

Міністерство культури України
Національна бібліотека України для дітей

Ментальне здоров'я бібліотекарів: ресурс стійкості, безпеки

Програма та методика
локального соціологічного дослідження



Київ — 2026

Міністерство культури України
Національна бібліотека України для дітей

Ментальне здоров'я бібліотекарів: ресурс стійкості, безпеки

Програма та методика локального соціологічного дослідження

Київ — 2026

УДК 027.625(477):001

М 50

Відповідальна за випуск А. І. Гордієнко
Укладачі: О. Б. Петренко, Є. Ю. Лідерман
Літературний редактор О. А. Кадькаленко

Ментальне здоров'я бібліотекарів: ресурс стійкості, безпеки : програма та методика локального соціологічного дослідж. / Національна бібліотека України для дітей ; уклад. О. Б. Петренко, Є. Ю. Лідерман ; ред. О. А. Кадькаленко. — Київ : НБУ для дітей, 2026. — 7 с.

Програму та методику розроблено з метою дослідження психоемоційного стану та ментального здоров'я працівників Національної бібліотеки України для дітей в умовах російсько-української війни.

© Національна бібліотека України для дітей, 2026



I. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасне українське суспільство перебуває у надскладних умовах повномасштабної російсько-української війни, що чинить деструктивний вплив на психічне здоров'я кожного громадянина, зокрема й працівників бібліотечної сфери, та робить особливо вразливими дітей. У цей критичний період Національна бібліотека України для дітей послідовно розбудовує систему психоемоційної допомоги як для користувачів, так і для власного колективу. Адже задля ефективного функціонування бібліотеки як безпечного простору для дітей її фахівці повинні самі володіти достатнім внутрішнім ресурсом і стійкістю.

Щороку в травні Україна та світ відзначають Місяць обізнаності про ментальне здоров'я. У 2026 році в країні з цієї нагоди у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що впроваджується за ініціативи першої леді Олени Зеленської, проходила масштабна комунікаційна кампанія «Ти як? Дізнавайся. Піклуйся. Звертайся»

Ці ініціативи актуалізують проблеми психологічного благополуччя, з якими стикаються українці, та покликані нагадати: звертатися по допомогу – не соромно, а піклуватися про власний емоційний стан так само важливо, як і про фізичне здоров'я.

З метою підвищення обізнаності та просування культури турботи про психологічний стан центр дослідження книги та читання Національної бібліотеки України для дітей проводить локальне дослідження «Ментальне здоров'я бібліотекарів: ресурс стійкості, безпеки».

Мета – дослідити рівень психологічного благополуччя та особливості ментального здоров'я працівників Національної бібліотеки України для дітей в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. З'ясувати психоемоційні стани та почуття, які найчастіше переважають у працівників бібліотеки на сучасному етапі.
2. Дослідити самооцінку суб'єктивного благополуччя та рівня стресу бібліотечних працівників.
3. Визначити рівень поінформованості бібліотекарів щодо державних та суспільних програм і проєктів з підтримки ментального здоров'я в Україні.
4. Оцінити рівень компетентності бібліотечних працівників у питаннях самопомогі та надання першої психологічної підтримки користувачам-дітям.

Об'єкт – бібліотечні працівники Національної бібліотеки України для дітей.

Предмет – особливості психоемоційного стану, рівень поінформованості та професійної компетентності бібліотечних працівників у сфері підтримки ментального здоров'я.

Організатор дослідження – сектор науково-дослідної роботи центру дослідження книги та читання Національної бібліотеки України для дітей:

- розробка програми і методики;
- організація проведення дослідження;
- узагальнення отриманих даних;
- підготовка інформаційної довідки.

База дослідження – Національна бібліотека України для дітей.

I I. ОСНОВНІ ЕТАПИ ПРОВЕДЕННЯ ЛОКАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

I етап – вивчення проблеми та розробка програми і методики локального дослідження (травень 2026 р.).

II етап – збір даних методом анкетного опитування визначених учасників дослідження (травень-червень 2026 р.).

III етап – обробка даних, аналіз та узагальнення результатів опитування, написання звіту (вересень 2026 р.).

Методи опитування:

- онлайн-опитування бібліотекарів (Анкета бібліотекаря «Мое ментальне здоров'я: ресурс стійкості та безпеки», додаток № 1).

АНКЕТА БІБЛІОТЕКАРЯ **«Моє ментальне здоров'я:** **ресурс стійкості та безпеки»**

Шановні колеги!

У ці непрості часи війни бібліотека є не тільки інформаційним центром для користувачів, а й простором підтримки, натхнення та відновлення ментального здоров'я. І перш ніж допомагати іншим, усім дуже важливо піклуватися про власне ментальне (психічне) здоров'я. Тож у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді України Олени Зеленської – запрошуємо вас пройти коротке опитування.

1. Чи стежите ви за станом власного ментального здоров'я?

- ☐ Так ☐ Ні

Якщо «Так», то як визначаєте свій стан (можна обрати кілька варіантів):

- ☐ Керуюся власними відчуттями та спостереженнями
☐ Зважаю на думку рідних / друзів / колег
☐ Орієнтуюся на ознаки з науково-популярної літератури, статей чи постів
☐ За результатами медичних аналізів
☐ За висновками сімейного лікаря
☐ За висновком психолога/психотерапевта
☐ Орієнтуюся на результати консультацій на «гарячих лініях»

Інше _____

2. Чи відчуваєте ви останнім часом негативні емоційні стани?

