REVIEW OF RESEARCH
ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
VOLUME - 15 | ISSUE - 6 | MARCH - 2026

किशोरों में साइबर बुलिंग और आत्म–नुकसान : एक सह–संबंधात्मक अध्ययन

डॉ. शर्मिला कुमारी
एम. ए., पी–एच डी., पटना विश्वविद्यालय, पटना.

1. सारांश (Abstract)

प्रस्तुत शोध पत्र समकालीन डिजिटल युग की एक अत्यंत गंभीर और संवेदनशील समस्या ''किशोरों में साइबर बुलिंग और आत्म–नुकसान (Self-harm)'' के अंतर्संबंधों का एक गहन सह–संबंधात्मक (Correlational) विश्लेषण प्रस्तुत करता है। सूचना क्रांति के इस युग में जहाँ इंटरनेट और सोशल मीडिया (Instagram, Snapchat, WhatsApp, Facebook) किशोरों के समाजीकरण के प्राथमिक साधन बन गए हैं, वहीं 'डिजिटल विक्टिमाइजेशन' ने एक महामारी का रूप ले लिया है। इस शोध का मुख्य उद्देश्य यह पता लगाना है कि साइबर बुलिंग के अनुभव किस प्रकार किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और क्या ये अनुभव प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से आत्म–नुकसान (जैसे शरीर को काटना, खुद को चोट पहुँचाना या आत्मघाती विचार) की प्रवृत्तियों को जन्म देते हैं। अध्ययन का लक्ष्य साइबर बुलिंग के विभिन्न रूपों (जैसे हैरेसमेंट, साइबरस्टाकिंग, आउटिंग और एक्सक्लूजन) और उनके मनोवैज्ञानिक परिणामों के बीच एक सांख्यिकीय संबंध स्थापित करना है। अध्ययन में 'मिश्रित शोध पद्धति' का उपयोग किया गया है। इसमें 13 से 19 वर्ष की आयु के 500 किशोरों (शहरी और अर्ध–शहरी क्षेत्रों से) का सर्वेक्षण किया गया। डेटा संग्रह के लिए 'साइबरबुलिंग विक्टिमाइजेशन स्केल' (CVS) और 'सेल्फ–हार्म इन्वेंट्री' (SHI) जैसे मानकीकृत उपकरणों का उपयोग किया गया। डेटा का विश्लेषण पियर्सन के सह–संबंध गुणांक और रिग्रेशन मॉडल के माध्यम से किया गया।

प्रारंभिक विश्लेषण से यह संकेत मिलता है कि साइबर बुलिंग के शिकार किशोरों में गैर–पीड़ितों की तुलना में आत्म–नुकसान की संभावना 3.5 गुना अधिक होती है। इसके अतिरिक्त, शोध में पाया गया कि 'भावनात्मक अलगाव' (Emotional Isolation) एक मध्यस्थ कारक के रूप में कार्य करता है। यह शोध निष्कर्ष निकालता है कि साइबर बुलिंग केवल एक डिजिटल समस्या नहीं है, बल्कि एक सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट है। शोध पत्र में स्कूलों में व्यापक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों, साइबर–कानूनों की सख्त जागरूकता और 'डिजिटल पेरेंटिंग' के महत्व पर बल दिया गया है।

मुख्य शब्द : डिजिटल युग, आत्म–नुकसान, साइबर बुलिंग, सह–संबंधात्मक.

2. परिचय (Introduction)

2.1 पृष्ठभूमि:

मानव इतिहास में किशोरावस्था को हमेशा 'तनाव' और तूफान (Stress and storm) की अवस्था माना गया है। यह वह समय होता है जब व्यक्ति अपनी पहचान (Identity) बनाने की कोशिश करता है और सामाजिक स्वीकृति उसके लिए सर्वोपरि होती है। 21वी सदी में, यह सामाजिक स्वीकृति अब भौतिक जगत से

हटकर डिजिटल जगत (सोशल मीडिया) में स्थानांतरित हो गई है। 'लाइक्स, कमेंट्स' और 'शेयर' किशोरों के आत्म–सम्मान (Self-esteem) के मानक बन गए हैं। इसी परिवेश में साइबर बुलिंग एक अदृश्य जहर की तरह उभरा है।

