

# ૬૦% વિદ્યાર્થીઓ રોજ ત્રણ કલાક મોબાઈલ પર માત્ર રીલ જોવામાં પસાર કરે છે

વડોદરા, શનિવાર  
મોબાઈલ પર વિવિધ સોશિયલ  
મીડિયા સાઇટ્સ પર રીલ તરીકે  
ઓળખાતા ૧૫ થી ૬૦ સેકન્ડના વિડિયો  
જોવાનું ચલણ બહુ જ વ્યાપક બની ગય  
છે. સ્લેઝ નવરાશ મળતાની સાથે જ  
મોબાઈલ સ્કીન પર લોકોની નજ્ર જતી  
રહેતી હોય છે.

જેકે રીલ જોવાનું ચલણ હવે  
વસનમાં બદલાવા માંડ્યુછે. જેની અસર  
વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક અને માનસિક  
સ્વાસ્થ્ય પર પડી રહી છે તેવું  
એમ.એસ.યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ પર  
થયેલા એક સ્ટડીમાં બહાર આવ્યું છે.

યુનિવર્સિટીની સાયન્સ ફેક્લ્ટીના  
સ્ટેટેસ્ટિક્સ વિભાગના વિદ્યાર્થીઓ શુભમ  
સિંઘ, ખુશાલી સૌભ્યા, મહોમંદ અંજુમ  
તેમજ અતુલ સાહનીએ વિભાગના વરિષ્ઠ  
અધ્યાપક પ્રો. રાકેશ શ્રીવાસ્તવના  
માર્ગદર્શન હેઠળ શૉર્ટ વિડિયો એન્ડ  
સ્ટુડન્ટ મેન્ટલ હેલ્પ... વિષય પર કરેલા  
સ્ટડીમાં એમ.એસ.યુનિવર્સિટીમાં ભણતા  
ઉર્દુ વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ કરવામાં  
આવ્યો હતો. જેમાં આ તમામ વિદ્યાર્થીઓ

સરેરાશ દોઢ થી બે કલાક મોબાઈલ  
પર સમય કરતા હતા. આ પૈકીના ૬૦  
ટકા વિદ્યાર્થીઓએ કહ્યું હતું કે, અમે  
રોજ સરેરાશ પાંચ કલાકનો સમય  
મોબાઈલ પાછળ કાઢી છે. તેમાં પણ

૭૫ ટકા વિદ્યાર્થીઓએ સ્વીકાર્યું કે પરિવાર સાથે ઓછો સમય વિતાવી એ  
છે, ૬૫ ટકાને સમય વેડફાટો હોવાની ગુનાઈત લાગણી અનુભવાય છે



## રીલ જોવાનો સમય વધવા પાછળનું કારણ શું

આ સ્ટડીમાં એવું પણ જાણવા મળ્યું હતું કે, સોશિયલ મીડિયા સાઇટ્સ પર જે  
વિષયમાં રસ હોય તે વિષયની રીલ વધારે જોવામાં આવે એટલે તે જ વિષયની  
બીજી રીલ્સ વધારે પ્રમાણમાં આપોઆપ દેખાવા માંડે છે. જેના કારણે પણ રીલ  
જોવાનો સમય વધી જાય છે. આ ઉપરાંત સોશિયલ મીડિયા સાઇટ્સ પર રીલ  
જોવાનું સાવ આસાન છે. જેના કારણે યુવાઓની સાથે સાથે હવે દરેક વયજૂથમાં  
રીલ જોવાનું ચલણ વધી રહ્યું છે.

તુ કલાકનો સમય રીલ જોવામાં જાય  
છે. રોજ ૩૬૦ થી ૪૫૦ જેટલી રીલ અમે  
મોબાઈલ પર જોતા હોઈએ છે. આવા  
વિદ્યાર્થીઓમાં ૪૦ ટકા ફીમેલ સ્ટુડન્ટ્સ  
અને ૬૦ ટકા મેલ સ્ટુડન્ટ્સ છે.

વિદ્યાર્થીઓને પણ ખબર હતી કે,  
મોબાઈલ પાછળ સમય તેમનો વેડફાઈ  
રહ્યો છે. ૬૫ ટકાએ કબૂલ્યું હતું કે લાંબો  
સમય રીલ જોવાના કારણે સમય બગડી  
રહ્યો હોવાનું ગુનાઈત લાગણી અનુભવાય

## વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પડી રહેલી અસરો

- વિદ્યાર્થીઓ શૉર્ટ ટર્મ મેમરી લોસની ફરિયાદ કરી રહ્યા છે. ઘણાને છેલ્લી  
કઈ રીલ જોઈ હતી તે યાદ નથી.
- અંધારામાં મોબાઈલ સ્કીન પરથી નિકળતી રોશની ઉંઘની ગુણવત્તા પર  
અસર પાડે છે. કારણે તેનાથી ઉંઘને નિયંત્રિત કરતા મેલેટોનિના નામના  
હોમોન્સનું પ્રોડક્શન શરીરમાં ખોરવાય છે.
- ઉંઘ ઓછી થવાની અસર વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસ પર અને તેમની વૈચારિક  
શક્તિ પર પણ પડી રહી છે.
- મોબાઈલ અને રીલ પાછળ વેડફાટો વધારે પડતો સમય નકારાત્મકતાની  
લાગણી જન્માવે છે.
- રીલ તરીકે ઓળખાતા વિડિયો મગજમાંથી ડોપામાઈન નામનું હોમોન્સ  
ઉત્પન્ન કરે છે અને એટલે જ સતત રીલ જોયા કરવાનું વયસન લાગી જવાનું  
જોખમ રહે છે.
- સતત રીલ જોવાના કારણે દુનિયાની વાસ્તવિકતા અને વિવિધ સમસ્યાઓ  
પ્રત્યે પલાયનવાહી દ્રષ્ટિકોણ વિકસિત થવાની શક્યતા રહે છે.
- શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને પરિવાર સાથે વિતાવાતો સમય ઓછો થઈ જાય છે.

૭૫ ટકાએ સ્વીકાર્યું હતું કે, પરિવાર  
સાથે અમે ઓછો સમય ગાળી રહ્યા છે  
અને ૬૫ ટકાએ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઓછી  
થઈ હોવાની કબૂલાત કરી હતી.  
બહુમતી વિદ્યાર્થીઓએ રીલ જોવાના

કારણે લેક્યુર એટન્ડ કરવામાં અને અભ્યાસ  
માટેનું સાહિત્ય લાંબો સમય માટેવાંચવામાં  
ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોવાનું  
પણ આ સ્ટડી દરમિયાન જણાવ્યું હતું.