

Терещенко Л. А.

Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Мойзріст О. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ШКІЛЬНИХ НЕВРОЗІВ

У статті розглядаються психологічні особливості використання здоров'язбережувальних технологій у профілактиці шкільних неврозів. Актуальність дослідження обумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження серед учнівської молоді, що проявляється у підвищеній тривожності, невротичних реакціях, зниженні адаптаційних можливостей до навчального процесу. Швидкий темп життя, високі навчальні навантаження, соціальна нестабільність, війна сприяють формуванню стресових станів у школярів, що потребує впровадження ефективних психологічних засобів профілактики.

Метою дослідження було виявлення рівня тривожності, самооцінки, наявності невротичних проявів та джерел стресу, а також визначення ефективності застосування здоров'язбережувальних технологій.

Методи. Для реалізації мети ми використали аналіз, узагальнення, систематизацію наукових джерел, а також збір даних за допомогою методик: «Шкала тривожності» Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, тест «Становлення самооцінки» С. А. Будасі, проективна методика «Неіснуюча тварина» та анкетування щодо виявлення джерел стресу в навчальному середовищі.

В експерименті взяли участь 40 учнів молодшої школи віком 7–10 років.

У статті представлено результати проведеного експериментального дослідження, які свідчать про наявність у значної частини учнів молодшого шкільного віку тривожних проявів, заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та підвищеного впливу стресогенних факторів як у навчальному середовищі, так і за його межами. Важливим є також зовнішній соціально-політичний фактор, що значно впливає на психологічний стан дітей (війна, переселення, втрати).

В статті, на основі отриманих експериментальних даних, окреслено доцільність цілеспрямованого впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальне середовище.

Висновки. Проведене теоретико-експериментальне дослідження дозволило отримати комплексне уявлення про психологічні особливості використання здоров'язбережувальних технологій у профілактиці шкільних неврозів серед учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, психічне здоров'я, школярі, неврози, тривожність, стрес, психопрофілактика, адаптація.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування освітньої системи, воєнних дій, підвищення навчального навантаження та зростання інформаційного потоку особливої уваги набуває проблема збереження психічного здоров'я школярів. В останні роки спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей з проявами тривожності, емоційної нестійкості, невротичних реакцій, що безпосередньо впливає на успішність навчання, соціальну адаптацію та загальний розвиток особистості. Неврози, як найбільш поширена форма психоемоційних порушень у шкіль-

ному віці, значно ускладнюють процес навчання та міжособистісної взаємодії.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів збереження психічного здоров'я учнів шляхом впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику роботи закладів освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічною основою дослідження слугували фундаментальні положення про особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, представлені у працях Л. П. Васи-

ленко, О. Г. Видри, М. М. Заброцького, С. Д. Максименка, М. В. Савчина. Важливе значення мали наукові концепції, присвячені проблематиці психогенних захворювань (В. В. Ковальов, С. С. Мнухін, Ю. С. Шевченко), а також теоретичні підходи до аналізу специфіки невротичних розладів у дітей цього вікового періоду (В. І. Гарбузов, О. І. Захаров, Д. М. Ісаєв). Особливу увагу приділено також положенням щодо організації психологічного супроводу, визначення його змісту та особливостей роботи з дітьми, схильними до невротичних розладів, викладеним у працях І. В. Дубровіної, О. І. Захарова, О. І. Коробко, Л. А. Терещенко, Н. І. Пов'якель.

Особливу роль у цьому процесі відіграють здоров'язберезувальні технології, які сприяють формуванню стійкості до стресових впливів, розвитку саморегуляції та зміцненню емоційного благополуччя учнів. Однак питання комплексного застосування таких технологій, зокрема в контексті профілактики шкільних неврозів, залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого дослідження.

