स्व के विरुद्ध रक्षा युक्ति लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं, अंतः क्रियात्मक प्रभाव नहीं पाया गया क्योंकि स्व के विरुद्ध रक्षा युक्ति, आंतरिक भावनात्मक स्तर से जुड़ी होती है, इसीलिए इसका प्रत्यक्ष संबंध अधिगम या शिक्षा से नहीं बनता बल्कि आंतरिक भावनात्मक संघर्ष तक सीमित रहता है संभवतः इसी कारण इन चरों का मुख्य एवं, अंतः क्रियात्मक प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया।

किशोर विद्यार्थियों की व्युत्क्रमण (रक्षा युक्ति के पंचम आयाम) लिंग एवं परिवेश का अधिगम व्यवहार पर मुख्य एवं, अंतः क्रियात्मक प्रभाव -

किशोर विद्यार्थियों द्वारा व्युत्क्रमण रक्षा युक्ति के अधिक एवं कम प्रयोग किए जाने का उनके अधिगम व्यवहार पर प्रभाव नहीं पाया गया, इसका कारण व्युत्क्रमण एक अप्रत्यक्ष भावनात्मक प्रतिक्रिया है। अधिगम व्यवहार पर इसका प्रत्यक्ष प्रभाव नहीं डालती। इसी प्रकार एवं इसका प्रयोग व्यक्तिगत, परिस्थितियों एवं व्यक्तित्व पर निर्भर करता है,

न कि लिंग पर। अतः लिंग पर इसका प्रभाव नहीं पाया गया। वहीं परिवेश का मुख्य प्रभाव इसीलिए नहीं पाया गया क्योंकि चाहे विद्यार्थी ग्रामीण हो या शहरी यह रक्षा युक्ति उनके व्यक्तिगत भावनात्मक प्रतिक्रिया द्वारा संचालित होती है इसलिए परिवेश का मुख्य प्रभाव अधिगम व्यवहार पर नहीं पाया गया।

इसी प्रकार अन्तःक्रियात्मक प्रभाव का विश्लेषण करने पर ज्ञात हुआ कि व्युत्क्रम एवं लिंग का , अंतः क्रियात्मक प्रभाव पाया गया। जिसके कारण लड़के और लड़कियों का हताशा की स्थिति में व्युत्क्रमण रक्षा युक्ति का अलग-अलग प्रकार से उपयोग करना है। लड़के जहाँ अपनी निराशा को खेल, झगड़ा या अन्य पर गुस्सा में स्थानांतरित करते हैं। वहीं लड़कियाँ इसे भावनात्मक रूप जैसे रोना, मौन रहना, शिकायत द्वारा व्यक्त करती है।

इसी प्रकार व्युत्क्रमण एवं परिवेश तथा व्युत्क्रमण, लिंग एवं परिवेश का अंतर क्रियात्मक प्रभाव नहीं पाया गया क्योंकि यह रक्षा युक्ति परिवेश पर निर्भर नहीं करती अतः संयुक्त रूप से तीन चरों का , अंतः क्रियात्मक नहीं पाया गया।

भेदात्मक परिकल्पनाओं का विवेचना

तालिका क्रमांक 23

दुर्ग जिले के किशोर विद्यार्थियों के अवसाद एवं रक्षायुक्ति का लिंग एवं परिवेश के आधार पर सांख्यिकी मापन का विवरण

क्रमांक	चर	परिणाम
1-	अवसाद	(छात्र एवं छात्राएं) सार्थक अंतर नहीं
2-	अवसाद	(ग्रामीण एवं शहरी) सार्थक अंतर नहीं
3-	रक्षायुक्ति प्रयोग की प्रयोग	छात्र एवं छात्राएं
4-	रक्षायुक्ति प्रयोग की प्रयोग	ग्रामीण एवं शहरी

