साइबर बुलिंग के कारण बच्चों में उत्पन्न होने वाले तनाव व इसका समाधान

अन्नपूर्णा देवी* और नागेन्द्र कुमार**
शिक्षा संकाय (कमच्छा) काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी
Email ID- annapurna343@bhu.ac.in

सारांश

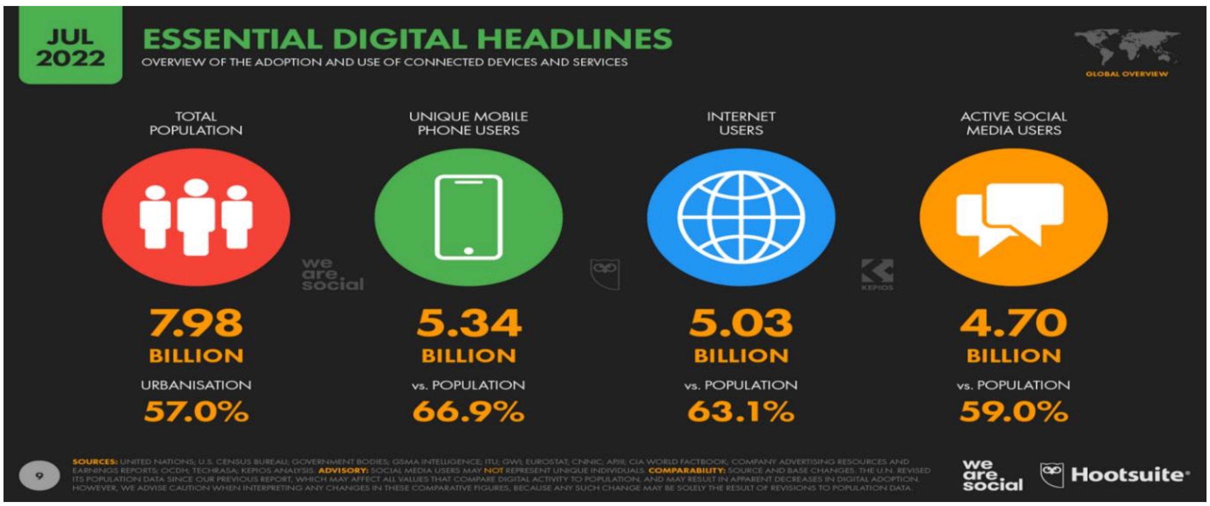
सारांशः— कोविड—19 एक वैश्विक महामारी है जिसका प्रभाव सम्पूर्ण मानवजाति पर पड़ा है। इस संकट काल में आधुनिक सूचना व संचार तकनीकी मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में वरदान साबित हुई है। कोविड—19 के कारण सम्पूर्ण विश्व में लॉकडाउन होने के बाद शिक्षण अधिगम प्रक्रिया के तरीके में परिवर्तन आया है। इस महामारी काल में तकनीकी ज्ञान व सूचना संप्रेशण तकनीकी ने शिक्षण—अधिगम के दौरान ज्ञानार्जन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभायी। वर्तमान दशक में ज्यादातर बच्चे अपना अधिकांश समय ऑनलाइन गेम्स खेलने, ऑनलाइन मित्र बनाने व सोशल नेटवर्किंग साइटों को प्रयोग करने में व्यतीत कर रहे हैं। ये बच्चे फेक आईडी का निर्माण करके अनजान लोगों के साथ घंटों चैट कर रहे है, जो कि उनके भावी जीवन के लिये खतरनाक भी हो सकता है। इन सोशल साइटों पर Surfing करने के दौरान कभी—कभी ये बच्चे गलत संगत में भी पड़ जाते हैं। जिसका नवीनतम् उदाहरण—Girls Locker Room, Boys Locker Room व Lips Lock Case कर्नाटक आदि के रुप में परिलक्षित हुआ है। कई बच्चे ऑनलाइन वर्चुअल दुनियाँ में लाइक, कमेंट द्वारा प्रसिद्धि पाने हेतु सोशल मीडिया माध्यम जैसे—वाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम व ट्वीटर आदि पर व्यक्तिगत सूचनाएँ जैसे—व्यक्तिगत फोटो, वीडियो आदि अपलोड करते हैं। बच्चों में साइबर सुरक्षा के नियमों का ज्ञान न होने के कारण कई लोग बच्चों के साथ ऑनलाइन ग्रुमिंग करने के पश्चात् उनके साथ साइबर बुलिंग करते है। कभी—कभी स्थिति बिगड़कर यौन शोषण का रूप भी ले लेतीहै। साइबर बुलिंग के कारण बच्चों में तनाव उत्पन्न हो जाता है, जो कि बच्चे के मानसिक ही नहीं अपितु सभी पक्षों जैसें—शारीरिक, संवेगात्मक व सामाजिक पक्षों पर भी दुष्प्रभाव डालता है। बच्चों में साइबर सुरक्षा उपायों के प्रति जागरूकता विकसित करके उनमें साइबर बुलिंग के कारण उत्पन्न होने वाले तनाव को कम कियाजा सकता है। प्रस्तुत भाोध पत्र में साइबर बुलिंग के कारण बच्चों में उत्पन्न होनें वाले तनाव व इसका समाधान प्रस्तुत किया जाएगा।

मुख्य शब्दः **सूचना व संचार प्रौद्योगिकी, साइबर बुलिंग, साइबर सुरक्षा उपाय, तनाव, सोशल मीडिया।**

प्रस्तावना :—

कोविड—19 एक वैश्विक महामारी है जिसका प्रभाव सम्पूर्ण मानवजाति पर पड़ा है। कोविड—19 महामारी के बढ़ते प्रकोप के कारण विद्यालय, महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय, सभी

को अनिश्चित् काल के लिए बन्द कर दिया गया था। जिसके कारण पूरा विश्व ही ऑनलाइन–अधिगम की ओर अग्रसर हुआ। कोरोना के कारण पाठशालाओं में पढ़ने व पढ़ाने के तरीकों मे बदलाव आया है। अब विशेष रुप से तैयार कक्षाओं में तकनीकों का प्रयोग करने पर बल दिया गया है। पाठ्यचर्या में तकनीकी के प्रयोग करके आज विषयवस्तु को आधुनिक बनाने का प्रयास किया जाने लगा है। कोविड–19 महामारी में शिक्षण में आई0 सी0 टी0 को शामिल कर इन्टरनेट, कम्प्यूटर, प्रोजेक्टर, विडियोकॉल करना, शैक्षिक विडियो, ऑनलाइन पाठ्य–सामग्री, ऑन–लाइन परीक्षा, शैक्षिक सॉफ्टवेयर आदि सुविधाओं को शामिल किया जाने लगा है। हालांकि महामारी के दौरान परम्परागत् शिक्षण लगभग बन्द ही हो गए, जिसके कारण ऑनलाइन अधिगम की महत्ता और अधिक बढ़ गई है। इसके साथ ही ऑनलाइन शिक्षण प्रक्रिया लगभग सभी देशों ने अपनाया। ऑनलाइन शिक्षण प्रक्रिया अपनाने के साथ ही साइबर बुलिंग की समस्या में भी वृद्धि होनी शुरु हो गई, क्योंकि इंटरनेट उपभोगकर्ताओं की संख्या इससे बढ़ी है, जिसको निम्नवत् चित्र के माध्यम से समझा जा सकता है।

