

ඔබව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා උපදෙස් පහක් - තාක්ෂණය-පහසුකම් ලත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය (TFGBV)

මෑත වසරවලදී, මාධ්‍යවේදිනියන්ගේ හඬ නිශ්ශබ්ද කිරීම සඳහා හිරිහැර කිරීම් සහ අන්තර්ජාල ප්‍රවණ්ඩත්වය භාවිතා කිරීම් මේ වනවිට බහුල වන අතර සුළුතර මාධ්‍යවේදීන්ට ඔවුන්ගේ වැඩ කටයුතු අතරතුරදී එල්ල වන ප්‍රහාරවල වල වැඩිවීමක් අපි දුටුවෙමු.

මෙවැනි ආකාරයෙන් මාධ්‍යවේදීන් නිහඬව යන විට අපිට වටිනා හඬක් අහිමිව යන අතර අප නිතර පරිශීලනය කරන පුවත් වල ඇති දෘෂ්ටිකෝණවල විවිධත්වය අඩුව යයි.

2020 දී සිදු කරන ලද කාන්තා මාධ්‍යවේදීන් 1,210ක් සම්බන්ධව කරන ලද සමීක්ෂණයකින් හතරෙන් තුනක් පවසා සිටියේ තමන් මාර්ගගත අපයෝජන, හිරිහැර හා තර්ජන වල මුහුණ දී ඇති බවයි. එමෙන්ම එම නියදියට සම්බන්ධ 20%ක් පමණ කාන්තා මාධ්‍යවේදීන් පවසා සිටියේ මාර්ගගත අපයෝජන වලින් බැහැරව තමන් මුහුණ දුන් අනෙකුත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වයන් වලට මාර්ගගත හා තාක්ෂණය පදනම් වූ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා සම්බන්ධ ප්‍රවණ්ඩත්වයන් (TFGBV) හේතු වී ඇති බවයි. ¹

ඒ අනුව අප වැඩමුළුවට සම්බන්ධ වූ මාධ්‍යවේදීන් විසින් මෙම උපදෙස් පත්‍රිකාව හින්දි, පිලිපීන, ඊජිප් සහ චීන ඇතුළු විවිධ භාෂාවලට පරිවර්තනය කර ඇත. මෙම භාෂාවලින් ඉහි පත්‍ර **Dart Center Asia Pacific** වෙබ් අඩවියෙන් බාගත හැකිය: <https://dartcenter.org/asia-pacific>

1. සමාජ මාධ්‍ය පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.

- ඔබ භාවිතා කරන ඩිජිටල් හා සමාජ මාධ්‍ය අවකාශ පිළිබඳ දැනුවත් වනවා මෙන්ම ඒවායින් සිදුවිය හැකි පොදු බලපෑම් හා තර්ජන පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.
- සමාජ මාධ්‍ය වලින් සිදු වන බලපෑම් පිළිබඳ දැනුවත් කරන හා ඒවායින් මිදී කටයුතු කල හැකි ආකාර පිළිබඳව දැනුවත් කරන වෙබ් සාකච්ඡා වලට සම්බන්ධ වන්න. මේ හා සමගාමීව ඕස්ට්‍රේලියානු ඊ-ආරක්ෂිත කොමිසම විසින් නොමිලේ වෙබ්නාර් මාලාවක් ලබා දෙන අතර එම වෙබ්නාර් තුළින් එවැනි මාර්ගගත සිදුවීම් අවහිර කිරීම හා වාර්තා කිරීම පිළිබඳ ආචරණය කරයි. (<https://www.esafety.gov.au/>)
- මාධ්‍යවේදීන්ගේ ආරක්ෂාව මෙන්ම TFGBV ආමන්ත්‍රණය කරන ඔබේ රටේ නීති දැනගන්න. එම නීතිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය තේරුම් ගන්න.
- ඔබ වඩාත් අවදානමට ලක්විය හැකි සයිබර් අවකාශය පිළිබඳව දැනුවත් වන්න. (උදා., Facebook, X, LinkedIn, Instagram).

2. ඔබේ සයිබර් ආරක්ෂාව ශක්තිමත් කර ගන්න.

