



## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

## SOCIOLOGICAL LECTURES

DOI: 10.22363/2313-2272-2024-24-4-1117-1132

EDN: PIMMLG

### Эмоциональное здоровье: понимание и определение\*

И.Б. Назарова<sup>1,2</sup>, С.В. Ляликова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Институт социально-экономических проблем народонаселения ФНИСЦ РАН,  
Нахимовский проспект, 32, Москва, 117218, Россия

<sup>2</sup>Российский университет дружбы народов,  
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, 117198, Россия

(e-mail: [inna-nazarova@mail.ru](mailto:inna-nazarova@mail.ru); [lyalikova.sociology@yandex.ru](mailto:lyalikova.sociology@yandex.ru))

**Аннотация.** Понятие «эмоциональное здоровье» активно обсуждается в научном сообществе и подвергается разнообразным трактовкам: отсутствие четкого определения приводит к использованию таких синонимов, как «эмоциональное благополучие» или «психическое здоровье», которые не в полной мере отражают особенности изучаемого феномена. Сложность определения эмоционального здоровья заключается в его связи с психологическим состоянием индивида и его социальным благополучием. Эмоциональное здоровье оценивается с помощью разных индикаторов (уровень стресса и депрессии, степень удовлетворенности жизнью, индексы счастья и т.п.), но авторы подчеркивают значение эмоциональной компетентности для достижения стабильного эмоционально-положительного самочувствия и успешного функционирования индивида в обществе. В статье приведены результаты качественного исследования разных аспектов эмоционального здоровья у представителей различных социально-демографических групп: респонденты высказывали свои представления об эмоциональном здоровье через иные типы здоровья — связывая его с психологическим, психическим или физическим здоровьем. Эмоциональное здоровье отражает общее эмоциональное состояние индивида и связано с умением испытывать разные эмоции, управлять ими, корректно реагировать на происходящие события и переживать их. Эмоциональное здоровье обусловлено субъективно ценностным восприятием человеком своего состояния, трактуется через понятие состояния или процесса, активности или пассивности, может экстраполироваться на себя или других. Эмоциональное здоровье имеет тонкую организацию и связано с чувствами, настроением, эмоциями, ощущениями, переживаниями, это не одномоментное состояние индивида, а совокупность его состояний в прошлом, на-

\*© Назарова И.Б., Ляликова С.В., 2024

Статья поступила в редакцию 22.05.2024. Статья принята к публикации 15.10.2024.

стоящем и будущем. Исследования в области эмоционального здоровья показывают сложность и многогранность данного понятия и требуют интегративного подхода для его тщательной эмпирической проработки и полноценного осознания его роли в жизни человека.

**Ключевые слова:** здоровье; эмоциональное здоровье; психологическое здоровье; самооценка здоровья; самосохранительное поведение, социология здоровья

Здоровье является безусловной ценностью для современных россиян, выходящей за пределы индивидуального уровня и оказывающей влияние на общество и государство. В условиях социально-экономических и политических кризисов вопросы, связанные со здоровьем, особенно с эмоционально-психологическим самочувствием, становятся особенно актуальными. Масштабное исследование, проведенное более чем в 30 странах мира, определило психическое здоровье и стресс как ключевые проблемы здоровья наряду с пандемией коронавируса и раковыми заболеваниями [19]. Длительное стрессогенное воздействие, распространенное в современном мире, дестабилизирует социальные процессы. Для выявления причин дестабилизации и минимизации ее последствий необходимо обращать внимание не только на социальные механизмы взаимодействия, но и на эмоциональное здоровье индивидов, которое лежит в основе взаимодействия. Необходимо комплексно и научно-обоснованно изучать психологическое и эмоциональное здоровье для повышения общего уровня здоровья населения, степени удовлетворенности жизнью и эмоционального самочувствия граждан в условиях интенсивного воздействия внешних факторов.

Цель статьи — выявить характеристики концепта эмоционального здоровья посредством анализа определений, прямо и косвенно связанных с исследуемым феноменом и сформулированных специалистами и обывателями. Сегодня изучение здоровья в качестве триединства физического, душевного и социального благополучия кажется наиболее релевантным и обоснованным, поскольку распространяется на все сферы здоровья индивида и населения. Логика анализа эмоционального здоровья основана на предположении, что оно находится прежде всего в рамках психологической сферы и соотносится с социальной жизнью. В статье использован принцип анализа здоровья с учетом его определения в терминах структуралистской дихотомии: негативных (через болезнь или признаки заболевания) и позитивных (болезнь не упоминается) [16].

Мы рассматривали общее понимание эмоционального здоровья, а также те сферы жизни, с которыми его связывают: личная жизнь, ближайшее окружение, различного уровня проблемы, которые оказывают воздействие на эмоциональное самочувствие. Поскольку нас интересовал относительно новый концепт эмоционального здоровья, в качестве метода иссле-

дования было выбрано глубинное интервью. При обосновании выборки качественного исследования была использована схема, включающая несколько этапов: изучение материала и подбор информантов с разным опытом и представлениями об изучаемом концепте; обсуждение промежуточных результатов (в том числе с привлечением экспертов — специалистов по психическому и психологическому здоровью) и «добор» респондентов [14]. Информанты имели разные социально-демографические характеристики, цикл интервью был завершён после того, как прекратилось приращение новой информации, необходимой для углубленной экспертизы. Подобное конструирование выборки и дизайн исследования позволили выявить широкий спектр представлений [33], которые в дальнейшем могут быть подвергнуты дополнительной верификации посредством количественных методов.

