

УДК 159.99 doi: [10.21702/rpj.2019.3.3](https://doi.org/10.21702/rpj.2019.3.3)

Оригинальная научная статья

Представление о психологическом иммунитете в отечественной психологии

Галина В. Москаленко*, Ирина А. Зелинская

Санкт-петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

* E-mail: moskalenko_galina@list.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1482-6228>, <https://orcid.org/0000-0003-1485-4771>

Аннотация

Введение. Нефизические виды иммунитета являются предметом активного междисциплинарного изучения. По аналогии с иммунитетом физическим, в психологии разрабатывается концепция психологического иммунитета – образования, обеспечивающего комплексную защиту психики не только в чрезвычайных стрессовых ситуациях, но и в повседневной деятельности. Введение и разработка данного понятия представляется оправданной, т. к. психологический иммунитет потенциально может стать тем феноменом, который способен объединить разрозненные представления о защитных механизмах психики.

Теоретическое обоснование. Впервые понятие психологического иммунитета было предложено А. Олах. Он определял его как психическое образование, объединяющее в себе все адаптационные ресурсы личности. Сейчас в зарубежной литературе психологический иммунитет – признанное понятие, имеющее и концептуальное теоретическое обоснование, и практический инструментарий диагностики, развития и коррекции. Активная разработка данного понятия обусловила интерес к отечественным исследованиям в данном направлении.

Результаты. Отечественные авторы сходятся во мнении, что психологический иммунитет – это свойство личности, способствующее сохранению адаптивного состояния человека при воздействии неблагоприятных факторов через использование ресурсов. Этими ресурсами являются не только психологические защиты и копинг-стратегии, но и саморегуляция, рефлексия, осознанность и осмысленность, когерентность и пр. В немногочисленной, но многообразной литературе по проблеме психологического иммунитета намечены общие контуры содержательной, структурной и функциональной концепции.

Обсуждение результатов. Психологический иммунитет – это психическое образование, обеспечивающее состояние психологического благополучия и психологической безопасности. Его функции такие же, как и у физического иммунитета: мониторинг актуального состояния, запоминание воздействия и снижение интенсивности переживания при его повторном возникновении, сохранение состояния психологического благополучия и облегчение негативных переживаний. Механизмами, запускающими психоиммунный ответ, являются отвращение, как реакция на потенциально неприятные явления, и тревога, как реакция на потенциально опасные явления.

Ключевые слова

психологический иммунитет, психоиммунитет, психологическое благополучие, психологическая

безопасность, осознанность, осмысленность, защищенность, адаптация, зарубежные исследования, отечественные исследования

Основные положения

- ▶ психологический иммунитет – комплексное явление, обеспечивающее состояние психологического благополучия через чувство защищенности;
- ▶ действие психологического иммунитета распространяется на повседневные незначительные стрессоры, однако становится наиболее заметно при срывах адаптации под влиянием воздействия чрезмерных стрессоров;
- ▶ психологический иммунитет – прежде всего мировоззренческая характеристика, раскрывающаяся в повседневной жизни через осмысленность и осознанность;
- ▶ разработка идеи психологического иммунитета носит междисциплинарный и международный характер, что позволяет обогатить представление о нем как данными смежных с психологией наук, так и других культур.

Для цитирования

Москаленко, Г. В. и Зелинская, И. А. (2019). Представление о психологическом иммунитете в отечественной психологии. *Российский психологический журнал*, 16(3), 33–44. doi: 10.21702/rpj.2019.3.3

Дата получения рукописи: 26.07.2019

Дата окончания рецензирования: 06.09.2019

Дата принятия к публикации: 29.09.2019

Введение

Психологический иммунитет – понятие для отечественной психологии новое и малоизученное, в то время как в зарубежной литературе можно обнаружить множество разнообразных концепций о содержательных, структурных и функциональных характеристиках психологического иммунитета, а также инструментарий диагностики, развития и коррекции.