- දිගු මුරපද භාවිතා කරන්න (ඉතාම සුදුසු වචන සහ සංකේත මාලාවක්), මුරපද නැවත නැවත භාවිතා නොකරන්න, ආරක්ෂක ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සාදන්න, සහ ඔබේ ප්‍රධාන පුද්ගලික සහ වෘත්තීය ගිණුම් (උදා. ඊමේල්, සමාජ මාධ්‍ය, බැංකුකරණය) මත ද්වි-සාධක සත්‍යාපනය සකසන්න.

- ඔබේ පුද්ගලික සහ වෘත්තීය සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් වෙත වෙනම තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- ඔබ භාවිතා කරන පොදු සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් වල බෙදා ගන්නා පුද්ගලික තොරතුරු ප්‍රමාණය සීමා කරන්න (උදා., ඔබේ දරුවන්ගේ පින්තූර, හඳුනාගත හැකි බිම් සලකුණු, සුරතල් සතුන්, ආදිය පෙන්වීමෙන් වළකින්න)
- පුද්ගලික සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් සඳහා ඔබගේ කාර්යාල ඊමේල් ලිපිනය භාවිතා නොකරන්න.
- වෘත්තීය සහ පුද්ගලික ගිණුම් සඳහා ඔබේ එකම සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් වල භාවිතා කරන රූපය භාවිතා නොකරන්න.
- ඔබ වෙන්ව තබා ගැනීමට කැමති සමාජ මාධ්‍ය අවකාශ එකිනෙකට සම්බන්ධ නොකරන්න.
- ටැග් කිරීම ගැන ඔබේ මිතුරන් සමඟ කතා කරන්න! (උදාහරණයක් ලෙස, ඔබේ වෘත්තීය වැඩ බෙදාගැනීමේදී ඔවුන් ඔබේ පුද්ගලික ගිණුම් ටැග් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නොවනු ඇත)
- ඔබගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා, VPN භාවිතා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව නිර්දේශ කරනු ලැබේ.
- ඩොක්සිං වැලැක්වීමට, ඔබ ගැන පෙන්වන තොරතුරු බැලීමට Google හි ඔබගේ නම සොයන්න (උදා., ඔබගේ ලිපිනය, ඔබගේ දුරකථන අංකය, ඔබව සම්බන්ධ කර ගත හැකි වෙනත් පුද්ගලික/පුද්ගලික තොරතුරු). ඔබගේ දුරකථන අංකය හෝ වෙනත් පුද්ගලික තොරතුරු පමණක් හෝ එහි වෙනත් යමක් පැමිණේදැයි සොයා බැලීමද නුවණට හුරුය. ඔබේ පුද්ගලික තොරතුරු මහජනතාවට ලබා ගත හැකි බව ඔබ සොයා ගන්නේ නම්, ඔබට මෙම පෝරමය භාවිතයෙන් සෙවුම් ප්‍රතිඵලවලින් එම තොරතුරු ඉවත් කරන ලෙස Google වෙතින් ඉල්ලා සිටිය හැක: (<https://reportcontent.google.com/forms/rtbf>)
- ඔබගේ සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් වල ඇති පින්තූර සහ විඩියෝ ඇතුළු පුද්ගලික තොරතුරු වල මට්ටම පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් ලබා ගන්න.

3. වාර්තා තබා ගන්න, වාර්තා කරන්න

- තාක්ෂණය භාවිතයෙන් ඔබ ඉලක්ක කර, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සිදුකෙරෙන සියලුම අපයෝජනයන්ට අදාළව වාර්තා තබා ගැනීමට වගබලාගන්න. ඒ යම් හෙයකින් මෙවන් සිද්ධීන් පිළිබඳ වාර්තා කර ඒවා ඉවත්කිරීමට ඔබ සමත් වුවේ නම්, එම සිද්ධීන්ට අදාළ වටිනා සාක්ෂි කිසිවක් ඔබට ඉතිරි නොවන බැවිනි. විද්‍යුත් පණිවුඩ (emails), හඬ පණිවුඩ (voicemails), කෙටි පණිවුඩ ආදී සියල්ල වෙනම ගබඩා කර තබා ගන්න. සමාජ මාධ්‍ය තුළ පලවූ දෑ හි ඡායාරූප (screen shot) ගැනීමට මෙන්ම, ඒවායේ සබැඳි (link) හැකි සෑමවිටම සුරැකිව තබා ගන්න.
- මෙසේ ලබා ගන්නා සාක්ෂි සහ වාර්තා ආරක්ෂිතව මෙන්ම විවිධ මාධ්‍යයෙන් (format) ගබඩා කරගැනීමට අමතක නොකරන්න.

