



cebglobal.com



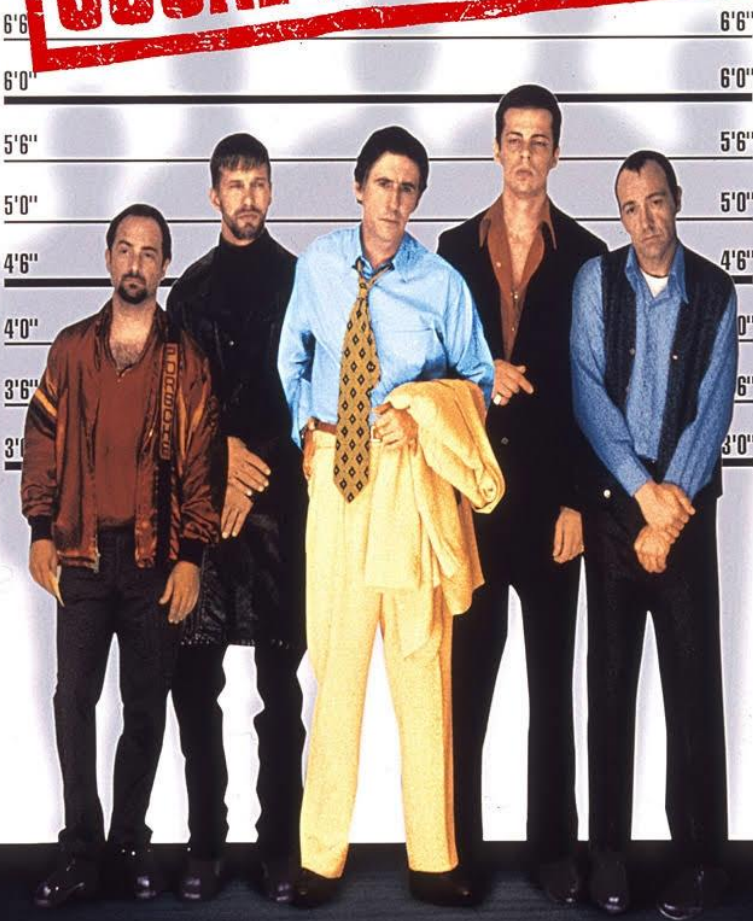
Determinanții well-being-ului: Stadiul actual al cunoașterii

Prepared by Andrei Ion, PhD
Managing Director @ CEB/SHL Romania
SIOP - International Affairs Committee
University of Bucharest, Romania

Ce este well-being?

- Starea de bine a fost definită ca “*optimal psychological functioning and experience*” (Ryan & Deci, 2001).
- Cercetarea în domeniul well-being-ului sunt axate pe două perspective diferite ale acestui concept:
 - *Hedonic well-being*: plăcere, fericire, emoții pozitive.
 - *Eudaimonic well-being*: creștere personală, autenticitate, descoperirea sensului în viață.
- Toate cercetările incluse în această prezentare fac referire la *hedonic well-being*.

THE USUAL SUSPECTS

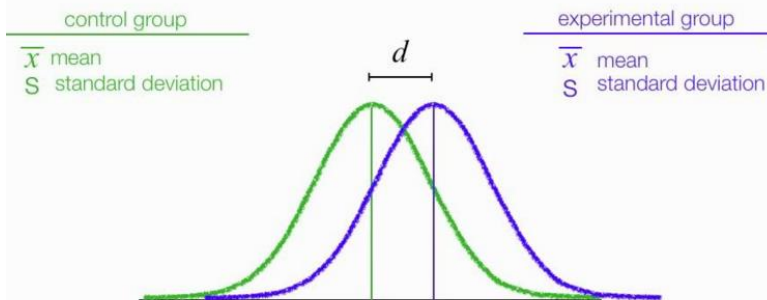




Cum evaluăm efectul determinantilor?

