



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.

Balkanlar'da Refah: Kısa Rapor

Giriş

Bu araştırma, Arnavutluk, Bosna Hersek, Bulgaristan, Hırvatistan, Yunanistan, Makedonya, Karadağ, Romanya, Sırbistan, Slovenya ve Türkiye olmak üzere Balkan bölgesindeki on bir ülkeye odaklanmaktadır. Projenin esas amacı, bu ülkelerde yaşayanların refah seviyelerini ve refahlarına katkıda bulunan ana etmenleri araştırmaktır. İkinci amaç, evlerinde, bölgelerinde ve turizm bağlamında katılmaktan en çok mutluluk duydukları aktiviteleri belirlemektir. Bu çalışmada akademik kaynaklardan ikincil veri alımı, Yaşam Kalitesi, Yaşam Memnuniyeti, Mutluluk ve Refah Raporları ve on bir Balkan ülkesinden 11.000 katılımcının tamamlamış olduğu anketten elde edilen veriler dâhil olmak üzere pek çok araştırma yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca, on yedi ülkeden uzman uygulamacılar ve araştırmacılar tarafından bir Delphi Çalışması gerçekleştirildi.

Ana Bulgular

İkincil verilerde, çoğu yaşam kalitesi, memnuniyeti ve refah çalışması, Balkan ülkelerinin AB ve OECD ülkeleri arasında ortalamanın altında yer aldığını ortaya koydu. İnsani Gelişmişlik Endeksi'nde (2014), Balkan ülkeleri 25. sıra (Slovenya) ile 95. sıra (Arnavutluk) arasında yer aldı ve Dünya Mutluluk Raporu'nda (2015) 55. sıra (Slovenya) ile 134. sıra (Bulgaristan) arasında yer aldılar. Slovenya Gallup'un Refah Çalışması'nın (2013) çoğu noktasında ve Dünya Mutluluk Raporu'nda (2015) en iyi performansı gösterdi. Ancak nesnel (ör. ekonomik ve siyasi göstergeler) ve öznel (ör. duygular, algılar) sonuçlar karşılaştırıldığında ortaya çeşitli

farklar çıkıyor. Örneğin, OECD Daha İyi Yaşam Endeksi (2013), Slovenyalıların öznel refah konusunda ortalamadan daha düşük puan aldığını gösteriyor; ancak Eurofound (2013), AB bağlamında yaşam memnuniyeti konusunda Bulgaristan'ın en alt sıralarda yer almasına rağmen hedonik refah (günlük duygular ve ruh hâlleri) konusunda 27 ülke arasında 16. sırada yer aldığını ortaya koyuyor. Bazı ülkeler, Gallup'un 2013 tarihli çalışmasında tüm refah alanlarında çok düşük puanlar sergiliyor (ör. Hırvatistan). Yunanistan an itibarıyla çoğu refah ve mutluluk çalışmasında en alt sırada yer alıyor.

Çalışmamızda, sağlık durumunun yaş ile birlikte (şaşırtıcı olmayan şekilde) kötüleştiğini görüyoruz, ancak insanlar yaşlandıkça sağlıklı kalmak için daha fazla çaba sarfediyorlar. Arnavutlar ve Yunanlar, Balkan ülkeleri arasında kendilerini en sağlıklı halk olarak görüyorlar. Slovenya ile birlikte bölgede en uzun yaşam beklentisine sahip oldukları için bu durum belki de şaşırtıcı değil (HDI, 2014). Akdeniz tipi beslenmenin bunda etkisi olduğu düşünülmektedir (Ginter ve Simko, 2011). Ancak, bu çalışmada Slovenya sağlıklı *hissetme* (Balkanlarda sadece 8. sırada) ve sağlıklı yaşam tarzı sürdürme (son sırada) konularında ortalamanın altında yer alıyor. Bulgarlar kendilerini en az sağlıklı olarak görüyor ve aynı zamanda en düşük yaşam beklentisine sahipler. Makedonya'nın ardından Arnavutlar, sağlıklı kalmak adına en çok çabayı gösterdiklerini düşündüklerini ifade ediyorlar. Hırvatlar, bu çalışmadaki tüm ülkeler arasında sağlıklı kalmak için en az çabayı sarfediyorlar. Gallup (2013) çalışmasında rapor edilen düşük fiziksel refah seviyeleri dikkate alındığında bu durum belki de şaşırtıcı değil.

