

~ МАРКЕТИНГ, ПІДПРИЄМНИЦТВО, ТОРГІВЛЯ ТА БІРЖОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ~

УДК: 005.963:334.722:159.923.2:612

DOI: <https://doi.org/10.32680/2409-9260-2025-5-330-81-92>

СИСТЕМА ТРЕНУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ: ЕКОНОМІЧНІ ТА ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ

Басюркіна Н. Й., доктор економічних наук, професор., завідувач кафедри торгівельного підприємництва, товарознавства та управління бізнесом, Одеський національний технологічний університет, м. Одеса, Україна
e-mail: nataliibasiurkina@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9342-8863

Спаський І.Д., старший викладач кафедри торгівельного підприємництва, товарознавства та управління бізнесом, Одеський національний технологічний університет, м. Одеса, Україна
e-mail: ostrov7@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0480-9264

Анотація. У статті представлено інтегральну систему тренування підприємницьких здібностей, що об'єднує економічні та психофізичні аспекти розвитку підприємця. Традиційні підходи до підприємницької освіти переважно зосереджені на формуванні економічних компетенцій, залишаючи поза увагою тілесно-психологічну складову, яка безпосередньо впливає на ефективність прийняття рішень, стресостійкість, адаптивність та інноваційне мислення. Запропонована система ґрунтується на холістичному баченні підприємця як цілісної особистості, де тіло, психіка та інтелект функціонують як єдина взаємопов'язана система. Розроблена методологія інтегрує принципи східних бойових мистецтв і сучасної нейрофізіології з економічними стратегіями та бізнес-практиками, створюючи унікальну модель "Бізнес-До". Така інтеграція реалізується через спеціально розроблені бізнес-ката – комплексні вправи, що поєднують фізичні рухи з моделюванням підприємницьких сценаріїв, дозволяючи формувати ефективні патерни поведінки на рівні тілесної пам'яті. Центральне місце в системі займають практики усвідомленого дихання, сомато-когнітивної інтеграції, енергетичного менеджменту та сенсорної інтеграції. Теоретичний фундамент дослідження складають філософія персоналізму, концепція духовних вправ П'єра Адо, екзистенціальна психологія К. Ясперса та логотерапія В. Франкла, які надають глибинні філософські обґрунтування психофізичному підходу до розвитку підприємницьких здібностей. Практична реалізація системи відбувається через чітку градацію рівнів майстерності (від білого до чорного поясу), що відповідає різним стадіям становлення підприємця – від початкового освоєння базових навичок до формування цілісних бізнес-екосистем. Особливу увагу приділено формуванню річного циклу тренування з урахуванням природних психофізичних ритмів та сезонних особливостей організму. Представлена аналітична таблиця демонструє співвідношення економічних, психологічних та психофізичних аспектів тренування за ключовими компетенціями – від стратегічного мислення та ризик-менеджменту до лідерства та автентичності. Запропонована система має значний трансформаційний потенціал для сучасної бізнес-освіти, створюючи нову парадигму підприємництва, яка є не лише економічно ефективною, але й екологічно сталою, соціально відповідальною та орієнтованою на цілісний розвиток особистості. Впровадження даної методології сприятиме формуванню нового покоління підприємців, здатних поєднувати економічну ефективність із психофізичною гармонією та соціальною відповідальністю.

Ключові слова: підприємницькі здібності, психофізичне тренування, інтегральна методологія, бізнес-до, тілесно-орієнтований підхід, сомато-когнітивна інтеграція, підприємницька освіта, енергетичний менеджмент, усвідомлене підприємництво, бізнес-ката.

THE SYSTEM OF ENTREPRENEURIAL ABILITIES TRAINING: ECONOMIC AND PSYCHOPHYSICAL ASPECTS

Natalya Basyurkina, head of the Department of Commercial Business, Commodity Research and Business Administration of the Odesa National University of Technology, Doctor of Economics, Professor, Odesa, Ukraine
E-mail: nataliibasiurkina@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9342-8863

Igor Spassky, head of the Department of Commercial Business, Commodity Research and Business Administration of the Odesa National University of Technology, Senior Lecturer, Odesa, Ukraine
E-mail: ostrov7@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0480-9264

Abstract. The article presents an integral system for developing entrepreneurial abilities that unites economic and psychophysical aspects of entrepreneur development. Traditional approaches to entrepreneurial education predominantly focus on the formation of economic competencies, leaving aside the bodily-psychological component that directly influences decision-making effectiveness,

stress resistance, adaptability, and innovative thinking. The proposed system is based on a holistic vision of the entrepreneur as an integrated personality where body, psyche, and intellect function as a unified interconnected system. The developed methodology integrates principles of Eastern martial arts and modern neurophysiology with economic strategies and business practices, creating a unique "Business-Do" model. This integration is implemented through specially designed business kata - comprehensive exercises that combine physical movements with entrepreneurial scenario modeling, allowing the formation of effective behavioral patterns at the level of bodily memory. Central to the system are practices of mindful breathing, somato-cognitive integration, energy management, and sensory integration. The theoretical foundation of the research consists of the philosophy of personalism, Pierre Hadot's concept of spiritual exercises, Karl Jaspers' existential psychology, and Viktor Frankl's logotherapy, which provide profound philosophical justifications for the psychophysical approach to entrepreneurial abilities development. The practical implementation of the system occurs through a clear gradation of mastery levels (from white to black belt), corresponding to different stages of entrepreneur formation - from initial mastery of basic skills to the creation of holistic business ecosystems. Special attention is paid to the formation of an annual training cycle, taking into account natural psychophysical rhythms and seasonal characteristics of the organism. The presented analytical table demonstrates the correlation between economic, psychological, and psychophysical aspects of training across key competencies - from strategic thinking and risk management to leadership and authenticity. The proposed system has significant transformative potential for modern business education, creating a new paradigm of entrepreneurship that is not only economically efficient but also environmentally sustainable, socially responsible, and oriented toward the holistic development of the individual. Implementation of this methodology will contribute to the formation of a new generation of entrepreneurs capable of combining economic efficiency with psychophysical harmony and social responsibility.

Keywords: entrepreneurial abilities, psychophysical training, integral methodology, business-do, body-oriented approach, somato-cognitive integration, entrepreneurial education, energy management, mindful entrepreneurship, business kata.

