



DOI: 10.24412/1561-7785-2026-2-141-151
EDN: OZYSWF

ВЛИЯНИЕ МАТЕРИАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Демченко Т.С.^{1*}, Демченко М.В.²

¹Институт деловой карьеры

(109029, Россия, Москва, ул. Нижегородская, 32, стр. 5)

²Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации

(125167, Россия, Москва, Ленинградский проспект, 49)

*E-mail: tstarshinova@mail.ru

Для цитирования:

Демченко Т.С., Демченко М.В. Влияние материального положения на восстановление жизненных сил предпринимателей // Народонаселение. – 2026. – Т. 29. – № 2. – С. 141-151. DOI: 10.24412/1561-7785-2026-2-141-151; EDN: OZYSWF

Аннотация. Здоровье населения является залогом успеха экономического развития страны. В статье рассматривается влияние материального положения на такой важный процесс, как восстановление жизненных сил определённой социальной группы — предпринимателей. В статье ставились задачи 1) выявления зависимостей между: чувством усталости и недостатком сил от материального положения предпринимателей; частотой напряжённых ситуаций и стрессов в бизнесе от уровня материального положения предпринимателей; 2) выявления возможностей соблюдения баланса между работой и другими сферами жизни: личной жизнью, досуг, хобби, спорт; определение зависимости соблюдения баланса между работой и другими сферами жизни с материальным положением; 3) определения наиболее значимых показателей, помогающих предпринимателям восстанавливать силы; 4) установления зависимостей влияния материального положения на частоту применения показателей, помогающих восстанавливать силы предпринимателям. На основе проведённого опроса предпринимателей (N = 744) определяется их удовлетворённость материальным положением; выявляется: зависимость чувства усталости, недостатка сил от уровня материального положения; зависимость наличия напряжённых ситуаций, стрессов в бизнесе от уровня материального положения респондента; зависимость соблюдения баланса между работой и другими сферами жизни (личная жизнь, досуг, хобби) от уровня материального положения предпринимателя. Выявлены основные возможности (показатели), которые лучше всего помогают восстанавливать силы и определена зависимость реализации этих возможностей от материального положения предпринимателей.

Ключевые слова: жизненные силы, здоровье, предприниматель, материальное положение, усталость, стресс.

Введение

Без эффективной предпринимательской деятельности невозможно добиться результатов в экономике, укреплении суверенитета России. Идея начать свой бизнес, стать предпринимателем остаётся привлекательной для граждан [1]. Важность развития предпринимательской деятельности в России, стимулирования эффективного функционирования малого и среднего бизнеса в регионах доказана в трудах отечественных учёных [2; 3]. В этой связи является актуальным проанализировать здоровье, восстановление жизненных сил предпринимателей.

Многие учёные, исследуя здоровье, представляют его как одну из главных характеристик качества населения и компонента человеческого капитала. Доказано эмпирическим путём, что наблюдается тенденция роста сознательного отношения всех категорий населения к своему здоровью, осознанно люди стремятся к активному долголетию [4]. Всемирная организация здравоохранения включила жизненную силу в число пяти областей внутренней способности к функционированию человека [5]. Жизненные силы являются источником профессионального долголетия, что является значимым для любого человека, в том числе предпринимателя. В зарубежной литературе исследуются жизненные силы и их восстановление путём периодических перерывов в работе, организации свободного времени по вечерам, в выходные и в отпуске [6]. Кроме того, в качестве действенного механизма восстановления жизненных сил предполагается, что люди обмениваются психологической энергией во время встреч, усиливая жизненную силу друг друга [7].

Очевидно, что восстановление жизненных сил после трудового дня, стрессовых ситуаций будет положительно влиять на физическое и психологическое здоровье людей. Физическое и психологическое здоровье населения является одним из основных аспектов благополучия населения [11; 12]. Отечественные учёные рассматривают категорию «профессиональное здоровье»

через призму экономической ценности, представляя здоровье необходимым и основным условием высокого трудового потенциала. Кроме того, отмечается важность создания условий для раскрытия сил и возможностей личности, восстановления нарушенного психологического равновесия [13].

Одним из основных условий успешного восстановления сил является материальное положение человека [8–10]. Исследования материального положения по оценкам граждан на протяжении 20 лет продемонстрировало уменьшение доли респондентов, которые не удовлетворены своим материальным положением. Кроме того, наблюдается небольшой прирост граждан, удовлетворённых им [14, с. 32], что положительно повлияет на восстановление жизненных сил и здоровье населения.

Материалы и методы исследования

Целью исследования является анализ влияния материального положения предпринимателей на восстановление их жизненных сил. В статье решаются следующие задачи: 1) выявление зависимостей между: чувством усталости и недостатком сил от материального положения предпринимателей; частотой напряжённых ситуаций и стрессов в бизнесе от уровня материального положения предпринимателей; 2) выявление возможностей соблюдения баланса между работой и другими сферами жизни: личной жизнью, досуг, хобби, спорт; определение зависимости соблюдения баланса между работой и другими сферами жизни с материальным положением; 3) определение наиболее значимых показателей, помогающих предпринимателям восстанавливать силы; 4) установление зависимостей влияния материального положения на частоту реализации возможностей, помогающих восстанавливать силы предпринимателям.

