

# Senjorai užkariauja feisbuką



Pasaulyje populiariausią socialinį tinklą „Facebook“ daugelyje šalių masiškai palieka paaugliai, nes ten daugėja vyresnio amžiaus vartotojų

**Kai Markas Cukerbergas sukūrė socialinį tinklą „Facebook“, visų pirma tai buvo išskirtinė susitikimų vieta keliems universiteto studentams. Daug vandens nuo to laiko nutekėjo. Šiandien čia esame beveik visi, taip pat ir mūsų močiutės su seneliais.**

Ramutė ŠULČIENĖ

## Dovana, atvėrusi galimybes

Statistiškai vyresnio amžiaus žmonių socialiniuose tinkluose yra gerokai mažiau nei jaunų. Tai visai nestebina, greičiau atvirkščiai – maloniai stebina, kad jų čia apskritai yra ir, beje, vis daugėja.

Elena Vitkevičienė feisbuke su anūkės Karolinos pagalba užsiregistravo prieš septynerius metus. „75-erių metų gimtadienio proga iš vaikų gavau dovanų kompiuterį, galvojau, kad labai keistą dovaną išrinko, nereikia man jo. Dabar dar ir aipadą („Apple“ planšetinis kompiuteris) turiu, ir išmanųjį telefoną – visi reikalingi, naudoju kasdien. Per kompiuterį dažniausiai jungiuosi prie feisbuko, per aipadą – prie instagramo, o išmanusis reikalingas susirašyti per pokalbių programėles „Messenger“, „Viber“ ir „WhatsApp“, kai esu ne namuose“, – vardija pašnekovė, o jos anukė Joana pašnibžda, kad apie norą turėti aipadą močiutė artimiesiems užsiminė pati.

## Sugeba pati

Kiekvieną dieną ponია Elena būtinai išeina pasivaikščioti, kartais ir kelias valandas užtrunka, kol pakvėpuoja grynu oru, aplanko turgelį ar parduotuves. Jos kišenėje visuomet įdėtas išmanusis telefonas vis praneša apie gautas naujas žinutes iš vaikų, giminaičių ar draugų. Pašnekovė džiaugiasi, jog, kad ir kur būtų, visur gali perskaityti ir atrrašyti.

Ar dažnai tenka kviestis anūkus padėti susigaudyti? 82-ųjų sulaukusi E. Vitkevičienė juokiasi, kad skaityti moka: jei išmeta kokią lentelę, reikia pasiskaityti, kas parašyta, tik tada pulti skambinėti. Nesunku jai nei paveikslukus į socialinį tinklą įkelti, nei pasižiūrėti, kokias nuorodas internete atsiuntė feisbuko draugės. Neretai tai būna muzikos įrašai iš „Youtube“ svetainės – sukdama virtuvėje, ponია Elena juos įsijungia ir gaminti tampa linksmiau. Senjorė pasakoja, jog dar vienas jos pomėgis – spręsti kryžiažodžius, bet ir čia neapsieina be interneto. Jei nežino kokio nors atsakymo, pasiguglina – ir

viskas aišku. Tik štai jei interneto ryšys dingsta – problema rimta, pas močiutę skubiai tenka lėkti arčiausiai esančiam anūkui.

## Feisbuko draugai

„Esu garbingo amžiaus senjora, labai bendraujanti ir draugiško būdo“, – taip E. Vitkevičienė save pristato feisbuke. Tuo nesunku patikėti, žinant, kad moters draugų sąrašė feisbuke – net 1 600 žmonių. Ar visus juos pažįsta? „Ne visus, – neslepia ponია Elena, – bet visus labai gerbiu, pasilabinu, paskaitau jų mintis. Į draugus priimu daugiausia bendraamžius. Kai kurie mane pakviėtė draugauti, kai kuriuos aš pati. Tačiau yra ir tokių feisbuko draugių, su kuriomis susipažinome socialiniame tinkle, pradėjome bendrauti žinutėmis ir labai susidraugavome. Dažnai su jomis susirašome, maloniai pasikalbame, nors nesame tiesiogiai susitikusios. Kviečia mane apsilankyti, bet toloka, kituose miestuose, o man geriausia namie.“

Pašnekovė juokiasi, jog artimieji jai vis pataria susimažinti draugų feisbuke. „O jei koks vyrų išrinkis pakviečia į draugus ar pradeda rašyti žinutes – geriau nė nepasakoti“, – kvatojasi moteris.