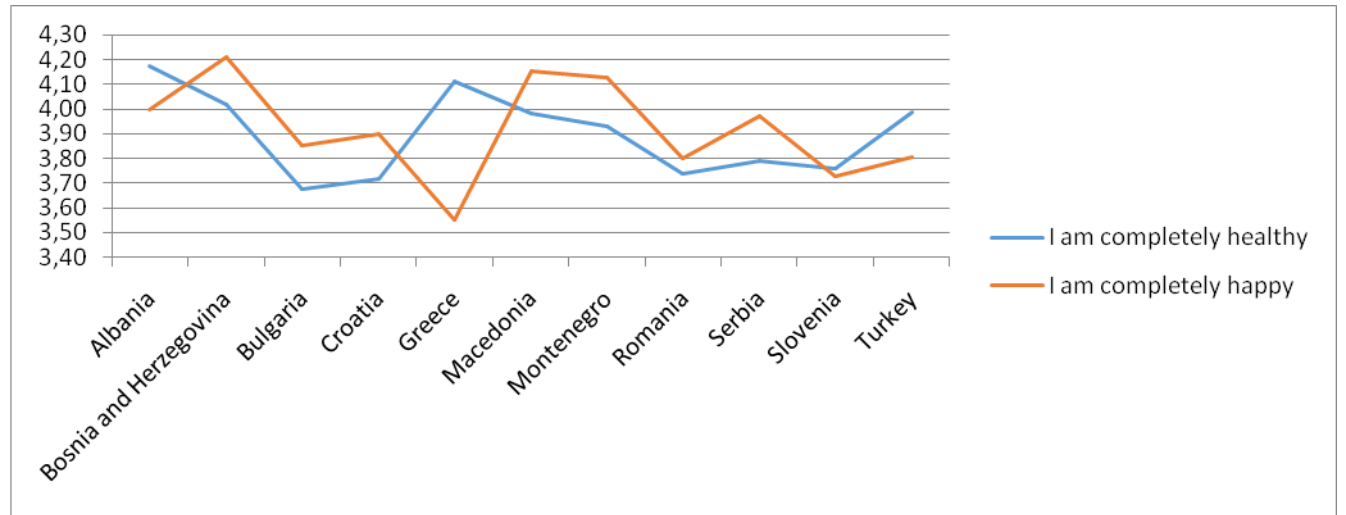
Bosna Hersekli bu çalışmada (belki de şaşırtıcı şekilde) Balkanlar'daki en mutlu halk olduklarını belirtiyorlar. Bu durum, bir hayli düşük sırada yer aldıkları Dünya Mutluluk Raporu (2015) ile tezat oluşturuyor. Öte yandan, Bosna Hersek, Gallup (2013) çalışmasında "amaçlı yaşam refahı" konusunda yüksek puan ortaya koydu. Diğer çalışmalara göre (ör. Gallup, 2013; Eurofound, 2013; Dünya Mutluluk Raporu, 2015), Yunanlar Balkan bölgesindeki en az mutlu halk olduklarını ifade etmişlerdir. Türkiye'nin Dünya Mutluluk Raporu (2015) içerisindeki nispeten yüksek sıralamasına rağmen, bu çalışmada yer alan kişiler kendilerini özellikle mutlu olarak görmemektedirler (Romanya ile 10. sırayı paylaşmaktadırlar).

Genel olarak erkekler ile kadınlar arasında ve kırsalda ya da şehirde yaşayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır. Ancak genç insanların (15-39 yaş arası) yaşlılardan daha mutlu olduğu ve orta yaşlıların (40-49 ve 50-59) en mutsuz olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar, 46 yaşında yaşamlarının en düşük noktasına ulaştığı "U-eğitim" ile orta yaşlıların en düşük mutluluk seviyelerine sahip olduğunu söylemektedir (The Economist, 2010). Yüksek eğitime sahip olanlar genelde düşük eğitime sahip olanlardan daha mutsuz görünmektedir. Çoğu Başkan ülkesindeki yüksek işsizlik seviyeleri, düşük maaşlar ve yüksek seviye fırsatların olmayışı bunun sebeplerinden olabilir. Düşük eğitilmiş kişilerin daha az beklentisi ve amacı olabilmektedir.

Çoğu çalışmada olduğu gibi, aile, sağlık ve sevgi, en önemli mutluluk etmenleri olarak öne çıkmaktadır. Çoğu ülkede spa, hamam ve buhar banyosu kullanımı belirgin ölçüde azalmıştır (ör. Makedonya’da %49’a kadar). Slovenya, kullanımın %10 ile artış gösterdiği tek ülkedir. Öte yandan, doğal şifa kaynağı kullanımı artış göstermektedir (ör. Bosna’da %41’e kadar). Deniz kenarına gitme oranı artmıştır, ancak dağlar, korular, ormanlar, göller ve nehirler gibi yerlere gitme oranı bir veya iki istisna ile belirgin herhangi bir artış veya düşüş göstermeyerek aynı kalmıştır. Dini aktiviteler her yerde yükselmiş görünüyor, ancak dini olmayan spiritüel aktivitelerin yapılması %90 gibi büyük bir oranda azalmış bulunuyor (ör. Arnavutluk). Geleneksel yemekler pişirme ve yeme alışkanlığı tüm ülkelerde artmış bulunuyor, özellikle bazı ülkelerde %54’e kadar çıkmış durumda (ör. Karadağ). Bitkisel ilaç kullanımı Arnavutluk, Bulgaristan ve Slovenya’da artmaktadır ancak diğer her yerde düşmektedir. Dans etme ve şarkı söyleme, çoğu ülkede azalmış durumda, ancak dans etme Arnavutluk ve Türkiye’de popülerliğini koruyor.

