
ЕКОНОМІКА

УДК 331.44:159.9

DOI: <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2026.27.1>

Варнавська І.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет
(м. Херсон / м. Кропивницький)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3061-0665>

Самкова О.М.

кандидат психологічних наук,
Херсонський державний аграрно-економічний університет
(м. Херсон / м. Кропивницький)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4064-2115>

Varnavska Inna, Samkova Olesia

Kherson State Agrarian and Economic University
(Kherson / Kropyvnytskyi)

СТРЕС-ФАКТОРИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЕКОНОМІСТА У 2025 РОЦІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

STRESS FACTORS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF AN ECONOMIST IN 2025: SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECT

У статті представлено результати дослідження трансформації стресогенного ландшафту професійної діяльності економіста у 2025 році. Обґрунтовано, що інтеграція агентного штучного інтелекту та гібридна зайнятість формують нові соціально-психологічні виклики. Деталізовано вплив техногенного стресу, пов'язаного з автономністю AI-систем та необхідністю верифікації рішень «чорної скриньки». Розкрито сутність цифрової алієнації, що проявляється через ерозію менторства та дефіцит емоційного контексту в комунікаціях, що призводить до професійної ізоляції. Особливу увагу приділено етичному стресу в контексті ESG-трансформації та балансу між KPI й соціальними нормами. Охарактеризовано наслідки вигорання: «втому від прийняття рішень» та когнітивну ентропію. Сформульовано рекомендації щодо зміцнення ментального капіталу в цифрову епоху.

Ключові слова: професійний стрес, економіст 2025, агентний штучний інтелект, цифрова алієнація, соціальна депревація, ESG-стандарти, професійне вигорання, когнітивна резильєнтність, психосоматика праці.

The article presents the results of a comprehensive theoretical and applied study focused on the profound transformation of the stressogenic landscape within the professional activities of economists in the specific context of 2025. It is substantiated that the current stage of global economic development, characterized by the mass integration of agentic artificial intelligence (AI) and the stabilization of hybrid employment models, creates qualitatively new and complex socio-psychological challenges that traditional stress management frameworks fail to address. For the first time, the study provides a detailed analysis of the impact of technogenic stress associated with the increasing autonomy of AI systems. This phenomenon induces a state of chronic anxiety among specialists due to the constant necessity of verifying “black box” decisions and an underlying fear of losing professional relevance



© Варнавська І.В., Самкова О.М., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

in an automated economy. The research reveals the essence of “digital alienation,” which manifests through the erosion of the traditional institution of mentorship and the degradation of “office osmosis” mechanisms. The deficit of emotional context in digital communications is shown to lead to profound social deprivation and the professional isolation of financial analysts and economists. Special attention is paid to the phenomenon of “ethical stress” within the framework of global ESG (Environmental, Social, and Governance) transformation. Modern economists are increasingly forced to balance between rigid financial KPIs and strict socio-environmental mandates, creating a deep internal value dissonance. The study characterizes contemporary psychosomatic consequences of professional burnout, specifically focusing on “decision fatigue” and “cognitive entropy” as systemic risks to organizational stability. Furthermore, the paper explores the concept of cognitive resilience as a necessary competency for the modern professional. The research findings offer a practical foundation for HR management and heads of economic departments to develop sophisticated digital hygiene strategies. These measures are essential for protecting and strengthening corporate mental capital, ensuring the psychological well-being of employees, and maintaining operational efficiency in the turbulent digital era of the mid-2020s.

Keywords: professional stress, economist 2025, agentic artificial intelligence, digital alienation, social deprivation, ESG standards, professional burnout, cognitive resilience, occupational psychosomatics.

