



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΓΙΔΑΣ ΤΟΥ ΧΡΕΟΥΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 11

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Μαθησιακοί Στόχοι

Μάθετε τις βασικές αρχές του χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού και πώς να αποφύγετε κοινές οικονομικές παγίδες, βοηθώντας τους εκπαιδευόμενους να:

- Αναγνωρίσουν τις κοινές οικονομικές προκλήσεις και τις παγίδες χρέους που επηρεάζουν αρνητικά την προσωπική και κοινωνική ευημερία.
- Εφαρμόσουν βασικές δεξιότητες χρηματοοικονομικής παιδείας (κατάρτιση προϋπολογισμού, αποταμίευση, υπεύθυνος δανεισμός) για την ενίσχυση της προσωπικής οικονομικής ευημερίας.
- Προσδιορίσουν πρακτικές στρατηγικές, σε ατομικό, εργασιακό και κοινοτικό επίπεδο, για την πρόληψη του χρέους και την προώθηση της οικονομικής ευημερίας.
- Αναλογιστούν παραδείγματα του πραγματικού κόσμου και διερευνήσουν πώς οι μικρές οικονομικές κινήσεις συμβάλλουν στη δημιουργία ισχυρότερων, υγιέστερων κοινωνιών.

Εισαγωγή

Για πολλούς, ένας απροσδόκητος λογαριασμός ή η αύξηση του κόστους διαβίωσης μπορεί να προκαλέσει άγχος που επηρεάζει την εργασία, τις σχέσεις, ακόμη και την υγεία. Αυτές οι οικονομικές πιέσεις δεν είναι μόνο προσωπικές· επεκτείνονται σαν κύματα προς τα έξω, διαμορφώνοντας τις κοινότητες και την κοινωνία γενικότερα. Η οικονομική ευημερία προσφέρει μια λύση που ξεπερνά τους απλούς ισολογισμούς· οικοδομεί αυτοπεποίθηση, σταθερότητα και τον έλεγχο πάνω στην ίδια τη ζωή.



Η οικονομική ευημερία δεν είναι «απλώς η οικονομική ασφάλεια, αλλά μια ολιστική κατάσταση που επηρεάζεται από μια περίπλοκη αλληλεπίδραση παραγόντων που αφορούν τον τρόπο ζωής, τις κοινωνικές πιέσεις, τις γνωστικές προκαταλήψεις και τον χρηματοοικονομικό αλφαριθμητισμό».

Μέσω του χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού, δηλαδή της ικανότητας λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με τα χρήματα, τα άτομα αποκτούν πρακτικά εργαλεία, όπως η κατάρτιση προϋπολογισμού, η αποταμίευση και ο υπεύθυνος δανεισμός, που τους επιτρέπουν να αποφεύγουν τις παγίδες του χρέους και να σχεδιάζουν το μέλλον τους. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς για τα οικονομικά τους, ευημερούν σε προσωπικό επίπεδο, αποδίδουν

καλύτερα επαγγελματικά και συμβάλλουν σε μια ανθεκτική και ενεργή κοινωνία. Η επένδυση στη χρηματοοικονομική εκπαίδευση είναι, τελικά, επένδυση σε ισχυρότερα άτομα και κοινότητες.

Περιγραφή της Πρόκλησης

Η οικονομική ευημερία και η ανθεκτικότητα αποτελούν κεντρικούς πυλώνες της στρατηγικής του ΟΟΣΑ για την προώθηση της χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης. Ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός θεωρείται θεμελιώδες στοιχείο μιας ολιστικής προσέγγισης για την ενίσχυση της οικονομικής ανθεκτικότητας και ευημερίας του ατόμου, λειτουργώντας συνδυαστικά με τη βελτιωμένη πρόσβαση σε χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες και την επαρκή προστασία των καταναλωτών. Η [Διεθνής Έρευνα για τον Χρηματοοικονομικό Αλφαριθμητισμό των Ενηλίκων του 2023](#) διαπίστωσε μια άμεση θετική συσχέτιση μεταξύ των ατόμων με υψηλή βαθμολογία στις χρηματοοικονομικές γνώσεις και εκείνων με υψηλότερα επίπεδα οικονομικής ευημερίας και ανθεκτικότητας. Τελικά, η χρηματοοικονομική εκπαίδευση στοχεύει στην ενδυνάμωση των ατόμων ώστε να λαμβάνουν ενημερωμένες οικονομικές αποφάσεις σε ένα ταχέως εξελισσόμενο χρηματοοικονομικό τοπίο, συμβάλλοντας έτσι στη μεγαλύτερη οικονομική ευημερία και ανθεκτικότητα σε διάφορες δημογραφικές ομάδες και οικονομίες.