Предполагается, что по аналогии с физическим иммунитетом организма, психологический иммунитет обеспечивает защищенность психики человека от вредоносного воздействия внешней и внутренней среды с помощью распознавания потенциальной опасности, активизации и мобилизации ресурсов преодоления негативного воздействия и направленного иммунного ответа. По завершении негативного воздействия психологический иммунитет, так же как и физический, «запоминает» характеристики стрессора, и в будущем при повторении воздействия интенсивность переживания снижается. Важно то, что психологический иммунитет защищает не только от чрезвычайного стрессового воздействия (например, переживание утраты близкого человека), но и от воздействия незначительных, регулярных стрессоров (например, ожидание в дорожном заторе, кратковременное общение с неприятными людьми и т. д.).

В отечественной психологии нет ни одной фундаментальной работы по проблеме психологического иммунитета, поэтому целью данной статьи является литературный обзор доступных отечественных источников по проблеме психологического иммунитета и систематизация воззрений авторов. С помощью абстрактно-логического метода будут рассмотрены сначала теоретические и эмпирические работы психологов, а затем – труды авторов других гуманитарных направлений научного знания. Так как самые ранние упоминания о психологическом

иммунитете, датируемые 1995 г., можно найти в зарубежной литературе, то в основе последующего описания понятия будут лежать работы европейских и американских психологов. После установления сходства и различия между их воззрениями будут определены общие аспекты психологического иммунитета, его функции и содержание, что позволит сформировать единое определение, задав возможный вектор будущего эмпирического исследования.

Теоретическое обоснование

В зарубежной психологии еще в 1995 г. венгерский психолог А. Olah, базируясь на принципах позитивной психологии, психологии здоровья и салютогенного подхода А. Антоновского, определил психологический иммунитет как многомерное, но интегрированное образование, объединяющее все адаптивные ресурсы личности (когнитивные, мотивационные и поведенческие), способствующее поддержанию оптимального психического состояния в ситуации стресса и обеспечивающие здоровое психическое развитие (Olah, 2009).

А. Olah разработал методику диагностики психологического иммунитета, которая содержит 16 шкал (оптимизма, самоконтроля, когерентности, самоуважения, созидательности и пр.), раскрывающие компоненты психологического иммунитета в воззрениях автора. В зарубежной литературе можно найти исследования, проведенные с помощью данной методики. Например, Szy (2016) сравнила две группы испытуемых: одну группу составили испытуемые в возрасте от 20 до 25 лет, а вторую – в возрасте от 50 до 75 лет. В результате она заключила, что в более старшем возрасте психологический иммунитет выше за счет возросшей осмысленности и уменьшения негативных эмоциональных реакций. Однако ни в адаптированном виде, ни в переведенном, ни на языке оригинала методику найти не удалось. Кроме того, учитывая, что психологический иммунитет не проявляет себя в повседневной ситуации, изучение его с помощью тестовых методик представляется весьма сомнительным.

На основании воззрений А. Olah, индийские психологи Bhardwaj и Agrawal (2015) предложили свою концепцию психологического иммунитета, назвав ее пятикомпонентной моделью психоиммунитета (Pentacle model of Psycho-Immunity), состоящей из самооценки, осознанности, эмоциональной зрелости, психологического благополучия и позитивных воспоминаний о прошлом.

Американский психолог Д. Гилберт предложил определять психологический иммунитет как психическое образование, направленное на защиту «разума от ощущения несчастья» (Гилберт, 2017, с. 199). Психологическая иммунная система призвана найти баланс между негативными воздействиями окружающей среды (утрата, горе, неудачи и пр.) и реакцией психики на них (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg, & Wheatley, 1998). Kagan (2006), другой американский психолог, предлагает рассматривать психологический иммунитет как механизм защиты и выживания, определяя его как генетически обусловленную программу защиты, сохранения и совершенствования личности, психологического благополучия, собственности и владений. Под собственностью и владениями Н. Kagan подразумевает любые виды собственности (движимую, недвижимую, интеллектуальную) и явления реальности (отношения, группы людей), с которыми человек себя идентифицирует, и которые определяют его самооценку, идентичность, благополучие и жизнедеятельность в целом.

Ferencz (2008) считает, что психологическая иммунная система – это структура, создающая позитивный внутренний эмоциональный фон при столкновении с негативным влиянием внешней среды. Она показала, что психологическая иммунная система формируется в детстве,

и динамику ее развития можно обнаружить при анализе ранних воспоминаний. Если человек имеет воспоминания о собственной ценности для значимого Другого, опыт глубоких эмоциональных межличностных отношений, храбрости и уверенности, а также уединения и одиночества, то его психологическая иммунная система обеспечивает «защиту» в стрессовой ситуации в большей мере, чем если подобного опыта у человека в детстве не было.