Постановка завдання. Метою дослідження є: на теоретичному рівні зробити аналіз наукових джерел стосовно проблематики шкільних неврозів та чинників їх виникнення; на експериментальному рівні виявити рівень тривожності, самооцінки, наявності невротичних проявів та джерел стресу, а також визначити основні напрями застосування здоров'язберезувальних технологій.

Виклад основного матеріалу. *Дитячий невроз* – це функціональне психогенне порушення, що виникає внаслідок впливу стресових факторів та несприятливих умов середовища. Він характеризується підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю, зниженням адаптивних можливостей, порушенням поведінки та проявами соматичних скарг без органічного підґрунтя [6]. Дитячий невроз відображає неспроможність дитини самостійно впоратися з психологічним напруженням та емоційними перевантаженнями.

Основними причинами розвитку шкільних неврозів є поєднання зовнішніх психотравмуючих чинників і внутрішньої вразливості дитини. До найбільш поширених причин належать:

Надмірне навчальне навантаження: велика кількість навчальних завдань, високий темп уроків, часті контрольні роботи призводять до перевтоми та тривожності.

Завищені вимоги з боку дорослих: очікування батьків і педагогів, які не відповідають віковим або індивідуальним можливостям дитини, формують страх невдачі та невпевненість у собі.

Недостатня увага до емоційних потреб дитини: відсутність теплих, підтримуючих стосунків у родині або школі знижує рівень емоційної безпеки.

Конфліктні стосунки в сім'ї: часті сварки, агресивна атмосфера або розлучення батьків негативно впливають на психіку дитини.

Порушення режиму дня: нестача сну, відсутність регулярних фізичних навантажень та хаотичне харчування знижують стресостійкість.

Недостатня фізична активність: тривале перебування в статичному стані, відсутність ігор та активного відпочинку сприяє психоемоційному напруженню [6].

Соціально-політичні фактори:

- Воєнні дії, переселення, втрата дому або близьких є потужними травматичними чинниками, які порушують базове відчуття безпеки, провокують хронічний стрес, порушення адаптації та формування тривожних і депресивних станів.

- Адаптація до нового соціального середовища (у випадку внутрішньої або зовнішньої міграції) також викликає емоційне виснаження та сприяє виникненню невротичних реакцій.

- Соціальна ізоляція або булінг: неприйняття однолітками, мобінг, психологічний тиск спричиняють підвищену тривожність, замкнутість і емоційні зриви [5].

Шкільні неврози проявляються різноманітними емоційними, поведінковими та соматичними симптомами. Найпоширеніші з них:

Емоційні прояви: підвищена тривожність, страхи (особливо шкільного характеру – страх перед відповідями, контрольними, вчителями), часті зміни настрою, емоційна нестійкість, дратівливість, знижена самооцінка.

Поведінкові прояви: уникнення відвідування школи (шкільна фобія), зниження успішності, труднощі з концентрацією уваги, гіперактивність або, навпаки, млявість і пасивність, проблеми зі сном (безсоння, кошмари).

Соматичні прояви: часті головні болі, біль у животі, серцебиття, пітливість, відчуття нестачі повітря, зниження апетиту, нудота, які не мають органічного підґрунтя й часто посилюються перед або під час шкільних занять.

Шкільні неврози негативно впливають на загальний розвиток дитини, її соціальну адаптацію, міжособистісні взаємини та якість життя в цілому. Тому актуальним є застосування ефективних профілактичних заходів, зокрема використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі [6].

Здоров'язбережувальні технології – це сукупність педагогічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих та медико-профілактичних методів, спрямованих на збереження, зміцнення, підтримання та відновлення фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів. Вони включають систематичне впровадження заходів, які забезпечують гармонійний розвиток дитини, формування здорового способу життя, створення сприятливого психоемоційного клімату у навчальному середовищі [3; 7].

Особливу роль здоров'язбережувальні технології відіграють у профілактиці та подоланні шкільних неврозів, адже вони допомагають знизити рівень тривожності, навчити дітей способам саморегуляції, сформувати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу, зміцнити адаптивні можливості організму.