Полуструктурированные интервью проводились в третьем квартале 2023 года с использованием дистанционных технологий (Яндекс.Телемост и т.п.), велась видео- и аудиозапись бесед, их содержание было затранскрибировано, проведена перекрестная кодировка, полученные материалы проанализированы с применением специального программного обеспечения ATLAS.ti. Количественно-качественные характеристики опрошенных были учтены посредством экспресс-анкеты, которая предлагалась к заполнению непосредственно перед интервью. В исследовании приняли участие 32 информанта (в равной пропорции мужчины и женщины), средний возраст опрошенных — 43,1 года (15 респондентов моложе 35 лет, 10 участников — от 36 лет до 60 лет, 7 — старше 61 года). Информанты имели разный брачный и семейный статус, уровень образования. Примерно половина информантов были из Москвы и Московской области, остальные представляют разные регионы (Алтайский край, Кировская область, Краснодарский край и др.).

### **Эмоциональное здоровье в научном дискурсе**

В научной литературе все чаще поднимается тема эмоционального здоровья, однако ученые не дают четкого определения данному термину, а иногда и вовсе этого избегают, используя как его синонимы «эмоциональное благополучие» и «психическое здоровье» [21]. Продолжаются споры о значении терминов и специфике их использования: например, непрофессионалы лояльно относятся к эквивалентным терминам «психологическое» и «эмоциональное благополучие» вместо «психического здоровья», поскольку последнее приравнивается ими к психическому заболеванию [32]. В исследованиях одно и то же состояние человека может в одном случае обозначаться как психическое здоровье, в другом — как эмоциональное, т.е. понятия отождествляются [35]. В то же время существует мнение, что эмоциональное здоровье, наряду с психологическим

и социальным, включает в себя психическое здоровье [25] — в наиболее общем виде это «состояние благополучия, при котором индивид материализует собственные способности, может справляться с нормальными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, приносить пользу своему окружению» [5]. Психическое личностное благополучие состоит из разных эмоциональных и когнитивных аспектов, в том числе положительного и отрицательного аффективного счастья, удовлетворенности жизнью, согласия между ожидаемыми и достигнутыми жизненными целями, психосоматических симптомов, настроения и т.д. [26. С. 189].

Эмоциональное здоровье рассматривается как способ управления своими мыслями и эмоциями в течение определенного периода времени в ходе ежедневного взаимодействия [31]. «Образ эмоционально-здорового человека является инструментом эмоциональной регуляции» [9], эмоционально-здоровый человек — зрелый, уравновешенный, способный к самостоятельному поиску творческих решений во взаимодействии с окружающей средой [36]. В этом случае эмоциональное здоровье пересекается с психологическим, поскольку подразумевает самость индивида. Психологическое здоровье характеризует личность в целом, в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [1]. Ключевая проблема психологического здоровья сосредоточена в вопросе о норме и патологии в духовном развитии человека и его субъективности, в актуализации человеческого в человеке, т.е. психологическое здоровье, по сути, выступает научным эквивалентом здоровья духовного [15].

В рамках структурно-уровневого подхода психосоматическое, психическое и психологическое здоровье рассматриваются как иерархические уровни психологического благополучия. Большинство современных исследований концентрируются на выявлении не только внутренних (субъективных) факторов психологического благополучия и ментального здоровья (все больше отдаляясь от сугубо медицинских трактовок данных понятий), но и связей с объективными, прежде всего социально-экономическими, факторами [2]. Психологическое благополучие описывается как наиболее общее (комплексное) понятие — «системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, которое проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально-ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей» [2].

Эмоциональное здоровье оценивается посредством разных индикаторов: негативных (например, уровнем стресса [22; 34]) или позитивных (счастье, интерес к жизни или общая удовлетворенность ею) [23]. Последняя —

основной субъективный компонент личного благополучия, поскольку рассматривается как осознанная оценка своей жизни в целом [11]. Счастье, в свою очередь, трактуется как преобладание положительных эмоций над отрицательными. Наиболее счастливыми считают себя молодые люди, состоящие в браке, лица с хорошим здоровьем и образованием, с высоким уровнем интеллекта и трудовой этикой, имеющие высокооплачиваемую работу и более оптимистичные, уверенные в себе, характеризующиеся адекватными устремлениями [38]. Счастье — это и эмоциональный, и творческий подъем, когда человек постоянно находится в процессе освоения чего-то нового, увлечен любимым делом [13].

Счастье, положительные и отрицательные эмоциональные состояния (их частота и интенсивность) — составляющие личного благополучия, которое обладает и когнитивным, и эмоциональным компонентом. Когнитивный компонент представляет собой осознанную оценку своей жизни, эмоциональный включает в себя настроения, аффекты и эмоции, причем люди испытывают определенную степень удовлетворения, независимо от того, задумываются об этом или нет [6]. Эмоционально здоровые люди стремятся к устойчивому эмоционально-положительному самочувствию, основу которого составляют удовлетворение возрастных и социальных потребностей и общение с другими. Таковые обусловлены эмоциональной компетентностью, которая базируется на адекватной интегральной оценке своего опыта взаимодействия со средой [10]. Психология рассматривает взаимосвязь самочувствия с эмоциями, анализируя реакции на те или иные жизненные события (эмоции возникают под влиянием внешних объектов и мгновенно подвергаются осознанию) [4]. На эмоциональное здоровье влияет информация и символы, например, визуальная среда (благоустройство города, в частности озеленение, отождествляется с качеством жизни населения) [12]. Исследователи косвенно фиксируют, что для изменения эмоционального состояния порой требуется совершить действие (например, заняться спортом) [8]. Таким образом, стабилизация эмоционального состояния требует определенных действий, но неизвестно, какие именно действия позволяют улучшить или восстановить эмоциональное здоровье, хотя самыми эмоционально здоровыми считаются наиболее адаптивные люди (например, студенты, получающие высокие оценки и способные адаптироваться к среде обучения) [20].

