



SaferInternet4Kids.gr

www

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΙΟΥΛΙΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ 2^ο

2023

DIGIZENS

Ένα περιοδικό από το Πάνελ Νέων του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το διαδίκτυο είναι ένα υπέροχο μέρος που όμως περιέχει πολλούς κινδύνους. Εμείς είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να πληρηγήστε με ασφάλεια!

Για πληροφορίες και εκπαιδευτικό υλικό επισκεφθείτε τη σελίδα **[Saferinternet4kids.gr](https://www.saferinternet4kids.gr)**

Για υποστήριξη από ειδικούς αν κάτι σας ανησυχήσει στο διαδίκτυο καλέστε την **[Help-line](tel:2106007686)** στο 210 6007686.

Και αν συναντήσετε παράνομο περιεχόμενο κάντε καταγγελία στη **[Safeline.gr](https://www.safeline.gr)**



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

help
saferinternet line

safeline.gr

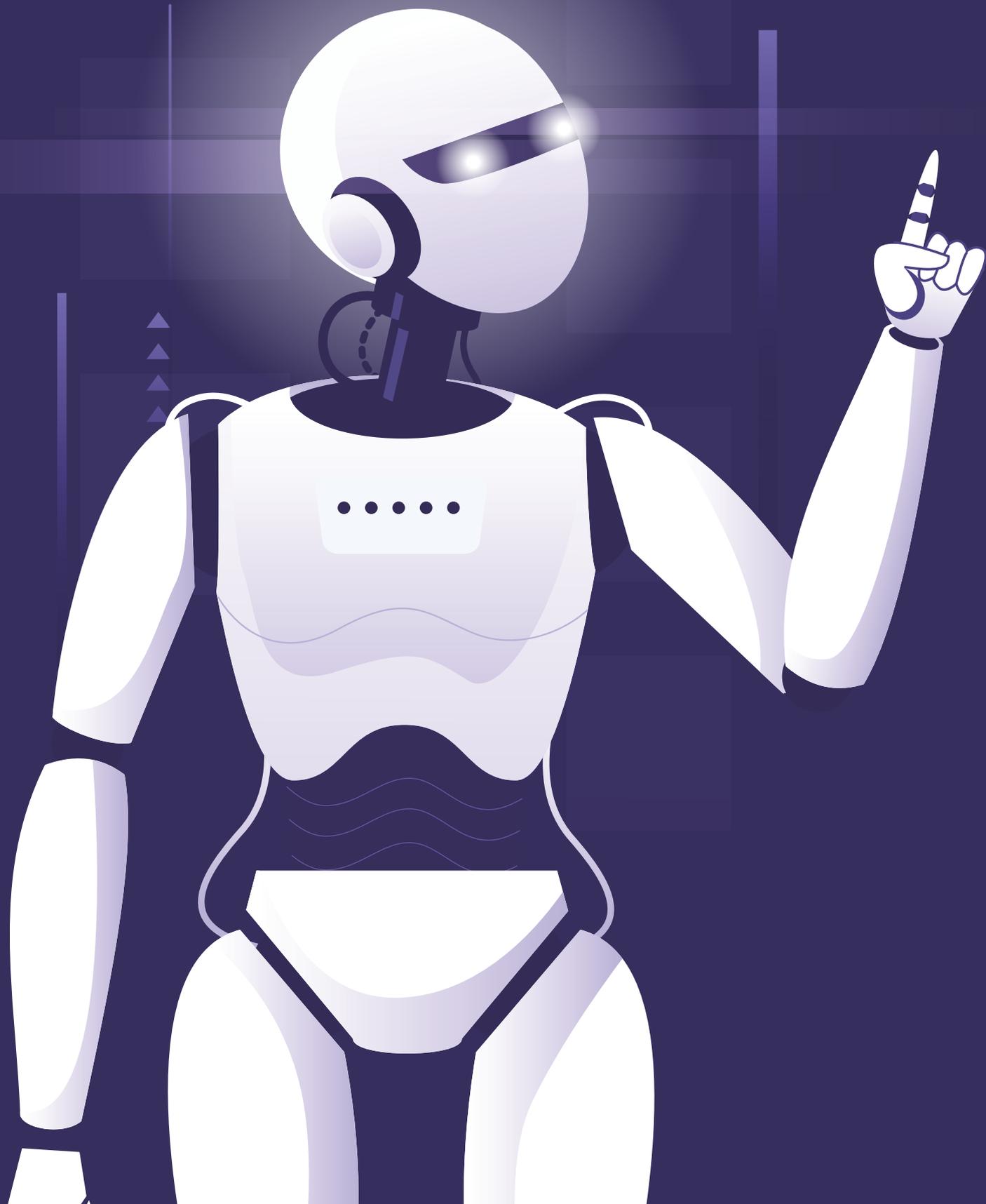
The background features a teal-toned illustration of several stylized human figures in various poses, interacting with large, 3D puzzle pieces. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on teamwork and problem-solving.

EDITORIAL

Καλωσορίσατε στο δεύτερο τεύχος του περιοδικού μας! Σε αυτήν την έκδοση, θέλουμε να τονίσουμε τη σημασία της διαδικτυακής ασφάλειας και πώς μπορούμε να εργαστούμε όλοι μαζί για να κάνουμε το διαδίκτυο ένα ασφαλέστερο μέρος για όλους.

Το διαδίκτυο έχει επιφέρει πολλές θετικές αλλαγές στη ζωή μας, αλλά έχει φέρει και νέους κινδύνους και προκλήσεις, ειδικά για τους νέους.

