

2^ο Γενικό Λύκειο Αλίμου
Σχολικό Έτος 2016-2017
Τάξη Α΄

Ερευνητική Εργασία

**Ιστορία της επικοινωνίας. Η εξέλιξη από την αρχαιότητα στα
«κοινωνικά δίκτυα»**

Συμμετέχοντες μαθητές:

Αηδονίδη Μαρία-Νεφέλη	Διαμαντόπουλος Λεωνίδας
Αποστολοπούλου Αναστασία	Ζωιτάκη Παναγιώτα
Αυγερόπουλος Βασίλειος	Ηλιάδου Άρτεμις
Βαλαδάκη Διονυσία	Ιωάννου Ιωάννης
Βιδάλη Ιωσηφίνα	Κακαρούντα Ζωή
Βλαχάκης Αντώνιος	Κωνσταντινίδης Αθανάσιος
Γεωργακόπουλος Στυλιανός	Παπακώστας Γεώργιος
Γεωργόπουλος Ευάγγελος	Παπαλαμπρόπουλος Κωνσταντίνος
Γκούτσης Κωνσταντίνος	Φουρνόδαβλος Θεόδωρος

Επιβλέπων καθηγητής: Παπακωνσταντίνου Ιωάννης

Η εξέλιξη των μέσων επικοινωνίας από την αρχαιότητα έως σήμερα.

Επικοινωνία στην αρχαιότητα

Ο άνθρωπος από την εμφάνισή του στη γη μέχρι και σήμερα νιώθει την ανάγκη να επικοινωνήσει με διάφορους τρόπους και μέσα. Η ανάγκη για γρήγορα επικοινωνία τον οδήγησε να ανακαλύψει και να εφαρμόσει πολλά μέσα επικοινωνίας, από τους ημεροδρόμους στην αρχαία Ελλάδα έως και το διαδίκτυο στη σημερινή εποχή. Συνεπώς, προκειμένου να μεταφέρει μηνύματα σε κοντινές ή μακρινές αποστάσεις, χρησιμοποίησε ότι μέσο διέθετε κάθε δεδομένη στιγμή στην ιστορία.

Συνοπτικά, η θαυμάσια εξέλιξη των μέσων επικοινωνίας και η εφευρετικότητα του ανθρώπου αξιοσημείωτη και αναμφισβήτητη.

Επικοινωνία στην Αρχαιότητα

Οι αρχαίοι Έλληνες μπορούσαν να ανταλλάσσουν χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα και σε γρήγορο χρόνο πληροφορίες, τόσο κατά την περίοδο των πολέμων όσο και σε περίοδο ειρήνης. Με το εφευρετικό τους μυαλό είχαν κατορθώσει να σχεδιάσουν ένα σύστημα από μηχανισμούς που τους επέτρεπαν να φτάσει στο τελικό δέκτη οποιοδήποτε μήνυμα ήθελαν, διανύοντας ακόμα και 700χλμ σε περίπου μία ώρα.

Ημεροδρόμοι

Το πρώτο σχέδιο των Ελλήνων για τη μεταφορά πληροφοριών αποτελεί η χρήση των ημεροδρόμων. Ήταν άνθρωποι γνωστοί για τις ικανότητές τους στο τρέξιμο στους οποίους εμπιστεύονταν τη μεταφορά μηνυμάτων σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ο πιο γνωστός ημεροδρόμος που έμεινε και στην ιστορία ήταν ο Φειδιππίδης, ο οποίος πήγε από την Αθήνα στο Μαραθώνα και μετά πάλι πίσω στην Αθήνα το μήνυμα της νίκης χωρίς καμία στάση και πέθανε από εξάντληση.

Οι ημεροδρόμοι είχαν αποκτήσει το σεβασμό και κοινωνική καταξίωση σε σημείο να τους έχουν αφιερωθεί και ναοί (Τάλβυθος ημεροδρόμος του Αγαμέμνονα στον οποίο οι Σπαρτιάτες αφιέρωσαν ναό). Ενδέχεται κάποιοι από τους ημεροδρόμους να ήταν έφιπποι ειδικά όταν ήταν να διανύσουν μεγάλες αποστάσεις. Αυτή ήταν η αρχική μορφή του συστήματος των ημεροδρόμων που στη πορεία αναβαθμίστηκε και βελτιώθηκε με τη δημιουργία σταθμών στους οποίους οι αγγελιαφόροι πλέον άλλαζαν τα άλογά τους και ξεκουράζονταν ή άλλαζε και ο αγγελιαφόρος.

Τηλεβόας

Ο Μ. Αλέξανδρος ήταν ο πρώτος που συνέλαβε τη ιδέα της αναπαραγωγής ήχων μέσω του ακουστικού τηλέγραφου ο οποίος μπορούσε να μεταφέρει τους ήχους μέσω του αέρα σε μακρινές αποστάσεις. Αποτελούνταν από ένα τρίποδο ύψους τεσσάρων μέτρων ενωμένο στη κορυφή, από την οποία ξεκινούσε ένα σκοινί που συγκρατούσε ένα στρογγυλό ηχητικό κέρας μεγάλου μεγέθους.

Φрукτωρίες

[φрукτός=πυρσός + ώρα=φροντίδα]

Η φωτιά και κατ' επέκταση το φως ήταν βασική προϋπόθεση για να μεταφερθεί το μήνυμα σύντομα και σε μεγάλη απόσταση. Η χρήση φωτεινών σημάτων κυρίως χρησιμοποιήθηκε στο πόλεμο για να μεταφέρουν τις διαταγές των ανωτέρων. Τα οπτικά σήματα μπορούσαν να αναπαράγουν πληροφορίες μεγάλης ποικιλίας. Για παράδειγμα η Μήδεια, υψώνοντας ένα αναμμένο πυρσό ειδοποίησε τους Αργοναύτες να σπεύσουν στη Κολχίδα.

Για τη μετάδοση των οπτικών σημάτων με έντονους καπνούς ή στήλες καπνού ήταν απαραίτητη η κατασκευή ειδικών κτισμάτων σε υπερυψωμένα σημεία, τα οποία ονομάζονταν Φрукτωρίες. Για τα φωτεινά σήματα που ανταλλάσσονταν μέσω των φрукτών (πυρσών) είχαν συμφωνήσει εκ των προτέρων και οι δύο πλευρές για τη μετάφραση των μηνυμάτων. Όπως εκτιμούν οι μελετητές ο πρώτος που χρησιμοποίησε τηλεπικοινωνιακούς πύργους για τη μετάδοση μηνυμάτων ήταν ο Ηρακλής, ο οποίος σε δύο κωμοπόλεις της Δυτικής Μεσογείου, την Αβύλη και την Κάπλη, έστησε τις γνωστές Ηράκλειες Στήλες, που έπαιζαν το ρόλο φάρου στα διερχόμενα πλοία. Από τα γνωστότερα παραδείγματα μετάδοσης μηνυμάτων με σήματα φωτιάς ήταν η είδηση της πτώσης της Τροίας στον εκπληκτικό χρόνο ρεκόρ για την εποχή της μιας ημέρας.

Το μήνυμα ταξίδεψε από την Τροία στο Ερμαίο της Λήμνου, από κει στον Άθω, στις κορυφές του Μακίστου στην Εύβοια και στη κορυφή του Κιθαιρώνα. Από κει το μήνυμα μεταφέρθηκε στη λίμνη Γοργώτη, στο Αγίπλαγκτο (Μέγαρο) και στη συνέχεια η φωτεινή λωρίδα υπερπήδησε το Σαρωνικό κόλπο κι έφτασε στο Αραχναίον κοντά στις Μυκήνες κι από εκεί ημεροδρόμοι το μετέφεραν στο ανάκτορο των Ατρείδων.



Λακεδαιμονική ή Κρύπτεια Σκυτάλη

Η τέχνη της κρυπτογράφησης χρησιμοποιήθηκε ιδιαίτερα για πολεμικούς σκοπούς. Ο όρος σκυτάλη, μέθοδος των Σπαρτιατών, είναι ευφυής και διάσημος αλλά και παρεξηγημένος. Γύρω από ένα ξύλινο κύλινδρο, την σκυτάλη, τυλίγεται μία ταινία περγαμηνής, υφάσματος ή δέρματος. Κατά μήκος της περιέλιξης καταγράφονταν σειρές μηνύματος. Όταν ξετυλίγονταν η ταινία, τα γράμματα βρίσκονταν σε αταξία, η οποία δεν επέτρεπε να αποκωδικοποιηθεί το μήνυμα. Ο παραλήπτης έπρεπε να τυλίξει την ταινία σε κύλινδρο ίδιου μήκους και διαμέτρου με τον τρόπο που είχε προ-συμφωνηθεί με τον αποστολέα, προκειμένου να αποκαλύψει το μήνυμα. Τα μηνύματα που μεταφέρονταν με τη μέθοδο αυτή, θα πρέπει να ήταν σύντομα, δηλαδή "λακωνικά". Ο Πλούταρχος περιγράφει τη μέθοδο αυτή στο έργο του "ο βίος του Λύσανδρου", επιπλέον αναφορές γίνονται από τον Θουκυδίδη, τον Ξενοφώντα, τον Αριστοφάνη, τον Πίνδαρο, τον Πλάτωνα και άλλους.

Αλφαβητικός Κώδικας

Όταν οι χρήστες του υδραυλικού τηλέγραφου με την πάροδο του χρόνου διαπίστωσαν δυσκολίες στην ακριβή περιγραφή των πληροφοριών όπως αναφορά σε αριθμητικές δυνάμεις του εχθρού, ήρθε ή ώρα που οι Κλεόξενος και Δημόκλειτος παρουσίασαν την "Πυρσειά" ή αλλιώς "οπτικό τηλέγραφο".

Η λειτουργία του είχε ως εξής: αρχικά διαίρεσαν το αλφάβητο σε πέντε μέρη ανά πέντε γράμματα τα οποία αναγράφονταν σε πινακίδες τις οποίες θα έπρεπε να έχουν μαζί τους όσοι θα συνομιλούσαν. Πριν εγκαταστήσουν και τα υπόλοιπα εξαρτήματα του τηλέγραφου

υπήρχε η συνεννόηση ότι οι πρώτοι -δύο στον αριθμό- πυρσοί που θα σηκώνονταν θα ήταν από εκείνον που ήθελε να αναγγείλει κάτι. Η μεταφορά των πληροφοριών θα ξεκινούσε αν κι από την απέναντι πλευρά σηκώνονταν δύο πυρσοί.

Όταν κατέβαιναν όλοι οι πυρσοί, τότε εκείνος που ήθελε να αναφέρει κάτι σήκωνε τους πρώτους πυρσούς από τα αριστερά, δηλώνοντας με αυτό το τρόπο στο δέκτη ποια πινακίδα έπρεπε να εξετάσει. Αν για παράδειγμα σήκωνε τον πρώτο πυρσό, εννοούσε τη πρώτη πινακίδα κ.ο.κ. Η δεύτερη ομάδα πυρσών χρησιμοποιούνταν για να υποδείξουν τα γράμματα που θα σχημάτιζαν τη λέξη του μηνύματος. Για την καλύτερη καταγραφή των εναλλασσόμενων πυρσών οι χρήστες χρησιμοποιούσαν κατάλληλες διόπτρες. Για την αποφυγή λαθών, εκείνος που θα σήκωνε ή θα κατέβαζε τους πυρσούς, ήταν πίσω από ένα πρόχειρα κατασκευασμένο τοίχο με σύνηθες ύψος τα δέκα μέτρα. Επειδή η συμπλήρωση ενός πλήρους μηνύματος απαιτούσε χρόνο, οι χρήστες αναγκάστηκαν να βρουν τις λέξεις με τα λιγότερα γράμματα, χωρίς όμως να χάνει το πληροφοριακό της περιεχόμενο η πρόταση.