Ωστόσο, υπάρχουν αρκετές σημαντικές προκλήσεις που σχετίζονται με την επίτευξη και τη διατήρηση της οικονομικής ευημερίας:

Αυξανόμενη Πολυπλοκότητα του Χρηματοοικονομικού Τοπίου:

Το χρηματοοικονομικό περιβάλλον γίνεται «όλο και πιο περίπλοκο» και «εξελισσεται ταχέως». Αυτό καθιστά αναγκαίο να είναι τα άτομα εφοδιασμένα με την απαραίτητη αντίληψη, τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις συμπεριφορές για να κινούνται με επιτυχία μέσα στο πολύπλοκο οικονομικό σύστημα.

Ψηφιοποίηση και νέα προϊόντα:

Η «αύξηση της ψηφιοποίησης» παρουσιάζει μια μεγαλύτερη ανάγκη για ενίσχυση των χρηματοοικονομικών γνώσεων.

Επικράτηση της Δόλιας Πρακτικής και της Απάτης:

Ζητήματα όπως «δόλιες πρακτικές και απάτες» βρίσκονται στο επίκεντρο διεθνών ερευνών και αναδεικνύουν μια συγκεκριμένη ευπάθεια, ιδιαίτερα για ομάδες όπως οι ηλικιωμένοι, για τους οποίους η πρόληψη της οικονομικής απάτης αποτελεί στοχευμένο πεδίο δράσης.

Σημαντικά Κενά στον Χρηματοοικονομικό Αλφαριθμητισμό:

- Τα δεδομένα από την [Αξιολόγηση των Επιπέδων Χρηματοοικονομικού Αλφαριθμητισμού του 2022](#) (έρευνες PISA και ενηλίκων) αποκαλύπτουν «σημαντικά κενά στη θεμελιώδη χρηματοοικονομική κατανόηση σε ένα αξιοσημείωτο μέρος των νέων». Κατά μέσο όρο, σε 14 συμμετέχουσες χώρες του ΟΟΣΑ, το 18% των εκπαιδευομένων είχαν χαμηλές επιδόσεις στον χρηματοοικονομικό αλφαριθμητισμό, σε σύγκριση με μόνο το 11% που είχαν κορυφαίες επιδόσεις.
- Όσοι έχουν χαμηλές επιδόσεις «μπορούν, στην καλύτερη περίπτωση, να αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ αναγκών και επιθυμιών, να λαμβάνουν απλές αποφάσεις σχετικά με τις καθημερινές τους δαπάνες και να αναγνωρίζουν τον σκοπό καθημερινών οικονομικών εγγράφων, όπως ένα τιμολόγιο». Αυτό υποδηλώνει έλλειψη θεμελιώδους γνώσης που είναι ζωτικής σημασίας για την οικονομική ευημερία. Τα αποτελέσματα του PISA υπογραμμίζουν συγκεκριμένα την «επιτακτική ανάγκη για την αντιμετώπιση των ελλείψεων στις θεμελιώδεις χρηματοοικονομικές γνώσεις των νέων».

Ανάγκες Ειδικών Ευάλωτων Πληθυσμών:

Ορισμένες ομάδες, όπως οι «νέοι ενήλικες, οι ηλικιωμένοι, οι μετανάστες, τα άτομα χαμηλού εισοδήματος και οι ευάλωτοι πληθυσμοί», απαιτούν «στοχευμένα προγράμματα χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης» προσαρμοσμένα στις συγκεκριμένες ανάγκες τους. Για παράδειγμα, οι νέοι ενήλικες συχνά χρειάζονται υποστήριξη στην «κατάρτιση προϋπολογισμού, την αποταμίευση και τη διαχείριση του χρέους», ενώ οι ηλικιωμένοι χρειάζονται καθοδήγηση σχετικά με τον «σχεδιασμό της συνταξιοδότησης και την πρόληψη της οικονομικής απάτης».

