УДК: 004.774.6: (159.9:2-464):-053.9:316.775.4

Іванова Оксана Вікторівна
кандидат психологічних наук, наукова співробітниця відділу психології праці
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-9325-6499
oksana12red@gmail.com

Ігнатович Олена Михайлівна
доктор психологічних наук, старша наукова співробітниця, завідувачка відділу психології праці
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-0588-0620
lena_ignat70@ukr.net

Котун Кирил Васильович
кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник відділу зарубіжних систем педагогічної освіти і освіти дорослих
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-3661-6689
smartk@ukr.net

Коваленко Олена Григорівна
доктор психологічних наук, професор, головна наукова співробітниця відділу андрагогіки
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0001-5395-2329
olenagk@ukr.net

ВІДЕОКОНТЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛІТНІХ ОСІБ ТА ЇХ РОДИН В ІНТЕРНЕТІ

Анотація. У статті представлені матеріали сучасного дослідження аудиторного використання відеоконтенту, створеного і призначеного для сприяння розвитку особистості літнього віку, яка перебуває в складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином. Перебування в таких умовах передбачає допомогу особам цього віку долати труднощі, пов'язані з такими обмеженнями через організацію свого щоденного життя, залучення літньої людини до різних видів діяльності, її навчання тому, як впливати на свої стосунки та переживання. З цією метою для літніх осіб та їхніх родин створені і поширені в мережі Інтернет 10 відеороликів. Вони спрямовані на психологічну просвіту та надання рекомендацій щодо збереження в умовах карантину стабільного психічного стану літніх людей; ознайомлення з алгоритмом дій у випадках, коли літня людина є жертвою або свідком домашнього насильства, захворіла, має необхідність отримати ліки, а також надають інформацію про те, куди звертатись у таких ситуаціях; інформують людей літнього віку про ті види діяльності, якими можна зайнятися вдома в умовах карантину; про важливість фізичної активності в їхньому віці, окреслюють способи підтримання і збереження фізичного здоров'я; надають інформацію щодо ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми і батьками літнього віку, сприяють розвиткові навичок ефективної взаємодії з особами цього віку; ознайомлюють з особливостями спілкування з літніми людьми, сприяють розвитку навичок комунікативної взаємодії з ними; інформують про можливості їх спілкування у період карантинних обмежень; допомогу людині цього віку у взаємодії з онуками через спільні захоплення та спілкування на різні теми; мотивують літніх осіб до покращення свого життя. Зміст відеороликів є науково обґрунтованим, поданий зрозумілою для кожної людини мовою. Використання відеоконтенту – 10 відеороликів, створених з метою психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин і розміщених у соціальних мережах – забезпечує можливість охоплення широкої цільової аудиторії, сприяє психологічній просвіті й підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Ключові слова: психологічна підтримка; літня людина; вікові особливості психічного розвитку в літньому віці; відеоконтент.

© О. В. Іванова, О. М. Ігнатович, К. В. Котун, О. Г. Коваленко, 2021.

1. ВСТУП

З 2020 року Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України розпочав виконання проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» за підтримки Національного фонду досліджень України. Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор О. Г. Коваленко. Об'єктом проєктної діяльності є розвиток особистості літнього віку, яка перебуває в складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином. Предметом – засоби допомоги особам цього віку у подоланні труднощів через навчання їх тому, як впливати на свої стосунки, переживання та оптимально організувати своє щоденне життя.

Відповідно до означених об'єкта та предмета проєктної діяльності необхідність створення та використання в інтернеті відеоконтенту психологічної підтримки літніх людей в умовах карантину зумовлена особливостями психічного розвитку особистості в літньому віці, зокрема властивостями продуктивного сприймання, тобто переосмислення інформації, що сприймається, і формування на основі цього власних образів і смислів як набуття відповідного досвіду та вибудовування нового бачення, розуміння й усвідомлення літньою людиною самої себе у незвичній для неї ситуації. У цьому сенсі відеоролики є поширеним засобом аудиторного використання та надають літнім людям, які переживають карантинні обмеження, можливість їх продуктивного сприйняття на підставі використання відеоконтенту з доступною і зрозумілою для них інформацією про особливості спілкування в таких умовах, про збереження психічного здоров'я.

Постановка проблеми. Цифровізація суспільства спричинила використання фахівцями галузі психологічної науково-практичної діяльності комп'ютерів і інтернету, використання відеоконтенту в соціальних мережах, що особливо актуально в умовах карантинних обмежень під час пандемії. Хоча електронні засоби для надання психологічної допомоги і підтримки використовуються фахівцями зі збереження здоров'я більше ніж 20 років [1]. Завдяки ситуації, яка наразі складається в суспільстві, виникає потреба у створенні для використання в інтернеті відеовмісту психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин. Адже пандемія коронавірусу COVID-19, ставши надскладним викликом для людства, внесла значні корективи в реальність літніх людей. Більшість із них опинилися майже в повній ізоляції, на самоті зі своїми побутовими, фізичними й психологічними проблемами. У цьому випадку зростає відчуття самотності та безпорадності, що негативно позначається на психоемоційному стані й фізичному самопочутті, а створення відеоконтенту для літніх осіб є реальною можливістю надати їм психологічну підтримку в період карантину.

Надання психологічної підтримки означає створення умов і можливостей, котрі сприятимуть розвиткові особистості, здатної до оптимального існування, усвідомленої й активної діяльності з подолання проблем у наявних життєвих обставинах. Метою психологічної підтримки є створення соціальної ситуації розвитку, яка відповідає віковим і індивідуальним особливостям людини і забезпечує умови для виконання задач її розвитку. Необхідність психологічної підтримки літніх осіб у складних умовах, пов'язаних з обмеженнями під час карантину, зростає через те, що вони переживають вікову нормативну кризу, коли відбувається перехід з однієї стадії розвитку на іншу, і яка зумовлена комплексом причин соціального, біологічного, психологічного характеру [2].