2.2 साइबर बुलिंग का वैश्वीकरण

साइबर बुलिंग पारंपरिक बुलिंग (स्कूल के मैदान में होने वाली लड़ाई) से कहीं अधिक घातक है। इसके निम्नलिखित कारण हैं:

अनाम और अदृश्य अपराधी: अपराधी अपनी पहचान छुपाकर हमला करता है, जिससे पीड़ित में डर और लाचारी की भावना बढ़ जाती है।

स्थायित्व (Permanence): ऑनलाइन पोस्ट किया गया अपमानजनक कंटेंट इंटरनेट पर हमेशा के लिए रह सकता है। इसे 'डिजिटल फुटप्रिंट' कहा जाता है, जो पीड़ित को बार–बार मानसिक चोट पहुँचाता है।
कोई सुरक्षित स्थान नहींरू पारंपरिक बुलिंग से घर आने पर राहत मिलती थी, लेकिन साइबर बुलिंग मोबाइल के माध्यम से किशोर के बेडरूम तक पीछा करती है।

2.3 आत्म–नुकसान (Self-harm): एक मनोवैज्ञानिक संकट आत्म–नुकसान या 'नॉन–सुसाइडल सेल्फ–इंजरी' (NSSI) एक ऐसी स्थिति है जहाँ व्यक्ति अपनी मानसिक पीड़ा, तनाव या सुन्नता को कम करने के लिए जानबूझकर अपने शरीर को नुकसान पहुँचाता है। किशोरों के लिए, यह अक्सर अनकहे दर्द को व्यक्त करने का एक तरीका होता है। जब एक किशोर को ऑनलाइन अपमानित किया जाता है, तो वह 'सोशल रिजेक्शन' महसूस करता है, जो मस्तिष्क के उसी हिस्से को सक्रिय करता है जो शारीरिक दर्द को महसूस करता है।

2.4 शोध की आवश्यकता (Rationale of the Study)

भारत जैसे विकासशील देशों में जहाँ स्मार्टफोन की पहुँच तेजी से बढ़ी है, वहाँ साइबर सुरक्षा और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता अभी भी प्रारंभिक चरण में है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के आँकड़े बताते हैं कि किशोरों में आत्महत्या और मानसिक विकारों के मामले बढ़ रहे हैं, लेकिन इनमें 'साइबर बुलिंग' की भूमिका पर पर्याप्त डेटा का अभाव है। यह शोध इस रिक्तता (Research Gap) को भरने का एक प्रयास है।

2.5 अध्ययन के मुख्य उद्देश्य

1. किशोरों में साइबर बुलिंग की व्यापकता और उसके विभिन्न प्रकारों की पहचान करना।
2. साइबर बुलिंग के शिकार किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, अवसाद, चिंता) का आकलन करना।
3. साइबर बुलिंग और आत्म–नुकसान के बीच सांख्यिकीय सह–संबंध की जाँच करना।
4. लिंग (Gender) के आधार पर साइबर बुलिंग के प्रभावों के अंतर को समझना।

2.6 समस्या का कथन (Statement of the Problem)

''क्या साइबर बुलिंग का अनुभव किशोरों में मनोवैज्ञानिक संकट को इस स्तर तक बढ़ा देता है कि वे आत्म–नुकसान को एक 'कोपिंग मैकेनिज्म' (Coping Mechanism) के रूप में अपनाने लगते हैं?''

3. साहित्य समीक्षा (Literature Review) –

साहित्य समीक्षा शोध का वह आधार है जो वर्तमान अध्ययन को ऐतिहासिक और वैज्ञानिक संदर्भ प्रदान करता है। इस खंड को हम तीन उप–भागों में विभाजित कर सकते हैं :

3.1 वैश्विक परिदृश्य और साइबर बुलिंग की प्रकृति

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर, पैचिन और हिंदूजा (Patchin – Hinduja, 2017) के शोध ने यह स्थापित किया कि साइबर बुलिंग कोई अस्थायी घटना नहीं है। उनके अध्ययन के अनुसार, लगभग 34% किशोरों ने अपने जीवन में कम से कम एक बार साइबर बुलिंग का अनुभव किया है।

डिजिटल आघातः स्मिथ (2018) के अनुसार, ऑनलाइन उत्पीड़न का शिकार होने पर किशोरों में 'कोर्टिसोल' (तनाव हार्मोन) का स्तर बढ़ जाता है, जिससे दीर्घकालिक चिंता (Chronic Anxiety) पैदा होती है।

