AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189

भारत की ग्रामीण महिलाओं के जीवन और सशक्तिकरण पर सोशल मीडिया का प्रभाव

ORIGINAL ARTICLE

Author
डॉ. सुमन धृतलहरे
वाणिज्य विभाग
महंत लक्ष्मीनारायण दास महाविद्यालय
रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

शोध सार

डिजिटल संचार के विस्तार ने ग्रामीण समाज की सूचना–व्यवस्था, सामाजिक संबंधों और दैनिक निर्णय–प्रक्रिया को तेजी से बदला है। इस परिवर्तन में सोशल मीडिया ग्रामीण महिलाओं के लिए विशेष महत्त्व रखता है, क्योंकि यह उन्हें पारंपरिक संचार सीमाओं से बाहर निकलकर सूचना, शिक्षा, आजीविका, सरकारी योजनाओं, स्वास्थ्य, अधिकारों और सामाजिक नेटवर्क से जुड़ने का अवसर देता है। प्रस्तुत अध्ययन साहित्य समीक्षा पर आधारित है और इसका उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं के जीवन पर सोशल मीडिया के सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभावों का संतुलित विश्लेषण करना है। उपलब्ध अध्ययनों से संकेत मिलता है कि डिजिटल मंच महिलाओं में सूचना तक पहुँच, आत्मविश्वास, सामाजिक भागीदारी और सीखने के अवसर बढ़ा सकते हैं साथ ही अत्यधिक उपयोग, भ्रामक सूचना, निजता का उल्लंघन, ऑनलाइन उत्पीड़न, समय–प्रबंधन की समस्या और डिजिटल असमानता जैसी चुनौतियाँ भी मौजूद हैं। ग्रामीण महिलाओं के अनुभवों को केवल "तकनीक के उपयोग" तक सीमित नहीं किया जा सकता, परिवार की सामाजिक संरचना, शिक्षा, आय, मोबाइल स्वामित्व, नेटवर्क उपलब्धता और डिजिटल कौशल इसके परिणामों को प्रभावित करते हैं। अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि सोशल मीडिया महिला सशक्तिकरण का उपयोगी माध्यम बन सकता है, बशर्ते डिजिटल साक्षरता, सुरक्षित उपयोग, विश्वसनीय सूचना और स्थानीय भाषा में उपयोगी सामग्री की उपलब्धता को मजबूत किया जाए।

मुख्य शब्द

ग्रामीण महिलाएँ, सोशल मीडिया, डिजिटल साक्षरता, महिला सशक्तिकरण, सामाजिक भागीदारी, ऑनलाइन सुरक्षा.

भूमिका और अध्ययन की पृष्ठभूमि

भारतीय ग्रामीण समाज में महिलाओं की भूमिका परिवार, कृषि, पशुपालन, घरेलू अर्थव्यवस्था, सामुदायिक जीवन और स्थानीय संस्थाओं तक फैली हुई है फिर भी लंबे समय तक उनकी सूचना तक पहुँच मुख्यतः परिवार, स्थानीय नेटवर्क, रेडियो, टेलीविजन और प्रत्यक्ष संपर्क पर निर्भर रही। मोबाइल फोन और इंटरनेट के प्रसार ने इस व्यवस्था में एक नया संचार क्षेत्र जोड़ा है। अब व्हाट्सऐप, फेसबुक, यूट्यूब, इंस्टाग्राम और अन्य डिजिटल मंच केवल मनोरंजन के साधन नहीं रहे, बल्कि दैनिक सूचना, सीखने, संपर्क बनाने और राय व्यक्त करने के माध्यम बन गए हैं। ग्रामीण महिलाओं के संदर्भ में यह बदलाव इसलिए महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि सामाजिक और भौगोलिक दूरी से उत्पन्न सूचना–अभाव को डिजिटल माध्यम कुछ हद तक कम कर सकता है।