Σε αυτό το τεύχος, έχουμε συμπεριλάβει άρθρα για διάφορα θέματα που σχετίζονται με την ασφάλεια στο διαδίκτυο. Ελπίζουμε ότι αυτά τα άρθρα θα είναι ενημερωτικά και διορατικά και θα σας ενθαρρύνουν να αναλάβετε πιο ενεργό ρόλο στην προσπάθεια για ένα ασφαλέστερο διαδίκτυο. Καλή ανάγνωση!



Τεχνητή Νοημοσύνη για αρχάριους

του Φίλιππου Γιαμαλή

Η έννοια της τεχνητής νοημοσύνης έχει κάνει την εμφάνισή της εδώ και περισσότερο από 50 χρόνια. Η εξέλιξη, ωστόσο, των ηλεκτρονικών υπολογιστών, η διάθεση αναρίθμητων δεδομένων και νέων αλγορίθμων οδήγησαν στην ανάπτυξη μιας νέας τεχνητής νοημοσύνης (AI), η οποία επιφυλάσσει πολλές αλλαγές στις ζωές όλων μας. Δεν πρόκειται για κάποιο εξελιγμένο ρομπότ ή συσκευή, αλλά για τον εγκέφαλο του νέου διαδικτυακού μας κόσμου.

Τι είναι η τεχνητή νοημοσύνη (AI);

Τεχνητή Νοημοσύνη (T.N.) είναι ο τομέας της επιστήμης των υπολογιστών, που ασχολείται με τη σχεδίαση ευφυών υπολογιστικών συστημάτων, δηλαδή συστημάτων ικανών για λειτουργίες που αποδίδονται σε ανθρώπινη νοημοσύνη.

Είδη τεχνητής νοημοσύνης

Μπορούμε να διακρίνουμε τα είδη τεχνητής νοημοσύνης σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τα αυτόνομα λογισμικά AI και τις περιπτώσεις, όπου η τεχνητή νοημοσύνη είναι ενσωματωμένη σε κάποιου είδους μηχανή.

- ⇒ **Λογισμικά:** εικονικοί βοηθοί, λογισμικό ανάλυσης εικόνας, μηχανές αναζήτησης, συστήματα αναγνώρισης προσώπου και ομιλίας
- ⇒ **Ενσωματωμένη τεχνητή νοημοσύνη:** ρομπότ, αυτόνομα αυτοκίνητα, τηλεκατευθυνόμενα αεροσκάφη (drones), Διαδίκτυο των πραγμάτων (Internet of Things)

Η τεχνητή νοημοσύνη στην καθημερινότητά μας

- ⇒ **Διαδίκτυο:** Εφαρμογές στις διαδικτυακές αγορές, την αναζήτηση και τη διαφήμιση
- ⇒ **Ιατρική:** Βοήθεια στην διάγνωση, πρόληψη ασθενειών, ανάλυση ιατρικών απεικονίσεων, παρακολούθηση εξάπλωσης ιώσεων και χειρουργικές επεμβάσεις.

- ⇒ **Μεταφορές:** Αυτό-οδηγούμενα οχήματα και ασφάλεια μεταφορών
- ⇒ **Ψυχαγωγία:** Προγραμματισμός ηλεκτρονικών παιχνιδιών, εξατομικευμένες προτάσεις περιεχομένου και προηγμένες λειτουργίες αναζήτησης
- ⇒ **Μάθηση:** Αυτόματες μεταφράσεις, επεξεργασία φυσικών γλωσσών και παραγωγή εξατομικευμένου λογισμικού
- ⇒ **Γεωργία:** Βελτίωση της ποιότητας των προϊόντων, ελαχιστοποίηση της χρήσης λιπασμάτων, ζιζανιοκτόνων και άρδευσης

AI – Εργαλείο ή Απειλή;

Γίνεται πολύ μεγάλη συζήτηση για το αν αυτή η νέα τεχνολογία μπορεί να συνεργαστεί με τον άνθρωπο ή αν τελικά θα τον αντικαταστήσει. Αποφασίσαμε να ρωτήσουμε την ίδια... "Ποια είναι τα επαγγέλματα που δεν θα αντικατασταθούν από την τεχνητή νοημοσύνη;" Σας παραθέτουμε την απάντηση όπως ακριβώς δόθηκε από την εφαρμογή.

- ⇒ **Ιατρός / Γιατρός:** Η ανθρώπινη επαφή και η εξειδίκευση σε ιατρικές διαγνώσεις και παρεμβάσεις.
- ⇒ **Ψυχολόγος:** Η αξιολόγηση και θεραπεία ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας απαιτούν ανθρώπινη ευαισθησία και κρίση.
- ⇒ **Δάσκαλος / Εκπαιδευτικός:** Η ατομική προσαρμογή, ο ενθουσιασμός και η εκπαιδευτική αξία που παρέχει ένας εκπαιδευτής.
- ⇒ **Καλλιτέχνης / Συγγραφέας / Μουσικός:** Η δημιουργικότητα και η έκφραση της ανθρώπινης τέχνης και πολιτισμού.
- ⇒ **Δικηγόρος:** Η νομική ερμηνεία, η εκπροσώπηση και η διαπραγμάτευση απαιτούν ανθρώπινη νοημοσύνη και κρίση.
- ⇒ **Σχεδιαστής Μόδας:** Η δημιουργική προσέγγιση και η ανθρώπινη αισθητική στον τομέα της μόδας και του σχεδιασμού.
- ⇒ **Αρχιτέκτονας:** Η σχεδίαση και ο σχεδιασμός κτιρίων και χώρων απαιτούν ανθρώπινη δημιουργικότητα και λειτουργικότητα.
- ⇒ **Μηχανικός:** Η σχεδίαση, η ανάπτυξη και η επίλυση τεχνικών προκλήσεων απαιτούν ανθρώπινη επαγωγή και κρίση.
- ⇒ **Κτηνίατρος:** Η ιατρική φροντίδα και η αντιμετώπιση των ζώων απαιτούν ειδικευση και ανθρώπινη σύνδεση.
- ⇒ **Προσωπικό Υπηρεσιών (κηπουρός, καθαρίστρια, οδηγός, κλπ.):** Η παροχή προσωπικών υπηρεσιών απαιτεί ανθρώπινη ευγένεια και προσαρμογή στις ανάγκες των πελατών.