Για να επιτευχθεί σωστά και γρήγορα η μετάδοση του μηνύματος, οι χρήστες της Πυρσειάς, οι οποίοι ήταν πολίτες με άριστη γνώση ανάγνωσης, γραμματικής και ορθογραφίας, εκπαιδεύονταν καθημερινά ώστε να συνηθίσουν στον τρόπο γραφής και μετάδοσης των μηνυμάτων. Με την πάροδο του χρόνου κάποιοι βελτίωσαν τον οπτικό τηλεγράφο κάνοντας στην αρχική μορφή κάποιες παρεμβάσεις, αλλάζοντας τα γράμματα των πλακών έτσι ώστε να αποφευχθεί η υποκλοπή του μηνύματος.

Υδραυλικός τηλεγράφος (ο τηλεγράφος του Αινεία)

Γύρω στα 330 π.χ. ο Αρκάδας στρατηγός Αινείας ο Τακτικός επινόησε ένα έξυπνο σύστημα τηλεγραφίας. Στους σηματοδοτικούς σταθμούς υπήρχαν 2 πανομοιότυποι κάδοι κυλινδρικοί γεμάτοι με νερό μέχρι το ίδιο σημείο που είχαν στη βάση τους από μια βρύση ίδιας διαμέτρου, ώστε όταν έτρεχε νερό η ροή του να ήταν ίδια και στους δύο κάδους. Το ύψος των κάδων ήταν περίπου 1,50 μέτρα και το πλάτος τους περίπου μισό μέτρο. Πάνω στο νερό του κάθε κάδου επέπλεε ένα ξύλινο ραβδί που ήταν κάθετα στηριγμένο σε έναν κυλινδρικό φελλό που είχε διάμετρο λίγο μικρότερη από τους κάδους. Το ραβδί ήταν χωρισμένο σε παράλληλους κύκλους που είχαν απόσταση περίπου 6 εκατοστά μεταξύ τους. Στα κενά αυτών των κύκλων ήταν σημειωμένες διάφορες κωδικοποιημένες πληροφορίες στρατιωτικής κυρίως φύσης οι ίδιες και στους 2 κάδους. Η επικοινωνία γινόταν ως εξής όταν επρόκειτο να μεταδοθεί ένα μήνυμα. Ειδοποιούσαν τον επόμενο σταθμό υψώνοντας έναν πυρσό. Όταν ο επόμενος σταθμός ειδοποιούσε και αυτός με έναν πυρσό ότι ήταν έτοιμος, ο πομπός ύψωνε τον πυρσό του και πάλι και τότε άνοιγαν και οι δύο τις βρύσες

ταυτόχρονα. Όταν το ραβδί καθώς κατέβαινε έφτανε στο μήνυμα που ήθελαν να μεταδώσουν τότε ο πομπός έσβηνε τον πυρσό και τότε έκλειναν και οι δύο βρύσες. Το μήνυμα είχε μεταδοθεί. Το σύστημα αυτό βασίζεται στο συγχρονισμό κινήσεων πομπού και δέκτη.

Ο τηλεγράφος του Πολύβιου

Ο Έλληνας ιστορικός Πολύβιος είχε επινοήσει ένα σύστημα σηματοδότησης, όπου τα γράμματα της αλφαβήτου ήταν χωρισμένα σε πέντε ομάδες πέντε στήλες από πέντε γράμματα στην κάθε μία. (Η τελευταία στήλη είχε ένα γράμμα λιγότερο). Μετά τις στήλες αυτές τις έγραφαν σε πέντε πινακίδες. Η μετάδοση του μηνύματος γινόταν πάλι με πυρσούς. Ο πομπός πρώτα υψώνει τον πυρσό από αριστερά για να δείξει ποια πινακίδα πρέπει να προσέξει ο δέκτης έναν πυρσό για την 1η πινακίδα δύο για την 2η κτλ. Ύστερα υψώνει τον πυρσό από δεξιά για να δείξει ποιο γράμμα πρέπει να προσέξει ο άλλος. Θα πρέπει επίσης να έχουν μια διόπτρα για να βλέπουν καλύτερα.

Ανακλαστές ενίσχυσης

Τα σήματα από τις φωτιές λέγεται ότι βοηθούσαν με ειδικούς ανακλαστές να φανούν αρκετά μακριά. Όπως λέει η ιστορία, ο περίφημος φάρος της Αλεξάνδρειας χρησιμοποίησε ειδικούς ανακλαστές και ίσως κάποιο ειδικό φακό, ώστε να στέλνει το φως του στην μέγιστη δυνατή απόσταση. Λέγεται μάλιστα ότι παρατηρώντας μέσα από αυτό το φακό υπήρχε η δυνατότητα να φανούν ευκολότερα τα μακρινά πλοία αλλά και με τη βοήθεια του να καούν από μακριά εχθρικά πλοία.

Ταχυδρομικά Περιστερία

Γνωστοί αγγελιοφόροι της ιστορίας είναι και τα ταχυδρομικά περιστερία. Η ταχύτητα που αναπτύσσει το περιστέρι είναι προφανώς πολύ μεγαλύτερη από αυτήν ενός έφιππου αγγελιοφόρου και, επιπλέον, το περιστέρι πετά σε ευθεία γραμμή χωρίς να είναι υποχρεωμένο να ακόλουθοι τους στριφογυριστούς δρόμους των ορέων. Είχαν την άνεση να επιστρέφουν στην φωλιά τους από πολύ μακρινές αποστάσεις μεταφέροντας μικρά μηνύματα δεμένα σε μία μικρή θήκη πάνω τους. Εντυπωσιακή και ανεξήγητη είναι η ικανότητά τους να βρίσκουν την φωλιά τους από μακρινές τοποθεσίες ακόμα κι αν αυτή έχει μετακινηθεί ή είναι διαρκώς μετακινούμενη π.χ. σε πλοίο.

Πραγματικοί εφευρέτες του τρόπου επικοινωνίας με ταχυδρομικά περιστερία υπήρξαν οι Σουμέριοι, γύρω στο 2000 π.Χ. Τις πρώτες αναφορές για χρήση περιστεριών τις έχουμε από αιγυπτιακές πηγές του 12^{ου} αι. π.Χ. Στην Ελλάδα ο Αιλιανός αναφέρει ότι στους Ολυμπιακούς αγώνες στην αρχαία Ολυμπία πήρε μέρος και ο αθλητής Ταυροσθένης από

την Αίγινα. Το μήνυμα της νίκης του, έφθασε στην Αίγινα με ένα περιστέρι που είχε στο πόδι του μία κόκκινη κορδέλα.

Ακουστικός τηλεγράφος

Κάποιες αναφορές λένε για ειδικές μεταλλικές συσκευές (τηλεβόες) που χρησιμοποιήθηκαν από τον στρατό του Μεγάλου Αλεξάνδρου για τις ακουστικές επικοινωνίες. Η εμβέλειά τους λέγεται ότι ήταν περίπου 2500 μέτρα. Είχαν τη μορφή μεταλλικών κυκλικά αναδιπλωμένων χωνιών που κρεμάζονταν σε τρίποδα.

Κάποιοι λένε ότι εδώ έχουμε και την πρώτη μορφή ακουστικού ραντάρ που έδινε τη δυνατότητα ακρόασης μακρινών κινήσεων των εχθρών. Το ακουστικό ραντάρ ξαναχρησιμοποιήθηκε με επιτυχία στον 20ο αιώνα για έγκαιρη προειδοποίηση των Άγγλων όταν πλησίαζαν τα Γερμανικά βομβαρδιστικά.

Σωληνώσεις Επικοινωνιών

Μέσα στο περιβόητο Σινικό τείχος (περίπου 9 μέτρα ψηλό, με πύργους των 12 μέτρων και μήκος 6400 χιλ.) υπάρχουν μεταλλικές σωλήνες. Φωνάζοντας μέσα σε αυτές η φωνή φτάνει από το ένα φυλάκιο στο άλλο. Έτσι μεταδίδονταν τα μηνύματα κατά μήκος του τείχους.

Σήματα καπνού

Οι Ινδιάνοι της Βόρειας Αμερικής χρησιμοποιούσαν σήματα καπνού με κάποιο κώδικα για τις επικοινωνίες τους.

Ταχυδρομεία Ίνκας

Η μέθοδος των αγγελιοφόρων – δρομέων εξελίχθηκε λίγο πολύ από όλους τους λαούς αλλά γνώρισε εκπληκτική εξέλιξη από τους Ίνκας. Η μορφή επικοινωνίας που χρησιμοποιήθηκε στα οροπέδια των Άνδεων ήταν με οργανωμένο σύστημα δρομέων. Η ταχύτητα του δικτύου ήταν τέτοια που αυτοί που έμεναν στην πρωτεύουσα τους πάνω στο βουνό έτρωγε φρέσκο θαλασσινό ψάρι της ίδιας ημέρας.

Σφυρίγματα

Οι Γκουάντσε, οι κάτοικοι των Καναρίων Νήσων, χρησιμοποιούσαν μια ειδική γλώσσα σφυριγμάτων για να επικοινωνούν σε μεγάλες αποστάσεις. Λέγεται ότι με τα σφυρίγματα αυτά μπορούσαν να επικοινωνούν σε απόσταση τεσσάρων χιλιομέτρων. Ο Αυστριακός Δρ. Ντομνίκ Ουέλφερ που μελέτησε αυτή την ιδιόμορφη γλώσσα το 1940 κατέγραψε ένα λεξιλόγιο αποτελούμενο από 2.909 λέξεις! Η γλώσσα αυτή των σφυριγμάτων Σίλμπο, διασώζεται μέχρι και σήμερα στο νησί Γκομέρα και περιλαμβάνει τέσσερις ήχους για

φωνήεντα και δύο για σύμφωνα. Σήμερα γίνονται προσπάθειες να παραμείνει ζωντανή. παρόμοιες αναφορές υπάρχουν και για κάποια χωριά της Ελλάδας που κάποιοι μπορούν ακόμα να επικοινωνούν με σφυρίγματα.

Καμινοβιγλατόρες

Οι Βυζαντινοί είχαν τους καμινοβιγλατόρες, δηλαδή τις βίγλες (παρατηρητήρια) και τα καμίνια που διατηρούσαν άσβηστη την φλόγα των πυρσών. Το σύστημα επικοινωνίας των Βυζαντινών έφτανε μέχρι την ταρσό της Μικράς Ασίας, μία απόσταση 700 χιλιομέτρων και η απόσταση από φανό σε φανό ήταν περίπου 100 χιλιόμετρα. Ο Κ. Πορφυρογέννητος αναφέρει ότι το μήνυμα έφτανε στην Κωνσταντινούπολη σε μία ώρα.

Η επικοινωνία από τον μεσαίωνα έως τον 19ο αιώνα

Τηλεσκόπιο

Τον 17ο αιώνα μ.Χ., η εφεύρεση του τηλεσκοπίου βοήθησε σημαντικά στο να γίνονται κατανοητά τα οπτικά μηνύματα από μεγάλες αποστάσεις.

Ανεμόμυλος

Οι Ολλανδοί χρησιμοποίησαν τους μύλους κολλώντας γράμματα στη φτερωτή ως σύστημα επικοινωνίας δεδομένου ότι η γεωγραφική μορφή της χώρας τους είναι επίπεδη και οι ανεμόμυλοι χιλιάδες.

Αερόστατο

Ο Contel(1792) χρησιμοποίησε αερόστατα για να μεταδώσει μηνύματα. Το κάθε αερόστατο είχε 8 κυλίνδρους που ανεβοκατέβαιναν με χειρισμούς από το έδαφος και έτσι μπορούσε να μεταδώσει 256 διαφορετικά σήματα. Παρόμοια αερόστατα χρησιμοποιήθηκαν κατά την πολιορκία του Παρισιού από τους Γερμανούς το 1871.

Τηλέγραφος

Ο ηλεκτρικός τηλέγραφος είναι μια διάταξη με την οποία γραπτά σημεία μεταδίδονται από τον ένα σταθμό στον άλλο με τη βοήθεια του ηλεκτρικού ρεύματος. Η πρώτη τηλεγραφική μηχανή εφευρέθηκε από τον Σάμιουελ Μορς το 1838.

Μικρόφωνο

Το 1827, ο Whetstone χρησιμοποίησε για πρώτη φορά την λέξη " μικρόφωνο "για μια ακουστική συσκευή που έκανε ενίσχυση των δυνατών ήχων.