- d-ul lui Cohen.
- Procentul de non-suprapunere, cât de mult diferă grupele.

$$d = \frac{\bar{x} - \bar{x}}{S}$$



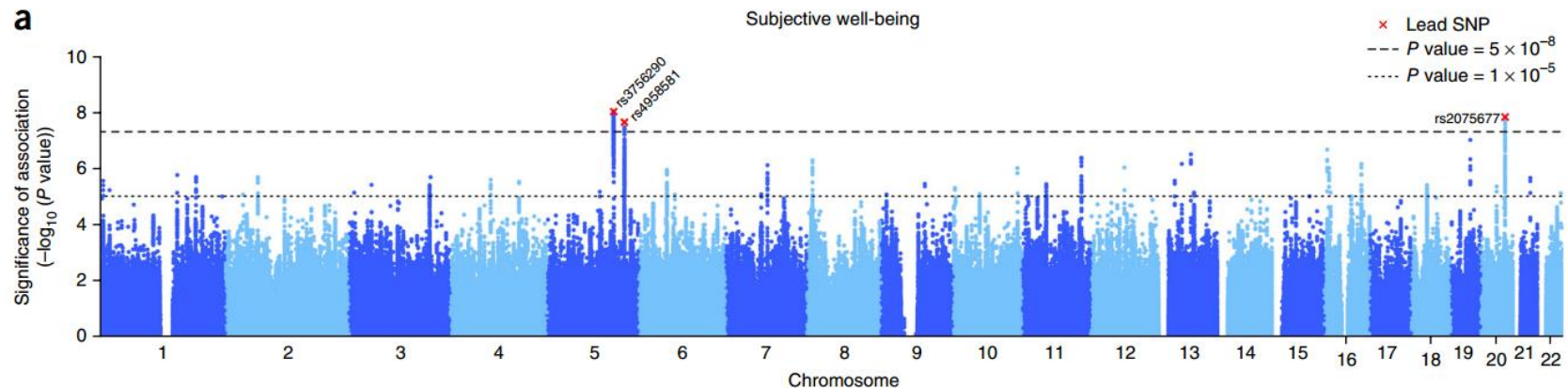
Cohen's Standard	Effect Size	Percentile Standing	Percent of Nonoverlap
	2	97.7	81.10%
	1.9	97.1	79.40%
	1.8	96.4	77.40%
	1.7	95.5	75.40%
	1.6	94.5	73.10%
	1.5	93.3	70.70%
	1.4	91.9	68.10%
	1.3	90	65.30%
	1.2	88	62.20%
	1.1	86	58.90%
	1	84	55.40%
	0.9	82	51.60%
LARGE	0.8	79	47.40%
	0.7	76	43.00%
	0.6	73	38.20%
MEDIUM	0.5	69	33.00%
	0.4	66	27.40%
	0.3	62	21.30%
SMALL	0.2	58	14.70%
	0.1	54	7.70%
	0	50	0%

-
- Ibuprofen febră copii – $d = 0.26$ (Pierce & Vos, 2010).
 - Ibuprofen durere copii – $d = 0.29$ (Pierce & Vos, 2010).
 - Viagra – $d = 0.70$ (Altof, et al, 2006).



1 Twin & WGA Studies

- Analizând date obținute de la 27987 perechi de gemeni, Bartels (2015) a estimat că **35%** din varianța inter-individuală a well-being-ului este explicată exclusiv de **factori genetici**.
- Suspectăm că există câteva **mii de polimorfisme** care determină diferențele în well-being dintre oameni. Iată câteva dintre acestea (Okbay, et. al., 2016).



Surse:

- Bartels, M. (2015). Genetics of Wellbeing and Its Components Satisfaction with Life, Happiness, and Quality of Life: A Review and Meta-analysis of Heritability Studies. *Behavioral Genetics*, 45, 137-156.
- Okbay, A. et al. (2016). Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome-wide analyses. *Nature Genetics*, 48, 624-633.

2 Activitățile fizice

- Exercițiile fizice au un efect moderat asupra well-being-ului (Netz, et al. 2005).
- Cea mai ridicată mărime a efectului (*effect size*) a fost înregistrată pentru exercițiile aerobice ($d = 0.29$) și intensitate moderată a exercițiilor ($d = 0.34$).