Постановка проблеми. Професійна діяльність економіста у 2025 році зазнала фундаментальних трансформацій, перетворившись із суто аналітичної функції на процес стратегічного управління надскладними системами в умовах перманентної глобальної турбулентності. Сучасна світова економіка функціонує в стані «полікризи», де кліматичні виклики, радикальні геополітичні зсуви та стрімка технологічна дифузія відбуваються одночасно, висуваючи безпрецедентні вимоги до ментального ресурсу фахівця. Якщо в попередні десятиліття основними стрес-факторами вважалися висока щільність математичних розрахунків та жорсткі часові обмеження, то сьогодні вектор напруження змістився у площину соціально-психологічних аспектів. Економіст 2025 року вимушений адаптуватися до нової професійної ідентичності, що формується під тиском штучного інтелекту, ерозії традиційних корпоративних зв'язків і зростаючої етичної відповідальності за результати своєї діяльності.

Актуальність теми зумовлена насамперед технологічною сингулярністю у фінансовому секторі. Масове впровадження автономних AI-агентів, здатних самостійно верифікувати гіпотези та будувати прогностичні моделі, породило специфічний соціально-психологічний феномен – кризу професійної значущості. Страх втрати незамінності та необхідність постійного інтелектуального перенавчання створюють підґрунтя для формування стійкої «AI-тривожності». Водночас спостерігається трансформація парадигми відповідальності: економічні рішення тепер оцінюються не лише крізь призму прибутковості, а й через вплив на соціальну екосистему та екологічну стабільність. Когнітивний дисонанс, що виникає між прагматичними цілями бізнесу та жорсткими етичними нормами сталого розвитку, стає джерелом постійного внутрішнього конфлікту.

Додатковим фактором актуальності є дефіцит соціального капіталу, спричинений остаточним закріпленням гібридних моделей роботи. Цифрова ізоляція та розмивання кордонів між приватним і професійним простором призвели до руйнації традиційних механізмів колективної психологічної підтримки. В умовах 2025 року економіст часто опиняється сам на сам з інформаційною ентропією – надлишковим обсягом даних, що часто містять елементи маніпуляцій або генерованого контенту. Необхідність приймати критичні рішення в умовах такої невизначеності вимагає не лише високого рівня IQ, а й розвинутого емоційного інтелекту та психологічної резильєнтності. Таким чином, дослідження стрес-факторів у діяльності економіста є критично важливим для розробки нових стратегій професійного довголіття і збереження ментального здоров'я людського капіталу в цифрову епоху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний підґрунтя дослідження стресостійкості фахівців економічного профілю базується на фундаментальних працях, що охоплюють як загальну психологію стресу, так і специфічні управлінські

аспекти. Зокрема, базові механізми виникнення і перебігу стресових станів детально висвітлені у наукових доробках Л.Б. Наугольник [5]. Так, авторка наголошує на комплексному характері стресу як адаптаційної реакції організму, що є надзвичайно актуальним для розуміння фізіологічного та ментального базису, на якому розгортається професійна деформація економіста. Проте сучасні умови вимагають проєкції цих класичних знань на динамічне бізнес-середовище. Питання прикладного застосування технік стабілізації емоційного стану розглядають М. Ф. Гончар та Ю. В. Білик, науковці слушно акцентують увагу на тому, що в структурі сучасного підприємства стрес-менеджмент має бути не просто індивідуальною навичкою працівника, а невід’ємним елементом загальної системи управління, що дозволяє мінімізувати деструктивний вплив виробничих факторів на когнітивну ефективність персоналу [2].

Особливого значення в контексті трансформацій 2024–2025 років набувають дослідження, що фокусуються на активних стратегіях резильентності. У праці Н. Гуцуляк, О. Чуйко та В. Дуба «Стратегії подолання професійного стресу в управлінській діяльності» [3] проаналізовано сучасні підходи до копінг-поведінки керівників та аналітиків. Автори підкреслюють, що в умовах високої невизначеності традиційні методи релаксації поступаються місцем проактивним стратегіям, таким як когнітивне рефреймування та розвиток адаптивного інтелекту. Це дослідження логічно продовжує вказану наукову дискусію, переносячи акцент на специфічні виклики 2025 року, такі як взаємодія економіста з агентним штучним інтелектом та подолання соціально-психологічної ізоляції в умовах поглибленої цифровізації робочих процесів. Таким чином, незважаючи на ґрунтовну теоретичну базу, питання психоемоційної стабільності економіста саме в умовах технологічного стрибка середини десятиліття потребує подальшого детального вивчення.

