

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.

Bunăstarea în Balcani: scurt raport

Introducere

Această cercetare se concentrează pe unsprezece țări din regiunea Balcanilor, și anume Albania, Bosnia și Herțegovina, Bulgaria, Croația, Grecia, Macedonia, Muntenegru, România, Serbia, Slovenia și Turcia. Obiectivul principal al proiectului a fost de a cerceta nivelurile de bunăstare ale rezidenților acestor țări și principalii factori care contribuie la bunăstarea acestora. Un obiectiv secundar a fost de a identifica activitățile care le fac cea mai mare plăcere, scopul fiind de a dezvolta viitoare produse regionale și domestice de agrement și turism. În cadrul acestui studiu s-au folosit mai multe metode de cercetare, printre care colectarea de date secundare din surse academice și din rapoartele privind calitatea vieții, satisfacția cu privire la viață, fericire și bunăstare, și date primare sub forma unui chestionar de la 11.000 de respondenți din cele unsprezece țări balcanice. De asemenea, s-a întreprins un studiu Delphi cu practicieni și cercetători experți din șaptesprezece țări.

Principalele constatări

În datele secundare, majoritatea studiilor privind calitatea vieții, satisfacția cu privire la viață și bunăstarea clasează țările balcanice sub media țărilor UE sau OCDE. În Indicele dezvoltării umane (2014), țările balcanice se clasează începând cu locul 25 (Slovenia) și până pe locul 95 (Albania), iar în Raportul privind fericirea la nivel mondial (2015), acestea se clasează începând cu locul 55 (Slovenia) și până pe locul 134 (Bulgaria). Tot Slovenia înregistrează cele mai bune rezultate la majoritatea aspectelor din Studiul Gallup privind bunăstarea (2013) și din Raportul privind fericirea la nivel mondial (2015). Cu toate acestea, există rezultate ușor diferite la compararea aspectelor obiective (de ex., indicatori economici și politici) și a celor subiective (de ex., sentimente, percepții). De exemplu, indicele OCDE „O viață mai bună” (2013) sugerează că slovenii se situează sub medie la bunăstarea subiectivă, dar Eurofound

(2013) a remarcat că, deși Bulgaria se situează la baza clasamentului UE referitor la satisfacția cu privire la viață, ea se situează pe locul 16 din 27 în ceea ce privește bunăstarea hedonică (sentimentele și stările de zi cu zi). Unele țări au un punctaj foarte scăzut la toate domeniile privind bunăstarea în Gallup, 2013 (de ex., Croația). În prezent, Grecia are cele mai scăzute punctaje în multe studii referitoare la bunăstare și la fericire.

Conform studiului nostru, se pare că starea de sănătate scade încet odată cu vârsta (în mod nesurprinzător), dar, pe măsură ce avansează în vârstă, oamenii fac mai multe eforturi să rămână sănătoși. Albanezii și grecii se consideră a fi cei mai sănătoși din țările balcanice. Probabil că nu este surprinzător, deoarece au cea mai ridicată speranță de viață din regiune, alături de Slovenia (HDI, 2014). Se crede că dieta mediteraneană are și ea o influență (Ginter și Simko, 2011). Cu toate acestea, în acest studiu Slovenia se situează sub medie în ceea ce privește *sentimentul* de a fi sănătos (clasându-se doar pe locul 8 în Balcani) și adoptarea unui stil de viață sănătos (clasându-se ultima). Bulgarii se consideră a fi cei mai puțin sănătoși și totodată au cea mai scăzută speranță de viață. După Macedonia, Albanezii pretind că fac cel mai mare efort pentru a-și menține sănătatea. Dintre toate țările din acest studiu, croații depun cele mai mici eforturi pentru a-și menține sănătatea. Probabil că acest fapt nu este surprinzător, date fiind nivelurile scăzute ale acestora raportate în Gallup (2013) în ceea ce privește bunăstarea fizică.