Το μικρόφωνο είναι συσκευή που μετατρέπει τα ηχητικά κύματα σε ηλεκτρικές ταλαντώσεις. Η χρησιμότητά του είναι μεγάλη γιατί διαμορφώνει τα ηλεκτρικά σήματα που δέχεται, ανάλογα με την επίδραση των ηχητικών κυμάτων. Οι διαμορφωμένες ηλεκτρικές ταλαντώσεις μεταφέρονται μέσω σύρματος ή κεραίας και μπορούν να μετατραπούν στον αρχικό ήχο.

Η επικοινωνία στα τέλη του 20ο αιώνα

Τηλεόραση

Η τηλεόραση είναι ένα σύστημα τηλεπικοινωνίας που χρησιμεύει στη μετάδοση και λήψη κινούμενων εικόνων και ήχου εξ αποστάσεως. Αποτελεί το κυριότερο και δημοφιλέστερο Μέσο Μαζικής Επικοινωνίας και η χρήση της είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο. Ο όρος καλύπτει ολόκληρο το φάσμα των τεχνικών χαρακτηριστικών και των δραστηριοτήτων που αφορούν τα τηλεοπτικά προγράμματα, καθώς και τη μετάδοσή τους. Συνήθως, λέγοντας "τηλεόραση" εννοούμε τη συσκευή, δηλαδή τον δέκτη, ο οποίος λαμβάνει το (τηλεοπτικό) σήμα που εκπέμπουν οι τηλεοπτικοί σταθμοί σε συγκεκριμένες συχνότητες (ή αλλιώς κανάλια) με την οθόνη που απεικονίζει το αποτέλεσμα της εκπομπής (μετατροπή του σήματος σε εικόνα και ήχο).

Τηλέφωνο

Το τηλέφωνο είναι μία συσκευή συνδιάλεξης η οποία μεταφέρει τον ήχο μέσω ηλεκτρικών σημάτων. Συγκεκριμένα πρόκειται για συσκευή που μετασχηματίζει τις ηλεκτρικές ταλαντώσεις σε ηχητικές. Η συσκευή αυτή αποτελείται από πομπό και δέκτη και συνδέεται με καλώδιο με το τηλεφωνικό κέντρο. Ο πομπός έχει μέσα σ' ένα σωλήνα μια μετάλλινη πλάκα μπροστά σε ηλεκτρομαγνήτη. Μόλις ακουστεί η φωνή μας επάνω στην πλάκα, αυτή αρχίζει να κάνει παλμικές κινήσεις ισχυρές ή αδύνατες, ανάλογα με τον τόνο που έχει η φωνή μας, που επηρεάζουν τον ηλεκτρομαγνήτη. Με τη βοήθεια του ηλεκτρικού ρεύματος, τα ηχητικά κύματα περνούν από το καλώδιο και φτάνουν στο δέκτη που έχει κι αυτός έναν ηλεκτρομαγνήτη μ' ένα διάφραγμα μπροστά του. Το διάφραγμα του δέκτη με τη σειρά του αρχίζει να έχει παλμικές κινήσεις από τα ηχητικά κύματα του πομπού που μεταδίδει ο ηλεκτρομαγνήτης. Μ' αυτόν τον τρόπο η ανθρώπινη ομιλία ξανακούγεται στο ακουστικό με την αναπαραγωγή των ήχων. Ο πομπός και ο δέκτης ενός τηλεφώνου είναι τοποθετημένοι σ' ένα όργανο που λέγεται ακουστικό.

Διαδίκτυο

Η ιστορία του Διαδικτύου ξεκίνησε με την ανάπτυξη των ηλεκτρονικών υπολογιστών στη δεκαετία του 1950. Αυτό άρχισε με την επικοινωνία point-to-point μεταξύ mainframe υπολογιστών και τερματικών, επεκτάθηκε σε point-to-point συνδέσεις ανάμεσα σε υπολογιστές και στη συνέχεια σε μεταγωγή πακέτων. Από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 το Internet έχει αλλάξει σημαντικά την ζωή των ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένης της σχεδόν άμεσης επικοινωνίας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων, Voice over Internet Protocol (VoIP) "τηλεφωνήματα", αμφίδρομου κλήσεις βίντεο, μεταφορά αρχείων μέσω FTP αλλά και η έκρηξη του Internet με τον World Wide Web που δημιούργησε ο Tim Berners Lee το 1989 και λόγω αυτού έχουμε φόρουμ συζητήσεων, blogs, κοινωνική δικτύωση, καθώς και online αγορές / εμπόριο. Πράγματα που παλιά έμοιαζαν φανταστικά, τώρα είναι εφικτά με το Internet.

Κοινωνικά δίκτυα

Ο όρος μέσα κοινωνικής δικτύωσης (ή αλλιώς social media) αναφέρεται στα μέσα αλληλεπίδρασης ομάδων ανθρώπων μέσω διαδικτυακών κοινοτήτων. Τα social media εμφανίζονται σε διάφορες μορφές όπως πχ. ιστολόγια, ιστοσελίδες όπως το Facebook, φόρουμς.

Κοινωνική δικτύωση είναι η συγκέντρωση ή συμμετοχή των ατόμων σε συγκεκριμένες ομάδες. Τα κοινωνικά δίκτυα ορίζονται σαν ένα σύνολο από actors (άνθρωποι, οργανισμοί ή άλλες κοινωνικές ομάδες) και ένα σύνολο από τις σχέσεις (φιλίες, δεσμοί, χρηματικές συναλλαγές κ.α.) τους ή την έλλειψη αυτών. Τα online κοινωνικά δίκτυα ορίζονται ως web-based (διαδικτυακές) υπηρεσίες που επιτρέπουν τα άτομα να δημιουργήσουν ένα δημόσιο ή ημι-δημόσιο προφίλ μέσα σε ένα οριοθετημένο σύστημα, να επικοινωνήσουν με μια λίστα από άλλους χρήστες με τους οποίους μοιράζονται μια μορφή σύνδεσης και να δουν και να διανείμουν την δικιά τους λίστα των συνδέσεων και αυτών που φτιάχτηκαν από άλλους μέσα στο σύστημα. Οι όροι "social media" και "social network" συχνά ταυτίζονται κάτω από τον όρο «κοινωνική δικτύωση». Ωστόσο, υπάρχει μια σημαντική διαφοροποίηση: ο όρος "social media" αναφέρεται στα μέσα (εργαλεία) διαμοιρασμού της πληροφορίας, των δεδομένων και της επικοινωνίας στο κοινό, ενώ ο όρος "social networking" αναφέρεται στη δημιουργία και την αξιοποίηση των κοινοτήτων για τη διασύνδεση ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα. Θα μπορούσε να ειπωθεί δηλαδή ότι ο όρος "social media" αναφέρεται στα εργαλεία- μέσα ενημέρωσης κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ο όρος "social networking" στη διαδικασία της κοινωνικής δικτύωσης. Τα κοινωνικά δίκτυα διαθέτουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά: Υποστηρίζουν ποικιλία των μορφών περιεχομένου, όπως κείμενο, βίντεο, φωτογραφίες, ήχο, κ.τ.λ. Πολλά από αυτά κάνουν χρήση περισσότερων του ενός από

αυτές τις επιλογές ως προς το περιεχόμενο Επιτρέπουν αλληλεπιδράσεις που περνούν μία ή περισσότερες πλατφόρμες μέσω διαμοιρασμού, email και τροφοδοσίες Χαρακτηρίζονται από διαφορετικά επίπεδα εμπλοκής του χρήστη οι οποίοι μπορούν να δημιουργήσουν , να σχολιάσουν ή να παρακολουθούν σε δίκτυα Social Media Απλοποιούν, βελτιώνουν την ταχύτητα και το εύρος της διάδοσης των πληροφοριών Προσφέρουν ενός- προς-ένα, ενός-προς-πολλούς και πολλών προς-πολλούς επικοινωνία Επιτρέπουν την επικοινωνία αυτή να πραγματοποιείται είτε σε πραγματικό χρόνο ή ασύγχρονη με την πάροδο του χρόνου Είναι ανεξάρτητα της συσκευής: Ο χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει για τη διεξόδυση σε Social Media έναν υπολογιστή, ή κινητές συσκευές (tablets και smartphones ιδιαίτερα) Επεκτείνει εμπλοκή με τρεις τρόπους: με τη δημιουργία σε πραγματικό χρόνο online εκδηλώσεις, με την επέκταση σε απευθείας σύνδεση αλληλεπιδράσεις offline εκδηλώσεις, και τελευταία με την υποστήριξη ζωντανών εκδηλώσεων.

Έρευνες που έχουν γίνει

Έρευνα: Εθισμένος στο διαδίκτυο ένας στους επτά εφήβους

Η πλειονότητα των εφήβων στην Ελλάδα περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους μπροστά σε συσκευές με οθόνη. Ένας στους επτά εφήβους εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του Ίντερνετ, ενώ αρκετοί ασχολούνται και με τον τζόγο. Ένα στα οκτώ αγόρια βρίσκεται σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τον τζόγο, ενώ το 4,2% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση.

Αυτό προκύπτει από έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ), που δόθηκε σήμερα στη δημοσιότητα. Η έρευνα διεξήχθη το 2014 σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 εφήβων, υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, με την επιστημονική ευθύνη της ομότιμης καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Α. Κοκκέβη

Η πλειονότητα των εφήβων στην Ελλάδα περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους μπροστά σε συσκευές με οθόνη. Ένας στους επτά εφήβους εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του Ίντερνετ, ενώ αρκετοί ασχολούνται και με τον τζόγο. Ένα στα οκτώ αγόρια βρίσκεται σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τον τζόγο, ενώ το 4,2% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση.

Αυτό προκύπτει από έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ), που δόθηκε σήμερα στη δημοσιότητα. Η έρευνα διεξήχθη το 2014 σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 εφήβων, υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού

Υγείας, με την επιστημονική ευθύνη της ομότιμης καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Α. Κοκκέβη.

Περισσότεροι από τους μισούς έφηβους στην Ελλάδα, ηλικίας από 11 έως 15 ετών, (το 54,5%), περνούν κατά μέσο όρο τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα μπροστά σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη (τηλεόραση, υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο κ.α.), τα αγόρια, μάλιστα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (60,3%) από ό,τι τα κορίτσια (48,7%).

Οι έφηβοι αφιερώνουν στις οθόνες συνολικά δυόμιση ώρες την ημέρα, περισσότερο χρόνο τα Σαββατοκύριακα από ό,τι τις καθημερινές. Τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα παρακολουθούν ταινίες ή βίντεο οι τρεις στους πέντε έφηβους (60%), ένας στους τρεις παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (36%) και δύο στους πέντε (43%) περνούν χρόνο μπροστά στην οθόνη για άλλους λόγους.

Τα αγόρια αναφέρουν παρακολούθηση τηλεόρασης ή βίντεο για τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (13%) από ό,τι τα κορίτσια (7,7%). Επιπλέον, τα αγόρια παίζουν σε ηλεκτρονικές κονσόλες τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό (48%) από ό,τι τα κορίτσια (25%). Ωστόσο, τα δύο φύλα δεν διαφέρουν σημαντικά στον χρόνο που αφιερώνουν στην ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση, κοινωνική δικτύωση κ.λπ.

Ο χρόνος που αφιερώνουν οι 11χρονοι σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη είναι σημαντικά λιγότερος συγκριτικά με τους έφηβους ηλικίας 13 και 15 ετών.

Οι 15χρονοι αναφέρουν ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση, κοινωνική δικτύωση κ.λπ., τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από τους μαθητές μικρότερης ηλικίας (57% οι 15χρονοι, 49% οι 13χρονοι και 24% οι 11χρονοι). Οι 13χρονοι αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (44%) ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια σε σύγκριση, τόσο με τους μικρότερους (28%), όσο και με τους μεγαλύτερους έφηβους (36%).