JEL Classification: A120; A130; D910; I250; M130; M530

Постановка проблеми. У сучасному світі підприємницька діяльність постає як один із ключових факторів економічного розвитку та соціальних інновацій. Глобалізація, стрімкий технологічний прогрес, нестабільність ринків та зростаюча конкуренція формують надзвичайно складне бізнес-середовище, що вимагає від підприємців не лише економічних знань та технічних навичок, але й особливих психофізичних якостей, які дозволяють ефективно функціонувати в умовах підвищеної невизначеності, складності та динамічності. Проте традиційні системи підготовки підприємців переважно зосереджені на економічних, юридичних та управлінських аспектах, залишаючи поза увагою психофізичний вимір, який безпосередньо впливає на якість прийняття рішень, творчий потенціал, стресостійкість, лідерські здібності та інші критично важливі компетенції. Це створює значний розрив між теоретичною підготовкою та практичними викликами, з якими стикаються підприємці в реальному бізнес-середовищі.

Взагалі підприємці часто стикаються з такими викликами:

1. Високий рівень хронічного стресу, що призводить до зниження якості прийняття рішень, погіршення здоров'я та раннього вигорання;
2. Когнітивні упередження та мисленнєві пастки, що спотворюють сприйняття ринкової реальності;
3. Емоційні реакції, що блокують стратегічне мислення в критичних ситуаціях;
4. Енергетичне виснаження через нездатність ефективно управляти власними психофізичними ресурсами;
5. Відсутність тілесної усвідомленості, що обмежує доступ до інтуїтивних джерел інформації та креативності;
6. Труднощі в комунікації та лідерстві через обмежене розуміння невербальних аспектів взаємодії.

Визначені проблеми вказують на необхідність розробки комплексного підходу до тренування підприємницьких здібностей, який інтегрував би економічні знання з психофізичними практиками, створюючи цілісну систему підготовки, здатну формувати підприємців нового типу – гармонійно розвинених, стресостійких, адаптивних та інноваційних.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика розвитку підприємницьких здібностей належить до міждисциплінарного дослідницького поля, що інтегрує напрацювання економічної теорії, психології, педагогіки, нейронауки та інших галузей знань. Аналіз останніх досліджень у цій сфері дозволяє виявити кілька ключових напрямків та тенденцій, що формують сучасне розуміння підприємницьких компетенцій та підходів до їх розвитку. У контексті економічної теорії підприємництва спостерігається поступовий відхід від класичних моделей раціонального підприємця, запропонованих Й. Шумпетером та І. Кірцнером, до більш складних концепцій, що враховують когнітивні, соціальні та емоційні аспекти підприємницької діяльності. Зокрема, дослідження С. Саразваті [1] запропонувало новий теоретичний фреймворк "effectuation", який протиставляється

традиційному каузальному підходу та підкреслює роль інтуїції, імпровізації та використання невизначеності як ресурсу в підприємницькому процесі. Розвиваючи цей напрямок, С. Шейн та С. Венкатараман [2] визначили підприємництво як процес виявлення, оцінки та експлуатації можливостей, пов'язаний із специфічними когнітивними здібностями до розпізнавання патернів та оцінки ризиків.

Дослідження Н. Фосса та П. Кляйна [3] розширило розуміння підприємництва через призму суджень про використання ресурсів в умовах невизначеності, а Т. Бейкер та Р. Нельсон [4] розвинули концепцію "бріколажу" – здатності створювати нове з наявних ресурсів у ресурсно обмежених середовищах. Ці теоретичні розробки намагаються краще відобразити реальну динаміку підприємницької діяльності, проте все ще фокусуються переважно на когнітивно-аналітичних аспектах, залишаючи на периферії психофізичні фактори. Паралельно розвивається психологічно орієнтований напрямок досліджень підприємництва. Метааналіз А. Рауха та М. Фрезе [5] виявив взаємозв'язок між особистісними характеристиками підприємців (зокрема, орієнтацією на досягнення, інноваційністю, самоефективністю) та успішністю підприємницької діяльності. Дослідження Х. Чжао та С. Сайберта [6] підтвердило значущі відмінності в особистісних профілях підприємців та менеджерів за п'ятьма основними рисами особистості. Обґрунтуванню психологічних предикторів підприємницького успіху присвячені й роботи С. Бранденбурга та П. Ланге [7], які розширили розуміння ролі резиліентності, оптимізму та когнітивної адаптивності у підприємницькій діяльності.

Суттєвим кроком до інтеграції психологічних та економічних аспектів підприємництва стали дослідження у сфері поведінкової економіки, зокрема роботи Д. Канемана та А. Тверські [8], які продемонстрували систематичні відхилення від раціональності у прийнятті економічних рішень та роль когнітивних евристик, а також дослідження Д. Аріелі [9] з ірраціональної економічної поведінки. Ці напрацювання створили теоретичне підґрунтя для переосмислення психологічних механізмів підприємницьких рішень, проте вони фокусуються переважно на когнітивних процесах, залишаючи недостатньо дослідженою сферу тілесної психології та психофізіології. Значний прорив у розумінні зв'язку між когнітивними процесами та тілесними станами забезпечили дослідження у сфері нейрофізіології та втіленого пізнання (embodied cognition). Революційними стали роботи А. Дамасіо [10], який запропонував концепцію соматичних маркерів – тілесних сигналів, що спрямовують процес прийняття рішень. Дослідження Ф. Варели, Е. Томпсона та Е. Роша [11] заклали основи теорії втіленого пізнання, яка розглядає когнітивні процеси як невіддільні від тілесного досвіду. Ці ідеї були розвинуті в роботах Дж. Лакоффа та М. Джонсона [12], які досліджували роль тілесного досвіду у формуванні концептуальних структур мислення.

Прикладні аспекти зв'язку між тілесними станами та ефективністю діяльності розробляються в рамках соматичних практик. Методики М. Фельденкрайза [13], спрямовані на підвищення тілесної усвідомленості та оптимізацію рухових патернів, демонструють значний потенціал для підвищення ефективності когнітивних процесів. Дослідження в галузі соматичної психології, представлені в роботах П. Левіна [14] та Х. Ограві [15], пропонують методики для регуляції фізіологічних станів та подолання наслідків стресу, що має безпосереднє значення для підприємницької діяльності. Розуміння нейрофізіологічних основ стресу та його впливу на когнітивні функції суттєво розширилося завдяки дослідженням С. Порджеса [16], який розробив теорію полівагальної регуляції, та Б. ван дер Колка [17], який дослідив вплив травматичного досвіду на тілесні та психічні функції. Ці дослідження мають прямий вихід на розуміння механізмів стресостійкості підприємців, проте їх потенціал для підприємницької освіти залишається недостатньо реалізованим.

