Research and analytical review of the impact of youth's use of - smartphones on social relationships

نوجوانوں کے اسمارٹ فون کے استعمال سے سماجی تعلقات پرپڑنے والے اثرات کا تحقیقی و تجزیاتی جائزہ

–

احسن احمد خان

وفاقی اردو یونیورسٹی کراچی

ahsankhan258@hotmail.com

ڈاکٹر مسرور خانم

وفاقی اردو یونیورسٹی کراچی

masroo.khanam@fuuast.edu.pk

ABSTRACT

In a world of globalization Smartphone has made communication more easier and convenient. Nowadays Smartphone are used by all group ages especially by youth. since Smartphone provides the facilities of internet access high quality camera social media platforms and other advance features to its users. It can be used for different prospects as well. as the Smartphone consumption is increasing among youth it is effecting real life interactions and attitudes in society especially among youth. So the purpose of this study is to examine the consumption and usage pattern of Smartphone by youth and the effect of Smartphone usage on the social interactions in society. To investigate the study quantitative research

method approach was used. Online Google survey form was sent to 150 respondents through which 78 responses were received findings suggests that 78.2 percent of the respondents agree that usage of Smartphone is effecting the real life social interactions while further findings indicate that excessive use of Smartphone is effecting the attitude among youth in society.

KEYWORDS

Smartphone consumption, social relations, youth, Karachi, information technology, PTA

تعارف

پاکستان میں اسمارٹ فوں صارفین کی تعداد میں دن بہ دن اضا فہ ہوتا جا رہا ہے پاکستان ٹیلی کمیونیکیشن کے مطابق پاکستان میں اسمارٹ فون صارفین کی تعداد 178 ملین ہے (پی ٹی اے) اسمارٹ فون بھی ایک عام موبائل فون کی طرح سے ہی کام کرتا ہے لیکن اس میں فرق یہ ہوتا ہے کے اسمارٹ فون صارفین کوموبائل میں ہی کمپیوٹر کی سہولت فراہم کرتا ہے اور یہی نہیں بلکہ اسمارٹ فون میں روایتی عام موبائل فون کے مقابلے میں انٹرنیٹ کی سہولت ہائی کوالٹی کیمرہ اور دیگر بہت سی فیچرز شامل ہو تی ہیں(بولوس 2011)اسمارٹ فون نے نوجوان نسل کو اتناعادی بنا دیا ہے کے اسمارٹ فون نوجوانوں کا ایک ٹریڈ مارک بن چکا ہیے(اسکائر کوسکی۔ ووڈ۔ 2011)

اسمارٹ فون کا آغاز 1992 میں ہوا جب آئی بی ایم کمپنی نے سائمن اسمارٹفون متعارف کروایا اور یہیں سے اسمارٹ فون کے دور کا آغاز ہوگیا جس کے بعد بلیکبیری اسمارٹ فون نے بہت مقبولیت حاصل کی جس کی بنیادی وجہ ویب براوزنگ کیمرہ انٹرنیٹ اور ای میل کی سہولت فراہم کی گئی تھی اس کےبعد 2007 میں ایپل کمپنی نے اسمارٹ فون کی دنیا میں اپنے برینڈ کو متعارف کرایا اور 2007 کے آخر تک گوگل نے اینڈروئڈ آپریٹنگ سسٹم متعارف کروایا