उपरोक्त तालिका क्रमांक 5.23 में किशोर विद्यार्थियों के लिंग के आधार पर अवसाद में सार्थक अंतर नहीं पाया गया संभवतः इसका कारण समाज में शिक्षा एवं रोजगार की अपेक्षाएं अब छात्र और छात्राओं दोनों के लिए लगभग समान हो गई हैं। परिवार, स्कूल और सामाजिक दबाव का प्रभाव दोनों लिंगों पर समान रूप से पड़ रहा है। इसी प्रकार परिवेश के आधार पर भी अवसाद में सार्थक अंतर नहीं पाया गया। वर्तमान समय में सूचना प्रौद्योगिकी, सोशल मीडिया और शैक्षिक अवसरों की व्यापक उपलब्धता कारण ग्रामीण और शहरी दोनों प्रकार के किशोर

समान मानसिक दबाव, प्रतिस्पर्धा और जीवन शैली के प्रभावों का अनुभव कर रहे हैं। इसी प्रकार परिवेश के आधार पर अवसाद में स्पष्ट अंतर नहीं दिखाई दिया।

अध्ययन में लिंग के आधार पर किशोर विद्यार्थियों के रक्षा युक्ति के प्रयोग में सार्थक अंतर पाया गया। जिसमें छात्राओं की अपेक्षा छात्रों में रक्षा युक्ति के अधिक प्रयोग की प्रवृत्ति पाई गई। लड़कों को बचपन से ही अपनी भावनाओं को दबाने या कठिनाईयों से निपटने के लिए सक्रिय रणनीतियों का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जिसमें उनमें रक्षा युक्तियों के प्रयोग करने के स्तर अधिक विकसित होता है।

ट्रेपेड एवं अन्य (2011), गोकडॉंग एवं अन्य (2015), बादोलिया (2017) ने अपने अध्ययन में लिंग के आधार पर रक्षा युक्ति के प्रयोग में सार्थक अंतर पाया इस प्रकार उपयुक्त शोध प्रस्तुत करने हेतु निष्कर्ष की पुष्टि करते हैं किंतु कौर एवं अन्य (2019) मोइन आबिद (2017) ने इसके विपरीत निष्कर्ष प्राप्त किए इनके निष्कर्ष के अनुसार लिंग के आधार पर रक्षा युक्ति के प्रयोग में लिंग के आधार पर सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

इसी प्रकार प्रस्तुत अध्ययन में परिवेश के आधार पर रक्षा युक्ति के प्रयोग की प्रवृत्ति में सार्थक अंतर पाया गया। जिसमें ग्रामीण विद्यार्थियों में, शहरी विद्यार्थियों की अपेक्षा रक्षा युक्ति का प्रयोग करने की प्रकृति अधिक पाई गई। ग्रामीण किशोरों को पारिवारिक और सामाजिक जीवन अधिक प्रत्यक्ष चुनौतियों जैसे - आर्थिक कठिनाई, संसाधनों की कमी, कठिन जीवन शैली आदि का सामना करना पड़ता है जिससे वे तनाव से निपटने के लिए अधिक मजबूत रक्षा युक्तियां विकसित करते हैं।

सह-संबंधात्मक परिकल्पनाओं की विवेचना

तालिका क्रमांक 24

किशोर विद्यार्थियों के अवसाद एवं रक्षा युक्तियों के मध्य सार्थक सह संबंध की विवेचना

क्रमांक	चर	सहसंबंध गुणांक
1.	अवसाद	r = - 0.124**
2.	अवसाद रक्षायुक्ति	
	df= 598	

** $\frac{3}{4}$ 0.01 सार्थकता स्तर पर सार्थक

उपरोक्त तालिका क्रमांक 5.23 में दुर्ग जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों के अवसाद एवं रक्षा युक्ति में किए गए अध्ययन के निष्कर्ष में ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया। दोनों चरों के मध्य नकारात्मक सहसंबंध का तात्पर्य है कि विद्यार्थियों में रक्षा युक्ति के प्रयोग की प्रवृत्ति जितनी अधिक होगी उतना ही उनमें अवसाद कम होगा। अतः अवसाद को कम करने में रक्षा युक्ति के प्रयोग की प्रवृत्ति सहायक होगी।

