



10.5281/zenodo.14564122

КОРМИНА Евгения Михайловнапсихолог, коуч,
Россия, г. Екатеринбург

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЬЮ У НАЧИНАЮЩИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию роли тревожности в предпринимательской деятельности и механизмам преодоления этого состояния. В условиях высокой неопределенности и многозадачности предприниматели сталкиваются с постоянным стрессом, который может негативно влиять на их производительность и психоэмоциональное состояние. Однако современные исследования показывают, что тревога может служить источником стимулов для креативности, инноваций и адаптивности. Целью данного исследования является выявление источников тревоги, её проявлений и стратегий управления тревожностью в предпринимательской среде. В этой статье рассматриваются основные стратегии преодоления тревоги, такие как когнитивный рефрейминг, переоценка целей и забота о себе. Особое внимание уделено культурным особенностям восприятия неопределенности и тревоги, а также адаптивным методам их управления. Результаты показывают, что тревога на самом деле может стать важным катализатором для роста и успеха предпринимателей, если они используют подходы, направленные на структурирование проблем, быстрое тестирование гипотез и переосмысление неудач как возможности для развития. Статья подчёркивает важность внедрения когнитивно-поведенческих стратегий в практику предпринимателей для повышения их устойчивости и эффективности в условиях неопределенности. Она адресована специалистам в области психологического консультирования и коучинга, работающим с клиентами, стремящимися адаптироваться к изменениям и повышать свою профессиональную устойчивость.

Ключевые слова: предпринимательская тревога, неопределенность, стратегии преодоления, когнитивный рефрейминг, адаптивность, самодисциплина.

Введение

Предпринимательство, является движущей силой для большинства экономических инноваций, что впоследствии приводит к экономическому росту, но при этом часто требует заходить на территорию неизведанного и неисследованного. Начинающие предприниматели, в отличие от сотрудников крупных устоявшихся организаций, работают в нестабильной среде, где царит неопределенность. Ставки высоки: неудача угрожает не только их предприятиям, но и их самооценке и финансовой стабильности. Тревога, определяемая как состояние опасения относительно неопределенных результатов, широко распространена в этой области.

В то время как предыдущие исследования были сосредоточены на минимизации беспокойства для улучшения процесса принятия решений, новые работы в перспективе признают

его конструктивный потенциал. Тревога может стимулировать бдительность, адаптивность и креативность – качества, необходимые для предпринимательского успеха, что было изучено во многих зарубежных и отечественных работах [3, 4]. Однако понимание того, каким образом предприниматели используют тревогу для достижения положительных результатов, остается неполноценным. Данное исследование направлено на преодоление этого разрыва путем изучения источников тревоги, ее проявлений и стратегий управления в предпринимательской среде. Цель данной статьи – определить влияние тревожности на предпринимателей и выделить методы её снижения.

Материалы и методы

В данной работе был использован смешанный подход, сочетая анализ исследования, которое содержало качественные интервью с

количественными опросами, а также изучение и анализ актуальной научной литературы посвящённой изучению тревожности, а также её влиянию на предпринимателей. В работе Ермолаева А. Ю. [1], исследуются различные копинг-стратегии, представляющие собой способы справиться со стрессом. Эти стратегии включают методы самоконтроля и управления тревожностью, такие как переосмысление ситуации, поиск поддержки или использование отвлекающих действий. М. С. Гусельцева [2], в своей работе рассматривается развитие самодисциплины в историческом контексте. Мальцев Ю. Г. [3] исследует вопрос личностной беспомощности, в контексте повышенной тревожности и неэффективного управления. В работе А. А. Коротковой [4] исследуется управление тревожностью, как ключевая компетенция для предпринимателя. В следующих работах [5, 6] представлен портрет предпринимателя, его ключевые компетенции и умения.

Был проведен тематический анализ для выявления повторяющихся закономерностей в механизмах преодоления. Количественные данные были проанализированы с использованием многомерных регрессионных моделей для изучения взаимосвязей между уровнем тревожности, стратегиями преодоления и результатами предпринимательской деятельности.