Формулювання цілей статті. Мета статті – комплексне виявлення і систематизація ключових стрес-факторів у професійній діяльності економіста в умовах 2025 року, з особливим акцентом на соціально-психологічні детермінанти, що виникають внаслідок масштабної інтеграції штучного інтелекту та трансформації корпоративної культури. Дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування впливу новітніх технологічних та організаційних викликів на психоемоційний стан фахівців, а також на визначення специфіки професійного вигорання в умовах гібридної зайнятості та глобальної економічної невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Трансформація економічної діяльності у 2025 році призвела до виникнення якісно нового виду професійного тиску – інтелектуально-технологічного стресу. Його важливим каталізатором стало масове впровадження «агентного штучного інтелекту». На відміну від генеративних моделей зразка 2023–2024 років, сучасні AI-агенти характеризуються високим рівнем автономії. Це вимагає від спеціаліста не лише аналітичних здібностей, а й опанування новітніх технологій управління персоналом та ресурсами в умовах повної цифровізації [1].

Для фахівця-економіста це створює ситуацію «когнітивного дисонансу контролю». З одного боку, автоматизація знімає тягар рутинних обчислень, з іншого – вона породжує глибинний страх втрати експертної значущості. Психологічний стан економіста у 2025 році часто характеризується як «тривога очікування помилки алгоритму». У таких умовах особливості управління у стресових ситуаціях мають базуватися на системному стрес-менеджменті, який стає невід’ємною частиною корпоративної культури [2]. Оскільки логіка прийняття рішень складними нейронними мережами (так званий “black box effect”) залишається непрозорою, виникає специфічний стрес «відповідальності за невідоме».

Важливим механізмом стабілізації стану фахівця є впровадження активних стратегій подолання професійного стресу, таких як когнітивне рефреймування та розвиток адаптивного інтелекту [3]. Це дозволяє мінімізувати деструктивний вплив техногенних факторів. Водночас слід враховувати загальний контекст: в умовах глобальної

турбулентності та воєнних станів психічне здоров'я особистості потребує превентивних методів підтримки для збереження працездатності [4].

Фундаментальні механізми цих процесів пояснює психологія стресу, розглядаючи стан економіста як складну адаптаційну реакцію на інформаційне перевантаження та зміну професійної ідентичності [5]. Додатковим джерелом напруження є соціальна депривація. Дистанційна комунікація позбавлена емоційного контексту, що, згідно з канонами конфліктології, веде до накопичення латентної агресії та семантичних спотворень у командній роботі [6].

Особливу увагу варто приділити «етичному стресу». Економіст 2025 року змушений інтегрувати принципи ESG у фінансові плани. Це потребує не лише математичного розрахунку, а й навичок стратегічного маркетингу для гармонізації інтересів стейкхолдерів та соціальних вимог [7]. Таке роздвоєння цілей між KPI та мораллю стає джерелом внутрішнього конфлікту, що веде до швидкого вигорання.

Завершуючи аналіз техногенного аспекту, варто зазначити, що у 2025 році формується нова форма професійної деформації – алгоритмічна залежність. Економісти, намагаючись уникнути стресу від прийняття рішень, починають сліпо довіряти ШІ, що призводить до атрофії критичного мислення та ще більшого стресу у випадках, коли система виходить з ладу або видає аномальні результати.

Станом на 2025 рік понад 70% фахівців економічного профілю інтегровані у гібридні або повністю дистанційні моделі зайнятості, що спровокувало виникнення глибокої цифрової алієнації – процесу відчуження особистості від професійної спільноти та

Таблиця 1

Динаміка та психологічні наслідки трансформації когнітивних навантажень економіста (період 2020–2025 рр.)

