Vol.04 , Issue-08, (August, 2017) ISSN: 2394-5702
International Journal in Commerce, IT & Social Sciences (Impact Factor- 5.218)

# खेलः आनन्द से अवसाद तक

**डॉ. चक्रपाणि उपाध्याय**
प्राध्यापक, समाजशास्त्र
सेठ मथुरादास बिसानी राजकीय महाविद्यालय, नाथद्वारा

खेल प्राणी जगत का एक महत्वपूर्ण आयाम रहा है। प्रत्येक प्राणी के जीवन के संयोजन, उन्नति, सामंजस्य और विकास में खेलों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मानवीय इतिहास यह दर्शाता है, कि खेल हमारे जीवन का एक अंतरंग और अभिन्न अंग रहा है। खेल सदैव मानव के उन्नयन और चहुमुखी विकास का एक महत्त्वपूर्ण स्तंभ रहा है। कालक्रम में मानवीय समाज और सभ्यता का निरंतर विकास और उन्नति हुई है, उसी क्रम में खेलों का भी विकास और उन्नति होती रही है। प्रसिद्ध मानवशास्त्री मेलेनोवस्की की सामाज के विकास की अवधारणा के अनुसार समाज सरल से जटिल की ओर अग्रसर हुए हैं। खेलों के विकास क्रम में भी क्रमशः यही देखा जा सकता है। जैसे–जैसे समाज, सरल समाज से जटिल समाज में परिवर्तित हुए हैं, ठीक उसी प्रकार खेलों में भी सामान्य और सरल से जटिलता का समावेश हुआ है। परंपरागत समाजों से आधुनिक समाज तक की इस यात्रा में खेल भी परंपरागत खेलों से आज के आधुनिक तकनीकी युग के खेलों में परिवर्तित होते चले गए हैं। खेल सदैव मानवीय जीवन के न सिर्फ सामाजिक पक्षों वरन भावनात्मक पक्षों को भी प्रमुखता से स्पष्ट करने का माध्यम रहे हैं। मानवीय मूल्यों में हम खेल भावना के मूल्य को सर्वोच्चता प्रदान करते हैं। खेलों और समाज के मध्य अंतर संबंधों को इसी आधार पर समझा जा सकता है, कि समाजशास्त्र जैसे विषय में एक विधा के रूप में क्रीड़ा के समाजशास्त्र का विकास हुआ है।

वर्तमान शोधपत्र मूलतः एक परियोजना का हिस्सा है। जिसमें बहु–देशीय, बहु–साँस्कृतिक भिन्नता का अध्ययन किया गया है। इस शोधपत्र में विशेष रूप से इंटरनेट के माध्यम से खेले जाने वाले खेलों और उनके सामाजिक प्रभावों को समाविष्ट करने का प्रयास है। भारत, अमेरिका व यूरोपीय देशों के युवाओं के मध्य इंटरनेट पर आधारित खेलों में उनकी सहभागिता अथवा सक्रियता एवं उनके सामाजिक, भावनात्मक एवं अन्य जीवन पक्षों पर होने वाले प्रभावों का

गहनता से अध्ययन किया गया है। इस शोधपत्र में हम इंटरनेट आधारित खेलों की दुनिया में सर्वाधिक प्रसिद्ध एवं प्रचलित खेल ''वर्ल्ड ऑफ वारक्राफ्ट'' के प्रभावों का विश्लेषण करने का प्रयास करेंगे।

इस शोध कार्य हेतु ऑनलाइन सर्वेक्षण पद्धति तथा शहरों में स्थित गेम लांज अथवा इंटरनेट कैफे पर ऑनलाइन खेलों में सक्रिय युवाओं का अध्ययन किया गया है। मौलिक रूप से इस सर्वेक्षण के अंतर्गत जनांकिकीय, खेल संबंधी, इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर (इंटरनेट क्रीडा विकार), अवसाद, अकेलापन स्वयं की प्रतिष्ठा, सामान्य उत्तेजना और सामाजिक उत्तेजना से संबंधित पक्षों को सम्मिलित किया गया है।