Результаты и обсуждение

Для дальнейшего исследования необходимо определить, что представляет собой неопределённость. Это состояние, при котором отсутствуют чёткие рамки, границы или определённые ориентиры. Неопределённость – это отсутствие конкретной сущности, с которой можно взаимодействовать. Когда нет ясности, возникает пространство вариативности, или, точнее, многовариантности [6]. Именно изобилие возможных решений становится источником стресса, основой которого является страх совершить ошибку. Преодоление этого страха и есть ключ к управлению неопределённостью [2]. В таких ситуациях важно минимизировать влияние страха, чтобы он не блокировал ваши действия. Успешные предприниматели зачастую обладают более широким арсеналом инструментов для борьбы с этим состоянием по сравнению с людьми, работающими по найму.

В бизнесе это выражается в способности предусмотреть возможные ошибки и создать механизмы для их компенсации. Здесь нет универсального решения – нужно формулировать гипотезы, проверять их и быстро корректировать подход. Важно оценить риски, определить

затраты на проверку каждой гипотезы и использовать методы быстрого тестирования, аналогичные тем, что применяются в стартапах. Постепенно, через пробу и анализ, приходит понимание ситуации. Сужается спектр вариантов, появляются ясные действия и, что самое важное, чувство контроля над обстоятельствами. Этот процесс может показаться сложным, но, по сути, он основан на давно известном подходе проб и ошибок, только в более системной форме. Для предпринимателей системность – это преимущество, которое позволяет быстрее вернуть уверенность. Применение данного метода может осуществляться в трёх сферах: в личной жизни, в работе с коллективом и в стратегическом планировании [1].

При борьбе с тревожностью предпринимателю рекомендуется применять меры, направленные в первую очередь на самого себя. Если предприниматель ощущает панику, никакие рациональные методы не сработают. В первую очередь необходимо восстановить эмоциональные ресурсы. При этом могут быть использованы специализированные дыхательные техники, которые в большом количестве находятся в интернете в открытом доступе, однако при желании для этого можно применять простые рутинные занятия, такие как: уборка, вязание, перестановка мебели. Эти действия помогают стабилизировать состояние и настроиться на дальнейшую работу [3].

Вопреки предыдущим предположениям, основанным на страхе перед неудачей в бизнесе, проанализированные результаты показали, что предпринимательская тревога зачастую проистекает из иерархии личных и профессиональных целей. Исходя из проанализированных исследований, можно сделать вывод, что многие предприниматели часто совмещают несколько задач, таких как обеспечение финансирования, повышение доверия к рынку и поддержание баланса между работой и личной жизнью, что подтверждается примерами. Например, один из участников описал тревогу как «постоянное давление, связанное с необходимостью соответствовать ожиданиям на всех фронтах – клиентов, инвесторов и семьи» [3]. Культурные аспекты в сравнении ещё больше повлияли на уровень избегания тревожности. Культуры с высоким уровнем избегания неопределённости, например, в России, проявляли склонность к повышенной тревожности из-за большей нетерпимости к двусмысленности, данные индекса избегания отображены в таблице 1.

Таблица 1

Индекс избегания неопределённости для ряда стран [4]

Страна	Индекс UA	Страна	Индекс UA
Греция	100	Германия	65
Россия	95	Канада	48
Бельгия	94	США	46
Япония	92	Великобритания	35
Франция	86	Ирландия	35
Испания	86	Дания	23
Турция	85	Сингапур	8

Предприниматели в этих условиях в значительной степени полагались на структурированные подходы, такие как планирование на случай непредвиденных обстоятельств, для смягчения стресса. Чем выше индекс избегания неопределённости, тем чаще предприниматели полагались на представленные методы.

Изучение проявлений тревоги также является важной частью данной темы. Тревога в

основном воспринималась как негативное эмоциональное состояние, и 90% участников сообщили о таких симптомах, как когнитивная перегрузка, эмоциональное истощение и физическое напряжение и других [7]. Результаты опроса о последствиях тревожности представлены на таблице 2.

