

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Психологічна стійкість є визначальним чинником успішного виживання й розвитку підприємництва в умовах війни, оскільки вона дає можливість швидко адаптуватися до змін, забезпечуючи життєздатність бізнесу та зберігаючи психічне здоров'я підприємця. Сучасні виклики, зумовлені російсько-українською війною, ускладнюють економічну діяльність, вимагають активного пошуку нових ринків збуту, переорієнтації бізнес-процесів, а також оперативного вирішення логістичних, фінансових та кадрових проблем.

Значну роль у формуванні психологічної стійкості відіграють такі фактори, як здатність до ресоціалізації, сильний рівень внутрішньої мотивації, ефективне використання соціальних зв'язків та можливість отримувати підтримку від бізнес-спільнот. Військові дії, регулярні обстріли та ризики окупації спонукають багатьох підприємців до релокації, однак такий крок вимагає додаткових ресурсів і може супроводжуватися відчуттям тривоги та нестабільності. Інформаційні атаки та невизначеність майбутнього в країні значно піднімають рівень тривожності громадян, а в особливості підприємців. Часто обмеженість фінансування з боку банків та інвесторів призводить до необхідності самофінансування або пошуку нетрадиційних джерел коштів, що підсилює внутрішній стрес та невпевненість у майбутньому.

У вітчизняних наукових працях акцентується увага на ролі держпідтримки, психологічного консультування та волонтерських ініціатив, що сприяють збереженню позитивного емоційного фону серед підприємців. Зарубіжні автори наголошують на важливості розроблення та застосування адаптивних копінг-стратегій (керування стресом, пошук зовнішніх ресурсів, кризовий менеджмент), які допомагають швидко відновлюватися після критичних подій.

З метою емпіричної перевірки рівня психологічної стійкості українських підприємців в умовах війни було застосовано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), Brief COPE та шкалу сприйняття стресу (PSS). Результати демонструють, що підприємці з високими показниками резильєнтності активніше використовують інструменти планування, соціальної підтримки та конструктивного переосмислення стресових ситуацій. Водночас підвищений суб'єктивний стрес (за PSS) корелює зі зменшенням ефективності бізнес-рішень і збільшенням тривожних розладів. Окреслені дані за-

свідчують важливість поєднання факторів внутрішньої стійкості й зовнішньої підтримки (зокрема, правової, фінансової, соціальної) для успішного функціонування бізнесу під час війни.

У практичному аспекті для підтримки психологічної стійкості слід впроваджувати тренінги зі стрес-менеджменту, кризової комунікації, розвивати мережі взаємодопомоги між підприємцями, а також для бізнес команд. Також інформаційна гігієна, відповідальне споживання контенту в соцмережах (уникнення фейків, обмеження надмірного інформаційного тиску) та залучення психологічних фахівців допомагають зменшити емоційне вигорання й підтримати лідерські якості власників бізнесу.

Таким чином, у нинішніх реаліях воєнного часу психологічна стійкість постає як багатокомпонентне явище, в якому економічна, соціальна та емоційна складові тісно переплетені. Емпіричні дослідження й практичні кейси переконують, що підприємці, котрі вчасно впроваджують комплексні підходи до самопідтримки й адаптації, значно підвищують шанси як на виживання свого бізнесу, так і на особисте ментальне здоров'я.