Από το 2006 έως το 2014, από τη μία μειώθηκε σημαντικά ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης ή βίντεο από τους έφηβους (από 73,5% το 2006 σε 60% το 2014), ενώ από την άλλη αυξήθηκε ραγδαία η ενασχόλησή τους με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (από 13% το 2006 σε 43% το 2014) και λιγότερο με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (από 28% το 2006 σε 36% το 2014).

Συμπτώματα εξάρτησης από το Ίντερνετ εμφανίζει ένας στους επτά μαθητές ηλικίας 15 ετών (14,1%), σε σχεδόν ίδια ποσοστά τα αγόρια (13,9%) και τα κορίτσια (14,4%).

Παράλληλα, εντείνεται η ενασχόληση των 15χρονων με τον κάθε είδους τζόγο. Δύο στους πέντε (43,5%) έχουν στοιχηματίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (68%) από ό,τι τα κορίτσια (21%), ενώ ποσοστό 13,8% ανέφεραν ότι έχουν στοιχηματίσει περισσότερες από 20 φορές στη ζωή τους. Το 8,5% αναφέρουν ότι τον τελευταίο χρόνο στοιχημάτισαν τουλάχιστον 20 φορές.

Εξετάζοντας τα πιθανά συμπτώματα εξάρτησης από τον τζόγο, σύμφωνα με το ΕΠΙΨΥ, ένα ποσοστό 6,7% των 15χρονων εφήβων βρίσκονται σε κίνδυνο για προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο, ενώ ποσοστό 2,3% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση, με τα παραπάνω ποσοστά να διπλασιάζονται για τα αγόρια σε 12,1% και 4,2%, αντίστοιχα.

Επίσης, η υπερβολική χρήση αυτών των συσκευών, σε βαθμό που πλησιάζει την εξάρτηση, έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, όπως επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, συμπτώματα κατάθλιψης, κοινωνική φοβία και δυσκολία στον ύπνο. Εξάλλου, η μεγάλη χρήση υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να λάβει αρνητικές διαστάσεις (π.χ. σεξουαλική παρενόχληση, «κυβερνο-μπούλινγκ» κ.α.).

Έφηβοι και κοινωνικά δίκτυα: συνήθειες και προτιμήσεις

Πόσα παιδιά κάνουν χρήση;

Η κοινωνική δικτύωση έχει διεισδύσει στο εφηβικό κοινωνικό προσκήνιο και έχει γίνει καθημερινή κοινωνική πρακτική. Στοιχεία του 2010 της έρευνας EU Kids Online αποκάλυψαν ότι στην Ευρώπη, το 59% των παιδιών 9-16 ετών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο έχουν το δικό τους προφίλ κοινωνικής δικτύωσης. Η δημοτικότητα των δικτύων είναι παρόμοια και στην Ελλάδα, όπου η ίδια έρευνα έδειξε ότι 54% των παιδιών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, έχουν προφίλ κοινωνικής δικτύωσης.

Χρήση ανά ηλικία και ηλικιακοί περιορισμοί.

Φαίνεται ότι η δημοτικότητα των κοινωνικών δικτύων αυξάνεται με την ηλικία αλλά η προσοχή της κοινής γνώμης έχει επικεντρωθεί στην προεφηβική χρήση των κοινωνικών δικτύων, και στους ηλικιακούς περιορισμούς για την εγγραφή σε αυτά. Κάποιες ιστοσελίδες απαγορεύουν τη χρήση σε παιδιά κάτω των 13 (Facebook, Hi5), ενώ άλλες επιβάλλουν τη γονική συναίνεση (Hynes) ή εφαρμόζουν και μηχανισμούς προστασίας σε χρήστες κάτω των 18. Φαίνεται ότι οι εν λόγω όροι συχνά παραβιάζονται αφού το ένα τέταρτο των παιδιών στην προεφηβική ηλικία 9-11 ετών στην Ευρώπη, και το ήμισυ των παιδιών ηλικίας 11-12 ετών, έχουν δικό τους προφίλ κοινωνικής δικτύωσης. Στην Ελλάδα, το ένα τρίτο των παιδιών 9-12 ετών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο έχουν προφίλ στο Facebook δηλώνοντας ψευδώς μεγαλύτερη ηλικία. Πιθανόν οι γονείς στην Ελλάδα δεν ελέγχουν

επαρκώς τη χρήση του διαδικτύου ή δεν είναι αρκετά ενήμεροι για τους ηλικιακούς περιορισμούς που υπάρχουν.

Μόνο για κορίτσια;

Η κοινωνική δικτύωση είναι εξίσου δημοφιλής μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στην Ευρώπη – το 60% των κοριτσιών και το 58% των αγοριών ηλικίας 9-16 ετών έχουν προφίλ.

Facebook: ο Πρωταγωνιστής.

Το Facebook είναι διεθνώς και για όλες τις ηλικίες, το κορυφαίο σε δημοτικότητα κοινωνικό δίκτυο και αποτελεί την πλατφόρμα επιλογής για τα 2/3 των χρηστών κοινωνικών δικτύων. Στην Ελλάδα το Facebook αποτελεί την πλατφόρμα επιλογής για τα μισά παιδιά 9-16 ετών που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο και για το 93% των παιδιών που κάνουν χρήση κοινωνικών δικτύων.

Με τι ασχολούνται οι έφηβοι μέσα στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης;

Η δημοτικότητα της κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με την πολλαπλότητα των λειτουργιών που προσφέρονται. Τα κοινωνικά δίκτυα παρέχουν πολλαπλά *επικοινωνιακά μέσα* στους χρήστες του, όπως η αποστολή προσωπικών μηνυμάτων, η άμεση συνομιλία, η δημοσίευση «προτιμήσεων», η ανάρτηση προσκλήσεων σε εκδηλώσεις και παρακολούθηση blogs φίλων. Όπως αναφέρεται και στην κεντρική σελίδα του δημοφιλούς δικτύου, «Το Facebook σας βοηθάει να συνδέεστε και να μοιράζεστε πράγματα με τους ανθρώπους στη ζωή σας». Οι βασικές δραστηριότητες στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είναι η *δημιουργία και επεξεργασία του προφίλ*, η διαχείριση λίστας «φίλων», ο *σχολιασμός* και η *επικοινωνία*.

Τι είναι το Προφίλ, και τι η Ορατότητα του.

Τα κοινωνικά δίκτυα αναφέρονται και ως *δίκτυα προφίλ*, επειδή οι χρήστες μπορούν να παρουσιάσουν τις πληροφορίες που θέλουν να μοιραστούν μέσα από το εξατομικευμένο προφίλ. Η επιλογή του περιεχομένου κάθε προφίλ σχετίζεται με τις ατομικές προτιμήσεις, τα ενδιαφέροντα και τις συνήθειες του χρήστη και αποτελεί την ψηφιακή αντιπροσώπευση του χρήστη- ένα «τρόπο να πεις την ιστορία σου» όπως αναφέρεται και στο Facebook. Η δημιουργία και διατήρηση του ατομικού προφίλ είναι αγαπημένη δραστηριότητα για τους έφηβους και πιθανόν αποτελεί ένα ασφαλές πεδίο *πειραματισμού*, καθώς η αναπροσαρμογή του προφίλ είναι συνεχής και βασίζεται σε ανατροφοδότηση μέσω σχολίων-προτιμήσεων των φίλων. Η φωτογραφία του προφίλ είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέσα αυτοπαρουσίασης. Η *ορατότητα* του κάθε προφίλ αφορά στον καθορισμό

του κοινού που «ανοίγει» ο χρήστης το προφίλ του. Ο κάθε χρήστης μπορεί να καθορίσει κάθε φορά το κοινό στο οποίο «ανοίγει» τις δημοσιεύσεις του, διαχειρίζονταν έτσι το απόρρητο των πληροφοριών που δημοσιεύει.

Μπορούν τα κοινωνικά δίκτυα να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των νέων;

Πώς επηρεάζεται η ψυχική υγεία από τα social media;

Τα social media έχουν γίνει κομμάτι της ζωής μας ενίοτε σε υπερβολικό βαθμό. Η ψυχική υγεία και ευεξία του ανθρώπου κινδυνεύει λοιπόν από τη «μάστιγα» της εποχής μας.



Το 1971 έγινε η αποστολή του πρώτου e-mail. Περισσότερα από 40 χρόνια αργότερα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο διαδίκτυο (social media) έχουν κυριαρχήσει στην καθημερινότητά μας. Μέσα, όπως το Facebook και το Twitter, χρησιμοποιούνται πλέον από 1 στους 4 ανθρώπους παγκοσμίως. Σε πρώτη ανάγνωση μοιάζουν ακίνδυνα και μάλλον ευνοϊκά για τις ανάγκες της σύγχρονης επικοινωνίας. Αλλά μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα social media επηρεάζουν την ψυχική μας υγεία και ευεξία.

Από το 2012 διάφορες έρευνες σχετικά με τον ρόλο των social media στην υγεία του χρήστη είδαν το φως της δημοσιότητας. Για παράδειγμα έρευνα του 2012 από το πανεπιστήμιο του Salford έδειξε ότι η χρήση του Facebook αυξάνει το άγχος και το αίσθημα της ανικανότητας. Άλλη, πιο πρόσφατη έρευνα, από το πανεπιστήμιο του Michigan έδειξε ότι η χρήση του Facebook μας προκαλεί αισθήματα θλίψης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μελέτης, όσοι διαθέτουν καθημερινά αρκετό χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα, έχουν πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να καπνίσουν, τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να πίνουν συστηματικά αλκοόλ και διπλάσιες πιθανότητες να καπνίσουν κάνναβη. Κατά πόσον αυτές οι έρευνες μπορεί να θεωρηθούν “υπερβολικές”;

Εντυπωσιακή εξάπλωση

Το Facebook είναι το μεγαλύτερο μέσο κοινωνικής δικτύωσης αυτήν τη στιγμή(2016) με περισσότερους από 1,2 δισεκατομμύρια ενεργούς χρήστες κάθε μήνα παγκοσμίως. Σύμφωνα με το medicalnewstoday.com στατιστικώς περίπου το 42% των ενήλικων χρηστών στο διαδίκτυο είναι ενεργά μέλη ενός ή περισσότερων ιστοσελίδων social media. Η πλειοψηφία τους είναι κάτω των 30 ετών, αλλά υπάρχει σαφής τάση αύξησης και στα άτομα 65 και άνω. Η συμμετοχή τους στα social media αυξήθηκε από το 35% το 2012 στο 45% το 2013. Τέλος, κατά μέσο όρο κάθε ενήλικας ξοδεύει 7,6 ώρες κάθε μήνα στα social media με την πλειοψηφία να το κάνει μέσω των κινητών τους τηλεφώνων (smartphones).

Εξάρτηση

Και οι ενδείξεις εξάρτησης συνεχίζονται: κατά μέσο όρο το 63% των Αμερικανών χρηστών των social media συνδέονται καθημερινά σε αυτά ενώ το 40% αυτών το κάνουν πολλές φορές μέσα στην ημέρα.

Σύμφωνα με την δρ. Shannon M. Rauch του πανεπιστημίου Benedictine στην πόλη Mesa της Αριζόνα ένας από τους βασικότερους λόγους που χρησιμοποιούμε τα social media είναι για να αποσπαστούμε από την ρουτίνα της καθημερινότητας και να ξεφύγουμε από την βαρεμάρα: “Εκείνοι που ποστάρουν συνεχώς ενημερώσεις (στο facebook) αναζητούν την επιβεβαίωση και την παρέα στα υποστηρικτικά σχόλια των 'φίλων' τους. Και φυσικά γνωρίζουμε ότι συμπεριφορές που ενισχύονται/επιβεβαιώνονται θα επαναλαμβάνονται, οπότε τους είναι ολοένα δυσκολότερο να αποκοπούν από αυτό”, υποστηρίζει χαρακτηριστικά.

