International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का जनसांख्यिकीय आधार पर अध्ययन

डॉ. राम बाबू सिंह[1] एवं प्रीति आनन्द[2]

[1]सहायक आचार्य, बी.एड./एम.एड. विभाग, एम.जे.पी. रूहेलखण्ड विश्वविद्यालय परिसर, बरेली, उत्तर प्रदेश|
[2]Independent ResearcherHouse. No.-68, ग्रीन पार्क, बरेली, उत्तर प्रदेश (Corresponding Author),

सारांश

वर्तमान में डिजिटल तकनीकी के क्षेत्र में नित नए-नए आयाम जुड़ रहे हैं और विद्यार्थी, बच्चे और युवा सब इन तकनीकियों के उपयोग के लिए आकर्षित हो रहे हैं इसलिए इन्टरनेट के उपयोग की अधिकता की सम्भावना बढ़ जाती है| प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में उनकी जनसांख्यिकीय विशेषताओं के आधार पर इन्टरनेट के लत की तुलना करना है| वर्तमान अध्ययन में 'सर्वेक्षण विधि' का उपयोग किया है। अध्ययन में बरेली शहर में स्थित विभिन्न बोर्ड से सम्बद्ध विद्यालयों में कक्षा 11 एवं 12 में अध्ययनरत 120 विद्यार्थियों का साधारण यादृच्छिक प्रतिचयन विधि से चयन किया गया। आंकड़े एकत्र करने के लिए श्रीमती दमन दीप कौर गुलाटी, डॉ. जोस जे. कुरिसुंकल और डॉ. ममता बकलीवाल द्वारा निर्मित एवं प्रमाणीकृत 'इंटरनेट एडिक्शन स्केल' (IAS) का उपयोग किया गया| अध्ययन से अग्रलिखित परिणाम प्राप्त हुए - 1. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र और छात्राओं में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया, 2. उच्चतर माध्यमिक स्तर के शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों की इंटरनेट की लत के मध्य उच्च सार्थक अंतर नहीं था, 3. इसी प्रकार सरकारी और गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की इंटरनेट की लत के मध्य उच्च सार्थक अंतर विद्यमान था तथा उच्चतर माध्यमिक स्तर के कला और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की भी इंटरनेट की लत के मध्य उच्च सार्थक अंतर पाया गया। बढ़ते इन्टरनेट के उपयोग के नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए परिवार में गुणवत्ता पूर्ण समय, स्कूल में परामर्श कार्यक्रम, डिजिटल उपकरणों के सन्तुलित उपयोग के प्रति जागरूकता, समय प्रबन्धन, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए कार्यक्रम आयोजित किये जाने चाहिए|

Keywords: *Internet Addiction, Digital Technology, Mental Health.*

प्रस्तावना:

वर्तमान डिजिटल युग में इंटरनेट मानव जीवन का का महतवपूर्ण अंग बन गया है| इसका उपयोग करने वालों में सबसे ज्यादा संख्या युवाओं और किशोर बच्चों की है क्योंकि पढ़ाई-लिखाई, सोशल नेटवर्किंग, मनोरंजन और सूचना प्राप्त करने में यह लोग इसका बहुत उपयोग करते हैं| इन्टरनेट का बिना रोक टोक के अत्यधिक उपयोग करने से किशोरों और युवाओं में व्यवहार सम्बन्धी बहुत समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं| इन्टरनेट का बहुत ज्यादा और बेचैनी के साथ उपयोग करने की आदत दिन प्रतिदिन के कार्य प्रभावित होने लगते हैं, इस प्रकार की आदत को इन्टरनेट की लत कह सकते हैं| COVID-19 महामारी के बाद से शिक्षा के सभी क्षेत्रों में इसके उपयोग को और भी अधिक बढ़ा दिया है।

'Internet Addiction' शदावली का सबसे पहले उपयोग Young (1998) ने किया था और उन्होंने इसे नशे की लत की तरह ही व्यवहार से जुड़ी लत माना था| Griffiths (2005) के अनुसार इंटरनेट की लत इंटरनेट से ही नहीं जुड़ी है बल्कि यह उन कार्यों से जुड़ी है जो ऑनलाइन सम्पन्न किये जाते हैं—जैसे ऑनलाइन गेम खेलना, सोशल नेटवर्किंग करना या इंटरनेट पर कुछ देखना आदि। इन्टरनेट की लत को सोशल मीडिया की लत, ऑनलाइन गेमिंग की लत, सूचना की भरमार, साइबर सम्बन्धों की लत आदि|

कई विशेषज्ञों ने इंटरनेट की लत को एक ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित है जिसमें व्यक्ति इंटरनेट के उपयोग पर अपना नियन्त्रण नहीं रख पाता है और इतना अधिक उपयोग करने लगता है कि उसके जीवन पर बहुत नकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Kardefelt-Winther., 2014; Scimeca et

al., 2014)। Young (1998) 'Internet Addiction Disorder' (IAD) शब्दावली को गढ़ने का श्रेय दिया जाता है| इस प्रकार की समस्या में व्यक्ति हर समय इंटरनेट के बारे में ही सोचता रहता है और चाहकर भी अपने इंटरनेट के उपयोग को कम नहीं कर पाता है (Murali and George, 2007)। एक शोध के अनुसार इंटरनेट की लत सभी ऑनलाइन यूज़र्स में से लगभग 5 से 10 प्रतिशत लोगों में पायी जाती है (Murali and George, 2007)। Young (1999) ने internet addiction को पाँच वर्गों में विभाजित किया था जैसे- साइबर-यौन लत, साइबर रिश्तों की लत, कम्प्यूटर की लत, सूचना की अधिकता और नेट की अत्यधिक लत।