При написании статьи авторы использовали данные первичной социологической информации Лонгитюда Малого Бизнеса ФОМ¹. Генеральная совокупность ис-

¹ Лонгитюд Малого Бизнеса ФОМ // ФОМ. — URL: <https://smbiz.fom.ru/hub> (дата обращения: 26.04.2025).

следования состояла из участников обществ с ограниченной ответственностью (ООО) или индивидуальных предпринимателей (ИП), зарегистрированных на территории РФ (6,59 млн человек)². Выборочная совокупность составила 744 предпринимателя, давших согласие регулярно участвовать в опросе на протяжении 10 лет (опрос начался в 2021 г., продолжительность проекта 10 лет, доступ к данным предоставляется по окончании календарного года, в котором они были собраны).

Результаты и обсуждение

Анализ влияния материального положения на периодичность испытанного чувства усталости и недостатка сил продемонстри-

ровал следующие результаты: 1) наибольшее количество предпринимателей (29,5%) с хорошим материальным положением указали, что они никогда не испытывают чувства усталости, недостатка сил; 2) постоянно чувство усталости испытывают предприниматели с очень плохим (31%) и плохим (23%) материальным положением; 3) редко испытывают усталость респонденты со средним (22%), очень хорошим (21%) и хорошим (26%) материальным положением (рис. 1). Анализируя выявленную зависимость, можно сделать предположение, что чем лучше у респондента материальное положение, тем меньше он устаёт и чувствует недостаток сил. Результаты исследования показали, что предприниматели с хорошим и средним материальным положением сталкиваются постоянно с напряжёнными ситуациями, стрессами намного реже и меньше, чем респонденты с очень хорошим и очень плохим материальным положением (рис. 2).

² Рекордных 6,59 млн достигло число малых и средних предприятий в России // Минэкономразвития РФ. — URL: https://www.economy.gov.ru/material/news/rekordnyh_659_mln_dostiglo_chislo_malyh_i_srednih_predpriyatiy_v_rossii.html (дата обращения: 20.04.2025).

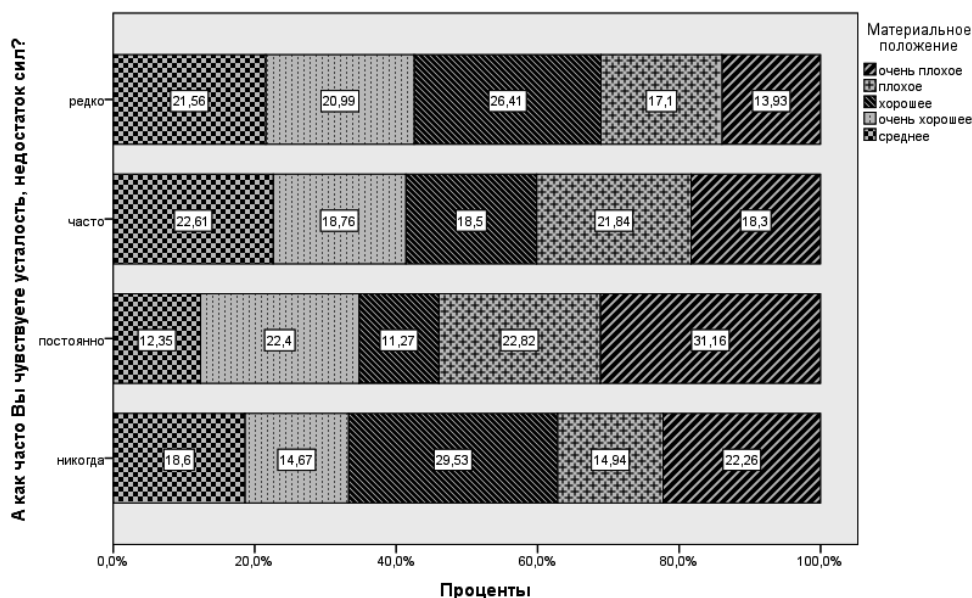


Рис. 1. Зависимость чувства усталости, недостатка сил от уровня материального положения, %

Fig. 1. Dependence of the feeling of fatigue, lack of strength on the level of financial situation, %