Çoğu ülke kendini fakir, pahalı ve istikrarsız görüyor, ancak aynı zamanda dost canlısı, misafirperver ve büyük ölçüde yeşil olduklarını düşünüyorlar.

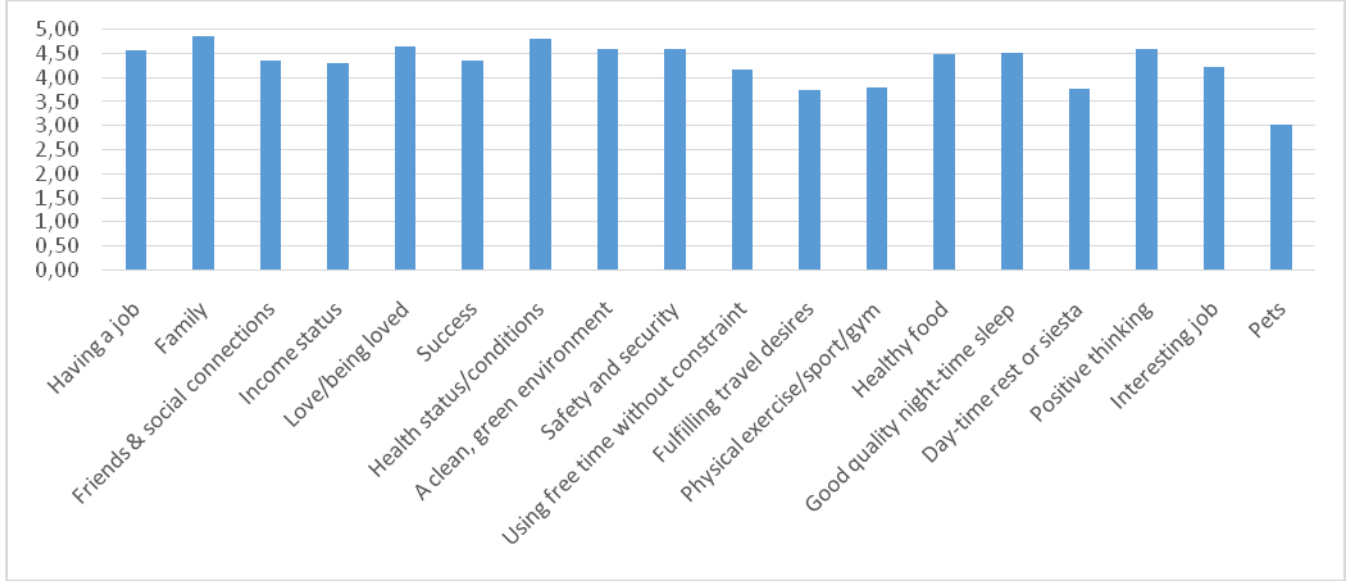
Şekil 1: Balkan Ülkelerinde Sağlık ve Mutluluk



Arnavutluk
Bosna Hersek
Bulgaristan
Hırvatistan
Yunanistan
Makedonya
Karadağ
Romanya
Sırbistan
Slovenya
Türkiye