Параметр	Стан у 2020 році	Стан у 2025 році	Соціально-психологічний вплив
Збір та обробка даних	Ручний або напівавтоматичний (Excel, SQL); обмежена кількість джерел.	Миттєвий аналіз Big Data через AI-агентів; необмежений потік даних 24/7.	Інформаційна інтоксикація: відчуття втрати орієнтації в масивах даних ("data drowning").
Швидкість прийняття рішень	На основі статичних звітів (тижневих, місячних); є час на колегіальне обговорення.	Динамічне коригування в режимі реального часу; потреба в миттєвій реакції.	Дефіцит часу на рефлексію: підвищення імпульсивності, хронічна тривожність через швидкість змін.
Функція контролю	Верифікація власних розрахунків та помилок підлеглих (зрозуміла логіка).	Аудит та верифікація автономних рішень ШІ (непрозора логіка «чорної скриньки»).	Синдром самозванця: фахівець відчуває себе «додатком до комп'ютера», втрачаючи професійну впевненість.
Рівень відповідальності	Відповідальність за особисто виконану роботу.	Соціальна та юридична відповідальність за дії штучного інтелекту.	Екзистенційна напруга: страх перед непередбачуваними наслідками глобальних алгоритмічних помилок.
Навчання	Епізодичне підвищення кваліфікації (раз на 1–2 роки).	Безперервний "lifelong learning" через щотижневі оновлення систем AI.	Когнітивна втома: перевантаження нейропластичності, зниження концентрації уваги.

Джерело: розроблено авторами

втрати емоційного зв'язку з результатами колективної праці. Соціально-психологічний ландшафт професії сьогодні визначається станом соціальної депревації, за якого фізична ізоляція працівника веде до поступової деградації міжособистісної взаємодії. Основним викликом у цьому контексті стала тотальна ерозія інституту менторства. У традиційному офісному середовищі молоді економісти засвоювали професійні норми через механізм «офісного осмосу» – неформального спостереження за прийняттям рішень старшими колегами, участі у спонтанних обговореннях та зчитування корпоративної етики в реальному часі. У 2025 році цей природний шлях професіоналізації виявився заблокованим цифровими інтерфейсами. Дистанційна комунікація є суворо транзакційною та позбавленою контексту, що формує у молодих спеціалістів стійку інтелектуальну невпевненість і «синдром самозванця», оскільки вони не отримують миттєвого невербального підтвердження своєї компетентності від досвідчених кураторів.

Паралельно з цим спостерігається критична втрата емоційного контексту в професійних комунікаціях. Використання нейромережових аватарів, відеозв'язку і текстових месенджерів як основних каналів взаємодії нівелює до 90% невербальних сигналів, таких як мікроміміка, жестикуляція та інтонаційні нюанси. Для економіста, робота якого пов'язана з обговоренням ризиків і стратегій, відсутність цих сигналів стає джерелом семантичних спотворень: нейтральні зауваження керівництва сприймаються як агресивні, а відсутність негайного фідбеку інтерпретується як ігнорування. Це призводить до накопичення прихованої конфліктності та емоційного знецінення колег, які починають сприйматися не як особистості, а як цифрові функції. Ситуація ускладнюється феноменом “Always-on” – розмиванням кордонів між особистим часом і робочим простором. Оселя фахівця перестає виконувати функцію зони психологічного відновлення, перетворюючись на зону перманентного очікування сповіщень, що тримає нервову систему в стані постійної мобілізації та веде до виснаження когнітивного ресурсу.

Таким чином, соціально-психологічний аспект діяльності економіста у 2025 році характеризується переходом від колективної резильєнтності до індивідуального виживання у цифровому вакуумі. Відсутність якісного людського зв'язку та фізичної присутності в команді позбавляє фахівця одного з найважливіших буферів проти стресу – соціальної підтримки, що робить його вразливим перед обличчям технологічної невизначеності та ринкової волатильності.