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

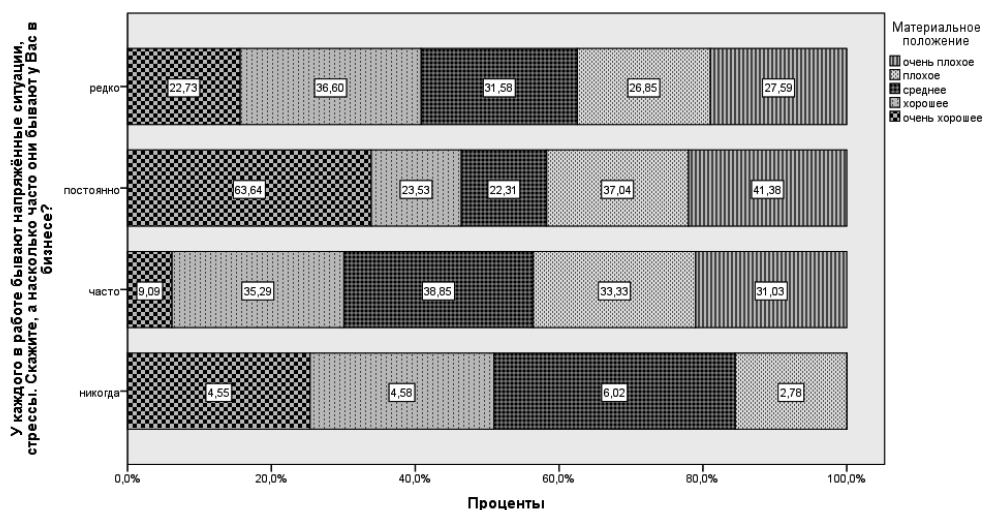


Рис. 2. Зависимость наличия напряженных ситуаций, стрессов в бизнесе от уровня материального положения респондента, %

Fig. 2. Dependence of the presence of tense situations, stresses in business on the level of the respondent's financial situation, %

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

Выявленные данные можно прокомментировать тем, что у предпринимателей с очень хорошим и очень плохим материальным положением преобладают повышенные риски ведения предпринимательской деятельности, от которых респондент испытывает стрессы. Обращает на себя внимание тот факт, что «часто» бывают напряженные ситуации, стрессы у 9% респондентов, у которых очень хорошее материальное положение, в то время как у респондентов другого материального положения этот вариант ответа в три раза чаще.

Соблюдение баланса между работой и другими важными элементами жизни (проведение досуга, наличие хобби, занятие спортом и др.) является неотъемлемой частью гармоничной жизни человека. Результаты исследования показали, что в целом, не наблюдается явная диспропорция в ответах респондентов с разным уровнем материального положения по этому показателю. Респондентам с хорошим и средним материальным положением в наибольшей степени удаётся соблюдать баланс между работой и личной жизнью, заня-

ем спортом, хобби. Вариант ответа «не удаётся» чаще выбирали респонденты с очень хорошим, плохим и очень плохим материальным положением (рис. 3). Полученные результаты можно трактовать следующим образом: предприниматели с хорошим и средним материальным положением ведут более гармоничную жизнь и чаще находят оптимальный баланс между работой и другими сферами жизни, чем респонденты с очень хорошим достатком и с плохим и очень плохим доходом.

Восстановление сил после трудового дня является основным для поддержания здоровья человека. Предпринимателям был задан вопрос «Что лучше всего помогает Вам восстанавливать силы?», и были предложены варианты ответов с возможностью выбрать до трех из них, наиболее отражающих мнение респондентов. По результатам опроса выявлено, что четыре возможности (показателя) в наибольшей степени способствуют восстановлению их жизненных сил: сон, покой, отдых в целом; общение с семьёй, родными, детьми и их благополучие; активный

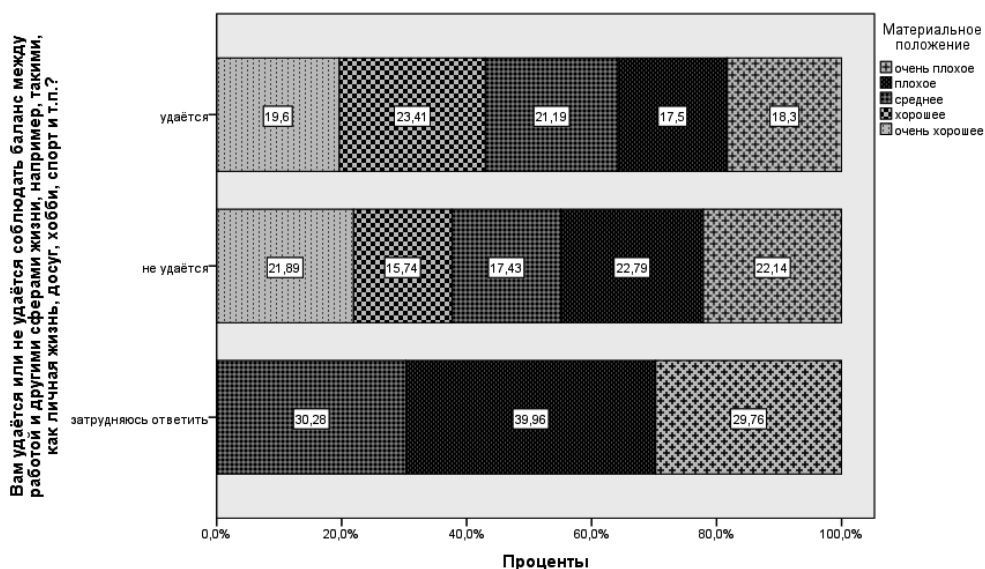


Рис. 3. Зависимость соблюдения баланса между работой и другими сферами жизни, например, такими как, личная жизнь, досуг, хобби от уровня материального положения предпринимателя

Fig. 3. Dependence of the balance between work and other areas of life, for example, personal life, leisure, hobbies on the level of financial situation of the entrepreneur

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

отдых, путешествия, поездки, смена обстановки; физическая нагрузка и занятие спортом (табл. 1).