शैक्षिक महत्व

- प्रस्तुत अध्ययन यह दर्शाता है कि विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य उनके अधिगम व्यवहार में केंद्रीय भूमिका निभाता है। अवसाद की स्थिति में छात्र एकाग्रता की कमी, कम प्रेरणा, आत्मग्लानि, सामाजिक अलगाव, और अकादमिक प्रदर्शन में गिरावट जैसी समस्याओं से ग्रस्त हो सकते हैं। यदि शैक्षिक संस्थान इस अध्ययन के निष्कर्षों को आत्मसात करते हैं, तो वे विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में अधिक जागरूक हो सकते हैं। स्कूलों में नियमित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण, परामर्श सत्र, तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ और संवाद आधारित कक्षाओं की व्यवस्था की जा सकती है, जिससे छात्रों की मानसिक स्थिति को समय रहते पहचाना और उसका उपचार किया जा सके।
- यह अध्ययन इन रक्षा युक्तियों की पहचान कराता है, जिससे शिक्षक और परामर्शदाता यह समझ सकते हैं कि कोई विद्यार्थी किस मानसिक स्थिति में है, और वह किस प्रकार की सहायता का इच्छुक या पात्र है।
- अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि अवसादग्रस्त और अत्यधिक रक्षा युक्तियाँ अपनाने वाले विद्यार्थी पारंपरिक शैक्षणिक तरीकों से अधिगम में संलग्न नहीं हो पाते। ऐसी स्थिति में यह अनिवार्य हो जाता है कि शिक्षण पद्धतियों में लचीलापन, संवेदनशीलता और वैयक्तिक दृष्टिकोण अपनाया जाए।
- अध्ययन की एक अत्यंत महत्वपूर्ण शैक्षिक उपादेयता यह है कि यह समावेशी शिक्षा की दिशा में स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान करता है। मानसिक अवरोधों से ग्रस्त विद्यार्थियों के लिए अलग या विशेष शिक्षा की आवश्यकता नहीं होती, अपितु एक ऐसा सहायक और समझदार परिवेश चाहिए होता है जहाँ उनकी भावनाओं को मान्यता और सहानुभूति मिले। इसके लिए विद्यालयों में प्रशिक्षित परामर्शदाताओं की उपस्थिति, मानसिक स्वास्थ्य नीति, और शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक घटकों को शामिल किया जाना आवश्यक है। यह अध्ययन ऐसे उपाएँ सुझाता है और नीति-निर्माताओं के समक्ष एक ठोस तर्क प्रस्तुत करता है।
- अध्ययन भावी शिक्षाविदों, शोधार्थियों और मनोवैज्ञानिकों को प्रेरित करने में सहायक होगा कि वे शिक्षा को केवल बौद्धिक प्रक्रिया न मानकर एक समग्र मानव अनुभव के रूप में देखें, जिसमें भावनात्मक, सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक कारकों की भी उतनी ही भूमिका है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- अल्फेरिस एवं अन्य (2016). स्वास्थ्य व्यवसायों के विद्यार्थियों में अवसाद ग्रस्तता के लक्षणों की प्रबलता से संबंधित कारकों की खोज पर अध्ययन, बी.एम.एस. मेडिकल कॉलेज, 22(9), 279.
- अहमद एवं अन्य (2012). विश्वविद्यालय के छात्रों में अवसाद की व्यापकता के अध्ययन, जर्नल ऑफ साइकाइट्रिक रिसर्च, 47 (3). 391-400.
- आरिस, एम. डी. एवं अन्य (2011). निम्न और उच्च उपलब्धि वाले छात्रों के बीच अवसाद, चिंता और तनाव में अंतर का अध्ययन, साइकोलॉजी एजुकेशन, 6(1), 168-178.
- आबिद, एम. और रियाज, एम. (2017). विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच लिंग अंतर और रक्षा युक्ति पर एक अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग रिसर्च एंड जर्नल साइंस, 5(1), 28-34.
- इखलसी एम. एवं अन्य (2020). भौतिकी विषय में अधिगम व्यवहार और छात्र उपलब्धि के बीच संबंध का अध्ययन, जर्नल पेंडिडिकन फिसिका इंडोनेशिया, 16(1), 1-8.
- एरामिमोस, बी. एवं थंकप्पन, एस. (2019). लोकोमोटर विकलांग व्यक्तियों के रक्षा युक्ति का अध्ययन, जर्नल ऑफ बायोमेडिकल साइंसेज, 6.
- कनागावेलु, ए. एवं अन्य (2019). किशोर के अवसाद और संबंधित जैव सामाजिक जोखिम कारकों की व्यापकता का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कंटेम्पररी पीडियाट्रिक्स, 6(6), 2554-2558.
- क्वीरोगा, सी. एवं अन्य (2013). प्रारंभिक किशोरावस्था के विद्यार्थियों के अवसाद एवं शाला त्याग पर अध्ययन, जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 105 (2), 552-560.
- क्यूँन एवं मापयोग (2015). अंग्रेजी सीखने से उत्पन्न तनाव और प्राथमिक छात्रों के रक्षा युक्ति के बीच संबंध का अध्ययन, इंडियन जर्नल ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी, 8(5), 1-6.
- कुमार एवं सिंहरोहन (2014). अवसाद चिंता व तनाव का अध्ययन, गोल्डन रिसर्च थाट, 4(1), 1-4.
- कुंवर, आर. (2023). छात्रों के दृष्टिकोण एवं अधिगम व्यवहार का गणित उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन, थीसिस ऑफ एजुकेशन ऑफ त्रिभुवन यूनिवर्सिटी, नेपाल, 274-283.
- कोगफन. एम. एवं अन्य (2018). 21वीं सदी में सीखने के कौशल को विकसित करने के लिए सक्रिय शिक्षण में भाग लेने वाले छात्रों के अधिगम व्यवहार का अध्ययन, जर्नल ऑफ इंडस्ट्रियल एजुकेशन, 17(3), 118-127.
- कौर, एम. एवं कौर, पी. (2019). उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और रक्षा युक्ति का एक अध्ययन, एसआरजेएस फॉर ह्यूमैनिटी साइंसेज एंड इंग्लिश लैंग्वेज, 7(31), 8608-8617.

