

УДК 159.922.736.4

кандидат психологических наук, доцент Шмырева Ольга Ивановна

Воронежский государственный университет инженерных технологий (г. Воронеж)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СВЯЗИ ИММУНИТЕТА И ХАРАКТЕРА

*Аннотация.* В статье указана взаимосвязь характера и состояния иммунитета. Описаны сочетания нарушений иммунитета и особенностей личности. Показано, что формирование и развитие определенных качеств личности и черт характера является актуальной психолого-педагогической задачей в целях повышения иммунитета.

*Ключевые слова:* иммунитет, нарушения иммунитета, характер, развитие характера.

*Annotation.* The article indicates the relationship between the nature and state of immunity. Combinations of immunity disorders and personality traits are described. It is shown that the formation and development of certain personality traits and character traits is an urgent psychological and pedagogical task in order to increase immunity.

*Keywords:* immunity, immunity disorders, character, development of character.

**Введение.** Интерес к иммунитету, его динамике и контролю в меняющемся мире является отражением потребности в выживании и сохранении здоровья. События последних месяцев в мировом масштабе показали, что иммунитет продолжает влиять на жизнедеятельность человека даже в условиях цивилизации. Научный интерес к проблеме иммунитета резко возрос в связи с учащением распространения различных опасных вирусных инфекций. Повышение иммунных сил организма становится все более осознаваемой задачей, решение которой позволит влиять на продолжительность и качество жизни людей. Примечательно, что все большее число людей вовлекается в активный поиск способов усиления защитных сил организма. Известно, что состояние иммунитета динамично и определяется комплексным действием факторов, к которым относят наследственность, уровень здоровья, образ жизни, режим сна, двигательную активность, пищевое поведение, психологические особенности личности, коммуникации. Психологические особенности личности, в частности определенные черты характера, имеют связь с нарушениями иммунитета.

**Изложение основного материала статьи.** Рассмотрим статус иммунитета и определим его психологические аспекты.

Иммунитет (лат. *immunitas* - свободный от чего-либо) - невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней или определённым ядам. Иммунитет является одним из главных факторов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма и адаптацию организма к окружающей среде.

В философском контексте данное понятие тесно связано с понятием свободы, при этом прослеживается динамика: «свобода от» трансформировалась в «свободу для», в целом философские понятия характеризуются тенденцией к уменьшению чужеродности в пользу единения.

По мере развития понятия свободы расширялось и представление об иммунитете. Так, если на заре иммунологии медики ограничивались исследованием воздействия инфекционных возбудителей и ядов на организм (инфекционная иммунология), то позднее возникли отрасли, изучающие процессы отторжения чужеродных тканей (трансплантационная иммунология), аутоиммунные реакции. Появились понятия толерантности (терпимости, отсутствия ответа на антиген). Открытие и успешное изучение антигенов лейкоцитов (система HLA - Human Leucocyte Antigens), механизмов генетического контроля иммунного ответа и взаимодействия иммуокомпетентных клеток обогатили представление о развитии заболеваний. Гипотеза о специфичности иммунитета, о распознавании клетками лимфатической системы «своего» и «чужого» стала одним из центральных постулатов современной иммунологии [2]. Понятие иммунитета с течением временем становится все более обобщающим, включающим, используется для обозначения механизмов контроля генетического, точнее фенотипического, постоянства внутренней среды организма, проявления общего адаптационного синдрома.

Конституционный, или врождённый иммунитет обозначает генетически обусловленную устойчивость к возбудителям ряда заболеваний у определенных видов (видовой иммунитет). Приобретённый иммунитет – это специфическая реакция организма, осуществляемая системой иммунитета в ответ на повторное воздействие чужеродных веществ и характеризующаяся появлением специфических рецепторов (антител и клеток), осуществляющих их выведение (элиминацию).

Существует и эпидемиологическое понятие иммунитета - «коллективный иммунитет», которое отражает иммунологические процессы, происходящие в коллективе, их развитие и динамику эпидемических заболеваний. При этом иммунологическая структура коллектива характеризует уровень восприимчивости к инфекциям [2], [3].