До основних видів здоров'язбережувальних технологій, ефективних у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, схильними до невротичних проявів, належать: *релаксаційні техніки* (ауто-тренінг, прогресивна м'язова релаксація, метод візуалізації); *дихальні вправи*; *психогімнастика*; *арттерапія* (малювання, ліплення, аплікації); *казкотерапія*; *елементи емоційного тренінгу*; *валеологічне навчання*; *ігрові здоров'язбережувальні методики*; *соціально-психологічні тренінги* [2; 3].

Систематичне впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес дозволяє не лише знизити рівень шкільних неврозів, а й забезпечити всебічний гармонійний розвиток дитини, сприяє формуванню в неї позитивного ставлення до навчання, підвищенню працездатності та загальної якості життя.

Наше *експериментальне дослідження* проводилося серед 40 учнів молодшої школи віком

7–10 років. Метою було виявлення рівня тривожності, самооцінки, наявності невротичних проявів та джерел стресу, а також визначення основних напрямів застосування здоров'язбережувальних технологій.

Для діагностики ми використовували такі методики: методика визначення рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (адаптована для дітей), тест самооцінки С. А. Будассі, проєктивна методика «Неіснуюча тварина», методика «ДОН» (Дитячий опитувальник неврозів Вл. Седнев) та анкетування щодо джерел стресу в навчальному середовищі.

Результати дослідження представлені у таблицях.

Отримані результати показали (див. таблицю 1), що найбільша кількість учнів (45%) мають середній рівень тривожності, що є нормальним показником для даної вікової категорії та свідчить про здатність контролювати власні емоційні стани у звичайних навчальних ситуаціях.

Водночас у 35% респондентів виявлено високий рівень тривожності, що є тривожним сигналом. Такий рівень може призводити до емоційного виснаження, зниження навчальної успішності, формування шкільних неврозів. Ці учні потребують особливої уваги, застосування релаксаційних, корекційних і підтримувальних здоров'язбережувальних технологій.

Лише 20% школярів показали низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну врівноваженість, впевненість у собі та адекватну адаптацію до навчального середовища.

Загалом, значний відсоток учнів із середнім та високим рівнем тривожності підкреслює необхідність проведення систематичної профілактичної роботи, спрямованої на зниження емоційної напруги й формування стресостійкості.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за методикою визначення рівня тривожності (Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханін)

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
низький	8	20 %
середній	18	45 %
високий	14	35 %

Таблиця 2

Результати дослідження за тестом самооцінки С.А. Будассі

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток (%)
Адекватна	22	55 %
Занижена	13	32,5 %
Завищена	5	12,5 %

Результати дослідження показали (див. таблицю 2), що більшість учнів (55%) мають адекватний рівень самооцінки, що свідчить про достатню впевненість у собі, здатність об'єктивно оцінювати власні можливості та адекватно реагувати на успіхи і невдачі.

Проте у 32,5% дітей зафіксовано занижений рівень самооцінки, що може бути наслідком надмірних вимог з боку дорослих, негативного досвіду навчання або складнощів у соціальній взаємодії. Такий рівень самооцінки є чинником ризику для розвитку тривожних станів, невпевненості, зниження навчальної мотивації.

Лише у 12,5% учнів виявлено завищену самооцінку, що свідчить про тенденцію до переоцінювання власних можливостей. Це може супроводжуватися недостатньою критичністю до власних дій, конфліктами у спілкуванні з однолітками та дорослими.

Таким чином, майже половина учнів (45%) потребують корекційної роботи щодо формування адекватного рівня самооцінки, що є важливим фактором для профілактики шкільних неврозів і гармонійного психоемоційного розвитку.