- गुमेन, एच. एवं अन्य (2015). मेडिकल छात्रों के बीच स्व-विनियमित शिक्षण रणनीतियों और अवसाद के बीच संबंध का अध्ययन, साइकोलाजी हेल्थ एंड मेडिसिन 20(1), 59-70.
- गुप्ता, एवं अन्य (2012). किशोर बालिकाओं में पाए जाने वाले अवसाद का अध्ययन, डिपार्टमेंट ऑफ एजुकेशन एंड कम्युनिटी सर्विस, 15(5), 113-128.
- ग्रेवैक, ए. एम. एवं अन्य (2006). हाईस्कूल शिक्षा के पहले वर्ष के दौरान किशोरों के रक्षा युक्ति में परिवर्तन का अध्ययन, कॉलेजियम एन्ट्रोपोलोजिकम, 30(1), 75-80.
- गोमडोग एवं अन्य (2015). विश्वविद्यालय के छात्रों द्वारा तनाव का सामना करने के लिए रक्षा युक्ति के उपयोग का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ट्रेन्ड्स ऑफ एजुकेशन एंड ऐप्लीकेशन, 6(2), 1-12.
- चुयको, एच. एवं अन्य (2022). कोविड-19 महामारी के संदर्भ में छात्रों की रक्षा युक्ति और मुकाबला रणनीतियाँ का अध्ययन, रेविस्टा रोमानेस्क पेंटु एजुकेसी मल्टीडायमेंशनल, 14(1), 115-138.
- जमीला, आर. (2020). विद्यालय में छात्रों की अधिगम व्यवहार के विश्लेषण का अध्ययन, आईजेओईईएल, 2(1), 22-27.
- जांग (2015). रक्षा युक्ति एवं चिंतन शैली का अध्ययन, द जर्नल ऑफ नर्वस एंड नेटल डीसीस, 18(3), 97-101.
- जैन, आर. एवं अन्य (2023). विश्वविद्यालय के छात्रों में चिंता और अवसाद के लिए जोखिम कारकों की संभावना: एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन, जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी एंड वेलबीइंग, 7(2), 1055-1066.
- जो, एच. एवं अन्य (2014). उच्च शिक्षा में अध्ययनरत छात्रों के ऑनलाइन अधिगम व्यवहार और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध का अध्ययन: अधिगम का विश्लेषण दृष्टिकोण, लेक्चर नोट्स इन एजुकेशनल टेक्नोलॉजी, 275-287.
- झांग, पी. (2021). डिजिटल अधिगम व्यवहार को समझने व तकनीकी अनुप्रयोग के प्रभाव का अध्ययन, फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, 12, 1-11.
- टल्लनंदनी, एम. ए. एवं कौडेक, सी. (2010). विशिष्ट विद्यार्थियों में रक्षा युक्तियों के विकास पर अध्ययन, साइकोथेरेपी रिसर्च, 20(5), 535-45.
- डागोगो, बी. एच. (2020). छात्र व्यवहार का उनके शैक्षिक उपलब्धि के साथ संबंध का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड ह्यूमैनिटीज रिसर्च, 8(4), 93-107.
- डेनियल, एल. (2006). युवा और वृद्ध वयस्कों के बीच रक्षा युक्ति में अंतर, एक क्रॉस-सेक्शनल का अध्ययन, आरजीन एंड मेंटल हेल्थ, 11(4), 415-422.