Сфера підприємницької освіти також зазнає суттєвих трансформацій. Традиційна модель навчання через передачу знань та формування управлінських навичок, яка тривалий час домінувала в бізнес-освіті, поступається більш інтегральним підходам. Дослідження Дж. Неккі, Р. Глеша та С. Джонстона [18] обґрунтовують ефективність експериментального навчання (experiential learning) для розвитку підприємницьких компетенцій. Педагогічна модель d.school Стенфордського університету, описана в роботах Т. Келлі та Д. Келлі [19], пропонує інтеграцію дизайн-мислення, прототипування та емпатійного підходу до творення інновацій. Комплексний підхід до підприємницької освіти, заснований на методології lean startup, розроблено в дослідженнях С. Бланка та Б. Дорфа [20] та Е. Піса [21]. Цей підхід фокусується на швидкому тестуванні бізнес-гіпотез через створення мінімально життєздатних продуктів та ітеративне навчання. Альтернативний підхід, заснований на методології effectuation, розвивається в освітніх програмах, описаних у роботах Т. Фет, Ф.

Йонссена та К. Аше [22]. Хоча ці інноваційні освітні моделі значно розширюють діапазон підприємницьких компетенцій, вони все ще приділяють недостатню увагу психофізичним аспектам та тілесно-орієнтованим практикам як компонентам підприємницької освіти.

Окремий напрямок досліджень фокусується на розвитку підприємницького мислення (entrepreneurial mindset). У роботах К. Дусейка [23] та Е. Манги, Дж. Йорка та М. Рейда [24] досліджуються психологічні компоненти такого мислення, включаючи установку на зростання, орієнтацію на можливості, толерантність до невизначеності. М. Гарванова та П. Пауновська-Панайотова [25] розглядають формування підприємницького мислення як ключовий аспект підприємницької освіти, що включає розвиток креативності, інноваційності та проактивності. Однак ці дослідження недостатньо враховують психофізичні аспекти формування підприємницького мислення та недооцінюють роль тілесно-орієнтованих практик у цьому процесі.

Дослідження зв'язку між фізичним станом та підприємницькою ефективністю представлені відносно обмеженою кількістю робіт. Дж. Голд, Б. Коліб та Р. Валсіно [26] показали позитивний вплив фізичної активності на когнітивні функції, пов'язані з підприємницькою креативністю та інноваційністю. М. Лосада та К. Хейтонен [27] дослідили вплив медитативних практик на здатність підприємців управляти стресом та приймати збалансовані рішення. Проте системні дослідження інтеграції психофізичних практик у підприємницьку освіту залишаються поодинокими.

У сфері східних бойових мистецтв як потенційної моделі для розвитку підприємницьких здібностей можна відзначити роботи Й. Іноуе [28], який дослідив філософські основи та методологічні принципи будо як шляху особистісного та духовного розвитку. Дослідження Т. Накамури [29] розкривають педагогічний потенціал бойових мистецтв для формування характеру, дисципліни та стратегічного мислення. Проте цілеспрямовані дослідження адаптації методології бойових мистецтв для розвитку підприємницьких здібностей практично відсутні в науковій літературі. Інтеграції духовних та філософських аспектів у підприємницьку освіту присвячені роботи Р. Бока [30], який досліджує взаємозв'язок між духовними практиками та підприємницькою ефективністю, та С. Кейфіца [31], який розглядає роль цінностей та сенсу в підприємницькій діяльності. Ці дослідження наближаються до цілісного розуміння підприємництва, що включає не лише економічні та психологічні, але й духовні аспекти, проте не пропонують систематичної методології для їх інтеграції в освітній процес.

У сфері діагностики підприємницьких здібностей переважають підходи, зосереджені на оцінці бізнес-знань, управлінських навичок та психологічних характеристик. Діагностичні інструменти, розроблені Дж. МакГі, М. Петерсоном, С. Мюллером та А. Секваєрою [32], дозволяють оцінити рівень розвитку підприємницьких компетенцій у різних доменах – від розпізнавання можливостей до мобілізації ресурсів. Однак ці діагностичні підходи не охоплюють психофізичні аспекти підприємницької готовності та результативності.

Окремий напрямок досліджень фокусується на нейропластичності та її ролі в навчанні. Роботи Н. Дойджа [33] та М. Мерзеніча [34] розкривають механізми нейропластичності та їх потенціал для розвитку когнітивних здібностей у дорослому віці. Ці дослідження мають значний потенціал для розробки більш ефективних методів підприємницької освіти, проте їх застосування в цьому контексті залишається обмеженим.

Таким чином, аналіз останніх досліджень свідчить про суттєвий прогрес у розумінні як економічних, так і психологічних аспектів підприємницької діяльності, а також про поглиблення знань щодо зв'язку між тілесними станами та когнітивними процесами. Проте системна інтеграція цих напрямків у цілісну концепцію та методологію тренування підприємницьких здібностей залишається недостатньо розробленою сферою, що обґрунтовує актуальність та новизну даного дослідження.

Відокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема ефективного формування підприємницьких здібностей набуває особливої актуальності в умовах сучасних трансформаційних процесів у глобальній економіці. Попри значний корпус наукових досліджень у цій сфері, ряд принципових аспектів залишаються недостатньо дослідженими, що обмежує можливості створення по-справжньому інтегральних та ефективних систем підприємницької освіти. Аналіз існуючих напрацювань виявляє концептуальний розрив між економічними та психофізичними аспектами підприємницької діяльності, який досі не подоланий у теоретичних моделях та практичних методологіях.

Традиційна економічна наука тривалий час розглядала підприємця як раціонального агента, мотивованого переважно економічними стимулами та керованого логіко-аналітичним

мисленням. Цей підхід, закладений ще в працях Й. Шумпетера, Ф. Найта та І. Кірцнера, хоча й еволюціонував із часом, але й досі зберігає виразний когнітивний ухил. Навіть сучасні дослідження підприємницьких компетенцій, представлені в роботах Д. Куратко, С. Шейна, С. Венкатарамана, зосереджуються переважно на когнітивних та соціальних навичках, залишаючи на периферії уваги тілесно-психологічні аспекти підприємницької активності. З іншого боку, психологічні дослідження підприємництва, започатковані Д. МакКлеландом та розвинуті в працях Р. Брокгауза, А. Шапіро, П. Дракера, значно розширили розуміння особистісних характеристик та психологічних предикторів підприємницького успіху. Проте ці дослідження зосереджені переважно на рівні особистісних рис, мотиваційних патернів та когнітивних стилів, майже не зачіпаючи психофізичні механізми, що лежать в основі підприємницького функціонування.