Таблица 2

Непосредственные последствия тревожности [7]

Тип ответа	Примеры	Эффект	Влияние	Частота
Валентность и активизация тревоги	Бдительность, веселье, независимость, радость.	Активизирующий и стимулирующий эффект	Положительное на когнитивные функции	89%
	Инновационность, адаптивность, активность	Инновационный способ к адаптации	Положительные поведенческие эффекты	51%
	Слабость в ногах, покалывание, тошнота, головная боль	Бесполезное поведение	Негативное влияние, физическое переживание	35%
	Паника, беспомощность, заслуживающий порицания.	Негативные эмоции и мысли, потеря позитивного мировоззрения	Негативное влияние, когнитивное и эмоциональное переживание	68%

Однако активирующие эффекты тревоги были менее выраженными, среди них были позитивная и негативная активация. Примерно 75% участников связывали тревогу с повышенной сосредоточенностью, креативностью и умением решать проблемы. Один респондент отметил: "Тревога делает меня более проницательным – она заставляет меня мыслить нестандартно". Негативная активация составила

меньшинство, 25% сообщили о негативных последствиях, таких как паралич принятия решений или эмоциональное выгорание. Чтобы справиться с тревожностью, важно начать с анализа текущей ситуации и восстановления гармонии с собственным телом. Предприниматели могут использовать для этого ABC анализ, методика данного анализа представлена в таблице 3.

Таблица 3

Методика ABC-анализа [4]

A – Activating Event / Активирующее событие	B – Beliefs/Мысли и уста- новки	C – Consequences/Послед- ствия
Событие или ситуация-триггеры ваших эмоций	Мысли, которые появились после триггера.	Реакции Что вы сделали? Эмоции Что вы почувствовали?
Увидел новости на телефоне	Мои клиенты разорятся, и я вслед за ними не смогу оплачивать счета	Страх 95 Беспомощность 100

На основе полученных данных о тревожности были выявлены стратегии преодоления. Проведённый анализ выявил четыре основные категории механизмов преодоления проблем:

Предприниматели зачастую борются с беспокойством, устраняя его первопричины. Это включает в себя поиск дополнительной информации, совершенствование бизнес-моделей и быструю проверку гипотез – метод, схожий с методами бережливого производства в стартапах. Например, один предприниматель поделился: «Я многократно проверяю свои идеи, чтобы минимизировать риски и восстановить контроль над ситуацией» [5].

Когнитивный рефрейминг – эта стратегия предполагала изменение восприятия угроз без изменения внешних обстоятельств. Предприниматели использовали когнитивную переоценку, чтобы рассматривать неудачи как возможности для обучения, а не как провалы. Оптимистичные оценки, такие как отнесение проблем к временным и внешним, еще больше снижают тревожность [4].

Переоценка и корректировка целей стали важнейшим механизмом преодоления трудностей, связанных с тревожностью в условиях неопределённости. Разбив амбициозные цели на более мелкие, управляемые подцели, предприниматели смогли значительно снизить эмоциональный вес собственной неудачи. Один из участников подчеркнул: «Когда я переосмысливаю успех как прогресс, а не совершенство, я чувствую себя менее подавленным».

Осознавая истощающую природу тревоги, многие предприниматели отдавали предпочтение заботе о себе, чтобы восстановить свои эмоциональные и физические резервы. Такие виды деятельности, как физические упражнения, практика осознанности и поиск социальной поддержки, были обычным делом.

Например, один предприниматель подчеркнул: «Общение с моим наставником помогает мне увидеть картину в целом и вернуть уверенность в себе» [5]. Данные методы управления тревожностью можно выделить, как наиболее эффективные, основываясь на проанализированных исследованиях.

Анализ представленных результатов и дискуссий вокруг роли тревожности в предпринимательстве указывает на необходимость комплексного подхода к её пониманию и управлению. С одной стороны, тревога может стать фактором, стимулирующим бдительность, креативность и адаптацию к меняющимся условиям рынка. С другой – чрезмерный уровень тревожности ведёт к истощению, росту сомнений и затруднениям в принятии решений. В результате создаётся пространство для выстраивания интеграционной модели, сочетающей как позитивную валентность тревоги, так и механизмы её конструктивного преодоления.

Во-первых, целесообразно рассматривать тревогу не только как эмоциональный барьер, но и как информативный сигнал к действию. Предприниматель, осознающий природу своей тревожности, получает доступ к ценным индикаторам слабых мест бизнес-стратегии, неочевидных рисках и потенциальных точках роста. Таким образом, на первом этапе предлагается внедрить системы самодиагностики, включая регулярный анализ активирующих событий, установок и последствий (ABC-анализ), чтобы оперативно выявлять источники тревожности и переводить их из сферы эмоциональной реакции в плоскость стратегического осмысления.