جس کی بنیادی وجہ اسمارٹ فون صارفین کو ایڈوانس ٹیکنالوجی سے واقفیت دلوانا تھا (سرور۔سومرو۔2013) لیکن اسمارٹفوں کا غیر معمولی استعمال ذہنی دباو اضطراب اور سماجی میل جول پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے(لی۔ چینگ۔چنگ۔2014) اسمارٹ فونخصوساً نوجوانوں میں ابلاغ کا ایک بہت اہم ذریعہ بن چکا ہے اور اس نے انسانی زندگی سے تعلق رکھنے والے ہر شعبے میں انقلاب برپا کردیا ہے پھر چاہے وہ صحت کا شعبہ ہو تجارت کا شعبہ ہو تعلیمی سرگرمیاں ہوں یا انٹرٹینمنٹھ ہو ہر شعبہ زندگی میں اسمارٹ فون نے اپنے اثرات مرتب کئے ہیں اور آج کوئی بھی شخص اس کی اہمیت کو نہیں ٹھکرا سکتااور یہی وجہ ہے کے گھر ہو یا آفس تعلیمی ادارے ہوں یا شاپنگ مالز ہر جگہ لوگ اسمارٹ فون استعمال کرتے نظر آتے ہیں اور ٹھقیق نے بھی ثابت کیا ہے کے اسمارٹ فون کے استعمال میں دن بہ دن اضافہ ہوتا جا رہا ہے جس میں نوجوان نسل سر فہرست ہے (شبیر۔ خظر ۔2019)

مطالقہ مواد کا مطالعہ

اسپین میں کی گئیتجرباتی تحقیق کےنتائج کے مطابقکلاسروم کے اندر اسمارٹ فون کے استعمال پر کلاسروم میں پابندی عائد کرنے سے نوجوان طلبہ کی پڑہائی میں توجہ بڑھی(مونوز۔المارز۔ گارشیا۔2019) بر طانیہ میں اسمارٹفون کے استعمال اور اس سے پڑھنے والے اثرات پر کی جانے والی تحقیق کے مطابقاسمارٹ فون کا اکیلے پن میں میں استعمال منفی احساسات کوکم کرنے میں مدد کرتا ہے (ڈیفنبیک۔بورمن۔2019)اسمارٹ فون کا اسمارٹ فون کے استعمال پر ایک اور تحقیق کے مطابق لڑکیاں جتنا وقت بھی اسمارٹ فون استعمال کرلیں اس کے استعمال کی عادی نہیں ہوتیں جبکےلڑکے اسمارٹ فون استعمال کرنے کے بعد اس کے عادی ہوجاتےہیں جس کی وجہ سے ان کے کام کرنے کی صلاحیت پر اثر پڑھتا ہے اور وہ اپنے اعصاب پر بھی قابو نہیں رکھ پاتے(نائک۔ 2018)

اسمارٹ فون کا ضرورت سے زیادہ استعمال نوجوانوں میں بہت سی ذہنی بیماریوں سمیت ظا ہری بیماریاں بھی پیدا کر رہا ہے اور اسمارٹ فون کا غیر معمولی استعمال کرنے والے نوجوان اسے ذہنی تناو کو کم کرنے کے لئے بھی موثر ذریعہ سمجھتے ہیں (کیم۔2013)نو جوانوں میں

اسمارٹ فون میں دلچسپی کمپیوٹر سے زیادہ ہوتی ہے جس کی بنیادی وجوہات میں سماجی روابط میں آسانی اور ٹائم اور پیسے کی بچت ہے(گلیڈن 2018) اسماٹ فون نے جہاں انسانوں کو بہت سے فائدے فراہم کیئے ہیں وہیں لوگوں کے درمیان براہراست رابطوں کا رواج ختم کردیا ہے اور اسمارٹ فون میں جہاں دن بہ دن چیٹنگ کے لئے ایپلیکیشنز کا اضا فہ ہو تا چلا جا رہا ہے وہیں لوگوں کے درمیان سماجی رابطے مزید کم ہوتے جا رہے ہیں جس کا اثر نہ صرف لوگوں کی زندگیوں پر پڑھ رہا ہے بلکہ اس سے لوگوں کےدرمیان تعلقات بھی اثر انداز ہو رہے ہیں (کس۔ گریفیت 2011) اسمارٹ فون نے لوگوں کے درمیان ابلاغ میں تو رفتار پیدا کردی ہےلیکن اسکے نوجوان نسل پر منفی اثرات بھی پڑے ہیں جن میں صحت کے مسائل سماجی میل جول میں کمی اور رازداری کے خطرات شامل ہیں(مائونٹ۔2012) اسمارٹ فون ٹیکنالوجی نےانسانی تہذیب پر مثبت اثرات رونما کیئے ہیں جس کی وجہ سے لوگوں کے کام آسانی کے ساتھ ہو جاتے ہیں اور اس سے لوگ مصروف بھی رہتے ہیں(افالق۔2013)ایک اور اسمارٹ فون پر کی جانے والی تحقیق کے مطابق نوجوان نسل میں اسمارٹ فون کے استعمال میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے جس کی وجہ سے بہت سی بیماریاں نوجوانوں میں ہو رہی ہیں جن میں ڈپریشن اضطراب اور کمر کی تکلیف شامل ہیں(لیونارڈ 2015)