- එල්ල වන තර්ජනයන්හි ස්වභාවය, එල්ල වන්නේ කුමන ආකාරවලින්ද සහ ඒවා එල්ලවන වාරගණන සහ නිතර නිතර එල්ල වන්නේ ද යන්න පිළිබඳ පරීක්ෂාවෙන් සිටින්න. අන්තර්ජාලය තුළින් එල්ලවන එවන් තර්ජන සත්‍ය ලෝකය වෙත පැමිණීමේ අවදානමක් තිබේ ද යන්න ගැන විමසිලිමත් වන්න. එල්ල වන තර්ජනයේ ස්වභාවය මත මේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම පහසු වේ.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබට තර්ජනය කරන පුද්ගලයා ඔබ දන්න හඳුනන අයෙකු ද, එසේ නැතිනම් එම පුද්ගලයා ඔබව ලුහුබැඳ ඒමට හෝ ඔබ විසින් සයිබර් අවකාශයේ හෙළිදරව් කර නැති පෞද්ගලික තොරතුරු (ලිපිනය, වාහන අංකය, දුරකථන අංක, ඡායාරූප ආදිය)හෙළි කිරීමට සූදානම් වන බවට ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරනවානම්, එය සැබෑ අනතුරක සේයාවකි. එවිට, ඒ පිළිබඳ අදාළ ස්ථානවලට වාර්තා කිරීමට කටයුතු කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.

එසේ නොමැතිව, මෙම තර්ජන සයිබර් අවකාශයට පමණක් සීමා වේ යැයි ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නම්, අදාළ තාක්ෂණ ආයතනවලට වාර්තා කිරීම, එම පුද්ගලයන් ඔබගේ සයිබර් ගිණුම්වලින් අවහිර කිරීම (block) ආදිය කළ හැක.

- ඔබ මෙවන් සිද්ධීන්වලට නිරන්තරයෙන් මුහුණ දෙනවානම් ලොග් සටහන් තබා ගන්න. එමගින්, අදාළ තර්ජනවල රටාව මෙන්ම TFGBV හඳුනා ගැනීමට උපකාරවන පදනම නිර්මාණය කරගත හැකිය.
- සමාජජාල තුළ ලබා දී ඇති අවහිර කිරීම (block), නිහඬ කිරීම (mute) සහ වාර්තා කිරීම (report) යන තෝරාගැනීම් භාවිතා කරන්න.
- ඔබේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ විශ්ලේෂණය කරන්න. ඔබ මුහුණ දී ඇති තර්ජනය ඔබ කෙරෙහි සෘජුව ඉලක්ක වී ඇති ද එහි කිසියම් වූ සුවිශේෂී ලක්ෂණ පවතී ද? එහි ඔබේ නම, වෙලාවක්, ස්ථානයක් හෝ ප්‍රභාරයක් එල්ල කිරීමට සැලසුමක් පිළිබඳ සඳහන් වී ඇති ද? තර්ජනය එල්ල කරන්නා එම පුද්ගලයාගේ සත්‍ය නම, විද්‍යුත් ලිපිනය හෝ දුරකථන අංකය භාවිතා කරමින් එකී තර්ජන එල්ල කරනවා ද? තර්ජනය කරන්නා විවිධ සයිබර් මාධ්‍ය තුළින් සැබෑ ලෝකයේ ඇති මාධ්‍යවලට (හඬ පණිවුඩ, ඔබේ නිවසට ලිපි, පාර්සල ආදිය එවනවාද) මාරු වී සිටී ද?

තත්ත්වය මෙබඳු නම් හා මේවා මගින් ඔබේ ආරක්ෂාව යම් අනතුරක ඇති බව හැඟෙනවානම් වහාම ඔබේ කළමනාකරුවන් දැනුවත් කරන්න.

4. සම්බන්ධ වියයුත්තේ/ ගණුදෙනු කළ යුත්තේ කුමන වෙලාවේදී ද යන්න දැන සිටින්න.