- डेमीर, टी. एवं अन्य (2016). अवसाद एवं तनाव युक्त किशोर विद्यार्थियों के सोशल मीडिया के उपयोग पर प्रभाव का अध्ययन, यूज ऑफ सोशल नेटवर्क साइट्स अमंग डिप्रेस्ड एडोलिसेंस. बिहेवियर एंड इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी, 36(5), 517-523.
- ट्रेपेऊ, एम. एवं अन्य (2011). रक्षा युक्ति और लिंग पर एक अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड साइकोलॉजिकल थेरेपी, 11(1)149-155.
- तांग, क्यू. एवं पेंग, जे. (2022). छात्रों के विकास की प्रक्रिया में विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक रक्षा युक्ति के प्रभाव का अध्ययन, जर्नल ऑफ कंटेम्पेरी एजुकेशनल रिसर्च, 6(5), 14-20.
- तेहोयू (2014). आनलाइन अधिगम व्यवहार एवं शिक्षा में अकाडमिन् उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन, लेक्चर नोट्स इन एजुकेशनल टेक्नोलॉजी, 275-287.
- देशमुख, ए. (2014). रक्षा युक्ति का एक संक्षिप्त का अध्ययन, इंटरनेशनल साइंटिफिक रिसर्च जर्नल, 3(7), 128-129.
- नागले, वाई. के. एवं शर्मा, यू. (2018). भारतीय परिपेक्ष्य में छात्रों के बीच शैक्षिक तनाव और रक्षा युक्ति के परिपेक्ष्य में विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव एवं समायोजन युक्ति पर एक अध्ययन, जर्नल ऑफ चाइल्ड एंड एडोलसेंट साइकियाट्री, 2(1), 6-8.
- नारवित (2006). अभिप्रेरणात्मक का अध्ययन, ह्यूमन रिसोर्सेस डेवलपमेंट रिव्यू, 15(4), 429-458.
- नूर, यू. एवं अन्य (2022). सीखने के डिजिटल प्लेट फॉर्म का सीखने के व्यवहार, विश्वविद्यालय के छात्रों की प्रेरणा और ज्ञान विकास पर प्रभाव का अध्ययन, फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, 13.
- नेग्री, वी. (2014). मनोवैज्ञानिक रक्षा और स्कूली छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन का अध्ययन, प्रोसीडिया सोशल एंड बिहेवियरल साइंस, 146, 275-258.
- पोरेख, ए. एवं अन्य (2010). पाकिस्तानी मेडिकल छात्रों में अंहकार रक्षा युक्ति पर एक अंतः अनुभागीय विश्लेषण पर अध्ययन, बी.एम.सी. साइक्रेटिक, 10(12), 2010.
- पावलाजिक, एम. एवं अन्य (2020). पुलिस और अंग्रेजी मेडिकल छात्रों के बीच तनाव के स्तर चिंता और अवसादग्रस्तता के लक्षणों और रक्षा युक्ति के मूल्यांकन का अध्ययन, एनाल्स ऑफ जर्नल साइकियाट्री, 3, 19-29.
- पाठक, पी. डी. (2013-14). शिक्षा मनोविज्ञान, 138-140, 44
- पेरनार, एम. एवं अन्य (2006), प्रथम वर्ष के उच्चतर किशोर विद्यार्थियों का रक्षा युक्ति के बदलाव पर अध्ययन, नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन, 30 (1), 75 -80.