Πρόσφατα άλλωστε, είδαμε και την κλίμακα εθισμού στο Facebook που αναπτύχθηκε από την Σχολή Ψυχολογίας του πανεπιστημίου του Bergen (Berge Facebook Addiction Scale – BFAS). Πρόκειται για μία προσπάθεια να μετρηθεί επιστημονικά η χρήση των social media στην σύγχρονη εποχή.

Στην έρευνα που έγινε το 2012 από το πανεπιστήμιο Freie Universität στην Γερμανία για λογαριασμό του οργανισμού “Anxiety UK”, αποδείχτηκε ότι χρήστες του Facebook που λάμβαναν θετικά σχόλια στην ιστοσελίδα παρουσίαζαν μεγαλύτερη δραστηριότητα στον επικλινή πυρήνα του εγκεφάλου - μια περιοχή που σχετίζεται με το συνδυασμό δράσης-επιβράβευσης στον εγκέφαλο.

Κλίμακα εθισμού στο facebook(ερευνά πανεπιστήμιου Bergen)

Βασίζεται σε έξι κριτήρια καθένα από τα οποία αξιολογείται από το 1 έως το 5:

1- Πολύ σπάνια

2- Σπάνια

3- Μερικές φορές

4- Συχνά

5- Πολύ συχνά

Αυτές οι επιλογές αντιστοιχούν σε έξι βασικές ερωτήσεις/κριτήρια:

- Ξοδεύετε πολύ χρόνο να σκέφτεστε το Facebook ή να προγραμματίζετε στο μυαλό σας πράγματα για το Facebook
- Αισθάνεστε μία έντονη ορμή να χρησιμοποιείτε το Facebook ολοένα και συχνότερα
- Χρησιμοποιείτε το Facebook για να ξεχάσετε προσωπικά προβλήματα
- Αισθάνεστε εκνευρισμό ή ανυπομονησία όταν κάτι σας εμποδίζει να χρησιμοποιήσετε το Facebook
- Χρησιμοποιείτε το Facebook τόσο πολύ, ώστε έχει αρνητικό αντίκτυπο στην εργασία ή τις σπουδές σας.

Απαντήστε όσο πιο ειλικρινά μπορείτε στα παραπάνω κριτήρια βάσει της κλίμακας από το 1 έως το 5.

Σύμφωνα με έρευνα της οποίας ηγήθηκε η δρ Ψυχολογίας Cecilie Schou Andreassen και η οποία έκανε χρήση της κλίμακας Μπέργκεν, αν έχετε απαντήσει με «Συχνά» ή «Πολύ συχνά» σε τουλάχιστον 4 κριτήρια, τότε ίσως να είστε εθισμένοι στο Facebook και να μην το γνωρίζετε!

Η Andreassen υποστηρίζει ότι άτομα που είναι αγχώδη και κοινωνικά ανασφαλή χρησιμοποιούν το Facebook περισσότερο από εκείνα που σημείωσαν χαμηλό σκορ στην κλίμακα Μπέργκεν. Αυτό πιθανώς εξηγείται από το γεγονός ότι όσοι έχουν άγχος και στρες επικοινωνούν ευκολότερα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media) από ό,τι πρόσωπο-με-πρόσωπο.

Επίσης τα άτομα που είναι περισσότερο οργανωμένα και φιλόδοξα έχουν λιγότερες πιθανότητες να εθιστούν στο Facebook, αλλά θα χρησιμοποιήσουν τα social media για την δουλειά και την ενημέρωσή τους.

Σύμφωνα με νέα έρευνα, το Facebook ενεργοποιεί τον εγκέφαλό μας με παρόμοιο τρόπο όπως η κοκαΐνη.

Η εν λόγω έρευνα δημοσιεύτηκε στο Psychological Reports: Disability and Trauma και σε αυτή συμμετείχαν 20 φοιτητές οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν σε ένα πρώτο στάδιο,

ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε τα συμπτώματα σχετικά με τον εθισμό στο Facebook και το άγχος που μπορεί να νιώσει κάποιος όταν αποσύρεται από το κοινωνικό δίκτυο.

Στη συνέχεια παρουσιάστηκε στους φοιτητές μια σειρά από εικόνες -κάποιες σχετικές με το δημοφιλές κοινωνικό δίκτυο και κάποια ουδέτερα σήματα κυκλοφορίας- και τους ζητήθηκε είτε να πιέσουν ένα κουμπί είτε όχι. Οι ερευνητές καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, παρακολουθούσαν την δραστηριότητα των εγκεφάλων των φοιτητών.

Όσο πιο υψηλό ήταν το "σκορ εθισμού" των φοιτητών στο ερωτηματολόγιο που είχαν συμπληρώσει προηγουμένως, τόσο πιο πιθανό ήταν να ανταποκριθούν στις φωτογραφίες στις οποίες εμφανιζόταν το λογότυπο του Facebook και άλλες σχετικές με το κοινωνικό δίκτυο, πατώντας το κουμπί, αναφέρεται στο Medical Daily.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι ίδιοι φοιτητές παρουσίασαν δραστηριότητα στις περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην παρορμητική/καταναγκαστική συμπεριφορά, την αμυγδαλή και το ραβδωτό σώμα, παρόμοια με αυτή που παρατηρείται στους εθισμένους στην κοκαΐνη.

Ο "εθισμός στο Facebook", επομένως, ίσως να γίνεται ορατός στον εγκέφαλο, γράφει η Tia Ghose στο livescience. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι παρά τις ομοιότητες στην εγκεφαλική δραστηριότητα με τους εθισμένους στην κοκαΐνη, οι χρήστες που αναφέρουν ότι αλληλεπιδρούν ψυχαναγκαστικά με το Facebook έχουν εγκεφάλους που φαίνεται να λειτουργούν κατά τα άλλα, μια χαρά.

Μία εξήγηση, σύμφωνα με τον εκ των συγγραφέων της μελέτης, Ofir Turel, ψυχολόγο του Πολιτειακού Πανεπιστημίου Fullerton της Καλιφόρνια, είναι πως οι "εθισμένοι στο Facebook" είναι ευαίσθητοποιημένοι να αντιδρούν στα θετικά ερεθίσματα σχετικά με το social medium. "Μπορούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους, αλλά δεν το κάνουν επειδή δεν βλέπουν σοβαρές συνέπειες από αυτήν", λέει ο ειδικός.

Σε κάθε περίπτωση, όπως σχολίασε ο Turel, στη μελέτη διαπιστώθηκε ότι οι εικόνες σχετικές με το Facebook ήταν πολύ πιο ισχυροί ενεργοποιητές του εγκεφάλου, σε σχέση με τα σήματα κυκλοφορίας, κάτι που ουσιαστικά σημαίνει ότι κάποιος οδηγός "εθισμένος στο Facebook" είναι πιο πιθανό να αντιδράσει γρηγορότερα σε ήχους από το κινητό του παρά στις πινακίδες στον δρόμο.

Οι αρνητικές επιπτώσεις

Στο πλαίσιο της ίδιας έρευνας, δημοσκόπηση έδειξε ότι το 53% των χρηστών παραδέχτηκε ότι τα social media έχουν αλλάξει την συμπεριφορά τους, ενώ το 51% προσδιόρισε αυτή την

αλλαγή ως “αρνητική”. Οι ίδιοι σχολίασαν ότι η αυτοπεποίθησή τους έναντι των “φίλων” τους στα μέσα αυτά έχει πέσει σε μεγάλο βαθμό.

Επίσης η έρευνα έδειξε ότι το 66% των συμμετεχόντων είχε προβλήματα χαλάρωσης και ύπνου μετά από την χρήση social media, ενώ το 55% παραδέχτηκε ότι νιώθει “άβολα και αγχωτικά” όταν για κάποιον λόγο δεν μπορεί να συνδεθεί σε αυτά.

Τέλος, έρευνα του οργανισμού “Enough Is Enough”, του οποίου σκοπός είναι να κάνει το διαδικτυο ασφαλέστερο για τα παιδιά και οικογένειες, έδειξε ότι το 95% των εφήβων που χρησιμοποιούν τα social media έχουν γίνει μάρτυρες κάποιας μορφής εκφοβισμού ή/και εκβιασμού και το 33% έχουν πέσει οι ίδιοι θύματα αυτού.

Μπορούν τα social media να βελτιώσουν την ψυχική μας υγεία και ευεξία;

Το 2014 ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Missouri διαπίστωσαν ότι η χρήση του Facebook ίσως να είναι ένας δείκτης της ψυχολογικής υγείας ενός ατόμου. Η ομάδα διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που μοιράζονται λιγότερες φωτογραφίες στην ιστοσελίδα, ήταν λιγότερο κοινωνικοί, διατηρούσαν μεγαλύτερο “προφίλ” και είχαν λιγότερους “φίλους” στο Facebook, ενώ παρουσίαζαν μειωμένη ικανότητα να διασκεδάσουν/χαρούν από δραστηριότητες οι οποίες είναι κατά κανόνα ευχάριστες, όπως η συνομιλία με φίλους.

Άλλη έρευνα από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια San Diego (UCSD), έδειξε ότι η χρήση των social media μπορεί να “μεταδώσει” αισθήματα ευτυχία/χαράς σε ένα ευρύτερο κοινό. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι θετικές/χαρούμενες ανανεώσεις στο Facebook, ενθαρρύνουν άλλους χρήστες να κάνουν το ίδιο.

Ο εθισμός στο διαδικτυο μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης,

Τα αίτια ενός εθισμού

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδικτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17

ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο, όπως και διαδικτυακή πορνογραφία.

Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια.

Αντιμετώπιση εθισμού :

Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία . Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη.

Ως δείγμα της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν έφηβοι ηλικίας 15 και 16 ετών, που απάντησαν σε ερωτηματολόγια, ενώ κάποιοι έδωσαν και προσωπικές συνεντεύξεις. Η έρευνα προσπάθησε να παρατηρήσει μια «συμπεριφορά εξάρτησης από το διαδίκτυο». Σύμφωνα με την κα. Τσιτσικά, «ο όρος εθισμός θα είναι αυθαίρετος καθώς δεν έχει καταλήξει η επιστημονική κοινότητα για το αν πρόκειται για φαινόμενο εξάρτησης ή όχι».

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το ίντερνετ μπορεί να λύνει τα χέρια των νέων, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις εμφανίζονται δείγματα ενδυνάμωσης. Αυτό μπορεί να κρύβει κάποιο κενό στην προσωπικότητα του νέου και να προσπαθεί αυτός να το καλύψει μέσα από το διαδίκτυο.

Στην Ελλάδα οι νέοι δήλωσαν ότι άρχισαν να χρησιμοποιούν το ίντερνετ στην ηλικία των 11, ενώ στην Ισλανδία στην ηλικία των 7. Αυτό, βέβαια, μπορεί να έχει και μια ερμηνεία στην χρονική έλευση στην χώρα του «γρήγορου ίντερνετ».

«Η δυσλειτουργία του ίντερνετ, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της λειτουργικότητας του νέου. Στην ηλικία της εφηβίας έχουμε ακόμη την ευκαιρία να επηρεάσουμε της συνθήκες για την βελτίωση της ποιότητας ζωής στην ενήλικη περίοδο», σχολιάζει η Άρτεμις Τσιτσικά. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, το 13,9% του δείγματος παρουσιάζει δυσλειτουργική διαδικτυακή χρήση. Στην Ελλάδα, το 1,4% είναι εξαρτημένο από το διαδίκτυο, ενώ ένα 11% κάνει οριακή χρήση, δηλαδή μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα εξάρτησης.

Στην Ελλάδα ένα μικρό ποσοστό μόνο των νέων χρηστών μιλά διαδικτυακά με αγνώστους σε σχέση με άλλες χώρες. Αλλά το 45% αυτών θα βρεθεί σε κάποια στιγμή με έναν άγνωστο. Την ίδια στιγμή το 57% των αγοριών θα βρεθεί σε ιστοσελίδα πορνογραφικού περιεχομένου. Από τους νέους που αντιμετώπισε κίνδυνο στο διαδίκτυο το μεγαλύτερο ποσοστό θεωρεί ότι δεν το έβλαψε. Σε αυτό έχει να κάνει με την ποιότητα της οικογενειακής κατάστασης. Στην Ελλάδα κινδύνους αντιμετωπίζουν ελάχιστοι νέοι, γεγονός που ερμηνεύεται από τα κοινωνικά χαρακτηριστικά της ελληνικής οικογένειας.