Moderator	Treatment groups		
	Weighted mean d^c	SE	95% CI
Prior exercise level			
Sedentary	0.35	0.047	0.26–0.44
Not sedentary	0.17	0.021	0.13–0.22
Exercise type			
Aerobic-calisthenics	0.20	0.122	–0.04–0.44
Aerobic-resistive	0.09	0.037	0.02–0.16
Aerobic-calisthenics-resistive	0.17	0.086	0.00–0.34
Aerobic	0.29	0.031	0.23–0.35
Resistive	0.23	0.045	0.14–0.32
Calisthenics	0.15	0.052	0.05–0.26
None			
Exercise intensity			
Hard	0.26	0.026	0.18–0.34
Moderate	0.34	0.041	0.26–0.42
Light	0.14	0.018	0.01–0.27
Very light	0.19	0.060	0.07–0.30

- Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Psychology of Aging*, 20, 272-284.

3 Statut socio-economic

- Statutul socio-economic are un efect semnificativ asupra well-being-ului, doar în low-income economies.
- România face parte din categoria lower-middle income.

Fixed Effects Analysis of Categorical Model for Economic Development Stage

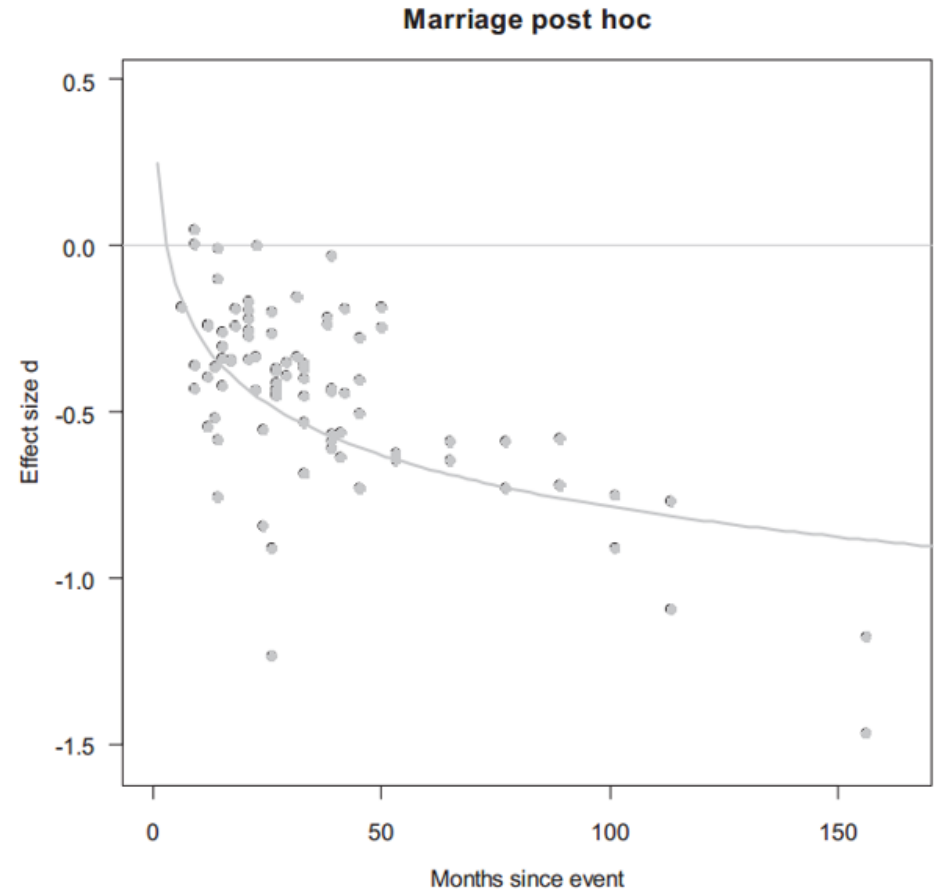
Economic development stage	<i>k</i>	<i>N</i>	Mean <i>r</i> effect size	<i>SE</i>	95% CI for <i>r</i>	
					LL	UL
Low income	21	24,658	.28 _a	.006	.27	.29
Lower middle income	34	32,969	.16 _c	.005	.15	.16
Upper middle income	45	65,553	.19 _b	.004	.19	.20
High-income developing	11	8,539	.10 _d	.011	.08	.12

- Howell, R. T, & Howell, C. J. (2008). The Relation of Economic Status to Subjective Well-Being in Developing Countries: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 134, 536-560.