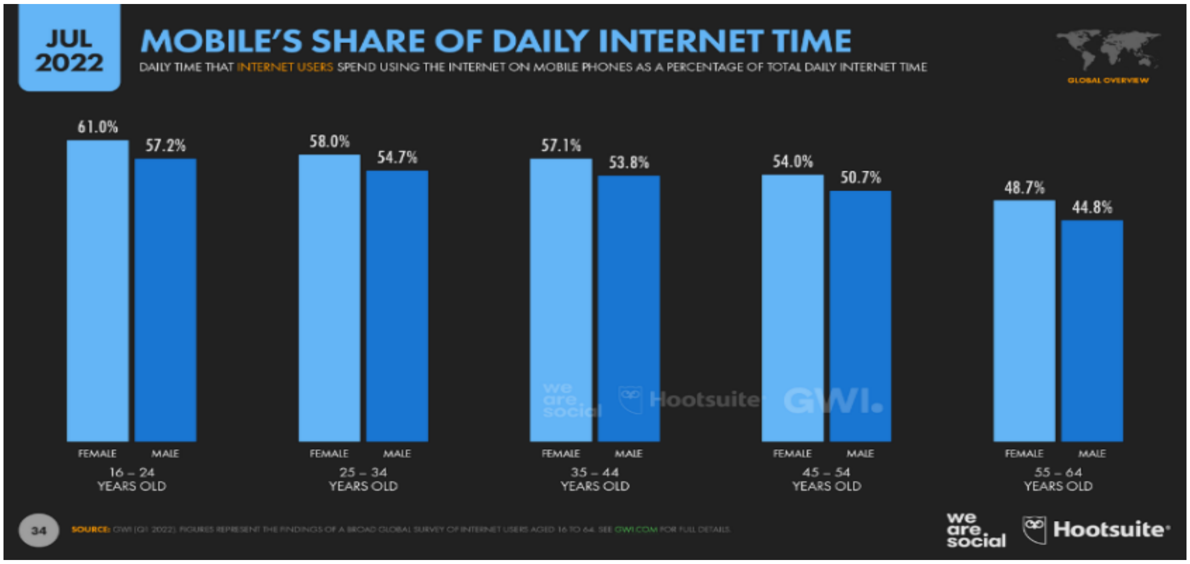


https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/5b79011d266c077298791201/00f8c8f1-edad-4df0-b68d-2ca869befc68/Global+Digital+Overview+July+2022+DataReportal?format=1500w

विश्व में डिजिटल उपभोगकर्ताओं की स्थिति

चित्र संख्या – 01

संयुक्त राष्ट्र के द्वारा जारी किये गये आंकड़ों के अनुसार वर्तमान समय में जुलाई 2022 तक पूरे विश्व में 7.98 बिलियनव्यक्ति इंटरनेट का प्रयोग कर रहे है, जो कि वर्ष 2021 तुलना में 66 मिलियन 0.8 प्रतिशत तक बढ़ गया है। 2022 के पहले तीन माह की शुरुआत में पूरे विश्व में मोबाइल उपयोगकर्ता बढ़कर 5.34 बिलियन हो गए है। जिसमें से हर 5 में से 4 फोन स्मार्टफोन है। वर्तमान में पूरे विश्व की 67 प्रतिशत लोग किसी न किसी रुप में मोबाइल फोन का प्रयोग कर रहे है। पूरे विश्व में हर साल 178 मिलियन नए उपयोगकर्ता इंटरनेट तक अपनी पहुँच बना रहे है।

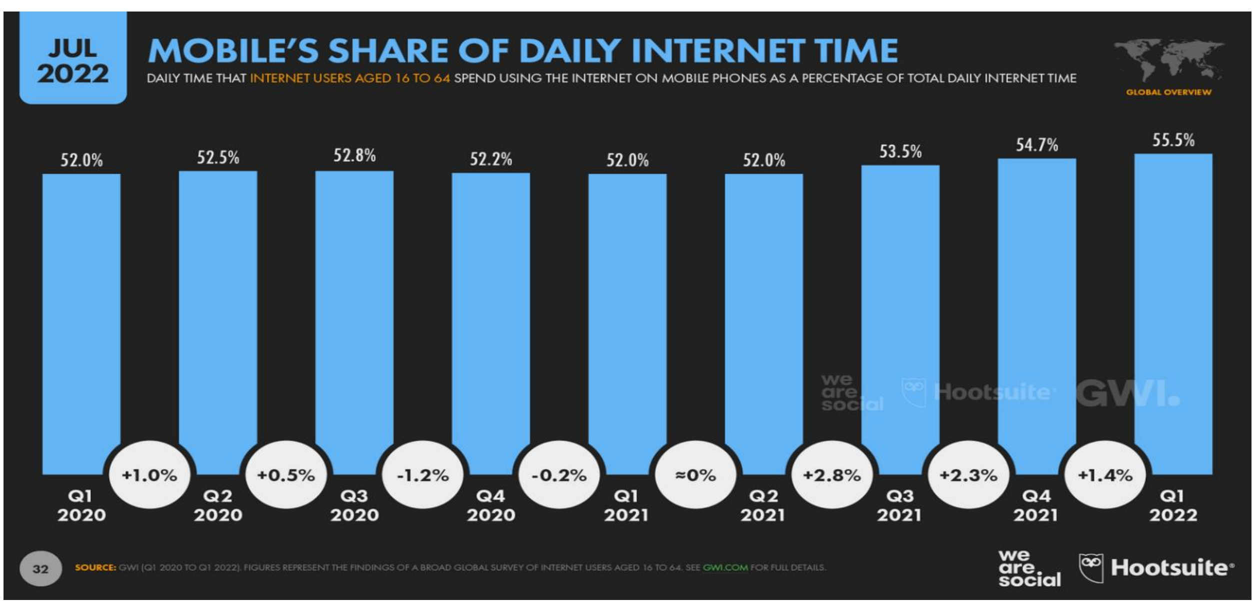


https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/5b79011d266c077298791201/4873e519-130b-4e0e-ba80-0f8e3980eb67/Mobile%27s+Share+of+Connected+Time+by+Age+%26+Gender+July+2022+DataReportal?format=1500w

मोबाइल द्वारा इंटरनेट उपभोगकर्ताओं (महिला व पुरुषों) का उम्र के आधार पर समय के परिप्रेक्ष्य में तुलना

चित्र संख्या – 02

GlobalWebIndex (GWI) के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार के अनुसार 16–24 उम्र की 61.0 प्रतिशत महिलाएँ तथा 16–24 उम्र के 57.2 प्रतिशत पुरुष लोग इंटरनेट पर दैनिक रुप से समय व्यतीत करते है, जो कि अन्य उम्रवर्ग की अपेक्षा अधिक है।



https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/5b79011d266c077298791201/b4581478-e347-4d97-bc5d-6f96ad475f12/Mobile%27s+Share+of+Connected+Time+July+2022+DataReportal?format=1500w

इंटरनेट उपभोगकर्ताओं की बढ़ती संख्या का त्रैमासिक अंतराल पर आधारित ग्राफीय चित्रण

चित्र संख्या – 03

GlobalWebIndex (GWI) के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार पूरी दुनियाँ में 2019 के अंत तक मोबाइल से इंटरनेट का प्रयोग 52.2 प्रतिशत मोबाइल के द्वारा होता था। जो अब 2022 में बढ़ कर 55.5 प्रतिशत हो गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या में निरन्तर वृद्धि हो रही है, जो कि चित्र संख्या–03 में स्पष्टतः परिलक्षित हो रही है।

उपरोक्त आंकड़ों से यह स्पष्ट रुप से परिलक्षित हो रहा है कि पूरे विश्व में ही इंटरनेट के प्रयोगकर्ताओं में निरन्तर वृद्धि हो रही है। जिसके साथ ही साइबर बुलिंग की समस्याओं में भी वृद्धि हो रही है। साइबर बुलिंग के कारण बच्चों में तनाव उत्पन्न हो जाता है, जो कि बच्चे के मानसिक ही नहीं अपितु सभी पक्षों जैसें– शारीरिक, संवेगात्मक व सामाजिक पक्षों पर भी दुष्प्रभाव डालता है। बच्चों में साइबर सुरक्षा उपायों के प्रति जागरूकता विकसित करके उनमें साइबर बुलिंग के कारण उत्पन्न होने वाले तनाव को कम किया जा सकता है।

