



POLAND



POLAND

## СТРАХ ПЕРЕМЕН: ПОЧЕМУ НАМ ТАК ТРУДНО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

**Мирхосилова Мухсина Миржамол кизи**

Студентка группы PS/R 23-1

Alfraganus University

**Дехканбаева Зулайхо Дильшадовна**

Научный руководитель:

Преподаватель Alfraganus University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16669948>

**Аннотация:** Страх перемен – это распространённое психологическое явление, с которым сталкиваются люди на разных этапах жизни. Он может быть связан с неуверенностью, потерей контроля, прошлым негативным опытом или культурными установками. В статье рассматриваются причины страха изменений, его проявления и последствия, а также предлагаются стратегии преодоления этого состояния. Особое внимание уделено роли мышления, воспитания и социальной среды в формировании сопротивления переменам.

**Ключевые слова:** страх, переменны, психология, адаптация, личностный рост, мышление.

**Abstract:** Fear of change is a common psychological phenomenon that affects people at different stages of life. It may arise from insecurity, loss of control, past negative experiences, or cultural conditioning. This article explores the causes, manifestations, and consequences of change-related fear, while offering strategies for coping with it. Special focus is placed on the role of mindset, upbringing, and social context in shaping resistance to change.

**Keywords:** fear, change, psychology, adaptation, personal growth, mindset.

### Введение

Страх перемен - одна из наиболее универсальных эмоций, сопровождающих человека в моменты жизненных переходов. Даже позитивные изменения, такие как новая работа, отношения или переезд, могут вызывать тревогу.

Этот страх может тормозить развитие, мешать принятию решений и удерживать человека в зоне комфорта. Важно понять, почему он возникает и как с ним справляться.

Страх перемен может иметь различные корни: неуверенность в себе, боязнь неудачи, негативный опыт прошлого, привязанность к привычному порядку.

Также он связан с работой мозга - всё новое воспринимается как потенциальная угроза [4], что активизирует зоны тревожности.



Часто человек предпочитает оставаться в не устраивающих, но знакомых условиях, чем рискнуть и выйти в неопределённость.

Когнитивные и эмоциональные установки играют важную роль. Например, иррациональные убеждения вроде «я не справлюсь» [2] или «всё станет только хуже» могут парализовать волю к действию. Также влияет перфекционизм - страх ошибиться и не соответствовать ожиданиям [1].

Часто человек сам не осознаёт, что саботирует перемены из-за внутреннего конфликта между стабильностью и ростом [3].

Первый шаг - признать наличие страха и изучить его причины. Полезно задавать себе вопросы: «Чего я боюсь на самом деле?», «Какие мои ожидания и убеждения стоят за этим страхом?» Важно вырабатывать гибкое мышление, опираясь на опыт [5] прошлых успешных изменений.

Также помогает поддержка окружающих, пошаговое планирование и практика выхода из зоны комфорта маленькими шагами.

Таким образом, страх перемен - естественная реакция на неопределённость [1][5], но он не должен становиться препятствием к развитию.

Осознанность, внутренняя работа, поддержка и умение доверять себе помогают превратить страх в точку роста.

Меняется тот, кто готов столкнуться с собой - и именно в этом начинается личностное развитие.

#### **Список литературы:**

1. Прохоров А. О. «Психология мотивации и изменений». - М.: Академический проект, 2021.
2. Бек А. Т. «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства». - СПб.: Питер, 2005.
3. Келли Г. А. «Психология личностных конструктов». - М.: Канон+, 2000.
4. Рубинштейн С. Л. «Основы общей психологии». - М.: Педагогика, 2002.
5. Духовный М. В. «Страхи и ресурсы: психологические техники преодоления». СПб.: Речь, 2019.