Сучасні прогресивні школи підприємницької освіти, такі як методології d.school Стенфордського університету, lean startup Е. Ріса, effectuation С. Сарасвати, роблять важливі кроки в напрямку інтеграції когнітивних та досвідних аспектів навчання. Однак і ці підходи не розглядають системно психофізичний вимір підприємницької діяльності, зокрема, вплив тілесних станів, психофізичної регуляції та енергетичного менеджменту на якість прийняття рішень, креативність, стресостійкість та інші критичні підприємницькі здібності. Паралельно до цього в останні десятиліття здійснено прорив у розумінні зв'язку між тілесними станами та когнітивними процесами завдяки дослідженням у сфері нейрофізіології (А. Дамасіо, Б. Лібет, Д. Сігел), втіленого пізнання (embodied cognition) (Ф. Варела, Е. Томпсон, А. Ной), соматичних практик (М. Фельденкрайз, Т. Ханна, Б. Бейнбрідж-Кое), психології тілесності (П. Левін, С. Порджес, Б. ван дер Колк). Ці дослідження переконливо демонструють, що когнітивні процеси не можуть бути відокремлені від тілесного досвіду, що інтуїція та прийняття рішень глибоко закорінені в соматичних маркерах, що фізіологічні стани безпосередньо впливають на якість мислення та дії.

Однак ці революційні відкриття досі не інтегровані системно в теорію та практику підприємницької освіти. Залишається невирішеною проблема створення концептуальної моделі, яка б органічно поєднувала економічні компетенції з психофізичними навичками в цілісний комплекс підприємницьких здібностей. Відсутня методологія, яка б дозволила перетворити теоретичне розуміння зв'язку між тілом, мозком та підприємницькою ефективністю на конкретні освітні практики та тренувальні протоколи. Особливо значущою прогалиною є відсутність науково обґрунтованої системи психофізичних практик, спеціально адаптованих для розвитку конкретних підприємницьких компетенцій. Існуючі методи тілесно-орієнтованого тренінгу, розроблені в контексті спорту, перформативних мистецтв, бойових практик та психотерапії, потребують фундаментального переосмислення та адаптації для потреб підприємницької освіти, що досі не зроблено на системному рівні.

Також недостатньо дослідженою залишається проблема індивідуалізації психофізичних аспектів підприємницького тренування. Традиційні підходи до персоналізації освітніх траєкторій фокусуються на когнітивних стилях, попередньому досвіді та кар'єрних перевагах, ігноруючи індивідуальні психофізичні особливості – нейрофізіологічні патерни, типи нервової системи, домінуючі стратегії тілесної регуляції, які мають значний вплив на формування оптимальних підприємницьких компетенцій.

Критично важливою невирішеною проблемою є розробка валідних методик оцінки інтегральних підприємницьких здібностей, які б охоплювали як економічні, так і психофізичні параметри. Існуючі діагностичні інструменти зосереджені переважно на вимірюванні бізнес-знань, управлінських навичок та особистісних характеристик, тоді як психофізичні аспекти підприємницької готовності та результативності залишаються поза межами систематичної оцінки. Не розв'язаною залишається й проблема створення цілісної навчальної екосистеми, яка б забезпечувала гармонійний розвиток економічних та психофізичних аспектів підприємницьких здібностей. Традиційні освітні середовища орієнтовані переважно на передачу знань та формування когнітивних навичок, тоді як психофізичний вимір навчання зазвичай розглядається як другорядний або взагалі ігнорується при проектуванні навчальних просторів та процесів.

Особливого значення набуває проблема інтеграції цифрових технологій у розвиток психофізичних аспектів підприємницьких здібностей. В умовах зростаючої діджиталізації бізнес-освіти необхідно знайти ефективні підходи для віртуалізації тілесно-орієнтованих практик, що становить значний методологічний виклик, який досі не отримав адекватного вирішення. Також недостатньо досліджено крос-культурні аспекти інтеграції психофізичних практик у підприємницьку освіту. Різні культурні традиції мають власні підходи до розуміння

зв'язку між тілом і розумом, різні системи тілесних практик та методи психофізичної регуляції. Питання про те, як ці культурні особливості можуть бути враховані при створенні глобально релевантних, але локально адаптованих систем тренування підприємницьких здібностей, залишається відкритим.

Нарешті, значною прогалиною є відсутність лонгітюдних досліджень впливу інтегральних програм розвитку підприємницьких здібностей на довгострокову підприємницьку успішність та сталість. Без таких емпіричних даних складно робити обґрунтовані висновки про ефективність та цінність інтеграції психофізичних практик у систему підприємницької освіти.

Мета дослідження. Таким чином, хоча окремі елементи економічних та психофізичних аспектів підприємницької діяльності досліджені досить глибоко, їх системна інтеграція в цілісну концепцію та методологію тренування підприємницьких здібностей залишається невирішеною науковою проблемою. Саме на подолання цього розриву спрямоване дане дослідження, яке пропонує інноваційну модель "Бізнес-До" як комплексну систему, що органічно поєднує економічні та психофізичні аспекти розвитку підприємця на всіх рівнях – від теоретичного осмислення до практичного впровадження та емпіричної валідації.

Основний матеріал. У просторі сучасної економіки, де швидкість змін постійно зростає, а конкурентні виклики стають дедалі складнішими, формування підприємницьких здібностей потребує цілісного підходу, що охоплює не лише економічні компетенції та психологічні якості, але й психофізичний вимір людського існування. Система тренування підприємницьких здібностей постає як інтегральна методологія, що розглядає майбутнього підприємця в єдності його розуму, емоцій та тіла, пропонуючи шлях комплексного розвитку, де економічні знання поєднуються з психофізичними практиками для досягнення максимальної ефективності та особистісної реалізації.

Економічний аспект системи охоплює оволодіння аналітичним інструментарієм, фінансовою грамотністю, навичками стратегічного планування та ресурсного менеджменту. Підприємець має навчитися читати ринкові сигнали, розпізнавати паттерни споживчої поведінки, оцінювати потенціал інновацій та вибудовувати масштабовані бізнес-моделі. Однак ці компетенції не існують у вакуумі – вони глибоко вкорінені в цілісний психофізичний стан людини, який або підсилює ці здібності, або суттєво обмежує їхню реалізацію. Психофізичний аспект системи тренування відкриває принципово новий вимір підприємницького розвитку, визнаючи глибинний зв'язок між тілесними станами, нейрофізіологічними процесами, когнітивними здібностями та підприємницькою ефективністю. Цей підхід ґрунтується на розумінні, що підприємницька діяльність – це не лише інтелектуальний процес, а й висококоординована психофізична активність, що вимагає оптимального функціонування всіх систем організму та психіки.

