



The study underlying the results published in this paper was conducted as part of research financed under the Research and Technology Innovation Fund (KTIA_AIK_12-1-2013-0043) called Adaptation and ICT-supported development opportunities of regional wellbeing and wellness concepts to the Balkans.

Η Ευημερία των Βαλκανίων: Σύνοψη Έκθεσης Αναφοράς

Εισαγωγή

Η έρευνα αυτή εστιάζεται πάνω σε έντεκα χώρες στην περιοχή των Βαλκανίων, συγκεκριμένα στις: Αλβανία, Βοσνία και Ερζεγοβίνη, Βουλγαρία, Κροατία, Ελλάδα, Πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας, Μαυροβούνιο, Ρουμανία, Σερβία, Σλοβενία και Τουρκία. Ο κύριος στόχος του έργου ήταν η έρευνα των επιπέδων ευημερίας σε αυτές τις χώρες και οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στην ευημερία τους. Ένας δεύτερος στόχος ήταν ο προσδιορισμός των δραστηριοτήτων εκείνων που απολαμβάνουν περισσότερο έτσι ώστε να μπορούν να αναπτύξουν τοπικά και περιφερειακά προϊόντα αναψυχής και τουρισμού. Αρκετές μέθοδοι έρευνας χρησιμοποιήθηκαν σε αυτή τη μελέτη συμπεριλαμβανομένης της συλλογής δεδομένων ακαδημαϊκών πηγών καθώς και δευτερογενών εκθέσεων αναφοράς σχετικά με την ποιότητα ζωής, την ικανοποίηση ζωής και την ευημερία, καθώς και πρωτογενών δεδομένων υπό τη μορφή ερωτηματολογίου από 11.000 ερωτηθέντες από τις έντεκα βαλκανικές χώρες. Μια μελέτη Delphi έλαβε επίσης χώρα από εμπειρογνώμονες επαγγελματίες και ειδικούς από δεκαεπτά χώρες.

Κύρια Ευρήματα

Στα δευτερογενή δεδομένα, οι περισσότερες μελέτες ποιότητας ζωής, ικανοποίησης από τη ζωή και την ευημερία κατατάσσουν τις βαλκανικές χώρες κάτω από τον μέσο όρο στις χώρες της Ε.Ε. ή του ΟΟΣΑ. Στον Δείκτη Ανθρώπινης Ανάπτυξης (2014) οι βαλκανικές χώρες κατατάσσονται από 25η (Σλοβενία) έως 95η (Αλβανία) και στην Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας (2015) κατατάσσονται από 55η (Σλοβενία) έως 134η (Βουλγαρία). Η Σλοβενία αποδίδει επίσης καλύτερα στις περισσότερες πτυχές του Γκάλοπ της Μελέτης Ευημερίας (2013) και στην Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας (2015). Ωστόσο, υπάρχουν κάποια ελαφρώς διαφορετικά αποτελέσματα όταν συγκρίνονται αντικειμενικά (π.χ. οικονομικοί και πολιτικοί δείκτες) και υποκειμενικά (π.χ. συναισθήματα, αντιλήψεις). Για παραδείγμα, ο Δείκτης Ευημερίας του ΟΟΣΑ (2013) υποδηλώνει ότι οι Σλοβένοι σημειώνουν χαμηλότερες επιδόσεις από τον κατά

μέσο όρο στην υποκειμενική ευημερία, αλλά το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας (Eurofound) (2013) επεσήμανε ότι αν και η Βουλγαρία κατατάσσεται στις κατώτατες βαθμίδες στην ΕΕ σε ό,τι αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή, κατατάσσεται 16η από τις 27 σε ό,τι αφορά την ηδονική ευημερία (συναισθήματα και διαθέσεις ημέρα με την ημέρα). Σε ορισμένες χώρες η βαθμολογία είναι πολύ χαμηλή σε όλα τα πεδία ευημερίας στο Γκάλοπ, 2013 (π.χ. Κροατία). Η Ελλάδα επί του παρόντος έχει τη χαμηλότερη βαθμολογία σε πολλές μελέτες ευημερίας και ευτυχίας.

