



छात्रों की इंटरनेट की लत: चिंता का विषय

प्रियंका रंजन¹

¹ शोधकर्ता, मनोविज्ञान विभाग, राधा गोविंद विश्वविद्यालय, रामगढ़, झारखंड.

ABSTRACT:

इंटरनेट की लत एक चिंताजनक घटना है जो विश्व स्तर पर लोगों, विशेषकर युवाओं को प्रभावित कर रही है। इंटरनेट का उपयोग छात्र अन्य आभासी मित्रों से संवाद करने के लिए सबसे अधिक देखी जाने वाली सोशल वेबसाइट्स में करते हैं। वे वास्तविक मित्रों और परिवार से ज्यादा उनके साथ संवाद करने का आनंद ले रहे हैं। सोशल वेबसाइट्स के अत्यधिक उपयोग के कारण यह इंटरनेट की लत में भी बदल गया है। यद्यपि इंटरनेट सूचना का एक उपयोगी स्रोत और त्वरित संचार का माध्यम है, फिर भी किशोरों में इसकी लत बहुत चिंता का विषय है। स्मार्ट फोन कई सुविधाएँ प्रदान करता है जैसे वीडियो गेम खेलना, फिल्में देखना, इंटरनेट पर वर्तमान जानकारी और अध्ययन सामग्री आदि इसलिए यह लत में बदल जाता है। आज के जीवन में कई किशोर घर और इंटरनेट कैफे में वीडियो गेम खेलते हैं। मोबाइल फोन और कंप्यूटर का उपयोग करके वे ऑनलाइन के साथ-साथ ऑफलाइन गेम भी खेलते हैं, जो किशोरों में सबसे लोकप्रिय है। अगर छात्र इंटरनेट का सकारात्मक उपयोग करते हैं, तो यह एक उत्पादक है। जहाँ इंटरनेट हमारे जीवन को आसान बनाता है, वहीं दूसरी ओर, इंटरनेट हमारे जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। वर्तमान परिदृश्य में हम सभी जानते हैं कि इंटरनेट की लत पूरी दुनिया में एक ज्वलंत मुद्दा है। अधिकांश लोग कंप्यूटर, मोबाइल या लैपटॉप आदि में इंटरनेट का उपयोग करते हैं। हम सभी इंटरनेट के माध्यम से एक दूसरे से जुड़ते हैं, हम इंटरनेट के माध्यम से सामाजिक, शैक्षिक, मनोरंजन, व्यवसाय और कई अन्य चीजों पर बातचीत करते हैं, यह एक दूसरे से बातचीत करने का बहुत आसान तरीका है, लेकिन हम अधिक इंटरनेट का उपयोग करते हैं इसलिए हम लत में बदल जाते हैं। इसलिए हम कह सकते हैं कि इंटरनेट की लत एक व्यापक प्रौद्योगिकी की लत का एक उपसमूह है।

KEYWORDS:

वीडियो गेम, कंप्यूटर, वेबसाइट्स, इंटरनेट और मुद्दा.

PAPER ACCEPTED DATE:

17th July 2024

PAPER PUBLISHED DATE:

19th July 2024

PAPER DOI NO: <https://zenodo.org/records/12784701>

परिचय

21वीं सदी के सूचना युग के समाजों के अभिन्न अंग के रूप में, प्रौद्योगिकी न केवल लोगों के जीवन को आसान बनाती है, बल्कि संचार, मनोरंजन, शिक्षा, व्यापार आदि जैसी कई जरूरतों को भी पूरा करती है। इंटरनेट हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बनता जा रहा है क्योंकि दुनिया भर में इंटरनेट का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। घर, स्कूल, कॉलेज, लाइब्रेरी और इंटरनेट कैफे ऐसी जगहें हैं जहाँ आजकल इंटरनेट की पहुँच ज्यादा है। 1990 के दशक की शुरुआत में वर्ल्ड वाइड वेब का तेजी से विकास हुआ और 1993-1994 में वेब ब्राउज़र को व्यावसायिक रूप से जारी किया गया। इन दो महत्वपूर्ण परिवर्तनों के साथ इंटरनेट का तेजी से विस्तार होने लगा और इसने व्यावसायिक संगठनों और निजी उपयोगकर्ताओं की बढ़ती संख्या को आकर्षित करना शुरू कर दिया। तब से, इंटरनेट पेशेवरों से लेकर आम लोगों तक सभी के लिए एक लगातार बढ़ती हुई तकनीक रही है। ऑनलाइन रहने वाले ज्यादातर लोग इंटरनेट को रोजमर्रा के कामों को करने और जीवन के रोजमर्रा के सुखों को पाने के लिए एक बेहतरीन जगह मानते हैं, जैसे कि दोस्तों और परिवार के साथ संवाद करना। जो लोग अक्सर इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं, उनके बेहतर शिक्षित होने की संभावना ज्यादा होती है और उनमें से 49: कॉलेज ग्रेजुएट होते हैं।