Η «Εργαλειοθήκη Επιβίωσης από την Παγίδα του Χρέους» σας προσκαλεί να σκεφτείτε τις δικές σας οικονομικές συνήθειες και να εντοπίσετε τα πρώτα σημάδια οικονομικής πίεσης και άγχους. Καθώς εξερευνάτε την εργαλειοθήκη, σκεφτείτε: Ποια από αυτά τα βήματα εφαρμόζετε ήδη

στην καθημερινή σας ζωή και ποια θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε πιο ασφαλείς και να ελέγξετε τα οικονομικά σας;

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΓΙΔΑ ΤΟΥ ΧΡΕΟΥΣ



Παράγοντες του Τρόπου Ζωής και ο Οικονομικός τους Αντίκτυπος



Υλισμός και Υπερκατανάλωση: Η έρευνα συνδέει στενά τον υλιστικό προσανατολισμό με αρνητικά οικονομικά αποτελέσματα. Τα άτομα που δίνουν προτεραιότητα στα υλικά αγαθά συχνά αντιμετωπίζουν υψηλότερη οικονομική δυσπραγία και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή.

Γεγονός: Η έρευνα έχει δείξει ότι όσοι δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στα υλικά αγαθά τείνουν να έχουν υψηλότερα επίπεδα οικονομικής δυσπραγίας και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή ([Richins & Dawson, 1992](#) · [Dittmar κ.ά., 2014](#)).

Γεγονός: Ο υλισμός ωθεί τους ανθρώπους να δίνουν μεγαλύτερη αξία στην κατανάλωση με σκοπό την απόκτηση κύρους, παρά στη μακροπρόθεσμη οικονομική σταθερότητα.

Επιλογές του Τρόπου Ζωής που σχετίζονται με την Υγεία: Έχει αποδειχθεί ότι οι ανθυγιεινές συνήθειες έχουν άμεσο οικονομικό κόστος, το οποίο ξεπερνά τις απλές ιατρικές δαπάνες.

Γεγονός: «Οι ανθυγιεινές συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένου του καπνίσματος, της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και της κακής διατροφής, όχι μόνο αυξάνουν το κόστος της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, αλλά μειώνουν επίσης την παραγωγικότητα και τις αποδοχές ([Grossman, 1972](#)).»

Γεγονός: Τα υγιέστερα άτομα βρίσκονται σε πλεονεκτικότερη θέση για να παράγουν εισόδημα, να αποταμιεύουν και να μετριάσουν τους οικονομικούς κινδύνους.



Κοινωνικές Πιέσεις και Λήψη Οικονομικών Αποφάσεων

Αναζήτηση Κοινωνικής Θέσης και Επιδεικτική Κατανάλωση

Οι κοινωνικοί κανόνες και η επιθυμία για κοινωνική αποδοχή συχνά οδηγούν τα άτομα να κάνουν οικονομικά μη βιώσιμες επιλογές, δίνοντας προτεραιότητα στα βραχυπρόθεσμα κοινωνικά οφέλη έναντι της μακροπρόθεσμης οικονομικής ασφάλειας.

Γεγονός: Η συμπεριφορά αναζήτησης κοινωνικής θέσης και στάτους, η οποία υποκινείται αναγκαστικά από την ανάγκη επίδειξης αποδοχής και επιτευγμάτων, αναγκάζει τους ανθρώπους να λαμβάνουν οικονομικές αποφάσεις που δίνουν έμφαση στη βραχυπρόθεσμη κοινωνική αποδοχή εις βάρος της μακροπρόθεσμης οικονομικής επιτυχίας ([Veblen, 1899](#) · [Dhir κ.ά., 2018](#)).

Παράθεση: [Η θεωρία του Veblen \(1899\) για την επιδεικτική κατανάλωση](#) αποτυπώνει επακριβώς την κατάσταση όπου οι άνθρωποι αγοράζουν αγαθά και υπηρεσίες πολυτελείας με σκοπό την επίτευξη υψηλότερης κοινωνικής θέσης.

Επιρροή από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Το ψηφιακό τοπίο επιδεινώνει αυτές τις πιέσεις παρουσιάζοντας εξιδανικευμένους τρόπους ζωής, οδηγώντας σε απερίσκεπτες δαπάνες και οικονομική πίεση.

Γεγονός: Ο εκτεταμένος αντίκτυπος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επιδεινώνει αυτές τις πιέσεις με την επεξεργασία και την προβολή εξιδανικευμένων τρόπων ζωής.

Παράθεση: Η έρευνα των [Dhir et al. \(2018\)](#) «δείχνει ότι οι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης τείνουν να αισθάνονται πιεσμένοι να αναπαράγουν τον τρόπο ζωής των influencers και των συνομηλίκων τους, οδηγώντας σε απερίσκεπτες δαπάνες και οικονομική πίεση.»