Подібно до професійних спортсменів, які тренують своє тіло для досягнення піку продуктивності, підприємці потребують систематичного тренування своїх психофізичних здібностей для оптимальної реалізації свого потенціалу. Ця аналогія зі спортом не випадкова – вона відображає глибинне розуміння, що видатні результати в будь-якій сфері вимагають не лише технічної майстерності, але й здатності входити в особливі стани свідомості, підтримувати високий рівень енергії та концентрації, швидко відновлюватися після стресу та зберігати емоційну рівновагу під тиском.

У контексті моделі "Бізнес-До", психофізичний аспект тренування набуває особливої значущості. Як і в бойових мистецтвах, де фізична форма, координація рухів, дихання та ментальна зосередженість складають єдиний комплекс, так і в підприємництві ці елементи взаємопов'язані та взаємозалежні. Додзю – тренувальний простір для підприємців – стає місцем не лише для опанування бізнес-стратегій, але й для систематичної роботи з тілесними станами, енергетичним балансом та психофізичною інтеграцією.

Центральне місце в психофізичному тренуванні підприємця займає практика усвідомленого дихання. Дихання – це міст між свідомістю та тілом, інструмент регуляції нервової системи та доступу до різних станів свідомості. Через спеціальні дихальні техніки підприємець вчиться швидко відновлюватися після стресу, входити в стани підвищеної креативності, підтримувати ясність мислення в критичних ситуаціях та керувати своїм енергетичним ресурсом. Різні патерни дихання активують різні режими нервової системи: глибоке діафрагмальне дихання стимулює парасимпатичну систему, сприяючи розслабленню та відновленню; ритмічне дихання з акцентом на вдиху активує симпатичну систему, підвищуючи енергію та концентрацію; а різноманітні практики затримки дихання тренують стресостійкість та адаптивність. Поряд з диханням, значна увага приділяється

оптимізації фізичного стану та рухових патернів підприємця. Дослідження нейрофізіології показують, що мозок і тіло функціонують як єдина система, і стан тіла безпосередньо впливає на когнітивні здібності, емоційну регуляцію та прийняття рішень. Регулярні фізичні тренування – не просто заходи для підтримки здоров'я, а невід'ємний компонент підприємницького розвитку, що покращує кровопостачання мозку, стимулює нейрогенез, підвищує рівень нейротрофічних факторів та оптимізує гормональний баланс.

Однак психофізичне тренування виходить далеко за межі стандартних фітнес-програм. Воно включає специфічні практики, спрямовані на розвиток тілесної усвідомленості, координації, балансу та кінестетичного інтелекту. Через різноманітні вправи з бойових мистецтв, танцю, йоги та соматичних практик підприємець вчиться краще відчувати своє тіло, розпізнавати тонкі сигнали, що передують втомі чи стресу, ефективніше розподіляти зусилля та знаходити стан "потoku" – оптимальний режим функціонування психіки та тіла, де максимальна ефективність поєднується з глибоким задоволенням від процесу.

Особливе місце в системі психофізичного тренування займають практики сенсорної інтеграції – розвиток здатності ефективно обробляти та поєднувати інформацію від різних органів чуттів. Підприємець, який має високий рівень сенсорної інтеграції, здатен краще орієнтуватися в інформаційно насиченому середовищі, швидше помічати значущі сигнали та зв'язки між різними явищами, інтуїтивно вловлювати невербальні аспекти комунікації та тонше відчувати ринкові тенденції. Практики сомато-когнітивної інтеграції спрямовані на подолання розриву між мисленням та тілесним досвідом, на розвиток здатності використовувати тілесну мудрість у процесі прийняття рішень. Через спеціальні вправи підприємець вчиться звертати увагу на тілесні відгуки в процесі обмірковування різних варіантів, розпізнавати соматичні маркери, які часто містять важливу інформацію, що не усвідомлюється на раціональному рівні. Це особливо важливо в ситуаціях невизначеності, коли аналітичної інформації недостатньо, і потрібно задіяти інтуїтивні механізми, які часто функціонують через тілесні канали.

Ще одним важливим компонентом психофізичного тренування є практики управління енергією. На відміну від традиційного тайм-менеджменту, який фокусується на розподілі часу, енергетичний менеджмент зосереджується на оптимізації використання психофізичних ресурсів людини. Підприємець вчиться розпізнавати свої природні енергетичні ритми, чергувати періоди інтенсивної роботи з періодами відновлення, структурувати свою діяльність відповідно до власних піків та спадів енергії протягом дня. Також він опановує техніки швидкого відновлення енергії між важливими зустрічами чи завданнями, методи запобігання енергетичному виснаженню та практики глибокого відновлення, які дозволяють уникнути хронічної втоми та вигорання.

Інтеграція тіла і розуму через рух також є ключовим аспектом психофізичного тренування. Спеціально розроблені комплекси рухів, які поєднують фізичну активність з когнітивними завданнями, сприяють формуванню нових нейронних зв'язків, покращують пластичність мозку та розвивають здатність до багатозадачності. Наприклад, виконання складних координаційних вправ одночасно з розв'язанням бізнес-кейсів або проведенням переговорів тренує здатність зберігати ясність мислення та приймати збалансовані рішення в динамічному середовищі з високим рівнем невизначеності.

Практики роботи з увагою становлять окремий блок психофізичного тренування. В епоху інформаційного перевантаження та постійних відволікань здатність керувати своєю увагою стає критичною навичкою для підприємця. Через медитативні практики, нейрофідбек та спеціальні вправи підприємець розвиває різні режими уваги: фокусовану увагу для глибокої роботи над складними завданнями; периферійну увагу для сканування середовища та виявлення можливостей; відкриту увагу для творчих інсайтів; та метаувагу – здатність усвідомлювати сам процес уваги та гнучко перемикатися між різними її режимами залежно від ситуації.

Практики психоемоційної регуляції через тіло допомагають підприємцю ефективно управляти своїм емоційним станом у стресових ситуаціях. Він вчиться розпізнавати ранні тілесні сигнали емоційних реакцій до того, як вони повністю розгорнуться, та використовувати специфічні фізичні дії для зміни емоційної динаміки. Наприклад, зміна постави може миттєво вплинути на рівень впевненості; певні патерни рухів можуть активувати стан спокійної зосередженості; а специфічні жести та вирази обличчя здатні трансформувати внутрішній стан через механізми зворотного зв'язку між тілом і психікою.