نظریاتی فریمورک

اس تحقیق کو عملی طور پر جن نظریات کی روشنی میں جانچا گیا ہے اس میں استعمال اور تسکین کا نظریہ اور اختراعہ کے پھیلاو کا نظریہ شامل ہیں ہیں

استعمال اور تسکین کا نظریہ

استعمال اور تسکین کا نظریہ جاننے کی کوشش کرتا ہے کہ لوگ میڈ کا استعمال کیوں اور کس لئے کرتے ہیں اور میڈیا کس طرح سے ان کی تسکین پوری کر تا ہے اس تحقیق میں اس نظریہ کے ذریعہ یہ جاننے کی کوشش کی گئی ہے ک نوجوان اسمارٹ فون کا استعمال کیوں اور کس لئے کرتے ہیں

اختراعہ کے پھیلاو کا نظریہ

اس نظریہ کی ابتدا 1962 میں ہوئی جب ای ایم روجرز نے اس نظریہ کوپیش کیا اس نظریہ کے مطابق اختراعہ کا پھیلاو مخصوص مراحل کے بعد لوگوں تک پہنچتا ہے اور لوگ اس معلومات کو آخر میں ذہن نشین کر لیتے ہیں پھر چاہے وہ ٹیکنالوجی سے متعلق ہو یا اشیائ سے متعلق ہو اس تحقیق میں اس نظریہ کے تحت یہ جانچا جائے گا کہ لوگ ٹیکنالوجی سے کس حد تک واقف ہیں

تحقیق کے مقاصد

اس تحقیق کے مقاصد درج ذیل ہیں:

i) نوجوانوں میں اسمارٹ فوں کے استعمال سے سماجی تعلقات پر پڑھنے والے اثرات کو جا ننا

ii) کراچی میں نوجوانوں کے معاشرتی رویوں پر اسمارٹ فون کے اثرات کا جائزہ لینا۔

iii) اسمارٹ فون کے استعمال کے حقیقی زیندگی میں تعلقات کے اثرات کا جائزہ لینا

تحقیق کے سوالات

i) اسمارٹ فون کا استعمال نوجوانوں میں کس طرح سے ان کے معاشرتی رویوں پر اثر انداز ہو رہا ہے؟

ii) اسمارٹ فون کا استعمال معاشرے میں کس طرح سے حقیقی زندگی میں دوریاں پیدا کر رہا ہے؟

iii) کیا اسمارٹ فون کا استعما سماجی تعلقات پر اثر انداز ہو رہا ہے ؟

مفروضے:

مفروضہ نمبر 1۔اسمارٹ فون کا استعمال نوجوانوں کے معاشرتی رویوں پر اثرانداز ہورہا ہے؟

مفروضہ نمبر 2۔اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال سماجی تعلقات پر اثرانداز ہورہا ہے؟

مفروضہ نمبر 3۔اسمارٹ فون کا استعمال سماجی دوری کا باعث بن رہا ہے

تحقیق کا طریقہ کار

مندرجہ بالا مفروضوں کی جانچ کے لئے اس تحقیق میں کمیتی تحقیقی طریقہ کار استعمال کیا گیا ہے۔جس میں اسمارٹ فون کے استعمال اور اس سے معاشرے میں سماجی روابط پر پڑھنے والے اثرات اور نوجوانوں کے رویوں میں تبدیلیوں کو جانچنے کے لئے ڈیموگرافک سروے