Στη μελέτη μας, φαίνεται ότι η κατάσταση της υγείας μειώνεται αργά με την ηλικία (όπως ήταν αναμενόμενο), αλλά οι άνθρωποι κάνουν επίσης περισσότερες προσπάθειες για να παραμείνουν υγιείς καθώς γερνούν. Οι Αλβανοί και οι Έλληνες θεωρούν τους εαυτούς τους ότι είναι οι πιο υγιείς στις χώρες των Βαλκανίων. Πράγμα που ίσως δεν εκπλήσσει, δεδομένου ότι έχουν το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής στην περιοχή μαζί με τη Σλοβενία (ΔΑΑ, 2014). Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ότι έχει κάποια επιρροή (Ginter and Simko, 2011). Ωστόσο, στην παρούσα μελέτη η Σλοβενία βρίσκεται κάτω από τον μέσου όρο σε ό,τι αφορά το να *αισθάνεται* κάποιος υγιής (κατατασσόμενη μόνο στην 8η θέση στα Βαλκάνια) και υπό την προϋπόθεση να ακολουθεί έναν υγιή τρόπο ζωής (κατατασσόμενη τελευταία).. Οι Βούλγαροι θεωρούν τους εαυτούς τους ότι είναι οι λιγότερο υγιείς και ότι έχουν επίσης το χαμηλότερο προσδόκιμο ζωής. Μετά την πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας, οι Αλβανοί ισχυρίζονται ότι καταβάλλουν τις περισσότερες προσπάθειες για να κρατήσουν τον εαυτό τους υγιή. Οι Κροάτες κάνουν ελάχιστη προσπάθεια για να διατηρήσουν τους εαυτούς τους υγιείς από όλες τις χώρες σε αυτή τη μελέτη. Πράγμα που ίσως δεν προκαλεί έκπληξη δεδομένων των χαμηλών επιπέδων σωματικής ακεραιότητας που αναφέρθηκαν στο Γκάλοπ (2013).

Οι Βόσνιοι και οι Ερζεγοβίνοι (αναπάντεχα ίσως) δηλώνουν ότι είναι οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στα Βαλκάνια σε αυτή τη μελέτη. Πράγμα που αποτελεί αντίθεση με την Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας (2015), όπου η βαθμολογία τους είναι αρκετά χαμηλή. Από την άλλη μεριά, η Βοσνία και η Ερζεγοβίνη σημείωσαν υψηλή βαθμολογία στην "ευημερία σαν σκοπό" στο Γκάλοπ (2013). Σύμφωνα με άλλες μελέτες (π.χ. Γκάλοπ, 2013· Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας (Eurofound), 2013· Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας, 2015), οι Έλληνες δηλώνουν ότι είναι οι λιγότερο ευτυχείς στην περιοχή των Βαλκανίων. Παρά την σχετικά υψηλή κατάταξη της Τουρκίας στην Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας (2015), οι ερωτηθέντες στην παρούσα μελέτη δεν θεωρούν τους εαυτούς τους ιδιαίτερα ευτυχείς (στη 10η θέση από κοινού με τη Ρουμανία).