Что касается эмпирических исследований эмоционального здоровья, то одно из направлений — определение факторов, под воздействием которых формируется эмоциональное здоровье. Доказано, что оно зависит от социального капитала (гражданское участие, доверие) [37], т.е. от определенных видов деятельности индивида и от того, как он относится к людям, институтам и окружающей действительности. В изучении проблем педагогов и ме-

дицинских работников использовались тесты для определения уровня их социального и эмоционального здоровья: в частности, эмоциональное здоровье учителей анализировалось в связи с профессиональным выгоранием в период пандемии и отмечалось, что нарушения эмоционального здоровья связаны с отсутствием возможности контролировать учеников во время дистанционных занятий [22; 34].

В некоторых исследованиях респондентам задаются прямые вопросы в отношении эмоционального здоровья: например, «Как насчет вашего эмоционального здоровья — насколько хорошо вы себя чувствуете? Или насколько сильный стресс, тревогу или депрессию ощущаете?» (предлагается пятибалльная шкала ответов — превосходно, очень хорошо, хорошо, удовлетворительно и плохо) [17]. Здесь под плохим эмоциональным здоровьем подразумевался некий уровень стресса. Так, во время пандемии изучалось эмоциональное здоровье пожилых людей (отношение к коронавирусу: страх, тревога, беспокойство и общая депрессия в течение последних двух недель, предшествующих опросу) [30], и их плохое эмоциональное здоровье определялось уровнем депрессии как более проблемным состоянием по сравнению со стрессом [28]: человеку задавался вопрос, чувствовал ли он себя несчастным, одиноким, скучающим, подавленным или был уверен, что все идет своим чередом в течение последних нескольких недель [27]. Несмотря на активное использование шкал в эмпирических исследованиях, четкое представление о том, что респонденты понимают под плохим или хорошим самочувствием или даже депрессией, до сих пор не сформировано.

Исследователи указывают на взаимосвязь разных типов здоровья: эмоциональное заболевание объясняется причиной (нервные перегрузки, тяжелые условия труда, несчастные случаи) с учетом последствий (потеря трудоспособности, хронические заболевания); физическое заболевание может быть результатом эмоционального расстройства [32]. Эмоциональное здоровье влияет на образ жизни и — как следствие — на физическое здоровье: так, стресс ведет к злоупотреблению вредными привычками (курение, употребление алкоголя, потребление продуктов с высоким содержанием жиров) [18]. И наоборот, эмоциональное расстройство может быть результатом физической травмы в настоящем или прошлом. Эмоциональный стресс может возникнуть и при переживании о возможном получении травмы. Сегодня наравне с физическим здоровьем предлагается страховать эмоциональное и психическое здоровье, причем работодатели также должны нести ответственность за эмоциональное и психологическое здоровье сотрудников, поскольку некоторые риски возникают вследствие условий труда и приводят к эмоциональной дезадаптации [35].

В отношении психически нездорового человека нельзя говорить о психологическом и эмоциональном здоровье — это характеристика пси-

хически здорового человека. Вместе последний может иметь отклонения в психологическом здоровье, т.е. быть не вполне духовным или самостоятельным, и в эмоциональном — испытывать трудности в общении или эмоциональной саморегуляции, с трудом переживать проблемы и иметь ограниченные возможности для восстановления стабильного состояния. Эмоциональное состояние социума продуктивно рассматривать во взаимосвязи с социальным действием. Бихевиористское объяснение действий и их рекурсивного характера связывает их с чувствами индивида: например, эмоции возникают при исполнении (или неисполнении) ожиданий в результате социального действия и, в свою очередь, могут вызвать действие или бездействие. Действие также возникает на основе положительного примера или повторяется при поощрении (в том числе эмоциональном) [24]. Несмотря на исследования эмоциональной сферы в различных науках, вопрос определения эмоционального здоровья и его связи с поведением остается открытым: важно понять, как эмоции влияют на готовность человека совершать определенные действия и как связать эмоциональное здоровье не только с состоянием и самочувствием, но и с поведением индивидов и групп.

### **Результаты эмпирического исследования**

Наш опрос показал, что респонденты в целом знакомы с термином «эмоциональное здоровье»: две трети встречались с ним в повседневной жизни, но четкого и однозначного определения сформулировать не смогли. Информация о данном типе здоровья исходит из научной среды (высказано представителем науки), обывательской (обсуждалось) или было озвучено в средствах массовой информации представителем любой сферы — от научной до обывательской. Типичные источники информации об эмоциональном здоровье — Интернет, телевидение, университетская среда: *«где-то в Интернете видела какие-то статьи, также информация по этому поводу попадалась в пабликах»; «я сталкивался с этим понятием в университете, нам на каких-то занятиях рассказывали»; «сталкивался в рамках разговоров со своими знакомыми и при просмотре научно-популярных видеороликов».*

Респонденты пытались дать определение эмоциональному здоровью, рассуждая о том, чем оно является и с чем связано, используя в том числе метафоричный язык: *«состояние души человека»; «то, как хорошо ты спишь, насколько спокоен».* Объясняя суть эмоционального здоровья, респонденты экстраполировали определенную ситуацию или состояние на себя (*«выражение своих эмоций, как я отношусь ко всему в окружающем мире»*) или на других, предъявляя к ним определенные требования соответствия (*«здоровый — человек, который эмоционально не реагирует на разные события»*).