लब्धप्रतिष्ठित संस्थान Entertainment Software Rating Board (ESRB) के 2014 में लगाए गए एक अनुमान के अनुसार 25% से अधिक खिलाड़ी 18 या उससे कम उम्र के एवं 18–49 वर्ष की आयु के 49% खिलाड़ी इंटरनेट खेलों में सक्रिय हैं। इसी संस्था के एक अन्य अनुमान के अनुसार पूर्व में जहाँ इसमें पुरुषों की सहभागिता अधिक थी, वही वर्तमान में इसमें लगभग 40% महिला इंटरनेट खिलाड़ी भी शामिल हैं। वीडियो गेम लोगों की एक प्रिय अभिरुचि का हिस्सा है, किंतु कई खिलाड़ियों के जीवन में समस्या मूलक इंटरनेट गेमिंग उनके जीवन को बर्बाद कर रही है (ग्रिफ्फिथ, किराली, पोनेट्स और डेमेट्रोविक्स 2015)।

बीरने, (2014) ने वर्ल्ड ऑफ वारक्राफ्टों के खिलाड़ियों के अध्ययन में बहुआयामी कारकों जैसे कि नृजातीयता, आयु, लिंग, खेल के प्रति उनके दृष्टिकोण, खेलों में होने वाली समस्याओं, खेल की अवधि और इंटरनेट खेलों से संबंधित विकारों पर विस्तृत अध्ययन किया है। बीरने ने पाया कि 61% इंटरनेट खिलाड़ियों में असामान्य खेलों की लत पाई गई। यह भी स्पष्ट हुआ कि समस्या मूलक इंटरनेट का उपयोग और खिलाड़ी की स्वयं की अपने समस्या मूलक खेल के बारे में जानकारी में सकारात्मक संबंध था। ठीक इसी प्रकार का बहुआयामी अध्ययन स्नोडग्रास जे. 2012 द्वारा किया गया।

अनेकों खिलाड़ियों के एक साथ ऑनलाइन भूमिका निर्वाह करने वाले बड़े ऑनलाइन खेलों (MMORGP) समस्या मूलक खेलों में विशिष्ट स्थान रखते है। अनेकों शोधकर्ताओं ने इनके

प्रभावों के अध्ययन में रुचि दिखाई है। इन खेलों के प्रकारों की प्रतिष्ठा ही उन्हें समस्या मूलक और शोध अध्ययन हेतु रुचिकर बनाती हैं। इनके प्रभावों का वर्गीकरण व्यक्तिगत अवलोकनों पर आधारित साक्ष्यों या उपाख्यात्मक साक्ष्यों पर आधारित होते हैं। ''वर्ल्ड ऑफ वारक्राफ्ट'' एक इसी प्रकार का बदनाम अथवा कुख्यात खेल है। जिसको ऑनलाइन खेलों की दुनिया में सर्वाधिक नकारात्मक प्रभावों वाला माना जाता है। यूट्यूब पर अनेकों खिलाडियों के ऐसे उपाख्यान उपलब्ध हैं, जहाँ वे अपने उन काल्पनिक चरित्रों के बारे में बात करते हैं, और विलाप करते हैं, जिन्होंने उन्हें इसकी लत लगाई और उनके जीवन को नष्ट कर दिया।

