

что это такое простыми словами, суть понятия, причины, типы, примеры, в чем его феномен, как преодолеть.

vfokuse.mail.ru/articles/66516914-konformizm

June 10, 2025



Конформизм — это нежелание выделяться из толпы. Источник: Unsplash

Почему нам хочется быть как все? Откуда берется желание соглашаться с мнением большинства, даже если думаешь иначе? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в статье. Наши эксперты — **клинический психолог, основательница Академии развития сверхспособностей Omline Надежда Королева** и **психолог, коуч Диана Назарова** — объяснят, почему конформизм — это не всегда плохо, как сохранить свою индивидуальность в мире, где так легко раствориться среди других.

Что такое конформизм простыми словами: суть понятия

Конформизм — это склонность человека менять свое мнение, поведение или ценности под давлением группы, даже если он с этим не согласен. Проще говоря, это стремление быть «как все», чтобы не выделяться и избегать конфликтов с окружающими.

Феномен конформизма изучали многие психологи. В 1950-х годах Соломон Аш провел исследование, во время которого испытуемым показывали линии и просили выбрать совпадающую с эталонной. Все было бы просто, если бы не подставные участники, которые специально давали неправильный ответ. Около трети студентов (32%) соглашались с явно ошибочным мнением группы. В 12 испытаниях около 75% человек хотя бы один раз давали неправильный ответ, поддаваясь мнению большинства, и только 25% придерживались своей точки зрения (1).

В СССР на тему конформизма в 1971 году режиссер Феликс Соболев снял фильм-эксперимент [«Я и другие»](#). В проекте участвовали академик Артур Петровский и психолог Валерия Мухина. Ученые хотели доказать, что советский человек независим и не поддается давлению группы, но результат удивил: люди склонялись к мнению большинства, даже если оно противоречило их опыту.

Один из показательных эпизодов — опыт с белыми и черными пирамидками. Сначала детям показывали белые пирамидки, затем одну меняли на черную, но подставные участники эксперимента продолжали утверждать, что все пирамидки белые. Большинство испытуемых соглашались с мнением группы, несмотря на очевидное различие.

Еще один пример — эксперимент с кашей. Детям предлагали сладкую кашу, а одному — соленую. Видя, что другие хвалят кашу, тот соглашался с большинством.

Эти эксперименты показывают, что конформизм — это не абстрактное понятие из учебника, а реальный психологический механизм, влияющий на поведение каждого из нас, независимо от страны, культуры, возраста.

Типы конформизма



Различают несколько типов конформизмаИсточник: Freepik.com/CC0

Исследования конформизма показали, что 30% людей подчиняют свои действия и взгляды групповому воздействию (2). Особенно сильно мы поддаемся чужому мнению, когда одинаковой точки зрения придерживаются три и более человек.

В зависимости от ситуации и мотивов [психологи](#) выделяют разные типы конформизма:

- **Внутренний (частный)** — человек искренне принимает точку зрения группы и меняет свои убеждения.
- **Внешний (публичный)** — человек соглашается с мнением большинства только на публике, а внутри остается при своем.
- **Рациональный** — осознанное подчинение группе, когда человек понимает выгоду или целесообразность такого поведения.
- **Иррациональный** — подчинение группе происходит автоматически, человек не задумываясь повторяет за большинством.
- **Активный** — человек сознательно стремится соответствовать группе, проявляет инициативу, поддерживает правила и нормы коллектива.
- **Пассивный** — человек просто соглашается, чтобы не выделяться, поддается давлению без внутреннего согласия.
- **Информационный** — человек не уверен, как поступить, и считает, что у других больше знаний или опыта, поэтому принимает их мнение.

Герберт Кельман, психолог из Гарварда, создал свою классификацию и выделил три вида конформизма:

- **Подчинение** — человек принимает общественное мнение [из страха быть отвергнутым](#), но внутренне он не соглашается, сохраняет собственное мнение.
- **Идентификация** — человек принимает нормы группы, потому что хочет стать ее частью, быть похожим на членов коллектива или получить их одобрение.
- **Интернализация** — принятие убеждений и их публичная демонстрация, источник мнения вызывает доверие общества.