साइबर बुलिंग का अर्थ–

साइबर बुलिंग, सूचना संम्प्रशेण संचार माध्यमों जैसे कम्प्यूटर, मोबाइल फोन, लैपटॉप इत्यादि का प्रयोग करके किसी को प्रताड़ित या बुली या धौंस दर्शाने का एक प्रकार है। (इवान नोवेन, 2017). इसमें किसी बच्चे के साथ ऑनलाइन माध्यमों से बुलिंग की जाती है। यह सूचना एवं प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 एवं भारतीय दण्ड संहिता, 1890के अनुसार एक दण्डनीय अपराध के अर्न्तगत आता है। इसमें बच्चे की फोटो या वीडियो पर भद्दे कमेंट किये जाते हैं। सोशल मीडिया जैसे– चैट रुम, ब्लॉग्स, इस्टैंट मैसेज भेजने वाली विभिन्न मीडिया माध्यमों पर कभी–2 बच्चे की फोटो या वीडियो को पोस्ट भी सिर्फ परेशान करने के लिए किया जाता है। उदाहरण के रुप में देखा जाये तो किसी बच्चे को विद्यालय के ही अन्य विद्यार्थी कम्प्यूटर/लैपटॉप, मोबाइल फोन इत्यादि का प्रयोग करके उसको प्रताड़ित करते है और उस पर धौंस जमाते है। जिसके कारण उसकी शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट आने लगती है। यदि कोई बच्चा इस प्रकार की समस्या से इस समय जूझ रहा/रही है इसे साइबर बुलिंग कहते है। दुसरे शब्दों में कहा जाए तो जब कोई अपराधी (बच्चा या वयस्क व्यक्ति) सूचना संम्प्रशेण संचार माध्यम जैसे कम्प्यूटर, मोबाइल फोन, लैपटॉप इत्यादि का प्रयोग करके किसी व्यक्ति अथवा बच्चे को प्रताड़ित/बुली या धौंस जमाता है तो यह साइबर बुलिंग कहलाता है, यह एक प्रकार का ऑनलाइन शोषण है।

- साइबर बुलिंग के अर्न्तगत बच्चों को अश्लीलता धमकाने वाले संदेश भेजना या किसी को ऑनलाइन परेशान करना आता है।
- इसी के अर्न्तगत बच्चे के खिलाफ दुर्भावना की अफवाहें फैलाना, बदनाम करना या नफरत फैलाना आता है।

- ऑनलाइन माध्यम से बच्चे की गलत फोटो, गलत भाषा या फेक न्यूज आदि का प्रयोग करके बच्चों को डराना, धमकाना या गलत राह पर चलने के लिए प्रेरित करना आदि सभी साइबर बुलिंग कहलाते हैं।
- इसको ऑनलाइन रैगिंग भी कहते हैं।
- बच्चे की सोशल मीडिया या अन्य मीडिया के अकांउट का पासवर्ड चुराकर उस अकांउट से किसी अन्य को उत्पीड़ित या परेशानी पहुँचाने हेतु अनुचित व अवांछनीय मैसेज व संदेश को भेजना भी साइबर बुलिंग के अन्तर्गत आता है।
- बच्चे की सहमति के बिना उसकी फोटो को सोशल मीडिया पर डाल कर उसको शर्मसार करने का प्रयास करना भी साइबर बुलिंग ही है।
- बच्चे की अलग आर्थिक, सामाजिक व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के आधार पर सोशल मीडिया समूह (उदाहरण– वाट्सएप समूह या फोरम) से बाहर कर देना भी इसका एक प्रकार है।
- सोशल मीडिया में वेबसाइट पर बच्चे द्वारा अपलोड किये वीडियो या फोटो पर बच्चे को आहत करने वाले टिप्पणी करना या फिर गलत अफवाहों को फैलाना इत्यादि क्रियाकलाप साइबर बुलिंग के अन्तर्गत आता है। साइबर बुलिंग के कारण बच्चों में तनाव उत्पन्न होता है। तनाव बच्चों के मनोदैहिक स्वरुप को प्रभावित करता है।

वर्तमान समय में तनाव का होना एक आम समस्या है परन्तु कभी–कभी यही आम समस्या हृदय रोग व आत्महत्या के विचार जैसी समस्याओं का कारण भी बन जाती है। बात यदि तनाव के अर्थ की जाये तो तनाव का सामान्य अर्थ किसी कारण, घटना, समस्या वश किसी परिस्थिती में समायोजन न कर पाने के कारण उत्पन्न मानसिक स्थिति है।

बॉण्ड (Bond, 1986) ने तनाव को अत्यधिक दुःखद अनुभव अथवा अतिन्यून उत्तेजना की दशा के रूप में परिभाषित किया है, जो खराब स्वास्थ्य उत्पन्न करता है अथवा हमें खराब स्वास्थ्य की दशा में ले जाता है।

विभिन्न परिभाषाओं को अवलोकित करने के बाद तनाव के सन्दर्भ में कहा जा सकता है कि–

- तनाव एक बहु–आयामी प्रक्रिया (Multifarious Process) होती है।
- तनाव में व्यक्ति या बच्चा दैहिक (Physiological) तथा मनोवैज्ञानिक (Psychological) दोनों प्रकार की अनुक्रियायें करता है।
- जिन घटनाओं व परिस्थितियों से तनाव उत्पन्न होता है, वे प्रायः बच्चे/व्यक्ति के नियंत्रण के बाहर होती हैं। तनाव उत्पन्न करने वाली विभिन्न परिस्थितियों के व्यक्ति/बच्चे का नियंत्रण में आने पर उसका तनाव कम हो जाता है।

- समस्या के प्रकार व परिस्थितियों के अनुसार तनाव थोड़े समय के बाद भी समाप्त हो सकता है, या लम्बे समय तक जारी भी रह सकता है। यह तनाव उत्पन्न करने वाली घटनाओं या परिस्थितियों के स्वरूप पर तनाव की अवधि काफी हद तक निर्भर करती है। **राय, अमरनाथ एवं अस्थाना, मधु. (2010)**

तनाव के लक्षण–

किसी व्यक्ति या बच्चे में तनाव के निम्नलिखित लक्षण रेखांकित किया है–

1. अनिद्रा
2. विश्रांति प्राप्त करने में असफलता
3. अत्यधिक मद्यपान एवं धूम्रपान
4. उच्च रक्तचाप
5. असहयोगात्मक व्यवहार
6. समायोजन का अभाव
7. पाचन विकार
8. सावेंगिक अस्थिरता
9. घबराहट व नाखून कुतरना
10. त्वचा पर चकत्ते / मधुमेह / गठिया
11. सरदर्द
12. अत्यधिक थकान का महसूस करना
13. ध्यान केन्द्रिकरण में कठिनाई व विस्मरण प्रवृत्ति
14. भूख की समस्या
15. भयग्रस्तता (पैरानोइया)

राय, अमरनाथ एवं अस्थाना, मधु.(2010)

साइबर बुलिंग के फलस्वरुप बच्चों में उत्पन्न होने वाले तनाव व उनसे होने वाली हानियाँ–

साइबर बुलिंग का बच्चों पर बहुत ही खराब प्रभाव पड़ता है। इसके द्वारा प्रभावित बच्चों की मनःस्थिति पर बहुत चोट पहुँचती है। कभी–कभी बच्चा आत्महत्या के लिए भी प्रेरित हो जाता है। यदि आमने–सामने कोई व्यक्ति बुलिंग करें तो उसको पकड़ा जा सकता है, परन्तु साइबर बुलिंग करने वाले अपराधी की पहचान करने में मुश्किल आती है, क्योंकि वह प्रत्यक्ष रुप से उपस्थित नही होता है।