Murray и Schaller (2015) придерживаются несколько другой точки зрения на природу психологического иммунитета. Они предлагают понятие «поведенческой иммунной системы», которая срабатывает каждый раз, когда человек сталкивается с угрозой заражения инфекционными заболеваниями. Kenrick (2010) и Mortensen et al. (Mortensen, Becker, Ackerman, Neuberg, & Kenrick, 2010) провели ряд экспериментов, доказывающих, что физический иммунитет начинает готовить иммунный ответ даже тогда, когда реальной угрозы заражения нет, но есть социальная угроза (например, угроза драки или расправы). Это наглядно демонстрирует, во-первых, тесную взаимосвязь между физическим и психическим, а во-вторых, наличие структуры, ответственной за изменение поведения в неблагоприятных условиях.

Психологический иммунитет нашел свое отражение и в популярной литературе западных авторов. Так, норвежский психолог Брурсон (2015) предлагает рассматривать психологический иммунитет как механизм противостояния негативным навязчивым мыслям («мыслевирусам»), влияющим как на состояние, так и на поведение человека.

Таким образом, психологический иммунитет в зарубежной литературе – активно разрабатываемое прикладное понятие, позволяющее комплексно изучать адаптационные возможности человека. В этой связи представляет интерес положение данного понятия в отечественной психологии.

Результаты

Самое раннее описание психологического иммунитета, которое удалось обнаружить в доступной отечественной литературе, принадлежит Ануашвили (2008). В рамках своей волновой модели мозга, концепции структуры психики и особенностей взаимодействия человека в пространстве, А. Н. Ануашвили подробно описывает предложенные им же закономерности восприятия информации.

Ануашвили (2008, с. 73) определяет психологический иммунитет как свойство гармоничного человека, обеспечивающее защиту путем реалистичного восприятия объективной действительности и выработки адекватной ответной реакции. Главной функцией психологического иммунитета является поддержание гармонии, т. е. способности человека к адекватному восприятию информации через распознавание особых качеств воспринимаемых объектов и явлений, прозрение, предвидение и стратегическое планирование. Автор отмечает, что гармоничный человек обладает высоким уровнем психологического иммунитета, который выражается в способности к созидательному труду, содержательному творчеству и гармонизации окружающей среды (см. Ануашвили, 2008, с. 74).

В концепции А. Н. Ануашвили психологический иммунитет представлен когнитивным качеством человека, который при высоком уровне своего развития позволяет реалистично воспринимать окружающую действительность.

Вслед за А. Н. Ануашвили большинство авторов рассматривают психологический иммунитет в контексте взаимодействия человека в информационном поле, трансформируя исходное понятие в информационно-психологический иммунитет.

Лучинкина (2015) дает определение информационно-психологическому иммунитету как интегральному свойству личности, позволяющему критически анализировать и транслировать информацию. В свою очередь, Рашитова (2016) предполагает, что информационно-психологический иммунитет имеет трехкомпонентную структуру: когнитивный (осознание информации и ее критический анализ), личностно-мотивационный компонент (потребности в информации, мотивы, интерес и предпочтительность каналов получения информации) и поведенческий компонент (способы и приемы работы с информацией, установки, отношения, умения и навыки безопасного поведения в информационном пространстве).

Психологический иммунитет как результат «иммунизации» личности против деструктивного информационного воздействия трактует Кирейчев (2015). Прививая личности психологические знания о моделях поведения в различных ситуациях и формируя умения этими моделями пользоваться, развивается психологический иммунитет личности, который потенциально способен оградить ее от психологических проблем. Основным методом развития психологического иммунитета – тренинг, направленный на отработку конструктивных форм поведения в конфликте, развитие навыков саморегуляции и пр. (Кирейчев, 2015).

Веджатова и Менаева (2016) исследовали информационно-психологический иммунитет у студентов и определили его как сопротивляемость психики к негативным и разрушительным воздействиям информационной среды. Информационно-психологический иммунитет выступает психическим фильтром, главной задачей которого выступает выделение в пространстве фигуры и фона. На функционирование психических фильтров оказывают существенное влияние этнические, социальные, когнитивные, культурные, гендерные и т. п. особенности человека. Авторы справедливо заметили, что инструментария для изучения информационно-психологического иммунитета (и психологического иммунитета тоже) нет, поэтому они сосредоточились на изучении толерантности восприятия.

