

Gerovė

Psichologijos, sociologijos, sveikatos ir ekonomikos sričių mokslininkai prisideda prie *gerovės* apibrėžties plėtojimo, siekdami suprasti, kaip *gerovė* gali būti matuojama, didinama ir palaikoma įvairiose žmonių grupėse ir kontekstuose.

Gerovės dedamosios

Literatūroje apie gerovę dažniausiai aptariamos kelios pagrindinės dedamosios:

1. **Fizinė gerovė** – apima fizinę sveikatą, pavyzdžiui, ligos nebuvimą, fizinį pasirėngimą ir bendrą kūno funkcionavimą. Fizinę gerovę dažnai palaiko reguliari mankšta, pakankamas miegas, subalansuota mityba ir galimybė naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis (Diener, Suh, Lucas ir Smith, 1999).
2. **Psichinė ir emocinė gerovė** – tai teigiama psichinė būseną ir emocinis stabilumas, kuris apima laimės jausmą, pasitenkinimą gyvenimu ir gebėjimą valdyti stresą. Teigiama psichikos sveikata yra susijusi su individualiu asmens atsparumu, savęs vertinimu ir emociniu reguliavimu (Ryff, 1989).
3. **Socialinė gerovė** – apima sveikus tarpusavio santykius ir bendruomeniškumo jausmą. Žmonėms būdingas socialinių ryšių poreikis, kuris turi įtakos jų psichinei ir emocinei sveikatai. Socialinę gerovę skatina santykiai su šeima, draugais, kolegomis ir kitos bendrystės (paramos, pagalbos) formos (Keyes, 1998).
4. **Ekonominė ir finansinė gerovė** – gebėjimas patenkinti savo finansinius poreikius ir finansinio saugumo jausmas labai prisideda prie gerovės. Ekonominis stabilumas yra susijęs su mažesniu stresu, galimybių pasiekiamumu ir didesniu pasitenkinimu gyvenimu (Dolan, Peasgood ir White, 2008).
5. **Paskirtis ir prasmė** – dažnai siejama su tikslais, prasmės jausmu ir vertybėmis, kuriomis vadovaujamasi gyvenime. Eudaimoninės gerovės teorijos pabrėžia šį aspektą, teigdamas, kad asmenys randa tikrą pasitenkinimą, kai užsiima prasminga veikla, atitinkančia jų vertybes (Ryff ir Singer, 1998).
6. **Aplinkos gerovė.** Šis aspektas susijęs su ryšiu su aplinka ir jos įtaka asmeninei žmogaus gerovei. Sveika aplinka, švarus oras ir vanduo bei saugi kaimynystė – visa tai

prisideda prie žmogaus gyvenimo kokybės. Aplinkos gerovė taip pat apima ekologinio poveikio supratimą ir pastangas siekti tvarumo, nes žmonės paprastai yra labiau patenkinti estetiška ir sveika aplinka.