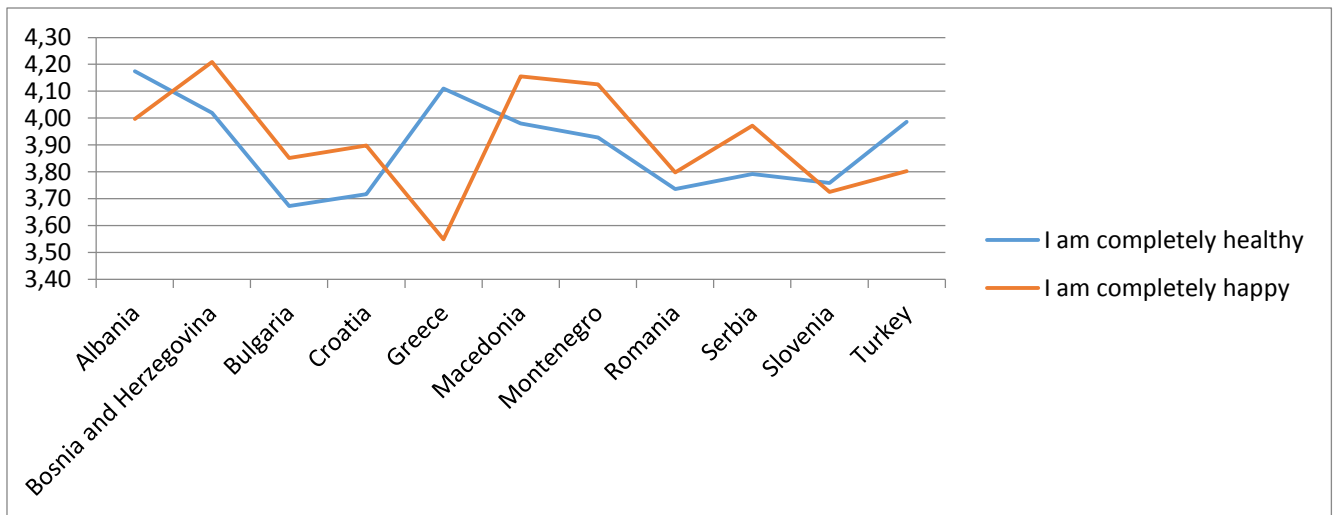
Συνολικά, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ή μεταξύ εκείνων που ζουν στην ύπαιθρο ή στις κωμοπόλεις. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι νεότεροι (ηλικίας 15-39) είναι ευτυχέστεροι από τους γεροντότερους, αυτοί όμως της μέσης ηλικίας (40-49 και 50-59) είναι και οι δυστυχέστεροι. Κάποιες άλλες μελέτες υποδηλώνουν επίσης ότι οι μεσήλικες έχουν χαμηλότερα επίπεδα της ευτυχίας με τη λεγόμενη "καμπή" ζωής να φθάνει στο χαμηλότερο σημείο της σε ηλικία 46 χρονών (The Economist, 2010).

Εκείνοι με υψηλότερα επίπεδα μόρφωσης είναι συχνά δυστυχέστεροι από εκείνους με χαμηλότερα επίπεδα. Υποτίθεται ότι τα υψηλά επίπεδα ανεργίας, οι χαμηλοί μισθοί ή η έλλειψη ευκαιριών υψηλού επιπέδου σε πολλές βαλκανικές χώρες μπορεί και να είναι οι λόγοι γι' αυτό. Τα άτομα με χαμηλότερη μόρφωση μπορεί να έχουν λιγότερες προσδοκίες ή φιλοδοξίες.