Тому створення для використання в інтернеті відеоконтенту психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин стало предметом вивчення, аналізу і подальшого впровадження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти проблеми психологічної підтримки літніх людей ґрунтовно вивчаються як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Основи психології людей літнього віку були закладені ще в науковій школі Б. Г. Анан'єва [3]. У змісті наукових розробок цієї школи літній вік вивчався як складний, суперечливий, нелінійний і фазний період онтогенезу, який завершується смертю. Найбільш поширеними та відомими є наукові праці І. І. Мечникова стосовно проблеми вікової кризи та адаптації осіб літнього віку до нових соціально-психологічних умов життєдіяльності, а також наукові праці в галузях геронтології, геронтопсихології, психології здоров'я, медичної та немедичної психотерапії таких авторів, як-от: О. Ф. Бондаренко [4], В. В. Рибалка, В. А. Роменець та ін. Стосовно дослідження психологічних особливостей адаптації, а також системного аналізу індивідуальних властивостей особистості в літньому віці доцільно відзначити таких зарубіжних авторів: M. Baltes, C. Ryff [5], U. Staudinger [6] та ін. Аналіз питань щодо застосування інформаційних та комунікаційних технологій у системі освіти країн європейського союзу, зокрема доступу різних категорій дорослого населення до електронних засобів навчання, мережі Інтернет, висвітлено в працях О. В. Овчарук [7]. Окремі питання створення і використання мультимедійних технологій та засобів інтерактивного навчання; теоретико-методологічні засади створення і розвитку сучасних засобів е-технологій навчання досліджено в працях В. Ю. Бикова [8], А. М. Гуржія, Р. С. Гуревича, Л. Л. Коношевського, О. Л. Коношевського [9].

Попри глибоке вивчення та розробленість проблеми психологічної підтримки літніх людей у зарубіжній та вітчизняній психології поза увагою дослідників залишилося питання психологічних особливостей надання такої підтримки в умовах незвичайних, складних або кризових життєвих обставин, наприклад, в умовах тотального чи адаптивного карантину.

Літня людина, яка отримує психологічну підтримку в складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином, здатна, по-перше, адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається; по-друге, організовувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; по-третє, встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми. Такі здатності можна розглядати в контексті когнітивної, регулятивної і комунікативної підсистем психіки людини. Їх зміст першим визначив Б. Ф. Ломов [10].

Мета дослідження. Розробити відеоконтент психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин, апробувати в соціальних мережах і визначити особливості його використання в інтернеті цільовою аудиторією.

2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В основі цього дослідження лежить особистісно-комунікативний підхід, згідно з яким розвиток особистості як системи в літньому віці зумовлюється її минулим, але спрямований у майбутнє. Тому, по-перше, особливості літньої людини є наслідком її попереднього існування (способу життя), по-друге, людина в цьому віці має виявляти активність, зокрема у спілкуванні та різноманітних видах діяльності. Важливим чинником, який зумовлює весь процес розвитку особистості в літньому віці, зумовлює її психологічне благополуччя, є міжособистісне спілкування, у результаті якого формуються емоційні стосунки з людьми (О. Г. Коваленко) [11]; [12].

Результати аналізу особливостей розвитку психіки особистості в літньому віці дозволили стверджувати, що в цьому віковому періоді важливого значення набувають окремі властивості та функції когнітивної, регулятивної, комунікативної підсистем. Так, у когнітивній підсистемі це є коригування смислу життя, у регулятивній –

регулювання емоційних станів і переживань, у комунікативній – міжособистісне спілкування. Тому психологічна підтримка літніх осіб має бути пов'язана з впливом на здатність літньої людини аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається, коригувати й оновлювати смисл свого життя; із організацією власного життєвого простору і часу, регулюванням своїх емоцій та переживань; із міжособистісним спілкуванням, встановленням і підтримкою необхідних контактів з іншими людьми. Відповідно до цього окреслимо провідні принципи психологічної підтримки літніх осіб [2, с. 139-145]:

1. Принцип цілісності і системності передбачає забезпечення комплексного впливу розроблених психологічних засобів на розвиток особистості літнього віку, яка перебуває в складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином

2. Принцип систематичності і своєчасності в психологічній підтримці літніх осіб вимагає гарної організації і проєктування процесу взаємодії з особою цього віку, що базується на основі чітко встановлених правил реалізації психологічної підтримки, а також здійснюється регулярно протягом певного часу.

3. Принцип урахування варіативності, унікальності старіючої особистості полягає в тому, що застосування різних засобів щодо окремих літніх людей (за однакових умов) може спричинити виникнення неоднакових змін відповідно до їх психологічних особливостей.

4. Принцип забезпечення свободи волевиявлення особистості. Його зміст полягає в тому, що психологічна підтримка має здійснюватись виключно за згодою літньої людини. Вона добровільно бере участь у різних заходах.

5. Принцип урахування активності передбачає необхідність зважати на те, що особистість літнього віку є активним суб'єктом пізнання й відображення світу; вона сама створює умови свого існування, а не просто знаходить їх готовими в оточенні, у природі; особистість постійно розв'язує проблеми своєї життєдіяльності.

6. Принцип гуманізму передбачає, що людина є найвищою цінністю, особистістю; вона має право на свободу, щастя, всебічний розвиток. Взаємодія з нею повинна здійснюватись, виходячи з її інтересів і прав, із захисту її унікальності й особистісного суверенітету.

7. Принцип науково обґрунтованого вибору оптимальної форми психологічної підтримки літніх осіб передбачає необхідність обирати адекватні віковим і індивідуальним особливостям, а також особливостям ситуації форми і засоби психологічної підтримки літніх осіб.

