

Ліна Чернявська,

науковий співробітник,

Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського

Голосіївський просп., 3, Київ, 03039, Україна

e-mail: lina2014.cher@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7703-540X>

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК: УКРАЇНСЬКІ БІБЛІОТЕКИ У ПРОГРАМІ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Досліджено питання забезпечення комплексної психосоціальної підтримки громадян України за допомогою участі бібліотек у Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?». Проаналізовано досвід перетворення бібліотечних установ на центри психосоціальної підтримки людей у громадах. Зокрема досліджувалися питання впровадження в бібліотечну роботу нових підходів для забезпечення ефективної психологічної допомоги населенню, сприяння саморозвитку громадян. Акцентовано увагу на проблемах захисту і підтримки ментального здоров'я громадян в умовах війни, зокрема з урахуванням особливих потреб жінок і дівчат під час надання якісної психологічної допомоги. Особливу увагу приділено практиці поширення бібліотечними працівниками серед населення інструментів психологічної самопомоги, першої психологічної допомоги та використання артметодик.

Ключові слова: гендер, бібліотечні установи, інформаційно-комунікативна діяльність бібліотек, ментальне здоров'я, стрес.

Актуальність проблеми. Поняття ментального здоров'я є одним із найбільш значущих категорій сучасної психології. Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, щоб активно жити. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя

своєї спільноти [1]. Воно є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти.

Аналіз досліджень і публікацій. Теми проблем ментального здоров'я у той чи інший спосіб торкалися мало не всі провідні вчені-психологи. Зазначеній тематиці присвячені праці класиків психологічної науки, таких як А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, А. Елліс, Е. Еріксон, С. Рубінштейн та ін. Різні аспекти питання психічного здоров'я досліджували сучасні українські вчені. Зокрема питання стійкості особистості до дії стресогенних факторів та соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій досліджували М. Корольчук, О.Ткачишина та ін. Питання психічного здоров'я жінок досліджувались Л. Ворніковою, О. Бацілевою. Проблему гендерних особливостей збереження здоров'я особистості досліджувала Н. Городнова. Питанням гендерної проблематики в українському суспільстві присвячені, зокрема, праці І. Жеребкіної, Т. Марценюк, В. Агеєвої. Терапевтичні можливості методу бібліотерапії у наданні психологічної допомоги людині досліджували М. Марценюк, Н. Демиденко, Н. Аксьонова та ін. Питання використання ресурсів бібліотек у зміцненні самосвідомості користувачів у стресові періоди життя досліджувала С. Горова. Загалом тема участі бібліотек у державній загальнодоступній програмі збереження ментального здоров'я громадян потребує розробки й наукового осмислення, враховуючи надзвичайну важливість проблеми збереження психічного здоров'я українських громадян, зокрема жінок та дівчат, у складних умовах сьогодення.

Метою дослідження є участь бібліотек у програмі захисту і підтримки ментального здоров'я громадян в умовах війни, зокрема з урахуванням особливих потреб жінок і дівчат під час надання якісної психологічної допомоги.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та систематизація науково-теоретичних та масмедіа джерел із теми дослідження, контент-аналіз.

Виклад основного змісту. Проблема захисту ментального здоров'я набула особливої актуальності в Україні з повномасштабною війною Росії проти України. Гострий вплив таких травматичних подій, як участь у бойових діях, життя в умовах постійних

обстрілів, у прифронтових зонах та в умовах окупації, втрата близьких, вимушена міграція, й узагалі загальна нестабільність та напруженість життя у воєнний період вкрай негативно позначаються на психічному стані населення. Дедалі більше людей стикаються з психічними розладами, такими як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційна нестабільність, втрата сенсу життя.

За твердженням лікарів та науковців, для покращення ситуації важливо впроваджувати комплексні підходи, орієнтовані на створення механізмів психологічного захисту та реабілітації постраждалих людей. Зробити це можна як шляхом розширення можливостей і покращення якості надання професійних психологічних послуг, так і через впровадження загальнодоступних програм щодо підтримки та зміцнення психічного здоров'я людей. Однією з таких програм є всеукраїнська ініціатива з підтримки ментального здоров'я «Ти як?», ініційована першою леді України О. Зеленською. До цієї програми залучені лікарі, медсестри, соціальні служби, громадські організації. Бібліотеки з їх потужними можливостями у застосуванні бібліотерапії та інших спеціальних методів до широкого кола різних категорій населення також стали учасниками цієї програми. Це критично важливе завдання, оскільки питання збереження психічного здоров'я людей є надзвичайно важливим у воєнний час. Людям у кризові часи важливо навчитися не лише знизити ризики розвитку психічних розладів, а й освоїти навички адаптації до стресових ситуацій, зробити своє життя повноцінним навіть в таких умовах [2].

Тема підтримки ментального здоров'я є надзвичайно актуальною в контексті розвитку і реалізації гендерної політики держави. Адже сучасна жінка навіть у мирний час поєднує багато соціальних ролей одночасно. Як зазначає директор Українського науково-дослідного інституту соціальної і судової психіатрії МОЗ України І. Пінчук [3], крім активної участі в соціальному житті, сучасна жінка ще виконує ролі дружини, матері, виконавиці домашньої роботи, догляду за хворими родичами та ін. Як зауважує науковиця, поєднання значної кількості різних соціальних ролей навіть у мирний час створює підґрунтя для нервової напруги. Як наслідок, у жінок вдвічі частіше

зустрічаються депресивні розлади; значно більший ризик тривожних і соматизованих розладів; розладів харчової поведінки: 95 % хворих на анорексію і 80 % хворих на нервову булімію – саме жінки.