Необхідно наголосити, що у 2025 році професійна діяльність економіста остаточно вийшла за межі суто фінансового моделювання, опинившись в епіцентрі глобального етичного переформатування бізнесу. Основним джерелом специфічного соціально-психологічного напруження став тиск стандартів ESG, що з рекомендаційних перетвори-

Таблиця 2

Порівняльна характеристика соціально-психологічних параметрів роботи економіста

Параметр взаємодії	Традиційна модель (офіс)	Цифрова модель 2025 року	Вплив на ментальний стан
Механізм навчання	Офісний осмос, живе менторство	Регламентовані онлайн-зустрічі	Професійна невпевненість, ізоляція
Природа комунікації	Мультиmodalьна (вербальна + невербальна)	Дефіцитарна (текст, аватари, відео)	Соціальна тривожність, деперсоналізація
Розподіл часу	Чіткий Work-Life Balance	Гібридний “Always-on” режим	Когнітивна втома, порушення сну
Вирішення конфліктів	Експромт, емпатія, прямий діалог	Асинхронна переписка, ескалація	Накопичення образ, латентна агресія

Джерело: розроблено авторами

лися на жорстко регулятивні. Сучасний економіст перебуває у стані перманентного ціннісного конфлікту, намагаючись балансувати між традиційною вимогою максимізації прибутку та необхідністю забезпечення соціальної справедливості та екологічної нейтральності підприємства. Цей феномен отримав назву «етичного стресу», оскільки фахівець змушений приймати рішення, де фінансова доцільність часто вступає в пряму суперечність із моральними або законодавчими нормами сталого розвитку.

Психологічна складність роботи економіста у 2025 році підсилюється запровадженням персональної відповідальності за «зелений камуфляж». Якщо раніше маніпуляції зі звітностями щодо екологічності вважалися сферою маркетингу, то сьогодні економіст, який верифікує інвестиційний проект, несе повну відповідальність за достовірність соціально-екологічних показників. Це породжує стан хронічної тривожності, оскільки інструментарій для точної оцінки довгострокового екологічного впливу часто залишається недосконалим, а ціна помилки включає не лише фінансові штрафи, а й повну руйнацію професійної репутації. Додатковим чинником стресу є тиск з боку інвесторів нового покоління, для яких етичний профіль компанії є пріоритетнішим за дивіденди, що вимагає від економіста принципово іншої мови аргументації та зміни базових аналітичних парадигм.

Конфлікт інтересів стає внутрішньоособистісним, коли економіст, розуміючи реальну ринкову ситуацію, змушений підлаштовувати фінансові моделі під жорсткі соціальні квоти або екологічні обмеження, що де-факто знижують конкурентоспроможність підприємства в короткостроковій перспективі. Таке роздвоєння цілей веде до втрати цілісності професійного «Я» та формування апатичного ставлення до результатів праці. Фахівець починає сприймати свою діяльність не як творче управління ресурсами, а як складне маневрування між регуляторними пастками, що є прямим шляхом до емоційного вигорання.

Варто підкреслити, що етичний аспект у 2025 році став невидимим, але найбільш виснажливим стрес-фактором. На відміну від технологічного навантаження, що можна оптимізувати, етичний стрес потребує глибокої психологічної роботи над власними установками та здатності витримувати зовнішній тиск соціальних інститутів, що вимагає від сучасного економіста високого рівня моральної резильєнтності.