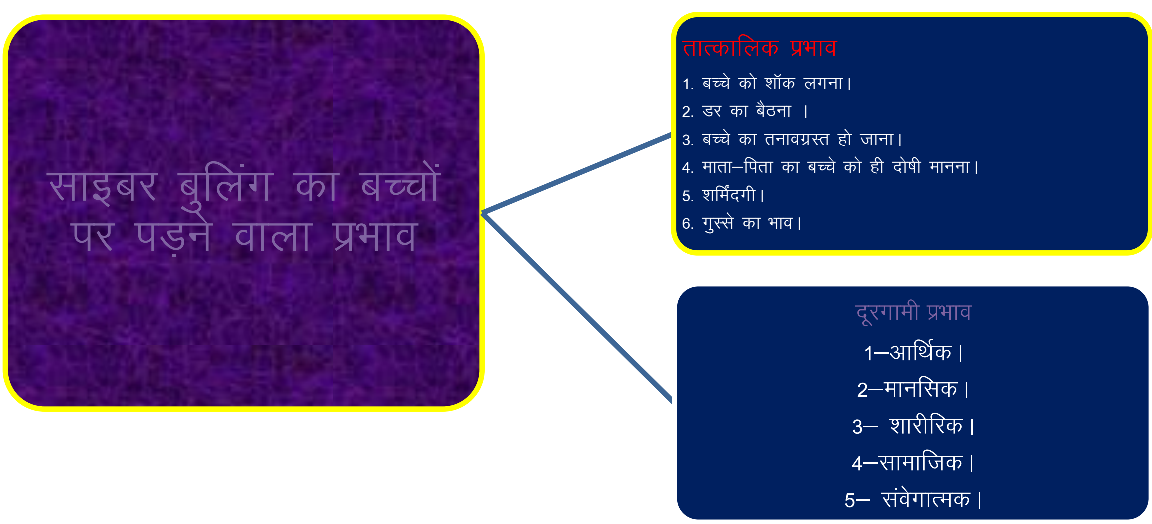
- गोपनीय व्यक्तिगत सूचनायें साझा हो जाने पर यह बच्चे मानसिक व शारीरिक रूप से अशांत हो जाते है। जिसके कारण उनका मन पढ़ाई में नही लगता है, और वे दिन–प्रतिदिन पढ़ाई में कमजोर होते जाते है। पढ़ाई में कमजोर होने के कारण इन्हें

रोजगार ढूंढ़ने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है। जिसके कारण जब ये युवा होते है, तो अच्छी योग्यता न होने के कारण रोजगार प्राप्त करने में असफल रहते है।

- बच्चा तनावग्रस्त हो जाता हैं।
- तनाव के फलस्वरुप उनमें कई मानसिक समस्यायें जैसे– अवसाद आदि घेर लेती हैं। बच्चे का सम्पूर्ण विकास इससे प्रभावित होता है।
- बच्चा कभी–कभी गलत कदम जैसे–आत्महत्या की तरफ भी उन्मुख हो जाता है।
- बच्चे में हीनभावना का विकास होने लगता है।
- बच्चे में आत्मविश्वास में कमी आना।
- बच्चे में निराशावादिता का आना।
- बच्चे में मनोवैज्ञानिक असुरक्षा का भाव आना।
- बच्चे में कमजोर सांवेगिक बुद्धि का विकास होना।
- बच्चे में अकेलेपन के डर का विकसित होना।
- बच्चे में अवसादी व आत्महत्या की भावनाओं का विकास होना।

साइबर बुलिंग का बच्चों पर पड़ने वाला प्रभाव–

साइबर बुलिंग का बच्चों पर अत्यन्त नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जिसको निम्न तरीके से समझा जा सकता है–



चित्र संख्या – 04

क. तात्कालिक प्रभाव– साइबर बुलिंग द्वारा बच्चों पर पड़ने वाले तात्कालिक प्रभाव निम्नलिखित व्यवहार के रूप में परिलक्षित होते हैं –

1. **बच्चे को शॉक/झटका लगना–** बच्चे के साथ साइबर बुलिंग होने पर उसको बहुत बड़ा झटका लगता है, कि उसके सबसे प्रिय/करीबी मित्र ने ही उसके साथ गलत किया।
2. **बच्चे में डर बैठ जाना–** साइबर बुलिंग का शिकार होने पर बच्चा बहुत ही डर जाता है। अपराधी भी उसे डराता है, कि यदि उसने किसी अन्य को उसके साथ हुये साइबर बुलिंग के बारे में बताया तो भी कोई उस पर विश्वास नहीं करेगा। उल्टा बच्चे को ही गलत समझेंगे। इससेबच्चे और अधिक डर जाते हैं, और अपनी समस्या को अभिभावकों व शिक्षकों से साझा नहीं करते हैं, जिसके कारण समस्या और अधिक बिगड़ती जाती है। बच्चा उसमें और अधिक उलझता जाता है।
3. **बच्चे का तनावग्रस्त हो जाना**– साइबर बुलिंग में फँसने के कारण बच्चा चितिंत रहने लगता है जब इस चिंता का निराकरण लंबे समय तक नहीं हो पाना तो वह तनाव का रुप ले लेता है। इस प्रकार बच्चा धीरे–धीरे तनावग्रस्त हो जाता है।
4. **माता–पिता का बच्चे को ही दोषी मानना –**जब बच्चे साइबर बुलिंग में फँस जाते हैं तो माता–पिता, बच्चे को ही दोष देते हैं, कि तुम्हारी ही गलती है।
5. **बच्चे में शर्मिंदगी के भाव का आना–** साइबर बुलिंग का शिकार होने के बाद बच्चे में शर्मिंदगी से संबंधित निम्न विचार आते है–
   - इसमें मेरी ही गलती है।
   - मैं ही गंदी/गंदा हूँ।
   - अब मैं किसी को कुछ बताने या मुँह दिखानें लायक नहीं बचा। (वीडियो आदि लीक या सर्कुलेट हो जाने पर)
   - लोग मेरे बारे में अब क्या सोचेंगे।
   - मुझे अवश्य ही मर जाना चाहिए।

1. **बच्चे में गुस्से का भाव आना–**शोषण के बाद बच्चों में गुस्से की भावना आती है जो कि निम्न रूपों में परिलक्षित हो सकता है–
   - **खुद पर –** कि मैंने अपराधी पर विश्वास क्यों किया? मैं अपने माता–पिता, अभिभावकों का विश्वास कैसे तोड़ सकती/सकता हूँ?
   - **शोषणकर्ता पर–** कि मेरे सबसे अच्छे दोस्त ने मेरे साथ विश्वासघात क्यों किया?
   - **सबसे ज्यादा अपनों पर**– कि उन्होंने उसकी कोई मदद नहीं की। शोषण के बाद संवेगात्मक सहायता (Support) की सबसे ज्यादा जरुरत होती है। बच्चा सोचता है कि मैं डरा–डरा हूँ, सहमा–सहमा हूँ, खाना नहीं खाया इत्यादि, फिर भी कोई मदद नहीं कर रहा। कोई मुझे समझ ही नहीं रहा है।
2. **आत्महत्या की ओर अग्रसर होना–**बच्चा जब संवेगात्मक रुप से परेशान हो जाता है, तो वह अन्त में आत्महत्या की ओर अग्रसर हो जाता है।