فارم بنایا گیا ہے جو کہ گوگل سروے فارم کے ذریعے 150 افراد میں تقسیم کیا گیا جس میں سے 78 نے اس کوا جواب دیا،اس تحقیق کے نمونے کے لئے کراچی کے نوجوان شہریوں کا انتخاب کیا گیا ہے جن کی عمر 18 سے 35 سال کے درمیاں ہے جو کہ کراچی سے تعلق رکھتے ہیں ان میں مرد اور خواتین شامل ہیں چونکہ کراچی پاکستان کا آبادی کے لحاظ سے سب سے بڑا شہر ہے اس لئے اس شہر کے نوجوانوں کا تحقیق کے نمونے کے طور پر انتخاب کیا گیا ہے

سوال نامے کے نتائج

اس تحقیق کی جانچ کے لئے مندرجہ ذیل سوال نامہ 150 افراد کو بھیجا گیا جس میں سے 78 افراد نے اس سوالنامے کو پر کیا

سوال نمبر 1 : جنس

مرد	عورت
65.4 فیصد	34.6. فیصد

سروے میں 65 اعشاریہ 4 فیصد مرد جبکہ 34 اعشاریہ 6 فیصد عورتوں نے جواب دیا۔

سوال نمبر 2 : مادری زبان

پنجابی	سندھی	پشتو	اردو	دیگر
15.4 فیصد	10.3 فیصد	12.8 فیصد	51.3 فیصد	15.4 فیصد

سروے میں 15.4 فیصد لوگ پنجابی زبان بولنے والے تھے جبکہ سندھی زبان والے افراد کی تعداد 10.3 فیصد تھی، اسی طرح پشتو بولنے والوں کی تعداد 12.8 فیصد جبکہ اردو بولنے والوں کی تعداد 51.3 فیصد تھی، اس کے علاوہ 10.3 فیصد لوگ دیگر زبان بولنے والے تھے۔

سوال نمبر 3 : خواندگی

خواندہ	ناخواندہ؟
69.2 فیصد	30.8 فیصد

سروے میں 69.2 فیصد افراد خواندہ جبکہ 30.8 فیصد ناخواندہ تھے۔

سوال نمبر 4 : اسمارٹ فون کی تعداد

ایک	دو	دو سے زیادہ
85.9	9	5.1 فیصد

سروے میں 85.9 فیصد افراد ایسے تھے جو ایک اسمارٹ فون استعمال کرتے تھے جبکہ 9 فیصد افراد 2 اسمارٹ فون اور 5.1 فیصد 2 سے زیادہ اسمارٹ فون کا استعمال کرتے تھے۔

سوال نمبر 5 : آپ اسمارٹ فون استعمال کیوں کرتے ہیں؟

انٹرٹینمنٹ کے لیے	پیغام رسانی	وائس کالنگ	معلومات کے لیے
11.5 فیصد	29.5 فیصد	9 فیصد	50 فیصد

سروے میں انٹرٹینمنٹ کے لیے 11.5 فیصد افراد نے جواب دیا جبکہ پیغام رسانی کے لیے 29.5 فیصد افراد نے جواب دیا، اس کے علاوہ 9 فیصد لوگ وائس کالنگ اور 50 فیصد معلومات کے لیے اسمارٹ فون کا استعمال کرتے ہیں۔

سوال نمبر 6 : آپ اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال کہاں کرتے ہیں؟

گھر	آفس	گھر سے باہر
79.5 فیصد	11.5 فیصد	9 فیصد

سروے میں 79.5 فیصد افراد نے گھر، 11.5 فیصد نے آفس اور 9 فیصد نے گھر سے باہر کا انتخاب کیا۔