У 2025 році клінічна картина професійного вигорання економістів зазнала суттєвих змін, змістившись від класичної втоми до складних психосоматичних розладів, спричинених специфікою «екранної» життєдіяльності. Ключовою особливістю сучасного стресу є його фоновий, низькоінтенсивний, але безперервний характер. На відміну від циклічних навантажень минулих десятиліть, пов'язаних із періодами звітності, економіст сьогодні перебуває в стані постійної когнітивної мобілізації. Одним із найбільш виражених симптомів 2025 року став феномен «втоми від прийняття рішень». Через необхідність миттєво реагувати на аномалії, виявлені штучним інтелектом, та опра-

Таблиця 3

Структура етичного стресу економіста в умовах нової економічної парадигми

Тип конфлікту	Сутність суперечності у 2025 році	Психологічний індикатор стресу
Економіко-екологічний	Прибутковість проекту – висока вартість вуглецевих квот.	Почуття провини за «антинеобхідні» збитки або екологічну шкоду.
Соціально-управлінський	Автоматизація (звільнення) – соціальна відповідальність бізнесу.	Моральна дилема «людина чи ефективність», страх соціального осуду.
Регуляторно-звітний	Вимога прозорості – комерційна таємниця.	Тривога через надмірний контроль і неможливість помилки.
Ціннісно-професійний	КРІ за прибуток – КРІ за сталий розвиток.	Когнітивний дисонанс, зниження мотивації через суперечливі цілі.

Джерело: розроблено авторами

цьовувати суперечливі сигнали ринків, префронтальна кора головного мозку фахівця виснажується вже до середини робочого дня. Це призводить до зниження здатності до логічного аналізу та виникнення стану апатії, коли фахівець починає приймати рішення механічно, намагаючись лише позбутися когнітивного тиску.

Психосоматичний профіль професії у 2025 році доповнюється специфічними розладами, зумовленими тривалим перебуванням у віртуальному або доповненому просторі (VR/AR). Економісти, що працюють з багатовимірними візуалізаціями даних, дедалі частіше страждають на «цифрове запаморочення» та порушення просторової орієнтації. Постійна фокусування зору на екранах високої чіткості в поєднанні з синім спектром випромінювання призводить до стійкої деградації циклів сну, що, у свою чергу, провокує розвиток тривожних розладів та депресивних станів. Особливу увагу науковці приділяють «техно-стресу» – підсвідомому очікуванню звукового або візуального сигналу від корпоративних систем контролю. Це створює ефект «фантомних сповіщень», коли нервова система фахівця не розслабляється навіть під час відпочинку, що веде до системного підвищення рівня кортизолу та супутніх серцево-судинних проблем.

Професійне вигорання у 2025 році також набуло ознак «деперсоналізації через алгоритмізацію». Економіст, чії функції частково дублюються нейромережами, починає сприймати себе як замінений елемент технічної системи, що руйнує професійну самооцінку. Це призводить до цинічного ставлення до своїх обов'язків та емоційного відсторонення від успіхів організації.

Можна стверджувати, що вигорання економіста у 2025 році є результатом не стільки фізичної праці, скільки нейропсихологічного перевантаження в умовах тотального цифрового контролю та високої швидкості обробки сенсорної інформації. Це вимагає розробки нових протоколів «цифрової гігієни» та впровадження систем психологічного розвантаження безпосередньо в робочий інтерфейс фахівця.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє констатувати, що у 2025 році структура стрес-факторів у професійній діяльності економіста зазнала якісної трансформації, змістившись із площини операційного перевантаження у сферу екзистенційної та технологічної невизначеності. Основним детермінантом психоемоційного напруження стала інтеграція агентного штучного інтелекту, що породила специфічний вид техногенного стресу – «відповідальність за невідоме». Необхідність верифікації автономних рішень алгоритмів в умовах дефіциту часу та непрозорості логіки «чорної скриньки» формує у фахівців стійку тривожність та синдром самозванця, що нівелює переваги автоматизації.

