JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

जनपद नैनीताल के कोटाबाग ब्लाक के उच्तर माध्यमिक स्तर पर अध्यनरत विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत एक अध्ययन

सुरजीत सिंह कंडारी शोधार्थी , डॉ सविता भण्डारी एम.बी.जी.पी.कॉलेज हल्द्वानी कुमाऊँ विश्व विद्यालय नैनीताल

सारांश

इस शोध पत्र के द्वारा माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र और छात्राओं में इन्टरनेट की लत के कारणों,प्रभाव और समाधान को केन्द्रित किया गया है | इस शोध कार्य को नैनीताल जिले के कोटाबाग विकास खंड के उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत 200 छात्र छात्राओं का चयन यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा इन्टरनेट की लत पर अध्ययन हेतु किया गया | इन्टरनेट की लत एक बढती हुई समस्या है जो विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है| प्रस्तुत शोध के आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि इन्टरनेट की लत के दीर्घ कालिक प्रभाव गंभीर हो सकते है| इसलिए विद्यार्थियों के लिए स्वस्थ इन्टरनेट उपयोग की रणनीतियां अपनाना आवश्यक है | इस शोध पत्र में सुझाये गये उपाय विद्यार्थियों को इन्टरनेट की लत से निपटने में मदद कर सकते है और उनके शैक्षिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते है|

कूट शब्द: इन्टरनेट की लत, उच्चतर माध्यमिक शिक्षा स्तर, छात्र छात्राए , कला एवं विज्ञानं वर्ग

1.प्रस्तावना

शिक्षा मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। शिक्षा के द्वारा मनुष्य अपना सर्वागीण विकास करता है। शिक्षा के अभाव में मनुष्य साधारण जीव के समान है । वह अपने आदर्शो आकांक्षाओं, विश्वास परम्परा तथा सांस्कृतिक विरासत को विकसित नहीं कर सकता। शिक्षा के द्वारा ही व्यक्ति की आर्थिक, मनोवैज्ञानिक सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक उन्नति होतीहै। छात्र के जीवन का सर्वाधिक महत्वपूर्ण समय माध्यमिक शिक्षा काल है। माध्यमिक शिक्षा प्राथमिक शिक्षा एवं उच्चशिक्षा के बीच की कडी है। कक्षा11वीं एवं कक्षा12वीं को उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के नाम से जाना जाता हैं ।उच्च माध्यमिक शिक्षा उच्चशिक्षा का प्रवेश द्वार है। यहाँ से छात्र अपने कैरियर का चुनाव करता है, वे छात्र जो आने वाले भारत का भविष्य है, जहाँ से एक युवा अपने सपनों को साकार करने के लिए भविष्य की योजनाओं का निर्माण करता है। बालक के सर्वागीण विकास के लिए उसकी उचित शिक्षा की व्यवस्था होनी होनी चाहिये जहां उसे उचित उदेश्यों, विधियों माध्यमों व उचित तकनीकों द्वारा शिक्षा प्रदान की जा सके। आज के इस तकनीकी युग में इंटरनेट किशोरों द्वारा उपयोग किया जाने वाला सबसे लोकप्रिय माध्यम बन चुका है। बच्चों के लिए कम्पूयटर का

उपयोग करना उतना ही सामान्य है जितना कि अपने पसंदीदा खिलौनों के साथ खेलना। अध्ययनों से पता चला है कि इंटरनेट का उपयोग करने वाले छात्रों की संख्या बहुत ही अधिक तेजी से बढ़ी है, उदाहरण के लिए यह संख्या अमेरिका में1996 और केबीच 24.5प्रतिशत से बढ़कर 79.5प्रतिशत होगईहै(Odell etAll,2000)। उन इंटरनेट उपयोग कर्ताओं की संख्या जो हर दिन ऑनलाइन रहतेहैं, 2009में