Психодинамический и психосоматический подходы к изучению иммунитета позволили определить следующие варианты развития психологической составляющей при иммунных нарушениях.

Рассмотрим сопряженные с патологией иммунитета различные варианты дезадаптаций, при которых проявляется психологическая форма: 1) проявления психологических защит; 2) возникновение психосоматических заболеваний; 3) психотические состояния.

В первом случае на физическом уровне или уровне организма функцию защиты несёт иммунная система, на уровне психики человека - разнообразные механизмы сохранения целостности личности. Психологическая защита представляет неосознанную форму самообмана с целью сохранения чувства достоинства, стабильности, спокойствия, душевного равновесия, при возникновении угрозы внутреннему миру личности. В целом психологическая защита используется чаще по мере снижения уровня адаптивности.

Во втором случае при ослаблении защитных механизмов развиваются конфликты между разными уровнями сознания личности. Внутренний – между реальными возможностями и притязаниями личности, между самооценкой, закрепленной в ходе воспитания и актуальной самооценкой как результатом жизнедеятельности. Внешний – между внутренней самооценкой человека, вызванной его генетическими возможностями и оценкой окружающего мира; между характером человека и социальной средой; между высшими ценностями человека и общественной моралью.

Данная классификация достаточно условна. Разграничение внешнего и внутреннего конфликтов в жизни бывает затруднительным, поскольку они являются взаимосвязанными и не существуют по отдельности полюсами одного и того же явления.

Защита на психосоматическом уровне включается, если по ряду причин не удастся совладать с угрожающим собственному существованию конфликтом исключительно психическими средствами так называемой первой линии

обороны. Соматизация конфликта переводит его в другую плоскость и со временем может привести к структурным изменениям в том или ином органе [2].

В соответствии с законом цикличности формы поведения личности, переживающей психосоматический конфликт, подразделяются на активную / экстравертную группу и пассивную / интровертную. Каждая из них включает реакции свободную и вынужденную.

Повышенная реактивность (аллергия) возникает, как правило, при подавлении стремления к активной жизни. Не случайно при аллергии повышен тонус парасимпатической системы, отвечающей за реакции организма в состоянии покоя, сна (неосознанное стремление к покою, стабильности, защищенности отражается на функциях организма). Постоянная борьба с собой и, как следствие, с окружающим миром (агрессивно-протестная реакция) ведёт к истощению защитных механизмов, к слабости психических реакций, к снижению иммунного ответа (иммунодефицит).

Психоаналитические исследования показали, что механизмом запуска расчесывания, сопровождающего аллергические заболевания кожи, являются подавляемые агрессивные импульсы, которые вследствие чувства вины отклоняются от своей первоначальной цели и оборачиваются против самого человека.

Чем шире спектр событий и явлений, которые может вместить в себя индивидуальное сознание без отторжения, чем выше уровень социальной адаптации и интеграции, тем выше устойчивость (толерантность) к инфекциям, которые не воспринимаются как чужеродные. Организм мирно сосуществует с ними. Так, например, антитела к вирусу простого герпеса обнаруживаются в крови 90-92% людей, а клинические проявления возникают лишь у 15-20% заразившихся. Значит, остальные 70-80% могут мирно сосуществовать с вирусом (способны к компромиссным решениям на уровне психики) [3].

В третьем случае при ослаблении иммунитета возникают психотические состояния или симптомокомплексы. Это случается при прорыве третьего уровня защиты - прорыве границ сознательного и бессознательного, в результате происходит дезорганизация психики и повышается уровень дезадаптации человека в обществе.

Развитие патологии носит сложный многоступенчатый характер: в начале – психологические отклонения, далее – невротические реакции, за которыми следует развитие физических недугов (соматизация конфликта). Одним из крайне тяжёлых исходов внутренних противоречий являются психотические реакции, они ведут к дезорганизации личности, полностью разрушают систему психологических защит [3].