Όπως και σε πολλές άλλες μελέτες, η οικογένεια, η υγεία και η αγάπη είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες για την ευτυχία. Στις περισσότερες χώρες, η χρήση των ιαματικών λουτρών, των χαμάμ και των ατμόλουτρων έχει μειωθεί αρκετά σημαντικά (π.χ. ακόμα και κατά 49% στη Μακεδονία). Η Σλοβενία είναι η μόνη χώρα όπου η χρήση έχει αυξηθεί κατά περίπου 10%. Από την άλλη μεριά, η χρήση των πηγών φυσικής θεραπείας φαίνεται να αυξάνεται (π.χ. ακόμα και κατά 41% στη Βοσνία). Η μετάβαση στις παραλίες έχει αυξηθεί, ο χρόνος όμως που περνούμε σε βουνά, σε μικρά και μεγάλα δάση ή δίπλα σε λίμνες και ποτάμια φαίνεται να είναι τόσο δημοφιλής όσο ήταν χωρίς σημαντικές αυξήσεις ή μειώσεις, εκτός από μία ή δύο εξαιρέσεις. Οι θρησκευτικές δραστηριότητες έχουν αυξηθεί παντού, η άσκηση όμως μη θρησκευτικών πνευματικών δραστηριοτήτων έχει μειωθεί δραματικά, ακόμα και κατά 90% (π.χ. Αλβανία). Το μαγείρεμα και η κατανάλωση παραδοσιακών φαγητών έχει αυξηθεί σε όλες τις χώρες και μερικές φορές σημαντικά ακόμα και κατά 54% (π.χ. Μαυροβούνιο). Η χρήση βοτάνων αυξάνεται στην Αλβανία, τη Βουλγαρία και τη Σλοβενία, αλλά μειώνεται αλλού. Ο χορός και το τραγούδι έχουν επίσης μειωθεί στις περισσότερες χώρες, αν και ο χορός παραμένει ακόμα αρκετά, αν όχι περισσότερο, δημοφιλής στην Αλβανία και την Τουρκία.

Πολλές χώρες θεωρούν τους εαυτούς τους φτωχούς, δαπανηρούς και συχνά ασταθείς, αλλά και ως φιλικούς, φιλόξενους και με αρκετό πράσινο.

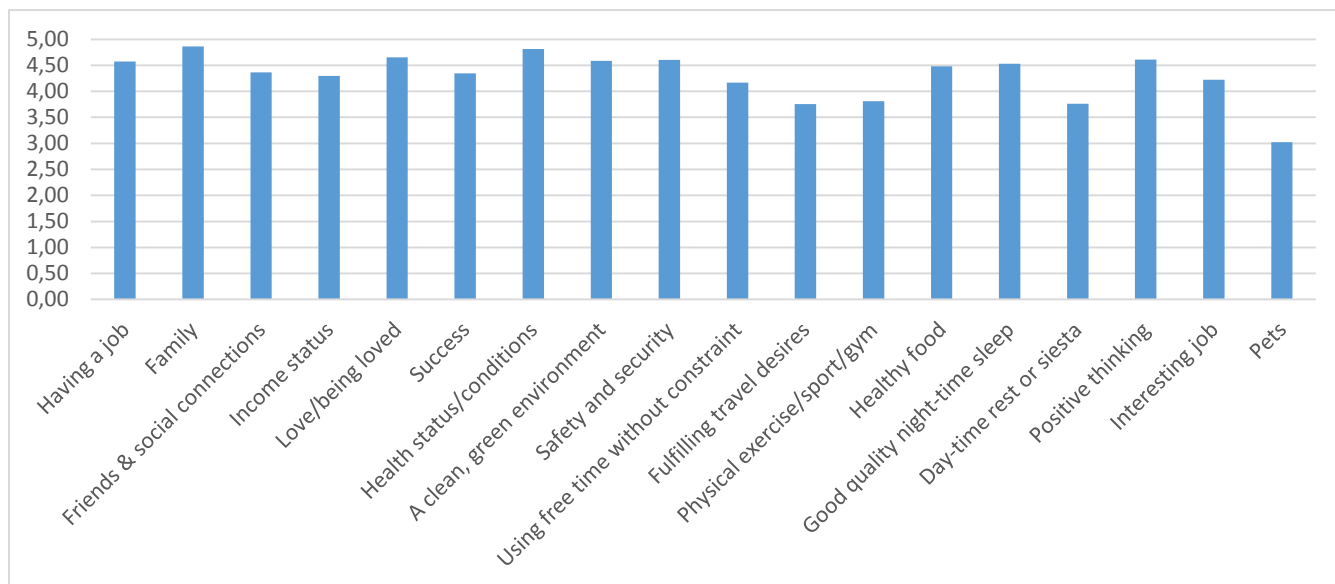
Σχήμα 1: Υγεία και Ευτυχία στις Βαλκανικές Χώρες