- पोर, एस. एवं अन्य (2011). रक्षा युक्ति तंत्र शैलियां किशोरों में विभिन्न क्षेत्रों में मनोविकृति विज्ञान भी भविष्यवाणी पर अध्ययन, प्रोसीडिया सोशल एंड विहवियरल साइंस, 30, 590-595.
- फरीद, एस. एवं अन्य (2014). अधिगम व्यवहार एवं शैक्षिक उपलब्धि पर एक विश्लेषणात्मक एकल अध्ययन: बहाउद्दीन जकारिया यूनिवर्सिटी मुल्तान, पाकिस्तान का एक केस स्टडी, जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज, 34(1). 193-204.
- फिरोली, सी. एवं अन्य (2017). अवसाद ग्रस्त विद्यार्थियों का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 84, 1-12.
- बंसल, वी. एवं अन्य (2009). किशोर छात्रों में अवसाद की व्यापकता का अध्ययन, इंडस्ट्रियल साइकिएट्री जर्नल, 18(1), 43-46.
- बरुआ, सी. एवं अन्य (2022). नर्सिंग छात्रों में अवसाद, चिंता और तनाव की व्यापकता और सहसंबंध का अध्ययन, ए नेशनल जनरल ऑफ इंडियन एसोसिएशन ऑफ प्रीवेंटिव एंड सोशल मेडिसिन, 34(2), 259-264.
- बदोलिया, एम. एवं अन्य (2017). महिला एवं पुरुषों में रक्षा युक्ति और व्यवहार अभिमुखता पर अध्ययन, डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी, 5(1).
- बनोरस, ई. एवं अन्य (2011). विद्यालय के संदर्भ में बाल अवसाद पर अध्ययन, प्रोसीडिया-सोशल एंड बिहवियर साइंस, 29, 198-207.
- ब्रज कुमार मिश्र (2010). मनोविज्ञान मानव व्यवहार का अध्ययन. (399-408).
- भार्गव, वी. (2007). शैक्षिक मनोविज्ञान शिक्षण अधिगम प्रक्रिया, 115-171.
- मगकारा, ए. एवं अन्य (2015). किशोरावस्था के अंतिम चरण में अवसाद का अध्ययन, बीएमसी फिजियाट्री, 15, 199.
- मलिक एवं अन्य (2019). भारत के हरियाणा के एक शहरी क्षेत्र में स्कूल जाने वाले किशोरों में अवसाद की व्यापकता का अध्ययन, इंटरनेशनल जनरल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन एंड पब्लिक हेल्थ. 28(4), 213-218.
- मंगल, एस. के. (2012). शिक्षा मनोविज्ञान पी एम आई लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड नई दिल्ली, 611-612.
- मिश्रा, वी. के. (2010). मनोविज्ञान मानव व्यवहार का अध्ययन, 399-408.
- मुहम्मद इटर्वासी एवं अन्य (2020). अधिगम व्यवहार का अध्ययन, जर्नल पोडिडिमान फिजिमा इंडोनेशिया, 16(1), 1-8.