ख–दूरगामी प्रभाव–

- साइबर बुलिंग द्वारा बच्चों पर पड़ने वाले दूरगामी प्रभाव निम्नलिखित व्यवहार के रूप में परिलक्षित होते हैं –
- **आर्थिक प्रभाव–**इसमें सबसे पहले बच्चे को धोखे में रखकर या प्रलोभन/प्रेम प्रदर्शित करके बच्चे की आपत्तिजनक फोटो या वीडियो ले ली जाती है। तत्पश्चात् बच्चे को धन हेतु ब्लैकमेल किया जाता है जिसकी पूर्ति पहले वह अपनी पॉकेटमनी द्वारा करता है, तथा बाद में वह छोटी चोरियाँ व अन्य अपराध भी करने लगता है।
- **मानसिक प्रभाव–**अपराधी, बच्चे के जीवन को दर्दपूर्ण (Painfull) बना देता है जिससे बच्चा सदैव चिन्ताग्रस्त व तनाव–युक्त रहता है। कालान्तर में यह अवसाद के रुप में बदल जाता है।
- **शारीरिक प्रभाव–**बच्चे के साथ शोषण व दुर्व्यवहार होने के कारण उसका कहीं भी किसी भी काम में मन नहीं लगता है। बच्चा हमेशा थका–थका सा लगता है। उसके दैनिक क्रिया–कलाप भी प्रभावित होने लगते हैं। बच्चे में सिरदर्द, पेटदर्द आदि निरन्तर बना रहता है।
- **नैतिक प्रभाव–**बच्चे का शोषण होने का प्रभाव बड़ा दूरगामी होता है। बच्चे का नैतिकता के उपर से विश्वास उठ जाता है। शोषित बच्चे का बड़े होने पर भी उदण्ड हो जाने की संभावना ज्यादा होती है।
- **सामाजिक प्रभाव–**ऑनलाइन सूचनाएँ दूर तक तेजी से फैल जाती हैं। बच्चे का साइबर बुलिंग की समस्या से पीड़ित होने के बाद ऑनलाइन यौन शोषण होने पर (जैसे बच्चे की आपत्तिजनक फोटो, वीडियो जो उसने स्वयं ली हो या किसी दूसरे ने धोखे से ली हो, का समाज में वायरल होने के कारण) समाज जैसे– माता–पिता, खुद परिवार के सदस्य, दोस्त, पड़ोसी, रिश्तेदार सभी बच्चे को ही दोष देते हैं। भारत में समाज तीन श्रेणियों में बंटा हुआ है– उच्च वर्ग, मध्यम वर्ग, निम्न वर्ग। **उच्च वर्ग** के लोग बच्चे के साथ साइबर बुलिंग होने पर माता–पिता खुद ही सक्रिय होकर आपत्तिजनक सामग्री आदि को नष्ट (Delete) करवा देते हैं। पुलिस रिपोर्ट आदि दर्ज करवा कर, अपराधी को दण्ड भी दिलाते हैं। **निम्न वर्ग** के लोगों के बच्चे के साथ यदि साइबर बुलिंग होता है, तो वह या उनके माता–पिता कोई भी सक्रिय नहीं होते हैं। उन्हें अपनी मान–मर्यादा आदि खोने का कोई भय नहीं होता है, अतः वह अथवा माता–पिता कोई भी जबावी कार्यवाही नहीं करते हैं। जबकि **मध्यम वर्ग** के लोगों को अपनी मान–मर्यादा, शान आदि के खोने का अत्यधिक भय बना रहता है। वह किसी भी कीमत पर अपनी शान, इज्जत की रक्षा करना चाहते हैं। अतः यदि उनका बच्चा साइबर बुलिंग का शिकार होता है, तो वह सारा दोष बच्चे को ही देते हैं। चूँकि मध्यमवर्गीय परिवार ज्यादा व्यस्त होने व जानकारी के अभाव में समस्या को आसानी से हल करने में सक्षम नही होते हैं। अतः मध्यमवर्गीय परिवार के अधिकतर बच्चे आत्महत्या की ओर अग्रसर हो जाते हैं।

साइबर बुलिंग से पीड़ित बच्चे की पहचान करना–

साइबर बुलिंग की पहचान करना, एक कठिन कार्य है। परन्तु जब कोई समस्या आती है तो साथ मे कुछ संकेत भी देती है। हम कभी–कभी इन संकेतकों को समझ पाते हैं, कभी नहीं। इसी प्रकार जब कोई बच्चा साइबर बुलिंग में फँसने वाला होता है, या फँस चुका होता है, तो उस बच्चे के व्यवहार/आदतों में कुछ न कुछ परिवर्तन होता है। यही साइबर बुलिंग के लक्षण या संकेतक होते हैं।

बच्चे के व्यवहार में अचानक परिवर्तन आ जाए तो यह इसका भी संकेतक हो सकता है, कि कुछ समस्या तो जरुर उत्पन्न हुई है, जिसमें से कुछ संकेतक प्रौद्योगिकी से जुड़े हुए हो सकते हैं। आप शिक्षक, अभिभावक, माता–पिता के रुप में बच्चों से यदि बात करते हैं तो इन बातों को ध्यान में रखे और सावधान हो जाए।साइबर बुलिंगमें पीड़ित बच्चों के लक्षण निम्न है–

अकेला महसूस करना– बच्चे में सबसे पहले यहीं चिह्न उत्पन्न होता है, कि बच्चा लोगों से घिरे होने पर भी अकेला महसूस करता है। बच्चे को लगता है कि उसे एक दोस्त या साथी चाहिए, जिससे वह अपनी बातों व मनोभावों को साझा कर सके।

झूठ बोलना– बच्चा साइबर बुलिंग होने पर बात–बात पर झूठ बोलने लगता है।

बातें छुपाना– जब अपराधी बच्चे की ग्रुमिंग कर रहा होता है तभी से बच्चा अपनी बातें अपने माता–पिता, भाई–बहन से छुपाने लगता है। जब कोई बच्चे से अपराधी के बारे में पूछता भी है, तो बच्चा उसे अपना दोस्त, सहेली बता कर, बात को टाल देता है।

बातों को रुपान्तरित करके बताना– यदि बच्चे से अपराधी के बारे में पूछा जाता है, कि आप ऑनलाइन इतनी देर तक किससे बाते करते हैं? या आप कहाँ जा रहे हो? तो बच्चा बातों को रुपान्तरित करके बताता है।

हर बात पर सफाई देना–बच्चा बार–बारझूठ बोलता है। वह हर समय भयभीत होने के कारण न पूछें जाने पर भी हर बात में सफाई देता है।

बड़े लोगों से मिलने से बचना–

बच्चा जब साइबर बुलिंगसे प्रभावित होता है, तो वह जनमानससे अन्तःक्रिया करने से बचता है। जैसे– बच्चा माता–पिता, शिक्षक से अन्तःक्रिया करने से बचेगा।

आक्रामक होना– परिवार का कोई सदस्य यदि बच्चे को ऑनलाइन ज्यादा समय न बिताने या फोन पर ज्यादा बात करने के लिए मना करता है तो बच्चा आक्रामक हो जाता है। इसके अलावा जब कोई परिवार के सदस्य भाई–बहन, माता–पिता, अभिभावक इत्यादि

उनके डिवाइस यथा– मोबाइल, लैपटॉप इत्यादि को देखने का प्रयास करता है तो भी वह हिंसक हो जाता है।

डरा–सहमा होना– बच्चे का अपराधी के द्वारा शोषण किये जाने के कारण बच्चा अत्यधिक डरा–सहमा रहता है। यदि बच्चे से कोई पूछ–ताछ करे तो बच्चा और अधिक डर जाता है।

प्रौद्योगिकी उपयोग सम्बन्धित व्यवहार व दृष्टिकोण में परिवर्तन–

1– शुरुआत में ऑनलाइन ग्रुमिंग या मित्रता के दौरान बच्चा इंटरनेट पर ज्यादा समय बिताने लगता है।

2. ऑनलाइन ग्रुमिंग के दौरान बच्चा अपनी अन्य दैनिक क्रिया–कलापों के समय भी सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर जुड़ने लगता है। उदाहरण–'पहले बच्चा प्रत्येक शाम मित्रगणों के साथ खेलने जाता था, परन्तु अभी सिर्फ मोबाइल और लैपटॉप में व्यस्त रहने लगा हो।

3– इसके विपरीत जब अपराधी बच्चे के साथ साइबर ग्रुमिंग करने लगता है, तो बच्चा किसी भी सूचना एवं दूर संचार के माध्यमों जैसे– Social Networking Sites (WhatsApp, Facebook, Instagram etc.) पर जाने या प्रयोग करने से कतराने लगता है।

4– कभी–कभी बच्चा अपनी समस्या का समाधान, ऑनलाइन माध्यम से खोजने का प्रयास करता है, और कभी–कभी अपने दोस्तों से भी समस्या का समाधान पूछता है।

बच्चे को उसके उपकरणों हेतु अचानक गोपनीयता की आवश्यकता–

- एक लक्षण यह भी है कि अचानक बच्चा अपने डिवाइसों की गोपनीयता हेतु पासवर्ड आदि लगा देता है तथा किसी के पूछने पर भी नहीं बताता हो।
- बच्चे को जैसे ही फोन कॉल या संदेश (Message) प्राप्त होता हो, वह अक्सर दूसरे कमरे या खाली स्थान पर चला जाता हो।

नींद या व्यवहार सम्बन्धी विकार के लक्षण उत्पन्न होना–

- बच्चे के साथ शोषण होने के कारण होने वाले भय या संकट से उसकी नींद में कमी आ सकती है।
- भय से बच्चे की नींद बार–बार उचट भी सकती है।
- बच्चे की नींद बार–बार उचट जाने से वह परेशान सा रहने लगता है।