1.5बिलियन को पार कर गईथी –

उनमेंसे19प्रतिशतअकेलेचीनमेंथे(flisher,2010)62करोड़सेअधिकइंटरनेटउपयोगकर्ताओंकेसाथ,भारतदुनियाकादूसरासबसेबड़ाऑनलाइनबाजारहैऔरइसश्रेणीमेंकेवलचीनसेपीछेहै।आईएएमएआईकन्टरक्यूबकीरिपोर्टकेअनुसार2025तकभारतमेंइन्टरनेटउपभोक्ताओंकिसंख्या90करोड़होजाएगी।2020मेंशहरोंमेंइन्टरनेटउपभोक्ताओंकिसंख्याप्रतिवर्ष4फीसदीबढ़कर32.3करोड़है,जोशहरीजनसंख्याका67फीसदीहै,जबकिजबकिगाँवों में13फीसदीप्रतिवर्षबढकर29.9करोड़होगईहै। इन्टरनेट की लत जिसे इन्टरनेट 'एडिक्शन' भी कहते है एक ऐसी स्थिति है जिसमे व्यक्ति इन्टरनेट का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग करता है|

2. अध्ययन की आवश्यकता

शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत शोध कार्य न केवल पौड़ी जिले वरन सम्पूर्ण उत्तराखंड के उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थीयों के इन्टरनेट की लत के प्रति आंकलन किया जा सकेगा तथा ऐसे सुझाव शोध शोध कार्य के उपरांत दिए जा सकेंगे जिनका प्रयोग कर राज्य सरकार उच्च तर माध्यमिक स्तर पर योजना के क्रियान्वयन को प्रभावी ढंग से विकसित करने में समर्थ हो सकता है |इन्टरनेट की लत एक गंभीर स्म्श्य के रूप में जन्म ले रही है | इन्टरनेट की लत तब ज्यादा होती है जब व्यक्ति इन्टरनेट का अत्यधिक उपयोग करने लगता है |और इसके बिना असहज महसूस करने लगता है जिसके कारण समय की बर्बादी होती है और उसके उत्पादकता में कमी आ जाती है | नींद की कमी,वास्तविक जीवन के सामाजिक सम्पर्को से दूर हो जाता है , इन्टरनेट की लत से चिंता अवसाद और तनाव जैसी समस्या, लम्बे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से आँखों की समस्या, पीठ दर्द की समस्या और मोटापा आदि हो सकते है | इन्टरनेट की लत के कारण विद्यार्थिओं में स्मरण की क्षमता कम हो रही धारण की क्षमता कम हो रही है चिडचिडापन और सर्जनात्मक क्षमता की कमी देखी गयी है

3. उद्देश्य

प्रस्तुत शोध अध्ययन में इन्टरनेट की लत पर अद्ययन किया गया है | इन्टरनेट की लत विद्यार्थियों के मानसिक सामजिक शारीरिक विकास में बाधक बन रहा है |

1.इन्टरनेट की लत की पहचान : विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत के लक्षणों की पहचान करना

2. इन्टरनेट लत के प्रभावों का विश्लेषण करना : इन्टरनेट की लत के शैक्षिणिक , सामाजिक, एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों का विश्लेषण करना .

3.समाधान प्रस्ताव :- इन्टरनेट की लत को कम करने के लिए सम्भावित समाधानों काखोजना

4.शोध अध्ययन की परिकल्पना

प्रस्तुत शोध अध्ययन के उदेश्यों की प्राप्ति हेतु परिकल्पना का निर्धारण किया गया है |

परिकल्पना 1 . कोटाबाग ब्लाक के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत उनके शैक्षिणिक प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है |
परिकल्पना 2. इन्टरनेट की लत कोटाबाग ब्लाक के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के सामजिक जीवन और पारस्परिक सम्बन्धो में कमी का कारण बनती है |
परिकल्पना 3. कोटाबाग ब्लाक के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे की तनाव ,चिंता और अवसाद को बढ़ावा देती है |
परिकल्पना 4. इन्टरनेट की लत कोटाबाग ब्लाक के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में समय प्रबंधन और दैनिक गतिविधियों में असतुलन का कारण बनती है |