Если личность ограничивается лишь собственными эгоистическими интересами, то окружающий мир предьявляет зеркальное отражение внутреннего мира через отношения людей (поведение руководителей, партнёров, друзей, членов семьи и пр.). Возникают напряженные противостояния и конфликты. Если человек добровольно помогает другим людям и умеет жертвовать собственными удобствами и благами ради других, то жизнь возвращает внутреннее состояние в виде заботы и внимания окружающих, вне зависимости от того, кому помог человек.

Итак, психологическим эквивалентом иммунитета является способность к социальной адаптации. Можно считать, что социальная адаптация является одним из условий для поддержания иммунитета.

К патологиям иммунитета относят гиперфункцию иммунной системы (аллергии, аутоиммунный ответ), иммунную недостаточность, опухоли иммунной системы, инфекции иммунной системы [2].

Аллергия символизирует страх перед жизнью в разных ее проявлениях. Неуверенность в себе бывает компенсирована неосознаваемой агрессией, вытесненной на уровень тела. Организм в данном случае реагирует в форме иммунной агрессии. Поскольку значительная часть аллергенов символизирует жизнь - сексуальность, любовь, продолжение рода, то различная грязь, нечистоплотность и собственно агрессия являются проявлениями активных форм жизни. Именно они вызывают у людей, страдающих аллергией базовый страх потому, что такой человек не любит жизнь. Его идеалами являются стерильность, иногда – бесплодность, отсутствие влечений и агрессия. Подобные функциональные состояния сложно назвать полноценной жизнью, и поэтому аллергия иногда трактуется как аутоагрессивная форма, угрожающая жизни человека. В подобных случаях организм вступает в длительную борьбу с самим собой, и это нередко приводит к состоянию истощения. Усиленные меры предосторожности, защита, ограничение и отгораживание себя достигают крайнего уровня, при котором в идеале должно быть достигнуто полное отсутствие аллергенов.

Аутоиммунный ответ является примером агрессии иммунной системы организма, направленной на собственные клетки. Социальным аналогом аутоиммунного ответа могут быть любые разрушительные действия внутри коллектива, когда его члены являются зачинщиками конфликтов, участвуют в травле и направляют собственные усилия на разделение. В глубине души человек может испытывать ощущение своей исключительности, особенности, а также – отделённости, чужеродности. Преодолеть проблему можно путем переключения с разрушения на созидание, что, как правило, требует потращения личности или желания учиться. В социуме в качестве аутоагрессии могут выступать гражданские войны, внутригосударственные конфликты, когда под воздействием какой-либо идеи ранее близкие люди начинают уничтожать друг друга.

Иммунная недостаточность проявляется, если человек длительно проживает в состоянии внутреннего разлада с самим собой, подавления своих внутренних стремлений и переживаний, при депрессивных состояниях происходит ослабление иммунитета. Пассивность, апатия, снижение жизненного тонуса и сопротивляемости – следствия депрессии [4]. Изнурительная борьба с собой ведёт к потере сил, ослабляет иммунную защиту, вызывает иммунную недостаточность, зачастую при этом развиваются первичные хронические формы заболеваний, и самостоятельное выздоровление в таких случаях наступает крайне редко.

Опухоли иммунной системы также связаны со специфическим иммунным ответом [2]. Клетки перестают воспринимать изменённые раковые клетки как чужеродные, так как происходит экспрессия генов. Генетическая информация вируса встраивается в геном клетки и может передаваться клеткам-потомкам, вызывая искажение их программ. В социуме символически активация и интенсивное деление клеток с недостаточным их отмиранием встречаются в разных сферах жизни, например, в экономическом кризисе, вызванном перепроизводством, производитель вынужден уничтожать избыточный товар.

В психосоматическом подходе любая инфекция символически рассматривается как вторжение агрессивных агентов в различные системы организма, последующее реагирование зависит от состояния иммунных защит, которые призваны распознать, обезвредить и вывести из организма [3]. Одной из основных причин патологии иммунитета на психическом уровне является страх.