سوال نمبر 7 : آپ روزانہ چیٹنگ میں کتنا وقت صرف کرتے ہیں۔

ایک سے دو گھنٹے	دو سے چار گھنٹے	8 سے 10 گھنٹے
69.2 فیصد	25.6 فیصد	5.1 فیصد

سروے میں 69.2 فیصد افراد نے ایک سے دو گھنٹے، 25.6 فیصد نے 2 سے چار گھنٹے جبکہ 5.1 فیصد نے 8 سے 10 گھنٹے کا انتخاب کیا۔

سوال نمبر 8 : آپ کے سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر دوستوں کی تعداد کتنی ہے؟

0 سے 50 تک	50 سے 200 تک	200 سے زیادہ
34.6 فیصد	20.5	44.9 فیصد

سروے میں 34.6 فیصد لوگوں کے 0 سے 50 تک دوست تھے جبکہ 20.5 فیصد لوگوں کے دوستوں کی تعداد 50 سے 200 تک تھی، اس کے علاوہ 44.9 فیصد افراد کے 200 سے زیادہ لوگ تھے۔

سوال نمبر 9 : آپ سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر کتنا صرف کرتے ہیں؟

ایک سے دو گھنٹے	دو سے 4 گھنٹے	4 سے 8 گھنٹے
43.6 فیصد	34.6 فیصد	21.8 فیصد

سروے میں 43.3 فیصد افراد ایسے تھے جو ایک سے دو گھنٹے سوشل میڈیا پلیٹ فارم کا استعمال کرتے تھے جبکہ 34.6 فیصد 2 سے 4 گھنٹے اور 21.8 فیصد 4 سے 8 گھنٹے استعمال کرتے تھے۔

~~سوال نمبر 10 :~~ آپ کال اور مسجنگ کے لیے کن ایپلی کیشنز کا زیادہ استعمال کرتے ہیں؟۔

فیس بک	واٹس ایپ	انسٹینٹ میسجز	اسنیب چیٹ	انسٹاگرام
11.5 فیصد	84.6 فیصد	1.3 فیصد	کوئی نہی	2.6 فیصد

سروے میں 11.5 فیصد لوگ فیس بک، 84.6 فیصد لوگ واٹس ایپ، 1.3 فیصد لوگ انسٹینٹ مسیجز، 2.6 فیصد انسٹاگرام کا استعمال کرتے تھے جبکہ اسنیپ چیٹ کا انتخاب کسی فرد نے نہیں کیا۔

سوال نمبر 11: آٗپ کے خیال میں کیا اسمارٹ فون کا استعمال معاشرتی رویوں پر اثر انداز ہورہا ہے؟

ہاں	نہیں
94.9 فیصد	5.1 فیصد

سروے میں 94.9 فیصد لوگوں نے ہاں اور 5.1 فیصد نے نہیں میں جواب دیا۔

سوال نمبر 12 : آپ کے خیال میں کیا اسمارٹ فون نوجوانوں میں سماجی شعور پیدا کر رہا ہے؟

ہاں	نہیں
80.8 فیصد	19.2 فیصد

سروے میں 80.8 فیصد نے ہاں اور 19.2 فیصد نے نہیں میں جواب دیا۔

سوال نمبر 13 :کیا نوجوان اسمارٹ فون زیادہ استعمال کرنے کے عادی ہورہے ہیں؟

ہاں	نہیں
100 فیصد	کوئی نہیں

اس سوال کے جواب میں میں ہاں اور نہیں کے درمیان تناسب 100 فیصد رہا اور تمام لوگوں نے ہاں کا انتخاب کیا۔

سوال نمبر 14 : آپ کے خیال میں کیا اسمارٹ فون سماجی دوری کا سبب بن رہا ہے؟

ہاں	نہیں
78.2 فیصد	21.8 فیصد

سروے میں 78.2 فیصد نے ہاں اور 21.8 فیصد نے نہیں میں جواب دیا۔

سوال نمبر 15: آپ کے خیال میں کیا اسمارٹ فون سماجی تعلقات کے لیے رابطہ رکھنے کے لیے ضروری ہیں؟