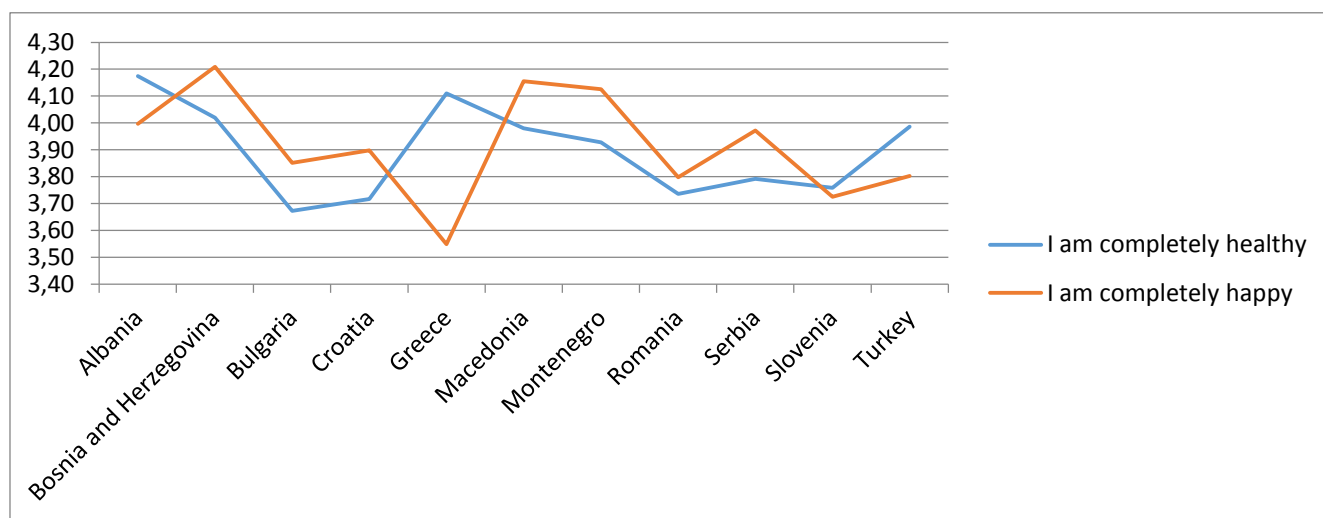
Locuitorii Bosniei și Herțegovinei (probabil surprinzător) se declară a fi cei mai fericiți oameni din Balcani în acest studiu. Acest fapt este în contrast cu Raportul privind fericirea la nivel mondial (2015) în care au obținut un punctaj destul de scăzut. Pe de altă parte, Bosnia și Herțegovina a obținut un scor ridicat la „bunăstarea legată de scop” în Gallup (2013). Conform altor studii (de ex., Gallup, 2013; Eurofound, 2013; Raportul privind fericirea la nivel mondial, 2015), grecii declară că sunt cei mai puțin fericiți din regiunea balcanică. În ciuda clasării relativ destul de sus a Turciei în Raportul privind fericirea la nivel mondial (2015), respondenții din acest studiu nu se consideră a fi deosebit de fericiți (ocupă locul 10 alături de România).

Per ansamblu, nu a existat nicio diferență semnificativă din punct de vedere statistic între bărbați și femei sau între cei care trăiesc la țară sau în orașe. Cu toate acestea, se pare că persoanele mai tinere (în vârstă de 15-39 de ani) sunt mai fericite decât cele mai în vârstă, dar cele de vârstă mijlocie (40-49 și 50-59) sunt cele mai nefericite. Alte studii sugerează, de asemenea, că persoanele de vârstă mijlocie au niveluri de fericire inferioare, așa-numita „curbă U” a vieții atingând punctul inferior la vârsta de 46 de ani (The Economist, 2010). Persoanele cu niveluri superioare de educație sunt deseori mai nefericite decât cele cu niveluri inferioare. Se presupune că nivelurile ridicate ale șomajului, salariile mici sau lipsa oportunităților de nivel înalt din multe țări balcanice pot fi motivele pentru acest fapt. De asemenea, este posibil ca persoanele mai puțin educate să aibă mai puține așteptări sau aspirații.

Ca în multe alte studii, familia, sănătatea și iubirea sunt cei mai importanți factori pentru fericire. În majoritatea țărilor, utilizarea centrelor spa, a băilor turcești și a saunelor a scăzut destul de mult (de ex., cu până la 49% în Macedonia). Slovenia este singura țară în care utilizarea a crescut cu circa 10%. Pe de altă parte, utilizarea resurselor naturale de vindecare pare a fi în creștere (de ex., cu până la 41% în Bosnia). Mersul la mare a crescut, dar petrecerea timpului în munți și păduri sau lângă lacuri și râuri pare a fi la fel de populară ca înainte, fără creșteri sau scăderi semnificative, cu una sau două excepții. Activitățile religioase au crescut peste tot, dar practicarea de activități spirituale nereligioase a scăzut dramatic, chiar cu până la 90% (de ex., Albania). Gătitul și consumul de alimente tradiționale a crescut în toate țările, iar uneori semnificativ, cu până la 54% (de ex., Muntenegru). Utilizarea remediilor pe bază de plante este în creștere în Albania, Bulgaria și Slovenia, dar în scădere în restul țărilor. De asemenea, dansul și cântatul au scăzut în majoritatea țărilor, deși dansul continuă să fie la fel sau chiar mai popular în Albania și în Turcia.