5.शोध अध्ययन की परिसीमाएं

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में उत्तराखण्ड नैनीताल जनपद के कोटाबाग ब्लाक के विद्यार्थिओं को लिया गया है
2. प्रस्तुत शोध अध्ययन में उत्तराखंड बोर्ड के विद्यार्थिओं को लिया गया है |
3. प्रस्तुत शोध अध्ययन में उत्तराखंड बोर्ड के राजकीय विद्यालयों को लिया गया है |
4. प्रस्तुत शोध अध्ययन में इन्टरनेट की लत को ही अध्ययन हेतु लिया गया है |

6. अनुसन्धान की विधि :-

अनुसन्धानकर्ता ने प्रस्तुत शोध के लिए विभिन्न विधिओं का अध्ययन किया है |यह कहना कठिन है कि उनमे से कौन सी विधि सर्वाधिक उपयुक्त है ,प्रत्येक विधि में कुछ गुण तथा कमियां होती है इसलिए यह कहना कठिन है कि एक अनुसन्धान विधि दूसरी विधि से उत्कृष्ट या निकृष्ट है | प्रस्तुत शोध अनुसन्धान में अनुसधानकर्ता ने अध्ययन के उद्देश्य और साधनों की प्रकृति को दृष्टिगत रखते हुए अनुसन्धान के वर्णात्मक विधि (नोर्मेटिव सर्वे मैथर्ड ऑफ रिसर्च) का प्रयोग किया है

6.1 सर्वेक्षण विधि –

प्राथमिक स्रोतों से प्रद्तों के संकलन एवं पूर्व संचालित प्रदतो के सत्यापन हेतु शोध क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों का सर्वेक्षण किया गया |

6.2 शोध उपकरण-

प्रस्तुत शोध हेतु प्रमापीकृत शोध उपकरण किम्बरले यंग द्वारा निर्मित इन्टरनेट एडिक्शन टेस्ट का हिंदी अनुवाद श्रीमती दमनदीप कौर गुलाटी व् अन्य द्वारा निर्मित परीक्षण प्रपत्र प्रयुक्त किये गये है |

7. न्यादर्श चयन की विधि :-

न्यादर्श चयन की अनेक विधियाँ है | प्रस्तुत शोध में शोधार्थी ने न्यादर्श चयन में यादृच्छिक न्यादर्श चयन विधि को अपनाया है | जो सम्भावित प्रतिचयन विधि का ही एक प्रकार है |

8. न्यादर्श चयन :-

अनुसन्धान तथा शोध के प्रयोग का प्रारूप न्यादर्श की प्रविधि पर आधारित होता है | एक उतम प्रकार के शोध कार्य में न्यादर्श तथा उसकी जनसंख्या सम्बन्धी समस्त सूचनाओं को दिया जता है | शोध कार्य को सार्थक करने के लिए न्यादर्श का चयन किया जाता है | न्यादर्श के रूप में नैनीताल जनपद के कोटाबाग ब्लाक के 3 राजकीय इंटर कॉलेजों एवं 1बालिका इंटर कालेज के कक्षा 12वीं के कला एवं विज्ञानं वर्ग के 200 छात्र एवं छात्राओं जिसमे 50छात्र कला एवं 50 छात्र विज्ञानं वर्ग के है और 50 छात्राएँ कला वर्ग एवं 50 छात्राएं विज्ञानं वर्ग की है का चयन यादृच्छिक न्यादर्श चयन द्वारा अध्ययन हेतु किया गया है |