Информационный иммунитет является областью интереса Н. Н. Строева, Лагун и А. Н. Строева (2018). Они вводят это понятие в поле экономической науки и определяют его как умение человека при восприятии информации ориентироваться на свои убеждения и установки, т. е. проявлять критичность и избирательность. Авторы предполагают, что у каждого человека есть базовый уровень информационного иммунитета, состоящий из убеждений и заблуждений (мировоззренческие категории). При невозможности противостоять негативному информационному воздействию, т. е. при низком уровне информационного иммунитета, у человека формируются неверные/иллюзорные убеждения об окружающей его действительности.

Другие авторы рассматривают психологический иммунитет как социально-психологический феномен.

Через призму формирования устойчивости к аддиктивному поведению среди подростков рассматривают психологический иммунитет Варданян и Артамонова (2017). С их точки зрения, психологический иммунитет – это способность освоить и применить систему саморегуляции, которая активизируется в ситуациях риска и мобилизует психическую устойчивость для преодоления или нейтрализации угроз, связанных с приобретением к наркотизации. В рамках их исследования они сначала изучили склонность подростков к аддиктивному поведению, а затем провели тренинг, направленный на формирование психологического иммунитета. Программа тренинга была направлена на развитие личностной компетентности через обучение навыкам саморегуляции, развитие социальной компетентности через развитие социальных навыков, информирование о проблеме наркотизации и развитие навыков противодействия

негативному воздействию наркотицизирующей среды. После проведенного тренинга авторы вновь измерили склонность подростков к аддиктивному поведению и пришли к выводу, что эффективным методом развития психологического иммунитета является тренинг (Варданян и Артамонова, 2017).

Близнецова (2013), рассматривая проблему противодействия идеологии терроризма у учащихся, дает определение социально-психологическому иммунитету как устойчивость к давлению социальной среды, противодействие психотравмирующим обстоятельствам. Автор ставит вопрос о выявлении психологических механизмов, которые создают предпосылки к противодействию террористической идеологии. С ее точки зрения, первоначально формирование знаний о природе терроризма. На основе этих знаний образуется нравственное отношение, а затем обучение навыкам саморегуляции для обеспечения свободы и готовности нравственного выбора (Близнецова, 2013).

В отечественной литературе психологический иммунитет представляется не только как свойство, но и как новообразование, возникшее в результате интеграции жизненного опыта.

Каневская (2012) рассматривает психологический иммунитет как результат устойчивого развития личности через адаптивное преодоление жизненных трудностей и стрессовых ситуаций.

Психологический иммунитет субъекта труда предлагает рассматривать Семенов (2017). Он определяет психологический иммунитет как способность человека прогнозировать и нивелировать стрессовые состояния в повседневной и профессиональной деятельности. Основной функцией психологического иммунитета с точки зрения автора является противодействие негативному информационному воздействию других людей, т. е. снова психологический иммунитет выступает защитой от деструктивной или нежелательной информации. В этом случае представляется справедливым обозначить психологический иммунитет как критичность мышления, которая, в свою очередь, обеспечивает способность изменять неадаптивные (деструктивные) стрессовые реакции на адаптивные (конструктивные).

В концепции Д. С. Семенова чрезвычайную важность и интерес представляет введение компонента осознанности как ключевого фактора эффективной деятельности психологического иммунитета. В собственном исследовании компонентов профессионально-психологического здоровья медицинских работников Д. С. Семенов показал, что постоянная рефлексия как проявление осознанности способствует повышению уровня профессионального мастерства и сохранению профессионального здоровья. Следовательно, развивая осознанность, повышается способность человека противостоять негативному внешнему воздействию, анализировать актуальное состояние и эмоциональные реакции, что, в конечном счете, ведет к возникновению состояния психологического благополучия, которое и является результатом функционирования психологического иммунитета.