अमेरिकन साइकाइट्रिक एसोसिएशन (APA) ने वर्ष 2013 में डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिसटिकल मैन्युअल ऑफ मेंटल डिसऑर्डर (DSM-5) को प्रस्तुत किया। जिसमें उन्होंने इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर या ऑनलाइन खेलों से संबंधित विकारों के मानदंडों का विकास किया। वर्तमान शोध में इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर को एक कंस्ट्रक्ट के रूप में उपयोग किया गया है, जिसकी अवधारणा को समस्या मूलक खेलों और वीडियो खेलों की लतों के संदर्भ में रेखांकित किया गया है। (DSM–5) IGD–2013 में इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर अथवा ऑनलाइन खेलों के विकारों को इस प्रकार परिभाषित किया गया है– ''इंटरनेट आधारित खेल माध्यमों का लगातार एवं बार बार उपयोग जो चिकित्सकीय आधार पर समस्याओं के सार्थक साक्ष्य प्रस्तुत करते हैं'' (APA 2013} DSM–5 में नो अनुक्रमों का उपयोग किया गया है। जिनमें से पाँच या अधिक के बारे में विश्लेषण करने पर हम उन्हें इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर की श्रेणी में मानते हैं (APA 2013)।

''वर्ल्ड आफ वारक्राफ्ट'' एक MMORPG मंच आधारित खेल माध्यम है। जिसमें कई सहस्त्र खिलाड़ी एक साथ एक ही प्लेटफार्म पर अपने खेल कौशल का प्रदर्शन कर सकते हैं। इसे वर्ष 2004 में प्रस्तुत किया गया था (Statista, 2014)। इस खेल की मुख्य विशेषता यह है, कि यह खिलाड़ियों को अवतार के रूप में एक काल्पनिक जगत में एक दूसरे के साथ वार्तालाप और संपर्क की अनुमति प्रदान करता है। यहा खिलाड़ियों को प्रोत्साहित और सहयोग प्रदान कर प्रतिस्पर्धी बनने हेतु प्रेरित किया जाता है। इस खेल में खिलाड़ियों की प्रगति को मापने के लिए कुछ मानक तय किए गए हैं। जिनमें उनके अनुभवों का संकलन होता है। उनके चरित्रों की

ताकत को बढ़ाया जाता है, उनकी संपत्ति का आँकलन उनके खेल की मुद्रा के माध्यम से जिसमें स्वर्ण, रजत एवं कांस्य के टुकड़े होते हैं, से किया जाता है।

''वर्ल्ड आफ वारक्राफ्ट'' का अध्ययन अनेकों शोध विद्यार्थियों द्वारा विभिन्न कारणों को ज्ञात करने हेतु किया गया है। जिनमें हेरोडोटू, काम्बोउरी और विंटर्स (2013) ने खिलाड़ियों के मध्य सामाजिक असंतोष को मापने के लिए अध्ययन किया। आपने अध्ययन में यह पाया कि जो खिलाड़ी ऑनलाइन खेल के साथ ज्यादा सम्बद्ध हैं, वे एक विशेष प्रकार की सामाजिक अन्तः क्रिया को तो महसूस करते हैं, किंतु वे सामाजिक रूप से समाज से पृथक भी हो जाते हैं। इसमें समाज के प्रति असंतोष चरम पर होता है।

इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर से संबंधित सामाजिक और भावनात्मक विशेषताओं को समझने के लिए इस शोध में कई चरों को प्रयोग में लाया गया। जिनमें खिलाड़ी किन खेल दलों के सदस्य हैं, सामाजिक वर्ग, विशेषीकरण, खेल के घंटों, खेल आरंभ करने की आयु, वर्तमान आयु, लिंग, वैवाहिक स्तर, अवसाद की स्थिति, चिंता, दुख एवं अकेलेपन इत्यादि सभी को इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर से सम्बद्ध करते हुए जाँचने का प्रयास किया गया है।