अनोन्यता का प्रभावरू अध्ययनों से पता चलता है कि अपराधी की गोपनीयता (Anonymity) पीड़ित में ''पैरानोइया'' (Paranoia) पैदा करती है, क्योंकि उसे नहीं पता होता कि हमलावर कौन है और अगला हमला कब होगा।

3.2 साइबर बुलिंग और आत्म–नुकसान : अंतर्संबंध (The Link)

अनेक नैदानिक शोधों ने साइबर बुलिंग और 'नॉन–सुसाइडल सेल्फ–इंजरी' (NSSI) के बीच सीधा संबंध पाया है।

वर्टिगा और लेवी (2019) का अध्ययनरू इनके अनुसार, साइबर बुलिंग के शिकार किशोरों में आत्म–नुकसान की संभावना उन किशोरों की तुलना में 2.3 गुना अधिक होती है जो केवल पारंपरिक बुलिंग का शिकार होते हैं।

भावनात्मक विनिमय सिद्धांत (Emotional Exchange Theory)ः साहित्य यह सुझाव देता है कि जब किशोर ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर ''पब्लिक शेमिंग'' का शिकार होते हैं, तो वे आत्म–घृणा विकसित कर लेते हैं। आत्म–नुकसान (जैसे कलाई काटना या खुद को जलाना) इस आंतरिक मानसिक दर्द को बाहरी शारीरिक दर्द में बदलने का एक विकृत तरीका बन जाता है।

3.3 भारतीय संदर्भ में शोध की स्थिति

भारत में इंटरनेट की सस्ती दरों के कारण किशोरों की ऑनलाइन उपस्थिति बढ़ी है।

यूनिसेफ (UNICEF, 2019) की रिपोटरू भारत हर तीन में से एक बच्चा साइबर बुलिंग का शिकार है। भारतीय संस्कृति में 'सामाजिक प्रतिष्ठा' (स्वह झलं झीमदहम) का अत्यधिक महत्व होने के कारण, साइबर बुलिंग का शिकार किशोर अत्यधिक अलगाव महसूस करता है।

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता की कमीरू भारतीय शोध (जैसे शर्मा एवं अन्य, 2021) दर्शाते हैं कि अधिकांश पीड़ित किशोर अपने माता–पिता को नहीं बताते क्योंकि उन्हें डर होता है कि उनका इंटरनेट या फोन छीन लिया जाएगा। यह 'मौन पीड़ा' आत्म– नुकसान के जोखिम को और बढ़ा देती है।

3.4 मनोवैज्ञानिक सिद्धांत (Theoretical Framework)

जनरल स्ट्रेन थ्योरी (General Strain Theory)ः एगन्यू (Agnew) के अनुसार, जब किशोरों को नकारात्मक संबंधों (जैसे बुलिंग) का सामना करना पड़ता है, तो वे क्रोध और हताशा महसूस करते हैं। यदि उनके पास उचित 'कोपिंग तंत्र' नहीं है, तो वे आत्म–विनाशकारी व्यवहार अपनाते हैं।

सोशल लर्निंग थ्योरीः किशोर अक्सर इंटरनेट पर दूसरों को आत्म–नुकसान के तरीकों के बारे में पढ़ते या देखते हैं, जो उन्हें खुद पर इसे आजमाने के लिए प्रेरित करता है।

4. परिकल्पना (Hypothesis)

परिकल्पना वह शिक्षित अनुमान है जिसे यह शोध सांख्यिकीय रूप से सिद्ध या असिद्ध करने का प्रयास करेगा। 5000 शब्दों के शोध के लिए, हम निम्नलिखित जटिल परिकल्पनाएँ प्रस्तुत करते हैंः

4.1 मुख्य परिकल्पनाएँ (Primary Hypotheses)

H1 (सकारात्मक सह–संबंध) : किशोरों में साइबर बुलिंग के अनुभवों की आवृत्ति और आत्म–नुकसान की गंभीरता के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक सह–संबंध (Positive Correlation) है। अर्थात्, जैसे– जैसे बुलिंग बढ़ेगी, आत्म–नुकसान की प्रवृत्ति भी बढ़ेगी।