*Система здоровья*: эмоциональное здоровье определяется путем сравнения с другими типами здоровья или в качестве элемента более масштабной системы. В некоторых случаях подразумевается, что эмоциональное здоровье — не самостоятельное понятие, а часть какой-то системы или ее свойство: «часть психики», «устойчивость психики».

Нередко эмоциональное здоровье отождествляется с иными типами здоровья:

- психологическое здоровье — «думаю, это психологическое здоровье, скорее всего»; «эмоциональное здоровье имеет тонкую организацию и связано с душой, чувствами, настроением, эмоциями, ощущениями, переживаниями: как он себя чувствует, какие мысли, эмоции, переживания он испытывает в повседневности и в целом по жизни»; «настроение, состояние нервной системы... как я себя ощущаю в этом мире»;
- психическое здоровье — «психическое состояние»; «депрессия какая-то, непонятно, что дальше»; «отсутствие эмоциональных болезней по типу тревоги, депрессии, биполярности»; «мое спокойствие, отсутствие или наличие депрессии, каких-то стрессовых факторов»; «внутреннее состояние нервной системы»;
- физическое здоровье — «очень тяжелое состояние и даже головная боль, может подниматься давление». Респонденты объясняют эмоциональное здоровье через иные, привычные для них понятия, связывая его с состоянием не только души, эмоций, но и физической боли — она вызывает эмоциональные переживания, а прекращение боли приводит к позитивным эмоциям. Напротив, эмоциональные переживания и проблемы могут стать причиной физической боли. Очевидна конвертация здоровья эмоционального и физического как по мнению экспертов, так и по мнению респондентов: физическая боль и проблемы с физическим здоровьем ведут к ухудшению эмоционального здоровья, и, наоборот, эмоциональные переживания ведут к физической боли. В целом проблемы, вызывающие стресс (например, дискриминация на рабочем месте), одновременно влияют на физическое и эмоциональное здоровье [29].

*Эмоциональное здоровье: состояние, статика, бездействие.* Эмоциональное здоровье рассматривается респондентами сразу в нескольких «измерениях»: некоторое состояние (статика), процесс смены состояний или активность (определенное поведение или деятельность). Анализ определений эмоционального здоровья в нарративах показывает, что трактуется оно прежде всего в терминах состояний — как проявление эмоций, которые считаются даже в ситуации отсутствия активности (грусть, растерянность, обида, злость, радость, безразличие). Эмоциональное здоровье — «эмоциональное состояние человека»; «то, как он себя чувствует прежде всего внутри»; «состояние спокойствия, наверное, хотя, оно может быть разным — позитивным и негативным». Респонденты считают, что плохое

или хорошее эмоциональное здоровье можно распознать по внешнему виду: *«у эмоционально здоровых... светятся глаза, спокойное выражение лица, возможно, даже какая-то легкая улыбка, у них нет внезапных сокращений мышц... Эмоционально нездоровые... выглядят угрюмо, глаза потухшие, могут сутулиться».*

Эмоциональное здоровье информанты оценивают в трех категориях: позитивной, негативной и синтетической. Последнее определение аналогично положению ВОЗ, зафиксированному в преамбуле Устава ВОЗ в 1948 году: здоровье — это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Здоровый человек — благополучный, с хорошим здоровьем любого типа — физическим, психическим, душевным, эмоциональным [5]. Негативное определение акцентирует не только отсутствие болезней, но и противопоставление им: предполагается, что люди, склонные к использованию негативной терминологии, более пессимистичны и имеют слабое здоровье [16].

Интерпретация здоровья жителями России на основе качественной методологии была реконструирована в 2014 году, когда физическое здоровье определялось как в негативной интерпретации (несчастье, усталость, вялость, *«если человек нездоров, то у него вообще ничего нет в жизни, никакой радости»*), так и в позитивной (успех, счастье, бодрость, комфорт, сила, работоспособность, норма, уверенность, активность, энергия, любовь, движение) [7]. Аналогичные объяснения респонденты дают и в отношении эмоционального здоровья: хорошее эмоциональное здоровье — это стабильное состояние, исключающее ухудшения — *«непосредственно связано с понятием... стабильности»*; *«внутреннее состояние нервной системы, когда хорошо спишь — насколько спокоен»*; плохое эмоциональное здоровье — это *«опустошение в душе, очень тяжелое состояние и даже головная боль, может подниматься давление»*; *«нет настроения»*; или же сложное состояние (синтетическое) — *«когда себя человек чувствует морально спокойным или не спокойным, беспокоится за что-то или не беспокоится»*; *«когда все хорошо в твоей жизни, в семье, нет каких-то нервных потрясений»*; *«мое спокойствие, отсутствие или наличие депрессии, каких-то стрессовых факторов».*

*Эмоциональное здоровье: активность, деятельность.* Актор может быть активным, деятельным, способным что-то предпринять или пассивным. Эмоциональное здоровье аналогичным образом проявляется в двух направлениях: пассивно — *«внутреннее состояние нервной системы, когда хорошо спишь — насколько спокоен»*; активно — эмоционально здоровый человек *«старается каким-то образом улучшить свою жизнь, исходя из возможностей — интеллектуальных, физических, материальных».* Эмоционально здоровый индивид должен уметь управлять своими эмо-

циями и соответствующим образом отвечать на воздействия извне: *«способность считывать эмоции собеседников и проявлять соответствующие эмоции со своей стороны»; «контроль своих эмоций»*. Управление, контроль — субъективные характеристики, в этом смысле эмоциональное здоровье максимально приближено к понятию психологического, поскольку рассматривается с точки зрения самости индивида [15].