सक्सेना (2010) ने महिला की स्थिति को समाज की प्रगति से जोड़ते हुए शिक्षा, संचार और जागरूकता के महत्त्व को रेखांकित किया। इसी व्यापक दृष्टि से सोशल मीडिया को देखा जाए तो यह महिला को नई सूचना तक पहुँचाने वाला ऐसा मंच है, जो उसके पारंपरिक सामाजिक दायरे का विस्तार कर सकता है। राउत्रे (2011) ने मीडिया और लैंगिक समानता के संदर्भ में महिलाओं की अभिव्यक्ति तथा सार्वजनिक विमर्श में भागीदारी की संभावना पर बल दिया। ग्रामीण क्षेत्रों में यह संभावना विशेष रूप से उपयोगी है, जहाँ प्रशिक्षण, रोजगार सूचना, बाजार मूल्य, सरकारी योजनाओं या स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं के लिए प्रत्यक्ष संस्थागत पहुँच सीमित हो सकती है।

डिजिटल पहुँच को स्वतः सशक्तिकरण मान लेना उचित नहीं है। परिवार में मोबाइल का स्वामित्व किसके पास है, महिला के पास इंटरनेट उपयोग की स्वतंत्रता कितनी है, वह पढ़ी–लिखी है या नहीं, स्थानीय भाषा में सामग्री उपलब्ध है या नहीं, और ऑनलाइन सुरक्षा की समझ कितनी है, ये सभी कारक परिणाम तय करते हैं। शाह (2016) के अध्ययन में सोशल मीडिया उपयोग से संपर्क और सूचना के अवसरों के साथ निर्भरता तथा अत्यधिक उपयोग की समस्या भी सामने आई। इसी प्रकार हेलबर्गर और लोकेन (2011) ने ऑनलाइन माध्यम से जुड़े जोखिमों की ओर ध्यान दिलाया इसलिए सोशल मीडिया का प्रभाव एकतरफा नहीं, बल्कि अवसर और जोखिम दोनों का मिश्रण है।

ग्रामीण महिलाओं पर प्रभाव का अध्ययन करते समय सामाजिक स्थिति, आयु, वैवाहिक स्थिति, शिक्षा, आर्थिक भूमिका, जातीय–सांस्कृतिक संदर्भ और परिवार की डिजिटल सोच को भी समझना आवश्यक है। एक ही डिजिटल मंच किसी महिला के लिए कौशल सीखने का माध्यम हो सकता है, जबकि दूसरी के लिए समय की बर्बादी या असुरक्षा का स्रोत। यही विविधता इस विषय को सामाजिक विज्ञान की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण बनाती है।

साहित्य समीक्षा

उपलब्ध साहित्य में महिला और डिजिटल माध्यम के संबंध को अनेक दृष्टियों से देखा गया है। सतपथी (2011) ने इलेक्ट्रॉनिक और आधुनिक मीडिया के माध्यम से सूचना के तेज प्रसार तथा नागरिक व्यवहार में परिवर्तन पर ध्यान दिया। ग्रामीण महिलाओं के संदर्भ में इसकी प्रासंगिकता यह है कि डिजिटल माध्यम स्थानीय सूचना को व्यापक संदर्भ से जोड़ देता है। महिला अपने गाँव या परिवार तक सीमित अनुभव के साथ–साथ राज्य, देश और विश्व की घटनाओं से परिचित हो सकती है। इससे सामाजिक मुद्दों पर दृष्टिकोण का विस्तार संभव होता है।

जेन्सेन (2011) ने भारतीय संदर्भ में टेलीविजन और महिलाओं की स्थिति के बीच संबंध का विश्लेषण किया। यद्यपि यह अध्ययन सोशल मीडिया से पहले के प्रसारण माध्यम पर केंद्रित है, इसका महत्त्व इस बात में है कि मीडिया के संपर्क से सामाजिक मान्यताओं, आकांक्षाओं और महिला की स्थिति पर प्रभाव पड़ सकता है। सोशल मीडिया इस प्रभाव को अधिक व्यक्तिगत, त्वरित और संवादात्मक बना देता है।

शुर्गिन (2011) तथा अन्य अध्ययनों ने डिजिटल माध्यम से जुड़े पारिवारिक और व्यवहारगत परिणामों पर विचार किया। इससे यह समझ बनती है कि ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के उपयोग के लिए मीडिया साक्षरता और संतुलित समय प्रबंधन आवश्यक है। सोशल मीडिया का लाभ तभी टिकाऊ हो सकता है जब उपयोगकर्ता सूचना की विश्वसनीयता पहचान सके और अपनी निजता तथा मानसिक संतुलन की रक्षा कर सके।