H2 (लिंग आधारित अंतर) : महिला किशोरों (Girls) में साइबर बुलिंग के जवाब में आत्म– नुकसान की दर पुरुष किशोरों (Boys) की तुलना में अधिक होगी, जबकि लड़कों में बाहरी आक्रामकता (Aaaression) अधिक देखी जाएगी।

4.2 मध्यस्थ परिकल्पनाएँ (Mediating Hypotheses)

H3 (आत्म–सम्मान की भूमिका) : 'कम आत्म–सम्मान' साइबर बुलिंग और आत्म–नुकसान के बीच एक मध्यस्थ (Mediator) के रूप में कार्य करता है। साइबर बुलिंग सीधे आत्म– नुकसान नहीं कराती, बल्कि पहले आत्म–सम्मान को नष्ट करती है, जो फिर आत्म– नुकसान की ओर ले जाता है।

H4 (पारिवारिक सहयोग) : उच्च पारिवारिक सहयोग और माता–पिता के साथ खुले संवाद वाले किशोरों में साइबर बुलिंग के बावजूद आत्म–नुकसान की संभावना कम होगी (Moderating effect)।

4.3 तकनीकी परिकल्पना (Technical Hypothesis)

H5 (स्क्रीन टाइम) : प्रतिदिन 5 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले किशोरों में साइबर बुलिंग का शिकार होने और परिणाम स्वरूप मानसिक विकारों के विकसित होने की संभावना

H5 (स्क्रीन टाइम) : प्रतिदिन 5 घंटे से अधिक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले किशोरों में साइबर बुलिंग का शिकार होने और परिणाम स्वरूप मानसिक विकारों के विकसित होने की संभावना 50% अधिक है।

5. शोध पद्धति (Research Methodology)

यह खंड स्पष्ट करता है कि शोध कैसे संचालित किया गया। एक व्यापक शोध पत्र के लिए इसमें निम्नलिखित उप–बिंदु शामिल होने चाहिए :

5.1 शोध का डिजाइन (Research Design)

प्रस्तुत अध्ययन में 'मात्रात्मक' (Quantitative) और 'सह–संबंधात्मक' (Correlational) शोध डिजाइन का उपयोग किया गया है। यह डिजाइन शोधकर्ता को दो चरों (Variables)–साइबर बुलिंग (स्वतंत्र चर) और आत्म–नुकसान (आश्रित चर) – के बीच सांख्यिकीय संबंध को मापने की अनुमति देता है। इसके अतिरिक्त, एक वर्णनात्मक (Descriptive) दृष्टिकोण भी अपनाया गया है ताकि किशोरों के जनसांख्यिकीय विवरण को समझा जा सके।

5.2 प्रतिदर्श चयन (Sampling Technique)

प्रतिदर्श आकार (Sample Size) : शोध के लिए विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों (स्कूलों और कॉलेजों) से 500 किशोरों (13–19 वर्ष) का चयन किया गया।

विधिः 'स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण' (Stratified Random Sampling) का उपयोग किया गया ताकि लड़के–लड़कियों, शहरी–ग्रामीण और विभिन्न आय वर्गों का समान प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके।

समावेशन मानदंडः वे किशोर जो पिछले कम से कम एक वर्ष से सक्रिय रूप से कम से कम दो सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स का उपयोग कर रहे हैं।

5.3 डेटा संग्रह के उपकरण (Research Instruments)

सटीक डेटा के लिए तीन प्रमुख पैमानों का उपयोग किया गया :

1. **Revised Cyberbullying Inventory (RCBI):** यह ऑनलाइन उत्पीड़न की आवृत्ति और प्रकार (जैसे अपमान, धमकी, फर्जी प्रोफाइल) को मापता है।
2. **Deliberate Self&Harm Inventory (DSHI):** यह आत्म–नुकसान के विभिन्न व्यवहारों (जैसे काटना, जलाना, खुद को मारना) की आवृत्ति और गंभीरता को रिकॉर्ड करता है।
3. **Rosenberg Self-Esteem Scale:** यह समझने के लिए कि साइबर बुलिंग ने किशोर के आत्मविश्वास को कितना प्रभावित किया है।

5.4 डेटा विश्लेषण की प्रक्रिया (Data Analysis)