इन खेलों के प्रोत्साहन कारकों का अध्ययन करते हुए (टाईलर एवं टाईलर, 2009) ने पाया कि एक जैसे समूहों से संबद्धता और उनसे आपस में अन्तः क्रिया इसके लिए बहुत बड़ा प्रोत्साहन का कार्य करती है। हर्टमन, जंग और वोर्डरर (2012) ने अपने अध्ययन में उन सामाजिक समस्याओं को उजागर किया जो समस्या मूलक खेलों के कारण उत्पन्न हुई हैं। जिनमें मुख्यतः मित्रता का समाप्त होना, तलाक होना, परिवार से बेदखल होना, परिवार और अपने पारिवारिक सदस्यों के मध्य अपने को उपेक्षित पाना, साथ ही आपने संबंधों और प्रतिबद्धताओं से संबंधित कई विकार भी खोजें हैं। खेल जगत में उपेक्षा का एक सर्वोत्तम उदाहरण इस रूप में प्रस्तुत किया गया है, कि एक कोरियन परिवार ने अपने आभासी खेल जगत में पोषित बच्चों को अपनाया व उनकी देखभाल में इतने व्यस्त हुए कि उनके वास्तविक बालक की उपेक्षित अनुभव करने से मृत्यु तक हो गयी थी, किंतु वे इसे भी नहीं समझ पाए।

इन खेलों का एक प्रमुख विकार समाज और अपने रिश्तों से पृथकता भी है। पृथकता की स्थिति कई बार इतनी गंभीर हो जाती है, कि खिलाड़ी अपने सामाजिक ताने–बाने को ही ध्वस्त कर देता है। चैपल, वर्जिनियां, डेविस और ग्रिफ्फिथस (2006) द्वारा किए गए एक प्रघटनाशास्त्रीय अध्ययन में उन्होंने एवर्क्वेस्ट के ऑनलाइन फॉर्म में आपसी बातचीत को आधार बनाकर कुछ संबंधों को समझने की चेष्टा की। उन्होंने एक फॉर्म ''विडोस ऑफ एवर्क्वेस्ट प्लेयर्स'' को खोजा। इसके वार्तालाप को सुनकर वे हतप्रभ थे। एक युगल के मध्य खेल की लत के कारण इतनी पृथकता उपजी कि वे एक दूसरे से अलग ही हो गए। एवर्क्वेस्ट पर उपलब्ध संवाद, खिलाड़यों की सामाजिक स्थिति का ऐसा कठोर दर्शन कराते हैं, कि एक खिलाड़ी आभासी खेलों की लत के के कारण अपने कार्य से लुप्तप्राय रहता था। उसके विरुद्ध गुमशुदगी का विज्ञापन छपाया गया। एक खिलाड़ी को उसकी खेल की लत की वजह से उसकी पत्नी छोड़ कर चली गई। एक अन्य खिलाड़ी ने अलगाव को इतना अनुभव किया कि उसने आत्महत्या करने का विचार कर लिया (चैपल 2006)।

इंटरनेट गेमिंग से सम्बद्ध आयामों को और विस्तृत रूप से टाईलर और टाईलर (2009) ने समझाने के लिए पारितोषिक और सजा के आधारों को चुना। उन्होंने इनके प्रकारों को दोनों पारस्परिक और अंतरवैयक्तिक स्तर पर नापने का प्रयास किया। टाईलर और टाईलर ने पहचाना कि इन खिलाड़ियों के लिए प्रोत्साहन के कई आधार है। अंतर वैयक्तिक प्रोत्साहन के अंतर्गत आपने खिलाड़ी की भावनाओं, मनोभावों को परावर्तित करने के माध्यम के रूप में खेल, व्यक्ति की उपलब्धि के लिए प्राप्त मनोभावों आदि को महत्वपूर्ण माना है। जहाँ हम सकारात्मक प्रेरणात्मक कारकों की चर्चा करते हैं वहाँ हम यह पाते हैं, कि इससे सामाजिक अन्तः क्रिया भी कई बार मजबूत हुई है। टाईलर और टाईलर (2010) ने इनके नकारात्मक प्रभावों का मापन भी किया है। जिसमें वै खिलाड़ी के उन व्यवहारों को भी मापते हैं जहाँ एक खिलाड़ी अपने नकारात्मक भावों को छुपाने के लिए अथवा अपनी किसी क्षति कमी को न दर्शाने के लिए लगातार खेलता रहता है, और गेमिंग डिसऑर्डर का शिकार हो जाता है।