Сьогодні ця сумна статистика посилюється через війну, яка, як зазначають українські громадські діячі, має непропорційно негативний вплив саме на жінок, особливо з маргіналізованих груп, через інтерсекційну дискримінацію. Це зокрема стосується жінок з ромської спільноти, ЛГБТІК-жінок, жінок із інвалідністю, жінок із сільської місцевості, жінок старшого віку, самотніх матерів та інших. Сьогодні правозахисники звертають увагу на значне збільшення гендерного розриву, який спостерігався ще до початку повномасштабного вторгнення і передбачають ускладнення відновлення принципів гендерної рівності під час повоєнного відновлення на фоні погіршення фізичного та психологічного здоров'я жінок. Також вони наголошують на важливості забезпечення додаткової підтримки для жінок із вразливих груп та розробці рекомендацій для інклюзивного повоєнного відновлення [4].

Прогнози щодо майбутньої ситуації з психічним здоров'ям українців невтішні: за оцінками МОЗ, близько 50 % населення вже дуже скоро потребуватимуть психологічної допомоги, а близько 4 млн матимуть розлади психічного здоров'я середньої або важкої форми.

Крім того, через 5–7 років очікують зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Стрес, спричинений війною, призведе до старіння населення, а отже, з віковими хворобами українці зустрічатимуться 10–15 років раніше, ніж до війни. Передбачається, що психологічна повоєнна реабілітація триватиме до 20 років [5].

Водночас українці ще не мають звички звертатися за допомогою із психологічними проблемами. Саме тому публічні бібліотеки, які є важливими центрами своїх громад, сьогодні почали розвивати новий важливий напрям своєї діяльності – вони стають платформами підтримки ментального здоров'я громадян. В умовах війни, яка спричиняє величезне емоційно-психологічне навантаження на людей, така робота є надзвичайно важливою.

Як свідчить досвід роботи зарубіжних бібліотек, навіть у мирний час такий напрям бібліотечної діяльності набуває дедалі більшої

популярності у світі. Адже життя в сучасному інформаційному суспільстві має як позитивний, так і негативний вплив на свідомість і психологічний стан людей. Високий рівень включеності у життєдіяльність соціуму та значне збільшення рівня інтенсивності інформаційних потоків негативно впливають на емоційно-психічний стан сучасної людини, призводять до стресу, підвищують рівень тривожності, викликають депресивні стани. Така ситуація потребує впровадження ефективних засобів протидії цим негативним процесам. Одним із шляхів розв'язання проблеми є залучення бібліотек до реалізації проєктів із психопрофілактичної та психокорекційної роботи шляхом створення у бібліотечних закладах спеціальних зон для відпочинку та релаксації, дружнього спілкування, проведення медитаційних практик, творчого розвитку. Бібліотеки багатьох країн формують рекомендаційні списки книг для ментальної підтримки, знайомлять відвідувачів із державними системами надання психологічних послуг.

Наприклад, у бібліотеках Великобританії відкривають т. зв. «зони тиші» або кімнати релаксації, де можна відпочити від шуму повсякденного життя і скористатися доступними ресурсами з медитації, йоги та стрес-менеджменту [6]. Зокрема зони здоров'я та благополуччя (Health and Wellbeing Zones) створюються по всьому Південному Лондону Національною службою охорони здоров'я та альянсом Citizens UK, щоб допомогти вирішити проблему психічного здоров'я в громаді та гарантувати безпечні та неупереджені, рівноправні умови для спілкування й підтримки. Ці послуги безкоштовні, і в умовах здорожчання життя ними користуються дедалі більше людей. Як зазначається на сайті Ради Мертона (район Лондона), представники місцевої влади та сімейні лікарі високо оцінюють внесок такої бібліотечної роботи у покращення життя громади, мешканці також задоволені новими можливостями покращити своє здоров'я. Така діяльність значно збільшує популярність, соціальну вагомість й авторитетність бібліотечних закладів як центрів своїх громад, де мешканці можуть отримати підтримку з широкого кола життєво важливих питань.

Бібліотеки багатьох підприємств, установ і організацій також впроваджують у свою роботу проєкти зі створення зон релак-

сації для своїх працівників. Такі зони є зазвичай безкоштовними і обладнані комфортними м'якими меблями, де працівники можуть зайнятися медитаціями, розслабляючою арттерапією, зняти стрес, прослухавши музику, спеціальні рекомендації для покращення настрою. Також бібліотеки надають інформацію щодо послуг з охорони психічного здоров'я, пропонують підбірки книг, які вчать навичкам психологічної саморегуляції й самодопомоги, знайомлять з корисними методами медитації, йоги, принципами здорового харчування. Показовим є приклад такої діяльності Бібліотеки лікарні Вест-Міддлсекс (West Middlesex University Hospital Library), яка розташована в Західному Лондоні. Як зазначається на сайті бібліотеки, затишна й комфортна бібліотечна зона здоров'я та благополуччя пропонує співробітникам спеціалізовану колекцію ресурсів на різних носіях, яка містить матеріали про усвідомленість життя, керування стресом і тривогою, емоційну стійкість, практики розслаблення, здорове харчування та інші пов'язані теми, які допомагають співробітникам привести себе у збалансований психоемоційний стан. Також, щоб допомогти співробітникам розслабитися та зняти стрес, у бібліотеці створено зону для арттерапії, гри з пазлами, інших релаксуючих занять.