## Socialinių tinklų mados

Pasaulyje populiariausią socialinį tinklą „Facebook“ daugelyje šalių masiškai palieka paaugliai, nes ten daugėja vyresnio amžiaus vartotojų. Jaunuoliai ieško savo erdvės (jie renkasi tokius socialinius tinklus kaip „Instagram“ ar „Twitter“), palieka feisbuką tėvams ir seneliams. Tačiau Lietuvoje feisbukas vis dar suburia visą šeimą – čia susirinkę visų amžiaus kategorijų gyventojai, kartais vienas kitą tarp draugų turi kelių skirtingų kartų atstovai: anūakai, tėvai ir seneliai.

Dauguma E. Vitkevičienės artimųjų ir vyresnio amžiaus draugų – taip pat šiame socialiniame tinkle. Tik štai jaunimas, kaip sako pašnekovė, iš tiesų pradėjo vengti feisbuko. Daug moters anūkų perbėgo į kitą socialinį tinklą – „Instagram“, kuriame, skirtingai nei feisbuke, bendraujama beveik vien vaizdais, nuotraukomis.

## Ten, kur anūakai

Poniai Elenai smagiau rašyti, tiek daug ji nesifotografuoja, tačiau sužinoti, kur pabuvojo ir kaip sekasi anūkamams bei proanūkams – įdomu, todėl užsiregistravo ir „Instagram“. „Jeigu jiems čia patogiu, tai man irgi, o kas čia tokio“, – išbandyti naujų socialinių tinklų ir naujų programų pašnekovė nesibaimina.

Gal anūkamams nė lankyti išmanios močiutės nebereikia? Tik susirašo, apsiukeičia nuotraukomis? Pasirodo, ponია Elena turi net 19 anūkų ir 14 proanūkių. Su tais, kurie šalia, Vilniuje, susitinka dažniau, bet nemažai išbirę po pasaulį – gyvena Prancūzijoje, Ispanijoje, Švedijoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose, Australijoje. Socialiniai tinklai leidžia apie visus sužinoti, pajusti, kuo ir kaip gyvena jaunoji karta.

## Savitas stilius

Nors senjorų, palyginus su jaunesniais žmonėmis, socialiniame tinkle „Facebook“ ne daug, jie čia puikiai matosi, yra aktyvūs vartotojai. Dažnai turi aiškia, kartais ir griežtą nuomonę, nesibaimina jos reikšti, net jei kiti vartotojai galvoja priešingai. Įdomu, jog rašydami komentarus po kitų įrašais ar dalydamiesi mintimis savo profilyje, vyresnio amžiaus žmonės dažniausiai renkasi mandagią „jūs“ formą. Net jei kritikuoja ar siekia įžeisti, dažniausiai vis tiek į asmenį kreipiasi „jūs“. Tiesa, aštresnis žodis paprastai keliauja valdžios atstovams ar kitiems



„Esu garbingo amžiaus senjora, labai bendraujanti ir draugiško būdo“, – taip E. Vitkevičienė save pristato feisbuke

## FEISBUKE – KONE VISA LIETUVA

Šiuo metu socialiniame tinkle „Facebook“ yra beveik 2 mln. aktyvių lietuvių. Aktyvūs – reiškia, jog patys ką nors įkelia arba peržiūri savo draugų, sekamų puslapių ir kitų žmonių įkeltas naujienas.

Didesnė dalis visų vartotojų yra 25–44 metų amžiaus moterys. Vyresnės damos ne tokios aktyvios – feisbuku naudojasi 14 proc. moterų nuo 55 iki 64 metų ir 6 proc. senjorių

(65 metų ir vyresnės). Panašiai atrodo ir vyresnių vyrų statistika: 55–64 metų vyrai sudaro 8 proc., o vyresni nei 65-erių metų – 4 proc. vartotojų.

JAV vyresnio amžiaus žmonės feisbuku naudojasi aktyviau. Net 32 proc. 65 metų amžiaus ir vyresnių žmonių per apklausas prisipažįsta esantys šiame socialiniame tinkle. Būtent senjorai JAV yra greičiausiai auganti feisbuko vartotojų grupė.

viešiesiems asmenims, o vienas kitam vyresnieji negaili gražių minčių ir malonių linkėjimų.