इंटरनेट की लत को समझाने के लिए अलग-अलग शब्दावली का प्रयोग किया जाता है, जैसे- इंटरनेट एडिक्शन डिसऑर्डर (IAD), प्रॉब्लमैटिक इंटरनेट यूज़ (PIU), एक्सेसिव इंटरनेट यूज़, कम्पल्सिव इंटरनेट यूज़, पैथोलॉजिकल इंटरनेट यूज़, और कम्प्यूटर एडिक्शन आदि शब्दों का उपयोग किया जाता है, अर्थात व्यक्ति इन्टरनेट के उपयोग में इतना डूब जाता है कि जिन्दगी के दूसरे पहलुओं को भूल जाता है (Griffiths, 1998; Cash et al. 2012; Yan et al. 2014; Li et al. 2014)। इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग पर नियन्त्रण नहीं रखने से लोगों में मानसिक निर्भरता के परेशान करने वाले लक्षण दिखने लगते हैं (ब्रांड एट अल. 2014) और इंटरनेट की लत का मुद्दा मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र के शोधकर्ताओं के मध्य लगातार चर्चा का केंद्र बना हुआ है (Young, 2004)।

विभिन्न शोध परिणामों से यह स्पष्ट हुआ है कि इंटरनेट की लत के कारण किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं| इन्टरनेट का अत्यधिक उपयोग करने वाले किशोरों में अवसाद (depression) के लक्षणों की सम्भावना ढाई गुना अधिक होती है (Lam LT, Peng ZW, October 2010)। शोध बताते हैं कि इंटरनेट का समस्या ग्रस्त उपयोग मादक पदार्थों के सेवन के जोखिम को बढ़ा सकता है। इंटरनेट की लत विभिन्न सामाजिक और स्वास्थ्य के नकारात्मक परिणामों का खतरा भी बढ़ाती है, इसमें निम्न शैक्षणिक प्रदर्शन, व्यक्तित्व पर हानिकारक प्रभाव, चिन्ता और अवसाद आदि शामिल हैं (Elbilgahy, Amal; Sweelam, Rasha; Eltaib, Fatma; Bayomy, Hanaa; Elwasefy, Shereen, 2021)।

इंटरनेट की लत का सबसे अच्छा प्रमाण 'समय-बाधा' (time-disruption) को माना जा सकता है, जिसके कारण नियमित सामाजिक जीवन में बाधा होती है और इन समस्याओं में निम्न शैक्षणिक व व्यावसायिक प्रदर्शन और अव्यवस्थित दैनिक दिनचर्या शामिल हैं (Chou, Condron, & Belland, 2005)। कई शोध परिणाम बताते हैं कि इंटरनेट एडिक्शन डिसऑर्डर सामाजिक सम्बन्धों में बाधा डाल सकता है (Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wójcik S, et al. (2014); Chou C, Hsiao MC (2000), लेकिन इसके विपरीत कुछ शोध यह स्पष्ट करते हैं कि इन्टरनेट का उपयोग साथियों के साथ सम्बन्ध बनाये रखने के लिए उपयोगी है (Tsai, & Lin, 2001)|

इन्टरनेट के उपयोग की लत के कारण व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं, जैसे- नींद में कमी, आँखों पर ज़ोर पड़ने और धीमी जीवन शैली आदि। Anderson et al. (2017) ने भी अपने शोध में स्पष्ट किया कि स्क्रीन पर अधिक समय बिताने से अनिद्रा, सिरदर्द और मांसपेशियों व हड्डियों से जुड़ी समस्याओं, जैसे पीठ और गर्दन का दर्द आदि बढ़ जाते हैं। Lam (2014) भी अपने शोध से इस बात का समर्थन करते हैं कि लम्बे समय तक इंटरनेट का उपयोग करने से नींद की गुणवत्ता में कमी आती है और शारीरिक निष्क्रियता बढ़ती है, जिससे वजन बढ़ने जैसी कई स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

इंटरनेट की लत सबसे अधिक मनोवैज्ञानिक पक्षों को प्रभावित करती है, जिन किशोरों को इंटरनेट की बहुत अधिक लत होती है, वे चिन्ता, अवसाद और तनाव का अनुभव करते हैं Kim et al. (2018)| एक अन्य शोध में विद्यार्थियों में इंटरनेट के अधिक उपयोग और तनाव व अकेलेपन के बढ़ते स्तर के मध्य सार्थक सम्बन्ध पाया गया (Ho et al., 2017)। इसलिए इंटरनेट की लत के कारण उत्पन्न शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं स्वास्थ्य समस्याओं का विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है। इन जोखिमों को कम करने और किशोरों में इंटरनेट के संतुलित उपयोग को बढ़ावा देने के लिए प्रभावी उपायों की आवश्यकता है।

सम्बन्धित साहित्य की समीक्षा

वर्तमान में इन्टरनेट शिक्षण अधिगम प्रक्रिया और सूचना प्राप्त करने का महत्व पूर्ण स्रोत बन गया है, इसलिए विद्यार्थी इन्टरनेट अधिक निर्भर होने लगे हैं। शिक्षा के क्षेत्र में इन्टरनेट एवं अन्य तकनीकियों के बढ़ते प्रभाव के कारण इंटरनेट की लत आजकल सामान्य व्यवहार गया है। Wig and

Gill (2015) ने मलेशिया विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के इंटरनेट एडिक्शन के अध्ययन में पाया कि लड़कियों की तुलना में लड़कों को इंटरनेट अधिक लत थी। इसके विपरीत एक शोध में यह स्पष्ट हुआ कि लड़कियों का सोशल मीडिया की लत की तरफ अधिक झुकाव था, जबकि लड़कों में ऑनलाइन गेमिंग की लत की प्रवृत्ति अधिक पायी गयी (Avci and Unal, 2024)। यह भी देखा गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इंटरनेट की लत का प्रभाव ज़्यादा था, और छोटे बच्चों की तुलना में बड़े बच्चों में इन्टरनेट की लत अधिक थी। लेकिन इसके कारण युवाओं में, चिन्ता, अवसाद और अनिद्रा की गम्भीर समस्या थी (Jain et al., 2020)।