ہاں	نہیں
83.3 فیصد	16.7 فیصد

سروے میں اس سوال کے جواب میں 83.3 فیصد نے ہاں اور 16.7 فیصد نے نہیں میں جواب دیا۔

سوال نمبر 16 : آپ کے خیال میں کیا اسمارٹ فون سماجی تعلقات پر اثرانداز ہورہے ہیں؟

ہاں	نہیں
91 فیصد	9 فیصد

سروے میں ہاں کے آپشن پر 91 فیصد جبکہ نہیں کے آپشن پر 9 فیصد نے انتخاب کیا۔

سوال نمبر 17 : آپ کو اسمارٹ فون کے استعمال میں کن چیلنجوں کا سامنا ہے۔؟

ٹیکنالوجی سے متعلق کم آگہی	معاشی وسائل کی کمی	گھریلو دباؤ کا سامنا

41 فیصد	25.6 فیصد	33.3 فیصد

تجزیہ

اس تحقیق کا مقصد نوجوانوں میں اسمارٹ فون کا استعمال اور اس سے نوجوانوں کے اندر اجاگر ہونے والے معاشرتی رویوں کی جانچ کرنا تھاا۔ اس تحقیق کو مرتب کر نے کے لئے تین مفروضے مرتب کئے گئے جن کو نوجوانوں سے ایک سوال نامے کےذریعہ جانچا اور پرکھا جائے گا۔

مفروضہ نمبر 1۔ اسمارٹ فون کا استعمال نوجوانوں کے معاشرتی رویوں پر اثرانداز ہورہا ہے؟

اس مفروضے سے متعلق سوال نامے میں جس سوال کو نوجوانوں سے پوچھا گیا اس کے نتائج کی روشنی میں 94 اعشاریہ 9 فیصد نے ہاں کا انتخاب کیا جبکہ 5 اعشاریہ ایک فیصد لوگ ایسے تھے جنہوں نے نہیں کے آپشن کو چنا جس سے یہ مفروضہ ثابت ہوتا ہے کہ اسمارٹ فون کا استعمال نوجوانوں کے معاشرتی رویوں پر اثرانداز ہورہا ہے۔

مفروضہ نمبر 2: اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال سماجی تعلقات پر اثرانداز ہورہا ہے

اس مفروضے سے متعلق پوچھے گئے سوال کے نتائج میں 91 فیصد افراد نے ہاں میں جواب دیا جبکہ 9 فیصد لوگ ایسے تھے جنہوں نے نہیں کا انتخاب کیا، جس کے بعد یہ مفروضہ ثابت ہوا کہ اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال سماجی تعلقات پر اثر انداز ہورہا ہے۔

مفروضہ نمبر 3: اسمارٹ فون کا استعمال سماجی دوری کا باعث بن رہا ہے

اس مفروضے سے متعلق جب سروے میں سوال کیا گیا تو اکثریت نے اس بات سے اتفاق کیا اور 78.2 فیصد نے ہاں کے آپشن کا انتخاب کیا جبکہ 21.8 فیصد لوگ ایسے تھے جو اس سے متفق نظر نہیں آئے، جس سے یہ مفروضہ ثابت ہوتا ہے۔

تجاویز:

اس تحقیق کے نتائج کی روشنی میں یہ ثابت ہوتا ہے کہ اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال نوجوانوں کے اوپر معاشرتی اعتبار سے منفی ثابت ہورہا ہے جس سے سماجی دوریاں پیدا ہورہی ہیں، لہٰذا یہ تجویز دی جاتی ہے کہ نوجوانوں کو اسمارٹ فون کے استعمال میں توازن کو برقرار رکھنا چاہیے اور حقیقی زندگی میں رابطوں کو قائم رکھنا چاہیے۔