У роботі зарубіжних бібліотек широко застосовується практика проведення тематичних лекцій, групових занять, започатковуються клуби психологічної підтримки. Так, у бібліотеках США, як зазначається на сайті Американської бібліотечної асоціації (ALA), популярними є реалізація програм з відновлення стресостійкості як для відвідувачів, так і для самих бібліотечних працівників. І це дуже важливо й актуально, адже бібліотекарі часто безпосередньо стикаються з травматичними подіями або зазнають вторинного впливу т. зв. вікарної травми, коли працюють з клієнтами, чий травматичні історії передаються їм. Часто такі заходи проводяться у формі зустрічей із фахівцями, які вчать присутніх методам ментальної самодопомоги. Основна увага приділяється прищепленню корисних звичок, які охоплюють усі сфери життя, починаючи від вчасно взятої відпустки до впровадження у власне життя корисних звичок здорового харчування, фізичної активності, догляду за собою, розвитку власного хобі, навичок позитивного мислення. Людей вчать

вчасно розпізнавати фізичні прояви стресу, тривоги та запобігати розвитку ментальних проблем.

Також, як демонструє сайт ALA, значну увагу американські бібліотеки приділяють роботі з підлітками, для яких створюються спеціальні бібліотечні простори, де вони можуть спілкуватися, читати, навчатися, займатися творчістю, відпочивати. Як показує досвід такої роботи, це дуже корисно, особливо у випадках, коли підлітки належать до групи ризику (мають травматичні переживання, як-от домашнє насильство, батьківська депресія, ув'язнення, зловживання шкідливими речовинами тощо) і переживають стресові реакції, які можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я молодих людей. У таких випадках велике значення має надання бібліотеками психологічної травматологічної допомоги, яка, зокрема, формує у підлітків стійкі навички позитивного ставлення до себе, ставлення до подій та явищ з певною перспективою, а також опанування доступних технік самодопомоги.

Тож очевидно, що публічні бібліотеки сьогодні відіграють важливу роль у підтримці ментального здоров'я сучасних країн. Вони є як центрами для відпочинку, психологічного відновлення, так і освітніми центрами, які пропонують широкий вибір ресурсів, спрямованих на допомогу у збалансуванні внутрішнього стану кожної конкретної людини, виробленні правильних стратегій подолання стресових ситуацій. Застосування українськими бібліотеками методу бібліотерапії, організація широкого спектра заходів з навчання технікам подолання психотравмуючих переживань та психологічного відновлення, співпраця з психологами робить бібліотечні заклади одними з ключових просторів психоемоційної підтримки населення. В умовах війни, коли люди вимушені переживати багато психотравматичних ситуацій, така робота є надзвичайно важливою, оскільки сприяє самоціленню й саморозвитку кожної окремої людини, покращенню якості її життя та збільшенню впевненості в собі. Це дуже важливо, оскільки саме ментальне здоров'я є вирішальним фактором, що дає змогу людям повноцінно жити й ефективно функціонувати у суспільстві [7].

В Україні у жовтні 2024 р. відбулася презентація проекту та навчальної програми «Бібліотеки як простір психосоціальної

підтримки», який реалізується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Цей проєкт спрямований на перетворення бібліотек на центри психосоціальної підтримки людей у громадах, поширення інструментів самодопомоги, першої психологічної допомоги, використання артметодик у своїй роботі та, за потреби, переспрямування людей до існуючих психологічних служб. Пілотна навчальна програма проєкту охопила шість регіонів України (Київську, Житомирську, Львівську, Івано-Франківську, Тернопільську та Одеську області) і стала важливим кроком у формуванні стійкості українців під час війни. Ця навчальна програма розроблена ЮНЕСКО спільно з Міністерством культури та стратегічних комунікацій за фінансової підтримки Японії у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. Загалом у проєкті беруть участь 30 бібліотечних закладів: 15 бібліотек сфери управління МКСК та 15 бібліотек обласних військових адміністрацій. Для реалізації проєкту в бібліотеках створюються комфортні простори для відвідувачів, формуються відповідні фонди. Серед тем навчальної програми для бібліотекарів – методи психосоціальної підтримки, інструменти самодопомоги, питання першої психологічної допомоги. Ще бібліотекарів навчають загальним методам профілактики професійного вигорання, психоемоційного розвантаження через методи арттерапії, бібліотерапії тощо [8].

Зокрем, голова Бюро ЮНЕСКО в Україні К. Д. Бардескі сподівається, що зі зростанням професійного рівня й навичок ведення такої роботи серед працівників бібліотек результати від втілення цього проєкту стануть помітними протягом наступних років.

За словами експертки Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів А. Голотенко, навички психологічної допомоги, самодопомоги та розуміння власних емоцій та емоцій інших надасть можливість людям стати підтримкою один для одного [9].

За словами начальниці відділу політики безбар'єрності, гендерної рівності та ментального здоров'я МКСК Л. Хемраєвої, в українському уряді усвідомлюють важливість питання створення у бібліотечних закладах просторів психологічної підтримки під час війни. Спрямовані на реалізацію цього завдання проєкти вже почали впроваджуватися МКСК у співпраці з ЮНЕСКО. Насамперед

увагу приділено розробці засад такої роботи бібліотечних закладів. Першим реалізованим проєктом стало створення центру психологічного розвантаження «Затишний світ дитинства» для родин, які постраждали внаслідок війни [10]. Центр створено за фінансової підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва у рамках реалізації проєкту «Психічне здоров'я для України». Робота таких центрів відбувається за участі багатьох благодійних та жіночих організацій, зокрема ГО «Жіноча сила України».

