

Білоус В.С. Університетська бібліотека як територія підтримки ментальної стійкості: трансформація функцій у часи викликів. *Бібліотечна справа України крізь призму часу* (до 100-річчя Першого Всеукраїнського з'їзду бібліотечних робітників, що проходив на базі Харківської державної бібліотеки ім. В. Г. Короленка) : онлайн науково-практична конференція, 4 червня 2026 р. Харків, 2026. **URL:**

УДК 027.7:[378.6:37](477.44-25)ВДПУ:613.86

Університетська бібліотека як територія підтримки ментальної стійкості: трансформація функцій у часи викликів

Білоус Валентина

Директор бібліотеки

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

м. Вінниця, Україна

ORCID iD 0000-0003-2998-400X

Анотація: У статті визначено основні складові ментальної стійкості. Підкреслено важливість ментальної стійкості як запоруки формування ментального здоров'я, ключового фактору професійної ефективності та психоемоційного стану учасників освітнього процесу. Окрему увагу приділено ролі бібліотеки як безпечного простору збереження ментального здоров'я. Відображено основні форми роботи бібліотеки щодо формування ментальної стійкості користувачів в умовах викликів часу.

Ключові слова: ментальне здоров'я, ментальна стійкість, бібліотека ВДПУ ім. М. Коцюбинського.

University Library as a Territory for Supporting Mental Resilience:

Transformation of Functions in Times of Challenges

Valentyna Bilous

Library Director

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

Vinnitsia, Ukraine

Abstract. The article identifies the main components of mental resilience. The importance of mental resilience as a key to the formation of mental health, a key factor in professional efficiency and psycho-emotional state of participants in the educational process is emphasized. Special attention is paid to the role of the library as a safe space for maintaining mental health. The main forms of library work in the

formation of mental resilience of users in the face of the challenges of the time are reflected.

Keywords: mental health, mental resilience, library of the M. Kotsiubynskiy VSPU.

Ментальна стійкість – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі, відновлюватися після життєвих криз та рухатися вперед, зберігаючи психічне здоров'я. Це не просто виживання, а вміння розвиватися через біль і виклики. Основними складовими ментальної стійкості є: адаптація (здатність пристосовуватися до складних умов); відновлення (здатність не здаватися – «встати і йти далі» після поразок чи травм); емоційна рівновага (вміння керувати емоціями); оптимізм та віра в себе (здатність бачити можливості та надію). Ментальна стійкість – це запорука формування ментального здоров'я, стану щастя та добробуту, що сприяє реалізації власного потенціалу, творчих здібностей, здатності бути стійким та адаптивним, емоційно стабільним, плідно вчитися та працювати.

У сучасному світі, що характеризується сценарієм невизначеності та постійними ризиками, важливим аспектом благополуччя освітян є ментальне здоров'я. Сучасна освіта стикається з численними викликами, серед яких глобалізація, соціально-політичні трансформації та кризові ситуації, включаючи воєнні та посттравматичні контексти. В умовах перманентного та інтегрованого прояву надзвичайних ситуацій природного (пандемія COVID-19), техногенного (знеструмлення електромереж, відсутність зв'язку, аварії на станціях теплопостачання, пожежі), соціального (кібератаки, евакуація населення, псевдозамінування закладів) та воєнного характеру (ракетні обстріли, атаки безпілотних апаратів, замінування територій тощо) характеру система освіти України намагається продовжувати своє функціонування [3]. У складних умовах сьогодення ментальна стійкість є ключовим фактором професійної ефективності та психоемоційного стану учасників освітнього процесу, що безпосередньо впливає на якість освіти. Більшість викладачів ЗВО відчують високий рівень професійного вигорання, а значна частина студентів скаржиться на виснаження. Так за результатами опитування,

проведеного ініціативою «Ти як?» у закладах вищої освіти за підтримки МОН України, низький рівень професійного вигорання мають 42% викладачів. У 45% респондентів він середній. Кожен десятий студент (11,9%) живе в умовах значного стресу, ще понад дві третини (67,1%) відчують середній рівень стресу [5]. За даними освітньої фундації GoGlobal на кінець 2023 р. 78% опитаних педагогів повідомили, що відчують спустошення та постійну втому, а 82% – стали тривожнішими після початку повномасштабної війни [6].

Учасники освітнього процесу приділяють неабиякі фізичні, а головне – психологічні зусилля, оскільки всі вони працюють в умовах постійного стресу. Тому актуальною є проблема формування в педагогів і здобувачів освіти навичок емоційної стійкості, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій [2]. На думку психологів, люди, в яких розвинені навички емоційної стійкості, вміють зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях, оскільки здатні концентрувати розум на вирішенні завдань, а не на пошуку проблем; вони готові до змін, мають нестандартне мислення; легко розривають старі шаблони та обмеження, якщо вони заважають на шляху до мети; спокійно сприймають невдачі та намагаються їх подолати; не дозволяють себе принижувати і не ображають інших; не витрачатимуть свою енергію на події, які зовсім від них не залежать; мають внутрішню силу і гармонію психічного та фізичного здоров'я, а також адекватну самооцінку [4].

З метою вдосконалення послуг бібліотеки проведено онлайн-опитування «Ментальне здоров'я та роль університетської бібліотеки». За допомогою соціологічних досліджень, анкетування, міні та експрес-опитування, проведених серед користувачів, визначені проблеми та намічені основні напрями діяльності. Основна мета дослідження: визначити роль та важливість ментальної стійкості в умовах викликів часу, показати на досвіді роботи бібліотеки ВДПУ ім. М. Коцюбинського основні бібліотечні сервіси, форми та методи забезпечення інформаційних потреб користувачів, що сприяють простору формування ментальної стійкості.