Tamamen sağlıklıyım
Tamamen mutluyum

Şekil 2: Balkanlar'da Mutluluk Etmenleri



Bir işe sahip olmak

Aile

Arkadaşlar ve sosyal ilişkiler

Gelir durumu

Sevmek/sevilmek

Başarı

Sağlık durumu/koşulları

Temiz, yeşil bir çevre

Güvenlik ve emniyet

Sınırlama olmaksızın serbest zamanı kullanabilme

Seyahat arzularını gerçekleştirme

Fiziksel egzersiz/spor/spor salonu

Sağlıklı gıda

Kaliteli gece uykusu

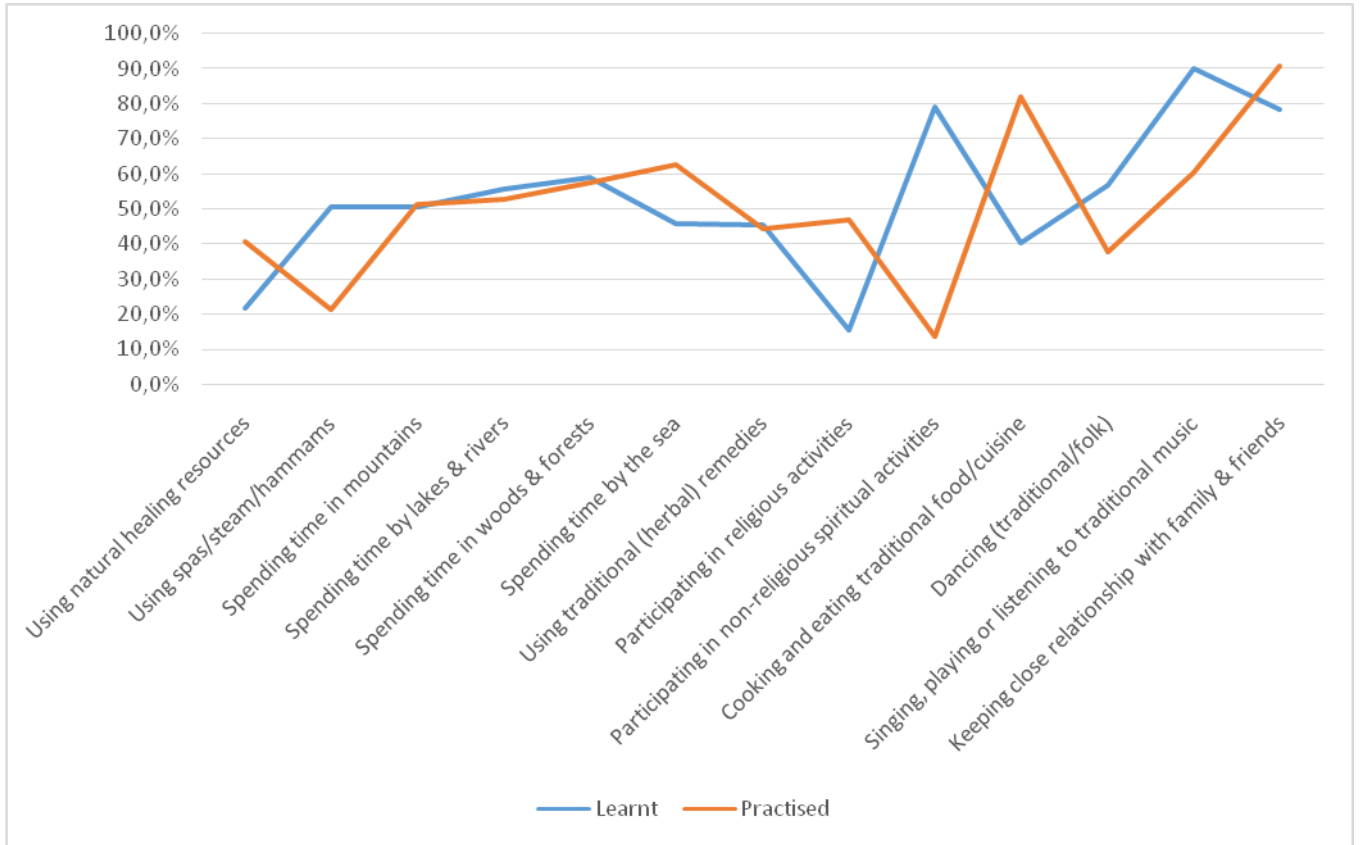
Gündüz dinlenme veya öğle uykusu

Olumlu düşünme

İlginç bir işe sahip olma

Evcil hayvanlar

Şekil 3: Öğrenilen ve Yapılan Aktiviteler



%100,0
%90,0

%80,0
%70,0

%60,0
%50,0
%40,0
%30,0
%20,0
%10,0
%0,0

Dağda zaman geçirmek
Göl ve nehir kenarlarında zaman geçirmek
Korular ve ormanlarda zaman geçirmek
Deniz kenarında zaman geçirmek
Geleneksel (bitkisel) ilaçlar kullanmak
Dini aktivitelerde bulunmak
Dini olmayan spiritüel aktivitelerde bulunmak
Geleneksel /yerel mutfağa özgü yemekler pişirmek ve yemek
Dans etmek (geleneksel/halk dansı)
Geleneksel şarkılar söylemek, icra etmek veya dinlemek
Aile ve arkadaşlarla yakın ilişkiler sürdürmek

Doğal şifa kaynakları kullanmak
Spa/buhar banyosu/hamam kullanmak

Öğrenilen
Yapılan

Sonuçlar

Eğlence ve turizm gelişmelerinin geleceği açısından, Balkan halklarının refahını en çok geliştirecek aktiviteler ve öğeler, geleneksel yemekler, din, manzara (özellikle deniz kenarı) ve doğal şifa kaynakları olarak öne çıkıyor.



SZÉCHENYI 2020

NATIONAL RESEARCH,
DEVELOPMENT AND
INNOVATION FUND

INVESTING IN YOUR FUTURE