9.पूर्ववर्ती शोध अध्ययनों का विवरण :-

सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण एवं अध्ययन शोधकर्ता को नवीनतम ज्ञान के शिखरों पर ले जाता है जहाँ उसे अपने क्षेत्र से सम्बन्धित निष्कर्षो एवं परिणामो का मूल्यांकन करने का अवसर प्राप्त होता है | तथा यह ज्ञात होता है,कि ज्ञान के क्षेत्र में कहाँ रिक्तियां है | कहाँ निष्कर्ष – विरोध है कहाँ अनुसन्धान की पुन: आवश्यकता है | जब वह दुसरे शोधकर्ताओं के अनुसन्धान –कार्य की जाँच एवं मूल्यांकन करता है तो उसे बहुत सी अनुसन्धान विधिओं , बहुत से तथ्यों , सिद्वान्तो, संकल्पनाओं एवं सन्दर्भ ग्रंथो का ज्ञान होता है जो उसके अपने अनुसन्धान में सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन किसी अनुसन्धानकर्ता के लिए समस्या के मूल तक पहुचने का महत्वपूर्ण साधन है | किसी भी शोध कार्य को सोदेश्य तथा अधिक प्रभावी बनाने के दृष्टिकोण से यह आवश्यक हो जाता है, शोधार्थी अपनी समस्या के समरूप पूर्व में किये गये अन्य शोध कार्यो के बारे में संक्षिप्त जानकारी प्राप्त कर ले| इसी दृष्टिकोण से शोधार्थी ने उचतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियो में इन्टरनेट की लत पर किये गये कुछ प्रमुख तथा सहज रूप से उपलब्ध पूर्व शोध अध्ययनों के विषयवस्तु की जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया है |

Akin, A.& Iskender,M (2011), Al-Hantoushi,M. & Al-Abdullateef,S.(2014),कैपलाइन, एस.ई.(2007), Cardak, M. (2013), Chaturvedula, S,or Joseph C (2007),चेरी ,ब्रायन (2012), Young,K.S(1998), Bread, K. W. & Wolf, E.M (2001), Griffiths, M.(2005).

9. **शोध क्षेत्र का परिचय** :- नैनीताल जनपद भारत वर्ष के पर्वतीय राज्य उत्तराखंड के 29.3924◦N से79.4534E ' अक्षांश एवं ' पूर्वी देशांतर के मध्य स्थित है नैनीताल जनपद का कुल क्षेत्रफल 4251 वर्ग कि.मी. है| प्रशासकीय दृष्टीकोण से पौड़ी जनपद में कुल 8 ब्लाक है जिसमे कोटाबाग पूर्ण रूप से पर्वतीय विकासखंड है जिसकी स्थलाकृति बड़ी उपजाऊ और वनो से आच्छादित है जिसके एक और कॉर्बेट नेशनल पार्क एवं दूसरी और हल्द्वानी स्थित है जिसके अंतर्गत कुल 115 ग्राम स्थापित है |

10. परिणामो का विश्लेषण एवं व्याख्या :-

शोधार्थी द्वारा किया गया कोई भी कार्य सही अर्थो में तभी प्रतिबिम्बित होता है , जब शोधार्थी द्वारा उस समस्या की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन किया जाय | जिसके लिए यह आवश्यक है की शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में उपयोग किये गये समस्त शोध उपकरणों द्वारा प्राप्त जानकारी को व्यवस्थित क्रम में सारणीबद्ध किया जाय, जो निम्नानुसार है |

इन्टरनेट एडिक्शन टेस्ट प्रश्नावली पर प्राप्त आंकड़े

सारणी 1

प्रश्न⟶		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
अंक	रेटिंग																				
0	लागू नहीं	10	6	5	7	9	14	12	15	9	9	18	9	14	12	14	12	14	8	13	14
1	शायद कभी	20	8	8	11	9	7	5	7	5	11	8	9	7	8	7	4	5	7	8	6
2	आमतौर पर	8	12	9	9	10	10	12	9	12	13	11	10	12	11	12	4	11	11	7	11
3	अक्सर	8	15	12	14	10	9	10	9	10	12	10	10	8	10	8	15	14	16	12	9
4	बहुत बार	3	7	11	6	5	5	9	9	9	7	9	13	9	9	9	12	7	8	6	10
5	हमेशा	0	4	7	8	9	6	3	3	3	4	3	7	6	6	6	4	3	5	7	8