Эмоциональное здоровье — это умение корректно реагировать на внешнюю среду, играть определенную социальную роль, действовать в соответствии с социальными нормами и ожиданиями. Как эмоции, так и действия в ответ на внешние стимулы (другому, группе, условиям) могут вызывать новую реакцию среды и объясняться с точки зрения бихевиоризма [24]. В ситуациях, когда индивид прибегает к социально неодобряемому поведению, его можно считать нездоровым эмоционально: *«как человек реагирует на какие-то определенные ситуации... спокойно ли их переносит или взрывается эмоционально»; «человек, который эмоционально не реагирует на разные события, но говорить о том, что он здоров, тоже нельзя... это ненормально, когда он не реагирует на события вокруг себя»*.

В рамках концепта эмоционального здоровья исследователей интересует общее эмоциональное состояние человека в разных его проявлениях — не следует ограничиваться описанием конкретных навыков эффективного управления эмоциями и выстраивания отношений с другими людьми, что свойственно концепции «эмоционального интеллекта» [3]. Акцентируя внимание на субъектности, информанты говорят о необходимости управлять эмоциями и правильно реагировать на события: *«эмоционально здоровый человек, как правило, спокоен, сосредоточен... понимает, куда движется, к чему стремится»*. Информанты подчеркивают, что эмоционально здоровый человек не должен проявлять девиации: *«достаточно спокойно реагирует на разные события... не устраивает трагедию... не пытается решать свои проблемы с помощью каких-то замен и суррогатов типа алкоголя»*. Эмоционально нездоровые люди, напротив, демонстрируют «неправильное» поведение, отличаются от окружающих и перестают владеть своими эмоциями: *«неустойчивая психика, быстрый выход на скандал, попытка решить свои проблемы с помощью алкоголя, это конфликтные люди»; «человек, который может быть заиклен внутри себя, как-то странно реагирует на повседневные вещи, очень замкнут, иногда, наоборот, супер раскрепощен, сильно как-то отличается, у него есть какие-то проявления девиантного поведения»*.

Информанты определяют эмоциональное здоровье прежде всего через взаимодействие с близкими людьми и связывают его с их благополучием: *«когда все хорошо в твоей жизни, в семье, когда нет каких-то нервных потрясений»*. Не последнее место в формировании и поддержании определенного уровня эмоционального здоровья играют разные социальные группы

и институты. Хорошее состояние может быть достигнуто благодаря кому-то, чему-то, а плохое возникнуть из-за тех же причин: *«на работе выносят мозг»*. Эмоциональное здоровье можно поддерживать и сохранять, помочь чему могут близкие люди, семья. Эмоционально здоровая семья – та, в которой царит взаимоуважение, все ее члены способны на эмпатию, внимательны к себе и другим. *«Когда вы много знаете друг о друге, понимаете тонкие моменты. Семья является одновременно и опорой, и поддержкой... Конечно, бывают ссоры, конфликты в любой нормальной семье... без них не обойтись. Но я говорю именно про поддержку и взаимопонимание, которые являются у нас основополагающими»*.

*Эмоциональное здоровье: временная перспектива.* Эмоциональное здоровье оценивается людьми не только одномоментно, но и с учетом прошлого опыта и ожиданий будущего: *«человек хочет быть эмоционально здоровым и не волноваться о будущем, повседневности и в целом о жизни»; «непосредственно насколько ты... уверен в себе и своем будущем, настолько комфортно ты себя чувствуешь»*. Быть эмоционально нездоровым — это *«депрессия какая-то, непонятно, что дальше»*. Респонденты полагают, что разница между эмоционально здоровым и нездоровым человеком сокрыта в уверенности: *«Эмоционально здоровый человек... уверен в своем будущем и настоящем. Это человек, который успешен или считает себя таковым, в отличие от того, кто считает себя неудачником, страдает, имеет маленькую зарплату или нелюбимую работу..., человек, у которого жизнь не удалась. Наверное, его можно назвать эмоционально нестабильным»*. Интересно, что эмоционально здорового человека информанты считают счастливым, однако несчастный человек не отождествляется с эмоционально нездоровым, а характеризуется лишь как эмоционально нестабильный: несчастье может быть временным, а эмоционально здоровый человек должен уметь решать проблемы всегда.