कुमार और जान (2012) ने सोशल नेटवर्क के सामाजिक तथा व्यावसायिक मूल्य पर चर्चा की। महिलाओं के लिए डिजिटल नेटवर्क छोटे उद्यम, घरेलू उत्पाद, हस्तशिल्प, कृषि–आधारित उत्पादन या सेवा की जानकारी साझा करने का माध्यम बन सकता है। यद्यपि स्रोत अध्ययन सीधे ग्रामीण महिला उद्यमिता पर केंद्रित नहीं है, फिर भी नेटवर्क की उपयोगिता यह संकेत देती है कि सही प्रशिक्षण और बाजार संपर्क मिलने पर सोशल मीडिया आजीविका–संबंधी अवसरों के समर्थन में काम कर सकता है।

दास (2013) ने इंटरनेट और लैंगिक असमानता के प्रश्न को सामने रखा। उनका दृष्टिकोण संकेत करता है कि डिजिटल माध्यम समान अवसर का दावा करता है, पर वास्तविक पहुँच सामाजिक संरचना से प्रभावित होती है। ग्रामीण परिवारों में फोन के उपयोग का नियंत्रण, डेटा खर्च, भाषा, शिक्षा और घरेलू जिम्मेदारियाँ महिलाओं की स्वतंत्र डिजिटल भागीदारी को सीमित कर सकती हैं इसलिए ऑनलाइन अवसरों का अध्ययन ऑफलाइन असमानताओं से अलग नहीं किया जा सकता।

सुशीला (2013) ने ग्रामीण महिलाओं और बालिकाओं में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी शिक्षा के महत्त्व को रेखांकित किया। डिजिटल कौशल के अभाव में मोबाइल या इंटरनेट की उपलब्धता का पूरा लाभ नहीं मिल पाता इसलिए तकनीकी पहुँच

और तकनीकी क्षमता को अलग–अलग समझना जरूरी है। केवल स्मार्टफोन होना डिजिटल सशक्तिकरण नहीं है, उसे सुरक्षित, उद्देश्यपूर्ण और आलोचनात्मक ढंग से उपयोग कर पाना अधिक महत्त्वपूर्ण है।

लोविज (2014) ने सोशल मीडिया के संस्कृति और सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव की चर्चा की। डिजिटल मंच नए विचारों को तेजी से फैलाते हैं, जिससे जीवनशैली, उपभोग, संबंधों और आत्म–प्रस्तुति की प्रवृत्तियों में बदलाव आ सकता है। ग्रामीण महिलाओं के लिए यह प्रभाव मिश्रित हैः एक ओर नई जानकारी और प्रेरणा मिलती है, दूसरी ओर अवास्तविक सामाजिक तुलना, उपभोग का दबाव और पारिवारिक तनाव पैदा हो सकता है।

हाशिम और कुतबी (2015) ने विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर सोशल मीडिया के प्रभाव की तुलना की और पाया कि डिजिटल उपयोग सामाजिक अंतःक्रिया के तरीके बदलता है। यही निष्कर्ष व्यापक महिला समाज पर भी एक सावधानीपूर्ण संकेत देता हैः ऑनलाइन संपर्क संबंधों को मजबूत कर सकता है, पर अत्यधिक डिजिटल निर्भरता प्रत्यक्ष संवाद को कम भी कर सकती है।

भूषण (2018) ने भारतीय समाज में सोशल मीडिया के महिला–संबंधी प्रभावों पर चर्चा करते हुए इसे सामाजिक दृष्टिकोण, सार्वजनिक अभिव्यक्ति और महिला की पहचान से जोड़ा। डिजिटल मंच महिलाओं को अपनी राय रखने, अनुभव साझा करने और सार्वजनिक मुद्दों पर प्रतिक्रिया देने की सुविधा देते हैं। यही प्रक्रिया आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक हो सकती है, विशेषकर उन महिलाओं के लिए जिनकी ऑफलाइन सार्वजनिक भागीदारी सीमित है।

कावकिटिपोंग (2016) ने सीखने के अनुभव को समृद्ध करने में सोशल मीडिया की भूमिका की ओर संकेत किया। इस प्रकार की अंतर्दृष्टि ग्रामीण महिलाओं के लिए ऑनलाइन प्रशिक्षण, वीडियो–आधारित कौशल सीखने और स्व–अध्ययन की संभावना को समझने में उपयोगी है। यूट्यूब जैसे मंचों पर खाना प्रसंस्करण, सिलाई, सौंदर्य सेवाएँ, कृषि तकनीक, पोषण, डिजिटल भुगतान और सरकारी प्रक्रियाओं से संबंधित सामग्री उपलब्ध होने पर सीखने की लागत कम हो सकती है।