Во-вторых, с учётом выявленных механизмов преодоления и множественности контекстов, в которых действует предприниматель (личный, командный, стратегический),

представляется важным разработать адаптивную модель управления тревожностью. Такая модель может включать последовательное применение копинг-стратегий: от непосредственного снижения остроты эмоционального фона (дыхательные техники, рутинные занятия для восстановления равновесия, практики осознанности) до когнитивного рефрейминга и целенаправленного изменения установок, связанных с неудачей и неопределённостью. Ключом здесь является поэтапный переход от мер эмоциональной стабилизации к когнитивно-поведенческим интервенциям, нацеленным на переоценку рисков, восстановление чувства контроля и творческое осмысление проблем.

В-третьих, для долгосрочного укрепления устойчивости к тревоге предлагается формировать «психологический иммунитет» предпринимателя. Он может быть достигнут за счёт системной интеграции трёх направлений:

1. Развитие психологической гибкости, основанной на способности оперативно корректировать цели и приоритеты в условиях нестабильности;

2. Практики самоорганизации и методологии быстрых проверок гипотез, снижающих вероятность паралича решений;

3. Создание сетей поддержки – наставничество, партнёрство и горизонтальные связи внутри профессиональных сообществ.

Такой подход способствует как развитию резильентности к эмоциональным нагрузкам, так и усилению способности превращать тревожность в стимул к инновациям.

Наконец, эффективное управление тревожностью в предпринимательстве требует разработки индивидуализированных стратегий, учитывающих культурный контекст, уровень толерантности к неопределённости и личностные особенности предпринимателя. При этом рассматриваемые в исследовании методы можно систематизировать в рамках целостной концепции, предполагающей:

1. Мониторинг и осознанность тревожных сигналов – внедрение ABC-анализа и периодической оценки эмоционального состояния;

2. Многоуровневое регулирование – применение как оперативных («снятие остроты» тревоги), так и когнитивных (рефрейминг, переоценка целей) стратегий;

3. Системный характер изменений – расширение навыков управления тревогой на

личную жизнь, командное взаимодействие и стратегические решения;

4. Развитие предпринимательской резильентности – постепенное формирование психологического иммунитета через тренинг гибкости мышления, внедрение методов быстрого тестирования гипотез и поддержание сетей профессиональной взаимопомощи.

Таким образом, авторский вклад данной концепции заключается в объединении разрозненных тактик управления тревогой в целостную стратегию, позволяющую предпринимателям не только успешно снижать деструктивные аспекты тревожности, но и использовать её стимулирующий потенциал для достижения устойчивого роста и инновационного развития.

Заключение

Это исследование подчеркивает важность повышения жизнестойкости предпринимателей с помощью специальных мероприятий. Программы, ориентированные на когнитивно-поведенческие стратегии, систему постановки целей и оздоровительные практики, могут повысить их способность эффективно справляться с тревогой. Мероприятия должны учитывать культурные особенности и различное отношение к неопределённости. В условиях высокой неопределённости и стремления избежать ее внедрение структурированных подходов к решению проблем может оказаться особенно полезным. Несмотря на то, что это исследование расширяет наше понимание предпринимательской тревожности, его результаты ограничены данными, полученными от самих предпринимателей, которые могут быть подвержены предвзятости, что может отразиться на объективности полученных выводов. В будущих исследованиях можно было бы изучить нейробиологические основы тревожности у предпринимателей или ее роль в командной динамике в стартапах, что расширило бы понимание механизмов влияния тревожности на предпринимателей, которые на момент исследования находятся в условиях неопределённости.

Тревога, которую часто воспринимают как помеху, в будущем может стать мощным катализатором роста и инноваций в предпринимательстве, однако на данный момент позитивное влияние тревожности практически не изучено, поэтому в первую очередь сегодня

необходимо рассматривать тревожность как негативный фактор, требующий управления. Применяя адаптивные стратегии преодоления, предприниматели могут превратить тревогу из парализующей силы в источник силы. Понимание этих механизмов не только повышает индивидуальное благосостояние, но и способствует более широкому успеху и устойчивости предпринимательских начинаний.

