

# ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

З МАТЕРІАЛАМИ ІV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

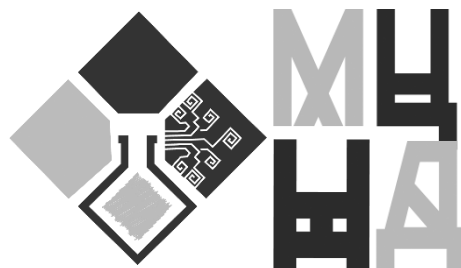
## 24 ТРАВНЯ 2024 РІК

М. ЗАПОРІЖЖЯ, УКРАЇНА

«ІННОВАЦІЇ ТА НАУКОВИЙ  
ПОТЕНЦІАЛ СВІТУ»



ЗБІРНИК НАУКОВИХ  
ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ  
IV МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



# ІННОВАЦІЇ ТА НАУКОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ СВІТУ

| 24 травня 2024 рік  
м. Запоріжжя, Україна

Вінниця, Україна  
«UKRLOGOS Group»  
2024

**Організація, від імені якої випущено видання:**

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Номер запису організації в Єдиному реєстрі громадських об'єднань: 1499141.

Голова оргкомітету: Сотник С.Г.

Верстка: Білоус Т.В.

Дизайн: Бондаренко І.В.

**Рекомендовано до видання Вченою Радою Інституту науково-технічної інтеграції та співпраці. Протокол № 37 від 23.05.2024 року.**



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (**Посвідчення № 52 від 05.01.2024**).

Збірник наукових праць з матеріалами конференції видано офіційно суб'єктом видавничої справи зі **Свідоцтвом ДК № 7860 від 22.06.2023**.

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

I-57

**Інновації та науковий потенціал світу:** збірник наукових праць з матеріалами IV Міжнародної наукової конференції, м. Запоріжжя, 24 травня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. — 296 с.

ISBN 978-617-8312-30-5

DOI 10.62731/mcnd-24.05.2024

Викладено матеріали учасників IV Міжнародної наукової конференції «Інновації та науковий потенціал світу», яка відбулася 24 травня 2024 року у місті Запоріжжя.

**УДК 082:001**

© Колектив учасників конференції, 2024

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2024

**ISBN 978-617-8312-30-5**

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ	
<b>Толочко С.В.</b> .....	<b>245</b>

ФОРМУВАННЯ РИТОРИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	
<b>Ніщук В.В.</b> .....	<b>248</b>

## **СЕКЦІЯ ХХІ. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ**

ВЗАЄМОВПЛИВ ХАРАКТЕРУ ТА ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ У КЛАСІ	
<b>Герасименко Л.Б.</b> .....	<b>251</b>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	
<b>Ташматов В.А., Бакурідзе Н.Г., Тімнова Д.В.</b> .....	<b>255</b>

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	
<b>Калюжна Є., Харченко А.</b> .....	<b>258</b>

## **СЕКЦІЯ ХХІІ. МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я**

ВЛИВ КОФЕЇНУ НА РЕЖИМ СНУ ЛЮДИНИ	
<b>Овденко А.Ю., Мокрякова М.І.</b> .....	<b>261</b>

ГАСТРИТ, АСОЦІЙОВАНИЙ З ПСИХІЧНИМ НАПРУЖЕННЯМ	
<b>Поваляєв В.В., Мухачова В.Д.</b> .....	<b>263</b>

ОСОБЛИВОСТІ КЛІНІЧНОЇ КАРТИНИ ХРОНІЧНОГО ПЕРЕБІГУ БРУЦЕЛЬОЗУ	
<b>Грищенко В.Г.</b> .....	<b>265</b>

ОСОБЛИВОСТІ ПАТОГЕНЕЗУ ПНЕВМОЦИСТОЗУ	
<b>Грищенко В.Г.</b> .....	<b>267</b>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ІНФАРКТІ МІОКАРДА	
<b>Рева Т.В., Грабовецька А.В.</b> .....	<b>269</b>

РОЛЬ ТРОМБІНУ В ПАТОГЕНЕЗІ ХРОНІЧНОГО ЗАПАЛЕННЯ	
<b>Лісова Д.В.</b> .....	<b>271</b>

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ДІАГНОСТИКУ ТА ЛІКУВАННЯ ВАЗОСПАСТИЧНОЇ СТЕНОКАРДІЇ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)	
<b>Науково-дослідна група:</b>	
<b>Варварук А.А., Глібчук Ю.І., Костів С.І., Мандрик О.Є.</b> .....	<b>273</b>

## СЕКЦІЯ ХІІ. МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

### ВЛИВ КОФЕЇНУ НА РЕЖИМ СНУ ЛЮДИНИ

**Овденко Анна Юріївна**

здобувач вищої освіти І медичного факультету  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Мокрякова Марина Іванівна**

асистент кафедри гігієни та екології №1  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Актуальність.** В сучасному світі ритм життя нерідко супроводжується стресом, напруженими будніми днями та нестабільним режимом сну. Одним із поширених і найпопулярніших способів підтримки бадьорості та працездатності є вживання кофеїну. Зростання популярності енергетичних напоїв, які містять у великій кількості кофеїн, викликає занепокоєння щодо можливих впливів на сон та загальне здоров'я. Проте, важливо розуміти, як його вплив може впливати на режим сну у людей різної вікової категорії, оскільки здоров'я та ефективність діяльності людини залежать від якості відпочинку. Дослідження впливу кофеїну на сон також дозволяє краще розуміти взаємодію цього стимулятора з іншими аспектами здоров'я. Це важливо для створення комплексного підходу до підтримання оптимального стану організму. Порушення сну можуть впливати на психічне здоров'я, а вживання кофеїну може виявляти як позитивний, так і негативний ефект на цей аспект здоров'я. Зв'язок між вживанням кофеїну, режимом сну та метаболічним здоров'ям стає предметом розширеного вивчення, оскільки існують докази, що цей стимулятор може впливати на інсулінову чутливість та метаболічний профіль.

**Мета.** Метою даного дослідження є вивчення впливу кофеїну на режим сну людини, аналіз його можливих наслідків та розробка рекомендацій для збереження здорового сну.

**Матеріали та методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети, було проведено аналіз наукових статей, зібрано статистичні дані та здійснено анкетування осіб різного віку та статі, які вживають кофеїн.

**Результати та їх обговорення.** Дослідження показало, що 95% опитаних споживають напої що містять кофеїн на постійній основі і лише 5% вважає дуже шкідливим і неприйнятним вживати каву щоденно, так як вони усвідомлюють наслідки кофеїну на якість та тривалість сну. Серед усіх респондентів 85% відчують приплив енергії після вживання кофеїну. 10% навпаки відчують втому та слабкість після вживання кофеїну. 43% опитаних відмічають проблеми засинання та поверхневий сон і зв'язують це саме з вживання кави.

**Висновок.** На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що вживання кофеїну потребує обережного регулювання, особливо в другій половині дня, дозування кількості кави за день. 43 % анкетованих відмітили порушення

режиму сну і чітко зв'язали це з вживанням кави на постійній основі. Рекомендується уникати великих доз кофеїну перед сном для збереження якісного та відновлювального сну. Врахування цього аспекту може позитивно вплинути на фізичне та психічне здоров'я людини.

#### **Список використаних джерел:**

1. <https://ukrhealth.net/vcheni-rozpovily-pro-vplyv-kavy-na-tsykl-snu-i-badorosti-lyudyny3463/>
2. <https://ukr.media/medicine/428419/>
3. <https://www.mukachevo.net/ua/news/view/83220>