शोध अंतराल और चर्चा

उपलब्ध साहित्य में सोशल मीडिया और महिलाओं पर अनेक अध्ययन मिलते हैं, पर ग्रामीण महिलाओं की विशिष्ट परिस्थितियों पर केंद्रित अनुभवजन्य शोध अपेक्षाकृत सीमित दिखाई देता है। कई अध्ययन विद्यार्थियों, शहरी युवाओं या सामान्य महिला उपयोगकर्ताओं पर आधारित हैं। ग्रामीण महिलाओं के संदर्भ में यह जानना आवश्यक है कि डिजिटल उपयोग का प्रभाव विभिन्न आयु समूहों, सामाजिक वर्गों, शिक्षा स्तरों और आजीविका समूहों में कैसे बदलता है। केवल "सोशल मीडिया उपयोग करती हैं या नहीं" जैसे प्रश्न पर्याप्त नहीं हैं, उपयोग का उद्देश्य, अवधि, नियंत्रण, सामग्री का प्रकार और वास्तविक जीवन में उसका परिणाम भी मापा जाना चाहिए।

अल्पकाल में सोशल मीडिया से जागरूकता या संपर्क बढ़ सकता है, पर क्या यह महिला की आय, निर्णय–क्षमता, स्थानीय संस्थाओं में भागीदारी, स्वास्थ्य व्यवहार या बच्चों की शिक्षा संबंधी निर्णयों में स्थायी परिवर्तन लाता है इस पर अधिक क्षेत्रीय शोध की जरूरत है। इसी प्रकार नकारात्मक प्रभावों में केवल "लत" या "समय की बर्बादी" कह देना पर्याप्त नहींय ऑनलाइन हिंसा, आर्थिक धोखाधड़ी, सामाजिक निगरानी और पारिवारिक संघर्ष जैसे पहलुओं का व्यवस्थित अध्ययन आवश्यक है।

ग्रामीण महिला के लिए वही डिजिटल सामग्री प्रभावी होगी जो उसकी भाषा, साक्षरता स्तर और दैनिक जरूरत से जुड़ी हो। वीडियो और ऑडियो सामग्री कम साक्षर उपयोगकर्ताओं के लिए उपयोगी हो सकती है, पर इसकी विश्वसनीयता और गुणवत्ता भी महत्त्वपूर्ण है। सरकारी विभाग, विश्वविद्यालय, स्वयं सहायता समूह और पंचायतें सत्यापित स्थानीय सामग्री उपलब्ध कराएँ तो सोशल मीडिया का विकासात्मक उपयोग अधिक प्रभावी हो सकता है।

समग्र रूप से चर्चा यह संकेत देती है कि सोशल मीडिया न तो स्वतः मुक्तिदायक तकनीक है और न केवल हानिकारक माध्यम। उसका प्रभाव सामाजिक परिस्थितियों, उपयोग के उद्देश्य और डिजिटल क्षमता पर निर्भर करता है। ग्रामीण महिला के लिए यह अवसर तब बनता है जब तकनीक उसके ज्ञान, विकल्प और नेटवर्क को बढ़ाएय और जोखिम तब बनता है जब उपयोग पर नियंत्रण, सुरक्षा और आलोचनात्मक समझ का अभाव हो इसलिए नीति और प्रशिक्षण दोनों को "उपयोग बढ़ाने" के बजाय "सुरक्षित, उद्देश्यपूर्ण और परिणामकारी उपयोग" पर केंद्रित होना चाहिए।

अध्ययन के उद्देश्य और शोध पद्धति

इस अध्ययन का पहला उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं के जीवन में सोशल मीडिया से उत्पन्न सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक और व्यवहारगत परिवर्तनों को साहित्य के आधार पर समझना है। दूसरा उद्देश्य यह देखना है कि डिजिटल मंच महिलाओं की