Όπως φαίνεται και η ίδια η τεχνητή νοημοσύνη αναγνωρίζει την ανάγκη του ανθρώπινου παράγοντα σε συγκεκριμένα επαγγέλματα. Μένει μόνο να δούμε αν αυτές οι προβλέψεις θα επαληθευτούν στο μέλλον.

Νέοι και κοινωνικά δίκτυα... Μια «επικίνδυνη» σχέση;

της Μαρίας Κυριακάκη

Η εποχή μας έχει φέρει μαζί της μια νέα πραγματικότητα, μια πραγματικότητα όπου τα κοινωνικά μέσα επικοινωνίας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ζωή μας, ιδιαίτερα εμάς των νέων. Ας ξεκινήσουμε όμως από τα θετικά που απορρέουν από αυτή την πραγματικότητα. Τα social media μπορούν να μας προσφέρουν κοινωνική αλληλεπίδραση, διαδικτυακή συνεργασία και μάθηση. Μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες μας στον τομέα της τεχνολογίας και να μας δώσουν την ευκαιρία να έρθουμε σε επαφή με πολιτισμούς και πραγματικότητες που διαφέρουν από τις δικές τους. Από την άλλη πλευρά η υπερβολική χρήση των social media μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα απομόνωσης, άγχος και κατάθλιψη. Η πολύωρη και καθημερινή έκθεση μας στον «τέλειο» κόσμο των social media όπου η εξωτερική εμφάνιση είναι αψεγάδιαστη και ο τρόπος ζωής καταπληκτικός, μας πιέζει χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε να προσαρμοστούμε σε αυτά τα πρότυπα. Και όταν δεν το καταφέρνουμε, που είναι και το λογικό - αφού η πραγματική ζωή είναι πολύ διαφορετική, τότε αισθανόμαστε ανεπαρκείς και χάνουμε την αυτοπεποίθησή μας. Η σύγκριση με άλλους, η ανάγκη για αναγνώριση και ο φόβος της λήψης αρνητικών σχολίων μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία μας. Όντες ενεργοί στα κοινωνικά δίκτυα οι κίνδυνοι που μας περιβάλλουν είναι πολλοί. Η αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών, ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η αλληλεπίδραση με άγνωστους είναι μόνο μερικοί από αυτούς. Η αξία της ενημέρωσης των παιδιών και των νέων είναι τεράστια. Γονείς, εκπαιδευτικοί και γενικώς όλοι οι ενήλικες μπορούν και πρέπει να μας παρέχουν υποστήριξη. Μόνο έτσι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και τους κινδύνους με υγιή και υπεύθυνο τρόπο.



Παραπληροφόρηση και καλλιέργεια κριτικής σκέψης

της Μαρίας Κοπιδάκη



Στις μέρες μας είναι γεγονός πως το διαδίκτυο έχει γίνει μια αναπόσπαστη και αστείρευτη πηγή πληροφοριών λόγω του όγκου πληροφορίας που προσφέρει. Η γνώση είναι αμέτρητη και η θεματολογία ατελείωτη. Ωστόσο εξαιτίας αυτού του χαρακτηριστικού έχει πλέον μετατραπεί στο πιο πρόσφορο μέσο διάδοσης

ψευδών ειδήσεων και γεγονότων. Το φαινόμενο αυτό, δηλαδή η εσκεμμένη διάδοση παραπληροφόρησης ή ψευδών πληροφοριών με σκοπό την παραμόρφωση της αλήθειας, καλείται παραπληροφόρηση και μπορεί να ελλοχεύει τεράστιους κινδύνους για την σύγχρονη κοινωνία.

Ένας από τους κύριους λόγους εξαπάτησης του προβλήματος είναι ότι το ίντερνετ προσφέρει στον καθένα από εμάς την συναρπαστική και χρήσιμη αλλά συνάμα επικίνδυνη δυνατότητα να μοιραζόμαστε οποιαδήποτε πεποίθηση και άποψη "online". Το γεγονός αυτό «θολώνει» τα όρια ανάμεσα σε αξιόπιστες ειδήσεις και ψευδείς. Ο λόγος του καθενός είτε αυτός εξυπηρετεί προσωπικά συμφέροντα είτε είναι όντως μια πραγματική πεποίθηση μπορεί να φτάσει στα αυτιά εκατομμυρίων ανθρώπων μέσα σε ώρες ή ακόμα και λεπτά.