Зазначу, що бібліотека, окрім своєї традиційної ролі, має потенціал бути не просто сховищем книг, а й ключовим простором підтримки ментального здоров'я студентів та викладачів, місцем психологічного розвантаження та проведення заходів, спрямованих на покращення психологічного благополуччя, сприяння успішній соціалізації користувачів, їх орієнтації в сучасному світі. У бібліотеці створені ресурсні зони, облаштовані у відповідності до особливих потреб користувачів: спокійний інтер'єр, спеціальні архітектурні рішення, мобільні комфортні меблі, поліфункціональність приміщення, комп'ютерне та мультимедійне обладнання, спеціальні дидактичні матеріали, комп'ютерні програми та засоби сприйняття інформації, пристосовані до потреб учнів з різними вадами розвитку тощо [7]. Доглянуті «зелені» куточки з рослинами позитивно впливають на настрій та знижують стрес.

У сучасних умовах війни та суспільної нестабільності бібліотека – це центр консолідації, формування ментальної стійкості, осередок спільноти, простір для особистісного зростання, своєрідний «острівець стабільності» у хаотичному світі, у вирі інформаційного шуму, місце, де можна відволіктися від повсякденної метушні, знайти тишу та спокій, зосередитися на навчанні та читанні, зменшити рівень стресу та тривоги, відпочити та відновити сили. Користувачі, які знаходяться у соціальній ізоляції в умовах обмежень або переїзду, приходять зі своїми емоційними переживаннями, потребують спілкування, психологічного розвантаження. Саме тому бібліотека у кризових ситуаціях сьогодення виконує функції не лише інформаційного, а й психологічного центру: створення безпечного простору з можливістю відпочинку, спокою та тиші; проведення заходів емоційної підтримки – арт-терапія, книжкові клуби, творчі майстерні. Дозвіллева функція книгозбірні значно розширяє організацію соціокультурної діяльності шляхом участі у різноманітних заходах, які сприяють формуванню якісно нових ціннісних пріоритетів. Бібліотека організовує зустрічі з психологами, заходи, на яких піднімають теми ментального здоров'я, проводить бібліографічні огляди та

книжкові перегляди про ментальне здоров'я. Важливим напрямом діяльності бібліотеки є поглиблення знань та практичних компетенцій освітян у сфері культурної, національної та ментальної стійкості [1]. В бібліотеці функціонує постійно діюча книжкова виставка «Ментальне здоров'я: як подбати про себе?», де презентовано літературу з психології та саморозвитку, яка допомагає знизити тривожність, змінити негативні думки, знайти сенс життя та просто отримати задоволення від прочитання.

Сьогодні важливе значення належить створенню цифрового середовища, де відвідувачі можуть дистанційно звертатися до інформаційних ресурсів за психологічною підтримкою та збільшувати своє розуміння психічного здоров'я. Значну допомогу у популяризації послуг бібліотеки та документів про ментальне здоров'я та надає сайт, на якому представлені інформаційні ресурси з корисними посиланням: презентації «Діти і війна; інформаційні ресурси на допомогу дітям і дорослим для подолання психологічних травм, отриманих внаслідок війни»; віртуальна книжкова виставка «Моя незламна Україна». Бібліотека долучилася до Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства» та презентувала книги даної тематики.

Затишне приміщення, сучасний інформаційний сервіс та заходи, які організовує бібліотека, дозволяють покращити емоційний та психологічний стан усіх учасників освітнього процесу, подолати виклики й труднощі, позитивно впливають на моральний стан, підтримують ментальне здоров'я викладачів та студентів, формують ментальну стійкість.

Список бібліографічних посилань

1. Білоус В. С., Бровчак Л. С. Формування середовища підтримки ментального здоров'я у ВДПУ ім. М. Коцюбинського: виклики та можливості. *Бібліотеки і суспільство: рух у часі та просторі* : VI науково-практична конференція, до 105-річчю НБ ХНМУ, 28-29 жовтня 2025 р. Харків, 2025. С. 32-43. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/36872>
2. Коломієць А. М., Жовнич О. В., Коломієць Д. І., Івашкевич Є. М. Актуалізація навичок педагога, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Сучасні інформаційні технології та*

інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. Вип. 65. С. 147-155

3. Коломієць А., Жовнич О., Литвин А., Тертична Т. Формування навичок емоційної стійкості учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.* 2023. Вип. 76. С.79-85.

4. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Специфіка переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології.* 2023. Вип. 46. С. 166-170.

5. Психоемоційний стан викладачів і студентів: як себе почувають учасники освітнього процесу в ЗВО?. URL: [https://mon.gov.ua/news/psykhoemotsiinyi-
stan-vykladachiv-i-studentiv-iak-sebe-pochuvaiut-uchasnyky-osvitnoho-protsesu-
v-zvo](https://mon.gov.ua/news/psykhoemotsiinyi-
stan-vykladachiv-i-studentiv-iak-sebe-pochuvaiut-uchasnyky-osvitnoho-protsesu-
v-zvo) .

6. Освіторія. 87% українських учителів потребують більше часу на відновлення: результати опитування. URL: [https://osvitoria.media/experience/
87-ukrayinskyh-uchyteliv-potrebuyut-bilshe-chasu-na-vidnovlennya-rezultaty-
opytuvannya/](https://osvitoria.media/experience/
87-ukrayinskyh-uchyteliv-potrebuyut-bilshe-chasu-na-vidnovlennya-rezultaty-
opytuvannya/)

7. Bilous V. S., Brovchak L. S. The role of the library in the formation of inclusive competence of future teachers: relevance, directions, experience. *University Library at a New Stage of Social Communications Development : Conference Proceedings.* 2020. №5. P. 77–85. DOI: 10.15802/unilib/2020_220655.