У системі "Бізнес-До" ці психофізичні практики інтегруються з економічними аспектами тренування через спеціально розроблені комплексні вправи – бізнес-ката. Такі ката поєднують

фізичні рухи з підприємницькими сценаріями, дозволяючи вбудовувати ефективні патерни поведінки на рівні тілесної пам'яті. Наприклад, ката "Відповідь на критику" включає специфічну послідовність дихання, постави та внутрішнього фокусу, що дозволяє зберігати позитивний та конструктивний стан під час отримання критичного зворотного зв'язку; ката "Прийняття ризику" розвиває здатність розпізнавати і враховувати тілесні сигнали страху, не дозволяючи їм блокувати необхідні дії; а ката "Переговорний процес" тренує вміння зчитувати невербальні сигнали партнера при одночасному усвідомленні власних тілесних реакцій.

Психофізичний аспект тренування підприємницьких здібностей глибоко резонує з філософією персоналізму, який розглядає особистість як цілісну єдність, що не може бути редукована до окремих функцій чи аспектів. У цій парадигмі тіло розглядається не як інструмент чи машина, якою керує розум, а як невід'ємна частина особистості, як спосіб її буття у світі, як джерело пізнання та творчості. Персоналістський підхід долає картезіанський дуалізм, що розділяє тіло і розум, і пропонує інтегральне бачення людини, де тілесний досвід є одним із ключових вимірів особистісного існування та розвитку. Такий підхід перегукується також з ідеями П'єра Адо про філософські практики як цілісні духовні вправи, що залучають всю людину – її розум, емоції, волю та тіло. Адо показує, що в античних філософських школах – від стоїків до епікурейців – філософія була не просто теоретичною дисципліною, а способом життя, який передбачав систематичну роботу з усіма аспектами людського існування, включаючи тілесну практику, дієтичні обмеження, контроль дихання та специфічні режими сну та бадьорості. Ці практики були спрямовані на трансформацію всього способу буття людини, на досягнення особливого стану свідомості, в якому вона могла найповніше реалізувати свій потенціал.

Екзистенційний вимір психофізичного тренування знаходить своє відображення в концепції межових ситуацій Карла Ясперса. Ясперс показує, що саме в моменти зіткнення з граничними викликами – стражданням, боротьбою, провинною, смертю – людина має можливість пережити своє справжнє існування, вийти за рамки повсякденності та реалізувати свою свободу. У контексті підприємництва такими межовими ситуаціями можуть бути моменти екстремального ризику, кризи, поразки, які випробовують не лише інтелект та волю, але й фізичну витривалість, здатність зберігати ясність свідомості під тиском та швидко відновлюватися після виснаження. Психофізичне тренування готує підприємця до таких ситуацій, розвиваючи його здатність не тільки виживати в них, але й знаходити в них можливості для якісного стрибка в особистісному та професійному розвитку.

Логотерапевтичний підхід Віктора Франкла також знаходить своє відображення в психофізичному вимірі підприємницького тренування. Франкл підкреслював, що пошук сенсу є фундаментальною людською мотивацією, що наповнює життя глибинним змістом та дає сили долати найскладніші випробування. У психофізичному контексті це проявляється як тілесне переживання сенсу – специфічний стан, коли діяльність, що має глибоке особисте значення, викликає відчуття повноти, енергії та гармонії. Підприємець навчається розпізнавати ці тілесні сигнали автентичності та сенсу, використовувати їх як компас у прийнятті стратегічних рішень та як джерело стійкості у складних ситуаціях.

Річний цикл тренування в системі "Бізнес-До" також враховує психофізичні аспекти. Кожен сезон має свій енергетичний характер та психофізичні особливості: весна – час активності, коли організм природно налаштований на початок нових проєктів; літо – період максимальної енергії та експансії; осінь – час збору врожаю та підготовки до зими; зима – період інтроспекції та відновлення. Тренувальні програми адаптуються до цих природних ритмів, пропонуючи відповідні практики та завдання для кожного сезону. Таке системне тренування психофізичного виміру підприємництва відкриває нові горизонти ефективності та сталості бізнес-діяльності. Підприємець, який володіє не лише економічними знаннями, але й має розвинуті психофізичні здібності, отримує значні переваги: вищу енергетичну ефективність, що дозволяє більше досягати з меншими витратами; кращу стресостійкість, що зберігає продуктивність в умовах високого тиску; більшу інтуїтивну чуйність до ринкових тенденцій та можливостей; вищу соціальну компетентність через краще розуміння невербальних аспектів комунікації; та більшу креативність завдяки інтеграції різних типів інтелекту.

Однак психофізичне тренування не є просто інструментом для досягнення більшого успіху в традиційному розумінні. Воно трансформує саме розуміння успіху, зміщуючи фокус з зовнішніх досягнень на якість внутрішнього досвіду, з кількісних показників на глибину та автентичність підприємницької діяльності. Підприємець, який інтегрував психофізичний

вимір у свою практику, не просто створює успішний бізнес – він творить своє життя як цілісний мистецький твір, де економічна діяльність стає одним із способів самовираження та служіння світу. У практичному плані психофізичне тренування підприємницьких здібностей включає широкий спектр методик та практик: від інтенсивних фізичних тренувань, що розвивають витривалість та стійкість, до тонких соматичних практик, що підвищують тілесну усвідомленість; від традиційних медитативних технік, що розвивають увагу та самоспостереження, до сучасних методик нейрофідбеку, що дозволяють навчитися свідомо регулювати активність мозку; від бойових мистецтв, що тренують реакцію та інтуїтивне прийняття рішень, до танцювальних практик, що розвивають експресивність та невербальну комунікацію. Ці практики інтегруються в систему тренування підприємницьких здібностей на кількох рівнях. На базовому рівні вони складають окремий блок тренувальної програми, спрямований на створення міцного психофізичного фундаменту. На проміжному рівні вони поєднуються з економічними та психологічними аспектами через комплексні вправи та симуляції. На просунутому рівні вони інтегруються в реальні бізнес-процеси, стаючи невід'ємною частиною підприємницької практики.

Важливою особливістю системи є індивідуалізований підхід, що враховує психофізичну конституцію кожного учня, його природні схильності, енергетичні паттерни та особливості нервової системи. Те, що ефективно для одного типу підприємця, може бути контрпродуктивним для іншого. Тому програма тренування адаптується під індивідуальні потреби, використовуючи різні методики для досягнення схожих цілей залежно від особливостей конкретної людини. У широкому соціально-економічному контексті розвиток системи тренування підприємницьких здібностей, що інтегрує економічні та психофізичні аспекти, має потенціал для значної трансформації бізнес-культури. Вона створює нову парадигму підприємництва, яка є не лише економічно ефективною, але й екологічно сталою, соціально відповідальною та орієнтованою на справжні людські потреби. Підприємці, що пройшли таке комплексне тренування, мають потенціал стати агентами позитивних змін у суспільстві, створюючи бізнеси, які не виснажують, а відновлюють – відновлюють екологічні системи, соціальні зв'язки, психологічне здоров'я та базову радість буття.