Конформизм — не просто желание быть «как все», а целый спектр психологических стратегий, которые помогают нам выживать, адаптироваться и чувствовать себя частью общества.

Основные факторы и причины конформизма

Конформизм — это не особенность характера, а наша реакция на определенные жизненные обстоятельства. Причин, по которым мы соглашаемся с мнением большинства, немало, и зачастую они проявляются одновременно. Вот ключевые из них.

1. Влияние общества



Людам важно чувствовать поддержку обществаИсточник: <https://ru.freepik.com/>

Люди — социальные существа. Нам важно быть частью группы, чувствовать [поддержку](#) и одобрение. Страх оказаться «белой вороной» или быть отвергнутым социумом заставляет подстраиваться под общепринятые нормы, отказываться от своих взглядов. Особенно это заметно в ситуациях, когда окружающие уверены в своем мнении, а мы сомневаемся.

2. Желание получить одобрение и признание

Стремление быть принятым и получить похвалу — естественная человеческая потребность. Ради одобрения люди часто поступают своими взглядами. Подстраиваясь под ожидания группы, они хотят почувствовать себя частью коллектива. Часто это главный мотив конформизма.

3. Авторитеты и лидеры мнений

Мы склонны соглашаться с теми, кого считаем авторитетом — будь [то врач](#), начальник, человек в форме или уверенный лидер. Даже мелкие детали, такие как статус, специальная одежда или манера говорить, способны заставить нас принять чужую точку зрения.

Роберт Чалдини в своей книге «Психология влияния» приводит множество примеров того, как люди без раздумий следуют советам авторитетных фигур. Эксперимент Стэнли Милгрэма ярко показал, что под давлением человека в белом халате участники были готовы поступиться своими принципами. Пациенты часто беспрекословно доверяют врачам, а реклама средства от кашля с актером в роли доктора внушает доверие к препарату. Так мы проявляем автоматическое послушание авторитету.

4. Неуверенность в себе и низкая самооценка

Люди [с низкой самооценкой](#) часто сомневаются в своих суждениях. В ситуации выбора они предпочитают ориентироваться на мнение большинства, считая его правильным. Это позволяет избежать ответственности за возможную ошибку.

Особенно легко они принимают точку зрения тех, кто высказывается уверенно. В итоге многие уступают давлению группы, даже если внутренне не согласны с ее мнением.

5. Способ избежать конфликта

Многие не готовы спорить, чтобы не портить [отношения в коллективе](#), например, в рабочих командах или при обсуждении спорных тем в семье. Это помогает избежать неприятных разговоров, напряжения и сохранить спокойствие.

6. Культурные традиции и нормы

В западных культурах конформизм воспринимается как проявление подчинения и уступчивости, и чаще оценивается негативно. Здесь важна индивидуальность, умение отстаивать свою точку зрения.

В восточных обществах, где ценится коллективизм, учат, что быть как все — безопасно и правильно. Отклонения от общих правил вызывает непонимание и осуждение. В таких культурах конформизм становится социальной нормой, а попытки выделиться воспринимаются как вызов устоявшимся традициям.

7. Сложность, неоднозначность ситуации

Если ситуация непонятна, у человека не хватает опыта или информации, он теряется. Чтобы принять правильное решение, он наблюдает за другими и перенимает их выбор. Это подсказка и безопасный ориентир. Подстраиваясь под коллектив, человек снижает риск ошибиться.

Примеры проявления конформизма человека в разных сферах

Наш эксперт, клинический психолог и основательница Академии развития сверхспособностей Omline Надежда Королева, поделилась случаями проявлениями конформизма из своей практики.

На работе



Конформисты не любят высказывать отличное от большинства мнение. Источник: Freepik.com

Сотрудник предпочитает промолчать на совещании, даже если не согласен с решением руководства, чтобы не выделяться и не провоцировать конфликт.

В семье

Женщины нередко принимают на себя роль идеальной жены или матери, даже если это не соответствует их внутреннему ощущению себя, только потому, что «так принято».

