

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

૭૫ ટકા વિદ્યાર્થીઓએ સ્વીકાર્યું કે પરિવાર સાથે ઓછો સમય વિતાવીએ છે, ૬૫ ટકાને સમય વેડફાતો હોવાની ગુનાઈત લાગણી અનુભવાય છે



રીલ જોવાનો સમય વધવા પાછળનું કારણ શું

આ સ્ટડીમાં એવું પણ જાણવા મળ્યું હતું કે, સોશિયલ મીડિયા સાઈટ્સ 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 સાઈટ્સ પર રીલ જોવાનું સાવ આસાન છે. જેના કારણે યુવાઓની સાથે સાથે હવે દરેક વયજૂથમાં રીલ જોવાનું ચલણ વધી રહ્યું છે.

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

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 લેક્ચર ઓટેન્ડ કરવામાં અને અભ્યાસ માટેનું સાહિત્ય લાંબો સમય માટે વાંચવામાં ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોવાનું પણ આ સ્ટડી દરમિયાન જણાવ્યું હતું.