Как видно из обзора представлений отечественных авторов о природе психологического иммунитета, однозначного определения данному понятию нет, однако все авторы сходятся во мнении, что:

- 1) психологический иммунитет – это свойство личности, обеспечивающее успешное преодоление или предотвращение негативного внешнего или внутреннего влияния;
- 2) психологический иммунитет – когнитивно-поведенческая категория, где восприятие, переработка и ретрансляция информации является ключевой функцией;
- 3) психологический иммунитет так или иначе взаимосвязан с осознанностью, саморегуляцией, осведомленностью и осмысленностью.

Тем не менее, остается открытым вопрос о методах диагностики психологического иммунитета. Применение текстовых методик представляется невалидным, т. к. психологический иммунитет – когнитивно-поведенческая категория, включающая в себя ценности, смыслы, убеждения, заблуждения и пр., которые в реальной ситуации могут проявить себя совсем не так, как предполагает сам человек, либо инструмент должен быть очень надежным, но здесь возникает преграда отсутствия твердой концепции. То же касается и методов развития и коррекции.

Обзор литературных источников был бы не полным без рассмотрения упоминания психологического иммунитета в других областях гуманитарного знания.

Наиболее проработанной концепцией нефизического иммунитета представляется социологическая теория социального иммунитета (Баблюян и Василенко, 2018; Жапуев, 2013; Храмцова, 2015).

Жапуев (2013), опираясь на парадигму органицизма и систематизировав представления других социологов о защитных механизмах общества, представил свою концепцию социального иммунитета. Он определяет социальный иммунитет, с одной стороны, как способность общества противостоять социальным рискам (в основном, интервенции чужеродных ценностей, норм, идеалов), а с другой стороны, как защитный механизм, позволяющий регулировать уровень рисков и угроз чужеродной интервенции и сохраняющий стабильность и высокую адаптированность общества. Он предполагает, что существует врожденный и приобретенный иммунитет общества: врожденный (базовый) – обеспечивается институциональной системой общества и ее ценностями, а приобретенный – есть результат преодоления внешних угроз (Жапуев, 2013).

Храмцова (2015) расширила концепцию социального иммунитета, добавив уровни его проявления: личностно-индивидуальный, социальный, политический и глобально-локальный. В рамках настоящей статьи наибольший интерес представляет личностно-индивидуальный уровень, т. к. с точки зрения Ф. И. Храмцовой, этот уровень является результатом интериоризации в процессе социализации общественных норм, ценностей и идеалов, формирования национальной и гендерной идентичности; по сути, это и есть психологический иммунитет.

В свою очередь, Баблюян и Василенко (2018) предложили диагностические признаки, по которым можно определить актуальное состояние социального иммунитета общества: социокультурная целостность, социальное здоровье, уровень социальной поляризации, демографический показатель и т. д., что придает теоретической модели социального иммунитета прикладную значимость.

Педагогическая наука также внесла лепту в поддержку парадигмы органицизма. Духовно-нравственный иммунитет рассматривается как педагогическая категория, которая, являясь результатом гражданско-патриотического воспитания, описывает способность человека противостоять негативным влияниям внешней и внутренней среды через устойчивость смыслов и ценностей (Гильмеева, 2015).

Представляет большой интерес концепция ментального иммунитета Сидорова (2015), которая представляет собой компиляцию всех видов иммунитетов и направлена на сохранение комплексной (ментальной) безопасности человека. Он определяет ментальный иммунитет как систему биопсихосоциодуховной защиты, обеспечивающей высокий уровень осознания ценностей и смыслов, выражающихся в устойчивой идентичности и адаптивных формах поведения.

Под всеми видами иммунитета подразумеваются: 1) биологический – защита организма от инфекций и инвазий, изменения собственных клеток и поддержание физического здоровья; 2) психологический – защита личности и общества от психотравмирующего воздействия внешней и внутренней среды, поддержание психологического здоровья; 3) социальный – защита личности и общества от негативного воздействия социогенных факторов и поддержание социального здоровья; 4) духовно-нравственный – защита личности и общества от деструктивного воздействия и поддержание духовно-нравственного здоровья (Сидоров, 2015а, 2015б).

Ментальный иммунитет выступает основным механизмом противостояния любому негативному воздействию на человека, прежде всего обусловленного глобализацией, которая навязывает ценности и идеалы, чуждые для гармоничной и благополучной жизнедеятельности человека (например, бездумное потребление, нереалистичные идеалы успешного и красивого человека и пр.), но выгодные для формирования массовой культуры, способствующей управлению и манипулированию большим количеством людей (Сидоров, 2015а).