शैक्षणिक प्रदर्शन में निरन्तर अवनति–

- साइबर बुलिंग से प्रभावित बच्चे में थकान व तनाव बढ़ता जाता है, जिसके कारण बच्चे के एकाग्रता व ध्यान में कमी आने लगती है। जिससे बच्चे का शैक्षणिक पक्ष भी प्रभावित होता है, और बच्चे की शैक्षणिक स्थिति दिन–प्रतिदिन खराब होने लगती है।
- बच्चे की कक्षा में भागीदारी भी कम होने लगती है।

सामाजिक कटाव/अलगाव व सामाजिक आदतों में अचानक परिवर्तन –

- बच्चा, अन्य बच्चों या मित्रगणों से भी कटा–कटा रहने लगता है, या फिर उनसे सम्पर्क स्थापित करना बन्द कर देता है।
- अचानक से वह अपनी मित्र–मण्डली को बदल देता है।
- बच्चे के रोल मॉडल अचानक से बदल जाते हैं।

भावनात्मक रूप से कमजोर होना (उदासी या रोना)–

- जब साइबर बुलिंगया दुर्व्यवहार बढ़ जाता है, या समस्या की प्रकृति गंभीर हो जाती है, तो बच्चे में अपराध बोध या शर्म की भावना विकसित होने लगती है। जो बच्चे की आत्मसम्मान की भावना को क्षति पहुँचाती है।
- इस शोषण के कारण बच्चे के अन्य व्यवहारों में परिवर्तन होता है– उदाहरण बच्चा थोड़ी–थोड़ी बात पर रोने लगता है।
- बच्चा उदास, गुमसुम व स्वयं में खोया रहने लगता है।

बच्चे का व्यवहारिक लक्षण या संकेतक–

- ✓ मस्तीखोर बच्चे का अचानक से गुमसुम या शान्त सा हो जाना।
- ✓ हँसमुख बच्चे का अचानक से हर बात पर रोने लगना।
- ✓ शान्त बच्चे में अचानक से आक्रामकता या चिड़चिड़ापन आ जाना।
- ✓ अचानक से बच्चे का बात–बात पर गुस्सा करने लगना।
- ✓ बच्चे के पढ़ाई पर बहुत प्रभाव पड़ना। पढ़ाई के स्तर का निरन्तर पतन, पढ़ाई की तरफ कम ध्यान देना, जैसे– पहले बहुत अच्छे नबंर कक्षा में आते थे, अब परीक्षा में बहुत कम अंक लाना।
- ✓ कक्षा में मानसिक रुप से उपस्थित न रहना।
- ✓ कक्षा के क्रियाकलापों में भाग न लेना। जैसे–शिक्षक कक्षा में पढ़ा रहा हो और बच्चे के ध्यान का अन्यत्र होना।)
- ✓ बड़े लोगों के सामने शर्माना या घबराना।
- ✓ अन्य बच्चों पर दादागिरी दिखाना।
- ✓ गुस्सा करना, अपशब्द बोलना।

- ✓ बच्चे को बहुत ही बुरे सपनों का बार–बार आना जिसके कारण वह बच्चा रात में सपने से डर से उठ कर बैठ जाता हो।
- ✓ बच्चे का अवसाद (Depression) में जाना।
- ✓ बच्चे में चिंता (Anxiety) का व्याप्त होना।

बच्चे में मनोदैहिक विकार का उत्पन्न होना–

बच्चे में ज्यादा तनाव (Stress) व्याप्त होने पर बच्चे में निम्न लक्षण परिलक्षित होते हैं–

- ✓ बहुत ज्यादा दबाव होने पर सिर दर्द होना।
- ✓ पेट में गुड़–गुड़ करना।
- ✓ बच्चे का बहुत जल्दी–जल्दी बीमार पड़ना।
- ✓ बच्चे द्वारा बहुत कम खाना या बहुत अधिक खाने लगना (Eating Disorder)।
- ✓ बच्चे का बहुत कम सोना या बहुत अधिक सोना (Sleeping Disorder)।
- ✓ स्वयं का ध्यान न रखना, उदाहरण– कपड़े गंदे पहनना या बहुत ज्यादा कपड़े पहनना।

साइबर बुलिंग को रोकने के उपाय या समाधान–

1. **अनावश्यक प्रतिक्रिया न देकर–** यदि किसी बच्चे को कोई परेशान करता है तो बच्चे द्वारा भी उसी प्रकार की प्रतिक्रिया या प्रतिकार नही किया जाना चाहिए। अन्यथा प्रतिकार या प्रतिक्रिया देने से स्थिति और अधिक गम्भीर हो सकती है। बच्चा और अधिक मुश्किल में फँस सकता है।
2. **आवश्यक सूचनाओं को एकत्रित करके–**यदि किसी बच्चे को यह लगता है, कि वह साइबर बुलिंग का शिकार हो रहा है, तो उसे चाहिए कि वह उस हर चीज (मोबाईल, लैपटॉप,) आद से स्क्रीनशॉट लें तथा उस सूचना को संभाल कर सुरक्षित रखें।
3. **अपराधी को ब्लॉक करके तथा सूचना देकर–**बच्चे को यदि कोई ऑनलाईन माध्यम से परेशान करता है, तो बच्चे को यह चाहिए कि सर्वप्रथम उसे ब्लॉक करें। इसके साथ ही जिस सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर उसके साथ शोषण हो रहा है उस प्लेटफार्म पर अपराधी की सूचना दें तथा उसके प्रति रिपोर्ट दर्ज करवायें। जिसकी सुविधा अधिकांश सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर उपलब्ध होती है।
4. **समस्या को अपने विश्वासपात्र को बताकर–** बच्चे को यह लगता है कि वह ऑनलाईन बाल यौन शोषण का शिकार हो रहा है, तो उसे चाहिए कि वह अपने किसी भरोसेमंद वयस्क व्यक्ति यथा– अपने माता–पिता, अभिभावक व अध्यापक को बुलिंग या शोषण की जानकारी दें। उनसें सहायता माँगें व इस घटना/समस्या को खुद तक ही सीमित न रखें। इसके साथ ही अपने आप को कभी भी अकेला मत समझे।

5. **गोपनीयता रखकर–** बच्चे व अभिभावक दोनों को चाहिए कि अपने सोशल मीडिया के संवेदनशील पासवर्ड को गोपनीय रखें। इसके साथ ही मजबूत पासवर्ड बनाए। जिसमें कि अपर केस (SGFHHJLDFL), लोअर केस (_ffdnmm), अंक, स्पेशल कैरेक्टर (@#$$%^^&&*) आदि का प्रयोग करके पासवर्ड का निर्माण करें।
6. **अनजान लोगो से न जुड़कर–** बच्चों को यह चाहिए कि ऐसे किसी भी व्यक्ति से सोशल मीडिया पर वह न जुड़े या फ्रेंड रिक्वेस्ट को न स्वीकार करें जिसको वह वास्तविक रुप से न जानता हो।
7. **जागरुक व सचेत रहकर–** बच्चे व अभिभावक दोनों को चाहिए कि साइबर दुनिया में आ रहे नवीनतम् खोज, सुरक्षा व बचाव के उपायों के विषय में हमेशा अद्यतन रहें।**(एन0सी0आर0टी0 और यूनेस्को, (2020).**

साइबर बुलिंग से बचाव हेतु आवश्यक निर्देश–

साइबर बुलिंग की समस्या में हमारे बच्चे फँसे ही न इसके लिए हमें साइबर बुलिंग के विषय में अपने विद्यार्थियों को जागरुक करना होगा। यदि बच्चों की इस समस्या के संदर्भ में जानकारी होगी, तो वह (बच्चे) इस समस्याओं के जाल में फँसेंगे ही नही और यदि कोई अन्य बच्चा इस समस्या में फँस चुका हो, तो वह उसकी मदद कर सकें। इसके लिए बच्चों को निम्न निर्देश देने चाहिए–