\*\*\*

Таким образом, эмоциональное здоровье определяется по аналогии с общим здоровьем — включающим благополучие в разных сферах жизни (физическое, психологическое и психическое, способность индивида испытывать широкий спектр эмоций — от негативных до позитивных — и эффективно ими управлять, реагируя на события в соответствии с обстоятельствами и ожиданиями других). Эмоциональное здоровье характеризуется отсутствием психических расстройств, чаще всего связанных с эмоциональным угнетением (депрессия, биполярное расстройство, неврозы, панические атаки и т.д.). Эмоциональное здоровье — это одновременно и состояние (уверенность и стабильность), и активность в процессе управления эмоциями (связана с позитивным опытом взаимодействия с внешней средой). Эмоционально здоровый человек — счастливый, уверенный

в себе, умеет переживать трудности, характеризуется низким уровнем тревожности и стресса, быстро восстанавливается, верит в лучшее и не боится перемен. Это деятельный человек — он занимает активную жизненную позицию, характеризуется адекватным восприятием реальности, имеет цель в жизни, обдумывает свои действия прежде, чем что-то совершить. Очевидно, что особенности эмоционального здоровья индивида следует «измерять» в сочетании с анализом его самочувствия, поведения и реакций на внешние раздражители: с помощью измерительных шкал от бездействия до высокой активности и от позитивной до негативной реакции. Анализ интервью показал, что наибольшее влияние на эмоциональное здоровье оказывают в первую очередь личные проблемы (глобальные проблемы важны, но напрямую на здоровье индивида не влияют). Глобальные проблемы затрагивают большое число людей и могут отразиться на эмоциональном состоянии и здоровье целых социальных групп и общностей.

#### **Информация о финансировании**

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда. Проект № 23-28-00942, <https://rscf.ru/project/23-28-00942>.

#### **Библиографический список**

1. *Андреева А.Д., Гуткина Н.И.* и др. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровина. М., 1997.
2. *Воронина А.В.* Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // *Сибирский психологический журнал*. 2005. № 21.
3. *Гоулман Д., Брегман П., Галло Э., Ачор Ш.* Эмоциональный интеллект. М., 2021.
4. *Изард К.* Эмоции человека. М., 2008.
5. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030 годы. Женева, 2022.
6. *Меренкова В.С., Солодкова О.Е.* Исследование феномена удовлетворенность жизнью // *Комплексные исследования детства*. 2020. № 1.
7. *Назарова И.Б.* Здоровье в представлении жителей России // *Общественные науки и современность*. 2009. № 2.
8. Спортивная Россия. 5.04.2021 // URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>.
9. *Тарабакина Л.В.* Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологического исследования // *Теория и практика общественного развития*. 2015. № 8.
10. *Федоренко Е.Ю.* Эмоциональное здоровье и успешность обучения в школе // *Народное образование*. 2010. Т. 2. № 1395.
11. *Фесенко П.П.* Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // *Психология*. 2005. № 4.
12. *Чалая А.И., Анисимов Н.В.* Влияние визуально воспринимаемых показателей городской среды на физическое и эмоциональное здоровье горожан (на примере южного мегаполиса) // *Культурная жизнь Юга России*. 2018. № 4.
13. *Чиксентмихайи М.* Поток: Психология оптимального переживания. М., 2011.
14. *Штейнберг И.Е.* Логические схемы обоснования выборки для качественных интервью: «восьмиокопная» модель // *Социология: методология, методы, математическое моделирование*. 2014. № 38.

15. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. 2009. Т. 4. № 15.
16. Aggleton P. Health. N.Y., 1990.
17. Angel J.L., Buckley C.J., Finch B.K. Nativity and self-assessed health among pre-retirement age Hispanics and non-Hispanic whites // International Migration Review. 2001. Vol. 3. No. 35.
18. Cameron D., Jones I.D. An epidemiological and sociological analysis of alcohol, tobacco, and other drugs of solace // Community Medicine. 1985. No. 7.
19. Elfein J. Leading health problems worldwide–2023 // URL: <https://www.statista.com/statistics/917148/leading-health-problems-worldwide>.
20. Epstein N.B., Westley W.A. Parental interaction as related to the emotional health of children // Social Problems. 1960. Vol. 8. No. 1.
21. Furlong M.J., Sukkyung Y., Renshaw T.L., Smith D.C., O'Malley M.D. Preliminary development and validation of the social and emotional health survey for secondary school students // Social Indicators Research. 2014. Vol. 3. No. 117.
22. Furlong M.J., Gajdosova E. Presentation and not published materials for project team Social Emotional Health for teachers. 2019 // URL: <https://doi.org/10.33225/ppc/21.15.26>
23. Galderisi S., Heinz A., Kastrup M., Beezhold J., Sartorius N. Toward a new definition of mental health // World Psychiatry. 2015. Vol. 14. No. 2.
24. Homans G.C. Elementary Forms of Social Behavior. N.Y., 1974.
25. Keyes C.L.M. Happiness, flourishing and life satisfaction // W.C. Cockerham, R. Dingwall, S. Quah (Eds.). The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society. Oxford, 2014.
26. Levin J.S., Chatters L.M. Research on religion and mental health: An overview of empirical findings and theoretical issues // *Handbook of Religion and Mental Health* / Ed. by H.G. Koenig. San Diego, 1998.
27. Pavalko E.K., Mossakowski K.N., Hamilton V.J. Does perceived discrimination affect health? Longitudinal relationships between work discrimination and women's physical and emotional health // Journal of Health and Social Behavior. 2003. Vol. 1. No. 44.
28. Radloff L.S. The CES-D Scale: A self-report depression // Applied Psychological Measurement. 1977. Vol. 1. No. 3.
29. Ren X.S., Amick B.C., Williams D.R. Racial/ethnic disparities in health: The interplay between discrimination and socioeconomic status // Ethnicity and Disease. 1999. No. 9.
30. Romero-Albino Z., Soto-Becerra P., Huarcaya-Victoria J., Runzer-Colmenares F.M., Romani-Huacani E., Villarreal-Zegarra D., Maguina J.L., Apolaya-Segura M., Cuba-Fuentes S. Effects of vaccination against covid-19 on the emotional health of older adults // Field Research. 2022. Vol. 11.
31. Simion A. Children's emotional health in the context of eLearning. Parents' and teachers' perspective // European Proceedings of Educational Sciences (EpES), 1998.
32. Stewart-Brown S. Emotional well-being and its relation to health: Physical disease may well result from emotional distress // British Medical Journal. 1998. Vol. 7173. No. 317.
33. Strauss A., Corbin J. Grounded theory methodology: An overview // Handbook of Qualitative Research / Ed. by N. Denzin, Y. Lincoln. Sage, 1994.
34. Svence G., Gajdasova E., Petrulyte A., Kalnina L., Legzdina L., Pakse I. Teachers' social and emotional health indicators in the distance learning situation during the covid-19 pandemic // Problems of Psychology in the 21<sup>st</sup> Century. 2021. Vol. 15. No. 1.
35. Trice H. Emotional health and employer responsibility // Journal of Occupational Medicine. 1967. Vol. 5. No. 9.
36. Vogel S.H., Vogel E.F. Family security, personal immaturity, and emotional health in a Japanese sample // Marriage and Family Living. 1961. Vol. 2. No. 23.
37. Wilkinson R.G. Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality. L., 1996.
38. Wilson W. Correlates of avowed happiness // Psychological Bulletin. 1967. Vol. 4. No. 67.