4 Evenimente de viață

○ Căsătoria

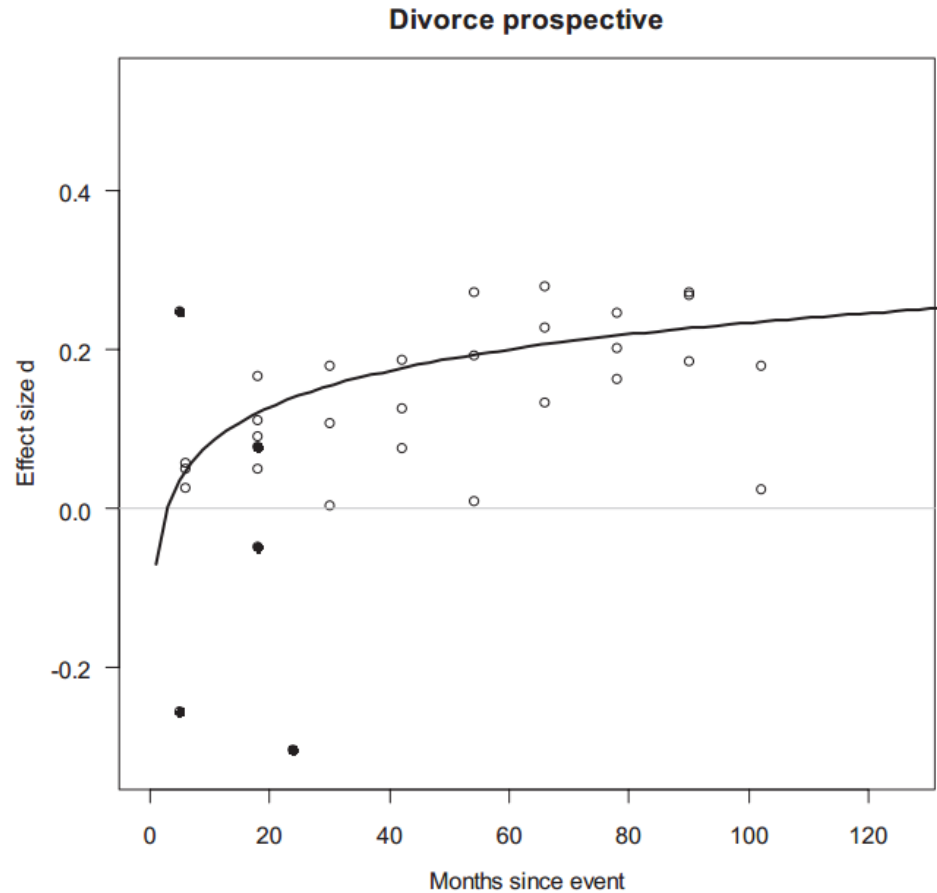
○ Luhmann, M., Hoffman, W., Eid, M. & Lucas, R. E. (2013). Subjective well-being and adaptation to life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592-615.