- मून, एस. एच. एवं चो, एच. (2010). उच्च स्तर के प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में आत्म क्षमता सामाजिक चिंतन और अवसाद में लिंग के प्रभाव का अध्ययन, जर्नल कोरियन एकेडमी ऑफ चाइल्ड हेल्थ नर्सिंग, 16(3), 230-238.
- मेकडेनिला (2015). रोमानिया ने विद्यार्थियों में अधिगम व्यवहार एवं अधिगम परिणाम के मध्य संबंध का अध्ययन, प्रोसिडिया सोशल एंड बिहेवियरल साइंस 180(78), 1667-1672.
- मेहता, एच. (2021). किशोरों में रक्षा युक्ति और चिंता के स्तर पर अध्ययन, द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 9(3), 1954-1965.
- मेन निवोलस (2014). रक्षा युक्ति के संदर्भ में जेडर आधारित विषय पर अध्ययन, अमेरिकन जनरल ऑफ साइकोथेरेपी, 63(1), 887-99.
- मेरी, ए. एवं बासीलान, जे. (2014). विद्यार्थियों के अधिगम व्यवहार एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध का तुलनात्मक अध्ययन, इंडिया जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 4(12), 57-59.
- यरेव, एवं अन्य (2022). छात्रों के अधिगम व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारकों का अध्ययन, एजुकेशन एण्ड इंफरमेशन टेक्नोलॉजी, 26 (2), 6629-6649.
- योकोयामा, एम. एवं अन्य (2020). बहुलक्ष्य वाले विद्यार्थियों के अधिगम व्यवहार एवं अधिगम अवधारणा का अध्ययन, इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस ऑफ एजुकेशनल टेक्नोलॉजीस, 28(4), 33-40.
- योगेन्द्रजीत. बी. (2008). शिक्षा मनोविज्ञान , अग्रवाल पब्लिकेशन, 169-183.
- राइडिंग, आर. एवं अन्य (2010). संज्ञानात्मक शैली, कार्यात्मक स्मृति, अधिगम व्यवहार एवं विद्यालयी विषयों में उपलब्धि का अध्ययन, ब्रिटिश जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 73, 49-69.
- रिले, जे. (2019). किशोरावस्था में रक्षा युक्ति, भावनात्मक विनिमयन और व्यक्तित्व लक्षणों के साथ संबंध पर अध्ययन, 22(3), 30-35.
- रीता, एवं अन्य (2023). विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच चिंता और अवसाद के संभावित जोखिम कारण पर एक अध्ययन, जनरल ऑफ साइकोलॉजी एण्ड वेलवींग 61(9), 1575.
- लाल एवं अन्य, (2006). शैक्षिक चिंतन- पृष्ठ 3
- ली, एस. एवं अन्य (2022). विभिन्न उपलब्धि स्तर वाले डब्ल्यू ;उंेपअम वचमद वदसपदम बवनतेमद्ध अधिगमकर्ता के सीखने के व्यवहार पैटर्न का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल टेक्नोलॉजी इन हायर एजुकेशन, 19(22), 1-20.
- लोकान, एवं अन्य (2019). विद्यार्थियों की उपलब्धि पर प्रेरणा और अधिगम व्यवहार के प्रभाव का अध्ययन, साउथ अफ्रीका जर्नल ऑफ एजुकेशन 39(1), 1-8.