Albania
 Bosnia and Herzegovina
 Bulgaria
 Croatia
 Greece
 Macedonia
 Montenegro
 Romania
 Serbia
 Slovenia
 Turkey
 I am completely healthy
 I am completely happy

Αλβανία
 Βοσνία και Ερζεγοβίνη
 Βουλγαρία
 Κροατία
 Ελλάδα
 Μακεδονία
 Μαυροβούνιο
 Ρουμανία
 Σερβία
 Σλοβενία
 Τουρκία
 Είμαι τελείως υγιής
 Είμαι απόλυτα ευτυχής

Σχήμα 2: Παράγοντες Ευτυχίας στα Βαλκάνια



Having a job

Family

Friends & social connections

Income status

Love/being loved

Success

Health status/conditions

A clean, green environment

Safety and Security

Using free time without constraint

Fulfilling travel desires

Physical exercise/sport/gym

Healthy food

Good quality night-time sleep

Day-time rest or siesta

Positive thinking

Interesting job

Pets

Το νάχεις δουλειά

Οικογένεια

Φίλοι & κοινωνικές σχέσεις

Εισόδημα

Αγάπη/να αγαπιέσαι

Επιτυχία

Υγεία κατάσταση/συνθήκες

Καθαρό, πράσινο περιβάλλον

Φύλαξη και Ασφάλεια

Χρήση ελεύθερου χρόνου χωρίς περιορισμό

Εκπλήρωση επιθυμητών ταξιδιών

Σωματική άσκηση/σπορ/γυμναστήριο

Υγιεινή διατροφή

Καλής ποιότητας νυκτερινός ύπνος

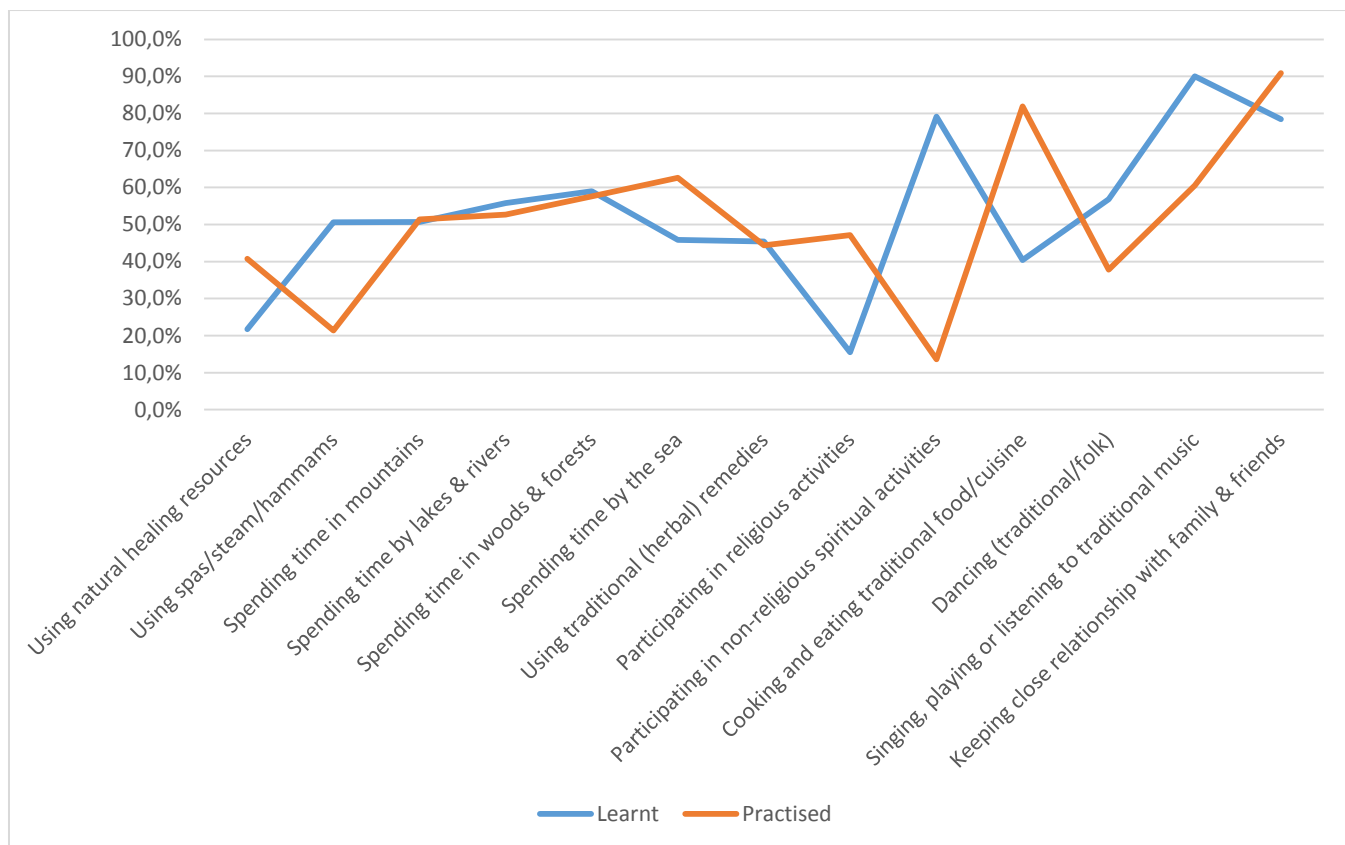
Ξεκούραση κατά την ημέρα ή σιέστα

Θετικός τρόπος σκέψης

Ενδιαφέρουσα εργασία

Κατοικίδια

Σχήμα 3: Εκμαθεισες και Ασκούμενες Δραστηριότητες



Using natural healing resources