Несмотря на то, что в отечественной науке вопрос нефизического иммунитета стал рассматриваться значительно позже, чем за рубежом, тем не менее накоплен достаточный теоретический материал для концептуализации понятия психологического иммунитета, определения его структуры и функций.

Обсуждение результатов

Все вышеперечисленное дало основание полагать, что психологический иммунитет – это когнитивно-поведенческое образование, развивающееся в онтогенезе (Ferencz, 2008; Szy, 2016) и обеспечивающее чувство психологического благополучия (Кузнецова, 2017) и состояние психологической безопасности (Грачев, 2003; Краснянская и Тылец, 2015; Москаленко, 2018). Психологический иммунитет не может быть врожденным, т. к. человек рождается только лишь с набором безусловных рефлексов, обеспечивающих его выживание в первый месяц жизни (Выготский, 2019). В последующем, эмоционально взаимодействуя с окружающими взрослыми, ребенок научается соответствующим способам реагирования и противодействия различным, в том числе негативным факторам окружающей среды, которые затрагивают всю психическую структуру, поэтому психологический иммунитет – это целостное психологическое образование, а не отдельное свойство, процесс или способность. Психологический иммунитет – это и свойство, и процесс, и способность.

Уподобляя психологический иммунитет физическому, можно выделить его функции (Москаленко, 2018):

1. Мониторинг (отслеживание) актуальной ситуации на предмет ее возможной опасности.
2. Сохранение состояния психологической безопасности и чувства психологического благополучия.
3. Запечатление воздействия любого раздражителя и снижение интенсивности реагирования на него в случае неизменности раздражителя и в случае его повторного воздействия без увеличения интенсивности.
4. Облегчение негативного переживания.

Важно отметить, что психологический иммунитет представляется понятием психологии повседневности, а не экстремальных жизненных ситуаций. Безусловно, сохранение психологического благополучия в условиях воздействия чрезмерных стрессов также входит в круг функционала психологического иммунитета, однако относительно нечасто обычному человеку,

не вовлеченному ни в профессиональную деятельность экстремального профиля, ни в военные действия, не оказавшемуся в зоне природных и техногенных катастроф, приходится переживать воздействие стрессоров. Гораздо чаще, но менее интенсивно, воздействуют стрессоры повседневности, почти незаметные, но имеющие накопительный эффект. Задействование всей защитной системы психики является чрезмерно энергозатратным (Гаркави, Квакина и Уколова, 1990), поэтому психологический иммунитет легче всего проявляет себя при воздействии стрессоров малой или средней интенсивности. Данное положение проводит черту между психологическим иммунитетом и стрессоустойчивостью, являющейся схожим, но тем не менее отличным понятием. Стрессоустойчивость в большинстве дефиниций определяется как волевое качество личности, обеспечивающее сознательный контроль эмоций и поведения в ситуациях, характеризующихся человеком как стрессогенные (Михеева, 2010). Психологический же иммунитет, как было отмечено выше, раскрывается в повседневных и обычных для человека ситуациях, которые он не оценивает ни как экстремальные, ни как экстраординарные, а лишь как неприятные, следовательно, необходимость в сознательной регуляции отпадает. Кроме того, сознательная регуляция эмоций может способствовать искажению восприятия, что, в свою очередь, может переводить повседневные ситуации в стрессогенные, а это вступает в противоречие важности осознанности (Рашитова, 2016; Семенов, 2017; Сидоров, 2015б; Bhardwaj и Agrawal, 2015) и осмысленности (Szy, 2016) как базовых личностных особенностей психологического иммунитета, обеспечивающих его достаточный уровень.

Сигнальными механизмами, запускающими процесс развертывания психоиммунного ответа, являются отвращение, как реакция на потенциально неприятное воздействие (Kenrick, 2010; Mortensen et al., 2010; Murray & Schaller, 2015), и тревога, как реакция на потенциально опасное воздействие (Гилберт, 2017; Kagan, 2006). Здесь важно отметить, что человек, используя эти сигнальные механизмы, исходит не с позиции противопоставления себя окружающим людям и обстоятельствам, к которым следует приспособиться (измениться под их влиянием), т. е. адаптироваться (Колпакова, 2015), а действует в целостности и единстве внешнего и внутреннего мира, приобретенного в результате осознанности и осмысленности.