Реалізація цих принципів під час здійснення психологічної підтримки літніх осіб дозволить забезпечити можливість розвитку особистості літнього віку, яка перебуває в складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Важливим засобом психологічного інформаційного впливу на свідомість літніх людей з метою їх психологічної підтримки та формування емоційно стабільного психічного стану є підготовка та перегляд відеороликів. Їх можна розглядати як електронний освітній ресурс, що має відповідати вимогам максимальної якості матеріалу, оптимальної тривалості кожного відеоролика, лаконічності і емоційності подання змісту, використання динамічного сценарію, високої якості відеозапису і звуку [13].

Створення та використання в інтернеті відеоконтенту психологічної підтримки також ґрунтувалось на вивченні психологічних особливостей, а також запитів людей

літнього віку, які знаходяться в умовах карантинних обмежень. Провідною перевагою візуального продукту є його доступність та спрямованість на масове сприйняття і широке розповсюдження.

У межах проєкту створено 10 відеороликів. Вони викладені для перегляду на спеціально створеному YouTube каналі «Вік обраних» (https://www.youtube.com/channel/UC9O0KHcTiqCOuFzPjYP-GDQ?view_as=subscriber). Посилання на них також відображено на сторінках у соціальних мережах Facebook (https://www.facebook.com/project.ipood) і Instagram (Назва сторінки – Вік обраних або пошук за логіном project.ipood).

Користувачі соціальних мереж щодня переглядають занадто багато інформації, відповідно тривалість їх концентрації стрімко зменшується, особливо якщо це текстово-візуальний спосіб подачі інформації. Саме тому найефективніший варіант подачі інформації, особливо під час періоду пандемії та карантину, – це короткі та інформативні відеоролики. Наприклад, за даними HubSpot, 55% користувачів переглядають відео в соціальних мережах до кінця – це кращий показник серед всіх типів контенту. За статистикою Brightcove, короткі відео в соцмережах набирають на 1200% більше репоста, ніж пости з текстом і картинками. У підготовчій роботі нами було враховано, що при створенні відеороликів важливу роль відіграє саме тривалість відеоконтенту, а також влучне поєднання різних типів сприйняття людиною інформації, а саме: візуального, аудіального та кінестетичного.

Усі відеоролики було створено за допомогою програми Sony Vegas Pro. Це професійна система відеомонтажу, що являє собою сучасну платформу створення і обробки відеофайлів з підтримкою великого числа форматів, ефектів і пристроїв. Нами було обрано саме програму Sony Vegas Pro, оскільки в основі відеороликів використовувався лінійний і нелінійний монтаж та відео та аудіоефекти. Серед переваг програми – надзвичайно гнучкий користувальницький інтерфейс, комплексне управління мультимедіа, розширене редагування і мастеринг аудіо за допомогою доданого Sound Forge Pro, а також лідируючі позиції в галузі апаратного прискорення.

Для якісного створення відеороликів нами були використані точні інструменти відеомонтажу програми Sony Vegas Pro, а також певні ефекти і композітинг, наприклад:

- Інтерактивна динамічна підгонка на часовій шкалі за допомогою режиму Expanded Edit.
- Функція монтажу Smart Proxy, що автоматично замінює вихідні кліпи на часовій шкалі високоякісними проксі-кліпами, зручними для монтажу HD.
- Візуальне підтвердження вирівнювання подій при переміщенні медіаблоків на часовій шкалі.
- Регулятори та інші елементи управління подіями на часовій шкалі для плавного наростання і загасання, панорамування і обрізки, зміни прозорості, рівнів звуку та інших параметрів.
- Мобільний додаток Vegas Pro Connect iPad для спільної роботи над проєктами в режимах онлайн і офлайн за допомогою всеосяжної системи оцінки.
- Зйомка XDCAM-матеріалів і використання Sony Wireless Adapter для відправки проксі в хмару.
- Об'єднання до 32 ефектів у кожному ланцюжку ефектів та їх застосування на рівні подій, доріжок, медіаблоків, тобто всього проєкту створення відеороликів.
- Передову архітектуру плагінів, що заснована на стандарті OpenFX.
- Деякі елементи основних і дочірніх доріжок, комплексні дво- і тривимірні ефекти композітінга, що створюють гнучкий осередок ефектів.
- Інструменти маскування форм і ефектів, модуль вирівнювання картинки.

- Імпорт багатошарових файлів Photoshop з розміщенням кожного шару на окремій доріжці.
- Прискорення графічного процесора з використанням пристроїв, підтримуваних OpenCL, для більш швидкої обробки і рендеринга відео.
- Прискорення рендеринга завдяки використанню шаблонів XAVC Intra MXF.
- Використання колекції NewBlueFX Video Essentials VI та 10 професійних плагінів для обробки зображення.
- Застосування декілька динамічних ефектів від FXHOME.

Детальніше розглянемо змістове наповнення кожного відеоролика.

«***Як знайти внутрішню рівновагу, коли навколо неспокійно***» (https://youtu.be/-x46ClUkZDk). Тривалість – 5хв. 01с. Відеоролик створений з метою психологічної просвіти та надання рекомендацій щодо збереження в умовах карантину стабільного психічного стану людей літнього віку. Відеоролик містить візуальний матеріал, підготовлений з урахуванням особливостей сприймання та переробки інформації людьми зазначеної вікової категорії. Провідна ідея змісту відеоролика полягає в усвідомленні представниками цільової аудиторії думки про те, що для збереження психічного здоров'я їм рекомендовано займатися фізичними вправами, налагодити розпорядок дня та організувати підтримку соціальних зв'язків, спілкування й діяльність, що є необхідними умовами стабільності психічного стану і збереження внутрішнього спокою та безпеки в умовах карантинних обмежень.