Результати дослідження вказують (див. таблицю 3) на наявність у частини учнів емоцій-

ної напруги та тривожності. У 9 дітей спостерігалися агресивні елементи (зуби, кігті, шипи), що свідчить про внутрішню напругу. У 7 малюнках відсутні очі чи рот, що є ознакою замкнутості та пригніченості. У 11 учнів виявлено надмірну деталізацію й повторювані елементи, характерні для нав'язливих переживань. Водночас 13 дітей продемонстрували спокійні, гармонійні зображення, що свідчить про емоційну стабільність. Загалом результати підтверджують потребу у профілактичній роботі для зниження тривожності.

За результатами опитувальника встановлено (див. таблицю 4), що у 30% учнів рівень невротизації високий, що свідчить про виражені емоційні порушення, тривожність, наявність страхів та нав'язливих дій. Середній рівень спостерігається у 45% дітей, що також вказує на потребу у профілактичній роботі. Лише у 25% дітей проявів невротизації практично не виявлено.

Найчастіше діти скаржились на наявність страхів, порушення сну та емоційну нестабільність. Це свідчить про потребу створення психологічно безпечного, підтримуючого середовища та необхідність системного застосування здоров'язбережувальних технологій (релаксаційні вправи, емоційні тренінги, казкотерапія, дихальні вправи тощо).

Таблиця 3

Результати дослідження за проективною методикою «Неіснуюча тварина»

Прояви в малюнках	Кількість учнів	Висновок
Агресивні елементи (зуби, кігті, шипи)	9	Наявність внутрішньої напруги, тривожності
Малюнки з відсутністю очей, рота)	7	Вказує на замкнутість, емоційну пригніченість
Надмірна деталізація, повторювані елементи	11	Симптоми нав'язливих переживань
Спокійні, пропорційні, доброзичливі зображення	13	Відносно стабільний емоційний стан

Таблиця 4

Показники за методикою «ДОН»
(Дитячий опитувальник неврозів Вл. Сєднєв)

Рівень невротизації	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	12	30%
Середній	18	45%
Низький	10	25%

Найпоширеніші симптоми (за відповідями учнів)

Симптом/Поведінкова реакція	Кількість учнів (%)
Часті страхи (темряви, самотності тощо)	55%
Порушення сну (страх засинати, нічні кошмари)	47%
Нав'язливі рухи (гризіння нігтів, похитування)	32,5%
Емоційна нестабільність (плаксивість, дративливість)	50%

**Результати анкетування щодо джерел стресу
в навчальному середовищі**

Джерело стресу	Кількість учнів, які відзначили (% із 40)
Страх отримати погану оцінку	65%
Вимоги з боку батьків	52,5%
Відсутність підтримки з боку вчителя	35%
Конфлікти з однокласниками	40%
Велика кількість домашніх завдань	57,5%
Страх війни, переїзду, втрати близьких	37,5%

Аналіз результатів анкетування учнів молодшої школи дозволив виявити основні фактори (див. таблицю 5), що спричиняють стрес у навчальному середовищі. Найбільш значущим джерелом стресу для опитаних дітей виявився страх отримати погану оцінку (65% учнів), що свідчить про високу залежність емоційного стану школярів від результатів навчальної діяльності та оцінювання.

Другим за частотою джерелом стресу стали вимоги з боку батьків (52,5%), що може свідчити про надмірні очікування або тиск з боку сім'ї. Цей фактор часто виступає додатковим навантаженням для дитини, посилюючи тривожність.

Також значною проблемою є велика кількість домашніх завдань (57,5%), що може призводити до перевтоми, зниження мотивації та емоційного виснаження.

Конфлікти з однокласниками (40%) та відсутність підтримки з боку вчителя (35%) свідчать про важливість позитивного соціально-психологічного клімату в класі, адже нестача підтримки з боку дорослих і труднощі у спілкуванні з ровесниками є значними стресогенними чинниками.

Окрему увагу привертає факт, що 37,5% учнів відзначили страх війни, переїзду, втрати близьких. Це свідчить про вплив зовнішніх соціальних факторів та загальну нестабільність на емоційне благополуччя дітей.