Multe țări se consideră a fi sărace, scumpe și deseori instabile, dar prietenoase, ospitaliere și cu destul de multă vegetație.

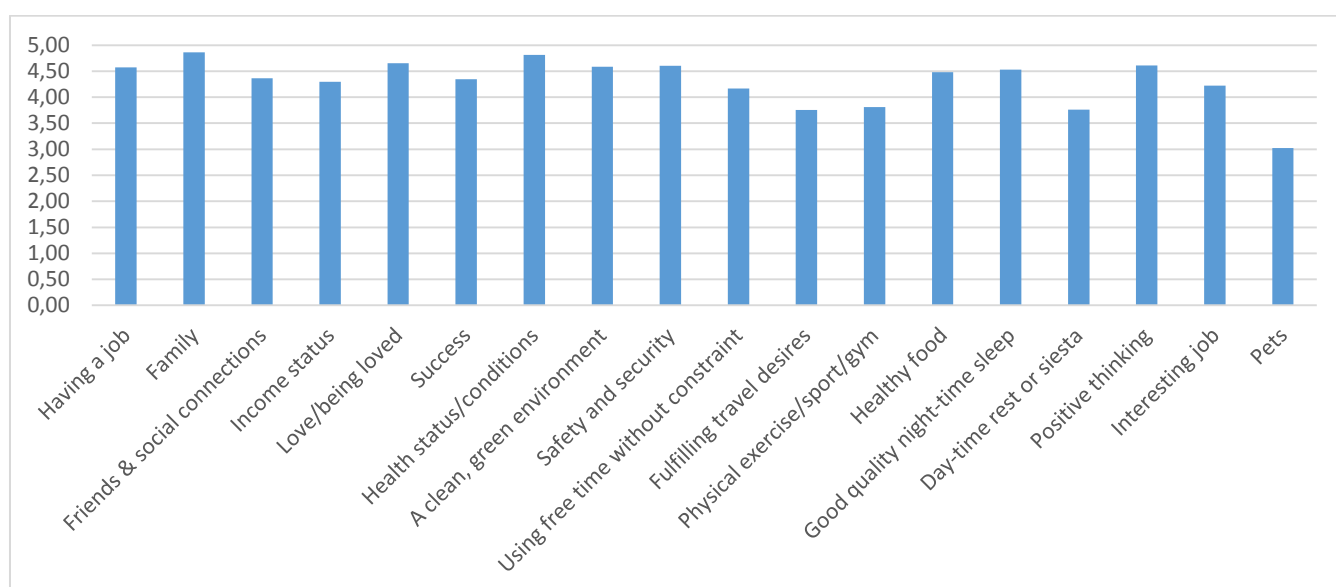
Figura 1: Sănătatea și fericirea în țările balcanice



I am completely healthy	Sunt complet sănătos (-oasă)
I am completely happy	Sunt complet fericit(-ă)
Albania	Albania
Bosnia and Herzegovina	Bosnia și Herțegovina
Bulgaria	Bulgaria
Croatia	Croația

Greece	Grecia
Macedonia	Macedonia
Montenegro	Munte negru
Romania	România
Serbia	Serbia
Slovenia	Slovenia
Turkey	Turcia