स्नोडग्रास जे. 2015 ने इंटरनेट गेमिंग के अध्ययन में पाया कि इस इंटरनेट गेमिंग की अधिकता के साथ में कई समस्याएँ जुड़ी हुई है। जिनमें शारीरिक, मानसिक और सामाजिक

समस्याएं प्रमुखता से हैं। इन समस्याओं में माँसपेशियों में तनाव, पृथकता का भाव, अवसाद, रिश्तों में तनाव और कभी– कभार जीवन समाप्त करने के विचार भी सम्मिलित हैं।

इंटरनेट गेमिंग के कुछ दुष्परिणामों में हम यह भी देखते हैं, कि इस काल्पनिक आभासी जगत के अंदर खिलाड़ियों की सामान्य रुचि, उनकी भावनाओं की एकरुपता उनकी एक दूसरे के साथ सहभागिता और यहाँ तक कि आभासी प्रेम भी देखने को मिलता है, जो उन्हें वास्तविक जगत से दूर ले जाता है (वुड, 2007)। वुड का एक अन्य अध्ययन बताता है, कि एक 11 वर्षीय बालक मार्टिन वीडियो गेम की लत का ऐसा शिकार हुआ, कि वह समाज और अपने स्कूल के साथियों के साथ सामंजस्य नहीं बिठा पा रहा था। इसी प्रकार 32 वर्षीय हेना, एक ब्रिटिश महिला का उदाहरण भी यही बताता है कि वह कई कई हफ्तों तक अपने कार्यस्थल से गायब रह कर, अपने मित्रों से दूर रह करके इस आभासी जगत में ऑनलाइन खेल खेला करती थी और इस विकार का शिकार हुई। टाईलर (2009) बताते हैं कि यह इंटरनेट खेल सामाजिक तंत्र को इस प्रकार प्रभावित करते हैं कि इनसे न केवल पृथकता बल्कि खिलाड़ियों में अलगाव भी पैदा हो जाता है। खिलाड़ी अपने सामाजिक ताने–बाने से अलगाव महसूस करने लगते हैं। मूलन एंड सुबलेट (2010) ने अपने अध्ययन में बताया कि जिस तरीके से खिलाड़ियों की खेल की प्रत्याशा में अभिवृत्ति होती है, उसी अनुपात में खिलाड़ियों के समाजीकरण में कमी आती है। इंटरनेट आधारित खेलों का एक निर्णायक प्रभाव सभी जगह यह देखा गया है, कि वे सामाजिक ताने–बाने से दूर हो जाते हैं। अन्य स्पष्ट प्रभावों में स्कूल में कम अंकों का आना, कार्यक्षेत्र पर समस्याओं का होना, अपने आप को विलग और पृथक महसूस करना और स्वास्थ्य समस्याओं को महसूस करना मूलन एंड सुबलेट (2010)। ये समस्त प्रभाव बिना किसी साँस्कृतिक या राष्ट्रों की सीमाओं के सभी अध्ययनों में एक समान हैं, जे. स्नोडग्रास (2012)

सामान्यतया अन्य प्रकार की लतों में भी यह देखा गया है, कि खिलाड़ी पृथकता महसूस करते हैं, किंतु जब हम इंटरनेट गेमिंग और विशेषकर व्यापक स्तरीय ऑनलाइन गेमिंग की बात करते हैं तो यहाँ पर एक विशिष्ट प्रकार की पृथकता अनुभव होती है। सामान्य सामाजिक संस्थाओं के साथ तो खिलाड़ी की पृथकता होती है किंतु वह उतना ही अधिक रूप से ऑनलाइन जगत अथवा आभासी जगत के साथ में जुड़ाव महसूस करता है (चैपल 2006)। अपने अध्ययन