Таким чином, результати анкетування демонструють, що джерела стресу мають як навчальний, так і соціально-емоційний характер. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до організації профілактичної роботи, зокрема впровадження здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на зниження рівня тривожності та стресу у школярів.

Отже, результати нашого експериментального дослідження свідчать про наявність у значній частини учнів молодшого шкільного віку тривожних проявів, заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та підвищеного впливу стресогенних

факторів як у навчальному середовищі, так і за його межами.

Дані результати підкреслюють необхідність систематичного впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчальний процес. Вони є ефективним інструментом профілактики шкільних неврозів, сприяють гармонізації психоемоційного стану дітей, розвитку стресостійкості та формуванню навичок саморегуляції.

Основні напрями застосування здоров'язберезувальних технологій:

Релаксаційні техніки (щодня або кілька разів на тиждень): проведення коротких пауз із вправами на розслаблення м'язів (методика прогресивної м'язової релаксації Джекобсона в адаптованому вигляді). Вправи на уявне занурення в спокійну атмосферу (наприклад, «Подорож у ліс» або «Політ хмаринки»). Використання спокійної музики (музикотерапія) під час виконання творчих завдань.

Дихальні вправи: ведення комплексу простих дихальних технік у щоденні фізкультхвилинки (наприклад, вправа «Нюхаємо квітку – задуваємо свічку»). Використання дихальних вправ для зняття напруги перед контрольними роботами, відповідями біля дошки.

Психогімнастика та емоційні тренінги: включення вправ на координацію, розслаблення м'язового тону та концентрацію уваги у перерви між уроками. Проведення ігор на розвиток емоційного інтелекту: впізнавання та вираження емоцій, вправ на емпатію. Використання елементів тілесно-орієнтованої терапії: вправи на зняття напруження через рухи, танцювальні паузи.

Арттерапія та казкотерапія: включення занять з малювання, ліплення з метою вільного вираження емоцій, зняття тривожності. Проведення тематичних казкотерапевтичних занять для опрацювання дитячих страхів, конфліктів, самооцінки.

Валеологічне навчання та формування навичок саморегуляції: включення до навчальної програми елементів валеології (основи здорового способу життя, правила гігієни, важливість відпочинку та фізичної активності). Навчання учнів простим технікам самодопомоги: «рахунок до 10», «вправа-паузка», «як зупинити тривогу».

Соціально-психологічна підтримка: проведення групових занять із розвитку навичок спілкування, профілактики конфліктів у класі.

Психоосвітня робота з батьками: проведення консультацій та бесід, спрямованих на формування здорового психологічного клімату в родині, адекватного режиму дня та зменшення навантаження на дитину.

Моніторинг психоемоційного стану учнів: регулярне застосування психологічних діагностичних методик (тест Спілберґера – Ханіна, методика С. А. Будасі, анкетування, ДОН Вл. Сєднєва та ін.) для вчасного виявлення тривожності та профілактики неврозів [2; 3; 5].

Висновки. Проведене теоретико-експериментальне дослідження дозволило отримати комплексне уявлення про психологічні особливості використання здоров'язбережувальних технологій у профілактиці шкільних неврозів серед учнів молодшого шкільного віку.

Визначено, що дитячий невроз є функціональним психогенним порушенням, що проявляється підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю, соматичними скаргами, зниженням адаптивних можливостей, без органічного підґрунтя.

Виявлено основні причини виникнення шкільних неврозів, серед яких надмірне навчальне навантаження, високі вимоги з боку дорослих, ігнорування емоційних потреб дитини, конфліктні стосунки в сім'ї, порушення режиму дня, недостатня фізична активність. У сучасних умовах додатковими чинниками виступають війна, переселення, тривалий стрес.

Розкрито сутність здоров'язбережувальних технологій як комплексу методів, спрямованих на збереження та зміцнення психофізичного здоров'я

учнів, серед яких релаксаційні техніки, дихальні вправи, психогімнастика, арттерапія, казкотерапія, емоційний тренінг, валеологічне навчання. Обґрунтовано їх ефективність у контексті профілактики шкільних неврозів.