В социальных сетях

Молодые люди часто копируют стиль, взгляды, даже образ жизни популярных блогеров — из страха быть «не в тренде» или «не такими, как все».

В выборе жизненного пути

Конформизм часто влияет на выбор профессии, партнера или образа жизни — не по собственному желанию, а по шаблонам, навязанным обществом, родителями, культурой.

Психолог и коуч Диана Назарова также подчеркивает, что конформизм проявляется во всех сферах нашей жизни:

— Мы публикуем [фотографии](#) «идеальной» жизни — путешествия, еда, карьера — по образцу популярных блогеров или успешных сверстников, даже если реальность далека от картинки. Чтобы не выбиваться из общего потока, используем фильтры,

модные визуальные приемы, следуем трендам в одежде, внешности [или сленге](#). Даже настойчивые требования ребенка купить определенную игрушку (потому что «все друзья» или «все в садике/школе» о ней говорят) — тоже проявления конформизма.

В чем плюсы и минусы конформизма личности

Конформизм — явление неоднозначное: в одних случаях он облегчает жизнь, а в других — мешает проявлять себя и принимать самостоятельные решения. Мы попросили экспертов рассказать про преимущества и недостатки этого психологического механизма.

Плюсы



Конформистам легче вписаться в обществоИсточник: Freepik.com

Конформистам действительно бывает проще жить среди людей. Они быстрее адаптируются в новом коллективе, легко принимают правила группы и следуют им. Диана Назарова выделяет такие плюсы конформизма:

- Снижает уровень конфликтов и делает поведение в группе более предсказуемым — от семьи до общества в целом.
- Может быть самым безопасным, а иногда и единственным способом выжить. Например, при эвакуации из здания во время пожара.
- Дети и новые члены группы, например, новые сотрудники в компании, наблюдают за другими и копируют их, быстрее осваивают новые правила и навыки.
- Помогает избежать изоляции и удовлетворить базовую потребность в принадлежности. Это способствует психологическому комфорту.
- Экономит ресурсы. Не нужно лишний раз тратить время [и энергию](#) на постоянный выбор — достаточно посмотреть на других.

Минусы

Но у конформизма есть и обратная сторона. Он лишает способности думать и решать самостоятельно. За нас это делают другие. Надежда Королева называет главные минусы конформизма:

- Подавляет индивидуальность, снижает связь с собственными желаниями и чувствами.
- Может приводить к внутреннему конфликту, хроническому напряжению [и стрессу](#).
- Не дает раскрыться и реализовать свой потенциал, мешает идти своим путем.
- В долгосрочной перспективе подстройка под других приводит к ощущению внутренней пустоты, эмоциональной усталости, а иногда — [и к выгоранию](#).

Важно помнить: конформизм — это инструмент, который работает во благо только тогда, когда не становится единственным способом поведения.

Чем конформизм отличается от нонконформизма

Конформизм и нонконформизм — противоположные модели социального поведения.

- Конформизм — это стремление подстраиваться под мнение группы, следовать общим правилам и ожиданиям окружающих.
- Нонконформизм — это, напротив, осознанное сопротивление групповому давлению, готовность отстаивать свои убеждения, даже если они идут вразрез с позицией большинства. Нонконформисты не боятся выделяться и идти своим путем. Благодаря этому они становятся инициаторами перемен, вдохновляя окружающих.

Таким образом, конформизм — это адаптация к мнению группы, а нонконформизм — самостоятельность, внутренняя опора, готовность идти против течения.

Как можно преодолеть конформизм, если вы его за собой заметили



Если задаться целью, конформизм можно преодолеть. Источник: Freerik

Первый шаг — признать, что вы склонны подстраиваться под мнение большинства, даже если это идет вразрез с вашими желаниями и ценностями. В этом нет ничего стыдного, главное — научиться осознанно выбирать, когда соглашаться с группой, а когда слушать себя.