«***Де шукати відповіді і підтримку в різних ситуаціях?***» (https://youtu.be/gmJRpcli3R4). Тривалість – 5хв. 6с. Відеоролик створений з метою психологічної просвіти та надання рекомендацій стосовно дій людини літнього віку в таких випадках, як-от: домашнє насильство, захворювання, необхідність отримати ліки. Відеоролик містить візуальний матеріал, підготовлений з урахуванням особливостей сприймання та переробки інформації людьми зазначеної вікової категорії. Його зміст спрямований на формування у представників цільової аудиторії уявлення про відповідний алгоритм дій людини літнього віку у випадках, коли вона є жертвою або свідком домашнього насильства, захворіла, має необхідність отримати ліки, а також надає інформацію про те, куди звертатись у таких ситуаціях. Перевагою відеоролика є те, що змістову інформацію подано не тільки у вигляді набору букв, а з картинками, схемами та іншими візуальними елементами, що полегшує сприймання і запам'ятовування як окремих частин, так і змісту відеоролика в цілому.

«***Чим себе вдома зайняти, коли на вулицю виходити не можна?***» (https://youtu.be/zSMI6BYLhUc). Тривалість – 5хв. 15с. Відеоролик створений з метою інформування людей літнього віку про ті види діяльності, якими можна зайнятися вдома в умовах карантину, створення позитивних асоціацій з даним віковим періодом в умовах обмеженого пересування. З-поміж різних видів діяльності особам літнього віку пропонується знайти справи до душі: читання книг, перегляд фільмів, відгадування кросвордів, ребусів, сканвордів; віртуальні екскурсії музеями світу та подорожі Україною; спілкування з рідними; творча діяльність; кулінарія; справи з домашнього побуту; відвідування онлайн вебінарів. Через відеоролик як вид комунікації відбувається підвищення рівня інформованості цільової аудиторії з питання організації вільного часу в умовах карантину; звертається увага на психологічні проблеми людей літнього віку; контент відеороліка змушує людину замислитися про зміну пасивної поведінки на активний спосіб життя.

«***Як зберегти здоров'я і фізичну силу?***» (https://youtu.be/moJCu8TGAh8). Тривалість – 5 хв. 07 с. Відеоролик створений з метою інформування людей літнього віку про важливість фізичної активності в їх віці, окреслення способів підтримання, збереження фізичного здоров'я; утвердження і пропаганди здорового способу життя в

поважному віці. Дослідження науковців підтверджують позитивний вплив регулярної фізичної активності літніх людей на їх самопочуття і ставлення до життя [14].

Його зміст спрямований на мотивування людей літнього віку до збереження фізичного здоров'я за допомогою самооцінювання, наведення прикладів тривалості життя людей у різних країнах; надання конкретних порад з покращення фізичного здоров'я та збільшення тривалості життя на основі ходьби, здійснення оздоровчого тренування, використання йоги, дихальної гімнастики, водних процедур, танцювальних рухів, дотримання раціонального харчування, виконання домашніх справ. Відеоролик орієнтований на привернення уваги до проблеми фізичного здоров'я в літньому віці, спонукає до активного, рухливого способу життя. Він містить конкретні приклади тривалості життя в різних країнах.

«***Мої діти: вони мене не розуміють***» (https://youtu.be/3QcHg6x5LJU). Тривалість – 5хв. 16с. Відеоролик створений з метою надати інформацію щодо ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками похилого віку, сприяти розвиткові навичок ефективної взаємодії з особами літнього віку, знаходити некофліктні способи реагування під час спілкування в період карантину. У відеоролику, по-перше, відбувається ілюстрування ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками похилого віку, що можуть спричинити порушення психологічної рівноваги і як наслідок – погіршення стану здоров'я літніх осіб; по-друге, ілюстрування варіантів неконфліктної поведінки у взаємодії з батьками похилого віку та способів психологічної підтримки літніх осіб у період карантину. Відеоролик створено на основі результатів опитування осіб віком від 40 до 80 років щодо актуальних труднощів взаємодії між літніми батьками і дорослими дітьми. Це допоможе глядачам проаналізувати й узагальнити власний досвід спілкування з особами літнього віку та обрати оптимальний спосіб психологічної підтримки літніх осіб у період карантину відповідно до свого запиту. У відеоролику зображено не лише найбільш поширені ситуації ускладненого спілкування з батьками похилого віку, а й способи неконфліктного реагування та спілкування з особами літнього віку. Це допоможе глядачеві як побачити проблеми, так і знайти шляхи їх вирішення. Відеоролик розроблений на основі мультисенсорного підходу до навчання, в основі якого одночасне задіювання кількох каналів сприйняття інформації: зір, слух, почуття та емоції. Відеоряд супроводжується текстом, який можна побачити на екрані, та інтонаційно забарвленим мовленням. Анімовані персонажі відображають міміку та позу тіла, які відповідають емоціям у конкретних ситуаціях спілкування. У такий спосіб забезпечується легкість сприйняття й аналізування інформації, що допомагає швидко її запам'ятовувати.

«***Чому змінилися мої батьки*?**» (https://youtu.be/wdJ8ERco1sM). Тривалість – 6хв. 10с. Відеоролик створений з метою надання інформації щодо поведінки людини в ситуації невизначеності, охарактеризувати особливості спілкування з літніми людьми, сприяти розвиткові навичок комунікативної взаємодії з особами літнього віку. Його зміст складається, по-перше, з означення особливостей поведінки осіб літнього віку в ситуації невизначеності, коли існує високий рівень захворюваності та ризик захворіти; по-друге, з роз'яснення причин нетипової поведінки та форм психологічного захисту осіб літнього віку в ситуації невизначеності, зокрема в період карантину; по-третє, з визначення способів психологічної підтримки осіб літнього віку в умовах карантину. Відеоролик створено на основі результатів опитування осіб віком від 40 до 60 років щодо змін у поведінці літніх батьків у період карантину. Зміст відеоматеріалів допоможе глядачам зрозуміти причини виникнення тривожності та особливостей психологічного захисту літніх людей у ситуаціях невизначеності. У відеоролику охарактеризовано не лише зміни в поведінці літніх осіб у період карантину, а й

означено можливі способи їх психологічної підтримки. Як і попередній відеоролик, цей розроблений на основі мультисенсорного підходу до навчання, в основі якого одночасне задіювання кількох каналів сприйняття інформації: зір, слух, почуття та емоції.