Проведено дослідження серед 40 учнів молодшого шкільного віку із застосуванням методики визначення рівня тривожності Ч. Д. Спілберґера – Ю. Л. Ханіна, тесту самооцінки С. А. Будасі, проективної методики «Неіснуюча тварина», анкетування щодо джерел стресу в освітньому середовищі та опитувальника «ДОН» Вл. Сєднєва.

Отримані результати вказали на наявність підвищеного рівня тривожності, заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та невротичних проявів у значної частини дітей.

Встановлено основні стресогенні фактори: страх покарання за помилки, перевантаження навчальними завданнями, напружена атмосфера в класі, нестача емоційної підтримки.

Запропоновано впровадження комплексу здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес для стабілізації емоційного стану учнів, розвитку навичок саморегуляції та профілактики шкільних неврозів.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на:

Розробку та апробацію програм комплексного застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Дослідження впливу окремих видів здоров'язбережувальних технологій (арттерапії, психогімнастики тощо) на специфічні прояви дитячих неврозів.

Вивчення ефективності залучення батьківської спільноти до процесу профілактики шкільних неврозів через застосування здоров'язбережувальних технологій у родинному середовищі.

Проведення порівняльних досліджень у різних вікових групах для виявлення вікових особливостей впливу психогігієнічних засобів.

Список літератури:

1. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 154 – 161. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/22.pdf
2. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. URL: <https://surl.li/zckgko>
3. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко,

Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.

4. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. Розділ 1, Розділ 2. С. 8–60. <https://surl.li/shyhzk>

5. Темненко Н.І. Психологічна допомога дітям постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: зб. наук. праць. Київ: Алатон, 2022. С. 105–107. URL: <https://surl.li/uvdcea>

6. Терещенко Л. А., Терещенко А. О. Шкільні неврози у дітей молодшого шкільного віку: причини виникнення, психодіагностика *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 22 квітня 2022 року). Київ, 2022. С. 162–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732141>

7. Wanless S. B. The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*. 2016. № 13(1). P. 6–14.

Tereshchenko L. A., Moizrist O. M. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PREVENTION OF SCHOOL NEUROSES

The article deals with the psychological features of the use of health-saving technologies in the prevention of school neuroses. The relevance of the study is due to the growing level of psycho-emotional stress among students, which is manifested in increased anxiety, neurotic reactions, and reduced adaptive capabilities to the educational process. The fast pace of life, high academic loads, social instability, and war contribute to the formation of stressful conditions in schoolchildren, which requires the introduction of effective psychological means of prevention.

The purpose of the study was to identify the level of anxiety, self-esteem, neurotic manifestations and sources of stress, as well as to determine the effectiveness of the use of health-saving technologies.

Methods. To achieve this goal, we used analysis, generalisation, systematisation of scientific sources, and data collection using the following methods: 'Anxiety Scale' by C.D. Spielberger – Y.L. Khanin, "Self-Esteem" test by S.A. Budassi, projective technique "Non-existent animal" and questionnaire to identify sources of stress in the learning environment.

The experiment involved 40 primary school pupils aged 7–10 years.

The article presents the results of the experimental study, which indicate that a significant number of primary school students have anxiety, low self-esteem, emotional instability and increased exposure to stressors both in the learning environment and beyond. Another important factor is the external socio-political one, which has a significant impact on the psychological state of children (war, displacement, loss).

The article, based on the experimental data obtained, outlines the feasibility of targeted implementation of health-saving technologies in the learning environment.

Conclusions. The conducted theoretical and experimental study allowed to obtain a comprehensive understanding of the psychological features of the use of health-saving technologies in the prevention of school neuroses among primary school students.

Key words: health-saving technologies, mental health, schoolchildren, neuroses, anxiety, stress, psychoprophylaxis, adaptation.