Gerovė teorijoje ir praktikoje

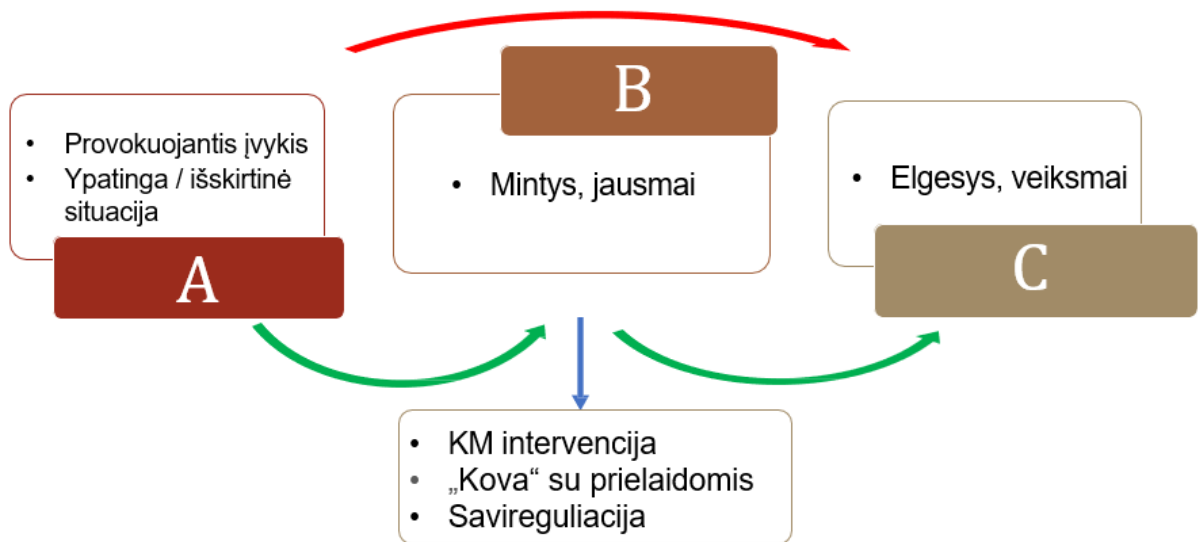
Dvi svarbiausios gerovės supratimo teorijos yra *hedonistinė gerovė* ir *eudaimoninė gerovė*.

- **Hedonistinė gerovė** pabrėžia malonumo siekimą ir skausmo vengimą, akcentuoja pasitenkinimą gyvenimu, laimę ir teigiamų emocijų dominavimą prieš neigiamas emocijas (Kahneman, Diener ir Schwarz, 1999).
- **Eudaimoninė gerovė** apima asmeninio potencialo realizavimą ir prasmingą dalyvavimą gyvenime. Ši prieiga akcentuoja asmeninį augimą, tikslą (prasmę), autonomiją ir savęs priėmimą, kaip nurodyta Carol Ryff psichologinės gerovės modelyje (Ryff, 1989).

Sokratas šiek tiek keičia laimingo gyvenimo prasmės aiškinimą, sakydamas, kad žmogų galima išauklėti laimingam gyvenimui, nuo vaikystės ugdyti jį vertinti gamtos ir žmonių grožį, o tai, jam suaugus, suteiks meilę pažinimui ir išminčiai. Aristotelis, kaip ir Sokratas, laikosi minties, kad laimė yra tai, ką galima pasiekti, tai, ko galima siekti. Tačiau jis įvertina ir tai, kad prie laimingo gyvenimo prisideda daug kitų išorinių veiksnių, pavyzdžiui, geri draugai, gera sveikata, kiti materialiniai ištekliai, kurie yra prieinami.

Jei prisimintume karalių Priamą – jis gyveno dorą (garbingą) gyvenimą, todėl, pagal Sokratą ar Platoną, turėjo būti laimingas. Tačiau, jei vadovautumėmės Aristoteliu, jis buvo nelaimingas, nes dėl karo prarado savo padėtį, šeimą, namus ir draugus.

Šiandien Vakarų kultūroje, kurios kelrodės yra Jungtinės Amerikos Valstijos, žmonės tiki, kad laimė yra subjektyvus dalykas, visiškai priklausantis nuo žmogaus, kad ją galima pasiekti, jos siekti, ir kad, iš tikrųjų, tai ir yra gyvenimo tikslas – pasiekti laimę. O tai reiškia, kad laimių yra tiek, kiek žemėje yra žmonių.



Nuo to, kaip žmogus interpretuoja įvykį, priklauso tai, kokią stresą tas įvykis sukelia (pagrindinis racionaliosios-motyvacinės teorijos postulatų, adaptuotas pagal Albertą Ellisą, 1967 m.).

Ellis naujai interpretuota schema: gerovės suvokimas priklauso nuo to, kokių mastų procese „(provokuojantis) įvykis – faktinis subjekto elgesys“ pasitelkiamas kritinis mąstymas.