- पासवर्ड गाइडलाइन के अनुसार मजबूत पासवर्ड का चयन करें, एवं उसके दुरुपयोग को रोकने के लिए उसको नियमित अंतराल पर बदलते रहें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट के गोपनीयता सेटिंग्स को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- केवल अपने जानकार लोगों के साथ बातचीत करें।
- वेबसाइट पर बेहद सावधानी के साथ कोई भी फोटो/वीडियों या अन्य संवेदनशील सूचना पोस्ट करें, क्योंकि उनके डिजिटल पद छाप हमेंशा के लिए ऑनलाइन मौजूद रहते हैं।
- अगर आपको सन्देह हो कि आपका अकाउंट हैक या चोरी किया गया है, तो तुरंत नेटवर्किंग साइट की सहयोग टीम को सूचित करें।
- यह सुनिश्चित करें कि कोई अधिकृत व्यक्ति ही कंम्प्यूटर सिस्टम या प्रयोगशाला तक पहुँचें।
- एक मजबूत नेटवर्क सुरक्षा तंत्र को सुनिश्चित करने हेतु निवेश करें।

- केवल प्रमाणिक स्त्रोत या मुक्त शैक्षिक संसाधन या लाइसेंस युक्त सॉफ्टवेयर व ऑपरेटिंग सिस्टम का प्रयोग करें।
- अपने कंम्प्यूटर ऐसे व्यवस्थित करें कि वह स्वचालित एंटी–वाइरस सिस्टम एवं ऑपरेटिंग सिस्टम से जुड़ा रहे।
- मोबाइल में हमेशा पासवर्ड डालकर रखें।
- जहाँ तक सम्भव हो सकें, बायोमैट्रिक का प्रयोग करें।
- अपने उपकरणों को किसी को देने से पहले लॉक करके दें। क्योंकि यदि आप यदि किसी को मोबाइल देते है तो कभी–कभी वे उसका प्रतिरुप (Cloning) बनालेते है।
- बच्चा जब भी ऑनलाइन समय व्यतीत करें, आप (अभिभावक/शिक्षक) उसके साथ रहें।
- वह जो भी ब्राउज करता है। उसकी हिस्ट्री पर नजर रखें।
- सोशल मीडिया सिर्फ मनोरजंन के लिए है न कि आसक्ति (Addiction) के लिये।
- अगर आपको लग रहा है, कि आप साइबर बुलिंग के शिकार हो रहे है तो आप अपने अभिभावकों को बताए।
- अपने मोबाइल, लैपटॉप तथा अन्य इलेक्ट्रोनिक उपकरणके कूट (Password) को किसी के साथ शेयर न करें।
- अविभेदिय कूट (Strong Password) रखे व छः महीने के बाद कूट (Password) बदल दें। कूट (Password) बनाते समय @#$%^_-जैसे–विशेष वर्णों (Special Character)का प्रयोग करें।
- कूट (Password) कभी भी किसी के नाम या 123456, I LOVE U, I HATE U आदि न बनाये।
- कूट (Password)लंबा बनाये जैसे–My first school is CHS 2010। यहाँ हम इस वाक्य से कूट (Password) बना सकते है। जो कि याद करने में भी आसान होगा तथा इसको हैकर के द्वारा अनुमान लगाना भी कठिन होगा।कूट (Password) - Myfsc@CHS10
- अंजान व्यक्तियों को ब्लॉक करके, ब्लॉकलिस्ट में डाल दें।
- संवैधानिक नियमों **यथा–**अधिकारों व कर्त्तव्यों से बच्चों को अवगत कराये।
- कोई बच्चा, इस प्रकार की समस्या में पड़ जाता है तो वह किस संगठन से मदद ले सकता है, इसकी जानकारी बच्चों से साझा की जाए।
- शिक्षकों को इस प्रकार की समस्याओं से निपटने के लिए जागरुकता संगोष्ठी या सेमिनार/ पुनर्चर्या कार्यक्रम इत्यादि का आयोजन कराया जाए।

बच्चे क्या न करें–

- अपने पासवर्ड को माता–पिता अथवा अभिभावक के अतिरिक्त किसी को न बताए।

- किसी को भी अपनी व्यक्तिगत जानकारी जैसे कि आयु, पता, फोन नंबर, विद्यालय का नाम इत्यादि न दें क्योंकि इससे आपकी पहचान की चोरी होने का खतरा होता है।
- ऐसा कुछ भी प्रकाशित न करें, जिससे दूसरों की भावनाए आहत हो।
- अपने मित्रगणों की जानकारियाँ ऐसी नेटवर्किंग साइट्स पर साझा न करें, जो कि उन्हें, खतरें में डाल सकती हो।
- ऐसा कुछ भी आगे न भेजें या फारवर्ड करें, जिसे आपने बिना किसी प्रामाणिक स्त्रोत के सोशल मीडिया पर पढ़ा हो।
- लॉग इन के बाद अपने अकाउंट को खाली न छोड़ें, यदि आप उपयोग न कर रहे हों तो लॉग आउट कर दें।
- किसी भी सोशल नेटवर्किंग साइट पर फर्जी प्रोफाइल न बनाए।
- किसी भी सार्वजनिक नेटवर्क या कम्प्यूटर पर अपने व्यक्तिगत उपकरण जैसें कि निजी यूएसबी अथवा हार्ड ड्राइव का प्रयोग न करें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट पर किसी भी प्रकार के लिंक अथवा संलग्नक को ना खोले व (.bat, .cmd, exe, -pif) जैसे–फाइल विस्तार को सॉफ्टवेयर की मदद से ब्लॉक करें।**(एन0सी0आर0टी0 और यूनेस्को, (2020).**

साइबर बुलिंग की समस्या से किसी बच्चे के प्रभावित हो जाने पर परिस्थिति को कैसे प्रभावी ढंग से संभालें–

- बच्चे की काउसिंलिग करायें/करें।
- जिस अकांउट से वह पीड़ित है उसे बन्द कर दे / करवा दें।
- सूचना प्रौद्योगिकीप्रकोष्ठ (Information Technology Cell) में सम्पर्क करे।
- भारत में इसे रोकने के लिए Protection of Children from Sexual Offences Act, 2012 (PACSO)o Online Child Sexual Abuse and Exploitation (OCSAE), 2019 की स्थापना की गई हैं।आप इसकी मदद ले सकते हैं।

क्या करें–

- **अभिभावक के रुप में–**
- यदि कोई बच्चे को कोई, व्यक्तिगत संवेदनशील फोटों व वीडियों ऑनलाइन पोस्ट करने की धमकी देता है, तो सर्वप्रथम यह जानने का प्रयास करें कि वह ब्लैकमेलर कौन है? यदि कोई स्कूल का ही है, तो उसे दण्डित किया जाए।
- बच्चों के कम्प्यूटर आदि को नियमित रुप से जाँच किया जाए।
- यदि कोई ब्लैकमेल करे तो–पुलिस की मदद लें।

- साइबर क्राइम सेल की मदद ले।
- बच्चे को विश्वास दिलाये आप उनकें साथ है। उनको प्रेमपूर्वक समझायें।

क्या न करें –

- बच्चे से मोबाइल गैजेट्स न छीन लें, इसका प्रतिफल यह होगा कि इससे बच्चों का विकास प्रभावित होगा। क्योंकि आजकल बच्चे को Home assignment or Work मोबाइल गैजेट्स पर ही विद्यालय द्वारा भेजे जाते हैं।
- बार–बार बच्चे को दोष न दें अन्यथा उनमें भय विद्यमान हो जायेगा और वह भविष्य में कोई समस्या साझा नही करेगा।

शिक्षक के रुप में –

- यदि बच्चे को कोई ब्लैकमेल करे तो अभिभावक से बात करें।
- यदि किसी बच्चे को, कोई इलेक्ट्रोनिक माध्यमों से बुलिंग करता है, तो आप MHRD की वेबसाइट National Cyber Crime Reporting पर जाकर Online Report कर सकते हैं।
- बच्चे द्वारा उस बुलिंग करने वाले व्यक्ति के नम्बर व कान्टेक्ट ब्लॉक करवा दें।
- यदि ज्यादा समस्या आये तो पुलिस की मदद लें।
- यदि कोई व्यक्ति ऑनलाइन बाल यौन शोषण सामाग्री का उत्पादन अथवा वितरण करता है, तो आप रोकने के लिए पुलिस व अपराध विभाग को रिपोर्ट कर सकते है।