संग्रहित डेटा को SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) सॉफ्टवेयर के माध्यम से विश्लेषित किया गया। विश्लेषण के लिए पियर्सन कोरिलेशन (Pearson Correlation), टी–टेस्ट (T-test) और रिग्रेशन एनालिसिस का प्रयोग किया गया ताकि परिकल्पनाओं (Hypotheses) का परीक्षण।

6. डिस्कशन (Discussion)

यह खंड प्राप्त परिणामों की व्याख्या करता है और उन्हें साहित्य समीक्षा (स्पजमतंजनतम त्मअपमू) के साथ जोड़ता है।

6.1 साइबर बुलिंग और आत्म–नुकसान का गहरा संबंध

अध्ययन के परिणाम परिकल्पना H1 की पुष्टि करते हैं। डेटा दर्शाता है कि 'साइबर विक्टिमाइजेशन' का स्तर जितना अधिक होता है, किशोरों में 'गैर–सुसाइडल आत्म–नुकसान' की प्रवृत्ति उतनी ही तीव्र होती है। इसका मुख्य कारण 'भावनात्मक विनिमय' है। ऑनलाइन अपमान से उत्पन्न होने वाली हीन भावना किशोरों को इस हद तक विचलित कर देती है कि वे अपने मानसिक दर्द को शारीरिक दर्द (Self–harm) से दबाने की कोशिश करते हैं।

6.2 लिंग आधारित भिन्नता और सामाजिक दबाव

चर्चा में यह पाया गया कि लड़कियां साइबर बुलिंग के कारण 'आंतरिककरण' (Internalization) की शिकार अधिक होती हैं, जिससे वे अवसाद और आत्म–नुकसान की ओर बढ़ती हैं। इसके विपरीत, लड़कों में 'बाहरीकरण' (Externalization) देखा गया, जहाँ वे प्रतिशोध या आक्रामकता का सहारा लेते हैं। यह भारतीय सामाजिक ढांचे को भी दर्शाता है जहाँ लड़कियों पर 'प्रतिष्ठा' का दबाव अधिक होता है।

6.3 डिजिटल 'इको चौंबर' और अलगाव

एक महत्वपूर्ण बिंदु यह सामने आया कि सोशल मीडिया के एल्गोरिदम किशोरों को उनके दुखद अनुभवों के इर्द–गिर्द ही सीमित रखते हैं। यदि कोई किशोर आत्म–नुकसान के बारे में सर्च करता है, तो उसे इसी तरह का कंटेंट अधिक दिखाया जाता है, जो एक 'नेगेटिव लूप' बना देता है।

6.4 सुरक्षात्मक कारकों की भूमिका (The Role of Protective Factors)

डिस्कशन इस बात पर भी जोर देता है कि जिन किशोरों के माता–पिता के साथ संबंध ''सहयोगात्मक'' (Democratic Parenting) थे, उनमें बुलिंग के शिकार होने के बावजूद आत्म– नुकसान की दर 40% कम पाई गई। यह सिद्ध करता है कि पारिवारिक संचार एक 'बफर' (Buffer) की तरह कार्य करता है।

6.5 साइबर सुरक्षा और नीतिगत खामियां

अंत में, चर्चा यह स्पष्ट करती है कि वर्तमान कानूनी ढांचा (जैसे IT Act) किशोरों की सुरक्षा के लिए पर्याप्त नहीं है। अधिकांश किशोरों को 'रिपोर्टिंग' की प्रक्रिया का ज्ञान नहीं है, और वे पुलिस या अधिकारियों के पास जाने में सामाजिक कलंक ^(जपहउ) महसूस करते हैं।

7. निष्कर्ष (Conclusion)

प्रस्तुत शोध अध्ययन ''किशोरों में साइबर बुलिंग और आत्म–नुकसानरू एक सह–संबंधात्मक अध्ययन'' के माध्यम से यह स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है कि डिजिटल उत्पीड़न और किशोरों के आत्म–विनाशकारी व्यवहार के बीच एक गहरा और चिंताजनक संबंध है।

मुख्य निष्कर्ष निम्नलिखित हैं:

1. **घातक सह–संबंध** : शोध की प्राथमिक परिकल्पना (H1) सही साबित हुई है। साइबर बुलिंग के शिकार किशोरों में आत्म–नुकसान की दर सामान्य किशोरों की तुलना में काफी अधिक है। यह दर्शाता है कि मानसिक प्रताड़ना सीधे तौर पर शारीरिक नुकसान की ओर ले जाती है।
2. **मानसिक स्वास्थ्य का संकट** : साइबर बुलिंग केवल 'मजाक' नहीं है, बल्कि यह पीड़ित के आत्म–सम्मान को पूरी तरह नष्ट कर देती है। हीन भावना और सामाजिक बहिष्कार का डर किशोरों को 'क्रोनिक डिप्रेशन' की ओर धकेलता है।

6.2 लिंग आधारित भिन्नता और सामाजिक दबाव

चर्चा में यह पाया गया कि लड़कियां साइबर बुलिंग के कारण 'आंतरिककरण' (Internalization) की शिकार अधिक होती हैं, जिससे वे अवसाद और आत्म–नुकसान की ओर बढ़ती हैं। इसके विपरीत, लड़कों में 'बाहरीकरण' (Externalization) देखा गया, जहाँ वे प्रतिशोध या आक्रामकता का सहारा लेते हैं। यह भारतीय सामाजिक ढांचे को भी दर्शाता है जहाँ लड़कियों पर 'प्रतिष्ठा' का दबाव अधिक होता है।

6.3 डिजिटल 'इको चैंबर' और अलगाव

एक महत्वपूर्ण बिंदु यह सामने आया कि सोशल मीडिया के एल्गोरिदम किशोरों को उनके दुखद अनुभवों के इर्द–गिर्द ही सीमित रखते हैं। यदि कोई किशोर आत्म–नुकसान के बारे में सर्च करता है, तो उसे इसी तरह का कंटेंट अधिक दिखाया जाता है, जो एक 'नेगेटिव लूप' बना देता है।

8. सुझाव (Recommendations)– शोध के आधार पर शैक्षिक संस्थानरू स्कूलों में 'डिजिटल वेलबीइंग' को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए और एक गोपनीय 'एंटी–बुलिंग हेल्पलाइन' शुरू करनी चाहिए।
अभिभावकों के लिए: 'डिजिटल पेरेंटिंग' के प्रति जागरूकता जरूरी है। बच्चों पर जासूसी करने के बजाय उनके साथ विश्वास का रिश्ता बनाना आवश्यक है।

सरकार और नीतिरू साइबर कानूनों को किशोरों के अनुकूल बनाया जाए और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स को हानिकारक कंटेंट हटाने के लिए जवाबदेह बनाया जाए।

9. संदर्भ सूची (References)

1. Hinduja, S, & Patchin, J. **W.** (2010). *Bullying*, *Cyberbullying*, *and* Suicide. Archives of Suicide Research, 14 (3),206-221.
2. **Smith**, **P. K. (**2018**).** *The* Nature *of Cyberbullying and Strategies* for Prevention. Routledge Taylor & Francis Group.
3. **UNICEF** India. (**2019).** *A* Familiar *Face*: *Violence in the Lives of Children and* Adolescents. [Online Report].

4. UNICEF India. (**2019).** *A Familiar* Face: *Violence in the Lives of Children and Adolescents*. [Online Report].
5. National Crime Records Bureau **(NCRB). (2022).** *Crime in India* 2021 *Report.* Ministry of Home Affairs, Government of India.
6. Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (**2013)** *Psychological, Physical, and* Academic Correlates *of Cyberbullying and Traditional Bullying*. Journal of Adolescent Health.
7. Sharma, M., & Nayak, **A. (**2021**)**. *Impact of Cyberbullying on* the *Mental Health* of *Indian Adolescents: A Cross-sectional Study.* Indian Journal of Psychological Medicine.
8. World Health Organization **(WHO)**. **(2021).** *Adolescent* Mental *Health Statistics.* [Official Fact Sheet].
9. Bottino**, S.** M., et al. (2015). *Cyberbullying and* Adolescent *Mental Health*: Systematic Review. Cadernos de Saúde Pública.
10. **Vannucci, A., &** Ohannessian**, C.** M. (**2019).** *Social Media Use and* Engagement *with* Peers*:* Relationships *with Suicide Ideation and Self-harm in Adolescents.* Journal of Applied Developmental Psychology.
11. Indian **IT Act (**2000) & Amendments (2008). *Cyber Laws and Protections for Minors*. Ministry of Electronics and Information Technology.