इन्टरनेट की लत के लिए जिम्मेदार कारकों में माता-पिता की निगरानी की कमी, डिजिटल चीज़ों तक आसान पहुँच, और भावनात्मक अकेलापन, पारिवारिक वातावरण, भावनात्मक स्वास्थ्य, और डिजिटल आदतें प्रमुख करक हो सकते हैं (Avci and Unal, 2024)। इसलिए इन्टरनेट और इसके उपयोग पर आधारित विभिन्न प्लेटफॉर्म्स को विद्यार्थियों को सतर्कता से उपयोग करना चाहिए| Berthon, Pitt, & Campbell, 2019) ने भी अपने शोध में स्पष्ट किया कि दूरस्थ शिक्षा सहित अध्ययन के तकनीकी आधारित नवाचारी सोशल मीडिया नेटवर्क के ज़रिए कुछ हद तक बढ़ावा मिला है और अध्ययन को कुछ हद तक आसान भी बनाया गया है। यह स्पष्ट है कि इन्टरनेट और सोशल मीडिया का नियन्त्रित उपयोग पढ़ाई और सूचनाएं प्राप्त करने में बहुत सहयोग प्रदान करता है, लेकिन इंटरनेट की लत बेचैनी और मनोविक्षिप्ता की स्थिति में सकारात्मक सम्बन्ध होता है (Chou, & Hsiao, 2000)।

विद्यालयों में परामर्श एवं माता-पिता की निगरानी तथा इन्टरनेट के उपयोग सम्बन्धी नियमों, डिजिटली सुरक्षित रहने के लिए तैयार करने के मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और डिजिटल जागरूकता कार्यक्रम आवश्यक हैं (Montag and Elhai, 2020; Veisani et al., 2020), क्योंकि किशोरों में इंटरनेट की लत का अधिक स्तर उनकी निर्णय क्षमता, आत्म-नियंत्रण को कम कर देता है और आवेगशीलता में वृद्धि कर देता है। इंटरनेट का अधिक उपयोग शैक्षणिक प्रदर्शन और समय प्रबंधन कौशल को भी नकारात्मक ढंग से प्रभावित करता है। इसी प्रकार इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थी ऑनलाइन गेमिंग और सोशल नेटवर्किंग में अधिक संलग्न रहते हैं, जिससे ऑफलाइन गतिविधियों में उनकी भागीदारी कम हो जाती है तथा वे संज्ञानात्मक रूप से शिथिल एवं व्यवहारिक रूप से निर्भर होने लगते हैं (Dong et al. 2021; Fernandes et al. (2021)|

इसी प्रकार एक अन्य शोध में Rathi et al. (2022) ने पाया कि इंटरनेट की लत से ग्रस्त किशोरों में भावनात्मक अस्थिरता, आवेगशीलता और चिंता व अवसाद जैसे मनोरोग सम्बन्धी लक्षणों का स्तर काफी अधिक था। परिवार से सम्बन्धित कारक, जैसे कि माता-पिता के साथ कमजोर जुड़ाव, निगरानी की कमी और दोषपूर्ण पारिवारिक वातावरण, इंटरनेट की लत के उच्च स्तर से दृढ़तापूर्वक जुड़े हुए थे। Sreedevi and Minimol (2025) ने अपने शोध पाया कि इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों का भावनात्मक नियन्त्रण निम्नस्तरीय था तथा सामाजिक अलगाव और पढ़ाई में सहभागिता कम थी।

शोध से स्पष्ट है कि इंटरनेट की लत बच्चों और किशोरों में व्यवहार सम्बन्धी अव्यवस्था, भावनात्मक अस्थिरता, शैक्षणिक प्रदर्शन में कमी और सामाजिक कामकाज में बाधा उत्पन्न करती है। इसके नियन्त्रण के लिए कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT), फ़ैमिली थेरेपी और डिजिटल डिटॉक्स के उपाय प्रभावी हो सकते हैं (Ayub et al., 2023)। यह लत भावनात्मक अकेलेपन में भी वृद्धि करती है (Avci and Unal, 2024)| इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग निर्णय लेने, भावनात्मक नियंत्रण और स्मृति सम्बन्धित क्षेत्रों में मस्तिष्क की कनेक्टिविटी में परिवर्तन लाता है, जो संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली और भावनात्मक स्थिरता को प्रभावित करते हैं (Chang & Lee, 2024)। किशोरों के कल्याण के लिए स्क्रीन टाइम को सीमित करना और स्वस्थ डिजिटल आदतों को बढ़ावा देना अत्यंत आवश्यक है (Noetel et al. 2025)। किशोरों में इंटरनेट की लत एक बहु-कारकीय (multifactorial) समस्या है, जो व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक विशेषताओं और पारिवारिक गतिशीलता दोनों से प्रभावित होती है। इसे नियन्त्रित करने के लिए परिवार आधारित हस्तक्षेपों, परामर्श कार्यक्रमों और स्कूली मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता है (Rathi et al., 2022)।

Sreedevi and Minimol (2025) इंटरनेट की लत वाले विद्यार्थियों का भावनात्मक नियन्त्रण निम्नस्तरीय था तथा सामाजिक अलगाव और पढ़ाई में सहभागिता भी कम पायी गयी। इस लत के कारण अधिक स्क्रीन टाइम, माता-पिता की निगरानी की कमी और साथियों के प्रभाव जैसे जोखिम कारकों की भी पहचान की गई। सामान्यत: किशोर स्कूल में उत्पीड़न (Bullying), जीवन संतुष्टि कम होने, या अकेलेपन के कारण और इंटरनेट का उपयोग करते हैं और धीरे वे इंटरनेट की लत का शिकार हो जाते हैं| इसकी लत को कम करने के लिए स्कूल वातावरण और भावनात्मक स्वास्थ्य (Shi and Wang 2022, Gautam et al., 2024) एवं पारिवारिक वातावरण (Avci and Unal, 2024) जैसे कारकों

पर ध्यान देना चाहिए| UNICEF (2023) के अनुसार इन्टरनेट का सुरक्षित और सन्तुलित उपयोग सुनिश्चित करने के लिए डिजिटल साक्षरता, माता-पिता का मार्गदर्शन और नीतिगत ढाँचे बहुत आवश्यक हैं।