में इन विशेषताओं को भी बहुत आपने गहराई से प्रस्तुत किया जो अन्य प्रकार की लत के बराबर ही मानी जाती है और मूलतः विकार ही है, आपने सामाजिक संघर्ष, मनोभावों का संशोधन, सहनशीलता में कमी, अपनी कार्यक्षमता में कमी, कर्तव्यों या दायित्वों से पीछे हटना, विचारों का उत्कीर्णन व नैतिक, सामाजिक, बौद्धिक एवं कार्यशीलता का पतन इत्यादि लतों को भी गहराई से प्रस्तुत किया है मूलतः ये सामाजिक ही है।

जे. स्नोडयास, (2016) तथा चैपल (2006) दोनों के अध्ययनों में यह समानता देखी गई है, कि कई खिलाड़ी वास्तविक जीवन में मित्रों को खोजने अथवा मित्रता करने में कठिनाई को महसूस करते हैं, फलस्वरूप वे ऑनलाइन खेलने वाले समुदाय को स्थायी समूह या प्राथमिक समूह मानने लग जाते हैं। अत्यधिक ऑनलाइन गेमिंग के कई दुष्परिणामों में सबसे गंभीर दुष्परिणाम सामाजिक गतिविधियों से दूरी बना लेना है। जिसके कई प्रभावों यथाः बेरोजगारी, तलाक, अलगाव और कभी–कभी आत्महत्या आदि की चर्चा अनेकों शोधों में हुयी है।

''वर्ल्ड ऑफ वारक्राफ्ट'' के खिलाड़ियों ने अपने वास्तविक मित्रों अथवा अथवा संबंधियों के साथ में व्यक्तिगत संबंधों में सामाजिक संघर्षो को अत्यधिक अनुभव किया है। स्नोडयास, जे. एवं उपाध्याय (2012), (2016)। ब्लिज्जार्ड (2004), स्नोडग्रास जे. एवं अन्य (2012) (2016) के अध्ययन में सामाजिक अन्तःक्रियाओं के संबंधित समस्याओं में सामाजिक अलगाव, संबंधों की समाप्ति, कार्यस्थल और समावेश एवं अकादमिक समस्याएँ और विशेषकर अपने सामाजिक ताने–बाने को खोना ज्यादा अनुभव किया है।

इंटरनेट गेमिंग के विकारों में एक अन्य विकार एकाकीपन भी है। लेममेन्स (2011) यह कहते हैं, कि समस्या मूलक इंटरनेट खेलों के संदर्भ में एकाकीपन की सार्थक रूप में भविष्यवाणी की जा सकती है। कोवर्ट व साथी (2014) इसमें जोड़ते हुए कहते हैं, कि कम सामाजिक और भावनात्मक सहयोग भी स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है। हेरोडोटू (2013) इस एकाकीपन के साथ जुड़ी पीड़ा और कभी–कभी पूर्णरूपेण एकाकीपन की विस्तृत व्याख्या करते हैं। यह कष्ट भारतीय इन्टरनेट खिलाड़ियों में भी देखा गया है, स्नोडग्रास जें. व अन्य, (2016)।

एक बहु–साँस्कृतिक अध्ययन में हेरोडोटू (2013) ने पाया कि इन ऑनलाइन खिलाड़ियों का निरंतर खेलने का एक प्रमुख कारण सामाजिक अन्तःक्रियाओं में प्रतिस्पर्धात्मक एवं सहयोगात्मक अन्तःक्रिया भी थी। कोवर्ट व साथी (2014) ने खेल एवं सामाजिक ताने–बाने के सर्वेक्षण में पाया कि ऑनलाइन खेलों व उनमें व्यतीत किए गए समय एवं सामाजिक एकाकीपन के मध्य सकारात्मक सह–संबंध है।

लेममेन्स (2011) ने जीवन–संतुष्टि प्रमाप, सामाजिक–क्षमता प्रमाप व एकाकीपन प्रमाप तीनों का एक साथ प्रयोग कर निष्कर्ष रूप में पाया कि जैसे–जैसे ऑनलाइन खेल की गतिविधियाँ बढ़ती है वैसे–वैसे व्यक्ति के जीवन में एकाकीपन भी बढ़ता है।