अनिश्चित इंटरनेट उपयोगकर्ता ऐसे व्यवहार हैं जो प्रतिकूल दंड के जोखिम को बढ़ाते हैं। यह केवल इंटरनेट पर थका हुआ समय नहीं है जो एक युवा व्यक्ति को खतरों में डालता है; यह भी एक अपरिहार्य विचार है कि कितना समय बिताया जाता है। आवेगपूर्ण उपयोग बिल्ड दैनिक जीवन के सापेक्ष इंटरनेट उपयोग के संतुलन या प्रबंधन को बनाए रखने में असमर्थता का वर्णन करता है। अंत में, आश्रित उपयोग बिल्ड अतिरिक्त कठोर लक्षणों को दर्शाता है जो विशेष रूप से व्यसनों से जुड़े होते हैं, जैसे उन्मूलन लक्षण। यूनिसेफ की 2012 की रिपोर्ट के अनुसार, इंटरनेट पर निर्भर 75 प्रतिशत किशोर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित हैं। यूनिसेफ की 2009 की रिपोर्ट के अनुसार, इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग से 45: छात्रों को मनोवैज्ञानिक समस्याओं का सामना करना पड़ा। भारत में दुनिया में सबसे अधिक किशोर हैं, जिनकी आयु 16-26 वर्ष के बीच है। यदि इतनी बड़ी आबादी इंटरनेट की लत के कारण मानसिक बीमारी से पीड़ित होने की दहलीज पर है, तो इस पर शोध

और हस्तक्षेप रणनीतियों के लिए तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है।

अनुसंधान के उद्देश्य

- # इंटरनेट की लत के घटक को जानना
- # इंटरनेट की लत के प्रकारों का अध्ययन करना
- # इंटरनेट की लत के प्रभाव का पता लगाना

इंटरनेट की लत के घटक

यह तब होता है जब कोई विशेष गतिविधि किसी व्यक्ति के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण गतिविधि बन जाती है और उसकी सोच, भावनाओं और व्यवहार पर हावी हो जाती है। यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा पूर्व प्रभाव को प्राप्त करने के लिए विशेष गतिविधि की बढ़ती मात्रा की आवश्यकता होती है। - यह व्यक्तिपरक अनुभवों को संदर्भित करता है जो लोग किसी विशेष गतिविधि में संलग्न होने के परिणामस्वरूप रिपोर्ट करते हैं और इसे एक मुकाबला रणनीति के रूप में देखा जा सकता है। ये अप्रिय भावनाएँ और शारीरिक प्रभाव हैं जो तब होते हैं जब कोई गतिविधि बंद कर दी जाती है या अचानक कम हो जाती है। यह किसी विशेष गतिविधि के पिछले पैटर्न पर वापस जाने की प्रवृत्ति है जो कई वर्षों के नशे की ऊंचाई या नियंत्रण के बाद फिर से प्रकट होती है और जल्दी से नशीली दवाओं की ऊंचाई के सबसे विशिष्ट पैटर्न को बहाल करती है। यह नशे की लत और उन लोगों के बीच संघर्ष को संदर्भित करता है जो विशेष गतिविधि से संबंधित हैं।