Українські бібліотеки почали робити перші кроки у сфері надання психологічної допомоги. Зокрема, Сумська обласна універсальна наукова бібліотека організувала та провела онлайн-семінар «Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки жителів громади», під час якого бібліотекарі ознайомилися з кращими практиками з популяризації заходів, які сприяють збереженню ментального здоров'я та презентували власні результати. Зокрема, було представлено досвід Шосткинської публічної бібліотеки щодо проведених тематичних заходів для мешканців громади та внутрішньо переміщених осіб, спрямованих на підвищення позитивного настрою через ігри, літературні терапевтичні читання та арттерапію, психологічні тренінги, які допомагають відволікти користувачів, більшість з яких становлять саме жінки, від травматичних переживань, які їх змушують переживати воєнні умови. Регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» Ж. Сидоренко ознайомила із стратегіями побудови довірливого відношення, розуміння потреб ветеранів і ветеранок та надання їм якісної психологічної підтримки [11].

Одеська національна наукова бібліотека в рамках цього проєкту відкрила тематичну полицю «Бібліотека – простір психосоціальної підтримки», присвячену ментальному здоров'ю. Література полиці актуальна та відповідає світовим дослідженням у сфері психічного здоров'я. Фонд охоплює науково-популярні книги та практичні посібники з методів психологічної підтримки. Одеська національна наукова бібліотека отримала видання, що висвітлюють важливі аспекти психосоціальної підтримки. Вони стануть цінним ресурсом для працівників бібліотеки, читачів і громади загалом, сприяючи поширенню знань і практик психологічного благополуччя [12].

Бібліотека на Шевченка (м. Кам'янське) у співпраці з психологами компанії Triangle Generation Humanitaire (міжнародна організація, що займається наданням гуманітарної допомоги) реалізувала проєкт із психосоціальної підтримки, в рамках якого щотижня проводить низку заходів. Зокрема – це тренінги з профілактики стресу та професійного вигорання; навчання методам самодопомоги під час стресу та першої психологічної допомоги; методам запобігання сексуальній експлуатації та насильству, цькуванню [13].

Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека в рамках проєкту поповнила свій фонд новими виданнями з психології, які є корисними для широкого кола читачів. Також проведено серію заходів, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я громади. Серед них психологічні тренінги, під час яких учасників навчали технікам самодопомоги та емоційного відновлення, заняття з розвитку творчих здібностей, тематичне обговорення широкого кола актуальних для людей проблем. Також у рамках простору психосоціальної підтримки започатковано клуби – «Світло надії» (для жінок, які перебороли онкологію) і «Промінь надії» (для родин безвісти зниклих захисників). Тож завдяки реалізації цього проєкту бібліотека стала дієвим центром згуртування й внутрішнього відновлення для громади [14].

У вересні 2024 р. в комунальному закладі «Публічна бібліотека Кам'янка-Бузької міської ради» (Львівська обл.) стартувала група психосоціальної підтримки для жінок № 7 «Стійкість для стійких», яка спрямована на покращення емоційного стану мешканців та гостей громади. Фасилітаторки проєкту пройшли сертифіковане навчання для роботи з групами психологічної підтримки за апробованими міжнародними методиками. Важливо, що участь у цих групах також беруть і працівниці бібліотеки [15]. У результаті в учасниць занять відбувається покращення настрою та фізичного самопочуття, покращення якості сну, підвищення активності та продуктивності, покращення стосунків з рідними та близькими, покращення здатності справлятися з труднощами.

Бібліотеки Гайворонської міської територіальної громади (Кіровоградська обл.) провели низку заходів, спрямованих на подолання стресу. Так, у Солгутівській сільській бібліотеці було

організовано зустріч з психологом на тему «Коли емоції б'ють через край», учасники якої навчилися різноманітним вправам та методам протистояння стресу, отримали прості, але ефективні поради щодо збереження психічної рівноваги як для дорослих, так і для дітей. Водночас у Хашуватській бібліотеці № 14 на засіданні клубу «Жінка – мати, господиня» бібліотекарі ознайомили читачів із батьківськими навичками, що підтримують дітей у подоланні стресів, присутнім було представлено посібник «Батьківство без стресу». Такі заходи є дуже корисними, оскільки сприяють усвідомленню громадянами власних внутрішніх психологічних конфліктів та надають корисні поради для самопідтримки [16].

Бершадська бібліотека (Вінницька обл.) реалізує власний новий проєкт «Бібліотечні зустрічі. Я жінка». Він спрямований на розкриття багатогранного жіночого потенціалу шляхом самопізнання, гармонізацію особистості, формування позитивного кола спілкування, розвиток творчих і професійних здібностей. Учасниці проєкту також отримують корисні знання і практичні поради щодо збереження здоров'я, принципів формування здорового способу життя. Бібліотека акцентує увагу і на проблемі збереження ментального здоров'я. Зокрема, проведено зустріч з відомою письменницею, психологинею Т. Дугельною, яка розповіла про різні аспекти цієї проблеми, дала дієві поради для відновлення емоційно психічної рівноваги у наш непростий час [17].

Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих міста Києва як учасниця проєкту «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки» щотижня проводить Жіноче коло Тані Срібної [18]. Жіноче коло проходить у бібліотеці у формі зустрічей, учасниці яких мають змогу поспілкуватися за рукоділлям у приязному колі, дізнатися про цікаві моменти з історії столиці, а також отримати необхідну психологічну підтримку. Така діяльність є частиною роботи з психологічної реабілітації засобами змістовного дозвілля.