«***Як зробити своє життя щасливішим: мудрі поради від мудрих людей***» (https://youtu.be/X5NeNsfwXK4). Тривалість – 6хв. 35с. Відеоролик містить інтерв'ю літніх людей те, як зробити своє життя щасливим, про значення щастя в пізньому періоді життя; поради для інших людей літнього віку, як зробити своє життя щасливішим, особливо тепер, у період пандемії коронавірусу. Зміст цих порад полягає в тому, що треба любити; уміти радіти і робити добро; допомагати іншим, а також мріяти і водночас діяти; піклуватися про своє здоров'я і бути оптимістом; продовжувати займатися улюбленою справою; бути активним і зберігати відчуття «бути комусь потрібним». Відеоролик складається з трьох частин: вступного слова ведучої, інтерв'ю з науковцями (мудрими людьми), заключного слова ведучої.

«***Як допомогти батькам, коли у країні неспокійно?***» (https://youtu.be/SF2KC9YbBWE). Тривалість – 5хв.0с. Відеоролик побудовано відповідно до класичних елементів художнього твору (експозиція, зав'язка, розвиток дії, кульмінація, розв'язка). Експозиція: знайомство з героями, місцем, часом та іншими обставинами подій. Мальований персонаж Фрейд з'являється на телеекранах глядачів, серед яких сімейна пара – головні герої ролика. Зав'язка: розкриття конфлікту, протиріччя, проблеми. Фрейд піднімає питання, як допомогти літнім батькам під час пандемії, пропонує про це розказати. Розвиток дії: опис ланцюга подій, які розвивають тему анімаційного ролика. Кульмінація: найбільш напружений момент у сюжеті. Головні персонажі (чоловік і дружина) бачать ті чи інші життєві ситуації, які виникають у стареньких у зв'язку з коронавірусом і карантином, з боку різних літніх людей. Вони спостерігають психоемоційні реакції літніх людей у нових умовах життя. Сімейна пара вражена побаченим (емоції подиву, розпачу і розгубленості). Розв'язка: конфлікт усвідомлюється як вичерпаний, знаходиться необхідне рішення його подолання. Фрейд дає рекомендації про те, як допомогти батькам, коли в країні неспокійно.

«Я лише вдома: де і як мені поговорити?» (https://youtu.be/5P9dqr-24ag). Тривалість – 5хв. 52с. Відеоролик створений з метою показати можливості спілкування літніх осіб у період карантинних обмежень, надати практичні поради та рекомендації, як, де, з ким та за допомогою яких засобів та технологій можна покращити спілкування з рідними. Науковці наголошували на можливостях використання літніми людьми інформаційно-комунікаційних технологій для спілкування зі своїми рідними у ситуаціях неможливостя безпосередньої взаємодії [15]. Відеоролик складається зі вступного слова, основного змісту та висновків. У вступному слові основне значення має спілкування психолога зі слухачем. Темою їх обговорення є потреба в спілкуванні як соціально-значуща потреба. В основні частині звертається увага, по-перше, на спілкування літньої людини з домашніми тваринами, по-друге, на її користуванні програмами для спілкування на відстані через мережу Інтернет. Наголошено на необхідності познайомити літніх людей з простими сучасними технологіями для зв'язку.

«Як знайти спільну мову з онуками?» (https://youtu.be/34ZyjAEZqE0). Тривалість – 5хв. 03с. Відеоролик створений з метою допомогти людині літнього віку знайти спільну мову з онуками через спільні захоплення та спілкування на різні теми. Він складається зі вступу, основної частини, висновків. Уся розповідь ведеться від особи автора-диктора. Наводяться приклади та рекомендації щодо того, як знайти спільну мову з онуками: пропонується поцікавитись, які фільми дивляться онуки, поцікавитись

їх проблемами і переживаннями, рекомендується літнім людям запропонувати своїм онукам спільне піклування про домашніх улюбленців, підтримувати дитину у виконанні домашніх завдань (навіть на відстані), поділяти захоплення своїх онуків.

Переваги створеного відеоконтенту (відеороликів). Передача інформації через відеоролики як канал інформації дає змогу охопити більшу кількість цільової аудиторії. З аналізу даних у табл. 1 можна робити висновок, що ці відеоролики найчастіше переглядають через соціальну мережу Facebook; більшість аудиторії є жінками. Більшість глядачів відеороликів в Instagram є до 25 років, а у Facebook віковий діапазон глядачів розподіллено приблизно однаково, хоча старших за віком (понад 65 років) є менше. Такі відмінності в переглядах між Facebook і Instagram можуть бути пов'язані з особливостями аудиторії цих соціальних мереж. Створені відеоролики, як і загалом відео, забезпечують взаємодію навіть з найпасивнішою частиною аудиторії; вони мають оптимальну тривалість (5 хв.), що не втомлює глядача; їх особливістю є доступність для сприймання як зорового, так і слухового; відеоматеріал значно збільшує конверсію цільової сторінки. Перевагою відеороликів також є їх науково-емпірична обґрунтованість, адже зміст розроблено науковцями і практикуючими психологами, які мають належний досвід психологічного консультування осіб різного віку. Відеоролики орієнтовані на запити споживачів і досвідне навчання; враховують особливості сприйняття інформації. Частина відеороликів є анімаційним продуктом, який сприймається людиною на підсвідомому рівні ще швидше та легше, аніж відео. Це пов'язано з тим, що мультфільми асоціюються з дитинством (а діти любить дивитися мультики), тому інформація, що транслюється в анімаційному ролику, легко «обходить» внутрішню цензуру й «долає» підсвідомі бар'єри сприйняття.