इंटरनेट की लत के प्रकार

- ✦ साइबर-संबंध की लत - चोट रूम, आईएम या सोशल नेटवर्किंग साइट्स की लत से पीड़ित व्यक्ति ऑनलाइन रिश्तों में अत्यधिक शामिल हो जाते हैं या आभासी व्यभिचार में संलग्न हो सकते हैं। ऑनलाइन दोस्त जल्दी ही व्यक्ति के लिए अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं, अक्सर परिवार और दोस्तों के साथ

वास्तविक जीवन के रिश्तों की कीमत पर। कई मामलों में, यह वैवाहिक कलह और पारिवारिक अस्थिरता को जन्म देगा।

- ✦ सूचना का अतिभार – वर्ल्ड वाइड वेब पर उपलब्ध डेटा की प्रचुरता ने अत्यधिक वेब सर्फिंग और डेटाबेस खोजों के संबंध में एक नए प्रकार के बाध्यकारी व्यवहार का निर्माण किया है। व्यक्ति वेब से डेटा खोजने और एकत्र करने और सूचना को व्यवस्थित करने में अधिक समय व्यतीत करेंगे। जुनूनी बाध्यकारी प्रवृत्तियाँ और कम कार्य उत्पादकता आमतौर पर इस व्यवहार से जुड़ी होती हैं।
- ✦ साइबर यौन लत – साइबरसेक्स / इंटरनेट पोर्नोग्राफी की लत से पीड़ित व्यक्ति आमतौर पर ऑनलाइन पोर्नोग्राफी देखने, डाउनलोड करने और उसका व्यापार करने में लगे रहते हैं या वयस्क फंतासी रोल प्ले चैट रूम में शामिल होते हैं।
- ✦ कंप्यूटर की लत– 80 के दशक में, सॉलिटियर और माइनस्वीपर जैसे कंप्यूटर गेम को कंप्यूटर में प्रोग्राम किया गया था और शोधकर्ताओं ने पाया कि संगठनात्मक सेटिंग्स में जुनूनी कंप्यूटर गेम खेलना समस्याग्रस्त हो गया क्योंकि कर्मचारी काम करने के बजाय ज़्यादातर दिन खेलने में बिताते थे। ये गेम न तो इंटरैक्टिव हैं और न ही ऑनलाइन खेले जाते हैं।
- ✦ नेट की मजबूरियाँ – ऑनलाइन गेमिंग, ऑनलाइन जुआ और ई-बे की लत इंटरनेट के बाद के युग में तेजी से नई मानसिक समस्याएँ बनती जा रही हैं। वर्चुअल कैसीनो, इंटरैक्टिव गेम और ई-बे तक तुरंत पहुँच के कारण, व्यसनी अत्यधिक मात्रा में पैसे खो देते हैं और यहाँ तक कि नौकरी से संबंधित अन्य कर्तव्यों या महत्वपूर्ण संबंधों को भी बाधित करते हैं।

शोध का महत्व

यह अध्ययन आजकल समाज में इंटरनेट की लत की गंभीरता की जांच करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, खासकर किशोरों के लिए। इंटरनेट तकनीक दुनिया की सबसे नवीन रचनाओं में से एक है। इंटरनेट सभी प्रकार की सूचनाओं और यहाँ तक कि संचार प्रक्रिया के लिए एक स्रोत है। इसने छात्रों को दुनिया के किसी भी हिस्से की जानकारी प्राप्त करने और साझा करने की अनुमति दी है। छात्र फेसबुक, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम, स्नैपचैट और ट्विटर जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करने में शामिल हैं। इंटरनेट छात्रों को विभिन्न विषयों और ऑनलाइन पाठ्यक्रमों को खोजने और जानने में मदद करता है। इंटरनेट नेट-बैंकिंग, बिलों का भुगतान और ऑनलाइन शॉपिंग की सुविधा देता है। लेकिन इंटरनेट के फायदे और नुकसान दोनों हैं। अगर छात्र इंटरनेट का सकारात्मक उपयोग करते हैं, तो यह एक उत्पादक है। जहाँ इंटरनेट हमारे जीवन को आसान बनाता है, वहीं दूसरी ओर, इंटरनेट हमारे जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