«Μοντέλο των Τεσσάρων»

Συμπερασματικά η έρευνα κατέληξε στην διαμόρφωση των προφίλ των νεαρών χρηστών του διαδικτύου. Ονόμασε αυτή την «χαρτογράφηση προσωπικοτήτων» «Μοντέλο των Τεσσάρων». Ο πρώτος είναι ο παγιδευμένος. Ο δεύτερος αυτός που μοιάζει με ζογκλέρ. Ο τρίτος αυτός που ολοκληρώνει ένα πλήρη κύκλο. Ο τέταρτος αυτός που βαριέται τα πάντα.

Ο παγιδευμένος έχει δίψα για ζωή αλλά οι κοινωνικές του ικανότητες δεν είναι ανεπτυγμένες. Συνήθως είναι θύμα τραμπουκισμού. Έτσι προτιμά να «κλειστεί» στο διαδίκτυο.

Ο ζογκλέρ έχει πολλές ικανότητες και δίψα για ζωή. Είναι δραστήριος στην «offline» ζωή του. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες του έχουν σχέση με την κανονική του ζωή. Αυτός ο νέος είναι πολύ λειτουργικός.

Εκείνος που ολοκληρώνει πλήρη κύκλο, έχει φτάσει σε σημεία εξάρτησης. Τα έχει αναγνωρίσει ο ίδιος και με κάποιο ερέθισμα (π.χ. έρωτας) θα αυτοδιορθωθεί.

Τέλος αυτός που βαριέται τα πάντα δεν έχει καθόλου κοινωνική ζωή. Στην περίπτωση του χρειάζεται παρέμβαση ή της οικογένειας ή ειδικών.

«Αριάδνη»

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας θα οργανωθεί και το πρόγραμμα «Αριάδνη», το οποίο υποστηρίζεται από το Πανεπιστήμιο Αθηνών. Στο πλαίσιο του προγράμματος γίνεται ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης 55 ωρών με στόχο να υπάρξει κατάρτιση για την καλύτερη εξυπηρέτηση του ενδιαφερόμενου κοινού. Ήδη έχουν υπάρξει 2.117 αιτήσεις, οι μισές εκ των οποίων έχουν γίνει δεκτές.

Το πρόγραμμα θα χρησιμοποιήσει και ηλεκτρονική πλατφόρμα e-learning (διαδικτυακή εκπαίδευση) και ένα φόρουμ για διαρκή ενημέρωση, επικοινωνία και διασύνδεση για όλους.

Επίσης, τις επόμενες ημέρες θα αρχίσει να προβάλλεται τηλεοπτικό σποτ για την καμπάνια «Ασφαλέστερο Ίντερνετ» στο οποίο πρωταγωνιστεί ο Σπύρος Παπαδόπουλος. Το βασικό μήνυμα του διαφημιστικού είναι «προσέχω πως συμμετέχω».

Ο χρόνος που αφιερώνουν οι χρήστες στα κοινωνικά δίκτυα

Αντικοινωνικότητα-αποξένωση

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν τη δυνατότητα στους χρήστες τους να παρουσιάσουν τον εαυτό τους και τους επιτρέπουν είτε να προσκολληθούν σε ήδη υπάρχοντα είτε να δημιουργήσουν δικά τους κοινωνικά δίκτυα. Τα παρόν αποσκοπεί να καταγράψει τα βασικά χαρακτηριστικά και στοιχεία χρήσης των Ελλήνων χρηστών του Facebook, όπως και τη σχέση των χρηστών με τα παραδοσιακά ΜΜΕ, όπως και το κοινωνικό κεφάλαιο που αποκτούν από τη συμμετοχή τους στο Facebook.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαμορφώνουν στις μέρες μας τους τρόπους με τους οποίους κατανοούμε την κοινωνικότητα. Η σημασία τους άλλωστε, είναι σημαντική, αρκεί και μόνον να αναλογιστεί κανείς ότι, εάν οι χρήστες του Facebook συγκροτούσαν μια χώρα

Αναμφίβολα οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αφενός προσανατολίζονται στην κοινωνική δραστηριότητα κι αφετέρου παρέχουν τη δυνατότητα ανάπτυξης ευέλικτων και εξατομικευμένων τρόπων κοινωνικότητας,

Από τις διάφορες ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και εν γένει από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το Facebook είναι αυτό που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους μελετητές της επικοινωνίας, διότι ενσωματώνει μια ποικιλία επιστημονικών ευρημάτων σχετικών με την κοινωνική ωφελιμότητα των νέων τεχνολογιών και κυρίως των ψηφιακών και διαδικτυακών εφαρμογών. Σε ένα πρώτο επίπεδο, καθιστά εφικτή την έκφραση των στοιχείων εκείνων που σχηματίζουν την ταυτότητα ενός ατόμου και παράλληλα τη δημιουργία, το «χτίσιμο» κοινωνικών δεσμών. Σε ένα δεύτερο επίπεδο, το Facebook, σε

αντιδιαστολή με άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που δίνουν προτεραιότητα στη δημιουργία από τους χρήστες -είτε συνδεδεμένοι είτε όχι με τα δίκτυα- επιτρέπει την πραγματική σύγκλιση μεταξύ τους. Σε γενικές γραμμές, η προσέγγιση των «χρήσεων και ικανοποιήσεων» έχει αξιοποιηθεί σε διάφορες έρευνες σχετικά με τη μελέτη της χρήσης διαφόρων μέσων επικοινωνίας και του περιεχομένου τους . Πρόσφατα, οι εν λόγω προσεγγίσεις έχουν αξιοποιηθεί προκειμένου να κατανοηθεί ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με γνώμονα τις κοινωνικο-ψυχολογικές τους προδιαθέσεις.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να γίνουν αντιληπτά ως μια ομάδα νέων μορφών διαδικτυακών μέσων

- 1) Συμμετοχή: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενθαρρύνουν τη συμβολή και αντίδραση οποιουδήποτε ενδιαφερόμενου. Στην πράξη θολώνουν τα όρια ανάμεσα στο μέσο επικοινωνίας και το κοινό.
- 2) Ανοικτός χαρακτήρας: τα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ανοικτά στην ανάδραση και τη συμμετοχή. Ενθαρρύνουν τα σχόλια και τη συμμετοχή στις πληροφορίες. Παρουσιάζουν ελάχιστα εμπόδια στην πρόσβαση και την παραγωγή περιεχομένου και δεν ενθαρρύνουν την προστασία περιεχομένου με κωδικούς πρόσβασης.
- 3) Συνομιλία: σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μέσα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θεωρούνται ότι ενθαρρύνουν σημαντικά την ανάδραση και το διάλογο.
- 4) Κοινότητα: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν στις κοινότητες των ατόμων να σχηματιστούν γρήγορα και να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά. Οι κοινότητες μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα, όπως την αγάπη για τη φωτογραφία, ένα πολιτικό θέμα ή μια αγαπημένη τηλεοπτική εκπομπή.
- 5) Συνδεσιμότητα: οι περισσότερες κατηγορίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προάγουν τη συνδεσιμότητα, χρησιμοποιούν συνδέσμους με άλλους ιστότοπους, πηγές και ανθρώπους.

Κάποιες από τις αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης του Facebook από εφήβους είναι:

- Ανάπτυξη ναρκισσιστικής συμπεριφοράς.
- Παρουσία άλλων ψυχολογικών διαταραχών, συμπεριλαμβανομένης της αντικοινωνικής συμπεριφοράς, της μανίας και των επιθετικών τάσεων.
- Η χρήση της τεχνολογίας σε καθημερινή βάση, συμπεριλαμβανομένου του Facebook και των video games, μπορεί να αυξήσει την ανάγκη απουσίας από το σχολείο, πιθανότητα ανάπτυξης πόνων στο στομάχι, διαταραχές ύπνου, άγχος, κατάθλιψη.

- Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι όσοι μαθητές ή φοιτητές παρακολουθούν το Facebook κατά τη διάρκεια της μελέτης τους έχουν χαμηλότερους βαθμούς.
- Τέλος, μεγάλο ποσοστό σπουδαστών που κρατά το Facebook ανοιχτό κατά τη διάρκεια της μελέτης έκαναν διάλειμμα κάθε 15 λεπτά για να ελέγξουν το προφίλ τους.

Μια νέα έρευνα του Πανεπιστημίου Νάπιερ του Εδιμβούργου έδειξε ότι οι άνθρωποι με τους περισσότερους φίλους στο Facebook έχουν αυξημένες πιθανότητες να είναι στρεσαρισμένοι στη ζωή τους.

Το 12% από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι η ενασχόληση με το Facebook τους κάνει να αισθάνονται «ανήσυχoi», ενώ το 32% ανέφερε ότι αισθάνονται «ένοχοι» επειδή στο παρελθόν απέρριψαν αιτήσεις «φιλίας». Το γεγονός ότι πολλοί χρήστες αισθάνονται άβολα όταν καλούνται να διαχειριστούν αιτήματα «φιλίας» τους ωθεί στο να «φοβούνται» και να αντιπαθούν αυτή τη διαδικασία.

Η Δρ Κάθι Τσαρλς, επικεφαλής της έρευνας και καθηγήτρια στη Σχολή Υγείας και Κοινωνικών Επιστημών του πανεπιστημίου, σημείωσε ότι «τα ευρήματα έδειξαν μια σειρά από παραδοξότητες. Για παράδειγμα, παρότι υπάρχει μεγάλη πίεση να είναι κανείς στο Facebook, παρατηρείται μεγάλη αμφιθυμία μεταξύ των χρηστών σχετικά με τα οφέλη του site». «Εκείνοι που έχουν τις περισσότερες επαφές, εκείνοι που έχουν επενδύσει περισσότερο χρόνο στο site, είναι όσοι έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι στρεσαρισμένοι», τόνισε η Δρ Τσαρλς.

Ασφάλεια και Κοινωνικά δίκτυα

Τι κινδύνους κρύβουν οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης για τα παιδιά και τους νέους;

Θα πρέπει να αντιληφθούμε ότι μέσω των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης εύκολα και απλά μπορούν να δημιουργηθούν τεράστιες βάσεις προσωπικών δεδομένων και προτιμήσεων από τις πληροφορίες που δημοσιεύουμε στο προφίλ μας αλλά και από τη γενικότερη δραστηριότητά μας στην ιστοσελίδα. Τα στοιχεία αυτά χρησιμοποιούνται με πολλούς τρόπους. Και εδώ πρέπει εμείς οι χρήστες να προβληματιστούμε και να ενημερωθούμε σωστά προτού αποφασίσουμε ποια στοιχεία μας θα δημοσιοποιήσουμε στις πλατφόρμες αυτές.

Σε συζητήσεις μας με εφήβους με θέμα την κοινωνική δικτύωση και στο ερώτημα κατά πόσο οι έφηβοι έχουν διαβάσει τους «Όρους Χρήσης» και την «Πολιτική Απορρήτου» όπου περιγράφονται οι πρακτικές διαχείρισης των προσωπικών δεδομένων μας, διαπιστώσαμε ότι ελάχιστοι τα είχαν διαβάσει και ακόμη λιγότεροι τα είχαν κατανοήσει. Αυτό δεν τους εμπόδισε να εγγραφούν στην ιστοσελίδα αποδεχόμενοι αυτόματα τους όρους της.

Είναι λοιπόν πολύ βασικό να κατανοήσουμε, ότι δεν πρέπει να συναινουμε σε κάτι που δεν αντιλαμβανόμαστε πλήρως. Βέβαια, θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα «ψιλά γράμματα» θα έπρεπε να είναι πιο εύληπτα, ώστε να μπορούμε, χωρίς να είμαστε δικηγόροι, να αντιλαμβανόμαστε την πολιτική της εκάστοτε ιστοσελίδας πριν αναρτήσουμε πληροφορίες μας, δεδομένου ότι από τη στιγμή που εγγραφόμαστε σε μία ιστοσελίδα αυτομάτως συναινουμε σε όλους τους όρους που τον διέπουν...με ότι αυτό συνεπάγεται !