4 Evenimente de viață

○ Divorț

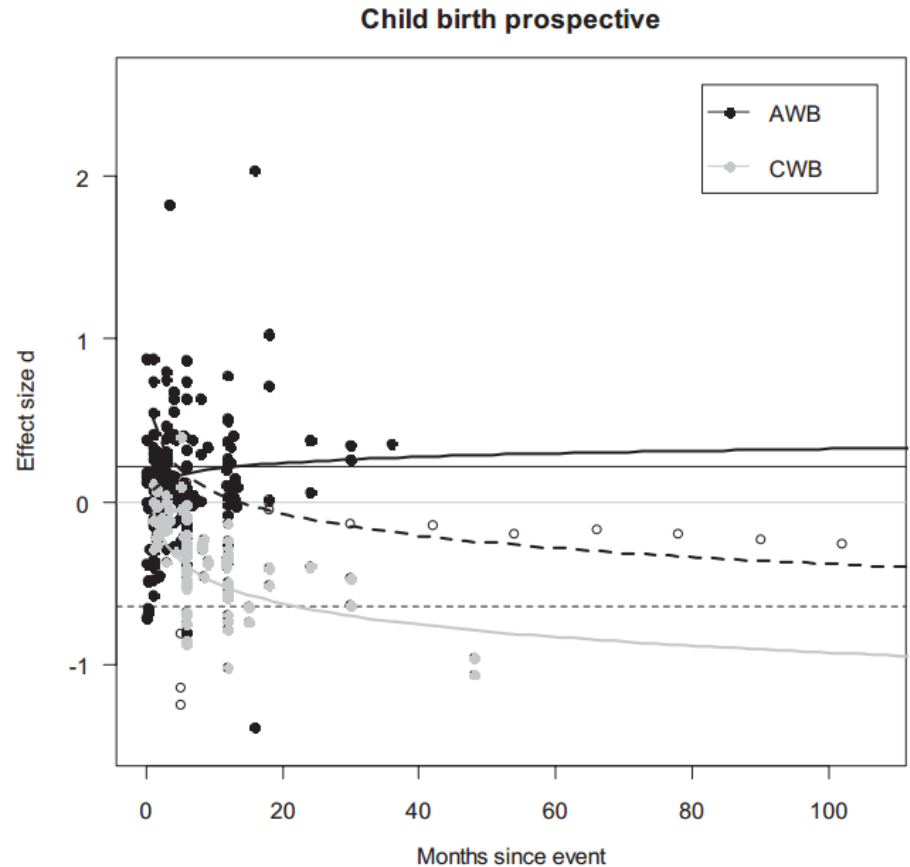
○ Luhmann, M., Hoffman, W., Eid, M. & Lucas, R. E. (2013). Subjective well-being and adaptation to life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592-615.



4 Evenimente de viață

- Copiii.

- Luhmann, M., Hoffman, W., Eid, M. & Lucas, R. E. (2013). Subjective well-being and adaptation to life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592-615.



5 Banii

- Orientarea materialistă (în toate formele ei) are o legătură negativă cu well-being-ul, mărimea medie a efectului fiind de $-.19$.

Effect Size by Type of Materialism Measure

Measure	n	k	r	95% CI for r	
				LL	UL
Value of money	50,398	8	$-.11$	$-.21$	$-.00$
Money-related beliefs	6,768	24	$-.07$	$-.15$	$.01$
Materialist traits	784	3	$-.28$	$-.43$	$-.12$
Materialist values and beliefs	31,844	102	$-.19$	$-.25$	$-.14$
Importance of money	23,608	30	$-.08$	$-.15$	$-.00$
Importance of money (relative)	3,454	10	$-.16$	$-.25$	$-.06$
Materialist goals	16,030	13	$-.16$	$-.23$	$-.09$
Materialist goals (relative)	13,971	66	$-.16$	$-.22$	$-.10$

- Dittmar, H., Bond, R., Kasser, T., & Hurst, M. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107, 879–924.

6 Work-related stress

- Printre cei mai importanți stresori la locul de muncă se numără: supraîncărcarea, solicitările (emoționale sau cognitive, relaționale), ambiguitatea de rol sau disputele interpersonale.
- Contrar percepției generale, reducerea stresorilor nu conduce la creșterea well-being-ului (e.g. Sonnentag, 2015).
- Creșterea resurselor (e.g. autonomie, job control, job crafting) rezultă în modificări semnificative ale well-being-ului.
- Diferențele în resurse explică între 16.8% și 28.1% din variabilitatea well-being-ului (e.g. Xanthopoulou et al, 2009).
- Între 39.5% și 53.2% din well-being fluctuează circadian. Job resources se află printre determinanții care pot influența aceste fluctuații. (Sonnentag, 2015).
- Sonnentag, S. (2015). Dynamics of well-being. *Annual Review of Psychology*, 2, 261-293.

#1: Aproximativ 65% din well-being este determinat de factori de mediu!

#2: Banii NU aduc well-being!

**#3: Modelul social al fericirii
(căsătorie, copii) nu conduce la
well-being!**

**#4: Creșterea resurselor, iar nu
reducerea stresorilor are impact
asupra well-being-ului!**

#5: Work out!





**complaints & greivances at:
andrei.ion@shl.ro
www.shl.ro**



cebglobal.com