- ☐ Так ☐ Ні

Якщо «Так», то які саме (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Тривожність, постійна напруга
☐ Пригнічений настрій
☐ Порушення сну (безсоння, тривожний сон)
☐ Роздратування, спалахи гніву/злості
☐ Відчуття хронічної виснаженості, втоми
☐ Емоційна нестабільність (різкі зміни настрою)
☐ Втрата відчуття внутрішнього балансу та гармонії
☐ Апатія (байдужість до усього)
☐ Відсутність мотивації до дій
☐ Зниження продуктивності в роботі чи побуті

3. Що допомагає вам впоратися зі стресом і негативними емоціями?

(можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Спілкування (з родиною, друзями, однодумцями)
- ☐ Читання книг
- ☐ Перегляд фільмів/серіалів
- ☐ Прослухування музики
- ☐ Творчість (малювання, рукоділля, музика тощо)
- ☐ Ігри (комп'ютерні, інтелектуальні, настільні тощо)
- ☐ Скролінг новин чи соціальних мереж
- ☐ Фізична активність (спорт, фітнес, прогулянки на свіжому повітрі тощо)
- ☐ Практичне використання технік подолання стресу (дихальні вправи, медитації тощо)
- ☐ Культурне дозвілля (відвідування театрів, кіно, концертів, виставок)
- ☐ Повне занурення в роботу
- ☐ Консультації у психолога чи сімейного лікаря

Інше _____

4. Тренінги з яких тем ви відвідували на базі бібліотеки? *(можна обрати кілька варіантів)*

- ☐ Перша психологічна допомога та психосоціальна підтримка в колективі
- ☐ Особливості функціонування психіки в умовах тривалої війни
- ☐ Психоедукація. Поняття психічне здоров'я, та як його берегти
- ☐ Травмоінформований підхід у подоланні стресових ситуацій
- ☐ Емоційний інтелект
- ☐ Управління конфліктами та ефективна комунікація
- ☐ Психологічна стійкість (резильєнтність)
- ☐ Майндфулнесс (практики усвідомленості)
- ☐ Відновлювальні арттерапевтичні техніки
- ☐ Не відвідував(ла) жодного з перелічених тренінгів

5. Чи знаєте ви про існування таких всеукраїнських та міжнародних проєктів із підтримки ментального здоров'я? (можна обрати кілька варіантів):

Назва проєкту	Добре знаю / Користуюсь	Щось чув(ла)	Вперше чую
«Ти як?» (Всеукраїнська програма за ініціативи Олени Зеленської)			
«Mental Help» (Онлайн-платформа за підтримки Fondation de France)			
«RAZOM з тобою» (Проєкт БФ «Разом для України» та GlobalGiving)			
«ПОВЕРНЕННЯ» (Загальнонаціональний проєкт Віктора та Олени Пінчуків)			
«МН4U» (Психічне здоров'я для України за підтримки Швейцарії)			

6. Оцініть стан свого ментального здоров'я на сьогодні за десятибальною шкалою (де 1 – критично поганий стан, а 10 – ідеальний, повністю збалансований):

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

7. Уявіть ситуацію: ваш колега або користувач бібліотеки поділився з вами тим, що має серйозні труднощі з ментальним здоров'ям. Якою буде ваша перша внутрішня реакція? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Відчую щире бажання допомогти або вислухати
 - ☐ Відчую глибоке співчуття (емоційне співпереживання)
 - ☐ Відчую розгубленість або безпорадність (не знатиму, що робити)
 - ☐ Це мене налякає або викличе дискомфорт
 - ☐ Ставлюся до цього нейтрально/байдуже
 - ☐ Відчую настороженість або недовіру
 - ☐ Спробую делікатно уникнути подальшого спілкування на цю тему
- Інше _____

8. Ваш вік (повних років)

- ☐ 21-35 ☐ 36-45 ☐ 46-60 ☐ понад 60 років

9. Стать: ☐ Жіноча ☐ Чоловіча

Дякуємо за причетність до дослідження та ваші щирі відповіді!

Ментальне здоров'я бібліотекарів: ресурс стійкості, безпеки

Програма та методика локального соціологічного дослідження



Відповідальна за випуск А. І. Гордієнко
Укладачі: О. Б. Петренко, Є.Ю. Лідерман
Літературний редактор О. А. Кадькаленко
Комп'ютерна верстка Р. Ю. Полевічок

Підписано до друку 09.09.2025 р.
Зам. № 20

Видавець та виготовлювач
НБУ для дітей
вул. Януша Корчака (Баумана), 60,
м. Київ, 03190
Тел./факс.: 400-65-87, тел.: 400-05-01, 400-70-91
<https://www.chl.kiev.ua>
e-mail: library@chl.kiev.ua



НАЦІОНАЛЬНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ для дітей

Національна бібліотека України для дітей
вул. Януша Корчака, 60,
м. Київ, 03190
Тел/факс. 400-65-87, тел. 400-05-01, 400-70-91
<https://www.chl.kiev.ua>
mail: library@chl.kiev.ua