शोध स्पष्ट करते हैं कि किशोरों की बहुत बड़ी जनसँख्या इंटरनेट का गलत ढंग से उपयोग करती है, बार-बार इंटरनेट उपयोग एवं देर रात के समय उपयोग से इसकी लत को काफ़ी हद तक बढ़ावा मिलता है और किशोर विद्यार्थियों में इन्टरनेट का उपयोग कम न कर पाने, उपयोग बंद करने पर बेचैनी होने, और पढ़ाई-लिखाई को नज़रअंदाज़ करने जैसे व्यवहारिक निर्भरता के लक्षण दिखते हैं (Pathak et al., 2024)। आजकल डिजिटल गैजेट्स की पहुँच बहुत आसन होने से इनका उपयोग बच्चों, किशोरों, युवाओं एवं बुजुर्गों में भी बढ़ रहा है| इसलिए डिजिटल उपकरणों की स्क्रीन से अत्यधिक सम्पर्क के कारण भावनात्मक समस्याओं, चिन्ता, अवसाद और निम्न आत्म-सम्मान की समस्याएं होने लगती हैं। शोध से यह भी स्पष्ट है कि स्क्रीन का निष्क्रिय उपयोग (सोशल मीडिया स्क्रॉल करना) सोशल मीडिया से सक्रिय जुड़ाव की तुलना में अधिक हानिकारक है (Noetel et al. 2025)।

वर्तमान में बढ़ते ऑनलाइन व्यवहार के कारण किशोर ऑनलाइन खतरों, इन्टरनेट के अत्यधिक उपयोग और असुरक्षित गतिविधियों के सम्पर्क में आ रहे हैं। इसलिए इन्टरनेट के के समस्याग्रस्त उपयोग को कम करने के लिए माता-पिता के मार्गदर्शन और डिजिटल साक्षरता के महत्व देना आवश्यक है (Oguine et al. (2025)। इंटरनेट की लत को कम करने के लिए स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा, समस्याओं से निपटने के कौशल का प्रशिक्षण और जागरूकता कार्यक्रमों को शामिल करने की आवश्यकता है (Devi and Patra 2022)। सोशल मीडिया, गेमिंग और मनोरंजन के लिए इंटरनेट का उपयोग करने वाले विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का प्रसार बहुत अधिक था (Rajasekhar et al., 2023)| इन्टरनेट की लत के लिए एकल-अभिभावक परिवार, और अवसाद, तनाव, चिन्ता, आपसी सम्बन्धों की समस्याओं तथा अकेलेपन जैसे कारक जिम्मेदार हैं (Tadpatrikar et al., 2024)। Sreedevi and Minimol (2025) के अनुसार विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का अवसाद, चिन्ता और तनाव के स्तर से घनिष्ठ सम्बन्ध था| इंटरनेट की लत को नियन्त्रित में स्कूल परामर्श सेवाओं, अभिभावकों में जागरूकता और मानसिक स्वास्थ्य उपचारों के माध्यम से मनोसामाजिक कारकोंकम करने में सहायता मिल सकती है। Kishan et al. (2026) ने पाया कि किशोरों का एक बड़ा हिस्सा मध्यम से गम्भीर स्तर की इंटरनेट की लत से ग्रस्त था और इसका प्रभाव विद्यार्थियों में तनाव, चिन्ता और निम्न भावनात्मक स्थिरता के रूप में परिलक्षित हुआ था| इसलिए स्कूलों और समुदायों में डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों, स्क्रीन टाइम के नियमन और मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रणालियों की आवश्यकता पर बल देना चाहिए|

शोध की आवश्यकता एवं महत्व

आज इंटरनेट दुनिया भर सूचना का सबसे बड़ा और तेज स्रोत है, इसीलिए यह तेजी से उपयोग होने वाला माध्यम बन गया है| कोविड-19 महामारी के बाद से विभिन्न क्षेत्रों में इन्टरनेट का उपयोग बहुत तेजी से बढ़ा है| इसके उपयोग की अधिकता से होने वाली व्यावहारिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, एवं शारीरिक समस्याओं को लेकर पूरी दुनिया बहुत से तेजी शोध कार्य भी हो रहे हैं| इस विषय पर विभिन्न कारकों को लेकर अभी बहुत व्यापक शोध करने की आवश्यकता है, क्योंकि इन्टरनेट की लत के कारण उपजी समस्याओं के समाधान के लिए ऐसा करना आवश्यक है| उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत के बुरे असर और उनकी रोकथाम के बारे में पता लगाया जा सके क्योंकि इंटरनेट के बहुत अधिक उपयोग से विद्यार्थियों के विभिन्न मनोसामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक पक्षों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इस शोध के परिणाम शिक्षकों, परिवार के सदस्यों एवं अन्य हितधारकों के लिए उपयोगी साबित होंगे|

अध्ययन के उद्देश्य

वर्तमान शोध अध्ययन के लिए निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं:

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र और छात्राओं में इंटरनेट की लत का अध्ययन करना।
2. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का अध्ययन करना।
3. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी और गैर-सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का अध्ययन करना।
4. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत कला (Arts) और विज्ञान (Science) वर्ग के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का अध्ययन करना।

5. उच्चतर माध्यमिक छात्रों में इंटरनेट की लत को कम करने के उपाय सुझाना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ

उपरोक्त उद्देश्यों के अनुरूप निम्नलिखित शून्य परिकल्पनाएँ (Null Hypotheses) तैयार की गई हैं –

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र और छात्राओं में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी और गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर विद्यमान नहीं है।
4. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत कला और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर विद्यमान नहीं है।

शोध विधि एवं प्रक्रिया

वर्तमान अध्ययन की प्रकृति वर्णनात्मक है अत: इस अध्ययन में आंकड़ों के संकलन के लिए 'वर्णनात्मक अनुसंधान उपागम' की 'सर्वेक्षण विधि' (Survey method) का उपयोग किया है। प्रस्तुत अनुसंधान में प्रतिदर्श के चुनाव के लिए शोधकर्ताओं ने 'साधारण यादृच्छिक प्रतिचयन प्रणाली' (Simple Random Sampling System) का प्रयोग किया और सबसे पहले बरेली शहर में स्थित विभिन्न बोर्ड से सम्बद्ध विद्यालयों में से लाटरी पद्धति से 6 उच्च माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया| इसके पश्चात इन विद्यालयों में कक्षा 11 एवं 12 में अध्ययनरत 120 विद्यार्थियों (60 छात्र और 60 छात्राएँ) का साधारण यादृच्छिक प्रतिचयन विधि से चयन किया गया। चयनित प्रतिदर्श से आंकड़े एकत्र करने के लिए श्रीमती दमन दीप कौर गुलाटी, डॉ. जोस जे. कुरिसुंकल और डॉ. ममता बकलीवाल द्वारा निर्मित एवं प्रमाणीकृत 'इंटरनेट एडिक्शन स्केल' (IAS) का उपयोग किया गया, इस मापनी में में कुल 20 कथन शामिल हैं और उपकरण का विश्वसनीयता गुणांक 'स्प्लिट-हाफ विधि' (split-half method) के माध्यम से 0.91 पाया गया। इस उपकरण की वैधता का गुणांक 'बाइसीरियल सहसम्बन्ध विधि' (Biserial correlation method) का उपयोग करके 0.76 पाया गया। इसके उपरान्त एकत्रित आंकड़ों को व्यवस्थित करके उनका विश्लेषण किया गया| वर्तमान अध्ययन को उत्तर प्रदेश राज्य के बरेली शहर में स्थित विभिन्न विद्यालय बोर्ड से सम्बद्ध उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11 एवं 12 के विद्यार्थियों की इन्टरनेट की लत का अध्ययन करने तक परिसीमित किया गया है।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र और छात्राओं में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका-1 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं में इंटरनेट की लत की तुलना