इन्टरनेट एडिक्शन टेस्ट पर प्राप्त आंकड़े एवं उनका परिणाम

तालिका संख्या 02

scale	score	range	no students	percentage	interpretation
1	Below 13	29 and below	60	30%	Normal
2	13-21				
3	22-29				
4	30-36	30-55	68	34%	Moderate
5	37-46				
6	47-55				
7	56-62	56 and above	52	26%	severe
8	63-72				
9	Above - 72				
10	Wrong Answer	Multiple option select	20	10%	reject
			200	100	

निष्कर्ष :

इन आंकड़ो के आधार पर प्राप्त इन्टरनेट एडिक्शन टेस्ट के परिणाम निम्नलिखित निष्कर्ष प्रदान करते है |

1.नार्मल (30%) 30% बच्चे इन्टरनेट का उपयोग सामान्य रूप से कर रहे है | जिसका अर्थ की उनका इन्टरनेट उपयोग संतुलित और नियंत्रित है

2.मोडरेट (34%)34% बच्चों में इन्टरनेट उपयोग की आदतें माध्यम स्तर की है जो संकेत देती है की उन्हें इन्टरनेट उपयोग पर कुछ नियंत्रण की आवश्यकता हो सकती है

3. सीवियर(26%)26% बच्चो में इन्टरनेट एडिक्शन गंभीर स्तर पर है जो चिंता का विषय है और उन्हें पेशेवर मदद की आवश्यकता हो सकती है

4. निरस्त (10%) 10% विद्यार्थियों के उतर निरस्त किये गये जिन बच्चो ने उत्तर विकल्प दो या दो से अधिक दिए

या सभी प्रश्नों के उत्तर दो या दो से अधिक बार दिए उनके उत्तर को निरस्त किया गया |

इन परिणामो से यह निष्कर्ष निकला जा सकता है कि इन्टरनेट एडिक्शन एक महत्वपूर्ण मुद्दा है खासकर उन बचो के लिए जो मॉडरेट और सीवियर केटेगरी में आते है | इस समस्या समाधान के लिए जागरूकता बढ़ाने की, विद्यार्थियों को स्वस्थ इन्टरनेट उपयोग की आदते सिखाने और जरूरत पड़ने पर पेशेवर मदद उपलब्ध करने की आवश्यकता है |

इन्टरनेट एडिक्शन की समस्या को हल करने और जागरूकता बढ़ाने के लिए उपाय

1 स्कूल और कॉलेज में कार्यक्रम – विद्यार्थिओं में इन्टरनेट एडिक्शन के खतरों के बारे में शिक्षित करने के लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित किये जा सकते है

2 माता पिता और शिक्षको के लिए कार्यशालाए-उन्हें इन्टनेट एडिक्शन से होने वाले खतरों के बारे में अवगत किया जा सकता है

3 विद्यार्थिओं के लिए समाधान –इन्टरनेट के उपयोग के लिए एक निश्चित समय सीमा तय करे, खेल पढाई और अन्य गतिविधियों या अन्य शौक में समय बिताएं , सोशल मीडिया पर बिताये समय को नियंत्रित करें , समस्या गंभीर होने पर मनोचिकित्सक से सम्पर्क करें |