Таблиця 1

Статистика за результатами використання відеороликів у соціальних мережах за грудень 2020 року

Показники	Instagram	Facebook
Кількість підписників	11	186
Усього постів	30	30
Охоплені облікові записи	1091	10898
Взаємодія з контентом	271	8475
Аудиторія	49% чоловіки, 51% жінки	85% жінки, 15% чоловіки
Віковий діапазон	(18-24) – 75% (25-34) – 11% (35-44) – 5% (45-54) – 4% (55-64) – 3% (65+) – 2%	(25-34) – 16,9 (35-44) – 22,9% (45-54) – 20,5% (55-64) – 15,7 (65+) – 6%

Аналіз кількості переглядів окремих відеороликів в YouTube дозволяє стверджувати, що найбільшою увагою глядачів користується відеоролик «Я лише вдома: де і як мені поговорити?» (95 переглядів на 25.01.2021). Багато переглядів також має відеоролик «Мої діти: вони мене не розуміють?» (69 переглядів на 25.01.2021). Це свідчить про те, що проблема спілкування, налагодження стосунків, взаєморозуміння з

найближчими людьми в літньому віці є досить актуальною і узгоджується з результатами попередніх досліджень про те, що міжособистісне спілкування в цьому віці є провідним видом діяльності, дозволяє вирішувати життєво важливі задачі [8]. Дорослих дітей також досить турбує те, що відбувається з їх літніми батьками, що підтверджується значною кількістю переглядів відеоролика «Чому змінилися мої батьки?» (73 на 25.01.2021).

Практична цінність створеного відеоконтенту (відеороликів): відеоролики надають літнім людям доступну і зрозумілу інформацію про можливості спілкування в цьому віці, збереження психічного здоров'я та подолання емоційних та поведінкових розладів малого ступеню; про необхідні дії у складних для них життєвих ситуаціях. Вони впливають на свідомість людей поважного віку та їхніх близьких, які можуть їм допомогти організувати вільний час; привертають увагу до проблеми фізичного здоров'я літніх людей, спонукають до фізичної активності в умовах обмеженого простору; сприяють тому, що людина цього віку замислюється про організацію власного життєвого простору і часу, аналізує й оцінює життєві події та те, що з нею відбувається**.**

Соціальний ефект створеного відеоконтенту (відеороликів): перегляд відеороликів сприяє розвитку психологічної грамотності глядачів; допомагає збереженню стабільності психічного стану літніх людей; виконує функцію інформаційного забезпечення та надання їм психологічної підтримки; сприяє зниженню негативних і активізації переживання позитивних почуттів; допомагає адаптації літньої людини до умов, пов'язаних з карантином; зумовлює формування потреби підтримання здорового способу життя й отримання фізичної насолоди від допустимих фізичної навантажень; сприяє підвищенню психологічної компетентності суспільства в наданні психологічної підтримки людям літнього віку, а також - самому(-ій) собі в період карантину. За допомогою відеоконтенту звертається особлива увага на щоденні потреби людей літнього віку, допомагає зрозуміти їх прагнення у визнанні, самозайнятості, потреби бути необхідними та почутими суспільством та найріднішими людьми. Підвищується сприйняття та розуміння психологічних проблем, з якими щоденно стикаються люди після виходу на пенсію, а також надається допомога самим пенсіонерам навчитись розуміти сучасну молодь, бути необхідним для суспільства та зрозуміти, що життя на пенсії не припиняється, а людина отримує новий стимул для своєї творчості та навчання.

Використання з метою психологічної просвіти візуального продукту (відеороликів) забезпечує можливість охоплення широкої цільової аудиторії (рис.1.) та сприяє більш ефективній психологічній підтримці людей літнього віку, а також формуванню в них прагнення до підвищення адаптаційних можливостей особистості.

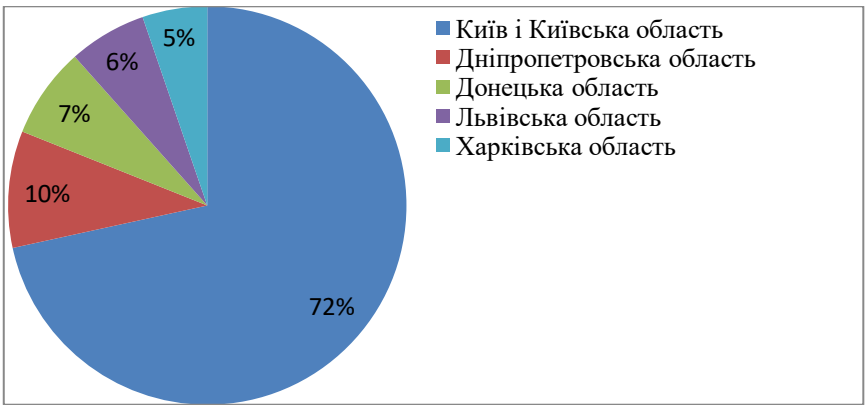

Рис.1. Охопленість аудиторії в регіонах України

4. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Відеоконтент психологічної підтримки літніх людей в інтернеті є широкодоступним джерелом інформації, швидким способом створення комунікативного середовища з досліджуваною соціально-віковою категорією населення. Створені відеоролики збільшили конверсію цільової сторінки та забезпечили можливість взаємодії, яка не втомлює глядачів.

Передача інформації в соціальних мережах Facebook та Instagram через відеоролики дала змогу охопити з метою психологічної просвіти, підвищення адаптаційних можливостей особистості цільову аудиторію, більшість якої є жінками понад 65 років. Найбільш актуальними для них є проблеми спілкування, налагодження стосунків, взаєморозуміння з найближчими людьми, про що свідчить використання ними в інтернеті та соцмережах відповідних відеороликів.

Розглядаючи представлені у статті результати дослідження як проміжні, бачимо необхідність продовжити його й ретельно проаналізувати виявлені проблемні аспекти створення й використання в інтернеті відеоконтенту психологічної підтримки людей літнього віку та їх родин у подальших наукових розвідках.