जागरूकता, आत्मविश्वास, निर्णय–क्षमता और सामाजिक भागीदारी को किस सीमा तक प्रभावित करते हैं। तीसरा उद्देश्य सोशल मीडिया के नकारात्मक पक्ष जैसे भ्रामक सूचना, ऑनलाइन उत्पीड़न, निजता का संकट, समय का अत्यधिक उपयोग और मनोवैज्ञानिक दबाव को पहचानना है। चौथा उद्देश्य उपलब्ध साहित्य में मौजूद शोध–अंतराल को रेखांकित करना और भविष्य के क्षेत्रीय अध्ययनों के लिए दिशा सुझाना है।

अध्ययन में वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक साहित्य समीक्षा पद्धति अपनाई गई है। आधार सामग्री के रूप में ग्रामीण महिलाओं, महिला सशक्तिकरण, सोशल मीडिया, इंटरनेट उपयोग, संचार और डिजिटल व्यवहार से संबंधित शोध लेखों तथा अकादमिक स्रोतों को लिया गया है। संलग्न आधार–पत्र में प्रयुक्त साहित्य को विषयगत रूप से पुनर्गठित करते हुए यहाँ चार प्रमुख आयामों सूचना एवं शिक्षा, सामाजिक संबंध एवं अभिव्यक्ति, आर्थिक अवसर एवं सशक्तिकरण, तथा जोखिम एवं डिजिटल असमानताकृके आधार पर विश्लेषण किया गया है।

यह अध्ययन प्राथमिक सर्वेक्षण प्रस्तुत नहीं करता। अतः इसमें दिए गए निष्कर्ष उपलब्ध अध्ययनों से उभरती प्रवृत्तियों का संकलित विश्लेषण हैं, न कि किसी एक जिले या राज्य का प्रत्यक्ष सांख्यिकीय प्रतिनिधित्व। इस सीमा को स्वीकार करना आवश्यक है, क्योंकि ग्रामीण भारत के सामाजिक–सांस्कृतिक संदर्भ बहुत विविध हैं। भविष्य में क्षेत्रीय प्राथमिक डेटा के साथ इन प्रवृत्तियों की जाँच अधिक ठोस निष्कर्ष दे सकती है।

सोशल मीडिया के बहुआयामी प्रभावः विश्लेषण

ग्रामीण महिलाओं पर सोशल मीडिया का सबसे प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव सूचना तक पहुँच में दिखाई देता है। पहले किसी योजना, प्रशिक्षण, स्वास्थ्य शिविर, नौकरी, छात्रवृत्ति या बाजार संबंधी जानकारी के लिए महिला को किसी मध्यस्थ व्यक्ति या संस्था पर निर्भर रहना पड़ सकता था, अब वही सूचना स्थानीय समूह, वीडियो, पंचायत या सरकारी संदेश के माध्यम से फोन तक पहुँच सकती है। इससे सूचना प्राप्त करने की गति बढ़ती है और महिला के निर्णय में बाहरी ज्ञान की भूमिका मजबूत होती है। हालांकि सूचना की अधिकता और अपुष्ट संदेश भी समस्या बन सकते हैं, इसलिए डिजिटल साक्षरता का अर्थ केवल ऐप चलाना नहीं, बल्कि स्रोत की विश्वसनीयता पहचानना भी है।

सोशल मीडिया अनौपचारिक सीखने के अवसर देता है। ग्रामीण महिला अपनी सुविधा के समय वीडियो या समूह संदेश के माध्यम से नए कौशल सीख सकती है। घरेलू कार्य और आजीविका के बीच समय निकालकर सीखना औपचारिक प्रशिक्षण में भाग लेने की तुलना में कुछ महिलाओं के लिए अधिक व्यावहारिक हो सकता है फिर भी डेटा की लागत, नेटवर्क की खराब गुणवत्ता, भाषा संबंधी बाधा और डिजिटल उपकरण साझा करने की मजबूरी इस लाभ को सीमित कर सकती है।

ऑनलाइन समूह महिलाओं को रिश्तेदारों, मित्रों, स्वयं सहायता समूहों, प्रशिक्षण संस्थाओं और समुदाय से जुड़े रहने में सहायता करते हैं। कुछ मामलों में महिला स्थानीय समस्या, घरेलू उत्पाद या सामुदायिक गतिविधि को व्यापक समूह में साझा कर सकती है। इससे उसकी आवाज और सामाजिक पहचान को स्थान मिलता है लेकिन यही खुलापन निजता के जोखिम और ऑनलाइन उत्पीड़न की संभावना भी बढ़ाता है। फोटो, मोबाइल नंबर, लोकेशन या व्यक्तिगत जानकारी का असावधान साझा करना सुरक्षा के लिए चुनौती बन सकता है।