В наибольшей степени используют сон, покой и отдых в целом предприниматели, которые оценили своё материальное положение, как плохое, далее — респонденты со средним доходом (рис. 4). Меньше всего предпринимателей с очень хорошим материальным положением восстанавливают свои силы с помощью семьи, родных, детей, в то время как в двое больше респондентов, которые оценили своё материальное положение как хорошее и среднее предпочитают восстанавливать силы этим способом (рис. 5). Респонденты с очень хорошим материальным положением предпочитают восстанавливать силы активным отдыхом, путешествиями, поездками, сменой обстановки. Анализируя данные (рис. 6), можно сделать вывод, что чем меньше у респондента доход, тем реже он использует активный отдых для восстановления сил. Та-

кой же вывод можно сделать и по показателю «физическая нагрузка, спорт». Чаще всего респонденты с очень хорошим материальным положением восстанавливают силы именно с помощью физических нагрузок.

Данные (рис. 7) демонстрируют следующую взаимосвязь: чем ниже доход у предпринимателя, тем реже он восстанавливается с помощью физических нагрузок и спорта. Однако, по данным отечественных исследований физические нагрузки стимулируют мозг на создание новых нейронов, это, в свою очередь, является профилактикой здоровья мозга и стимуляцией когнитивных функций. Поэтому занятия спортом улучшают психологическое здоровье и предотвращают патологии [15–18]. В этой связи особую актуальность приобретают принимаемые в последние годы меры по обеспечению доступности занятием физической нагрузкой и спортом для населения всех возрастов и уровня дохода.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «Что лучше всего помогает восстанавливать силы?»

Table 1

Distribution of answers to the question “What is the best way to restore your strength?”

Что лучше всего помогает Вам восстанавливать силы?	Количество	%
Сон, покой, отдых в целом	284	25,6
Семья, родные, дети, их благополучие	134	12,1
Активный отдых, путешествия, поездки, смена обстановки	126	11,4
Физическая нагрузка, спорт	104	9,4
Природа	69	6,2
Занятие любимым делом, хобби	65	5,9
Общение	48	4,3
Смена деятельности, отвлечение от проблем	38	3,4
Дача, деревня	30	2,7
Время дома	28	2,5
Просмотр фильмов, сериалов, передач	23	2,1
Затрудняюсь ответить, нет ответа	23	2,1
Уединение	18	1,6
Алкоголь	16	1,4
Чтение, прослушивание книг	14	1,3
Баня, сауна	12	1,1
Другое	12	1,1
Работа над собой, оптимизм	9	0,8
Работа, загруженность	9	0,8
Еда, кофе	8	0,7
Секс	7	0,6
Культурные мероприятия	7	0,6
Вера в Бога	5	0,5
Домашние питомцы	5	0,5
Компьютерные игры, виртуальная реальность	5	0,5
Медитативные, оздоравливающие практики	5	0,5
Стараюсь не уставать	5	0,5
Итого	1109	100

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

Заключение

Уровень материального положения безусловно влияет на качество жизни человека, на частоту усталости и недостатка сил. Доказано эмпирическим путём, что постоянно чувство усталости преобладает у предпринимателей с очень плохим и плохим материальным положением. Чем выше доход у респондента, тем реже он чувствует усталость, недостаток сил. Однако, выявлено, что постоянно испытывают напря-

жённые ситуации и стрессы предприниматели с очень хорошим достатком, плохим и очень плохим уровнем дохода. Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что респонденты с хорошим и средним материальным положением реже подвержены стрессовым ситуациям. Подтверждает данное суждение также анализ рисунка 3: предприниматели с хорошим и средним материальным положением ведут более гармоничную жизнь и находят оптимальный баланс между работой и дру-

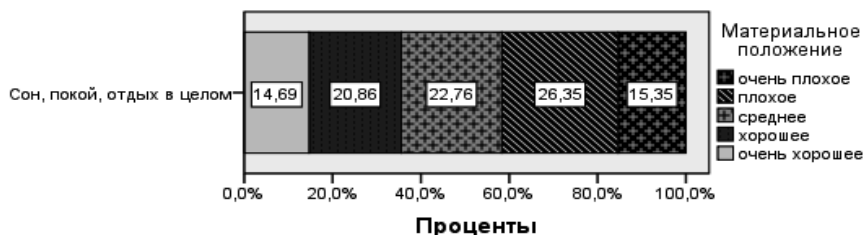


Рис. 4. Зависимость применения показателя «сон, покой, отдых в целом», способствующего восстановлению жизненных сил от материального положения предпринимателей, %

Fig. 4. Dependence of the use of the indicator «sleep, rest, rest in general,» which contributes to the restoration of vitality from the financial situation of entrepreneurs, %

