

Створення коротких відеороликів з метою психологічної підтримки осіб віку пізньої дорослості в умовах карантину

Переживаючи складні життєві ситуації люди потребують психологічної підтримки, адже вони відчують неспокій, тривогу, злість, страх тощо. Така життєва ситуація складається зараз у різних людей, що зумовлено глобальним поширенням коронавірусної хвороби COVID-19. Найбільш необхідною психологічна підтримка є особливим категоріям населення, які переживають життєві кризи, критичні моменти на своєму життєвому шляху. До таких особливих категорій і належать люди віку пізньої дорослості. Тому нашою метою було обґрунтувати особливості застосування спеціально створених відеороликів з рекомендаціями для психологічної підтримки осіб цього віку та їхніх близьких людей в умовах карантину, зокрема, пов'язаного з пандемією коронавірусної хвороби. Важливо було подати просту інформацію зрозумілою мовою, яка б легко сприймалася літніми людьми, особливо тими, хто не має спеціальної освіти.

Як інструмент для створення відеороликів використано безкоштовну версію сервісу PowToon (www.powtoon.com). Цей онлайн-сервіс призначений для створення анімованих презентацій, які можна зберегти як відеоролик у сховищу самого сервісу або експортувати в інші сервіси. Безкоштовна версія сервісу дозволяє робити відеоролики з низки слайдів з обмеженою кількістю інструментів, з можливістю накладати мелодію (обмежений вибір варіантів) і власно записаний звук. Тривалість кожного слайду – до 20 секунд, загальна тривалість ролику – до трьох хвилин.

Робота по створенню цих відеороликів передбачала:

1. Створення презентації (малюнки з текстом) у зручній програмі. Ми обрали Power Point.
2. Завантаження створеної презентації в онлайн сервіс PowToon.
3. Редагування презентації, коригування кольору і розташування елементів на кожному слайді, накладання мелодії і звуку (запис останнього). Також можна вибрати способи появи кожного елементу на слайді.
4. Зберігання створеного відеоролика в PowToon і його експорт в YouTube.

Кожен відеоролик було розміщено на сторінці автора у facebook, а також у facebook-групі, де автор є адміністратором Вік обраних / age of selected (<https://www.facebook.com/groups/1622322188006427>). Також вони були розмішені в репозитарії Національної академії педагогічних наук України (<https://lib.iitta.gov.ua/>).

Перший відеоролик «Як прожити завтрашній день: рекомендації людям золотого віку на час карантину і не тільки» (<https://youtu.be/qMLN1cIpDjc>; <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719718>) містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо структурування свого дня з метою зменшити ймовірність виникнення у них негативних емоційних станів в умовах карантину.

Другий відеоролик «Хочу порозмовляти або де і як спілкуватися людям золотого віку в період карантину: рекомендації» (<https://youtu.be/ZIWBDV-9TmI>; <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719896>) містить рекомендації особам віку пізньої

дорослості щодо можливостей і форм міжособистісного спілкування з іншими людьми в умовах карантину.

Третій відеоролик «Допоможіть мені або просити про допомогу не соромно: рекомендації для осіб золотого віку» (<https://youtu.be/yrQjKoqhmTc>; <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719929>) містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо особливостей звернення до інших за допомогою ; визначено ситуації, коли людина цього віку може потребувати допомоги.

Четвертий відеоролик «Зателефонуйте своїй рідній людині: рекомендації щодо взаємодії з літніми людьми їхнім родичам і друзям» (<https://youtu.be/BsYJwMa2ao>; <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719979>) містить рекомендації членам родини і друзям осіб віку пізньої дорослості щодо спілкування і взаємодії з рідною людиною в період карантину.

П'ятий відеоролик «Як знайти розраду в умовах карантину: рекомендації людям золотого віку» (<https://youtu.be/4-1ykje6ac>; <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720183>) містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо шляхів і способів перебування людини в емоційно комфортних станах, у стані розради. Це стосується регулятивної підсистеми психіки особистості в цьому віці.

Шостий відеоролик «Важко все контролювати: рекомендації для людей золотого віку і не тільки» (<https://youtu.be/EY0xQmMQooo>; <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720237>) містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо особливостей ставлення до себе і оточення, зокрема можливостей впливу на це. Наголошено, що людина може до певної межі контролювати себе, своє найближче оточення, організацію свого дня.

Сьомий відеоролик «Наповніть свій день діяльністю: рекомендації для людей золотого віку і не тільки» (<https://youtu.be/Ai3djqrOfHI>; <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720238>) містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо можливостей щоденної життєдіяльності. Наголошено на необхідності чергувати діяльність фізичну і розумову, діяльність спрямовану на себе і на зовнішній світ, більш інтенсивну і менш інтенсивну діяльність.

Перевагами створених відеороликів є те, що інформація презентується простою зрозумілою для звичайної людини мовою; вона містить чіткі рекомендації – що робити, зважаючи на окреслені особливості (пов'язані з карантинном і не тільки) і специфіку розвитку людини цього віку; кожен відеоролик не є тривалим; у відеороликах інформація подається візуально і через звук; візуально подана інформація не є нагромадженням великої кількості даних. Зазначені переваги дозволяють глядачам легко сприймати і розуміти інформацію, що є досить важливо в час невизначеності. Проблемним моментом у створених відеороликах є те, що мало осіб віку пізньої дорослості можуть користуватися інтернет і YouTube, а, відповідно побачити ці відеоролики, що особливо стосується тих, хто проживає у селах. Але загалом можна стверджувати, що створення відеороликів з рекомендаціями для осіб віку пізньої дорослості дозволяє у певній мірі здійснювати їхню психологічну підтримку.