

**Михайлишин Уляна Богданівна**

Доктор психологічних наук, професор, зав. кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОНФОРМІЗМУ**

На поведінку особистості у групі може впливати безліч внутрішніх та зовнішніх факторів. Однією із маловивчених форм соціальної поведінки виступає схильність до конформізму. Проблема конформізму вивчалась такими дослідниками як К. Левін, С. Аш, М.Шериф, У. Беррі, Г.Келмен та ін. Однак єдиної точки зору щодо виникнення конформізму та взаємозв'язку даного феномена з іншими характеристиками на сьогодні не існує.

Одним із факторів, який може буди взаємопов'язаний із конформною поведінкою, може виступати стресостійкість особистості.

Проблема стресу та стресостійкості викликає дедалі більший інтерес у житті сучасного суспільства. В умовах економічної, соціальної, політичної та ін. нестабільності, людина зіштовхується зі значним психічним навантаженням. У результаті даних впливів у людини може виникати стресова реакція, яка надалі може призвести до негативних наслідків.

Проблема взаємозв'язку конформізму та стресостійкості особистості на сьогоднішній час повністю не вивчена, що робить актуальними дослідження у даному напрямку.

Стрес визначається як емоційний стан індивіда, який виникає у ситуаціях, що порушують усталений перебіг його життя. Цей стан полягає у неспецифічній реакції організму на вимоги, які до нього висуваються [1, с. 371].

Ганс Сельє визначив стрес як «універсальну реакцію організму на різні за своїм характером подразники». Це означає, що хороші події, до яких ми повинні



приспосовуватися, і погані, до чого ми теж повинні приспосовуватися, фізіологічно виражаються абсолютно однаково [2, с. 20].

Термін «стрес» Ч. Д. Спілбергер пропонує використовувати для позначення ступеня поширення або величини об'єктивної небезпеки, пов'язаної з властивостями подразника у даній ситуації. Інакше кажучи, термін «стрес» повинен використовуватися виключно для позначення умов навколишнього середовища, які характеризуються певним ступенем фізичної або психологічної небезпеки [3, с. 6].

Під «стресостійкістю» ми розуміємо інтегративну властивість людини, яка, по-перше, характеризує ступінь її адаптації до впливу екстремальних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища і діяльності. По-друге, вона визначається рівнем функціональної надійності суб'єкта діяльності і розвитку психічних, фізіологічних і соціальних механізмів регуляції поточного функціонального стану і поведінки у даних умовах. І, по-третє, ця властивість проявляється в активації функціональних ресурсів організму і психіки, а також у зміні працездатності та поведінки людини, спрямованих на попередження функціональних розладів, негативних емоційних переживань і порушень ефективності та надійності діяльності [3].

О. Кочарян, В. Мозговий запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості. Вони розглядали стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі.

Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.

Вченими доведено зв'язок саморегуляції діяльності зі стресостійкістю. Однією з характеристик, що відповідає високим показникам саморегуляції діяльності і, як результат, високому рівню стресостійкості є така стійка особистісна характеристика як нонконформізм [4].



Таким чином, з наведених позицій авторів можна висунути припущення, що рівень стресостійкості може бути взаємопов'язаним із конформізмом, який проявляється в усвідомленій соціальній поведінці людини, при якій вона, перебуваючи під психологічним впливом з боку інших людей і маючи власну думку з будь-якого питання, відкрито його не заявить і не відстоює, а з міркувань особистої вигоди приймає думку тих, хто здійснює на неї вплив.

Схильність або не схильність вести себе конформно залежить від індивідуальних, особистісних особливостей людини. Люди з сильною волею менш схильні поводитися конформно, ніж люди зі слабкою волею. Те ж саме можна сказати про людей з високою самооцінкою, розвиненим інтелектом, високорозвиненим мотивом досягнення успіхів, влади: такі люди, швидше за все, будуть менш схильні до конформізму, ніж ті, в яких відповідні властивості є слаборозвиненими. У загальному випадку більш схильними до конформізму є особистості, які більшою мірою піддаються психологічному впливу інших людей [5].

Про наявність взаємозв'язку між стресостійкістю та конформізмом може свідчити те, що механізми регуляції і особливості прояву стресостійкості людини обумовлюються характеристиками його мотивації та цілеспрямованої поведінки, особистісних рис і когнітивних можливостей, емоційно-вольової реактивності [3].

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу взаємозв'язку стресостійкості та конформізму визначено, що стрес характеризується як стан, що виникає у процесі життєдіяльності людини як неспецифічна реакція організму на подразники, яка може проявлятися у всіх сферах життя індивіда, у будь-яких ситуаціях. Стрес проявляється у кожної людини індивідуально, один і той самий подразник може спричиняти абсолютно різні реакції у кожного окремого індивіда.

З'ясовано, що стресостійкість базується на таких компонентах як мотиваційний, емоційний, вольовий та інтелектуальний, які також впливають на схильність особистості до конформізму.

Колом питань, які розглянуті у даній роботі, проблема взаємозв'язку стресостійкості та конформізму повністю не вичерпана. Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є поглиблення теоретичних даних щодо даної проблематики та емпіричне вивчення взаємозв'язку стресостійкості особистості з психологічними особливостями конформної поведінки.

### Список джерел:

1. М'ясоїд П. А. Загальна психологія / П. А. М'ясоїд. – 3-тє вид. – К. : Вища шк., 2004. – 487 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
3. Бодров В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
4. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
5. Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для академического бакалавриата / И. Р. Алтунина ; под ред. Р. С. Немова. – М. : Издательство Юрайт, 2015. – 427 с.