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

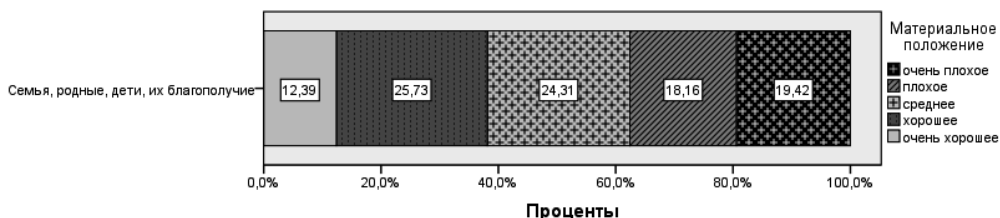


Рис. 5. Зависимость использования показателя «семья, родные, дети, их благополучие», способствующего восстановлению жизненных сил от материального положения предпринимателей, %

Fig. 5 Dependence of the use of the indicator «family, relatives, children, their well-being,» which contributes to the restoration of vitality from the financial situation of entrepreneurs, %

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

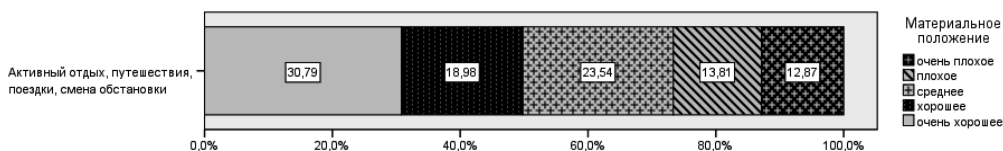


Рис. 6. Зависимость применения показателя «активный отдых, путешествия, поездки, смена обстановки», способствующего восстановлению жизненных сил от материального положения предпринимателей, %

Fig. 6. Dependence of the use of the indicator «active rest, travel, change of situation,» which contributes to the restoration of vitality from the financial situation of entrepreneurs, %

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

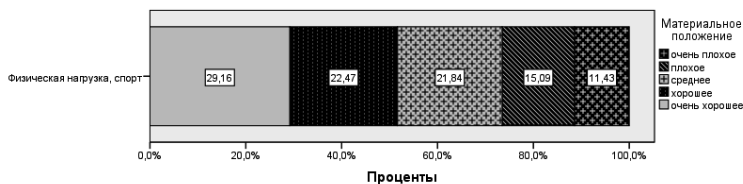


Рис. 7 Зависимость использования показателя «физическая нагрузка, спорт», способствующего восстановлению жизненных сил от материального положения предпринимателей, %

Fig. 7 Dependence of the use of the indicator «physical activity, sport,» which contributes to the restoration of vitality on the financial situation of entrepreneurs, %

Источник: расчёты авторов по данным исследования.

гими сферами жизни чаще, чем респонденты с очень хорошим достатком, а также предприниматели с плохим и очень плохим уровнем дохода. Выявлены основные меры, которые используются для восстановления жизненных сил предпринимателей: сон, покой, отдых в целом (25,6%); общение с семьёй, родными, детьми и их благополучие (12,1%); активный отдых, путешествия, поездки, смена обстановки (11,4%), физическая нагрузка и занятие спортом (9,4%).

Анализ зависимостей использования основных мер, способствующих восстановлению жизненных сил от материального положения предпринимателей, позволяет выявить следующую взаимосвязь: чем ниже у предпринимателя уровень дохода, тем реже он занимается физической нагруз-

кой и спортом, а также реже использует активный отдых, путешествия, поездки, смену обстановки для восстановления жизненных сил. Разумеется, для активного отдыха, путешествий, поездок, смены обстановки, а также для занятий физической культурой и спортом требуются дополнительные средства, поэтому респондентам, которые сталкиваются с финансовыми трудностями, затруднительно выделить средства на восстановление жизненных сил именно этими методами. Активный отдых, путешествия, поездки, смена обстановки с целью восстановления сил доступны в наибольшей степени для предпринимателей с очень хорошим достатком. Улучшить ситуацию и снизить финансовую нагрузку на предпринимателей позволят меры по развитию физической культуры и спорта.