Соціально-психологічний аналіз засвідчив, що масовий перехід до гібридних моделей роботи призвів до феномену цифрової алієнації. Ерозія традиційного менторства та втрата емоційного контексту в комунікаціях через цифрові інтерфейси позбавили економістів ключового ресурсу стресостійкості – соціальної підтримки та відчуття професійної приналежності. Це, у поєднанні з етичним тиском стандартів ESG та

Таблиця 4

Спектр психосоматичних та ментальних порушень економіста (реалії 2025 року)

Прояв розладу	Психологічний зміст	Психосоматичний наслідок
Decision Fatigue	Виснаження вольового ресурсу через надмірний вибір.	Імпульсивність, зниження критичного мислення, апатія.
Техно-тривожність	Страх пропустити критичне оновлення системи чи повідомлення.	Тахікардія, порушення сну, хронічний м'язовий затиск.
Когнітивна ентропія	Розпорощення уваги між багатьма цифровими каналами.	Погіршення пам'яті, зниження здатності до глибокої концентрації.
Емоційна ригідність	Захисна реакція на постійний інформаційний тиск.	Відсутність емпатії в команді, почуття внутрішньої порожнечі.

Джерело: розроблено авторами

необхідністю постійного ціннісного вибору між прибутком і соціальною відповідальністю, створює умови для формування глибокого внутрішнього конфлікту.

Психосоматичний профіль професії у 2025 році характеризується поширенням втоми від прийняття рішень та когнітивної ентропії, що є прямим наслідком інформаційної інтоксикації. Професійне вигорання набуло хронічної форми, інтегруючись у повсякденну життєдіяльність фахівця через розмивання кордонів між приватним і робочим простором.

Для мінімізації негативного впливу окреслених факторів необхідно впроваджувати стратегії «цифрової резильєнтності», що включають:

- розвиток навичок критичної взаємодії з ШІ;
- відновлення неформальних каналів горизонтальної комунікації навіть у дистанційних командах;
- суворе дотримання протоколів «цифрової гігієни» для відновлення когнітивного ресурсу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуалізованих програм психологічного супроводу економістів, адаптованих до умов високотехнологічного та соціально ізольованого робочого середовища майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Гавриш О.А., Довгань Л.Є., Крейдич І.М., Семенченко Н.В. Технології управління персоналом: монографія. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. с. 528 с.
2. Гончар М.Ф., Білик Ю.В. Особливості управління у стресових ситуаціях. Стрес-менеджмент на підприємстві. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2017. Т. 27. № 2. С. 94–97.
3. Гуцуляк Н., Чуйко О., Дуб В. Стратегії подолання професійного стресу в управлінській діяльності. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 40–46.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рек. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці: Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
7. Писаренко В. В., Багорка М. О. Стратегічний маркетинг. навчальний посібник Дніпро: Пороги, 2020. 240 с

References:

1. Havrysh O. A., Dovhan L. Ye., Kreidych I. M., Semenchenko, N. V. (2017). *Tekhnologii upravlinnia personalom* [Personnel management technologies]. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho. [in Ukrainian].
2. Honchar M. F., Bilyk Yu. V. (2017). Osoblyvosti upravlinnia u stresovykh sytuatsiakh. Stressmenedzhment na pidpriemstvi [Features of management in stressful situations. Stress management at the enterprise]. *Naukovyi visnyk NLTU Ukrainy*, 27(2), 94–97. [in Ukrainian].
3. Hutsuliak N., Chuiko O., Dub V. (2024). Stratehii podolannia profesiinoho stresu v upravlinskii diialnosti [Strategies for overcoming professional stress in management activities]. *Nauka i osvita*, 1, 40–46. [in Ukrainian].
4. Karamushka L. M. (2022). *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny* [Mental health of the individual during the war]. Kyiv: In-t psykhologii im. H. S. Kostiuca NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
5. Nauholnyk L. B. (2015). *Psykhologiiia stresu* [Psychology of stress]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vntrishnikh sprav. [in Ukrainian].
6. Petrisko V. S. (2020). *Konfliktologhiia* [Conflictology]. Uzhhorod: Hoverla. [in Ukrainian].
7. Pysarenko V. V., Bahorka M. O. (2020). *Stratehichni marketynh* [Strategic marketing]. Dnipro: Porohy. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 26.01.2026

Дата прийняття статті: 23.02.2026

Дата публікації статті: 02.03.2026