संदर्भ -

- कोठारी, सी.आर (2022)"शोध पद्धति"न्यू ऐज इंटरनेशनल पब्लिकेशन न्यू दिल्ली.
- Aboghaddareh.H (1996) व्यक्तित्व प्रकार Aऔर Bऔर नेतृत्व विधियों का अध्ययन सिराज विश्वविधालय|
- Akin, A.& Iskender,M (2011) इन्टरनेट की लत,अवसाद चिंता और तनाव | अंतर्राष्ट्रीय ऑनलाइन जर्नल आफ एजुकेशनल साइंसेज 3(1),138-148.
- Al-Hantoushi,M. & Al-Abdullateef,S.(2014) रियाद शहर में माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों के बीच इन्टरनेट की लत इसकी व्यापकता, और अवसाद में सह-सम्बन्ध के सम्बन्ध में एक प्रशनावली सर्वेक्षण. अंतर्राष्ट्रीय ऑनलाइन जर्नल आफ मेडिकल साइंस पब्लिक हेल्थ, 3(1),10-5|
- Cardak, M. (2013) विश्वविध्यालय के छात्रों में मनोवैज्ञानिक कल्याण और इन्टरनेट की लत| टर्किश ऑनलाइन जर्नल ऑफ एजुकेशनल टेक्नोलॉजी TOJET, 12(3),134-141|
- Chathoth,V, kodavanji,B, arunkumar,N,&Pai.S.R (2014) मैगलोर में स्नातक मेडिकल छात्रों में इन्टरनेट व्यवहार पैटर्न | अंतर्राष्ट्रीय ऑनलाइन जर्नल आफ इनोवेटिव रिसर्च इन इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी , 2(6),2133-2136|
- Chaturvedula, S,or Joseph C (2007) वायुसैनिक सैन्य दल में मनोवैज्ञानिक कल्याण और व्यक्तित्व के आयाम : एक प्रारम्भिक अध्ययन, इंडियन जर्नल आफ ऐरोस्पस मेडिसिन,51(2),17-27
- चेरी ,ब्रायन (2012) "इन्टरनेट की लत और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर इसके प्रभाव" FSUजर्नल आफ बेहेवियरल साइंसेज: वॉल्यूम 16: अंक 1 अनुछेद 6.उपलब्ध https://digitalcommons.framingham.edu/journal_of_behavioral_sciences/vol16/iss1/6.
- Young,K.S(1998)" internet addiction: the emergence of new clinical disorder"यह अध्ययन इन्टरनेट की लत को एक नए नैदानिक विकार के रूप में पहचानता है और इसके लक्षणों का वर्णन करता है |
- Bread, K. W. & Wolf, E.M (2001)" modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction"इस शोध में इन्टरनेट की लत के लिए प्रस्तावित नैदानिक मानदंडो में संशोधन का सुझाव दिया गया है |

- Griffiths, M.(2005) "A component model of addiction within a biopsychosocial framework"यह अध्ययन इन्टरनेट की लत को जैव- मनोसामाजिक ढांचे के भीतर समझाने का प्रयास करता है |
- kuss, D.J,& Griffiths ,M.D(2015) "Measuring DSM-5 internet gaming Disorder: development and validation of short psychometric scale "इस अध्ययन में इन्टरनेट गेमिंग विकार के मापने के लिए एक सक्षिप्त मनोमितीय पैमाने का विकास और मान्यता दी गयी है |
- ईटन, एल.जी., और फंडर, डी.सी. (2003)| सामाजिक दुनिया का निर्माण और परिणाम :बहिर्मुखता का एक अंत:क्रियात्मक विश्लेषण| यूरोपियन जर्नल ऑफ पर्सनालिटी,17(5),375-395
- आइसेंक, एच .जे(1992) व्यक्तित्व का वैज्ञानिक अध्ययन,1952, पृ.16.
- आइसेंक, एच .जे(1992). मोडसले व्यक्तित्व सूची का मैनुअल| लंदन विश्वविध्यालय प्रेस लन्दन.
- सुरेश, वी.सी.,सिल्विया, डब्लू.डी.,क्षमा,एच्.जी. और नायक, एस.बी.(2018)प्रथम वर्ष के मेडिकल छात्रों के बीच इन्टरनेट की लत वाला व्यवहार और व्यक्तिपरक कल्याण |आर्क मानसिक स्वास्थ्य ,19:24-9 उपलब्ध है : http://www.amhonline.org/text.asp
- डॉ.गुप्ता. संजीव (2010) "इन्टरनेट की लत और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव "भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका
- डॉ. मेहता. कविता (2012) "युवाओं में इन्टरनेट की लत, एक अध्ययन "मुंबई विश्वविद्यालय.