सोशल मीडिया के माध्यम से उत्पाद का प्रचार, ग्राहक से संपर्क, डिजिटल भुगतान की जानकारी, बाजार भाव और प्रशिक्षण संबंधी जानकारी प्राप्त की जा सकती है। स्वयं सहायता समूहों या छोटे उत्पादकों के लिए डिजिटल नेटवर्क स्थानीय बाजार से बाहर संभावित ग्राहकों तक पहुँचने का माध्यम बन सकता है फिर भी इसे वास्तविक आय–वृद्धि से जोड़ने के लिए वित्तीय साक्षरता, उत्पाद गुणवत्ता, लॉजिस्टिक्स, भुगतान सुरक्षा और बाजार रणनीति की जरूरत होती है। सोशल मीडिया केवल संपर्क का दरवाजा खोलता है, आर्थिक सफलता के लिए अन्य संस्थागत समर्थन भी आवश्यक है।

सोशल मीडिया पर निरंतर सक्रिय रहने की इच्छा, दूसरों से तुलना, प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा, अफवाह या भयकारी संदेश, और अनावश्यक वीडियो देखने की आदत समय तथा मानसिक शांति को प्रभावित कर सकती है। शाह (2016) और अन्य अध्ययनों में अत्यधिक उपयोग से निर्भरता, तनाव और नींद संबंधी समस्याओं की चर्चा मिलती है। ग्रामीण महिला के लिए यह समस्या घरेलू जिम्मेदारियों और सीमित निजी समय के कारण अलग रूप ले सकती है। अतः संतुलित उपयोग के व्यवहार को डिजिटल प्रशिक्षण का हिस्सा बनाना चाहिए।

सबसे बुनियादी पक्ष डिजिटल लैंगिक अंतर है। यदि फोन परिवार के पुरुष सदस्य के नियंत्रण में है, महिला को डेटा रिचार्ज के लिए निर्भर रहना पड़ता है, या उसके ऑनलाइन होने को सामाजिक संदेह से देखा जाता है, तो सोशल मीडिया

की संभावनाएँ सीमित रह जाती हैं। डिजिटल सशक्तिकरण तभी वास्तविक होगा जब महिला को उपकरण, समय, कौशल, गोपनीयता और निर्णय की स्वतंत्रता मिले। इस दृष्टि से तकनीकी पहुँच एक सामाजिक प्रश्न भी है।

निष्कर्ष और सुझाव

साहित्य–आधारित विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया ग्रामीण महिलाओं के सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में नई संभावनाएँ उत्पन्न कर रहा है। यह सूचना, शिक्षा, संवाद, सामाजिक संबंध, सरकारी सेवाओं की जानकारी और आजीविका संबंधी अवसरों तक पहुँच में सहायक हो सकता है। महिलाओं को अपनी बात रखने, अनुभव साझा करने और स्थानीय सीमाओं से बाहर नेटवर्क बनाने का अवसर मिलता है। यह प्रक्रिया आत्मविश्वास और सामाजिक भागीदारी को मजबूत कर सकती है इसके साथ ही सोशल मीडिया के नकारात्मक परिणामों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। गलत सूचना, साइबर धोखाधड़ी, ऑनलाइन उत्पीड़न, निजता का उल्लंघन, अवास्तविक सामाजिक तुलना, समय का अनियंत्रित उपयोग और डिजिटल निर्भरता ऐसी चुनौतियाँ हैं जिनसे ग्रामीण महिलाएँ भी प्रभावित हो सकती हैं। डिजिटल लैंगिक अंतर इन जोखिमों को और जटिल बनाता है। जिस महिला के पास स्वयं का मोबाइल, पर्याप्त डेटा, कौशल या स्वतंत्र उपयोग का अधिकार नहीं है, उसके लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म की संभावनाएँ सीमित रहती हैं इसलिए सुझाव है कि ग्रामीण महिलाओं के लिए नियमित डिजिटल साक्षरता प्रशिक्षण आयोजित किए जाएँ, जिनमें ऐप संचालन के साथ फर्जी संदेश पहचानना, पासवर्ड सुरक्षा, गोपनीयता सेटिंग, साइबर शिकायत और सुरक्षित डिजिटल भुगतान शामिल हों। स्वयं सहायता समूहों, पंचायतों और सामुदायिक संस्थाओं के माध्यम से स्थानीय भाषा में विश्वसनीय सूचना चैनल बनाए जाएँ। कौशल विकास और आजीविका कार्यक्रमों को सोशल मीडिया प्रशिक्षण से जोड़ा जाए, ताकि महिला केवल सामग्री उपभोक्ता न रहे, बल्कि अपनी आर्थिक गतिविधि के लिए डिजिटल मंच का उपयोग कर सके।