Ο εντοπισμός της παραπληροφόρησης και των ψευδών ειδήσεων, είναι στην εποχή μας μία ιδιαίτερα δύσκολη διαδικασία, καθώς τα όρια μεταξύ αλήθειας και ψέματος, μεταξύ γεγονότος και πεποίθησης είναι περισσότερο γκρίζα από ποτέ. Οι ψευδείς ειδήσεις επίσης κατασκευάζονται με τέτοιο προπαγανδιστικό τρόπο ώστε να φαίνονται απόλυτα αληθοφανείς. Αυτό επιτυγχάνεται πλέον με τη χρήση προηγμένων τεχνολογικά εργαλείων που επιστρατεύουν τεχνικές τεχνητής νοημοσύνης και μηχανικής μάθησης βασισμένες στη συλλογή μεγάλου όγκου πληροφοριών από το διαδίκτυο.

Ταυτόχρονα όμως εξελίσσονται εργαλεία εντοπισμού ψευδών ειδήσεων, προπαγάνδρας και παραπληροφόρησης. Εργαλεία που επίσης βασίζονται σε τεχνο-

λογικά προηγμένες μεθόδους. Μιλάμε λοιπόν για έναν αγώνα δρόμου όπου η τεχνολογία συναγωνίζεται για το καλό και το κακό ταυτόχρονα, όπου η παραγωγή και ο εντοπισμός των ψευδών ειδήσεων ακολουθούν παράλληλους δρόμους, και νικά πότε η μία πλευρά και πότε η άλλη.

Ποια είναι όμως η δική μας θέση σε αυτό το τοπίο, αυτό το αλλόφρον τοπίο ανταγωνισμού με τεχνολογικά μέσα; Πως μπορούμε εμείς σαν άτομα, σαν οντότητες οι οποίες διαθέτουν ή τουλάχιστον θα έπρεπε να διαθέτουν κριτική σκέψη, να επιβιώσουμε και να λειτουργήσουμε ορθά σε αυτό το περιβάλλον; Πως μπορούμε να κρατήσουμε την ταυτότητά μας, την ικανότητα να κατανοούμε ορθά τον κόσμο, να διακρίνουμε το σωστό από το λάθος και να λειτουργούμε με φρόνηση και σύνεση;

Η μόνη λύση στο φαινόμενο αυτό είναι η καλλιέργεια κριτικής σκέψης από πολύ μικρή ηλικία. Η δημιουργία ειδικών μαθημάτων ώστε παιδιά και νέοι να έχουν την ευκαιρία να εξελιχτούν σε υπεύθυνους ψηφιακούς πολίτες με διορατικότητα και ικανότητα να μπορούν να διακρίνουν το αληθές από το ψεύτικο και το σωστό από το λάθος. Αυτή είναι η μόνη επιλογή για να κάνουμε το διαδίκτυο ένα καλύτερο και ασφαλέστερο μέρος για όλους μας.



Από τις **ΤΑΙΝΙΕΣ** στο **Σίλικον Βάθι:** Γιατί να αρνηθούμε την **ΕΙΚΟΝΙΚΗ** **πραγματικότητα;**

της Ηλέκτρας Χατζηδημητρίου



Σε πρόσφατη συνέντευξη, ο ηθοποιός Κιάνου Ριβς, γνωστός στο Χόλυγουντ για τον ρόλο του Νίο στην σειρά ταινιών Μάτριξ, αναφέρθηκε σε μια συνομιλία που είχε κάποτε με δύο παιδιά της γενιάς Gen-Z, που του είχαν ζητήσει να εξηγήσει την πλοκή της ταινίας Μάτριξ. «Πρόκειται για την ιστορία ενός ήρωα» λέει ο Ριβς, «που καταλαβαίνει ότι ο κόσμος στον οποίο ζει δεν είναι παρά μια εικονική πραγματικότητα, και αναζητά τον πραγματικό κόσμο. Θέλει να βρει αυτό που είναι αληθινό.» Ένα από τα παι-

διά τον διακόπτει : «τι τον νοιάζει τι είναι αληθινό;».

Πέρα από την «υπόθεση της εικονικής πραγματικότητας», τη φιλοσοφική θεωρία που υποστηρίζει ότι η πραγματικότητα που παρατηρούμε γύρω μας είναι εικονική, γνωστή για τους σύγχρονους υποστηρικτές της ανάμεσα στους οποίους και ο Ίλντν Μασκ, το Μάτριξ, όταν πρώτο-βγήκε στους κινηματογράφους το 1999, παρουσίασε το αναστόμφο μέλλον της ανθρωπότητας : το πέρασμα (ελ-

πίζουμε ειρηνικό και όχι υπό την επίθεση ρομπότ όπως στο Μάτριξ) από το φυσικό κόσμο στον εικονικό. Εκείνη την εποχή, επρόκειτο για μια σοκαριστική ιδέα μιας ασύλληπτης δυστοπίας. Φοβόμασταν να αφήσουμε τον φυσικό κόσμο. Κατά την κυκλοφορία του Matrix Resurrections στον κινηματογράφο το 2019, συνοδευόμενη από την μετατροπή της Φέισμπουκ στην «Μέτα» και ακολουθούμενη από την πανδημία του κορονοϊού, φαίνεται να έχουμε αλλιάξει άποψη σε αυτό το θέμα, και το πέρασμα αυτό στον εικονικό κόσμο φαντάζει – θα τολμούσα να γράψω-θετικό για την ανθρωπότητα.