Литература и Интернет-источники

1. **Александрова, О.А.** Предпринимательские установки как элемент финансово-экономической культуры студенческой молодёжи / О.А. Александрова, А.Г. Тюриков, Д.А. Кунижева, [и др.] // *Народонаселение*. — 2022. — Т. 25. — № 3. — С. 103–115. DOI: 10.19181 / population.2022.25.3.8; EDN: HGLANT
2. **Криничанский, К.В.** Связь финансов и роста в России: работает ли канал малого и среднего предпринимательства? / К.В. Криничанский, М.А. Юревич, А.В. Фатькин // *Вопросы экономики*. — 2023. — № 6. — С. 76–93. DOI: 10.32609 / 0042-8736-2023-6-76-93; EDN: EUUEWM
3. **Симаева, Е.П.** Развитие партнерского финансирования для поддержки малого и среднего бизнеса / Е.П. Симаева, Н.П. Симаева // *Экономика. Налоги. Право*. — 2024. — Т. 17. — № 5. — С. 67–76. DOI: 10.26794 / 1999-849X-2024-17-5-67-76; EDN: RBBFIU
4. **Русанова, Н.Е.** Здоровье населения: от индивидуальной ценности до базового фактора общественного развития / Н.Е. Русанова // *Народонаселение*. — 2018. — Т. 21. — № 1. — С. 109–121. EDN: XQCSXX
5. **Березина, Т.Н.** Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор отечественных и зарубежных исследований / Т.Н. Березина // *Современная зарубежная психология*. — 2025. — Т. 14. — № 2. — С. 47–56. DOI: 10.17759 / jmfpr.2025140205; EDN: VKPLMC
6. **Sonnentag, S.** Recovery from work: Advancing the field toward the future / S. Sonnentag, B. H. Cheng, S. L. Parker // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. — 2022. — Т. 9. — P. 33–60. DOI: 10.1146 / annurevpsych-012420-091355
7. **Wei, T.** Liu, D. Dong // *Journal of Consciousness Studies*. — 2024. — Т. 31. — № 11–12. — P. 60–84. DOI: 10.53765 / 20512201.31.11.060
8. **Ткаченко, А.А.** Обеспечение достойного уровня жизни населения: возможности и реальность / А.А. Ткаченко // *Экономика. Налоги. Право*. — 2025. — Т. 18. — № 3. — С. 6–18. DOI: 10.26794 / 1999-849X-2025-18-3-6-18; EDN: WBHEFJ
9. **Мигранова, Л.А.** Методические подходы к оценке качества жизни населения в регионах / Л.А. Мигранова, В.В. Ульянов // *Народонаселение*. — 2017. — Т. 20. — № 3. — С. 116–129. EDN: ZWTFKX

10. **Будилова, Е.В.** Влияние демографических и социально-экономических факторов на популяционное здоровье населения / Е. В. Будилова, М. Б. Лагутин, Л. А. Мигранова // Народонаселение. — 2019. — Т. 22. — № 3. — С. 80–92. EDN: NXOLUX
11. **Швец, Ю.Ю.** Теневой эффект пандемии: коронавирус усугубил смертность от хронических заболеваний / Ю.Ю. Швец, Ю.А. Симагин, А.М. Луговской, [и др.] // Народонаселение. — 2024. — Т. 27. — № 3. — С. 73–84. DOI: 10.24412 / 1561-7785-2024-3-73-84; EDN: ZEVHFI
12. **Ярашева, А.В.** Здоровые привычки как фактор нематериального благополучия населения (на примере медицинских работников) / А. В. Ярашева, О. А. Александрова, Д. И. Марков // Народонаселение. — 2026. — Т. 29. — № 1. — С. 150–161. EDN: GYUERU
13. **Борисевич, А.Р.** Сохранение здоровья личности как условие экологизации человека / А. Р. Борисевич, Н. В. Самусева // Актуальные проблемы педагогических исследований. Материалы XIV Аспирантских чтений, посвящённых Году малой родины (Минск, 20 апреля 2018 г.) / отв. ред. Е. Н. Артеменок. — Минск, 2018. — С. 72–76. EDN: CDNQWB
14. **Назарова, И.Б.** Показатели, характеризующие здоровье жителей России к 2021 году / И. Б. Назарова // Народонаселение. — 2022. — Т. 25. — № 2. — С. 28–38. DOI: 10.19181 / population.2022.25.2.3; EDN: XRXQCH
15. **Чурсинова, О.В.** Профилактика эмоционального выгорания: техники восстановления жизненных сил / О. В. Чурсинова // Проблемы социальной психологии и социальной работы. Материалы XVII Всероссийской Парыгинской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 15 апреля 2022 г.). — Санкт-Петербург, 2022. — С. 188–190. EDN: PQFKLL
16. **Богданова, Э.Н.** Средства рекреации и их влияние на восстановление жизненных сил человека / Э. Н. Богданова, Э. Г. Маилян // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. — 2015. — № 9–4. — С. 95–98. EDN: TOORDH
17. **Лопуха, А.Д.** Пути укрепления жизненных сил Российского этноса / А. Д. Лопуха, В. Е. Майнич // Гуманитарные проблемы военного дела. — 2021. — № 2 (27). — С. 60–68. EDN: ETCMRY
18. **Бакешин, К.П.** Средства психологического восстановления средствами физической культуры / К. П. Бакешин, С. А. Махова // Столыпинский вестник. — 2024. — Т. 6. — № 5. EDN: HAKXUH

Сведения об авторах:

Демченко Татьяна Сергеевна, к.соц.н., доцент, доцент кафедры менеджмента, рекламы и связей с общественностью Института деловой карьеры, Москва, Россия.

Контактная информация: e-mail: tstarshinova@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5176-2441; РИНЦ SPIN-код: 6730-7118.

Демченко Максим Владимирович, к.юр.н., доцент, зав. кафедрой правового регулирования экономической деятельности Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, Москва, Россия.