Эксперт Диана Назарова советует сначала разобраться, почему вы легко отказываетесь от своего мнения:

— Задайте себе вопросы, чего вы избегаете — страха быть отвергнутым, осмеянным или непонятым? Постарайтесь понять, что для вас действительно важно и учитесь формировать собственное мнение, не принимая все на веру. Когда живешь по своим принципам, становится проще противостоять групповому давлению.

Вот несколько способов преодолеть избыточный конформизм:

- Развивайте [критическое мышление](#): анализируйте разные точки зрения, не соглашайтесь автоматически, потому что так считают другие.
- Учитесь высказывать свою позицию вслух, даже если она не совпадает с мнением большинства.
- Не бойтесь ошибаться: личный опыт — лучший способ понять, что для вас важно на самом деле.
- [Ведите дневник](#) мыслей или решений, чтобы отслеживать, где вы действовали по собственному выбору, а когда поддавались давлению.
- Работайте над уверенностью в себе: хвалите себя за проявленную самостоятельность, даже если иногда это вызывает непонимание у окружающих.

Постепенно вы научитесь различать, когда соглашаетесь с группой осознанно, а когда по привычке, и начнете выстраивать жизнь, опираясь на собственные ценности и выбор.

Мнение эксперта

— Конформизм — это не враг, а индикатор того, что где-то мы забыли о себе, — считает клинический психолог Надежда Королева. — И чем раньше мы начнем задавать себе честные вопросы и возвращать свободу быть собой, тем ближе мы к подлинной внутренней целостности.

Эксперт отмечает, что первый шаг — осознать, что ваши действия продиктованы не личными желаниями, а страхом быть непонятым, отвергнутым, осужденным. Она рекомендует работать над развитием внутренней опоры — через терапию, коучинг, медитативные практики:

— В Академии Omline мы помогаем людям вернуться к себе, услышать свои чувства и истинные желания. Только осознанный человек способен выйти из навязанных шаблонов и начать жить по своим ценностям, а не по ожиданиям других.

Надежда Королева также советует:

- осознанно сокращать потребление контента, формирующего шаблоны ([соцсети](#), массмедиа);
- учиться говорить «нет» без чувства вины;
- укреплять связь с телом — оно всегда подсказывает, когда мы предаем себя;
- окружать себя людьми, которые ценят индивидуальность и свободу самовыражения.

Позвольте себе быть собой и идти своим путем, даже если он отличается от выбора большинства.

Главное о психологическом конформизме

Конформизм — это склонность подчиняться мнению большинства, даже если эти действия противоречат собственным убеждениям. Он может проявляться как сознательный выбор ради комфорта и безопасности, так и в виде автоматической реакции на социальное давление. Чтобы научиться сохранять свою индивидуальность и принимать решения осознанно, важно понимать, как и почему мы поддаемся влиянию большинства. Вот главное, что следует запомнить об этом явлении.

- Конформизм бывает внутренним, внешним, рациональным, иррациональным, активным, пассивным, информационным. Герберт Кельман выделил три вида конформизма: подчинение, идентификация, интернализация.
- Конформизм помогает адаптироваться, избежать конфликтов и быть принятым в группе. Но при этом он подавляет индивидуальность, мешает раскрытию потенциала и вызывает внутренний дискомфорт.

- Факторы, влияющие на конформизм: давление авторитетов, желание быть принятым, страх выделиться, особенности культуры, неуверенность в себе, неоднозначные ситуации.
- Проявления конформизма встречаются на работе, в семье, в социальных сетях и даже в выборе жизненного пути.
- Преодолеть избыточный конформизм помогают: развитие [критического мышления](#), уверенности в себе, вдумчивое отношение к своим решениям и поддержка людей, ценящих индивидуальность.

Осознанный подход к собственным убеждениям помогает найти баланс между желанием быть частью общества и сохранением собственной уникальности.

Список источников

1. Eliezer Yudkowsky. Asch's Conformity Experiment. LESSWRONG. 2007.
2. Алымова А. Конформность. Alter. 2023.

Эксперты:

Надежда Королева, автор и основатель Академии коучинга сверхсознательных состояний Omline, клинический психолог

Диана Назарова, психолог и коуч