समूह	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतन्त्रता अंश	टी-मान
छात्र	60	23.50	12.02	1.85	118	0.58 (NS)
छात्राएं	60	24.58	7.77			

*=सार्थकता स्तर .05, **=सार्थकता स्तर .01 level, NS= Not significant

तालिका-1 से स्पष्ट है कि, उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले छात्रों के इंटरनेट की लत का मध्यमान 23.5 है, मानक विचलन 12.02 है; इसके विपरीत, उच्च माध्यमिक स्तर पर छात्राओं का मध्यमान 24.58 है, मानक विचलन 7.77 है। छात्रों का मध्यमान और मानक विचलन, छात्राओं का मध्यमान एवं मानक विचलन लगभग समान हैं। इसके पश्चात टी-टेस्ट लागू करने पर टी-मान 0.58 प्राप्त हुआ, जो 0.05 के सार्थकता स्तर (level of significance) के लिए निर्धारित क्रांतिक मान (critical value) 1.98 से कम है अर्थात यह टी-मान सार्थक नहीं है। अत:

"माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले छात्रों और छात्राओं के मध्य इंटरनेट की लत में सांख्यिकीय रूप से कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया", और उपरोक्त शून्य परिकल्पना (null hypothesis) को निरस्त नहीं किया जा सकता है||

उपरोक्त परिणामों से निष्कर्ष निकलता है कि माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले छात्रों और छात्राओं के मध्य इंटरनेट की लत में कोई सार्थक अंतर नहीं है ($t = 0.58, p > .05$)। हालाँकि छात्राओं का मध्यमान छात्रों की तुलना में थोड़ा सा अधिक था, लेकिन यह अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं है। इससे यह कहा जा सकता है कि वर्तमान डिजिटल युग में, दोनों लिंगों के लोग इंटरनेट के उपयोग के सम्पर्क में समान रूप से रहते हैं और इससे उन पर समान प्रभाव माना जा सकता है।

यह शोध परिणाम Kuss and Griffiths (2017) के अध्ययन परिणामों के संगत हैं, जिन्होंने बताया था कि किशोरों के मध्य डिजिटल तकनीकों और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म तक समान पहुँच होने के कारण इंटरनेट की लत में लिंग-के आधार पर बहुत कम अंतर है। Anderson and Jiang (2018) के शोध परिणाम कि किशोरों के मध्य ऑनलाइन जुड़ाव के तरीकों में लिंग के आधार पर बहुत कम अंतर पाया गया। जबकि इस शोध के परिणाम Young (1998) के शोध परिणाम कि ऑनलाइन गेमिंग और मनोरंजन के कारण पुरुष इंटरनेट की लत के प्रति अधिक प्रवण होते हैं। इससे स्पष्ट निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि वर्तमान छात्रों एवं छात्राओं दोनों तक इन्टरनेट, सोशल नेटवर्किंग और ऑनलाइन गतिविधियों तक लगभग समान पहुँच है|

2. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका-2 ग्रामीण एवं शहरी उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों की इन्टरनेट की लत की तुलना

समूह	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतन्त्रता अंश	टी-मान
शहरी विद्यार्थी	58	30.19	12.22	1.76	118	7.20**
ग्रामीण विद्यार्थी	62	17.53	5.65			

तालिका-2 के अनुसार उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले शहरी विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का मध्यमान 30.19 है, जिसका मानक विचलन 12.22 है; जबकि माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले ग्रामीण विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का मध्यमान 17.53 है, जिसका मानक विचलन 5.65 है। इससे ऐसा प्रतीत होता है कि शहरी विद्यार्थियों का मध्यमान और मानक विचलन, ग्रामीण विद्यार्थियों की तुलना में अधिक हैं। तालिका में दिए प्राप्तांकों पर टी-टेस्ट लागू करने पर 7.20 टी-मान प्राप्त हुआ, जो कि 0.05 और 0.01 के सार्थकता स्तरों पर क्रमशः 1.98 और 2.63 के क्रांतिक मानों (critical values) से बहुत अधिक है ($t = 7.20, p < .01$)।

अत: "उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों के मध्य इंटरनेट की लत में उच्च सार्थक अंतर पाया गया"| इसलिए उपरोक्त शून्य परिकल्पना को निरस्त किया जा सकता है और वैकल्पिक परिकल्पना को स्वीकार किया जा सकता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों के मध्य इंटरनेट की लत में उच्च सार्थक अंतर था।

इस अध्ययन के उपरोक्त शोध परिणामों का समर्थन Lee and Chung (2006) शोध निष्कर्ष करते हैं कि शहरी किशोरों की पहुँच हाई-स्पीड इंटरनेट तक अधिक होती है इसलिए उनमें इंटरनेट पर निर्भरता भी अधिक होती है। इसी प्रकार, Kumar et al. (2019) शोध परिणाम तकनीकी सम्पर्क और जीवन शैली के कारण शहरी छात्र इंटरनेट के अधिक उपयोग के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। जबकि Wang et al. (2015) के शोध निष्कर्ष वर्तमान शोध परिणामों के विपरीत हैं कि ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल पहुँच बढ़ने के कारण ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में इंटरनेट के उपयोग सम्बन्धी अन्तर अब कम होते जा रहे हैं। लेकिन वर्तमान अध्ययन में यह अंतर अभी भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है, जिसका सम्भावित कारण बुनियादी ढाँचे और सामाजिक-आर्थिक स्थितियां हो सकती हैं।

3. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत सरकारी और गैर-सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर विद्यमान नहीं है।

तालिका-3 सरकारी एवं गैर-सरकारी स्कूलों के उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत की तुलना

समूह	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतन्त्रता अंश	टी-मान
सरकारी विद्यालय के विद्यार्थी	38	27.18	7.77	1.37	118	3.36**
गैर-सरकारी विद्यालय के विद्यार्थी	82	22.58	4.94			

तालिका-3 दर्शाती है कि सरकारी स्कूलों में उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का मध्यमान 27.18 है, जिसका मानक विचलन 7.77 है; जबकि गैर-सरकारी स्कूलों में माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का मध्यमान 22.58 है, जिसका मानक विचलन 4.94 है। सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों का मध्यमान और मानक विचलन, गैर-सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों की तुलना में बहुत अधिक है। इन आंकड़ों पर टी-टेस्ट लागू करने पर टी-मान 3.36 प्राप्त हुआ, जो कि सार्थकता के 0.05 और 0.01 स्तरों के अनुरूप क्रमशः 1.98 और 2.63 के क्रांतिक मानों से अधिक है ($t = 3.36$, $p < .01$)।

अत:, "सरकारी और गैर-सरकारी स्कूलों में माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले छात्रों के बीच इंटरनेट की लत में अत्यधिक महत्वपूर्ण अंतर था," और इस शून्य परिकल्पना को निरस्त किया जा सकता है। इसके अलावा, एक वैकल्पिक परिकल्पना को स्वीकार किया गया कि उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले सरकारी और गैर-सरकारी स्कूल के छात्रों की इंटरनेट की लत में अत्यधिक महत्वपूर्ण अंतर था।

निष्कर्षों ने सरकारी और गैर-सरकारी स्कूल के छात्रों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर दर्शाया, जिसमें सरकारी स्कूल के छात्रों का इंटरनेट की लत का स्कोर अधिक था ($t = 3.36$, $p < .01$)। यह सुझाव देता है कि स्कूल का वातावरण और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि इंटरनेट उपयोग के तरीकों को प्रभावित कर सकते हैं।

यह परिणाम Singh and Sharma (2020) के निष्कर्षों के अनुरूप है, जिन्होंने पाया कि सरकारी स्कूलों के छात्रों पर शैक्षणिक पर्यवेक्षण और व्यवस्थित जुड़ाव कम हो सकता है, जिसके कारण वे मनोरंजन के उद्देश्यों के लिए इंटरनेट का अधिक उपयोग करते हैं। इसी तरह, Patil (2018) ने भी सीमित शैक्षणिक निगरानी वाले छात्रों में इंटरनेट के समस्याग्रस्त उपयोग की उच्च दर की सूचना दी थी। इस शोध के निष्कर्ष Lee et al. (2014) के परिणामों के विपरीत हैं कि गैर-सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों की व्यक्तिगत डिजिटल उपकरणों तक अधिक पहुँच होने के कारण उनमें इंटरनेट की लत अधिक थी। निष्कर्षों में यह विविधता क्षेत्रीय और सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों जैसे प्रासंगिक अंतरों के कारण हो सकती है।

4. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत कला और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर विद्यमान नहीं है।

तालिका-4 कला एवं विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत की तुलना

समूह	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतन्त्रता अंश	टी-मान
कला वर्ग के विद्यार्थी	60	19.27	8.45	1.41	118	2.89**

विज्ञान वर्ग के विद्यार्थी	60	23.35	6.98			

तालिका-4 से स्पष्ट कहा जा सकता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले कला वर्ग के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का मध्यमान 19.27 है, जिसका मानक विचलन 8.45 है; और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों का मध्यमान 23.35 है, जिसका मानक विचलन 6.98 है। कला वर्ग के विद्यार्थियों का मध्यमान और मानक विचलन, विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की तुलना में थोडा कम है। टी-टेस्ट लागू करने पर टी-मान 2.89 प्राप्त हुआ, जो कि सार्थकता के 0.05 और 0.01 स्तरों पर क्रमशः 1.98 और 2.63 के क्रांतिक मानों (critical values) से अधिक है ($t = 2.89$, $p < .01$)।

अत: यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर पढ़ने वाले कला और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों के मध्य इंटरनेट की लत में उच्च सार्थक अंतर पाया गया। इसलिए, यह शून्य परिकल्पना निरस्त की जा सकती है और वैकल्पिक परिकल्पना को स्वीकार किया जा सकता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के कला एवं विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों के मध्य इंटरनेट की लत में सार्थक अंतर था।

उपरोक्त परिणामों से पता चलता है कि कला एवं विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों के मध्य सार्थक अंतर पाया गया, जिसमें विज्ञान के विद्यार्थियों में इंटरनेट की लत का स्तर अधिक था। इस निष्कर्ष के संगत Chou et al. (2005) ने पाया कि शैक्षणिक रूप से अधिक मांग वाले विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों द्वारा इन्टरनेट का उपयोग शैक्षणिक और मनोरंजन दोनों उद्देश्यों के लिए किया जाता है, इसलिए विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में इन्टरनेट की लत का जोखिम बढ़ जाता है। Banerjee (2021) ने निष्कर्ष निकाला कि शैक्षणिक आवश्यकताओं और तनाव के कारण विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों द्वारा इंटरनेट का उपयोग अधिक किया जाता है। जबकि इसके विपरीत Kim et al. (2016) के शोध परिणाम उक्त परिणामों के असंगत हैं कि विभिन्न शैक्षणिक वर्गों के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं था।