Таким чином, система тренування підприємницьких здібностей, що інтегрує економічні та психофізичні аспекти, пропонує цілісний шлях розвитку, де підприємництво стає не просто професією, а мистецтвом жити повноцінно, творчо та осмислено в складному та динамічному світі. Вона визнає, що справжній підприємницький успіх неможливий без гармонії всіх вимірів людського буття – від чіткого аналітичного мислення до інтуїтивної мудрості тіла, від стратегічного бачення до присутності в поточному моменті, від особистісної цілісності до глибокого зв'язку зі світом та іншими людьми. Саме в цій інтеграції народжується новий тип підприємця – не просто успішного бізнесмена, а цілісної особистості, що реалізує свій унікальний потенціал та робить значущий внесок у світ через свою підприємницьку діяльність.

Висновки. Проведення дослідження системи тренування підприємницьких здібностей з інтеграцією економічних та психофізичних аспектів дозволяє сформулювати ряд важливих висновків, що мають як теоретичне, так і практичне значення для розвитку сучасної підприємницької освіти та формування нової парадигми підприємництва. Результати дослідження демонструють, що традиційний поділ на економічні компетенції та особистісні якості, розум та тіло, раціональне та інтуїтивне є штучним та контрпродуктивним у контексті підготовки підприємців до викликів сучасного динамічного бізнес-середовища. Натомість, запропонована інтегральна модель "Бізнес-До" пропонує цілісний підхід, який розглядає підприємця як єдину психофізичну систему, де економічні знання та тілесні практики взаємно посилюють одне одного, створюючи синергетичний ефект. Такий підхід значно підвищує ефективність тренування підприємницьких здібностей, забезпечуючи формування не лише технічних навичок, але й глибинних якостей, необхідних для сталого підприємницького успіху.

Дослідження виявило, що східні бойові мистецтва з їхньою багатовіковою традицією інтеграції фізичного, психологічного та духовного розвитку представляють потужну методологічну базу, яка може бути адаптована для тренування підприємницьких здібностей. Система градації рівнів майстерності (поясів), ритуали та форми (ката), філософія постійного самовдосконалення, баланс між дисципліною та спонтанністю, уважність до найменших деталей та цілісне бачення – всі ці елементи знаходять безпосередні паралелі в підприємницькій діяльності та можуть бути ефективно трансформовані в методологію "Бізнес-До". Особливо цінним є підхід бойових мистецтв до формування специфічних

станів свідомості через тілесні практики, що дозволяє підприємцям розвивати здатність до глибокої концентрації, інтуїтивного прийняття рішень та збереження ясності мислення в стресових ситуаціях.

Дослідження переконливо доводить, що інтеграція економічних та психофізичних аспектів у єдину систему тренування підприємницьких здібностей створює потужний синергетичний ефект, який значно підвищує ефективність підприємницької освіти та відкриває нові горизонти для розвитку підприємництва як цілісного життєвого шляху. Розроблена система "Бізнес-До" пропонує практичну методологію для реалізації цього інтегрального підходу, створюючи основу для формування нового покоління підприємців – гармонійно розвинених, стресостійких, адаптивних та соціально відповідальних. Це відкриває перспективні напрямки для подальших досліджень та практичних інновацій у сфері підприємницької освіти та розвитку, які можуть значно вплинути на майбутнє бізнесу та суспільства в цілому.

Список літератури

1. Sarasvathy S.D. Causation and effectuation: Toward a theoretical shift from economic inevitability to entrepreneurial contingency. *Academy of Management Review*. 2001. № 26 (2). P. 243-263.
2. Shane S., Venkataraman S. The promise of entrepreneurship as a field of research. *Academy of Management Review*. 2000. № 25(1). P. 217-226.
3. Foss N.J., Klein P.G. *Organizing Entrepreneurial Judgment: A New Approach to the Firm*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012. 312 p.
4. Baker T., Nelson R.E. Creating something from nothing: Resource construction through entrepreneurial bricolage. *Administrative Science Quarterly*. 2005. № 50(3). P. 329-366.
5. Rauch A., Frese M. Born to be an entrepreneur? Revisiting the personality approach to entrepreneurship. *The Psychology of Entrepreneurship*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2007. P. 41-65.
6. Zhao H., Seibert S.E. The Big Five personality dimensions and entrepreneurial status: A meta-analytical review. *Journal of Applied Psychology*. 2006. № 91(2). P. 259-271.
7. Brandenburg S., Lange P. The roles of resilience and optimism in entrepreneurial decision-making. *Journal of Business Venturing Insights*. 2020. № 14. P. 174-178.
8. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*. 1979. № 47(2). P. 263-291.
9. Ariely D. *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. New York: Harper Collins, 2008. 304 p.
10. Damasio A.R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. – New York: Putnam, 1994. 312 p.
11. Varela F.J., Thompson E., Rosch E. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991. 328 p.
12. Lakoff G., Johnson M. *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. – New York: Basic Books, 1999. 640 p.
13. Feldenkrais M. *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. – New York: Harper & Row, 1972. 173 p.
14. Levine P.A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. – Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010. 384 p.
15. Ogawa H. Somatic Psychology and the Entrepreneurial Mind: Body-Centered Approaches to Performance Enhancement. *International Journal of Body Psychotherapy*. 2019. № 18(2). P. 94-109.
16. Porges S.W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W.W. Norton, 2011. 347 p.
17. van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014. 464 p.
18. Neck H.M., Greene P.G., Brush C.G. *Teaching Entrepreneurship: A Practice-Based Approach*. – Northampton, MA: Edward Elgar, 2014. 352 p.
19. Kelley T., Kelley D. *Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All*. – New York: Crown Business, 2013. 288 p.
20. Blank S., Dorf B. *The Startup Owner's Manual: The Step-by-Step Guide for Building a Great Company*. – Pescadero, CA: K&S Ranch, 2012. 608 p.