 Using spas/steams/hamams
 Spending time in mountains
 Spending time by lakes & rivers
 Spending times in woods & forests
 Spending time by the sea
 Using traditional (herbal) remedies
 Participating in religious activities
 Participating in non-religious spiritual activities
 Cooking and eating traditional food/cuisine
 Dancing (traditional/folk)
 Singing, playing or listening to traditional

Χρήση πηγών φυσικής θεραπείας
 Χρήση спа/αφρόλουτρων/χαμάμ
 Να περνάς τον χρόνο σου στο βουνό
 Να περνάς τον χρόνο σου σε λίμνες, ποτάμια
 Να περνάς τον χρόνο σου σε δάση
 Να περνάς τον χρόνο σου στη θάλασσα
 Χρήση παραδοσιακών θεραπειών (βότανα)
 Συμμετοχή σε θρησκευτικές δραστηριότητες
 Συμμετοχή σε μη θρησκευτικές πνευματικές δραστηριότητες
 Μαγείρεμα και κατανάλωση παραδοσιακού φαγητού/κουζίνα
 Χορός (παραδοσιακός/λαϊκός)
 Να τραγουδάς, παίζεις ή ακούς παραδοσιακή μουσική

music

Keeping close relationship with family & friends

Learnt

Practised

Να κρατάς στενή σχέση με οικογένια & φίλους

Εκμαθείσα

Ασκούμενη

Συμπεράσματα

Όσον αφορά τις μελλοντικές εξελίξεις αναψυχής και τουρισμού, φαίνεται ότι οι δραστηριότητες που θα ενισχύσουν κατά το πλείστον την ευημερία των βαλκανικών λαών συνδέονται με τα παραδοσιακά φαγητά, τη θρησκεία, τα τοπία (κυρίως τα παραθαλάσσια) και τις πηγές φυσικής θεραπείας.