Apskritai bendravimo stilius ir senjorų vartojama kalba gali priminti ranka rašytus laiškus, kuriuos dažnas minime su ilgesiu. Įdomu, jog feisbuke ne senjorai taikosi prie jaunosios kartos kalbėjimo stiliaus, bet jaunimas – prie vyresniųjų. Pastebėta, kad jaunuolių kalba staiga pasikeičia, kai jie nori parašyti komentarą, sakykime, močiutės profilyje: prisimena gramatiką, skyrybą, vartoja ilgąsias žodžių formas ir lietuviškus rašmenis.

### Nuo ryto lig vakaro

Pašnekovė sako, jog kol sveikata ir šviesi galva leidžia, norisi pasidalyti savo mintimis. Todėl kiekvieną rytą ponija Elena pasisveikina su draugais feisbuke, o vakare atsisveikina. Kas kartą jos mintys nuoširdžios ir kitokios. „Labas rytas, mielos draugės ir draugai, būkite laimingi šiandien ir visada, tegu meilė ir džiaugsmas gyvena Jūsų širdyse. Palaimingo penktadienio, – rašo ponija Elena ir vakare tęsia: – Malonaus vakaro visiems linkiu. Dėkoju už gražų bendravimą, prasmingas mintis, už malonius palaikymus. Labai visus gerbiu, visus maloniai savo šiltomis mintimis apkabinu. Šiltų jausmų, gražių minčių. Gero poilsio visiems linkiu.“

O jei nebeliktų išmaniųjų, interneto, feisbuko ir kitų informacinių technologijų? „Kaip gyvenom visą gyvenimą be jų, taip ir vėl gyventume, kas čia tokio. Bet kad jau yra, tai kodėl nepasinaudojus“, – šypsosi E. Vitkevičienė. Pasak pašnekovės, svarbiausia nesėdėti ir neliūdėti – jei kas ne-

sugeba naudotis kompiuteriu, tegul eina pasivaikščioti. Bet gal verta pabandyti išmokti?

### Nauda intelektui, džiaugsmas širdžiai

Psichologė Vilija Malinauskaitė mano, kad socialiniai tinklai senjorams gali atnešti nemažai gražių patirčių, svarbu laikytis kelių saugumo taisyklių. „Vyresniame amžiuje senieji per gyvenimą susikurti ryšiai išnyksta arba susilpnėja, o nauji taip lengvai nebeužsimezga. Todėl socialiniai tinklai gali būti nebloga priemonė bendrauti, kurti naujus ryšius, pavyzdžiui, dalyvaujant įvairių grupių, kurios vienija panašių pomėgių žmones, pašnekiesiuose, susitikimuose“, – sako pašnekovė. Buvimas socialiniuose tinkluose, pasak psichologės, ne tik leidžia patenkinti bendravimo poreikį, bet ir stimuliuoja protinę veiklą. Kas jaunam žmogui lengva, vyresniam gali atrodyti iššūkis, kol jis perpranta, kaip kokius mygtukus naudoti ir kokį rezultatą tai duoda.

„Bet kokia mokymosi forma vyresniame amžiuje yra nepaprastai naudinga, nes ji padeda kurti naujas neuronų jungtis, paprastai kalbant, padeda „neužkalikti smegenims“. Atradus daug įdomios informacijos, susiradus naujų draugų, pamačius, kaip gyvena anūkai, su jais pasišnekėjus, apima jausmas, kad jie – ne taip jau ir toli, gal neapkabinami, bet vis vien jaučiami. Tai santykiams suteikia gyvybės ir šilumos“, – tvirtina V. Malinauskaitė.