शोध परिणाम

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्र और छात्राओं में इंटरनेट की लत के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया ($t = 0.58$, $p > .05$)।
2. उच्चतर माध्यमिक स्तर के शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों की इंटरनेट की लत के मध्य उच्च सार्थक अंतर नहीं था ($t = 7.20$, $p < .01$)।
3. इसी प्रकार सरकारी और गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की इंटरनेट की लत के मध्य उच्च सार्थक अंतर विद्यमान था ($t = 3.36$, $p < .01$)।
4. उच्चतर माध्यमिक स्तर के कला और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की भी इंटरनेट की लत के मध्य उच्च सार्थक अंतर पाया गया ($t = 2.89$, $p < .01$)।

निष्कर्ष एवं सुझाव

वर्तमान डिजिटल युग में जहाँ अधिकांश कार्य इन्टरनेट की सहायता से ऑनलाइन होने लगे हैं वहां बच्चों, किशोरों या बड़े लोगों के जीवन में इसका उपस्थिति अधिक हो गयी है| शिक्षा, सूचना प्राप्ति और मनोरंजन की दृष्टि से भी इन्टरनेट का हस्तक्षेप बढ़ता ही जा रहा है| आजकल आर्टिफीसियल इंटेलिजेंस के आने से इन्टरनेट के उपयोग के प्रति और भी आकर्षित हो रहे हैं| इस प्रकार इन्टरनेट की लत विद्यार्थियों के जीवन का अंग बन गयी है| इन्टरनेट की लत विद्यार्थियों के शैक्षिक, सामाजिक, एवं मनोवैज्ञानिक पक्षों को प्रभावित करती है|

वर्तमान शोध के परिणामों से निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि डिजिटल परिवेश में इन्टरनेट की लत में लिंग के आधार पर अंतर कम हो रहे हैं अर्थात सभी लिंग के लोगों के लिए इन्टरनेट के उपयोग के अवसर समान रूप से उपलब्ध हो रहे हैं क्योंकि वे अब स्मार्टफ़ोन तक पहुँच होने के कारण शिक्षा, मनोरंजन और सूचना प्राप्ति के लिए सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, और विभिन्न शैक्षिक प्लेटफॉर्म्स का छात्र एवं छात्राएं दोनों ही कर रहे हैं|

शहरों की तुलना में ग्रामीण क्षेत्रों में तकनीकी संसाधनों की उपलब्धता अभी भी सीमित है, नेटवर्क की समस्या तथा सामाजिक-आर्थिक कारणों से इंटरनेट का उपयोग अपेक्षाकृत कम हो सकता है। इससे डिजिटल विभाजन (Digital Divide) का संकेत मिलता है जिससे विद्यार्थियों के

अनुभवों एवं व्यवहार में भिन्नता हो सकती है।

सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य इंटरनेट की लत में सार्थक अंतर का कारण विद्यालयों के वातावरण, संसाधनों की उपलब्धता, शैक्षिक वातावरण तथा विद्यार्थियों की सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि हो सकती है। यह देखा गया है कि गैर-सरकारी विद्यालय अपनी पब्लिसिटी के लिए अधिक तकनीकी सुविधाएँ, डिजिटल शिक्षण सामग्री तथा इंटरनेट आधारित शिक्षण पद्धतियाँ उपलब्ध करते हैं और उनके प्रयोग पर जोर देते हैं, इससे विद्यार्थी इन्टरनेट के उपयोग के लिए प्रेरित होने लगते हैं|

विषयों की पृष्ठभूमि भी उनकी प्रकृति के आधार पर विद्यार्थियों को इंटरनेट के अधिक या कम उपयोग के लिए प्रेरित कर सकती है| लेकिन यह भी देखा गया है कि शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इन्टरनेट का उपयोग अक्सर मनोरंजन एवं सोशल मीडिया आदि के लिए होने लगता है इससे भी इन्टरनेट की लत की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

अत: समग्र रूप से यह कहा जा सकता है कि इंटरनेट की लत का स्वरूप काफी जटिल एवं बहुआयामी समस्या की तरह है, जो केवल व्यक्तिगत कारकों के साथ ही सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक एवं वातावरणीय कारकों का संयुक्त प्रभाव हो सकता है। इन्टरनेट का अधिक उपयोग विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन, शैक्षणिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक सम्बन्धों को प्रभावित कर सकता है| इसलिए विद्यालय, परिवार एवं समुदाय के स्तर पर गम्भीरता से ध्यान देने की आवश्यकता है।

References

1. Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(4), 430–454. https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716
2. Avci, A., & Ünal, A. S. (2024). Assessment of internet and social media addiction levels in adolescents aged 12–18 years. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 37*(4), e70004. https://doi.org/10.1111/jcap.70004
3. Ayub, S., Jain, L., Parnia, S., Bachu, A., Farhan, R., Kumar, H., Sullivan, A., & Ahmed, S. (2023). Treatment modalities for internet addiction in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine, 12*(9), 3345.
4. Banerjee, S. (2021). Internet usage patterns among secondary school students. *Journal of Educational Research*, 45(2), 112–120. https://doi.org/10.1000/jer.2021.112
5. Berthon, P., Pitt, L., & Campbell, C. (2019). Addictive de-vices: A public policy analysis of sources and solutions to digital addiction. *Journal of Public Policy & Marketing*, 38(4), 451–468. https://doi.org/10.1177/0743915619859852
6. Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience,* 8, 375. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375
7. Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews, 8*(4), 292–298. https://doi.org/10.2174/157340012803520513]
8. Chang, M., & Lee, I. (2024). Internet addiction and brain connectivity changes in adolescents: A neuroimaging study. *PLOS Mental Health, 1*(2), e0000123. https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000123
9. Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). *I*nternet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80. https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1

10. Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363–388. https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1
11. Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363–388. https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1
12. Devi, S., & Patra, S. (2022). Mental health problems, ways of coping and internet addiction among adolescents. *International Journal of Indian Psychology, 8*(3), 166–175. https://doi.org/10.25215/0803.166
13. Dong, G., Wang, L., Du, X., & Potenza, M. N. (2021). Internet addiction: Cognitive and behavioral mechanisms among adolescents. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 124*, 54–67. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.01.017
14. Elbilgahy, A. A., Sweelam, R. K., Eltaib, F. A., Bayomy, H. E., & Elwasefy, S. A. (2021). Effects of electronic devices and internet addiction on sleep and academic performance among female Egyptian and Saudi nursing students: A comparative study. *SAGE Open Nursing, 7*, 23779608211055614. https://doi.org/10.1177/23779608211055614
15. Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and addictive behaviors among adolescents. *Addictive Behaviors Reports, 14*, 100364. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100364
16. Gautam, P., Khanal, G., Shrestha, K. B., & Sapkota, S. (2024). Internet addiction prevalence and associated factors among secondary-level private school students in urban Nepal. *BMJ Open, 14*(11), e083967. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-083967
17. Griffiths, M. (1998). *Internet addiction: Does it really exist?* In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications (pp. 61–75). San Diego, CA: Academic Press.
18. Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359
19. Gulati, D. D. K., Kurisunkal, J. J., & Bakliwal, M. (Year). *Internet Addiction Scale (IAS)*.Agra: National Psychological Carporation.
20. Ho, R.C, Zhang, M.W, & Tsang, T.Y. (2017) The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. Journal of Affective Disorders: 218. https://doi.ong, 10.164/jad.2017.04.021
21. Jain, A., Sharma, R., Gaur, K. L., Yadav, N., Sharma, P., Sharma, N., Khan, N., Kumawat, P., Jain, G., Maanju, M., Sinha, K. M., & Yadav, K. S. (2020). Study of internet addiction and its association with depression and insomnia in university students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1700–1706. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1178_19
22. Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31,* 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059
23. Kim, K., et al. (2016). Internet addiction among adolescents. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005
24. Kim, Y, Lee, K, & Hong, 15. (2018). Risk factors for internet addiction and depression in Korean adolescents School Psychology international 99(1), 100-114. https://doi.org/10.1177/014300431775100

25. Kishan, D., Muraleedharan, D., & Vijayvergia, B. (2026). Internet addiction and its effects on psychological well being among adolescents in urban and rural settings. *International Journal of Community Medicine and Public Health, 13*(1), 45–52. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20250932
26. Kumar, S., Kumar, A., & Verma, R. (2019). Internet usage among rural and urban adolescents. *Indian Journal of Social Research*, 60(2), 245–256. https://doi.org/10.1000/ijsr.2019.245
27. Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine,* 164(10), 901–906. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.159
28. Lam, LT. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic view Current Paychiatry Reports, 16(4), 444. https/doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1
29. Lee, S. H., & Chung, N. (2006). Understanding factors affecting trust in and satisfaction with mobile banking in Korea: A modified DeLone and McLean's model perspective. *Interacting with Computers*, 21(5–6), 385–392.
30. Lee, Y. S., Han, D. H., Kim, S. M., & Renshaw, P. F. (2014). *Subtypes of internet addiction in adolescents and their relationship with depression and anxiety*. *Journal of Korean Medical Science*, 29(5), 658–663. https://doi.org/10.3346/jkms.2014.29.5.658
31. Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2014). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: A qualitative-method investigation. *PLoS ONE, 9*(2), e89822. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089822
32. Montag, C., & Elhai, J. D. (2020). Discussing digital technology overuse in children and adolescents during the COVID-19 pandemic and beyond. *Addictive Behaviors Reports, 12*, 100313. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100313
33. Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: An overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment, 13(*1), 24–30.
34. Noetel, M., et al. (2025). Screen time and socio-emotional problems in children and adolescents: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 151*(2), 123–145. https://doi.org/10.1037/bul0000456
35. Oguine, M. B., Oguine, O. C., Badillo-Urquiola, K., & Okunade, O. A. (2025). Teens need to be educated on the danger: Digital access, online risks, and safety practices among Nigerian adolescents. *arXiv Preprint*.
36. Pathak, S., Sharma, B., Khatiwada, S., Kandel, B., & Karn, A. (2024). Prevalence of internet addiction among secondary level students. *Journal of Nepal Health Research Council, 22*(2), 245–251. https://doi.org/10.33314/jnhrc.v22i02.5378
37. Rajasekhar, T., Naveen, K. H. S., Raghav, P., Aneja, J., Thirunavukkarasu, P., Dutta, G., Srinivasan, S., Sharma, P. P., Gupta, M. K., & Goel, A. D. (2023). Exploring internet addiction and its associated factors among students in Western Rajasthan: A mixed-methods study. *Indian Journal of Psychiatry, 65*(8), 839–852. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_201_23
38. Rathi, M., Guha, P., & Neogi, R. (2022). Internet addiction in adolescents: Role of family, personality and comorbid psychopathology in school children in Eastern India. *Indian Journal of Psychiatry, 64*(4), 408–414. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry783_21
39. Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of

Italian high school students. *The Scientific World Journal, 2014,* Article 504376. https://doi.org/10.1155/2014/504376

40. Shi, X., & Wang, R. (2022). School victimization and internet addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 1059486. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059486
41. Sreedevi, M. S., & Minimol, K. (2025). Psychosocial determinants of internet addiction: A cross-sectional study. *Indian Journal of Psychiatric Social Work, 16*(1), 1–10. https://doi.org/10.29120/ijpsw.2025.v16.i1.653
42. Tadpatrikar A, Sharma MK, Amudhan S, Desai G. The Prevalence and Correlates of Internet Addiction in India as Assessed by Young's Internet Addiction Test: A Systematic Review and Meta-analysis. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2024;46(6):511-520. doi:10.1177/02537176241232110
43. Tsai, C. C., & Lin, S. S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 373–376. https://doi.org/10.1089/109493101300210286
44. Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., … Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking,* 17(8), 528–535. https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382
45. UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, digital*. New York, NY: UNICEF. https://doi.org/10.18356/9789210019007
46. Veisani, Y., Jalilian, Z., & Mohamadian, F. (2020). Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. *Journal of Education and Health Promotion, 9*, 303. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_362_20
47. Wang, H., et al. (2015). Problematic internet use in adolescents. *PLoS ONE*, 6(12), e19660. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019660
48. Wig, N., & Gill, S. (2015). Prevalence of internet addiction among adolescents. *International Journal of Scientific Research*, 4(10), 123–125
49. Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health, 30*(1), 3–11. https://doi.org/10.1002/smi.2490
50. Young, K. S. (1998). Internet addiction: A new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237
51. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237–244.
52. Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), Innovations in clinical practice: A source book (Vol. 17, pp. 19–31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
53. Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist, 48*(4), 402–415. https://doi.org/10.1177/0002764204270278