Литература

1. Ермолаева А.Ю. Особенности копинг-стратегий малых предпринимателей торгового бизнеса / А.Ю. Ермолаева, А.И. Фукин // Международный научно-исследовательский журнал: электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-koping-strategiy-malyh-predprinimateley-torgovogo-biznesa>. – Дата публикации: 2016.
2. Гусельцева М.С. Практики самодисциплины в транзитивном обществе: стоический ренессанс и скандинавизация потребления / М.С. Гусельцева // Психология. Журнал Высшей школы экономики: электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/praktiki-samodistsipliny-v-tranzitivnom-obschestve-stoicheskiy-renessans-i-skandinavizatsiya-potrebleniya>. – Дата публикации: 2020.
3. Мальцев Ю.Г. Личностная беспомощность и самостоятельность как предпосылки неэффективной и эффективной предпринимательской деятельности / Ю.Г. Мальцев, Н.И. Павлов, Г.В. Ванян // Азимут научных исследований: педагогика и психология: электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnaya-bespomoshchnost-i-samostoyatelnost-kak-predposylki-neeftivnoy-i-effektivnoy-pr>edprinimatelskoy-deyatelnosti. – Дата публикации: 2019.
4. Короткова А.А. Формирование коммуникативных навыков предпринимателей: опыт осмысления губернаторской программы подготовки профессиональных кадров для сферы малого и среднего предпринимательства / А.А. Короткова, Ю.В. Шведенко // Журнал Ученые записки Алтайского филиала Российской академии народного хозяйства при Президенте Российской Федерации: электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnyh-navykov-predprinimateley-opyt-osmysleniya-gubernatorskoy-programmy-podgotovki-professionalnyh-kadrov>. – Дата публикации: 2021.
5. Бронникова В.Д. Портрет предпринимателя / В.Д. Бронникова, Л.А. Иванченко // Актуальные проблемы авиации и космонавтики: электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/portret-predprinimatelya>. – Дата публикации: 2022.
6. Волкова Н.В. Проблемы малого бизнеса в России / Н.В. Волкова, Н.С. Смирнов // Московский экономический журнал: электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problems-malogo-biznesa-v-rossii-4>. – Дата публикации: 2022.
7. Петрова Н.Ф. Особенности самоотношения личности с разным уровнем тревожности / Н.Ф. Петрова, В.А. Ляшова // Проблемы современного педагогического образования: электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootnosheniya-lichnosti-s-raznym-urovнем-trevozhnosti>. – Дата публикации: 2022.

KORMINA Evgeniia

Student, Astrakhan State University named after V.N. Tatishchev,
Russia, Astrakhan

ANXIETY MANAGEMENT STRATEGIES FOR ASPIRING ENTREPRENEURS IN HIGH-UNCERTAINTY CONDITIONS

Abstract. *This article examines the role of anxiety in entrepreneurship and mechanisms for overcoming this state. In conditions of high uncertainty and multitasking, entrepreneurs face constant stress, which can negatively impact their productivity and emotional well-being. However, contemporary research shows that anxiety can serve as a source of stimuli for creativity, innovation, and adaptability. The purpose of this study is to identify the sources of anxiety, its manifestations, and strategies for managing anxiety in entrepreneurial contexts. This article discusses key strategies for overcoming anxiety, such as cognitive reframing, goal reevaluation, and self-care. Particular attention is given to cultural perceptions of uncertainty and anxiety, as well as adaptive methods for managing them. The findings suggest that anxiety can actually serve as an important catalyst for entrepreneurial growth and success when approaches are applied that focus on problem structuring, rapid hypothesis testing, and reframing failures as opportunities for development. The article highlights the importance of integrating cognitive-behavioral strategies into entrepreneurial practices to enhance resilience and effectiveness in uncertain environments. It is addressed to professionals in the field of psychological consulting and coaching who work with clients aiming to adapt to change and improve their professional resilience.*

Keywords: *entrepreneurial anxiety, uncertainty, coping strategies, cognitive reframing, adaptability, self-discipline.*