Страх трактуется как неосознанное стремление избежать сопротивления окружающего мира при взаимодействии с ним, желание уйти от препятствий и сложностей, которые неизбежно сопровождают жизнедеятельность человека. Если инстинкт самосохранения доминирует над исследовательским инстинктом, подавляя его, то резко снижается поисковая, познавательная функция, и человек становится инфантильным, прекращая прогрессивное развитие. В этом случае страх становится причиной регрессии – психологического защитного механизма, который проявляется в возвращении к

прошлым достижениям, втягивая человека в порочный круг. Вектор развития заменяется регрессивным. Главным фактором выхода из кратковременного либо затяжного состояния регресса, способствующим преодолению страха, является смелость. Смелость есть вторичное волевое качество личности, способствующее креативному гармоничному развитию, вопреки опасности в соответствии с осознанием требований реального мира [5]. Смелость выражается в готовности к действиям и переживаниям, к активным столкновениям с реальностью, также это готовность к принятию ответственности и, следовательно, большая степень свободы.

Одним из внутренних препятствий в преодолении отклоняющегося поведения личности и слабости иммунитета может выступать обида как внешнее проявление душевной лени, скрытого упрямства и замкнутости [1], [3]. Упрямство в данном контексте создает помехи как для понимания новых идей и мнений, так и для выстраивания гибких отношений с социумом, являясь тормозом в решении когнитивных проблем и некоторых коммуникативных процессов. Поддержание и сохранение иммунитета требует внутренней дисциплины и выдержки, что сложно подпитывать без навыков трудолюбия. Замкнутость не предполагает коммуникаций и взаимодействия, временная изоляция может оказаться полезной, однако контакт с миром необходим для адаптации к окружающей среде как к реализации важной психической функции. Вовлеченность в жизнь повышает ее качество.

**Выводы.** Таким образом, состояние иммунитета сочетается с определенными характерологическими и коммуникативными особенностями личности. Социальная адаптация является одним из условий для поддержания иммунитета.

Вариантами дезадаптации, при которых проявляется психологическая форма нарушений иммунитета, являются: проявления психологических защитных механизмов, возникновение психосоматических заболеваний, психотические состояния.

Механизмы сохранения целостности личности связаны с ответной реакцией на внешние воздействия. Психологические защитные механизмы снижают способность к сопротивлению инфекциям. Регрессивный вектор развития характера сочетается с нарушениями иммунитета. Высокий уровень социальной адаптации и интеграции влияет на устойчивость (толерантность) к инфекциям.

Черты характера, препятствующие сохранению и поддержанию иммунитета на достаточном уровне для высокого качества жизни: страх, страх жизни, замкнутость, неуверенность, безответственность, апатия, обидчивость, лень, упрямство, замкнутость. Полезными для иммунитета являются такие черты, как смелость, интерес к новому, любовь к жизни.

Для преодоления нарушений иммунной системы следует использовать психологические методики повышения ресурсов личности и развития определенных черт характера: смелости, ответственности, интереса к новизне, способности прощать обиды, преодоления лени, упрямства и замкнутости, возрождения любви к жизни. Формирование и развитие заданных качеств личности является важной психолого-педагогической задачей в целях сохранения и повышения иммунитета.

#### **Литература:**

1. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
2. Любан-Плоцца Б. Психосоматический больной на приеме у врача. / Б. Любан-Плоцца, В. Пельдингер, Ф. Крегер. - [2-е изд.]. - СПб.: С.-Петербург. психоневрол. ин-т, 1996. - СПб., 255 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
4. Шмырева, О.И., Хуторная М.Л. Пищевое поведение и коммуникации // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук: Серия «Духовная жизнь общества и человека: история и современность» / ФГБОУ ВО «Воронеж. гос. ун-т инженер. технологий». – Воронеж: «Научная книга», 2019. Вып. 3 (25). С. 107-110.
5. Шмырева О.И. Изучение эмоционально значимых ситуаций / Матер. XII Междунар. науч.-практ. конф. «Научные тенденции: педагогика и психология» (Санкт-Петербург, 4.12.2017). Изд. ЦНК МНИФ «Общественная наука», 2017. Ч. 2. С. 48-50.