Досвід роботи ОУНБ ім. Д. І. Чижевського (м. Кропивницький) також переконливо демонструє спроможність бібліотечних закладів надавати ефективну психологічну та соціальну підтримку стомленим війною людям. Бібліотека у співпраці з ГО «Обласний жіночий інформаційний центр», іншими громадськими організаціями

реалізувала кілька важливих проєктів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я дорослих і дітей. Завдяки цій роботі багато людей мали змогу ознайомитися і навчитися застосовувати у своєму повсякденному житті основні принципи медіаграмотності та критичного мислення в умовах інформаційних загроз (бібліотечний проєкт «Мир у цифровий час» [19]), здобути навички збереження психологічного здоров'я в екстремальних умовах війни, зокрема навчитися застосовувати різні види арттерапії.

Іншим важливим напрямом діяльності ОУНБ ім. Д. І. Чижевського є участь також з ГО «Обласний жіночий інформаційний центр» в реалізації проєкту з розширення можливостей для громадських лідерів в Україні «Разом Ми Можемо». Проєкт реалізується ГО «Фундація прав людини» за підтримки Міністерства закордонних справ ФРН у шести областях України. Зокрема, у рамках цього проєкту бібліотека організовує різні цікаві і корисні заходи з психологічної підтримки, учасників яких знайомлять з навичками підтримки психічного здоров'я в повсякденному житті, зокрема ефективному протистоянню стресам та боротьбі з тривогою, розпізнаванню симптомів емоційного вигорання та сигналів перевтоми тощо. Учасники таких заходів отримують важливі навички самопізнання та самоцілення шляхом використання власного внутрішнього ресурсу, зокрема через дотримання правил психогігієни, розвиток своїх творчих здібностей, розширення позитивного кола спілкування [20].

ОУНБ ім. Д. І. Чижевського подає приклад того, як бібліотечний заклад може стати ефективним центром психологічної та соціальної підтримки сімей.

Так, бібліотека також у партнерстві з ГО «Обласний жіночий інформаційний центр» започаткувала засідання Батьківського клубу, під час якого професійні психологи знайомлять відвідувачів із навичками надання першої психологічної допомоги, батьків вчать розвивати стресостійкість, розпізнавати стресові реакції дітей тощо. Бібліотека стала майданчиком для проведення навчально-розвивальних занять для дітей в інноваційному форматі Element of Play, що є надзвичайно корисним для соціалізації і психологічної адаптації. Водночас у партнерстві з благодійним фондом «Безпечне майбутнє» бібліотека створила проєкт «Дитяча точка “СПІЛЬНО”» та освітній

простір для підлітків “ChromJunior” із комфортним простором для ігор, читання, навчання, спілкування та творчості [21].

Ефективними заходами, спрямованими на поширення навичок збереження психічної рівноваги, збільшення емоційної стійкості, набуття навичок боротьби із стресом, є різноманітні бібліотечні заходи, що проводяться до Всесвітнього дня ментального здоров'я, який відзначається 10 жовтня. Зокрема, бібліотеки пропонують своїм користувачам тематичні підбірки книжок як для дорослих, так і для дітей, організують зустрічі з професійними психологами, які вчать присутніх протистояти стресу, долати життєві труднощі, вчать навичкам релаксації і, що дуже важливо, знайомлять із системою спеціальних сервісів, створених для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українців під час війни.

Висновки. Можна зазначити, що сьогодні створення груп психологічної підтримки в бібліотеках має велике значення для збереження ментального здоров'я громадян України. Такий напрям бібліотечної роботи сподобався користувачам: у 2024 р. заходи з психосоціальної підтримки в бібліотеках відвідали близько 3000 осіб [22]. Ця робота є важливим етапом розвитку бібліотечної діяльності, спрямованої на створення міцного підґрунтя соціального благополуччя у нашій країні, що приведе до покращення якості життя всіх українців, стане запорукою гармонійних стосунків та людської взаємодії в кожній громаді. Водночас цей напрям розширює спектр бібліотечних послуг і збільшує суспільну вагомість бібліотечних установ як важливих суспільних інститутів і учасників підтримки ментального здоров'я громадян шляхом надання ресурсів, знань і навичок, які допоможуть кожній людині гармонізувати свій емоційно-психічний стан. Це надзвичайно важливо для жінок, зокрема вразливих категорій (ВПО, жінки, які постраждали від сексуального насильства), оскільки, за висновками фахівців, жінки особливо вразливі до впливу емоцій на їхнє фізичне самопочуття, здоров'я, а також соціальну активність [23]. Звісно, процес покращення ментального здоров'я потребує часу й послідовної цілеспрямованої роботи, тому на швидкі результати годі очікувати.

Але в майбутньому ця робота, яка поєднує системне та консолідоване застосування бібліотечних ресурсів та професійні методи

надання психологічної підтримки широкому загалу населення, стане запорукою щасливого повноцінного життя кожної людини і суспільства в цілому.

Нещодавно в Україні стартувало масштабне дослідження ефективності психологічної підтримки жінок у стані воєнного стресу. Ініціаторами дослідження є Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, громадська організація «Інститут процес-орієнтованої роботи в Україні» та компанія Healthy Mind. Вони прагнуть перевірити ефективність різних підходів до надання психологічної підтримки, а також розробити модель, яку в майбутньому можна буде застосовувати в інших країнах, що перебувають у кризових або конфліктних ситуаціях. Можна сподіватися, що українські бібліотеки перетворяться на справді ефективні центри психосоціальної підтримки громадян, зокрема жінок, а набутий ними досвід стане корисним і для інших країн.

Список бібліографічних посилань

1. Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані. *Міністерство охорони здоров'я України* 14.12.2023. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani> (дата звернення: 02.08.2025).

2. Бондарев В. 50 % населення потребує підтримки: як війна впливає на ментальне здоров'я. 2024. URL: <https://suspilne.media/vinnytsia/857807-50-naselenna-potrebue-pidtrimki-ak-vijna-vplivae-na-mentalne-zdorova/> (дата звернення: 05.07.2025).