### Asmeninė informacija

Vis dėlto džiaugsmuose gali slypėti ir pavojų. V. Malinauskaitė vardija, į ką senjorai, naudoda-

miesi socialiniais tinklais, turėtų atkreipti dėmesį. Visų pirma būtina susitvarkyti privatumo nustatymus ir neskelbti jautrios informacijos viešai. Tie, kas nemo-ka, galėtų paprašyti pagalbos jaunesnių artimųjų. „Rašyti viešai feisbuke yra tas pats, kas ant reklaminio stulpo savo miesto centre iškabinti skelbimą su savo fotografija, nuomone ar tam tikra informacija. Todėl svarbu, kokią informaciją apie save leisite matyti visiems, kokią – tik savo giminėms ir patikimiems, iš tiesų pažįstamiems draugams. Jei abejojate, ar verta ką nors rašyti arba skelbti viešai – nerašykite. Nekelkite savo vaikų ir anūkų nuotraukų viešoms peržiūroms be jų sutikimo, nes tai ne visada gali juos nudžiuginti“, – atkreipia dėmesį psichologė.

### Vengti nepažįstamųjų

V. Malinauskaitė pataria internetu susidraugauti tik su tais žmonėmis, kuriuos pažįstate realiaame gyvenime arba kuriuos tiesiogiai pažįsta jūsų tikri draugai. „Niekada nepamirškite, kad nežinote, kas slepiasi už nepažįstamo žmogaus profilio. Mielai atrodantys ir simpatiškas žinutes rašantys moteris ar vyras gali būti, kas tik nori – tiek asmuo, neat-sakingas už savo veiksmus, tiek nusikaltėlis, internete ieškantis lengvo grobio. Todėl jei negalite patikrinti žmogaus tapatybės, būkite atsargūs ir pagalvokite, ar tikrai tą žmogų norite įsileisti į savo internetinę erdvę, kad jis stebėtų jus, jūsų gyvenimo būdą. Neatsakinėkite į nepažįstamų žmonių žinutes vien iš mandagumo ar padorumo. Jei atsakėte ir kuriuo nors metu jums kyla noras nutraukti susirašinėjimą – nutraukite. Jei tas asmuo jus puola ar verčia teisintis – neatsakinėkite jam, nutraukite bendravimą ir tą lankytoją užblokuokite. Tai ne nemandagumas, tai – saugumas. Patarimas nepasitikėti nepažįstamaisiais internete tebelieka labai svarbus“, – primena pašnekovė.

### Slapti tikslai

V. Malinauskaitė taip pat pataria vengti žaisti įvairius žaidimus, pavyzdžiui, „Sužinok, kokia tavo vardo reikšmė“, „Ką tau žvaigždės siūlo kitais metais“ ir pan. „Galbūt esate pastebėję, kad, tarkime, užtenka jums apsilankyti internetinėje batų parduotuvėje, ir tiek

feisbuke, tiek kitose lankomose interneto svetainėse jus ima persekioti pasiūlymai pirkti batus iš įvairiausių vietų. Didžiulės rinkodaros bendrovės taip tyrinėja galimų pirkėjų įpročius ir pasirinkimus, susirenka jų duomenis, tam nemažai pasitarnauja tokios žaidimų programėlės, kurių sukūrimo tikslas ir yra tyrinėti žmones, jų elgseną, sužinoti prioritetus. Ne veltui jos prašo leidimo priėti prie jūsų duomenų (draugų sąrašo, el. pašto adresu, gimimo datų ir t. t.). Tai nėra taip grėsminga kaip duomenų vagystė, bet žinodami, kad kas nors domisi tuo, kuo domitės jūs, ir tai fiksuoja, galite rinktis, ar jūs norite padėti tokiems smalsautojams“, – sako pašnekovė ir pataria nesigundyti menkaverčiais žaidimėliais.



Psichologė V. Malinauskaitė mano, kad socialiniai tinklai senjorams gali atnešti nemažai gražių patirčių

## SVARBU ĮVERTINTI INFORMACIJOS PATIKIMUMĄ

Prinstono universiteto ir Niujorko universiteto tyrėjai po 2016 metų JAV prezidento rinkimų išanalizavo beveik 1 200 žmonių pranešimus feisbuke. Rezultatai parodė, kad vyresni nei 65 metų vartotojai, nepriklausomai nuo politinių pažiūrų, pasidalijo beveik septynis kartus didesniu skaičiumi straipsnių iš netikrų naujienų puslapių, t. y. melagingais pranešimais, nei 18–29 metų feisbuko vartotojai. Įvertinti informacijos patikimumą – nemenkas iššūkis visiems. Svarbu atminti, kad ne viskas, kas klaidžioja internete ir kuo dalijasi draugai feisbuke, yra tiesa.