Πιο πρόσφατα, η ταινία Μην Ανησυχείς Αγάπη Μου (2022) κάνει και αυτή μια πρόβλεψη για αυτήν την αλλαγή. Βρισκόμαστε στην δεκαετία του 50 και η Άλις (Φλόρενς Πιού) και ο σύζυγός της Τζακ (Χάρυ Στάιλς) ζουν σε μια κοινότητα που φαίνεται τέλεια. Παρατηρώντας, όμως, ορισμένες ανεξήγητες ανωμαλίες, η Άλις αντιλαμβάνεται ότι στην πραγματικότητα είναι παγιδευμένη σε έναν εικονικό κόσμο, δημιουργημένο με σκοπό την απόδραση από ένα «σκοτεινό» και αποπνικτικό 2022. Βέβαια, βλέποντας τις ενστικτώδεις προσπάθειές της να αποδράσει, είναι λογικό να αναρωτηθούμε το γιατί.

Ορισμός του «αληθινού»

Γιατί είναι οι ήρωες του Χόλυγουντ τόσο παθιασμένοι με την έννοια του αληθινού; Γιατί είμαστε τόσο προσκολλημένοι στην «πραγματικότητα», παρόλο που δεν γνωρίζουμε ακριβώς τι είναι;

Το να ορίσουμε την πραγματικότητα είναι ένα σχετικά σύγχρονο εγχείρημα, που συνόδευσε την τεχνολογική πρόοδο. Γενικότερα, μπορούμε να θεωρήσουμε πραγματικό αυτό που είναι απτό, έχει φυσική μορφή, ή που προέρχεται από

τον φυσικό κόσμο. Βέβαια, κάθε νέα τεχνολογική ανακάλυψη, που δεν προέρχεται ούτε από τον φυσικό κόσμο ούτε διαθέτει αναγκαστικά απτή μορφή, προκαλεί νέα ντιμπέιτ γύρω από την ιδέα του «αληθινού». Η πανδημία του κορονοϊού βοήθησε να υπογραμμίσουμε αυτό το εγχείρημα. Όλες οι ανθρώπινες δραστηριότητες μεταφέρθηκαν στο διαδίκτυο, ανάμεσα σε αυτές η φοίτηση στο σχολείο και το πανεπιστήμιο, η πολιτική, οι δημόσιες λειτουργίες.

Το γεγονός ότι ο εικονικός κόσμος έχει τη δύναμη να επιλύσει τα σύγχρονα προβλήματα της ανθρωπότητας οδήγησε τον Μαρκ Ζάκερμπεργκ, ιδιοκτήτη της ΜΕΤΑ, να οραματιστεί μια διεύρυνση της ζωής με το «Metaverse», ένα σύμπαν χωρίς όρια, με τη δύναμη να φιλοξενήσει κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα, από την πιο ασήμαντη κοινωνική συνάντηση στο πιο σημαντικό επαγγελματικό ραντεβού. Ήδη ενδιαφερόμενοι, οι τιτάνες του Σίλικον Βάλι συμμετέχουν, και ασχολούνται με την οικονομία αυτού του σύμπαντος (Amazon) όπως και με την ψυχαγωγία (Disney, Sony). Βέβαια, το Metaverse δεν απευθύνεται μόνο σε μεγάλες εταιρίες : ήδη, το Instagram επιτρέπει στους χρήστες την δημιουργία άβαταρ. Μας προσκαλεί, με άλλα λόγια, να μπούμε στο Μετά-σύμπαν. Η απαντησή μας; Όχι τόσο γρήγορα. Μπορεί να πρόκειται για ένα εντελώς καινοτόμο εργαλείο, με την δυνατότητα να πάει την πραγματικότητα σε ύψη ασύλληπτα, αλλά δεν παύει να έχει τη δύναμη να κάνει και το ακριβώς αντίθετο. Όποια μορφή και να πάρει, λοιπόν, αυτό το Μετα-σύμπαν, δεν πρέπει σίγουρα να το αρνηθούμε ούτε όμως να του δείξουμε τυφλή εμπιστοσύνη. Πρέπει να βρούμε την ισορροπία ανάμεσα στο επικερδές και το επικίνδυνο, ώστε να επεκτείνουμε την πραγματικότητα, σε ένα σύμπαν ειρηνικό, ασφαλές και φιλόξενο.

Κυβερνοεκφοβισμός: Η Σιωπηρή Επιδημία στην Ψηφιακή Εποχή

της Αναστασίας Πάζιου



Ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο, γνωστός και ως κυβερνοεκφοβισμός, αποτελεί ένα ανησυχητικό φαινόμενο που έχει επηρεάσει χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας και των κοινωνικών δικτύων, οι επιθέσεις και οι προσβολές μεταφέρθηκαν στον ψηφιακό χώρο, προσφέροντας στους δράστες ένα ανώνυμο περιβάλλον για να διαπράξουν τις πράξεις τους.

Ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο μπορεί να πάρει πολλές μορφές, όπως προσβολές, απειλές, δημόσια ντροπή και χλευασμό.

Οι συνέπειες για τα θύματα είναι σοβαρές και μπορεί να προκαλέσουν τόσο σωματική όσο και ψυχολογική βλάβη. Τα θύματα του κυβερνοεκφοβισμού αισθάνονται απομονωμένα, ανασφαλή και απελπισμένα, με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η προσωπική τους ζωή, η σχολική τους επίδοση και η κοινωνική τους αποδοχή.

Για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο, είναι απαραίτητο να υπάρξει συνειδητοποίηση και εκπαίδευση. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι διαχειριστές των κοινωνικών δικτύων

πρέπει να ενημερωθούν για το θέμα και να εφοδιαστούν με εργαλεία και πόρους για την ανίχνευση και πρόληψη του κυβερνοεκφοβισμού.