3. Пінчук І. Жінки та психічне здоров'я чи Пам'ятайте, що ми ніжні, але сильні. 2018. URL: <https://surl.lu/bacepk> (дата звернення: 15.08.2025).

4. Війна погіршує фізичне та психологічне здоров'я жінок – тіньовий звіт Єврокомісії. 2024. URL: <https://50vidsotkiv.org.ua/vijna-pogirshuye-fizychne-ta-psyhologichne-zdorov-ya-zhinok-tinovyj-zvit-yevrokomisiyi/> (дата звернення: 15.08.2025).

5. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. 2022. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/>

infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijnavplyne-zdorovya-ukrayincziv (дата звернення: 06.08.2025).

6. Горчинська В. Збереження ментального здоров'я в публічних бібліотеках: нові можливості та послуги (ч. 1). *Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого* 2024. 14.10. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?p=10193> (дата звернення: 10.08.2025).

7. Горчинська В. Збереження ментального здоров'я в публічних бібліотеках: нові можливості та послуги (ч. 2). *Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого* 2024. 15.10. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?p=10209> (дата звернення: 10.08.2025).

8. Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки: у Києві пройшли тренінги для бібліотекарів. *Міністерство культури та стратегічних комунікацій України*. 04.11.2024. URL: <https://mcsc.gov.ua/news/biblioteku-yak-prostir-psyhosocialnoyi-pidtrymky-u-kyievi-projshly-treniny-dlya-bibliotekariv/> (дата звернення: 01.08.2025).

9. Презентація проєкту та програми «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки». 2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3915868-prezentacia-proektu-ta-programi-biblioteki-ak-prostir-psihsocialnoi-pidtrimki.html> (дата звернення: 01.08.2025).

10. У бібліотеці для дітей пройшов круглий стіл «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями». *Міністерство культури та стратегічних комунікацій України* 19.04.2024. URL: <https://mcsc.gov.ua/news/u-biblioteczi-dlya-ditej-projshov-kruglyj-stil-mentalne-zdorovya-ditej-obyednani-spilnymu-zusyillyamy> (дата звернення: 05.08.2025).

11. Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки жителів громади. *Шосткинська публічна бібліотека* 31.10.2024, URL: <https://library-shostka.com.ua/post/886849/> (дата звернення: 05.08.2025).

12. «Бібліотека – простір психосоціальної підтримки». *Одеська національна наукова бібліотека* 13.03.2025, URL: https://odnb.odessa.ua/view_post.php?id=4899 (дата звернення: 07.08.2025).

13. Горчинська В. Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки та відновлення *Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого* 2024. 25.07. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?p=9737> (дата звернення: 10.08.2025).

14. Богданець Д. Простір сили: як бібліотека підтримує ментальне здоров'я громади. 2025. URL: <https://pressclub.te.ua/novyny/prostir-sily-yak-biblioteka-pidtrymuje-mentalne-zdorovya-gromady/> (дата звернення: 06.08.2025).

15. Бібліотеки на захисті ментального здоров'я жінки. *Комунальний заклад «Публічна бібліотека Кам'янка-Бузької міської ради»* 2024, 16.09. URL: <https://pb.kbmr.gov.ua/news/1726477671/> (дата звернення: 05.08.2025).

16. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» *Гайворонська міська територіальна громада* (2024, 02.02) URL: <https://haivoron-miskrada.gov.ua/news/1706861976/> (дата звернення: 05.08.2025).

17. Бершадська публічна бібліотека. URL: <https://library.bershad.ua/> (дата звернення: 05.08.2025).

18. Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих міста Києва <https://lukl.kyiv.ua/> (дата звернення: 05.08.2025).

19. Сучасна бібліотека – безпечний простір психосоціальної підтримки та відновлення. *Обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського* (2025, 06.03) URL: <https://library.kr.ua/news/suchbiblio/> (дата звернення: 05.08.2025).

20. У Кропивницькому досліджували зв'язок мистецтва і ментального здоров'я. *Обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського* (2025, 31.07) URL: <https://library.kr.ua/news/mipszdorzv/> (дата звернення: 05.08.2025).

21. У Чижевського навчали берегти ментальне здоров'я. *Обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського* (2023, 10.10) URL: <https://library.kr.ua/news/mentzdorzv/> (дата звернення: 05.08.2025).

22. Заходи з психосоціальної підтримки в бібліотеках відвідали близько 3 тисяч українців. 2025. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3956075-zahodi-z-psihosocialnoi-pidtrimki-v-bibliotekah-vidvidali-blizko-3-tisac-ukrainciv.html> (дата звернення: 05.08.2025).

23. Психосоматика та здоров'я жінки – вплив емоцій на фізичний стан (2024). URL: <https://psychologist.com.ua/psixosomatika-ta-zdorovya-zhinki-vpliv-emotsij-na-fizichnij-stand> (дата звернення: 05.08.2025).

24. В Україні дослідять ефективність психологічної підтримки жінок під час війни: участь візьмуть 700 учасниць. *Центр прав людини ZMINA* (2025, 17.06) URL: <https://zmina.info/news/v-ukrayini-doslidyat-efektyvnist-psyhologichnoyi-pidtrymky-zhinok-pid-chas-vijny-uchast-vizmut-700-uchasnycz/> (дата звернення: 05.08.2025).