اس تحقیق کے نتائج کی روشنی میں نوجوانوں سے جب یہ پوچھا گیا کہ وہ اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال کس مقصد کے لیے کرتے ہیں تو اکثریت کی رائے یہ تھی کہ وہ معلومات کے حصول کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں، لہٰذا یہ تجویز دی جاتی ہے کہ معلومات کے لیے اسمارٹ فون کے استعمال کے ساتھ ساتھ دیگر سماجی روابط کو بھی برقرار رکھا جائے اور دیگر ذرائع کو بھی معلومات کے لیے استعمال کیا جائے۔

تحقیق میں جب لوگوں سے یہ سوال کیا گیا کہ وہ اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال کہاں کرتے ہیں تو اکثریت کی رائے یہ تھی کہ وہ گھر میں اسمارٹ فون کا استعمال زیادہ کرتے ہیں، لہٰذا یہ تجویز دی جاتی ہے کہ گھر میں اسمارٹ فون کے زیادہ استعمال کے بجائے اہل خانہ کے افراد کو بھی وقت دیا جائے اور ایک مخصوص وقت میں اسمارٹ فون کا استعمال کیا جائے۔

اس تحقیقی میں یہ بھی پوچھا گیا کہ ان کے سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر دوستوں کی تعداد کتنی ہے تو اکثریت کی رائے یہ تھی کہ ان کے 200 سے زیادہ دوست سماجی رابطوں کی ویب سائٹ پر موجود ہیں، لہٰذا یہ تجویز دی جاتی ہے کہ نوجوانوں کو سماجی رابطوں کے دوستوں کے ساتھ ساتھ اصل میں بھی ان سے رابطے رکھنے چاہئیں۔

REFERENCES

Afaliq, A. (2013). Smartphone improvements: Positive and negative impact on society.Retrieved from https://sites.psu.edu/alwaleedafaliq/2013/09/19/smartphonesimprovements-positive-andnegative-i

Diefenbach, S., & Borrmann, K. (2019). The smartphone as a pacifier and its consequences. *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. https://doi.org/10.1145/3290605.3300536

Diffusion of innovation theory. (n.d.). https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories4.html

Fernández Muñoz, C., Arroyo Almaraz, I., & Garrcía García, F. (2019). The effects of spontaneous use of smartphone on the attention and emotions of millennials students in a classroom. *International Linguistics Research*, *2*(2), p42. https://doi.org/10.30560/ilr.v2n2p42

Gladden, D. J. (2018). The Effects of Smartphones on Social Lives: How They Affect Our Social Interactions and Attitudes. *OTS Master's Level Projects & Papers, 1*.

Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for Smartphone addiction. *J Exer Rehab, 9,* 500-505

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the Psychological literature. *International journal of environmental research and public health, 8*(9), 3528-3552.

Lee, Y., Chang, C., Lin, Y., & Cheng, Z. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior, 31,* 373-383.

Lenord, J. (2015). 16 Seriously damaging side effects of your smartphone addiction. Retrieved from https://www.naturallivingideas.com/16-seriously-damaging-side-effects-of-yoursmartphone-addiction/

Mount, R. (2012). Advantages and disadvantages of smartphone technology. Retrieved fromhttps://www.mobilecon2012.com/8-advantages-and-disadvantages-of-smartphonetechnology/

Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers & Education*, *123*, 164-173. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.05.007

Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of Smartphone's on Society. *European Journal of ScientificResearch, 98*(2), 216-226.

Skierkowski, D., & Wood, R. M. (2011). To text or not to text? The importance of text messaging among college-aged youth. *Computers in Human Behavior, 28*(2), 744-756

Shabir, R. A., & Dr, K. M. (2019). Impact of Smartphones on Young Generation. *Library Philosophy and Practice (e-journal), 1.*

Telecom indicators | PTA. (n.d.). PTA. https://www.pta.gov.pk/en/telecom-indicators

Uses and gratification theory. (2018, December 11). Communication

Theory. https://www.communicationtheory.org/uses-and-gratification-theory/