वर्तमान अध्ययन का मुख्य उद्देश्य छात्रों पर इंटरनेट की लत के खतरनाक प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करना है। अगर यह घटना बिना किसी समाधान के जारी रही तो इंटरनेट की लत बहुत गंभीर और गंभीर हो जाएगी। इसलिए इंटरनेट की लत की गंभीरता की जांच करना सबसे महत्वपूर्ण काम है ताकि इस समस्या का समाधान किया जा सके। इसलिए इस अध्ययन का उद्देश्य यह पता लगाना है कि स्कूली छात्रों में इंटरनेट की लत कितनी गंभीर है। यह अध्ययन इंटरनेट की लत के नकारात्मक परिणामों के बारे में भी बताएगा। इसके अलावा, इन अध्ययनों में उन लोगों को भी शामिल करना जरूरी है जो इसमें शामिल हैं जैसे कि माता-पिता और शिक्षक। इस अध्ययन के जरिए, वे इस समस्या के बारे में जागरूक हो सकते हैं ताकि वे अपने बच्चों या छात्रों को नियंत्रित करने की कोशिश कर सकें।

इंटरनेट की लत के प्रभाव

अन्य व्यसनों की तरह, इंटरनेट की लत को भी कई तरह की समस्याओं से जोड़ा गया है। कम नींद, लंबे समय तक खाने में विफलता और सीमित शारीरिक गतिविधि के अलावा, यह किसी व्यक्ति की पढ़ाई और दैनिक जीवन के अन्य पहलुओं को भी बाधित करता है (काओ और सु, 2016)।

- मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : चिंता, अवसाद या अन्य मानसिक स्वास्थ्य या मनोदशा संबंधी विकार, अकेलेपन की भावना, सामाजिक संपर्क या समर्थन में समस्याएँ, सामाजिक गतिविधि या गतिशीलता को सीमित करने वाला परिवर्तन जैसे कि स्थानांतरण, नौकरी छूटना, विकलांगता या बच्चा होना, तनाव का उच्च स्तर।
- शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : मस्तिष्क में होने वाले परिवर्तन शराब और कोकीन की लत से होने वाले परिवर्तनों के समान हैं। यह मस्तिष्क के ग्रे और व्हाइट मैटर फाइबर को सिकोड देता है जिसके परिणामस्वरूप भावनात्मक प्रसंस्करण और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में परिवर्तन होता है। जब तक लत जारी रहेगी, मस्तिष्क में नकारात्मक परिवर्तन होते रहेंगे।

→ निजी जीवन पर प्रभाव : इंटरनेट की लत निजी रिश्तों, कामकाजी जीवन, वित्त या स्कूली जीवन को प्रभावित करती है। इस स्थिति से पीड़ित व्यक्ति खुद को दूसरों से अलग-थलग कर लेते हैं, सामाजिक अलगाव में लंबा समय बिताते हैं और अपने निजी रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इंटरनेट के आदी लोगों द्वारा ऑनलाइन बिताए जाने वाले समय को छिपाने या नकारने की कोशिश के कारण अविश्वास और बेईमानी की समस्याएँ भी पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा, ये व्यक्ति अपने ऑनलाइन व्यवहार को छिपाने के प्रयास में ऑनलाइन वैकल्पिक व्यक्तित्व बना सकते हैं। इंटरनेट की लत ने उनके मूड परिवर्तन, समय की उपलब्धता, सहनशीलता के स्तर, धैर्य और निर्णय पर कई तरह के नकारात्मक प्रभाव दिखाए हैं। इंटरनेट की लत एक व्यापक शब्द के रूप में समस्याओं की पहचान करती है जो आवेग-नियंत्रण और व्यवहार से उत्पन्न होती है जो इंटरनेट के प्रति उच्च मनोवैज्ञानिक निर्भरता या इंटरनेट का उपयोग करने की इच्छा को नियंत्रित करने में असमर्थता के परिणामस्वरूप होती है।

