



COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS



ISSUE
№54

4TH INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE

**MODERN SCIENCE:
RESEARCH, ECONOMY
AND INNOVATION**

JANUARY 21-23, 2026
ZAGREB, CROATIA





INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

4th International Scientific and Practical Conference
**«Modern Science: Research, Economy and
Innovation»**

Collection of Scientific Papers

January 21-23, 2026
Zagreb, Croatia

UDC 001(08)

Modern Science: Research, Economy and Innovation. Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. January 21-23, 2026. Zagreb, Croatia.

ISBN 979-8-89704-981-3 (series)
DOI 10.70286/ISU-21.01.2026

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences.

The materials of the collection are presented in the author's edition and printed in the original language. The authors of the published materials bear full responsibility for the authenticity of the given facts, proper names, geographical names, quotations, economic and statistical data, industry terminology, and other information.

The materials of the conference are publicly available under the terms of the CC BY-NC 4.0 International license.

ISBN 979-8-89704-981-3



© Participants of the conference, 2026
© Collection of Scientific Papers "International Scientific Unity", 2026
Official site: <https://isu-conference.com/>

Bilash O., Vrublevskyi I., Hrodz N., Hlova T. PRINCIPLES AND METHODS OF TRAINING IN THE MILITARY EDUCATION SYSTEM.....	242
---	-----

SECTION: PHYSICAL AND MATHEMATICAL SCIENCES

Chaplyhin V. DATA TRANSMISSION USING FEMTOSECOND LASERS.....	245
--	-----

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Дейнеко А.Х., Сутула В.О., Марченков М.К. ЕВОЛЮЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ В КОНТЕКСТІ ІСТОРИЧНИХ ТРАДИЦІЙ ТА СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙ	247
---	-----

Поліщук А.Ю. ПРИЙНЯТТЯ СПАДЩИНИ ПРИ ЗДІЙСНЕННІ ОПІКИ НАД МАЙНОМ.....	252
---	-----

SECTION: PHYSICS AND ASTRONOMY

Vidmachenko A.P. GENERAL FEATURES OF THE INTERNAL STRUCTURE OF THE PLANET MARS.....	260
--	-----

SECTION: PSYCHOLOGY

Кравченко Т.Ю., Копійка Г.К. ЦИФРОВИЙ СТРЕС: АНАТОМО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА НАСЛІДКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я.....	266
--	-----

Чепіга Л. ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ СЕНСОЖИТТЄВУ КРИЗУ ВНАСЛІДОК ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	268
---	-----

Дуткевич Т.В. ПСИХОЛОГІЧНА ОСВІТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ЧИННИК ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	272
---	-----

Стахова О.О., Микитюк А.С. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	276
---	-----

SECTION: PSYCHOLOGY

ЦИФРОВИЙ СТРЕС: АНАТОМО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА НАСЛІДКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Кравченко Тетяна Юрїївна

к. мед. н., доцент

Кафедра психології

Національний університет

«Одеська юридична академія», Україна

Копійка Ганна Кузьмівна

к. мед. н., доцент

Кафедра сімейної медицини,

загальної практики та поліклінічної терапії

Одеський національний медичний університет, Україна

У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, праці та навчання. Інтенсивна взаємодія з комп'ютерами, смартфонами, соціальними мережами та іншими цифровими платформами обумовлює зростання психоемоційного навантаження, що отримало назву цифрового стресу. Цифровий стрес не обмежується суб'єктивними переживаннями напруження чи втоми, а має чітко окреслені психофізіологічні та анатомічні механізми. Його розвиток пов'язаний з особливостями функціонування центральної та вегетативної нервової системи, нейроендокринної регуляції, а також з перенапруженням сенсорних систем [1]. У цьому контексті інтеграція психологічного, психофізіологічного та анатомічного підходів є необхідною умовою комплексного розуміння впливу цифрового стресу на здоров'я людини. Цифровий стрес визначається як стан психофізіологічного напруження, що виникає внаслідок тривалого або інтенсивного впливу цифрових технологій та інформаційних потоків. Основними джерелами цифрового стресу є надлишок інформації, постійні повідомлення та сповіщення, багатозадачність, порушення меж між роботою та відпочинком, а також соціальний тиск у цифровому просторі. Зростає база наукових доказів, які свідчать про те, що надмірне використання соціальних мереж може призвести до симптомів, традиційно пов'язаних із залежностями від психоактивних речовин [2].

У психології здоров'я цифровий стрес розглядається як фактор ризику розвитку астеничних станів, тривожних і депресивних розладів, емоційного вигорання та психосоматичних порушень. Його хронічний характер зумовлює виснаження адаптаційних ресурсів організму та зниження загального рівня психологічного благополуччя. Сьогодні крива Г. Сельє розглядається як ланцюг подій, проблемна стресова ситуація чи комплекс несприятливих впливів

навколишнього середовища, в результаті яких відбувається спочатку фізіологічне реагування, а потім накопичення ефектів стресу і перехід у фазу хронічного стресу [3].