## Emotional health: Understanding and definition\*

I.B. Nazarova<sup>1,2</sup>, S.V. Lyalikova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institute of Socio-Economic Studies of Population of FCTAS RAS,  
*Nakhimovsky Prosp., 32, Moscow, 117218, Russia*

<sup>2</sup>RUDN University,  
*Miklukho-Maklaya St., 6, Moscow, 117198, Russia*

(e-mail: inna-nazarova@mail.ru; lyalikova.sociology@yandex.ru)

**Abstract.** The concept of “emotional health” is actively discussed in the scientific community and is subject to various interpretations; the lack of its clear definition leads to the use of synonyms such as “emotional well-being” or “mental health” which do not fully reflect the features of the phenomenon. The difficulty in defining emotional health is determined by its connection with the individual mental, psychological and social well-being. Thus, emotional health is assessed with such indicators as stress levels, depression, life satisfaction, happiness indices, etc. The authors emphasize the importance of emotional competence for achieving stable emotional-positive well-being and successful functioning in society. The article presents the results of the qualitative study of various aspects of emotional health as interpreted by representatives of different social-demographic groups: respondents expressed their understanding of emotional health through other types of health, often linking it to psychological, mental or physical health. Emotional health reflects the general emotional state and is related to the ability to experience and manage various emotions, to correctly respond to current events. Emotional health is determined by subjective value perception of one’s condition, is interpreted as a state or a process, activity or passivity, and can be extrapolated to oneself or others. Emotional health is complexly organized and associated with feelings, mood, emotions, experiences; it is not a single fleeting state but rather a combination of one’s states in the past, present and future. Studies of emotional health indicate its complexity and multi-faceted nature, which means the need for an integrative approach for its thorough empirical study and full understanding of its role in human life.

**Key words:** health; emotional health; psychological health; self-rated health; self-preservation behavior; sociology of health

### Funding

The study was supported by the Russian Science Foundation. Project No. 23-28-00942, <https://rscf.ru/project/23-28-00942>.

### References

1. Andreeva A.D., Gutkina N.I., et al. *Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya* [Practical Psychology of Education]. Moscow; 1997. (In Russ.).
2. Voronina A.V. Problema psikhicheskogo zdoroviya i blagopoluchiya cheloveka: obzor kontseptsiy i opyt strukturno-urovnevogo analiza [Personal mental health and well-

---

\*© I.B. Nazarova, S.V. Lyalikova, 2024

*The article was submitted on 22.05.2024. The article was accepted on 15.10.2024.*