References

1. Psykhichniy dobrobut i psykhichne zdorovia: chy totozhni tsi poniattia i jak vony vzaemopoviazani [Mental well-being and mental health: are these concepts the same and how are they interconnected]. (2023, December 14). *Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy – Ministry of Health of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved August 2, 2025, from <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%9999ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani>.
2. Bondariev, V. (2024). 50 % naselennia potrebuie pidtrymky: jak viina vplyvaie na mentalne zdorovia [50 % of the population needs support: how war affects mental health] [in Ukrainian]. Retrieved July 5, 2025, from <https://suspilne.media/vinnytsia/857807-50-naselenna-potrebuie-pidtrimki-ak-vijna-vplivae-na-mentalne-zdorova/>
3. Pinchuk, I. (2018). Zhinky ta psykhichne zdorovia chy Pamiataite, scho my nizhni, ale sylni. [Women and Mental Health or Remember We Are Gentle, But Strong] [in Ukrainian]. Retrieved August 15, 2025, from <https://surl.lu/bacepk>
4. Viina pohirshuie fizychne ta psykhologichne zdorovia zhinok – tiniovyi zvit Yevrokomisii. (2024). [War worsens women's physical and psychological health – European Commission shadow report] [in Ukrainian]. Retrieved August 7, 2025, from <https://50vidsotkiv.org.ua/vijna-pogirshuye-fizychne-ta-psyhologichne-zdorov-ya-zhinok-tinovyj-zvit-yevrokomisiyi/>
5. PTSD ta zahostrennia khronichnykh khvorob: jak viina vplyne na zdorovia ukraintsiv. (2022). [PTSD and exacerbation of chronic diseases: how the war will affect the health of Ukrainians] [in Ukrainian]. Retrieved August 6, 2025, from <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayinciv>

6. Horchynska, V. (2024, October 14). Zberezhennia mentalnoho zdorovia v publichnykh bibliotekakh: novi mozhlyvosti ta posluhy (ch.1). [Preservation of mental health in public libraries: new opportunities and services (part 1)] *Natsionalna biblioteka Ukrainy im. Yaroslava Mudroho – Yaroslav the Wise National Library of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved August 10, 2025, from <https://oth.nlu.org.ua/?p=10193>

7. Horchynska, V. (2024, October 15). Zberezhennia mentalnoho zdorovia v publichnykh bibliotekakh: novi mozhlyvosti ta posluhy (ch. 2). [Preservation of mental health in public libraries: new opportunities and services (part 2)] *Natsionalna biblioteka Ukrainy im. Yaroslava Mudroho – Yaroslav the Wise National Library of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved August 10, 2025, from <https://oth.nlu.org.ua/?p=10209>

8. Biblioteky jak prostir psykhosotsialnoi pidtrymky: u Kyievi proishly treninhy dlia bibliotekariv [Libraries as a space for psychosocial support: trainings for librarians were held in Kyiv]. (2024, November 4). *Ministerstvo kultury ta stratehichnykh komunikatsij Ukrainy – Ministry of Culture and Strategic Communications of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved August 1, 2025, from <https://mcsc.gov.ua/news/biblioteky-yak-prostir-psyhosoczialnoyi-pidtrymky-u-kyevelyprojshly-treningy-dlya-bibliotekariv/>

9. Prezentatsiia proiektu ta prohramy “Biblioteky jak prostir psykhosotsialnoi pidtrymky”. (2024). [Presentation of the project and program “Libraries as a space for psychosocial support”]. [in Ukrainian]. Retrieved August 1, 2025, from <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3915868-prezentacia-proektu-ta-programi-biblioteki-ak-prostir-psihsocialnoi-pidtrimki.html>

10. U bibliotetsi dlia ditei proishov kruhlyi stil “Mentalne zdorovia ditei: obiednani spilnymi zusylliamy” [A roundtable discussion “Children’s Mental Health: United by Joint Efforts” was held in the children’s library]. (2024, April 4). *Ministerstvo kultury ta stratehichnykh komunikatsii Ukrainy – Ministry of Culture and Strategic Communications of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://mcsc.gov.ua/news/u-biblioteczi-dlya-ditej-projshov-kruhlyj-stil-mentalne-zdorovya-ditej-obyednani-spilnymi-zusylyamy>

11. Mentalne zdorovia: biblioteka jak prostir psykhosotsialnoi pidtrymky zhyteliv hromady [Mental health: the library as a space

for psychosocial support for community residents]. (2024, October 31). *Shostkynska publichna biblioteka – Shostka Public Library* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://library-shostka.com.ua/post/886849/>

12. “Biblioteka – prostir psykhosotsialnoi pidtrymky” [“The library is a space for psychosocial support”]. (2025, March 13). *Odeska natsionalna naukova biblioteka – Odesa National Scientific Library* [in Ukrainian]. Retrieved August 7, 2025, from https://odnb.odessa.ua/view_post.php?id=4899

13. Horchynska, V. (2024, July 25). Mentalne zdorovia: biblioteka jak prostir psykhosotsialnoi pidtrymky ta vidnovlennia [Mental health: the library as a space of psychosocial support and recovery] *Natsionalna biblioteka Ukrainy im. Yaroslava Mudroho – Yaroslav the Wise National Library of Ukraine* [in Ukrainian]. Retrieved August 10, 2025, from <https://oth.nlu.org.ua/?p=9737>

14. Bohdanets, D. (2025). Prostir syly: jak biblioteka pidtrymuie mentalne zdorovia hromady [Space of strength: how the library supports the mental health of the community]. [in Ukrainian]. Retrieved August 6, 2025, from <https://pressclub.te.ua/novyny/prostir-syly-yak-biblioteka-pidtrymuye-mentalne-zdorovya-gromady/>