Контактная информация: e-mail: mvdemchenko@fa.ru.; ORCID: 0000-0001-7010-8445; РИНЦ SPIN-код: 2125-4453.

DOI: 10.24412/1561-7785-2026-2-141-151

IMPACT OF THE FINANCIAL SITUATION ON RESTORATION OF THE VITALITY OF ENTREPRENEURS

Tatyana, S. Demchenko^{1*}, Maxim V. Demchenko²

¹Business Career Institute

(32 bld. 5 Nizhegorodskaya str., Moscow, Russia, 109029)

²Financial University under the Government of the Russian Federation

(49 Leningradsky Prospekt, Moscow, Russia, 125167)

*E-mail: tstarshinova@mail.ru

For citation:

Demchenko T. S., Demchenko M.V. Impact of the financial situation on restoration of the vitality of entrepreneurs. *Narodonaselenie [Population]*. 2026. Vol. 29. No. 2. P. 141-151. DOI: 10.24412/1561-7785-2026-2-141-151 (in Russ.)

Abstract. *Health of population is the key to success of the country's economic development, as well as ensuring security of its territory. The article considers impact of the financial situation on such an important process as restoration of the vitality of a certain category of citizens — entrepreneurs. The article set the following tasks: 1) to identify the dependencies: of feeling fatigue and lacking strength from the financial situation of entrepreneurs; frequency of tense situations and stresses in business from the level of financial situation of entrepreneurs; 2) to identify opportunities for maintaining a balance between work and other areas of life: personal life, leisure, hobbies, sports; dependence of maintaining a balance between work and other areas of life on the financial situation; 3) to identify the most significant indicators that help entrepreneurs to regain strength; 4) to find out dependencies of the impact of material situation on the frequency of using indicators that help entrepreneurs to restore strength. A hypothesis has been put forward: restoration of the vitality of entrepreneurs depends on the level of their financial situation. Based on a survey of entrepreneurs (N = 744), there is found out: their satisfaction with their financial situation; dependence of feeling fatigue, lack of strength on the level of financial situation; dependence of the presence of tense situations, stresses in business on the level of the respondent's financial situation; dependence of the balance between work and other areas of life, for example, personal life, leisure, hobbies on the level of the financial situation of entrepreneur. The main indicators have been identified that best help entrepreneurs to restore strength: outdoor activities, travel, change of surroundings; physical activity, sports; family, relatives, children, their well-being; sleep, rest, relaxation in general. There has been identified the dependence of the implementation of these indicators that contribute to restoration of vitality on the financial situation of entrepreneurs.*

Key words: vitality, health, entrepreneur, financial situation, fatigue, stress.

References and Internet sources

1. Aleksandrova O. A., Tyurikov A. G., Kunizheva D. A., et al. Predprinimatel'skiye ustanovki kak element finansovo-ekonomicheskoy kul'tury studencheskoj molodyozhi [Entrepreneurial attitudes as an element of the financial and economic culture of students]. *Narodonaselenie [Population]*. 2022. Vol. 25. No. 3. P. 103–115. DOI: 10.19181/population.2022.25.3.8 (in Russ.)
2. Krinichansky K. V., Yurevich M. A., Fatkin A. V. Svyaz' finansov i rosta v Rossii: rabotaet li kanal malogo i srednego predprinimatel'stva? [Finance and growth nexus in Russia: does the SMEs channel matter?]. *Voprosy ekonomiki [Economic Issues]*. 2023. No. 6. P. 76–93. DOI: 10.32609/0042-8736-2023-6-76-93 (in Russ.)
3. Simaeva E. P., Simaeva N. P. Razvitiye partnerskogo finansirovaniya dlya podderzhki malogo i srednego biznesa [Development of partner financing to support small and medium-sized businesses]. *Ekonomika. Nalogi. Pravo [Economics, Taxes and Law]*. 2024. Vol. 17. No. 5. P. 67–76. DOI: 10.26794/1999-849X-2024-17-5-67-76 (in Russ.)
4. Rusanova N. E. Zdorovye naseleniya: ot individualnoy tsennosti do bazovogo faktora obshchestvennogo razvitiya [Health of population: from individual value to the basic factor of economic development]. *Narodonaselenie [Population]*. 2018. Vol. 21. No. 1. P. 109–121. (in Russ.)
5. Berezina T. N. Zhiznennyye sily kak resurs professional'nogo dolgoletiya: obzor otechestvennykh i zarubezhnykh issledovaniy [Vitality as a resource of professional longevity: a review of foreign and national studies]. *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya [Journal of Modern Foreign Psychology]*. 2025. Vol. 14. No. 2. P. 47–56. DOI: 10.17759/jmfp.2025140205 (in Russ.)
6. Cheng B. H., Parker S. L. Recovery from work: Advancing the field toward the future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2022. Vol. 9. P. 33–60. DOI: 10.1146/annurevorgpsych-012420-091355
7. Dong D. Sharing vitality at the moments of meeting. *Journal of Consciousness Studies*. 2024. Vol. 31. No. 11–12. P. 60–84. DOI: 10.53765/20512201.31.11.060