Όπως σε κάθε είδος ηλεκτρονικής επικοινωνίας, έτσι και στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης η ανωνυμία που προσφέρεται στους χρήστες μπορεί να λειτουργήσει καμιά φορά εις βάρος των παιδιών. Συνεπώς, το «grooming» αποτελεί έναν σημαντικό κίνδυνο: Επιτήδριοι προσποιούνται ότι είναι ανήλικοι δημιουργώντας ψεύτικα προφίλ και προσπαθούν να προσεγγίσουν υποψήφια θύματα. Οι πρακτικές που μπορεί κανείς να επιστρατεύσει ποικίλουν.

Όπως και στα chat room, έτσι και μέσα από τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης μπορεί κανείς να επιχειρήσει να παρενοχλήσει ένα άλλο άτομο. Μάλιστα στην περίπτωση αυτή ο εξευτελισμός και η περιθωριοποίηση του θύματος είναι πιο έντονα γιατί η παρενόχληση γίνεται δημόσια ενώπιον του δικτύου των φίλων του θύματος και όχι μόνο. Παράλληλα έχουν προκύψει και νέες πρακτικές, όπως η κλοπή ταυτότητας: ψεύτικα προφίλ δημιουργούνται με σκοπό την προσβολή και τον εξευτελισμό άλλων ατόμων. Ακόμη, μπορεί κανείς να δημιουργήσει προφίλ χρησιμοποιώντας ονόματα γνωστών εταιρειών ή προσωπικοτήτων με σκοπό την απόκτηση κέρδους από την εκμετάλλευση της φήμης τους.

Αγαπημένη συνήθεια των μελών κοινωνικής δικτύωσης είναι η ανάρτηση φωτογραφιών. Κρύβονται όμως κίνδυνοι και παγίδες πίσω από αυτή την πρακτική;

Αναφορικά με τους ανήλικους οι περισσότεροι κίνδυνοι έχουν να κάνουν με την αποκάλυψη στοιχείων που διευκολύνουν τον εντοπισμό τους στο φυσικό κόσμο, για παράδειγμα μέσα από μια φωτογραφία στο προαύλιο του σχολείου.

Πολλές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες τους να μαρκάρουν (tag) τις φωτογραφίες τους επισημαίνοντας τα άτομα που απεικονίζονται σε αυτές. Τα tags μπορούν να είναι σύνδεσμοι σε προφίλ ή διευθύνσεις e-mail. Αυτό ενέχει κινδύνους για ανεπιθύμητη διασύνδεση των φωτογραφιών με προσωπικά δεδομένα. Ακόμα και αν οι χρήστες τηρούν τα μέτρα ασφάλειας σε ότι αφορά τις προσωπικές τους φωτογραφίες, οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες τους να μαρκάρουν τις φωτογραφίες άλλων χρηστών, μάλιστα όχι πάντα με την συναίνεσή τους.

Υπάρχουν μηχανισμοί που αποστέλλουν μαζικά στους χρήστες αίτημα για να τους εντάξουν στους «φίλους» τους, ώστε να έχουν δικαίωμα ανάρτησης σχολίων στο προφίλ τους. Τα σχόλια αυτά συχνά έχουν διαφημιστικό περιεχόμενο ή αποτελούν συνδέσμους προς ιστοσελίδες με πορνογραφικό περιεχόμενο.

Ακόμη, η ύπαρξη προσωπικών προφίλ που δεν έχουν περιορίσει την πρόσβαση σε άτομα εκτός των «φίλων», ευνοεί την άντληση πολλών έγκυρων προσωπικών δεδομένων και πληροφοριών από επιτήδειους οι οποίοι τα χρησιμοποιούν για προσωποποιημένη επίθεση phishing.

Τέλος, οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν μικρές εφαρμογές (applications), οι δημιουργοί των οποίων δεν έχουν πάντα επαρκείς πιστοποιήσεις. Σε τέτοια περίπτωση, αυτές οι εφαρμογές ενδέχεται να περιέχουν κακόβουλο λογισμικό, ιούς και σκουλήκια.

Ποια είναι τα σημάδια κινδύνου για τα παιδιά;

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο (internetaddiction) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως «ενασχόληση με το Ίντερνετ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος».

Αίτια

Το Ίντερνέτ έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου.

Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει, πολλές φορές, οπτική επαφή.

Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.

Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες).

Επίσης, ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία.

Συμπτώματα

Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμομη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.

- 1) Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικοί, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
- 2) Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
- 3) Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
- 4) Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
- 5) Ακόμη, απομονώνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, γίνονται επιθετικοί, μπορεί να κλέβουν χρήματα από τους γονείς για να παίζουν.
- 6) Τέλος, φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή και το αντίθετο (να παχύνουν πολύ).

Το φαινόμενο αυτό, μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια» στο σπίτι ή τα internetcafe.

Βήματα για την ασφάλεια του υπολογιστή

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια έχουμε δει μια έκρηξη νέων τεχνολογιών, προϊόντων και εξελίξεων στον τομέα του λογισμικού, του hardware και του Internet. Παράδειγμα αποτελούν τα κοινωνικά δίκτυα όπως το Facebook, οι όλο και πιο πλούσιες σε περιεχόμενο ιστοσελίδες, οι μεγαλύτερες ταχύτητες Internet κλπ. Όπως είναι λογικό όμως, μαζί με αυτές τις καλές εξελίξεις, έρχονται και οι κακές «εξελίξεις» οι οποίες είναι αυτές που αφορούν την ασφάλεια του συστήματος μας. Σήμερα τα πράγματα είναι πιο δύσκολα επειδή ακριβώς οι δημιουργοί malware κοιτάνε κατά το μεγαλύτερο μέρος το πραγματικό τους κέρδος το οποίο σημαίνει ότι θα προσπαθήσουν με κάθε τρόπο να βγάλουν χρήματα άμεσα ή έμμεσα από τα θύματα τους. Έτσι καλούμαστε σήμερα να είμαστε ακόμη πιο προσεκτικοί σε θέματα ασφαλείας από ότι στο παρελθόν, γιατί λάθος και επιπόλαιες κινήσεις μπορεί να μας στοιχίσουν από ένα έλεγχο για ιούς με αντιβιοτικό, μέχρι να βρεθούμε να χρωστάμε

χρήματα. Θα δούμε μερικές απλές συμβουλές για να αυξήσουμε το επίπεδο ασφαλείας του υπολογιστή μας.

Συμβουλή 1 – Επιλογή «σωστού λογισμικού» και ενημερώσεις

Το σημαντικότερο κατά τη γνώμη μας είναι η τήρηση της Συμβουλής 1. Τι γίνεται όμως όταν εμείς προσέχουμε, αλλά τα προγράμματα που χρησιμοποιούμε, μας «προδίδουνε» πίσω από την πλάτη μας χωρίς και αυτά να το θέλουν . Μιλώ για τις λεγόμενες «τρύπες ασφαλείας» στο λογισμικό. Με τον όρο «τρύπες ασφαλείας» εννοούμε εκείνες τις ατέλειες κατά τον προγραμματισμό του λογισμικού που χρησιμοποιούμε (πχ Firefox, Chrome, Internet Explorer) που δίνουν την ευκαιρία σε malware και κακόβουλους χρήστες να εκμεταλλευτούν αυτές τις ατέλειες ώστε να μας βάλουν στο χέρι χωρίς εμείς να καταλάβουμε τίποτα ή να συνεργαστούμε έστω και άθελα.

Έτσι πρέπει να προσέχουμε τι λογισμικό χρησιμοποιούμε. Και αυτό που θέλουμε να πούμε είναι πως πρέπει όσο γίνεται να χρησιμοποιούμε λογισμικό που φημίζεται για την καλή ασφάλεια του και τον ποιοτικό του προγραμματισμό. Όσοι είναι γνώστες του αντικειμένου μπορούν μόνοι τους να δούνε πόσες τέτοιες «ατέλειες ασφαλείας» διορθώνονται κάθε τόσο από τον κατασκευαστή του λογισμικού το οποίο αποτελεί ένδειξη για το «πόσες τρύπες υπάρχουν τελικά», πόσο γρήγορα κλείνουν αυτές οι «τρύπες ασφαλείας» αλλά και τη γενικότερη στάση της εταιρίας που γράφει το λογισμικό ως προς την ασφάλεια του λογισμικού της.

Πέρα από το θέμα της γνώσης για το ποια προγράμματα φαίνονται πιο ευάλωτα, αυτό που σίγουρα μπορείτε και πρέπει να κάνετε είναι να ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΤΕ ΤΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΣΑΣ. Είτε αυτό είναι ενημερώσεις των Windows είτε ενημερώσεις μεμονωμένων προγραμμάτων όπως πχ του περιηγητή Mozilla Firefox. Οι ενημερώσεις, δηλαδή η εγκατάσταση της νέας έκδοσης του λογισμικού, συνήθως κλείνει τέτοιες τρύπες ασφαλείας.

Συμβουλή 2 – Προσοχή στο UAC (User Account Control) – ΜΟΝΟ για Vista και νεότερα

Τι είναι το UAC; Το UAC είναι ένας μηχανισμός που εισήχθη στα Windows Vista, υπάρχει στα Windows 7, θα συνεχίσει να υπάρχει στα Windows 8 και λογικά και στο μέλλον. Αυτό που κάνει είναι να «παγώνει» το πρόγραμμα το οποίο πάει να κάνει «σημαντικές» αλλαγές στον υπολογιστή σας όπως εγκατάσταση προγράμματος, αλλαγή σημαντικής ρύθμισης του συστήματος κλπ. Δηλαδή μπλοκάρει τέτοιες περιπτώσεις από το να δράσουν αυτόματα και ζητάει την άδεια σας για να το αφήσει να συνεχίσει τη δουλειά του. Προσέχοντας λίγο τι

λέει αυτό το κείμενο και τι γράφει όταν σας πετάγεται στην οθόνη, μπορεί να αποτρέψετε ένα malware από το να κάνει κάτι που μετά θα μετανιώσετε πολύ!

Συμβουλή 3 – Ενώ είστε στον ιστό, κάποια Java σας ζητάει να τρέξει

Η Java είναι γλώσσα προγραμματισμού. Και πολλές ιστοσελίδες έχουν προγραμματάκια γραμμένα σε Java τα οποία λειτουργούν για λογαριασμό της ιστοσελίδας. Για να δουλέψει σωστά ή ιστοσελίδα. Πχ μια ιστοσελίδα Online αντιβιοτικού. Ο λόγος που χρειάζονται τέτοια προγραμματάκια Java για κάποιες ιστοσελίδες ίσως είναι το αντικείμενο άλλου άρθρου. Απλά όταν κάποια ιστοσελίδα θέλει να τρέξει ένα τέτοιο πρόγραμμα στον υπολογιστή σας, θα σας ζητηθεί ή άδεια να τρέξει. Μην πατήσετε απλά OK. Κάτι ανάλογο του UAC. Προσέξτε ότι είστε στο σωστό και εγγυημένο ιστοχώρο. Αν πατήσετε έτσι OK και τελικά είστε σε κάποιο κακόβουλο site, τότε μόλις είπατε σε malware να κάνει κόσκινο τον υπολογιστή σας.

Κάτι παρόμοιο μπορεί να πετύχετε αν χρησιμοποιείτε Internet Explorer . Μπορεί στον Internet Explorer να μην σας λέει για Java αλλά γενικότερα για κάτι που «θέλει να τρέξει στον υπολογιστή σας». Προσέξτε πολύ «τι θα τρέξει» και ποια ιστοσελίδα το φιλοξενεί. Ανεβάζετε το επίπεδο ασφαλείας και την εμπειρία χρήστη στον ιστό μόνο και μόνο επειδή τον αφήνετε στην άκρη και πάτε σε λύσεις όπως Chrome, Opera, Firefox.