15. Biblioteky na zakhysti mentalnoho zdorovia zhinky [Libraries in the protection of women’s mental health]. (2024, September 16). *Komunalnyy zaklad “Publichna biblioteka Kamianka-Buz’koi mis’koi rady” – Municipal institution “Public Library of Kamianka-Bug City Council* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://pb.kbmr.gov.ua/news/1726477671/>

16. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia “Ty jak?” [All-Ukrainian mental health program “How are you?”]. (2024, February 2). *Hajvoronska miska terytorialna hromada – Haivoron city territorial community* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://haivoron-miskrada.gov.ua/news/1706861976/>

17. Bershadaska publichna biblioteka – Bershad Public Library [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://library.bershad.ua/>

18. Publichna biblioteka imeni Lesi Ukrainky dlia doroslykh mista Kyieva – Lesya Ukrainka *Public Library for Adults of Kyiv* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://lukl.kyiv.ua/>

19. Suchasna biblioteka – bezpechnyi prostir psykosotsialnoi pidtrymky ta vidnovlennia [A modern library is a safe space for psychosocial support and recovery]. (2025, March 06). *Oblasna universalna naukova biblioteka im. D. I. Chyzhevskoho – Regional Universal Scientific Library named after D. I. Chizhevsky* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://library.kr.ua/news/suchbiblio/>

20. U Kropyvnytskomu doslidzhuvaly zviazok mystetstva i mentalnoho zdorovia [In Kropyvnytskyi, the connection between art and mental health was studied]. (2025, July 31). *Oblasna universalna naukova biblioteka im. D. I. Chyzhevskoho – Regional Universal Scientific Library named after D. I. Chizhevsky* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://library.kr.ua/news/mipszdorzv/>

21. U Chyzhevskoho navchaly berehty mentalne zdorovia [Chyzhevsky taught us how to take care of our mental health]. (2023, October 10). *Oblasna universalna naukova biblioteka im. D. I. Chyzhevskoho – Regional Universal Scientific Library named after D. I. Chizhevsky* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://library.kr.ua/news/mentzdorzv/>

22. Zakhody z psykosotsialnoi pidtrymky v bibliotekakh vidvidaly blyzko 3 tysiach ukraintziv. (2025). [About 3 thousand Ukrainians attended psychosocial support events in libraries] [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3956075-zahodi-z-psihosotsialnoi-pidtrimki-v-bibliotekah-vidvidali-blizko-3-tisac-ukrainciv.html>

23. Psykosomatyka ta zdorovia zhinky – vplyv emotsii na fizychnyi stan. (2024). [Psychosomatics and women's health - the impact of emotions on physical condition] [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://psychologist.com.ua/psixosomatika-ta-zdorovya-zhinki-vplyv-emotsij-na-fizichnij-stan>

24. V Ukraini doslidiat efektyvnist psykholohichnoi pidtrymky zhinok pid chas viiny: uchas vizmut 700 uchasnyts [Ukraine will study the effectiveness of psychological support for women during war: 700 participants will take part]. (2025, June 17). *Tsentr prav liudyny ZMINA – ZMINA Human Rights Center* [in Ukrainian]. Retrieved August 5, 2025, from <https://zmina.info/news/v-ukrayini-doslidyat-efektyvnist->

psychologichnoyi-pidtrymky-zhinok-pid-chas-vijny-uchast-vizmut-700-uchasnycz/

Стаття надійшла до редакції 29.08.2025.

Lina Cherniavska,

Research Associate,

V. I. Vernadsky National Library of Ukraine

3 Holosiivskyi Ave., Kyiv 03039, Ukraine

e-mail: lina2014.cher@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7703-540X>

Women's Mental Health: Ukrainian Libraries in the Mental Health Preservation Program

The issue of ensuring comprehensive psychosocial support for Ukrainian citizens through the participation of library employees in the All-Ukrainian Mental Health Program “How Are You?” has been studied. The problem of protecting mental health has become particularly urgent in Ukraine with the beginning of Russia's full-scale war against our state. Hostilities and the circumstances associated with them have an extremely negative impact on the mental state of the Ukrainian population. More and more people are facing mental disorders such as depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. It is noted that war has a disproportionately negative impact on women, especially on ones from marginalized groups, due to intersectional discrimination. The experience of transforming libraries into centers of psychosocial support for people in communities has been analyzed. In particular, the issues of introducing new approaches into library work to provide effective psychological assistance to the population and promote the self-development of citizens were studied. Particular attention was paid to the practice of distributing psychological self-help tools, psychological first aid, and the use of art methods by library employees in their work. In particular, an effective means of supporting people's mental health is the libraries distribution of books, audiobooks, online resources on self-development, psychological support, meditation and other interesting and useful topics. Creating a favorable environment for reading, relaxation and psychological rest, regular meetings with psychologists, group classes on psychological support and self-development for children and adults, conducting trainings on emotional safety, psychological self-knowledge, organizing workshops on various types of art and crafts for children and adults and other activities turn libraries into effective centers of psychological assistance and relaxation. The focus is on the problems of protecting and supporting the mental health of citizens in war conditions, in particular, taking into account

the special needs of women and girls in the provision of quality psychological assistance. It is noted that such library activities expand the library's audience, increase its popularity and authority among communities' members. In addition, this becomes an effective way to receive psychological assistance for people who, for various reasons, cannot contact a professional psychologists. As a result, thanks to innovative approaches such as bibliotherapy, collaboration with psychologists, and organization of thematic events, libraries are gradually becoming an effective element on the path to psychological and emotional well-being.

Keywords: gender, library, libraries information and communication activities, mental health, stress.