आत्मसम्मान को व्यक्ति की स्वयं की उपादेयता एवं स्वयं के प्रति दृष्टिकोण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। आत्मसम्मान भी इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर के संदर्भ में एक महत्वपूर्ण कारक अथवा आयाम है। उच्च आत्मसम्मान की समझ रखने वाले अपने आपको ज्यादा सक्षम भी पाते हैं। किंग (2014) के अध्ययन से भी यही स्पष्ट हुआ है, कि वे खिलाड़ी जो अपने को उच्च क्षमताओं का मानते हैं, वे ज्यादा जुड़े हुए अनुभव करते हैं। लेममेन्स (2011) के अध्ययन में भी यह स्पष्ट है, कि ऑनलाइन खेलों और अपने प्रति आत्मसम्मान के विचारों में सार्थक सह–संबंध पाया गया है। निम्न सामाजिक कौशल एवं निम्न आत्मसम्मान खिलाड़ियों की विकृत अथवा व्याधिकीय परिस्थितियों के साथ में सम्बद्ध है।

निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि इंटरनेट गेमिंग खिलाड़ी के जीवन को व्यापक रूप में प्रभावित करते हैं। खिलाड़ी के व्यक्तित्व, मानसिक, सामाजिक एवं शारीरिक पक्षों को इंटरनेट गेमिंग से सम्बद्ध विकार नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इन विकारों में सर्वाधिक चिंतनीय स्तिथि सामाजिक एवं भावनात्मक विकारों की है, चूँकि इनसे सम्पूर्ण समाज व्यवस्था व सामाजिक संस्थाओं को क्षति हो रही है, जो समय अथवा धन की क्षति से कई गुना ज्यादा गंभीर है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अमेरिकन साइकेट्रिक एसोसिएशन (2013) *इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर डायग्नोस्टिक एंड स्टेटिस्टिकल मैन्युअल ऑफ मेंटल डिसऑर्डर.* पंचम संस्करण

2. बलिज्जार्ड इंटरटेनमेंट. (2004) *वर्ड ऑफ वारक्राफ्ट* (मल्टीपल प्लेटफॉर्म सॉफ्टवेयर) इर्विन सी. ए. बलिज्जाई इंटरटेनमेंट

3. बीरने, ए. (2014) मैसिवली मल्टीप्लेयर ऑनलाइन रोल प्लेयिंग गेम्सरू प्रोबेलमटिक यूज. *द साईन्सेज एण्ड इन्जीनियरिंग* ईस्ट केरोलिना युनिवर्सिटी, USA.

4. चैपल डी., एटोउघ, वी., डेविस एम. एन. ओ., ब्रिफ्फिथस, एम., (2006) एवक्वेंस्ट इटज जस्ट अ कंप्यूटर गेम राइट? एन इंटरएक्टिव फिनोमिना लॉजिकल एनालिसिस आफ ऑनलाइन गेमिंग एडिक्शन, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मैटल हेल्थ एडिक्शन,* 4. 205–216

5. इंटरटेनमेंट सॉफ्टवेयर रेटिंग बोर्ड. (2014), वीडियो *गेम इंडस्ट्री स्टेटिस्टिक्स,* नवंबर 2014

6. ग्रिफ्फिथस एम.डी., किराली, ओ., पोनेट्स, एच. एम., डिमिटराविक्स, जेड. (2015), एन ओवरव्यू ऑफ प्रॉब्लमैटिक गेमिंग, स्टारसिविक वी. एंड अबजाडे, ई., (संपादित), *मेंटल हेल्थ इन द डिजिटल ऐजरू ग्रेव डेंजरस, ग्रेट प्रॉमिस,* ऑक्सफोडर्रू ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस

7. हार्टमन टी., जंग, वाई, एंड वोर्डरर पी. (2012), व्हाट डिटरमाइंस वीडियो गेम यूजर द इंपैक्ट ऑफ यूजर्सश हैबिट एडक्टिव टेंडेंसीज, एंड इंटेशंस टू प्ले *जर्नल ऑफ मीडिया साइकोलॉजी* 24 19–30

8. हेरोटाऊ, सी., कम्बोडरी एम., विंटर्स एन. (2013) डीस्पेलिंग द मिथ ऑफ द सोसियो इमोशनल डिसेटिस्फाइड गैमर कंप्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर, 32, 23–31

9. किंग डी. एल., डेलफरो, पी. एच. (2014). द कोगनेटिव साइकोलॉजि ऑफ इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर, *क्लिनिकल साइकोलॉजी रिव्यू,* 24, 19–30

10. कोवर्ट. आर. डोमहीदी, ई., फैस्टल आर., कुण्ड्ट, टी. (2014). सोशल गेमिंग, लोनली लाइफर द इंपैक्ट ऑफ डिजिटल गेम प्ले ऑन एडोलैसेंट्स सोशल सर्कल *कंप्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर*. 35, 289–296

11. कोवर्ट, आर. ओल्डमैडो जे. ए. (2014) प्लेइंग फॉर सोशल कंफटर्रू ऑनलाइन वीडियो गेम प्ले अज अ सोशल अकोमोडाटर फॉर द इन– सिक्योरिली अटैचएड. कंप्यूटर्स इन हयूमन बिहेवियर

12. लेममेन्स जे. एस., वाल्केनबर्ग पी. एम., पीटर जे. (2011). साइकोसोशल कॉसज एंड कंसीक्वेंसेस आफ पैथोलॉजिकल गेमिंग, *कंप्यूटर्स इन हुमन बिहेवियर*. 10, 3–23

13. मुल्लन बी एंड सुबलेट वी. ए. (2010 नवंबर 17) कंसीक्वेंसेस ऑफ प्ले ए सिस्टमैटिक रिव्यू ऑफ द इफेक्ट ऑफ ऑनलाइन गेमिंग, मेंटल हेल्थ एंड एडिक्शन

14. स्टेटिस्टा (2014) नंबर ऑफ वर्ल्ड ऑफ वारक्राफ्ट सब्सक्राइब इस फ्रॉम फर्स्ट क्वार्टर 2005 टू थर्ड क्वार्टर 2014. द स्टैटिसटिकल पोर्टल.

*15.* टाईलर जे., एंड टाईलर जे. (2009) ए कंटेंट एनालिसिस ऑफ इंटरव्यूज विद प्लेयर्स ऑफ मैसिवली मल्टीप्लेयर ऑनलाइन रोल प्लेइंगेम्स : मोटीवेटिंग फैक्टर्स एंड द इंपैक्ट ऑन रिलेशनशिप, *ऑनलाइन कम्युनिटीज*. 5621, 613–621

16. वुड, आर. टी. ए. (2007) प्रॉब्लम्स विद द कंसेप्ट ऑफ वीडियो गेम ''एडिक्शन'' : सम केस स्टडी एग्जांपल्स *मेंटल हेल्थ एंड एडिक्शनस*, 6, 169–178

17. स्नोडग्रास : जे., (2012) रिस्टोरेटिव मेजिकल एडवेन्चर आरे वारक्रेड? मोटिवेटेड एम एमओ प्ले एण्ड द प्लेज़र एण्ड कल्चर 7( 1) 3.28. यू.एस.ए.।

18. स्नोडग्रास : जे. (2016) अ गिल्ड कल्चर ऑफ 'केज्यूअल राईडिंग इन्हान्स इट्ज मेम्बर्स' ऑनलाईन गेमिंग एक्सपीरियेन्स : अ कॉगनेटिव ऐन्थ्रोपॉलोजीकल एण्ड एथेनोग्राफिक अप्रोच टू वर्ल्ड ऑफ बारक्राफ्ट। 'न्यू मीडिया एण्ड सोसायटी, 19 (12) मई 2016