→ अकादमिक प्रदर्शन पर प्रभाव : इंटरनेट छात्रों के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। कई छात्र इंटरनेट का उपयोग मुख्य रूप से शैक्षणिक गतिविधियों के लिए करते हैं, हालाँकि, कई छात्र शिक्षा से असंबंधित अनुचित साइटों पर जाकर अपना समय बर्बाद करते हैं। एक अध्ययन से पता चला है कि शैक्षणिक सफलता इस बात से निर्धारित होती है कि छात्र इंटरनेट का उपयोग किस तरह से करते हैं, चाहे वह शैक्षणिक उद्देश्य के लिए हो या गैर-शैक्षणिक गतिविधियों के लिए। इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग से किशोरों में चैट रूम में जाने की प्रवृत्ति देखी गई है, जिसके परिणामस्वरूप वे देर तक जागते हैं, जिससे उनका ध्यान और कक्षा में एकाग्रता प्रभावित होती है, जिससे उनका शैक्षणिक प्रदर्शन खराब होता है। शैक्षणिक प्रदर्शन पर इंटरनेट की लत के प्रभाव पर किए गए अध्ययनों में लगातार नकारात्मक संबंधों की रिपोर्ट की गई है। दूसरे शब्दों में, यदि छात्र इंटरनेट के आदी हैं, तो उनका शैक्षणिक प्रदर्शन कम हो जाता है; उनकी पढ़ाई की आदत कम हो जाती है, अनुपस्थिति बढ़ जाती है और वे परीक्षा छोड़ देते हैं (येप एट अल., 2016)।

निष्कर्ष

आज के समय में तकनीक के विकास के कारण इंटरनेट का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। इसलिए अनजाने में इंटरनेट की लत भी बढ़ सकती है। इंटरनेट का निर्माण लोगों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए किया गया था। हालाँकि इसने कई रचनात्मक बदलावों में योगदान दिया है, लेकिन हाल के वर्षों में कुछ सामाजिक बदलावों के कारण छात्रों के बीच इंटरनेट के उपयोग में भारी वृद्धि हुई है, जिसके कारण उनमें इंटरनेट की लत लग गई है। युवा वर्ग अन्य आयु समूहों की तुलना में इंटरनेट की लत के प्रति अधिक संवेदनशील है, हालाँकि यह माना जाता है कि यह किसी व्यक्ति के जीवनकाल में सबसे अधिक उत्पादक आयु है (कुस एट अल., 2013)। वर्तमान में छात्र इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग कर रहे हैं और यह उपयोग इंटरनेट के कम पैकेज और सस्ते एंज़ॉइड सेल के कारण बढ़ गया है। प्रमुख मुद्दों में दृष्टि संबंधी समस्याएँ, नींद की कमी और अनियमित नींद, खराब शारीरिक फिटनेस, कम ध्यान अवधि, मोटापा, रीढ़ की हड्डी में दर्द, कंधे में दर्द, सिरदर्द और गर्दन की मांसपेशियों की समस्याएँ शामिल हैं। इंटरनेट की लत, जिसके नकारात्मक प्रभाव जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न स्तरों पर होते हैं, को एक आवेग नियंत्रण विकार के रूप में परिभाषित किया जाता है जो दैनिक जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है (प्रोचार्ज़का एट अल., 2021)।

कई अध्ययनों से यह भी पता चला है कि इंटरनेट के अत्यधिक उपयोग के कारण छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन प्रभावित हुआ है। बच्चों की सामाजिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि ने इन प्रतिक्रियाओं को प्रभावित किया, क्योंकि सामाजिक जीवन की उपेक्षा मध्यम इंटरनेट व्यसनी लोगों के लिए भी कोई बड़ी समस्या नहीं थी। हालाँकि, कॉलेज में छात्र अपने शैक्षणिक प्रदर्शन की कीमत पर इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं। इसलिए, कमजोर छात्रों को उनकी इंटरनेट लत से उबरने में सक्षम बनाने के लिए आगे की पहल की आवश्यकता है। यह संभावित रणनीतियों को विकसित करने के लिए दिशानिर्देश प्रदान करता है जो छात्रों की भावनात्मक स्थिति और इंटरनेट की लत के प्रभाव को समझकर उनके प्रदर्शन को बढ़ाएगा। निष्कर्ष के तौर पर, इंटरनेट की लत की समस्या हालाँकि इतनी गंभीर नहीं है, लेकिन इंटरनेट की लत को बढ़ने से रोकने के लिए इस पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