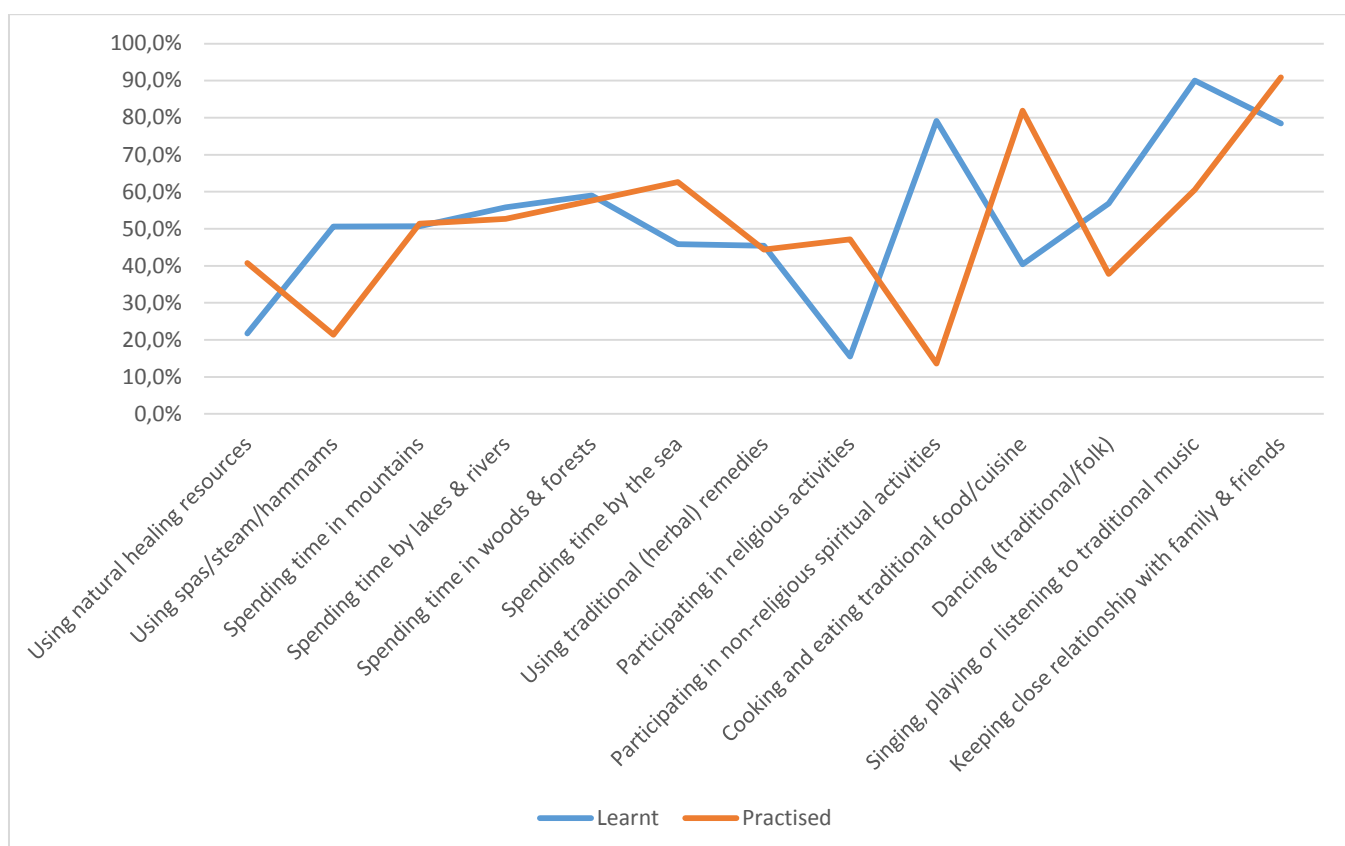
Figura 2: Factori ai fericirii în Balcani



Having a job	A avea un loc de muncă
Family	Familia
Friends & social connections	Prietenii și relațiile sociale
Income status	Starea veniturilor
Love/being loved	Iubirea/a fi iubit
Success	Succesul
Health status/conditions	Starea/condițiile de sănătate
A clean, green environment	Un mediu curat, verde

Safety and security	Siguranța și securitatea
Using free time without constraint	Utilizarea timpului liber fără constrângeri
Fulfilling travel desires	Îndeplinirea dorințelor de a călători
Physical exercise/sport/gym	Exercițiile fizice/sportul/sala
Healthy food	Alimentele sănătoase
Good quality night-time sleep	Somnul de bună calitate noaptea
Day-time rest or siesta	Odihna sau siesta în timpul zilei
Positive thinking	Gândirea pozitivă
Interesting job	Locul de muncă interesant
Pets	Animalele de companie

Figura 3: Activități învățate și practicate



Using natural healing resources	Utilizarea resurselor naturale vindecătoare
Using spas/steam/hammams	Utilizarea centrelor spa/a saunelor/a băilor turcești
Spending time in mountains	Petrecerea timpului în munți
Spending time by lakes & rivers	Petrecerea timpului lângă lacuri și râuri
Spending time in woods & forests	Petrecerea timpului în păduri
Spending time by the sea	Petrecerea timpului la mare
Using traditional (herbal) remedies	Utilizarea de remedii tradiționale (pe bază de plante)
Participating in religious activities	Participarea la activități religioase
Participating in non-religious spiritual activities	Participarea la activități spirituale nereligioase
Cooking and eating traditional food/cuisine	Gătitul și consumul preparatelor tradiționale
Dancing (traditional/folk)	Dansul (tradițional/popular)
Singing, playing or listening to traditional music	Cântatul din voce sau instrumente sau ascultarea de muzică tradițională
Keeping close relationship with family and friends	Menținerea unor relații apropiate cu familia și prietenii
Learnt	Învățate
Practised	Practicate

Concluzii

În ceea ce privește viitoarele dezvoltări de agrement și turism, se pare că activitățile care ar îmbunătăți cel mai bine bunăstarea populației din Balcani sunt legate de alimentele tradiționale, religie, peisaj (în special cel de litoral) și resurse naturale de vindecare.