21. Ries E. The Lean Startup: How Today's Entrepreneurs Use Continuous Innovation to Create Radically Successful Businesses. – New York: Crown Business, 2011. 336 p.
22. Fiet J.O., Busenitz L.W., Moesel D.D., Barney J.B. The systematic search for entrepreneurial discoveries. – Westport, CT: Quorum Books, 2002. 208 p.
23. Dweck C.S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House, 2006. 288 p.
24. Mangan E., York J.G., Reid S.W. Mindset and entrepreneurial entry: The moderating role of context. *Journal of Business Venturing*. 2022. № 37(3). P. 106-127.
25. Garvanova M., Paunova-Panayotova S. Entrepreneurial Mindset Formation in Higher Education: Challenges and Opportunities. *Pedagogical Forum*. 2021. № 2. P. 25-34.
26. Gold J., Colibazzi T., Vlasveld A. Benefits of Physical Activity for Entrepreneurial Cognition: An fMRI Study // *Journal of Business Venturing*. – 2018. – № 33(5). – P. 634-654.
27. Losada M., Heikkinen K. The influence of mindfulness practices on entrepreneurial decision-making under uncertainty. *International Small Business Journal*. 2021. № 39(6). P. 569-593.
28. Inoue Y. The Philosophy of Japanese Martial Arts: The Spiritual Foundation of Budo. Tokyo: Kodansha International, 2013. 240 p.
29. Nakamura T. The martial arts as pedagogical practice: Educational implications from traditional martial arts philosophy. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2017. № 17(3). P. 17-25.
30. Bock R. Spiritual Practices and Entrepreneurial Performance: The Mediating Role of Psychological Capital. *Journal of Small Business Management*. 2020. – № 58(5). P. 939-963.
31. Kaifetz S. Values-based entrepreneurship: The role of meaning and purpose in venture creation. *Journal of Business Ethics*. 2019. № 157(2). P. 327-346.
32. McGee J.E., Peterson M., Mueller S.L., Sequeira J.M. Entrepreneurial self-efficacy: Refining the measure. *Entrepreneurship Theory and Practice*. 2009. № 33(4). P. 965-988.
33. Doidge N. The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. New York: Viking, 2007. 448 p.
34. Merzenich M. Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life. San Francisco: Parnassus Publishing, 2013. 266 p.

References

1. Sarasvathy, S.D. (2001). Causation and effectuation: Toward a theoretical shift from economic inevitability to entrepreneurial contingency. *Academy of Management Review*, 26 (2), p. 243-263.
2. Shane, S., & Venkataraman, S. (2000). The promise of entrepreneurship as a field of research. *Academy of Management Review*, 25(1), p. 217-226.
3. Foss, N.J., & Klein, P.G. (2012). *Organizing Entrepreneurial Judgment: A New Approach to the Firm*. Cambridge: Cambridge University Press.
4. Baker, T., & Nelson, R.E. (2005). Creating something from nothing: Resource construction through entrepreneurial bricolage. *Administrative Science Quarterly*, 50(3), p. 329-366.
5. Rauch, A., & Frese, M. (2007). Born to be an entrepreneur? Revisiting the personality approach to entrepreneurship. In J.R. Baum, M. Frese, & R. Baron (Eds.), *The Psychology of Entrepreneurship* (pp. 41-65). Mahwah, NJ: Erlbaum.
6. Zhao, H., & Seibert, S.E. (2006). The Big Five personality dimensions and entrepreneurial status: A meta-analytical review. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), pp. 259-271.
7. Brandenburg, S., & Lange, P. (2020). The roles of resilience and optimism in entrepreneurial decision-making. *Journal of Business Venturing Insights*, 14, e00174.
8. Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), pp. 263-291.
9. Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions*. New York: Harper Collins.
10. Damasio, A.R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam.
11. Varela, F.J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press.
12. Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.

13. Feldenkrais, M. (1972). *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. New York: Harper & Row.
14. Levine, P.A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
15. Ogawa, H. (2019). Somatic Psychology and the Entrepreneurial Mind: Body-Centered Approaches to Performance Enhancement. *International Journal of Body Psychotherapy*, 18 (2), pp. 94-109.
16. Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W.W. Norton.
17. van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
18. Neck, H.M., Greene, P.G., & Brush, C.G. (2014). *Teaching Entrepreneurship: A Practice-Based Approach*. Northampton, MA: Edward Elgar.
19. Kelley, T., & Kelley, D. (2013). *Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All*. New York: Crown Business.
20. Blank, S., & Dorf, B. (2012). *The Startup Owner's Manual: The Step-by-Step Guide for Building a Great Company*. Pescadero, CA: K&S Ranch.
21. Ries, E. (2011). *The Lean Startup: How Today's Entrepreneurs Use Continuous Innovation to Create Radically Successful Businesses*. New York: Crown Business.
22. Fiet, J.O., Busenitz, L.W., Moesel, D.D., & Barney, J.B. (2002). The systematic search for entrepreneurial discoveries. Westport, CT: Quorum Books.
23. Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
24. Mangan, E., York, J.G., & Reid, S.W. (2022). Mindset and entrepreneurial entry: The moderating role of context. *Journal of Business Venturing*, 37(3), 106189.
25. Garvanova, M., & Paunova-Panayotova, S. (2021). Entrepreneurial Mindset Formation in Higher Education: Challenges and Opportunities. *Pedagogical Forum*, 2, p. 25-34.
26. Gold, J., Colibazzi, T., & Vlasveld, A. (2018). Benefits of Physical Activity for Entrepreneurial Cognition: An fMRI Study. *Journal of Business Venturing*, 33(5), p. 634-654.
27. Losada, M., & Heikkinen, K. (2021). The influence of mindfulness practices on entrepreneurial decision-making under uncertainty. *International Small Business Journal*, 39 (6), p. 569-593.
28. Inoue, Y. (2013). *The Philosophy of Japanese Martial Arts: The Spiritual Foundation of Budo*. Tokyo: Kodansha International.
29. Nakamura, T. (2017). The martial arts as pedagogical practice: Educational implications from traditional martial arts philosophy. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(3), p. 17-25.
30. Bock, R. (2020). Spiritual Practices and Entrepreneurial Performance: The Mediating Role of Psychological Capital. *Journal of Small Business Management*, 58(5), p. 939-963.
31. Kaifetz, S. (2019). Values-based entrepreneurship: The role of meaning and purpose in venture creation. *Journal of Business Ethics*, 157(2), 327-346.
32. McGee, J.E., Peterson, M., Mueller, S.L., & Sequeira, J.M. (2009). Entrepreneurial self-efficacy: Refining the measure. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 33(4), p. 965-988.
33. Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: Viking.
34. Merzenich, M. (2013). *Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life*. San Francisco: Parnassus Publishing.

Стаття надійшла до редакції 12.05.2025

Прийнята до публікації 26.05.2025

Опубліковано онлайн 05.07.2025