सिफारिशें

माता-पिता और छात्रों दोनों के लिए डिजिटल प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करके सुरक्षित इंटरनेट उपयोग और डिजिटल पेरेंटिंग का समर्थन करने की सिफारिश की जाती है। यह सिफारिश की जाती है कि सरकार को ऐसी नीतियाँ और नियम बनाने चाहिए जो शिक्षण संस्थानों में छात्रों को इंटरनेट के व्यापक उपयोग से रोकने में सहायक हों। इसी तरह, शिक्षण

संस्थानों के परिसर में प्रतिबंधित वेबसाइटों के उपयोग पर प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए। इसके अलावा, इंटरनेट सेवा प्रदाता कंपनियों को आयु प्रतिबंध नीति भी लागू करनी चाहिए और इंटरनेट के कम लागत वाले देर रात के पैकेजों पर भी प्रतिबंध लगाना चाहिए। यह भी सिफारिश की जाती है कि माता-पिता और शिक्षक अपने बच्चों और छात्रों पर कड़ी निगरानी रखें। इसके अलावा, छात्रों को प्रिंट, सोशल और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के माध्यम से इंटरनेट के दुष्प्रभावों और दुरुपयोग के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए (नसरीन और मिर्जा 2023)।

REFERENCES

1. अकिन, एम. (2017)। युवा लोगों के इंटरनेट की लत के स्तर और उनकी सोशल मीडिया प्राथमिकताओं के प्रभावों पर एक शोध। इंटरनेशनल रिव्यू ऑफ मैनेजमेंट एंड मार्केटिंग, 7(2), 256–262।
2. अनवर, ई. (2014)। माध्यमिक विद्यालय के बच्चों में इंटरनेट की लत और उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों के साथ इसका संबंध। इंडियन जर्नल ऑफ रिसर्च, 3(12)।
3. बहरीनियन, एस. ए., अलीजादेह, के. एच., रईसून, एम. आर., गोरजी, ओ. एच., और खजाई, ए. (2014)। विश्वविद्यालय के छात्रों में आत्म-सम्मान और अवसाद के साथ इंटरनेट की लत का संबंध। जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन एंड हाइजीन, 55(3), 86।
4. कुस, डी. जे., ग्रिफिथ्स, एम. डी., और बाइंडर, जे. एफ. (2013)। छात्रों में इंटरनेट की

लत रु व्यापकता और जोखिम कारक, मानव व्यवहार में कंप्यूटर, 29, 959-966।

5. भाटिया, एम., राजपूत, एम., और द्विवेदी, वी. (2016)। उत्तर भारतीय शहर के किशोर स्कूली छात्रों में इंटरनेट की लत का पैटर्न। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन पब्लिक हेल्थ, 3, 2459–63।
6. प्रोवाजका, आर., सुचा, जे., डोस्टल, डी., डोमिनिक, टी., डोलेज, एम., शमाहज, जे., कोलारिक, एम., र्लेसर, ओ., विक्टोरोवा, एल., और फ्रीडलोवा, एम. (2021)। चेक किशोरों में इंटरनेट की लत. साइक जर्नल, 10, 679-687.
7. नावी, जे. (2023) मलेशिया में विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच इंटरनेट की लत का प्रचलन। व्यापार और सामाजिक विज्ञान में अकादमिक अनुसंधान के अंतरराष्ट्रीय जर्नल। खंड 1 3, संख्या 11, ई-आईएसएसएनरू 2222–6990।
8. नसरीन और मिर्जा (2023) नसरीन, एस और मिर्जा, एन (2023) विश्वविद्यालय के छात्रों पर इंटरनेट की लत का प्रभाव शिक्षकों के दृष्टिकोण का विषयगत विश्लेषण। ओरिएंट रिसर्च जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज वॉल्यूम 8, नंबर 1 58–69।
9. नारद, ए., और अब्दुल्ला, बी. (2016)। वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन माता-पिता के प्रोत्साहन और स्कूल के माहौल का प्रभाव। रूपकथा जर्नल ऑन इंटरडिसिप्लिनरी स्टडीज इन ह्यूमैनिटीज, 8(2), 12–19।