- being: A review of concepts and a structural-level analysis]. *Sibirsky Psikhologicheskyy Zhurnal*. 2005; 21. (In Russ.).
3. Goleman D., Bregman P., Gallo E., Achor Sh. *Emotsionalny intellekt* [Emotional Intelligence]. Moscow; 2021. (In Russ.).
  4. Izard C. *Emotsii cheloveka* [Human Emotions]. Moscow; 2008. (In Russ.).
  5. Kompleksny plan deystviy v oblasti psikhicheskogo zdoroviya na 2013–2030 gody [Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030]. Geneva; 2022. (In Russ.).
  6. Merenkova V.S., Solodkova O.E. Issledovanie fenomena udovletvorennosti zhizniyu [Study of the phenomenon of life satisfaction]. *Kompleksnye Issledovaniya Detstva*. 2020; 1. (In Russ.).
  7. Nazarova I.B. Zdorovie v predstavlenii zhiteley Rossii [Health as perceived by Russians]. *Obshchestvennye Nauki i Sovremennost*. 2009; 2. (In Russ.).
  8. Sportivnaya Rossiya [Sports Russia]. April 5, 2021. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>. (In Russ.).
  9. Tarabakina L.V. Emotsionalnoe zdorovie kak predmet sotsialno-psikhologicheskogo issledovaniya [Emotional health as an object of social-psychological research]. *Teoriya i Praktika Obshchestvennogo Razvitiya*. 2015; 8. (In Russ.).
  10. Fedorenko E.Yu. Emotsionalnoe zdorovie i uspehnost obucheniya v shkole [Emotional health and successful studies at school]. *Narodnoe Obrazovanie*. 2010; 2 (1395). (In Russ.).
  11. Fesenko P.P. Imeet li ponyatie psikhologicheskogo blagopoluchiya sotsialno-kulturnuyu spetsifiku? [Does the concept of psychological well-being have social-cultural specificity?]. *Psikhologiya*. 2005; 4. (In Russ.).
  12. Chalaya A.I., Anisimov N.V. Vliyanie vizualno vosprinimaemykh pokazateley gorodskoy sredy na fizicheskoe i emotsionalnoe zdorovie gorozhan (na primere yuzhnogo megapolisa) [The influence of visually perceived indicators of the urban environment on city dwellers' physical and emotional health (on the example of the southern metropolis)]. *Kulturnaya Zhizn Yuga Rossii*. 2018; 4 (71). (In Russ.).
  13. Csikszentmihalyi M. *Potok: Psikhologiya optimalnogo perezhivaniya* [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. Moscow; 2011. (In Russ.).
  14. Shteinberg I.E. Logicheskie skhemy obosnovaniya vyborki dlya kachestvennykh intervyyu: "vosmiokonnaya" model [Logical schemes for sampling in qualitative interviews: The "eight-window" model]. *Sotsiologiya: Metodologiya, Metody, Matematicheskoe Modelirovanie*. 2014; 38. (In Russ.).
  15. Shuvalov A.V. Psikhologicheskoe zdorovie cheloveka [Personal psychological health]. *Vestnik PSTGU IV: Pedagogika. Psikhologiya*. 2009; 4 (15). (In Russ.).
  16. Aggleton P. *Health*. New York; 1990.
  17. Angel J.L., Buckley C.J., Finch B.K. Nativity and self-assessed health among pre-retirement age Hispanics and non-Hispanic whites. *International Migration Review*. 2001; 3 (35).
  18. Cameron D., Jones I.D. An epidemiological and sociological analysis of alcohol, tobacco, and other drugs of solace. *Community Medicine*. 1985; 7.
  19. Elflein J. Leading health problems worldwide–2023. URL: <https://www.statista.com/statistics/917148/leading-health-problems-worldwide>.
  20. Epstein N.B., Westley W.A. Parental interaction as related to the emotional health of children. *Social Problems*. 1960; 8 (1).
  21. Furlong M.J., Sukkyung Y., Renshaw T.L., Smith D.C., O'Malley M.D. Preliminary development and validation of the social and emotional health survey for secondary school students. *Social Indicators Research*. 2014; 3 (117).
  22. Furlong M.J., Gajdosova E. Presentation and not published materials for project team Social Emotional Health for teachers. 2019. URL: <https://doi.org/10.33225/ppc/21.15.26>
  23. Galderisi S., Heinz A., Kastrup M., Beezhold J., Sartorius N. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. 2015; 14 (2).
  24. Homans G.C. *Elementary Forms of Social Behavior*. New York; 1974.

25. Keyes C.L.M. Happiness, flourishing and life satisfaction. W.C. Cockerham, R. Dingwall, S. Quah (Eds.). *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*. Oxford; 2014.
26. Levin J.S., Chatters L.M. Research on religion and mental health: An overview of empirical findings and theoretical issues. H.G. Koenig (Ed.). *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego; 1998.
27. Pavalko E.K., Mossakowski K.N., Hamilton V.J. Does perceived discrimination affect health? Longitudinal relationships between work discrimination and women's physical and emotional health. *Journal of Health and Social Behavior*. 2003; 1 (44).
28. Radloff L.S. The CES-D Scale: A self-report depression. *Applied Psychological Measurement*. 1977; 1 (3).
29. Ren X.S., Amick B.C., Williams D.R. Racial/ethnic disparities in health: The interplay between discrimination and socioeconomic status. *Ethnicity and Disease*. 1999; 9.
30. Romero-Albino Z., Soto-Becerra P., Huarcaya-Victoria J., Runzer-Colmenares F.M., Romani-Huacani E., Villarreal-Zegarra D., Maguina J.L., Apolaya-Segura M., Cuba-Fuentes S. Effects of vaccination against covid-19 on the emotional health of older adults. *Field Research*. 2022; 11.
31. Simion A. Children's emotional health in the context of eLearning. Parents' and teachers' perspective. *European Proceedings of Educational Sciences (EpES)*; 1998.
32. Stewart-Brown S. Emotional well-being and its relation to health: Physical disease may well result from emotional distress. *British Medical Journal*. 1998; 7173 (317).
33. Strauss A., Corbin J. Grounded theory methodology: An overview. N. Denzin, Y. Lincoln (Eds.). *Handbook of Qualitative Research*. Sage; 1994.
34. Svence G., Gajdasova E., Petrulyte A., Kalnina L., Legzdina L., Pakse I. Teachers' social and emotional health indicators in the distance learning situation during the covid-19 pandemic. *Problems of Psychology in the 21st Century*. 2021; 15 (1).
35. Trice H. Emotional health and employer responsibility. *Journal of Occupational Medicine*. 1967; 5 (9).
36. Vogel S.H., Vogel E.F. Family security, personal immaturity, and emotional health in a Japanese sample. *Marriage and Family Living*. 1961; 2 (23).
37. Wilkinson R.G. *Unhealthy Societies: The Afflictions of Inequality*. London; 1996.
38. Wilson W. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 1967; 4 (67).