8. Tkachenko A.A. Obespecheniye dostojnogo urovnya zhizni naseleniya: vozmozhnosti i real'nost' [Ensuring a decent standard of living for the population: opportunities and reality]. *Ekonomika. Nalogi. Pravo [Economics, Taxes and Law]*. 2025. Vol. 18. No. 3. P. 6–18. DOI: 10.26794/1999-849X-2025-18-3-6-18 (in Russ.)
9. Migranova L. A., Ulyanov V.V. Metodicheskiye podkhody k otsenke kachestva zhizni naseleniya v regionakh [Methodic approaches to estimation of the quality of life of population in regions]. *Narodonaselenie [Population]*. 2017. Vol. 20. No. 3. P. 116–129. (in Russ.)
10. Budilova E. V., Lagutin M. B., Migranova L. A. Vliyaniye demograficheskikh i sotsialno-ekonomicheskikh faktorov na populyatsionnoye zdorovye naseleniya [Impact of the demographic and socio-economic factors on the population health]. *Narodonaselenie [Population]*. 2019. Vol. 22. No. 3. P. 80–92. (in Russ.)
11. Lugovskoy A. M., Morkovkin D.E. The shadow effect of the pandemic: coronavirus has increased mortality from cardiovascular diseases. *Narodonaselenie [Population]*. 2024. Vol. 27. No. 3. P. 73–84. DOI: 10.24412/1561-7785-2024-3-73-84 (in Russ.)
12. Yarasheva A. V., Aleksandrova O.A., Markov D.I. Zdorovyie privychki kak faktor nematerial'nogo blagopoluchiya naseleniya (na primere meditsinskikh rabotnikov) [Healthy habits as a factor of non-material well-being of the population (on medical workers example)]. *Narodonaselenie [Population]*. 2026. Vol. 29. No 1. P. 150–161. DOI: 10.24412/1561-7785-2026-1-150-161 (in Russ.)
13. Borisevich A. R., Samuseva N. V. Sokhraneniye zdorovya lichnosti kak usloviye ekologizatsii cheloveka [Maintaining the health of the individual as a condition of ecologization of human]. Aktualnyye problemy pedagogicheskikh issledovaniy. Materialy 14 Aspirantskikh chteniy, posvyashchennykh Godu maloy rodiny. [Actual Problems of Pedagogical Research. Proceedings of XIV graduate school readings dedicated to the Year of Small Homeland]. Ed. E. N. Artemenok. Minsk. 2018. P. 72–76. (in Russ.)
14. Nazarova I.B. Pokazateli, kharakterizuyushchiye zdorovye zhiteley Rossii k 2021 godu [Indicators characterizing the health of Russian residents by 2021]. *Narodonaselenie [Population]*. 2022. Vol. 25. No. 2. P. 28–38. DOI: 10.19181/population.2022.25.23 (in Russ.)
15. Chursinova O.V. Profilaktika emotsionalnogo vygoraniya: tekhniki vosstanovleniya zhiznennykh sil [Prevention of burnout: techniques for restoring vitality]. Problemy sotsialnoy psikhologii i sotsialnoy raboty. Materialy 17 Vserossiyskoy Paryginskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. Sankt-Peterburg [Problems of Social Psychology and Social Work. Proceedings of XVII All-Russian Parygin scientific and practical conference with international participation]. St. Petersburg. 2022. P. 188–190. (in Russ.)
16. Bogdanova E. N., Mailyan E. G. Sredstva rekreatsii i ikh vliyaniye na vosstanovleniye zhiznennykh sil cheloveka [Means of recreation and their impact on the restoration of human vitality]. Teoreticheskiye i prikladnye aspekty sovremennoy nauki [Theoretical and Applied Aspects of Modern Science]. 2015. No. 9–4. P. 95–98. (in Russ.)
17. Lopukha A. D., Maynich V. E. Puti ukrepleniya zhiznennykh sil Rossiyskogo etnosa [Ways to strengthen the vitality of the Russian ethnic group]. Gumanitarnyye problemy voennogo dela [Humanitarian Problems of Military Affairs]. 2021. No. 2(27). P. 60–68. (in Russ.)
18. Bakeshin K. P., Makhova S.A. Sredstva psikhologicheskogo vosstanovleniya sredstvami fizicheskoy kultury [Means of psychological recovery by means of physical culture]. Stolypinskiy vestnik [Stolypin Herald]. 2024. Vol. 6. No. 5. (in Russ.)

Information about authors:

Demchenko Tatyana Sergeevna, Candidate of Sociology, Associate Professor, Business Career Institute, Moscow, Russia.

Contact information: e-mail: tstarshinova@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5176-2441; Elibrary SPIN-code: 6730-7118.

Demchenko Maxim Vladimirovich, Candidate of Law, Associate Professor, Head of Department, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia.

Contact information: e-mail: mvdemchenko@fa.ru., ORCID: 0000-0001-7010-8445; Elibrary SPIN-code: 2125-4453.

Статья поступила в редакцию 12.08.2025, утверждена 15.05.2026, опубликована 30.06.2026.