ФІНАНСУВАННЯ

Статтю підготовлено у межах проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». Реєстраційний номер проєкту: 2020.01/0221. Даний проєкт фінансується за підтримки Національного фонду досліджень України. Зміст, висвітлений у цій статті, може не співпадати з поглядами Національного фонду досліджень України і є виключно відповідальністю авторів статті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

[1] М. С. Дворник, «Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення», *Інформаційні технології і засоби навчання*, том 73, № 5, с. 236-248, 2019. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v73i5.2760.

[2] *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19. Інтернет-посібник,* В. Г. Кремень, наук. ред., В. В. Рибалка, координатор. Київ, Україна: ТОВ «Юрка Любченка», 2020.

[3] Б. Г. Ананьев, *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург, Россия: Питер, 2001.

[4] О. Ф. Бондаренко, *Психологічна допомога особистості*. Навч. посібник для студ. старш. курсів психолог. ф-тів та від-нь ун-тів. Харків, Україна: Фоліо, 1996.

[5] C. D. Ryff, «Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), pp. 1069-1081, 1989.

[6] E. Calvo, I. Madero-Cabib & U. M. Staudinger, «Retirement sequences of older Americans: moderately destandardized and highly stratified across gender, class, and race», *The Gerontologist*, vol. 58, issue 6, pp. 1166–1176, 2018.

[7] О. В. Овчарук, «Місце та роль інформаційних та комунікаційних технологій в системі освіти країн Європейського союзу», *Інформаційні технології і засоби навчання*, том 6, № 2, 2008. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v6i2.128.

[8] В. Ю. Биков, «Теоретико-методологічні засади створення і розвитку сучасних засобів та е-технології навчання», у *Збірник наукових праць до 10–річчя АПН України*, ч. 2, с. 182-189, 2002.

[9] *Мультимедійні технології та засоби навчання : навчальний посібник,* А. М. Гуржій Ред. Вінниця, Україна: Нілан-ЛТД, 2017.

[10] Б. Ф. Ломов, *Методологические и теоретические проблемы психологии*, Ю. М. Забродин, Е. В. Шорохова, Отв. ред. Москва, Россия: Изд-во «НАУКА», 1984.

[11] О. Г. Коваленко, *Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти*. Монографія. Київ, Україна: Інститут обдарованої дитини, 2015.

[12] A. Shankar, S. B. Rafnsson & A. Steptoe, «Longitudinal associations between social connections and subjective wellbeing in the English Longitudinal Study of Ageing», *Psychology & health,* vol 30, 6, pp. 86-98, 2015.
[13] Я. М. Глинський, Д. В. Федасюк та В. А. Ряжська, «Розроблення і використання електронний відеоресурсів навчального призначення», *Інформаційні технології і засоби навчання*, том 58, № 2, с. 67-78, 2017. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v58i2.1580.
[14] O. Andrieieva, A. Hakman, V. Kashuba, M. Vasylenko, K. Patsaliuk, A. Koshura & I. Istyniuk, «Effects of physical activity on aging processes in elderly persons», *Journal of Physical Education and Sport,* vol. 19, pp. 1308 – 1314, 2019.
[15] L. Ivan & M. Fernández-Ardèvol, «Older people and the use of ICTs to communicate with children and grandchildren», *Transnational Social Review,* vol. 7, issue 1, pp. 41-55, 2017.

Матеріал надійшов до редакції 07.04.2021р.

ВИДЕОКОНТЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИХ СЕМЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

Иванова Оксана Викторовна
кандидат психологических наук, научный сотрудник отделения психологии труда
Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины, г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0002-9325-6499
oksana12red@gmail.com

Игнатович Елена Михайловна
доктор психологических наук, старший научный сотрудник, заведующая отделом психологии труда
Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины, г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0002-0588-0620
lena_ignat70@ukr.net

Котун Кирилл Васильевич
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник отдела зарубежных систем педагогического образования и образования взрослых
Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины, г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0002-3661-6689
smartk@ukr.net

Коваленко Елена Григорьевна
доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник отдела андрагогики
Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины, г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0001-5395-2329
olenagk@ukr.net

Аннотация. В статье представлены материалы современного исследования аудиторного использования видеоконтента, созданного и предназначенного для содействия развитию личности пожилого возраста, которая находится в сложных жизненных обстоятельствах, связанных с ограничениями, обусловленными карантином. Пребывание в таких условиях предполагает помощь лицам этого возраста в преодолении трудностей, вызванных такими ограничениями, путём организации своей повседневной жизни, вовлечения пожилого человека в различные виды деятельности, обучения его тому, как влиять на свои отношения и переживания. С этой целью для пожилых лиц и их семей созданы и распространены в сети Интернет 10 видеороликов. Они направлены на психологические просвещение и рекомендации по сохранению в условиях карантина стабильного психического состояния пожилых людей; ознакомление с алгоритмом действий в случаях, когда пожилой человек является жертвой или свидетелем домашнего насилия, заболел, имеет необходимость получить лекарства, а также предоставление информации о том, куда обращаться в таких

ситуациях; информирование пожилых людей о тех видах деятельности, которыми можно заняться дома в условиях карантина; информирование пожилых людей о важности физической активности в их возрасте, определение способов поддержания и сохранения физического здоровья; предоставление информации о ситуациях осложненного общения между взрослыми детьми и родителями пожилого возраста, содействие развитию навыков эффективного взаимодействия с лицами этого возраста; ознакомление с особенностями общения с пожилыми людьми, развитие навыков коммуникативного взаимодействия с ними; информирование о возможностях их общения в период карантинных ограничений; помощь человеку этого возраста во взаимодействии с внуками благодаря общим увлечениям и общению на разные темы; мотивирование пожилых к улучшению своей жизни. Содержание видеороликов научно обоснованно, изложено на понятном для каждого человека языке. Использование видеоконтента - 10 видеороликов, созданных с целью психологической поддержки пожилых людей и их семей и расположенных в социальных сетях, обеспечивает возможность охвата широкой целевой аудитории, способствует психологическому просвещению и повышению адаптационных возможностей личности.