Είναι χρήσιμο να ενθαρρυνθεί η ανοιχτή επικοινωνία και η στήριξη μεταξύ των νέων, ώστε να μην αισθάνονται μόνοι τους και να μπορούν να αναφέρουν τυχόν περιστατικά εκφοβισμού. Επίσης, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια ασφαλής και φιλική ψηφιακή κουλτούρα, όπου ο σεβασμός και η ανεκτικότητα κυριαρχούν.

Απαιτείται η συνεργασία όλων των ενδιαφερομένων φορέων - της κοινότητας, των νομοθετών, των τεχνολογικών εταιρειών και των χρηστών - για να προωθηθεί η ευαισθητοποίηση, η πρόληψη και η αντιμετώπιση του εκφοβισμού στο διαδίκτυο. Μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα διαδίκτυο που θα προωθεί την ασφάλεια, τον σεβασμό και την ευημερία για όλους τους χρήστες του.

Η αντιμετώπιση του εκφοβισμού στο διαδίκτυο απαιτεί επίσης ενίσχυση της νομοθεσίας και των μέτρων που αφορούν τον ψηφιακό χώρο. Οι ποινικές διώξεις κατά των δραστών του κυβερνοεκφοβισμού πρέπει να ενισχυθούν, ενώ πρέπει να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ιδιωτικότητα των χρηστών στο διαδίκτυο.

Τομείς ζωτικής σημασίας είναι η εκπαίδευση και η ενημέρωση των νέων για τις συνέπειες και τις στρατηγικές αντιμετώπισης του εκφοβισμού στο διαδίκτυο. Οι νέοι πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια του εκφοβισμού και να αντιδρούν με ασφάλεια και ευαισθησία.

Οι ψηφιακές δεξιότητες και η κριτική σκέψη πρέπει να ενισχυθούν, προκειμένου να επιτευχθεί μια πιο εποικοδομητική και θετική συμμετοχή στον ψηφιακό κόσμο.

Τέλος, η νομοθεσία πρέπει να ανανεωθεί και να εφαρμοστεί αποτελεσματικά. Οι υπεύθυνοι για επιθέσεις εκφοβισμού στο διαδίκτυο πρέπει να αντιμετωπίζονται με σοβαρότητα και να υποστούν τις ανάλογες νομικές κυρώσεις. Παράλληλα, χρειάζεται να υπάρχουν μηχανισμοί υποστήριξης και προστασίας για τα θύματα, ώστε να αισθάνονται ότι υπάρχει βοήθεια και δίκαιος χειρισμός της κατάστασής τους.

Η πάταξη του εκφοβισμού στο διαδίκτυο απαιτεί συνεργασία και συντονισμένες προσπάθειες από όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς. Κάθε χρήστης του διαδικτύου πρέπει να αναλάβει την ατομική του ευθύνη για την προσωπική του συμπεριφορά και να προωθεί μια θετική και ασφαλή πλοήγηση στον ψηφιακό χώρο. Μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα διαδίκτυο όπου οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν και να συμμετέχουν με ασφάλεια και σεβασμό.



Οι δύο πλευρές των social media

της Φωτεινής Αλεξίου



Στις μέρες μας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) έχουν γίνει το κυριότερο μέσο επικοινωνίας ειδικότερα στους νέους. Ωστόσο τα social media όπως και κάθε άλλος τομέας στην ζωή μας έχει δύο πλευρές.

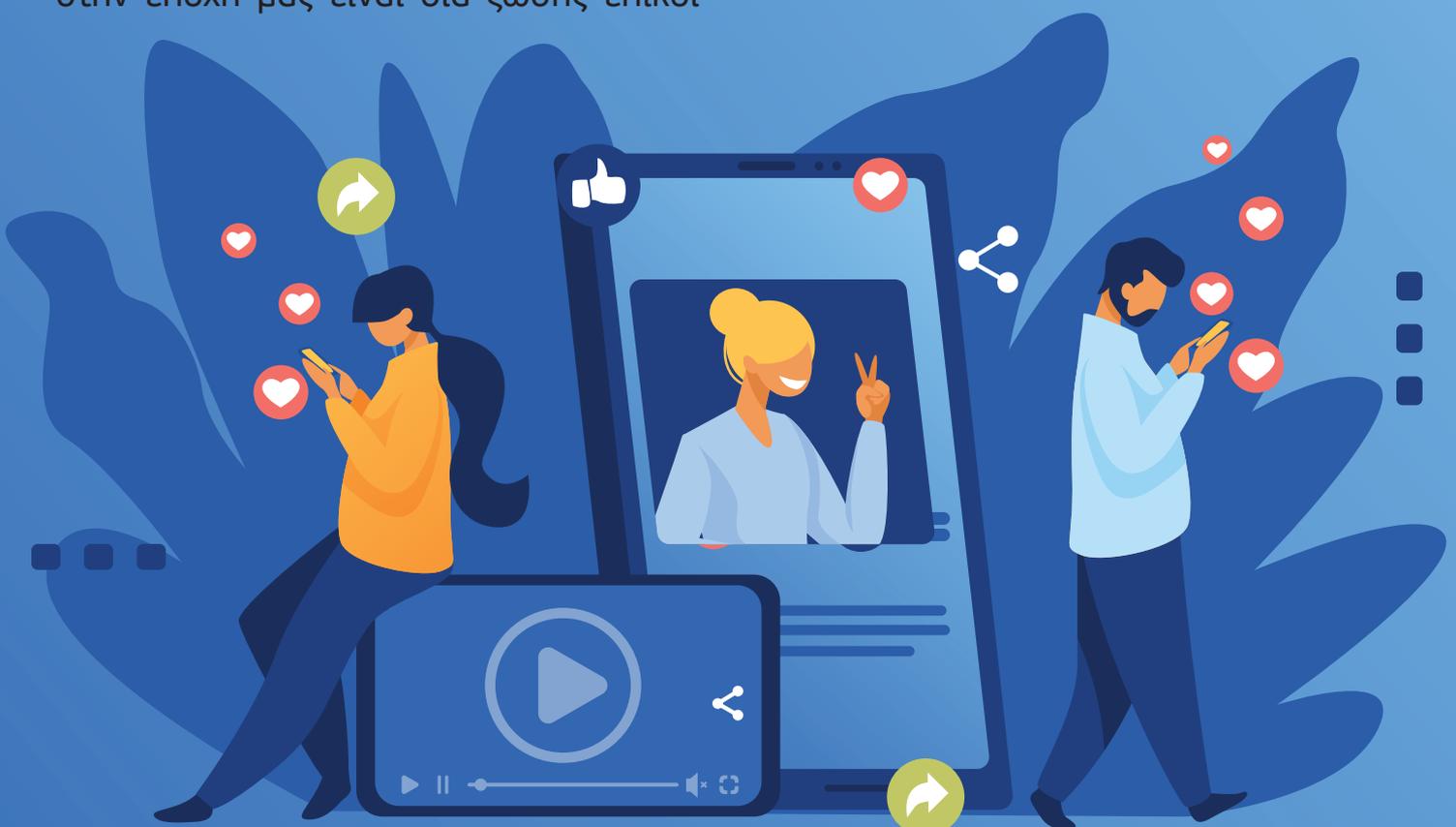
Ξεκινώντας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αλλάξει ριζικά όχι μόνο τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε, αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο ζούμε με πολλούς τρόπους και προς την θετική πλευρά. Αρχικά μας προσφέρουν την δυ-