विद्यालयों, महाविद्यालयों, ग्रामीण विकास संस्थाओं और महिला समूहों के सहयोग से "जिम्मेदार सोशल मीडिया उपयोग" पर छोटे मॉड्यूल विकसित किए जाएँ। पाँचवाँ, ग्रामीण महिलाओं पर जिला और ब्लॉक स्तर पर प्राथमिक डेटा आधारित अध्ययन किए जाएँ, जिनमें उपयोग के वास्तविक परिणाम जैसे आय, निर्णय–क्षमता, सामाजिक भागीदारी, सीखने और सुरक्षा को मापा जाए। छठा, नीति निर्माताओं को डिजिटल पहुँच बढ़ाने के साथ–साथ महिला के स्वतंत्र उपकरण स्वामित्व, किफायती इंटरनेट और साइबर सहायता व्यवस्था पर ध्यान देना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. Bhushan, A. (2018) Impact of social media on Indian society towards women. *International Journal of Social Sciences and Humanities, 5*(2), 55–60.
2. Das, M. (2013) Women and internet: A philosophical study of gender inequality between male and female. *International Journal of Humanities and Social Science Research,* 3(1), 15–20.
3. Hashim, K. & Kutbi, I. (2015) Perceptions of social media impact on students' social behavior: A comparison between arts and science students. *International Journal of Educational and Social Science,* 2(4), 122–130.
4. Helberger, G. & Loken, E. (2011) The effect of Twitter on college student engagement and grades. *Journal of Computer Assisted Learning,* 27(2), 119–132. https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2010.00387.x, 05.02.2026
5. Jensen, R. (2011) The power of TV: Cable television and women's status in India. *The Quarterly Journal of Economics,* 124(3), 1057–1094. https://doi.org/10.1162/qjec.2009.124.3.1057, 02.02.2026
6. Joshna & Chibulke. (2017) Impact of social media on female behavior and lifestyle. *International Journal of Research in Social Sciences,* 7(4), 34–40.
7. Kaewkitipong, L. (2016) Using social media to enrich information systems field trip experience: Students' satisfaction and continuance intentions. *Computers in Human Behavior,* 63, 256–263. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.045, 03.02.2026
8. Kumar, S. & Jan, J. (2011) Social networks and the business value of social media. International Conference on Humanities, Society and Culture, 20, 12-16, IACSIT Press, Singapore.

9. Lowisz, S. (2014) The influence of social media on today's culture. *Journal of Social Media Studies,* 3(1), 10–15.

10. Routray, S. (2011) Women, media and gender equality. *Women's Link,* 17(2), 25–30.

11. Satpathi, C. (2011) The impact of electronic media on modern Indian voter: A study of the postliberalization era. *Global Media Journal,* 2(6), 12–18.

12. Schurgin, G. (2011) Impact of social media on children, adolescents, and families: Pediatrics clinical report. *Pediatrics,* 127(4), 90–95.

13. Sexena, R. (2010) Educating adolescent girls and young women on family life education issues with the usage of communication aids in a village of Uttarakhand. *Journal of Social Sciences,* 21(1), 45–52.

14. Shah, R. K. (2016) Facebook use and its effect on the life of health science students in a private medical college of Nepal. BMC Research Notes, 9, 378. https://doi.org/10.1186/s13104-016-2186-0, Accessed on 02/02/2026.

15. Subhashini. (2015) Communication in soil science and plant. *Journal of Soil Science and Plant Nutrition,* 46(2), 210–215.

17. Sushila, A. (2013) ICT education for rural women and girls: A case of computer education. *International Journal of Advanced Research,* 3(3), 67–72.

––==00==––