В качестве заключения хотелось бы отметить, что представление о психологическом иммунитете в отечественной науке еще не до конца оформлено и открывает больше вопросов, чем дает ответы. Тем не менее, как было отмечено выше, разработка этого понятия перспективна, т. к. потенциально позволит объединить разрозненные представления о механизмах поддержания психологического благополучия и безопасности. Таким образом, возможными целями эмпирических исследований психологического иммунитета могут выступать: разработка концепции психологического иммунитета через изучение осмысленности и осознанности, взаимовлияния и взаимозависимостей психологического иммунитета и близких ему понятий (стрессоустойчивости, адаптивности, психологических защит и пр.); разработка диагностического инструментария или адаптация имеющегося (методика А. Olah).

Литература

- Ануашвили, А. Н. (2008). *Объективная психология на основе волновой модели мозга*. М.: Экон-Информ.
- Баблюян, Н. В. и Василенко, М. А. (2018). Социальный иммунитет и пути преодоления социального неравенства. *Электронный научный журнал «Инженерный вестник Дона»*, 2. Доступ 25 июля 2019, источник <http://www.ivdon.ru/ru/magazine/archive/N2y2018/4875>

- Близнецова, О. И. (2013). Формирование социально-психологического иммунитета в отношении идеологии терроризма у учащейся молодежи. В *Деятельностное понимание культуры как вида человеческого бытия: Междунар. науч. конф.* (С. 307–310). Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та.
- Брурсон, Х. (2015). *Мыслевirusы. Как не отравлять себе жизнь вредоносными мыслями.* М.: Альпина Паблишер.
- Варданян, Ю. В. и Артамонова, М. Ю. (2017). Исследование психологического иммунитета подростка к аддиктивному поведению. В *Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы теории и практики: Междунар. науч.-практ. конф.* (С. 15–21). Казань: НИЦ «Открытое знание».
- Веджатова, Л. Н. и Менаева, З. С. (2016). Информационно-психологический иммунитет личности как психологический феномен. *Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология*, 3(5), 36–39.
- Выготский, Л. С. (2019). *Мышление и речь. Психологические исследования.* М.: Национальное образование.
- Гаркави, Л. Х., Квакина, Е. Б. и Уколова М. А. (1990). *Адаптационные реакции и резистентность организма.* Ростов н/Д: Изд-во Ростовского университета.
- Гилберт, Д. (2017). *Спотыкаясь о счастье.* М.: Альпина Паблишер.
- Гильмеева, Р. Х. (2015). Формирование духовно-нравственного иммунитета молодежи как условие профилактики экстремизма в безопасной образовательной среде. *Казанский педагогический журнал*, 6, 56–61.
- Грачев, Г. В. (2003). *Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита.* М.: ПЕР СЭ.
- Жапуев, З. А. (2013). Социальный иммунитет как предмет научного дискурса. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология*, 1(113). Доступ 25 июля 2019, источник <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-immunitet-kak-predmet-nauchnogo-diskursa>
- Каневская, Т. М. (2012). Преодоление склонности к аддиктивному поведению на ступени вузовского образования как условие формирования компетенций будущего специалиста. В *Оценка качества обучения в образовательных учреждениях: Всерос. науч.-практ. конф.* (С. 55–59). Екатеринбург: Изд-во УГПУ.
- Кирейчев, А. В. (2015). Психологический иммунитет как фактор развития зрелой личности. В *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LIV междунар. науч.-практ. конф.* (7(53), С. 6–9). Новосибирск: СибАК.
- Колпакова, Л. М. (2015). Психологическая адаптивность как необходимое качество жизнедеятельности. В В. Н. Скворцов, Л. М. Кобрин (ред.), *XIX Царскосельские чтения* (С. 352–355). СПб.: Изд-во Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина.
- Краснянская, Т. М. и Тылец, В. Г. (2015). Психологические ресурсы безопасности личности с различным опытом экстремальности. *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*, 2, 100–107. doi: [10.25016/2541-7487-2015-0-2-100-107](https://doi.org/10.25016/2541-7487-2015-0-2-100-107)
- Кузнецова, Е. С. (2017). Психологическое благополучие: теоретические подходы. *Психологическая газета*. Доступ 25 июля 2019, источник <https://psy.su/feed/6510/>
- Лучинкина, А. И. (2015). Личность в информационном пространстве. *Ученые записки Крымского*

- инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология, 2, 13–18.
- Михеева, А. В. (2010). Стрессоустойчивость: к проблеме определения. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность*, 2, 82–87.
- Москаленко, Г. В. (2018). Феноменология психологического иммунитета. В *Сервис безопасности в России: опыт, проблемы, перспективы формирования безопасности жизнедеятельности: приоритетные проблемы, решения: Материалы Всеросс. науч.-практ. конф.* (С. 271–275). СПб: ФГБОУ ВО Санкт-петербургский университет ГПС МЧС России.
- Рашитова, Э. У. (2016). Психологическая модель информационно-психологического иммунитета личности преподавателей высшей школы. *Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки*, 8, 37–38.
- Семенов, Д. С. (2017). Осознанность как метапредиктор профессионально-психологического здоровья личности. В О. М. Краснорядцева (ред.), *Комплексные исследования человека: Психология: Материалы VII Сибирского психологического форума*. (Ч. 2. Здоровье человека на пути к постинформационному обществу, С. 131–135). Томск: Издательский Дом Томского государственного университета.
- Сидоров, П. И. (2015а). Ментальный иммунитет как биопсихосоциодуховная матрица идентичности и основы безопасности личности и общества. *Экология человека*, 12, 42–52.
- Сидоров, П. И. (2015б). Синдром приобретенного ментального иммунодефицита. *Медицинский академический журнал*, 15(14), 82–95.
- Строев, Н. Н., Лагун, А. В. и Строев, А. Н. (2018). Психологические аспекты антикоррупционной деятельности через призму информационного иммунитета. *Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии*, 4(68), 65–69.
- Храмцова, Ф. И. (2015). Социальный иммунитет молодежи как фактор национальной безопасности Республики Беларусь. *Социологический альманах*, 6. Доступ 25 июля 2019, источник <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-immunitet-molodezhi-kak-faktor-natsionalnoy-bezopasnosti-respubliki-belarus>
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and application of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6–15. Retrieved from http://www.academia.edu/17940185/Concept_and_Applications_of_Psycho-Immunity_Defense_Against_Mental_Illness_Importance_in_Mental_Health_Scenario
- Ferencz, E. (2008). *A pszichológiai immunrendszer vizsgálata, a koragyermekkori emlékek individuálpaszichológiai értelmezésén keresztül*. Retrieved from https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/5776/Szelesne_Ferencz_Edit_ertekezes.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley T. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617–638.
- Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System. A New Look at Protection and Survival*. Bloomington, Indiana: AuthorHouse.
- Kenrick, D. T. (2010). The Psychological Immune System: why seeing me sneeze makes you healthier. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sex-murder-and-the-meaning-life/201004/the-psychological-immune-system>

Москаленко Г. В., Зелинская И. А.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ИММУНИТЕТЕ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Российский психологический журнал, 2019, Т. 16, № 3, 33–44. doi: 10.21702/rpj.2019.3.3

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Mortensen, C. R., Becker, D. V., Ackerman, J. M., Neuberg, S. L., & Kenrick, D. T. (2010). Infection Breeds Reticence: The effects of disease salience on self-perceptions of personality and behavioral avoidance tendencies. *Psychological Science*, 21, 440–447.

Murray, D. R., & Schaller, M. (2015). The Behavioral Immune System: Implications for Social Cognition, Social Interaction, and Social Influence. *Advances in Experimental Social Psychology*, 53, 75–129.

Olah, A. (2009). Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. *PsycheVisual*. Retrieved from [https://www.psychevisual.com/Video by Attila Olah on Psychological immunity A new concept of coping and resilience.html#lectures](https://www.psychevisual.com/Video%20by%20Attila%20Olah%20on%20Psychological%20immunity%20A%20new%20concept%20of%20coping%20and%20resilience.html#lectures)

Szy, A. (2016). Bridging the Generation Gap: The Interrelations of Personality Traits and Psychological Well-being Among People Between 50 and 75 and In Generation Y. A Pilot Study. *Psychologia Hungarica*, 3(2), 33–55.

Конфликт интересов отсутствует