निष्कर्ष–उपरोक्त आधार पर कहा जा सकता है, कि साइबर बुलिंग वर्तमान समय की तकनीकी समस्या की उपज है। यह बच्चों की अधिगम की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। साइबर बुलिंग से पीड़ित बच्चों में अवसादग्रस्तता के लक्षण व तनाव में निरन्तर वृद्धि होती जा रही है। ऐसे विचार बच्चे के विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। लंबे समय तक तनाव की स्थिति होने के कारण बच्चों में आत्महत्या के विचार भी उत्पन्न होने लगते हैं। इसलिए साइबर बुलिंग जैसी मानसिक समस्याओं को कुशल रणनीतियों के माध्यम से दूर करने की आवश्यकता है, जिससे हमारा किशोर वर्ग इस समस्या से लड़ सके। इस स्थिती को लाने के लिए हमें बच्चों व किशोरों में ऑनलाइन उत्पीड़न के संबंध में बारीकियों के साथ जागरुकता को बढ़ाना होगा। जिससे उनका भविष्य सुरक्षित व उज्ज्वल हो सके।

संदर्भ सूचीः–

नोवेन, इ. (2017): *ऑनलाईन बाल यौन शोषण ,एक सामान्य समझ.* थाईलैण्डः ई.सी.पी.ए.टी. इंटरनेशनल. पृष्ट ;7–17द्ध

साइबर सुरक्षा पर किशोरों/छात्रों के लिए पुस्तिका . नई दिल्लीः गृह मंत्रालय ,भारत सरकार . पृष्ट 3–28

सिंह, एन. (2009):*अपराधों की रोकथाम और प्रौद्योगिकी का इस्तेमाल.* दिल्लीः पुलिस अनुसंधान एवं विकास ब्यूरो, गृह मंत्रालय .भारत सरकार . पृष्ट 7–17

हिंसा और कानून, बाल यौन शोषण पर कानून. नई दिल्लीः राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग, भारत सरकार.

बच्चों के हाथ स्मार्टफोन और कोकीन एक समान वाराणसी.(2019, नवंबर 20). *दैनिक जागरण,* पृष्ट सं.–13

सस्ता डाटा बनाम पोनोग्राफी. (2019, दिसंबर) झंकार .वाराणसी. *दैनिक जागरण,* पृष्ट सं.–4

ऑनलाइन शिक्षा अग्निपरीक्षा. (2020, 13 जुलाई) मुद्दा. वाराणसी. *दैनिक जागरण,*पृष्ट सं.–9

मेघा मान्डविया, ई. टी. ब्यूरो. (15 नवंबर 2019). रिट्रीव्ड फ्राम https://economictimes.indiatimes.com/news/politics-and-nation/cbi-sets-up-investigation-unit-for-online-child-sexual-abuse/articleshow/72069863.cms?from=mdr ऑन 30–12–2019, 10:21 पी.एम.

ई शिक्षा क्या है, इसके फायदे और नुकसान जानिए, रिट्रीव्ड फ्राम https://hindigyanatoz.com/e-learning-kya-hai/ ऑन 25–01–2022, 10:21 पी.एम.

जोलेबी, एम. एवं अन्य.(2018). *ऑनलाइन बाल यौन शोषण और इसके बारे में बच्चों से कैसे बात करें.* रिट्रीव्ड फ्राम https://www.in-mind.org/article/understanding-online-child-sexual-abuse-and-how-to-talk-to-children-about-itksa ऑन 11–03–2019, 10:40 पी.एम.

सिंह, कोठारी दौलत. (1966). *शिक्षा आयोग रिपोर्ट,* नई दिल्ली.

सस्ता डाटा बनाम पोनोग्राफी. (2019, दिसंबर). झंकार .वाराणसी. *दैनिक जागरण,* पृष्ट सं.–4. सारस्वत्, मालती. (2010). *'शिक्षा मनोविज्ञान कीरूपरेखा,* आलोक प्रकाशन, लखनऊ.

गुप्ता, एस. पी.(2017).*उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान सिद्धान्त एवं व्यवहार,* भारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद्.

राय, अमरनाथ. एवं अस्थाना, मधु.(2010). *आधुनिक परामर्शन मनोविज्ञान,* मोतीलाल बनारसीदास.

समावेशी शिक्षा (16 सितंबर 2019).रिट्रीव्ड फ्राम https://allgovtjobsindia.in/inclusive-education-ctet-tet-notes-in-hindi/ऑन 30–12–2019, 10:21 पी.एम. बाल सुरक्षा एप।

एन0सी0आर0टी0 और यूनेस्को, (2020).*कोविड–19 के दौरान सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन माध्यम द्वारा सीखना।*

बाल सुरक्षा की ओर बढ़ते कदम, समुदाय की जागरूकता हेतु लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम, (2012). प्रशिक्षण मॉड्यूल, चाइल्ड रिसोर्स सेंटर, हरीश चन्द्र माथुर,राजस्थान स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन, राजस्थान सरकार.

देवी, ए. व कुमार, एन. *(2022). बच्चों में ऑनलाइन बाल यौन शोषण के कारण उत्पन्न होनें वाले तनाव व इसका समाधान,* शिक्षा शोध मंथन, वाल्युम 6, नं. 4. पृ ठ सं. 150–157.

Sagheer Ahmad. (2019.September-27) Internet Addiction And Children. *Desh Deshantar*, (RSTV).

Roland C. Summit,(1983). *The child abuse accommodation syndrome.* Retrived from http://securelogin.arubanetworks.com/cgi-bin/login on 10th September 2019, 09:57pm.

Maurya, C., Muhammad, T., Dhillon, P. *et al.* (09 September 2022). *The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: a three year cohort study from India*. *BMC Psychiatry* **22**, 599 (2022). Retived from https://doi.org/10.1186/s12888-022-04238-x on 31 September 2022.

Halder D. and Jaishankar (2012). Cyber Crime and the Victimization of Women, laws, Rights and Regualtions, Informaation Science Reference, USA.

Gardner, E.(2015). *Cyber Criminology Understanding Internet Crimes and Criminal Behavior,* Koro Press, U.K.

Data reportal ,(July, 2022) July Global Statshot Report. Retieved from https://datareportal.com/reports/digital-2022-july-global-statshot on 9/30/2022 2:31:30 PM.

My centra- Centra Webinar Series , Session-71 Ensuring Child Safety, Date- 06/05/2021) retrieved from https://www.arpan.org.com/ on13/05/2021.

National Center for Missing and Exploited Children. *(Coping with child sexual abuse material (CSAM) Exposure) Poster.* retrieved from https://www.missingkids.org/on 02/07/2021,11am.

Bele,J.L. and Maja D.and Rojman D. and Jemec A.S.(2014).Raising Awareness Of Cybercrime - The Use Of Education As A Means Of Prevention And Protection. *10th International Conference Mobile Learning*. Retrieved from on https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED557216.pdf 8th March 2022.

Hanson, E.(2017).The Impact of Online Sexual Abuse on Children and Young People: Impact, Protection and Prevention Retrieved from http://dx.doi.org/10.1002/9781118977545.ch6. on 10th April 2022.

Online Child Sexual abuse material- The Fact. (2018): ecpat.org Retrieved from https://www.ecpat.org/news/online-child-sexual-abuse-material-the-facts/. on 8th March 2022.

The National Child Traumatic Stress Network. (nctsn.org)Retrived fromhttp://www.lokvarta.net/online-child-sexual-abuse-research-training-course/on 4th octber 2019, 06:14pm.

Online Child Sexual Exploitation: An Analysis Of Emerging And Selected Issues. (2017).*ECPAT International JournalThailand* 12. Retrieved from https://www.ecpat.org/wp-content/uploads/2017/04/Journal_No12-ebook.pdf on 9th jun 2022.

Devi, A. and Lakara R. (2022).Current Issues in Teacher Education. L.K. Kalyani (Ed.) *Corona kal me E-Learning ki Upadeyata* (pp19-30). Rachnakar Publication: Delhi.

Devi, A. and kumar N. (2022). Current Issues in Teacher Education. L.K. Kalyani (Ed.) *Samaveshi Shiksha Men Mishrit Adhigam ki Upadeyata* (pp77-93). Rachnakar Publication: Delhi.