- वकास, ए. एवं अन्य (2015). मेडिकल विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के साथ रक्षा युक्ति, चिंता एवं तनाव के मध्य संबंध का अध्ययन, ए मिक्सड मैथर्ड स्टडी, क्यूरियस, 7(9), ई 337.
- वॉकर, जी. एवं मैककेबे, टी. (2020). कोविड महमारी के दौरान मनोवैज्ञानिक रक्षा युक्ति एक शोध श्रृंखला पर अध्ययन, द यूरोपियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 35(1), 4-45.
- वेनेंट, आर. एवं अन्य (2018). प्रायोगिक प्रशिक्षण स्थिति में अधिगम व्यवहार एवं शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ संबंध का अध्ययन, लेक्चर नोट्स इन कंप्यूटर साइंसेज, 10331, 570-573.
- शर्मा आर. के. (2020). शिक्षा मनोविज्ञान, राधा प्रकाशन, पृष्ठ 146.
- शी, वाई. एवं अन्य (2020). मशीन लर्निंग के आधार पर कॉलेज के छात्रों की सूचना साक्षरता में सुधार के लिए सीखने के व्यवहार की विशेषताओं का विश्लेषण और अधिगम प्रभाव की भविष्यवाणी का अध्ययन, आईईईई, 11, 50447 - 50461.
- समीर एवं अन्य (2015). रक्षा युक्ति सामान्य स्वास्थ्य और भावनात्मक बुद्धिमता के मध्य संबंध का अध्ययन, इन्वायरमेंटल रिसर्च एण्ड पब्लिक हेल्थ, 13(11), 1075.
- सक्सेना, वी. (2010). शिक्षा मनोविज्ञान एवं मापन, राधा प्रकाशन, पृष्ठ 305-308.
- स्वार्टज, के. एवं अन्य (2007). विद्यालय आधारित किशोर अवसाद शिक्षा कार्यक्रम की प्रभावशीलता पर एक अध्ययन, जर्नल ऑफ हेल्थ एजुकेशन एंड बिहेवियर, 37 (1), 11-22.
- स्माइडरले, आर. एवं अन्य (2020). छात्रों के व्यक्तित्व, अधिगम व्यवहार करने एवं लगाव प्रवृत्ति पर गेमिफिकेशन के प्रभाव का अध्ययन, जुड़ाव और व्यवहार पर गेमिफिकेशन का प्रभाव, स्मार्ट लर्निंग एनवायरनमेंट, 7(3), 1-11.
- स्वर्गियारी, के. (2023). अधिगम व्यवहार और शैक्षणिक प्रदर्शन का एक तुलनात्मक अध्ययन, क्यूईओएस पर ओपन पीयर रिव्यू, 4(0), 1-27.
- साहू, एस. एवं अन्य (2010). भारत के किशोर छात्रों में अवसाद, चिंता और तनाव की व्यापकता का अध्ययन, जर्नल ऑफ नर्वस एंड मेंटल डिजीज, 198(12), 901-904.
- स्मिथ, एल. एवं अन्य (2017). अधिगम व्यवहार और अधिगम परिणाम का अध्ययन, जर्नल ऑफ सोशल साइकोलॉजी ऑफ एजुकेशन, 20(1), 69-95.
- हद्दिउई, आई. ई. एवं खालदी, एम. (2012). शिक्षार्थियों के अधिगम व्यवहार की ऑनलाइन मैनेजमेंट सिस्टम पर अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कंप्यूटर एप्लीकेशन, 56(4), 9-15.
- ह्वांग, डब्ल्यू एवं अन्य (2012). प्रोग्रामिंग अधिगम व्यवहार और छात्रों के सीखने के प्रदर्शन के साथ इसके संबंध में एक पायलट अध्ययन, कंप्यूटर एण्ड एजुकेशन, 58(4), 1267-1281.