Ключевые слова: психологическая поддержка; пожилой человек; возрастные особенности психического развития в пожилом возрасте; видеоконтент**.**

VIDEO CONTENT OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE ELDERLY AND THEIR FAMILIES ON THE INTERNET

Oksana V. Ivanova
PhD of Psychology, Researcher, Department of Labor Psychology
Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-9325-6499
oksana12red@gmail.com

Olena M. Ihnatovych
Doctor of Psychology, Senior Researcher, Head of the Department of Labor Psychology
Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-0588-0620
lena_ignat70@ukr.net

Kyryl V. Kotun
PhD of Pedagogical Sciences,
Senior Scientific Researcher at the Department of Foreign Systems of Pedagogical and Adult Education
Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-3661-6689
smartk@ukr.net

Olena H. Kovalenko
Dr. in Psychology, Professor, Chief Researcher at the Department of Andragogy
Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0001-5395-2329
olenagk@ukr.net

Abstract. The article presents materials of modern research on audience video content using, created to promote the development of an elderly person who is in difficult life circumstances associated with restrictions due to quarantine. Staying in such circumstances the elderly people need the help to overcome difficulties connected with such limitations through the organization of their daily lives, the involvement of the elderly in various activities and their training on how to influence their relationships and emotions. For this purpose, 10 videos have been created and distributed via the Internet for the elderly and their families. They are aimed at psychological education providing recommendations for maintaining a stable mental state of the elderly under the quarantine; familiarization with action plans in cases when an elderly person is a victim or witness of domestic violence, falls ill or needs medication as well as providing information on where to seek help in such situations; informing the aged about activities that they can perform at home under the quarantine; creating awareness of the importance of physical activity in advanced maturity, outlining ways to maintain and support physical health; providing information on difficulties in communication be-

tween grown-up children and elderly parents, promoting the development of effective interaction skills with people of this age; familiarization with the specifics of communication with elderly people, the development of the skills of communicative interaction with them; informing about communication opportunities for the aged under the quarantine restrictions; helping elderly people in interaction with grandchildren through shared hobbies and communication on various topics; motivating the elderly to improve their lives. Using video content, including 10 videos, which were created with the purpose to support the elderly and their families psychologically and were posted on social networks, provides the opportunity to reach the target audience, contributes to psychological enlightenment and enhances the adaptive abilities of a personality.

Keywords: psychological support; elderly person; age peculiarities of mental development in advanced maturity; video content.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

[1] M. S. Dvornyk, «Smartphone applications usage in conditions of population's psychotraumatizaton», *Information Technologies and Learning Tools*, vol. 73, no. 5, pp. 236-248, 2017. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v73i5.2760. (in Ukrainian)

[2] *Psychology and pedagogy in counteracting the COVID-19 pandemic. Online guide*, V. H. Cremen, ed., V. V. Rybalka, координатор. Kyiv, Ukraine: TOV «Yurka Lyubchenka», 2020. (in Ukrainian)

[3] B. G. Ananiev, *A person as a subject of knowledge*. Saint-Petersburg, Russia: Piter, 2001. (in Russian)

[4] O. F. Bondarenko, *Psychological help for a personality*. Textbook for senior students of faculties. Kharkiv, Ukraine: Folio, 1996. (in Ukrainian)

[5] C. D. Ryff, «Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), pp. 1069-1081, 1989. (in English)

[6] E. Calvo, I. Madero-Cabib & U. M. Staudinger, «Retirement sequences of older Americans: moderately destandardized and highly stratified across gender, class, and race», *The Gerontologist*, vol. 58, issue 6, pp. 1166–1176, 2018. (in English)

[7] O. V. Ovcharuk, «The place and the role of the information and communication technologies in the system of education in European union countries», *Information Technologies and Learning Tools*, vol. 6, no. 2, 2008. doi:https://doi.org/10.33407/itlt.v6i2.128. (in Ukrainian)

[8] V. Yu. Bykov, «Theoretical and methodological principles of creation and development of modern tools and e-learning technologies», *Zbirnyk naukovykh prats' do 10–richchya APN Ukrayiny*, vol .2, pp. 182-189, 2002. (in Ukrainian)

[9] *Multimedia technology and learning tools: a textbook*, A. M. Hurzhij, Ed. Vinnytsya, Ukraine: Nilan-LTD, 2017. (in Ukrainian)

[10] B. F. Lomov, *Methodological and theoretical problems of psychology*, Yu. M. Zabrodin, Ye. V. Sholohova, ed. Moscow, Russia: Publishing house «Nauka», 1984. (in Russian)

[11] O. H. Kovalenko, *Interpersonal communication of the elderly: psychological aspects*. Monograph. Kyiv, Ukraine: Instytut obdarovanoi dytyny, 2015. (in Ukrainian)

[12] A. Shankar, S. B. Rafnsson, & A. Steptoe, «Longitudinal associations between social connections and subjective wellbeing in the English Longitudinal Study of Ageing», *Psychology & health*, vol 30, 6, pp. 86-98, 2015. (in English)

[13] Y. M. Hlynsky, D. V. Fedasiuk & V. A. Riazhska, «Development and usage of the electronic video resources for educational purposes», *Information Technologies and Learning Tools*, vol. 58, no. 2, pp. 67-78, 2017. doi: https://doi.org/10.33407/itlt.v58i2.1580. (in Ukrainian)

[14] O. Andrieieva, A. Hakman, V. Kashuba, M. Vasylenko, K. Patsaliuk, A. Koshura & I. Istyniuk, «Effects of physical activity on aging processes in elderly persons», *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 19, pp. 1308 – 1314, 2019. (in English)

[15] L. Ivan & M. Fernández-Ardèvol, «Older people and the use of ICTs to communicate with children and grandchildren», *Transnational Social Review*, vol. 7, issue 1, pp. 41-55, 2017. (in English)

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.