Συμβουλή 4 – Προσέχουμε σε τι ιστοσελίδες μπαίνουμε και τι κατεβάζουμε

Με αυτή τη συμβουλή δεν εννοούμε να προσέξουμε τις διευθύνσεις των ιστοσελίδων που μπαίνουμε αλλά να προσέξουμε πραγματικά την ιστοσελίδα που μπαίνουμε ακόμη και αν έχουμε μπει στη σωστή διεύθυνση. Με λίγα λόγια, ιστοχώροι πορνογραφικού περιεχομένου, διακίνησης λογισμικού με σπαστήρια ή ιστοσελίδες που υπόσχονται εύκολο χρήμα, πάρα πολλές φορές αν όχι τις περισσότερες περιέχουν τόνους malware. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τέτοια ιστοσελίδα, απλά ψάξτε στη Google για το ποιόν της.

Πέρα από το θέμα των ιστοσελίδων, πρέπει να προσέχετε γενικά τι κατεβάζετε και από πού. Αν μπλέκετε με τέτοια περίεργα site, απλά κάντε μια αναζήτηση για κάτι που πάτε να κατεβάσετε, κοιτάξτε τυχόν σχόλια που μπορεί να έχει ή σελίδα για το αρχείο που θέλετε και γενικά μην πάτε.

Συμβουλή 5 – Ώρα για οπλισμό!

Ας πούμε και μερικά πράγματα για τα όπλα του υπολογιστή μας.

Antivirus

Αρχικά θα χρειαστούμε ένα καλό antivirus. Αυτό θα είναι μια ισχυρή γραμμή άμυνας αν κάτι υπερκεράσει την τήρηση των προηγούμενων συμβουλών. Και πιστέψτε μας αν τηρήσετε τις παραπάνω συμβουλές, το antivirus θα χρειαστεί πραγματικά ελάχιστες φορές. Πάμε στο θέμα όμως.

Antivirus υπάρχουν δωρεάν, επί πληρωμή και διαφορετικής ποιότητας. Η ποιότητα τους κρίνεται από διάφορους παράγοντες όπως αντοχή στο malware που πάει να τα απενεργοποιήσει, ποσοστό επιτυχιών στην αποτροπή malware, ποσοστό λάθους, επιδόσεις κλπ. Εμείς πάντως προτείνουμε δωρεάν και καλές λύσεις. Όχι μόνο γιατί μιλάμε για πραγματικά καλές λύσεις που πατάνε και λύσεις επί πληρωμή αλλά και γιατί δεν χρειάζεται κάτι παραπάνω εφόσον χρησιμοποιείτε τις περισσότερες από τις προηγούμενες συμβουλές και κυρίως την κρίση σας.

Προτείνουμε λοιπόν Avira και Avast που είναι δωρεάν.

Αν πάλι για ψυχολογικούς λόγους θέλετε να πληρώσετε κάποιο antivirus, τότε προτείνουμε Kaspersky ή Eset.

Firewall

Πέρα από το θέμα του antivirus που είναι ή απαραίτητη γραμμή άμυνας, καλό είναι να έχουμε και ένα firewall. Σε περίπτωση που δεν ξέρετε τι κάνει, πρόκειται για λογισμικό που ελέγχει τη διακίνηση των δεδομένων και τις συνδέσεις του υπολογιστή σας με τον έξω κόσμο ώστε να μην μπορεί ο καθένας να κάνει ότι θέλει και να συνδεθεί όποτε θέλει στον υπολογιστή σας. Για εσάς όμως, το πιο σημαντικό που κάνει είναι πως αν ένα malware που πέρασε από το antivirus, προσπαθεί να συνδεθεί σε κάποιο εξωτερικό υπολογιστή (του κακόβουλου χρήστη) για να αποστείλει τα «ευρήματα» του υπολογιστή σας, το firewall θα σας βγάλει σχετική ειδοποίηση του τύπου «θέλετε να αφήσετε το τάδε πρόγραμμα να συνδεθεί σε αυτή τη διεύθυνση;». Αν δεν πατήσετε OK δεν πρόκειται να το αφήσει να συνδεθεί. Ευτυχώς τα σύγχρονα firewalls, καταλαβαίνουν αυτόματα ποια προγράμματα είναι «καλά» και δεν θα σας πρήζουν με το παραμικρό εκτός και αν τα ρυθμίσετε να το κάνουν.

Σαν πρόταση έχουμε το δωρεάν Comodo Firewall. Πρόκειται για ένα πλήρες σε επιλογές και αναγνωρισμένο λογισμικό firewall, με εύκολη εγκατάσταση και λειτουργία.

Antispyware

Κατά τη γνώμη μου είναι σημαντικό πρόγραμμα. Είναι πρόγραμμα ίδιας δράσης με το antivirus. Μόνο που ειδικεύεται ως πούμε σε μια κατηγορία malware που λέγεται

“spyware”. Είναι πολύ επικίνδυνη δε, γιατί είναι αυτή ή κατηγορία malware που σας κατασκοπεύει και καρφώνει. Καλό είναι να έχετε κάτι τέτοιο. Ίσως όχι μόνιμα αλλά έστω να κάνετε έλεγχο κάθε τόσο.

Καλά λόγια υπάρχουν για το Windows Defender της Microsoft που είναι και δωρεάν. Δυστυχώς δεν έχουμε κάποια πιο προσωπική γνώμη για λογισμικό antispyware.

Συμβουλή 6 – Έλεγχος antivirus/antispyware και ενημερώσεις

Στην προηγούμενη συμβουλή μιλήσαμε για τον σπλισμό του υπολογιστή μας. Τι να τον κάνουμε όμως αν δεν τον χρησιμοποιούμε και αναφέρομαι στο antivirus και antispyware. Συνήθως (ανάλογα το εκάστοτε λογισμικό) δουλεύουν «όλη την ώρα». Δηλαδή όσο χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή, ανοίγουμε προγράμματα κλπ, αυτά ελέγχουν το παραμικρό εκείνη την ώρα πριν μας αφήσουν να κάνουμε κάτι. Το κάνουν δε αθόρυβα και για αυτό είναι σημαντικό να έχουν επιδόσεις για να μην βαραίνει ο υπολογιστής.

Αυτό όμως δεν αρκεί. Πρέπει κάθε τόσο να τα βάζουμε να κάνουν Full Scan (Πλήρη Έλεγχο) όλο τον υπολογιστή μας. Τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να βρούνε πολύ σαβούρα που ποτέ δεν ήλεγξαν και προϋπήρχε.

Τέλος, αν και όλα τα σύγχρονα λογισμικά τέτοιους είδους ενημερώνονται αυτόματα από την εταιρία για νέο malware που κυκλοφορεί ή για νέες τους εκδόσεις, καλό είναι να ελέγχετε και εσείς ότι έχουν ενημερωθεί.

Επίλογος

Πρόκειται για ένα μεγάλο άρθρο που ίσως έχει πολλά πράγματα. Ο στόχος όμως είναι να μην πει λίγα, μισά και να αφήσει απορίες. Ευχόμαστε πως το καταφέρνει χωρίς να κουράσει πολύ. Υπάρχουν και άλλα λογισμικά και προγράμματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

Συμβουλές για τους γονείς

Μην αποτρέπετε το παιδί σας από το να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο. Ενημερώστε το για τους κινδύνους που κρύβει και μάθετε το να προστατεύεται από αυτούς.

Τοποθετήστε τον υπολογιστή σας σε επιβλέψιμο μέρος του σπιτιού όπως το σαλόνι και όχι σε απομονωμένους χώρους όπως το υπνοδωμάτιο του παιδιού σας.

Συμβουλευτέτε το παιδί σας να μη δίνει προσωπικά του στοιχεία (όνομα, διεύθυνση, αριθμό τηλεφώνου, φωτογραφίες, κτλ.) σε αγνώστους που συναντά στο Διαδίκτυο.

Επιβλέπετε το παιδί σας όταν χρησιμοποιεί τα chatrooms (χώρους συνομιλίας). Μην αφήνετε το παιδί σας να συναντήσει κάποιον που γνώρισε μέσα από το Διαδίκτυο.

Προτείνετε στο παιδί σας τη χρήση ιστοσελίδων με επιμορφωτικό και ψυχαγωγικό περιεχόμενο κατάλληλο για την ηλικία του.

Εγκαταστήσετε στον υπολογιστή σας ένα λογισμικό φίλτρο που απαγορεύει την προσπέλαση σε ανάρμοστες ιστοσελίδες του Διαδικτύου.

Το νομικό πλαίσιο που υπάρχει στην Ελλάδα

Η ελευθερία της έκφρασης, της πληροφόρησης, της επικοινωνίας αλλά και γενικότερα της ανάπτυξης της προσωπικότητας καθώς επίσης και η προστασία της ιδιωτικής ζωής, είναι από τα σημαντικότερα δικαιώματα των πολιτών και τα οποία κατοχυρώνονται ευθέως από το Σύνταγμα στο άρθρο 5Α και 9Α, αντίστοιχα, και περιορισμοί μπορούν να τους επιβληθούν μονάχα για λόγους εθνικής ασφάλειας, καταπολέμησης του εγκλήματος ή για την προστασία των δικαιωμάτων και των συμφερόντων του ευρύτερου κοινού.

Από το 2008 και έπειτα έχουν γίνει σημαντικά βήματα στον εκσυγχρονισμό του ελληνικού νομοθετικού πλαισίου όσον αφορά την προστασία των ανηλίκων χρηστών του διαδικτύου. Η ευαισθητοποίηση και η ανάγκη για την προάσπιση των δικαιωμάτων των ανηλίκων ήταν τόσο επιτακτική που οδήγησε στη σύναψη της Σύμβασης του Συμβουλίου της Ευρώπης για την προστασία των παιδιών κατά της γενετήσιας εκμετάλλευσης και κακοποίησης η οποία κυρώθηκε και εφαρμόστηκε από το Ελληνικό Κράτος με το Ν. 3727/2008.

Μέτρα και ρυθμίσεις του νομοθέτη

Για την αντιμετώπιση των διαδικτυακών εγκλημάτων σημαντική είναι η εξακρίβωση του πεδίου εφαρμογής των ελληνικών ποινικών νόμων. Στην περίπτωση των εγκλημάτων που τελούνται στο Ίντερνετ, ως τόπος τέλεσης του εγκλήματος μπορεί να θεωρηθεί είτε ο τόπος από όπου η ηλεκτρονική σελίδα μπορεί να αναγνωσθεί, που αυτό στην πράξη σημαίνει κάθε χώρα στην οποία οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση στο Ίντερνετ, είτε ο τόπος όπου φιλοξενείται από τον παροχέα πρόσβασης στο Ίντερνετ η συγκεκριμένη ηλεκτρονική σελίδα.

Όπου κρίνεται αναγκαία, υπάρχει η αμέριστη συνεργασία μεταξύ των ελληνικών δικτυικών αρχών και των αντίστοιχων ευρωπαϊκών και διεθνών, όπως της Europol και της Interpol για την πρόληψη και καταστολή των εγκλημάτων στο Ίντερνετ.

Βιβλιογραφία

http://www.i-diadromi.gr/2013/02/blog-post_1619.html

<http://www.slideshare.net/elenti/ss-12735058>

<http://3gym-n-ionias.att.sch.gr/sjob/epikoinonies.htm>

<http://www.tsifetakis.gr/wp-content/uploads/2014/09/τελικη-παρουσιαση-BPR1.pdf>

<http://slideplayer.gr/slide/1942494/>

https://el.wikipedia.org/wiki/Μέσα_κοινωνικής_δικτύωσης

http://cgi.di.uoa.gr/~std03134/telcomhist/telcomhist.htm#_Τέλη_του_1800

<http://slideplayer.gr/>

<http://www.onmed.gr/>

<http://www.matrix24.gr/>

<http://www.tovima.gr/>

<http://www.pathfinder.gr/>

<http://www.medicalnewstoday.com/>

<http://www.safeline.gr>

<http://rm-group.gr>

<https://diadiktio.wikispaces.com>

<http://www.saferinternet.gr>