- ‘Don’t feed the trolls’ එනම් ‘අපහාස, උපහාස කරන්නන්ට ආයුධ ලබා නොදෙන්න’ යන ප්‍රකට කියමන අනුගමනය කරන්න. අපහාස, උපහාස කරන්නන් වෙත සෘජු ප්‍රශ්න යොමු කළ විට ප්‍රභාර එල්ල වීම වඩා දැඩි ස්වභාවයක් ගැනීම මෙන්ම, එල්ලවන වාරගණන තීව්‍ර වීමට ඉඩක් ඇත. අනෙක් අතට, සයිබර් අපයෝජනයන්ට එරෙහිව නැගී සිටීම, මානසිකව ශක්තිමත් වීමට මෙන්ම අන් අය සවිබල ගැන්වීමට ද උපකාර විය හැක.

- වඩා වැදගත් දෙය වන්නේ සුපරික්ෂාකාරී වීම සහ ඔබට වඩාත්ම ගැලපෙන දේ තෝරාගැනීම වේ. මෙය කළ හැකි එක් ක්‍රමයක් වන්නේ මුහුණට මුහුණ ලා නොගැටී ප්‍රතිචාර දැක්වීම ප්‍රගුණ කිරීමයි.

ඉතා දැඩිව වෛරී ප්‍රකාශනය හෙළාදැකීම, ඔබේ කීර්තිනාමය වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම මෙන්ම අසත්‍ය තොරතුරු පරික්ෂාකර සත්‍ය හෙළිදරව් කිරීම (fact checking) මගින් කළ හැක.

- ඔබ කෙරෙහි එල්ලවන සයිබර් අපයෝජනය අදාළ වන සන්දර්භය වටහා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එල්ලවන තර්ජනය සත්‍ය පුද්ගලයෙකුගෙන් නොව, පරිගණක ආශ්‍රිත වැඩසටහනක් (bot) මගින් පැමිණෙන්නේ නම් ඔබ එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට යනවා ද?

5. කම්පනයන් පිළිබඳ දැනුමක් සහ අවබෝධයක් ඇති, සහය වීමට හැකියාව පවතින ප්‍රජාවක් ගොඩනගා ගන්න.

- TFGBV පිළිබඳව විවෘතව කතාබහ කිරීම අපහසු දෙයක් මෙන්ම, එයින් බය සහ ලැජ්ජා සහගත හැඟීම් ඉස්මතු කළ හැක. අපයෝජනයේ අරමුණ ඔබව තනිකිරීම බැව් මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය. මතක තබාගන්න : ඔබ කිසිවිටෙක තනි නැත.

- යහළුවන්ගෙන්, පවුලෙන්, වෘත්තීය සගයින්ගෙන්, වෘත්තිකයින්ගෙන් සහය ලබා ගන්න. එයට අමතරව ඔබ නිර්මාණය කරගෙන ඇති සයිබර් අවකාශයේ පාක්ෂිකයන්ගෙන් උදව් ලබා ගන්න.

- ඔබගේ වෘත්තීය සගයන්ට සහයෝගය දෙන්න. TFGBV පිළිබඳ සජීවී අත්දැකීම් බෙදාහදාගැනීම සහ සංවාද කිරීම හරහා, අවශ්‍ය උපකාර ලබාගැනීමට/ලබාදීමට මෙන්ම ඒ හා බැඳුණු අපකීර්තිය, බිය (stigma) බිඳ දැමීමට අවකාශ සැලසේ. වෘත්තීය සගයින් සමග මේවා පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම ඔබට මෙවන් සිද්ධීන් තුළ අන්තර්ගත වෙනස් මානයන් දැකීමට උපකාරීවනු ඇත.

- මිත්‍ර පාර්ශවයන්ගෙන් උපකාර ඉල්ලන්න: ඔබව අවහිර කර (block) හෝ නිහඬ කර ඇති (mute) අවස්ථාවල විශ්වාසදායී මිතුරන් සහ වෘත්තීය සගයින්ට ඔබ පිළිබඳ සඳහන් කෙරෙන මෙන්ම ඔබේ නම ඇදී එන අවස්ථා පිළිබඳව සුපරික්ෂාකාරීව සිටීමට මෙන්ම ඒ පිළිබඳ වාර්තා තබා ගැනීමට හැකිය.

¹. Posetti, J., & Shabbir, N. (2022). The chilling: A global study of online violence against women journalists.