Провідну роль у формуванні цифрового стресу відіграють коркові структури головного мозку. Префронтальна кора відповідає за виконавчі функції, контроль уваги, регуляцію поведінки та емоцій. За умов постійної цифрової стимуляції вона зазнає значного функціонального навантаження, що призводить до зниження концентрації, когнітивної втоми та порушень саморегуляції. Потиличні та тім'яні зони кори, які забезпечують обробку візуальної інформації, також перебувають у стані хронічного перенапруження внаслідок тривалої роботи з екранами. Це може проявлятися зоровою втомою, головним болем та зниженням ефективності перцептивних процесів. Лімбічна система, зокрема амігдала та гіпокамп, є ключовою анатомічною основою емоційних та стресових реакцій. Амігдала бере участь у розпізнаванні загрози та ініціації стресової відповіді. Часті цифрові стимули, що мають емоційне забарвлення (новини, повідомлення, соціальні мережі), підтримують її хронічну активацію, що сприяє формуванню тривожності та емоційного напруження. Гіпокамп, відповідальний за процеси пам'яті та навчання, є особливо чутливим до дії стресових гормонів. Тривалий цифровий стрес може негативно впливати на його функціонування, зумовлюючи труднощі запам'ятовування, зниження когнітивної гнучкості та навчальної ефективності [4,5]. Гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система становить анатоμο-фізіологічну основу гормональної регуляції стресу. Активація цієї системи супроводжується вивільненням кортизолу, який у короткочасній перспективі має адаптивне значення. Однак за умов хронічного цифрового стресу тривала гіперсекреція кортизолу призводить до порушень сну, зниження імунної резистентності, астеничних проявів та психосоматичних скарг [6,7].

Важливу роль у психофізіології цифрового стресу відіграє вегетативна нервова система. Переважання симпатичної активації проявляється підвищенням частоти серцевих скорочень, м'язовим напруженням, поверхневим диханням. Одночасно знижується активність парасимпатичного відділу, що ускладнює процеси відновлення та релаксації організму. Цифровий стрес формується внаслідок дисбалансу між інтенсивністю стимуляції та можливостями нервової системи до адаптації. На психосоматичному рівні цифровий стрес може проявлятися головним болем напруження, порушеннями сну, функціональними розладами серцево-судинної та травної систем [8]. У психології здоров'я ці прояви розглядаються як результат взаємодії анатомічних, психофізіологічних та психологічних чинників.

Цифровий стрес є складним багатовимірним феноменом, що має чіткі анатомічні та психофізіологічні основи. Включення анатомічного компонента до аналізу цифрового стресу дозволяє глибше зрозуміти механізми його виникнення та перебігу. Хронічна активація коркових, лімбічних та нейроендокринних структур мозку зумовлює негативний вплив цифрового середовища на психологічне та соматичне здоров'я людини. Інтеграція

анатомічного підходу в межах психології здоров'я відкриває нові можливості для профілактики та корекції стрес-індукованих порушень у сучасному цифровому суспільстві.

Список використаних джерел

1. Montag, C., & Diefenbach, S. (2018). Towards Homo Digitalis: Important research issues for psychology and the neurosciences at the dawn of the Internet of Things and the digital society. *Sustainability*, 10(2), 415. <https://doi.org/10.3390/su10020415>
2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
3. Богданова І.В. (2021). Напрямки корекції синдрому хронічної втоми та синдрому емоційного вигорання. *Укр. мед. часопис*, 1 (141) – I/II.
4. McEwen B.S., Nasca C. & Gray J. (2016). Stress Effects on Neuronal Structure: Hippocampus, Amygdala, and Prefrontal Cortex. *Neuropsychopharmacology*. Aug 19;41(1):3–23.
5. Kaul, D. (2021). How stress physically re-shapes the brain: Impact on brain cell shapes, numbers and connections in psychiatric disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Volume 124, May 2021, Pages 193-215
6. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. (2021). *Annu. Rev. Psychol.* 72:663–88
7. Sérgio Ricardo Boff, Alexandre Gabarra Oliveira. (2021). Physiological aspects of stress: a narrative review. *Research, Society and Development*, v. 10, n.17.
8. Лазуренко С.І. Психофізіологічні механізми стресу. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць. 2014.

ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ СЕНСОЖИТТЄВУ КРИЗУ ВНАСЛІДОК ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

Чепіга Лада

канд. психол. н., доцент

Кафедра соціології та психології ННІ№5

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна

Трагічні наслідки повномасштабного російського вторгнення в Україну в лютому 2022 року призвели до масового вимушеного переміщення населення та змусили мільйони українців у стислі терміни залишити свої домівки, шукаючи безпеки у країнах Західної Європи. Дослідження феномену вимушеної міграції українців засвідчують, що процес переселення мав раптовий, непередбачуваний