νατότητα να επικοινωνούμε με άλλους ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο μέσα σε μόλις λίγα δευτερόλεπτα. Αν και οι περισσότεροι χρήστες χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα για να διατηρούν επαφή με την οικογένεια και τους φίλους τους, αυτές οι πλατφόρμες επιτρέπουν οποιονδήποτε με σύνδεση στο διαδίκτυο να αλληλεπιδρά και να μιλά με άτομα από οπουδήποτε στον κόσμο. Επιπλέον, προσφέρουν γενικά μια δόση διασκέδασης, όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα. Πολλοί άνθρωποι τα χρησιμοποιούν για να αποφύγουν την πραγματικότητα και να ζήσουν σε έναν κόσμο όπου θα μπορούν να φτιάξουν μια καλύτερη, όχι απαραίτητα ψεύτικη, εικόνα για τον εαυτό τους.

Ωστόσο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαθέτουν και μια αρνητική πλευρά την οποία όλοι οι άνθρωποι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη. Αρχικά, ένα σύγχρονο φαινόμενο της αλόγιστης χρήσης των social media οδηγούν τους ανθρώπους στη λεγόμενη διαδικτυακή ζωή. Αφιερώνουν, δηλαδή την ζωή τους στην διαδικτυακή επικοινωνία αγνοώντας τελείως την δια ζώσης επικοινωνία. Μάλιστα ένα συχνό φαινόμενο το οποίο παρατηρείται στην εποχή μας είναι δια ζώσης επικοι-

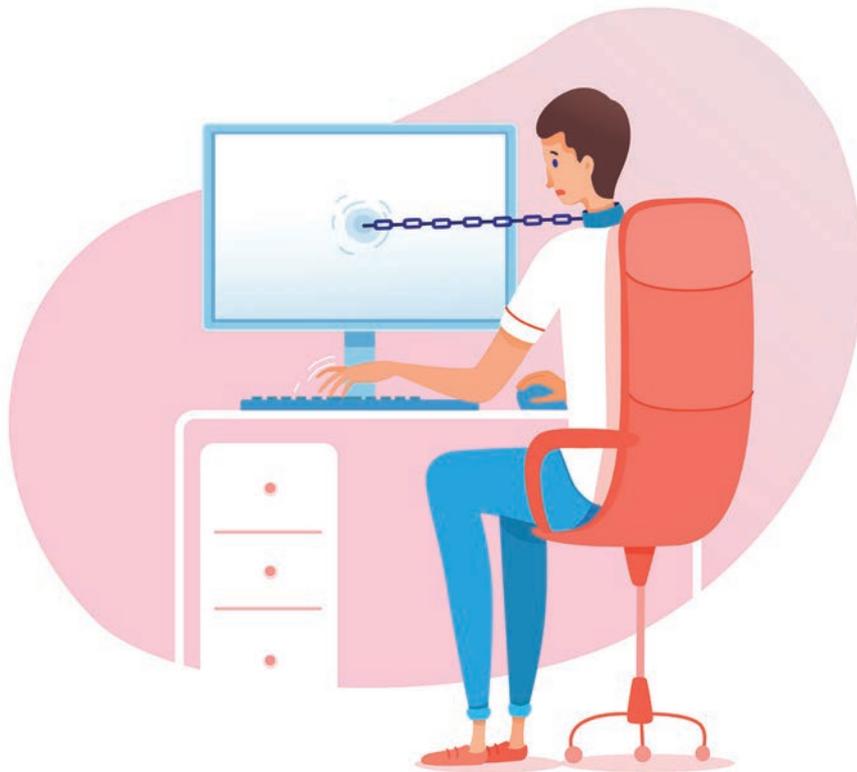
ωνία η οποία κατακλύζεται από χρήσιμων κοινωνικών δικτύων, παρέες ατόμων που αφιερώνουν ολόκληρο τον χρόνο που περνούν μαζί, μπροστά σε μια οθόνη. Επιπλέον, τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν μία μορφή εξάρτησης. Η εξάρτηση αρχίζει όταν κάποιος ασχολείται πολλές ώρες με αυτά. Ξεκινώντας από το χτίσιμο του προφίλ μέχρι την εύρεση φίλων. Η εξάρτηση αυτή μπορεί ακόμη και να απομακρύνει τους ανθρώπους από την πραγματική τους ζωή. Τέλος, ένα πολύ συχνό αρνητικό φαινόμενο που επικρατεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ονομάζεται υποκλοπή προσωπικών δεδομένων. Η υποκλοπή προσωπικών δεδομένων είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντάς τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μία ψεύτικη ιστοσελίδα ή σε έναν άλλο χρήστη. Μία τέτοια δραστηριότητα επιτρέπει στον άλλο χρήστη να κλέψει ή πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος με σκοπό να κερδίσει κάτι από το θύμα.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πρέπει να συνεχίσουν να αποτελούν ένα εργαλείο στην ζωή μας με την προϋπόθεση να χρησιμοποιούνται υπεύθυνα και σωστά.



Οι κρυφοί κίνδυνοι της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου

της Λίνας Κυριακάκη



Το διαδίκτυο έχει κυριαρχήσει στον τρόπο που επικοινωνούμε, ανταλλάσσουμε ιδέες και απόψεις, ανακαλύπτουμε καινούρια γνώση και περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας. Παρόλα αυτά, η αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας ωθεί πολλούς ανθρώπους στην ανάπτυξη μιας μορφής «εθισμού» στο διαδίκτυο. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να παρουσιάζει ορισμένες ομοιότητες με άλλες μορφές εθισμού, όπως π.χ. εξάρτηση από το αλκοόλ, από τα ναρκωτικά κ.α., αλλά δεν υπάρχει ακόμη επίσημη κατηγοριοποίησή του ως αυτόνομη διαταραχή από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Ο ΠΟΥ έχει αναγνω-

ρίσει μόνο τον εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια ως αυτόνομη διάγνωση.

Αρχικά, η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει την δομή και την λειτουργία του εγκεφάλου. Κατά τη διάρκεια της εθιστικής συμπεριφοράς, ο εγκέφαλος απελευθερώνει μεγάλες ποσότητες μορίων νευροδιαβιβαστών, όπως η ντοπαμίνη, η οποία σχετίζεται με την αίσθηση της ευχαρίστησης και της ευφορίας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια ανεπίλυτη ανάγκη για να συνεχίσουμε τη χρήση του διαδικτύου, ενώ μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά μας να απολαύσουμε άλλες δραστηριότητες. Ακόμα, το

μεγάλο πλήθος πληροφοριών και η συνεχής προβολή οπτικοακουστικών μέσων που προβάλλει το διαδίκτυο επιδρά πολύ αρνητικά σε περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες σχετίζονται με την προσοχή και την μνήμη. Ο εγκέφαλος «εθίζεται» στην συνεχή κίνηση από μια ιστοσελίδα σε μια άλλη και στα στέλειωτα ερεθίσματα, με αποτέλεσμα να επικρατεί δυσκολία στη διατήρηση εστιασμένης προσοχής σε μια μόνο δραστηριότητα και στην σωστή επεξεργασία των πληροφοριών στην μνήμη.

Επιπρόσθετα, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου συχνά συνδέεται με καθιστικό τρόπο ζωής και έλλειψη ύπνου, επιδρώντας αρνητικά στην φυσική υγεία μας. Οι παρατεταμένες περίοδοι μπροστά από την οθόνη μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της φυσικής δραστηριότητας, στην αδυναμία μυών και σε μυοσκελετικά προβλήματα. Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο και τα οποία συχνά παραμελούν τη φυσική άσκηση και την υγιεινή διατροφή, είναι πιο πιθανό να καταλήξουν με προβλήματα υγείας όπως καρδιαγγειακές

παθήσεις, παχυσαρκία και μεταβολικά προβλήματα. Επίσης, η πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο αποτρέπει το άτομο από τον υγιή ύπνο, καθώς η έκθεση στο μπλέ φως της οθόνης μπλοκάρει την έκθεση μελατονίνης, μιας ουσίας που ρυθμίζει τον ύπνο. Αυτό έχει ως απόρροια, το άτομο να βασανίζεται από σωματική και ψυχική κόπωση, άγχος και προβλήματα υγείας που προκαλεί η έλλειψη ύπνου.

Καταληκτικά, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να έχει σοβαρές βιολογικές επιπτώσεις στον οργανισμό μας. Από την επίδραση στον εγκέφαλο μέχρι τις συνέπειες στη φυσική μας υγεία, απαιτεί σοβαρή προσοχή. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα σημάδια της υπερβολικής ενασχόλησης και να λαμβάνουμε μέτρα για να διαχειριστούμε ορθά τη χρήση μας στο διαδίκτυο. Επιστρατεύοντας υγιείς συνήθειες καθώς και λογική και σύνεση, μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και να απολαύσουμε τα οφέλη της ψηφιακής εποχής χωρίς να θέτουμε σε κίνδυνο την ευημερία μας.





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»