Πολιτισμικές Προσδοκίες

Τα κοινωνικά πρότυπα για τα ορόσημα της ζωής (π.χ. γάμοι, ιδιοκτησία κατοικίας) μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε χρέοι και μη βέλτιστες οικονομικές αποφάσεις.

Γνωστικές Προκαταλήψεις και Μη Ευθυγραμμισμένες Οικονομικές Προτιμήσεις

Συμβιβασμοί μεταξύ Βραχυπρόθεσμου και Μακροπρόθεσμου Ορίζοντα:

Τα άτομα συχνά δίνουν προτεραιότητα στην άμεση ικανοποίηση και την τρέχουσα κατανάλωση έναντι της μελλοντικής αποταμίευσης και των μακροπρόθεσμων επενδύσεων, λόγω γνωστικής πλάνης.

Γεγονός: Οι οικονομικές αποφάσεις τείνουν να υπονομεύουν τη μακροπρόθεσμη ευτυχία λόγω νοητικών παγιδιών,



χαμηλού χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού και εξωγενών κινήτρων ([Kahneman & Tversky, 1979](#), [Laibson, 1997](#), [Lusardi & Mitchell, 2014](#)).

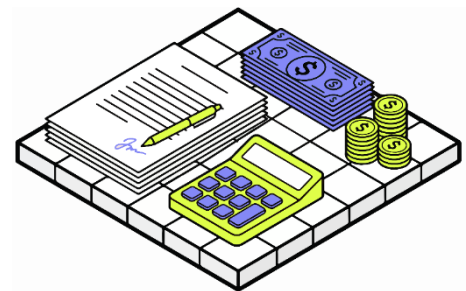
Παράθεση: Η θεωρία προοπτικής ([prospect theory](#)) των [Kahneman και Tversky \(1979\)](#), η οποία εξηγεί γιατί ο φόβος της «απώλειας» μας κάνει συχνά να φερόμαστε παράλογα με τα χρήματά μας.

Παράθεση: Η θεωρία της υπερβολικής προεξόφλησης ([hyperbolic discounting](#)), την οποία [εξέτασε ο Laibson \(1997\)](#), εξηγεί ότι τα άτομα παρουσιάζουν μια πολύ ισχυρή προτίμηση στην τρέχουσα κατανάλωση σε σύγκριση με τη μελλοντική αποταμίευση, με αποτέλεσμα ο οικονομικός προγραμματισμός να καθίσταται ανώφελος.

Ο Κρίσιμος Ρόλος του Χρηματοοικονομικού Αλφαριθμητισμού

Ενδυνάμωση και Σταθερότητα: Ο υψηλός χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη σωστή οικονομική διαχείριση, τον αποτελεσματικό συνταξιοδοτικό προγραμματισμό και την αποφυγή χρεών.

Γεγονός: Ένας από τους πιο κρίσιμους παράγοντες της οικονομικής ευημερίας είναι ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός.



Παράθεση: Οι [Lusardi και Mitchell \(2014\)](#) υποστηρίζουν ότι τα άτομα με αδύναμες χρηματοοικονομικές γνώσεις έχουν χαμηλότερες πιθανότητες συνταξιοδοτικού προγραμματισμού, λήψης υγιών επενδυτικών αποφάσεων ή διαχείρισης του χρέους με αποτελεσματικό τρόπο.

Γεγονός: Τα προγράμματα χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού, ιδιαίτερα όταν συνδυάζονται με συμπεριφορικές παρεμβάσεις, έχουν δείξει ότι μπορούν να βελτιώσουν την οικονομική επίδοση.

Αντίκτυπος στην Ικανοποίηση από τη Ζωή και Κοινωνικά Αποτελέσματα

Μειωμένη Ποιότητα Ζωής: Οι λανθασμένες οικονομικές επιλογές και η οικονομική στενότητα αποτελούν ισχυρούς προγνωστικούς παράγοντες ψυχικής δυσφορίας και χαμηλότερης συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή.

Παράθεση: Η έρευνα των [Netemeyer et al. \(2018\)](#) υπογραμμίζει την αμφίδρομη σχέση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή και της οικονομικής ευημερίας, αποδεικνύοντας ότι οι οικονομικές δυσκολίες μπορεί να ενισχύσουν τα συναισθήματα ανεπάρκειας και να μειώσουν την συνολική ευτυχία.

Παράθεση: Οι [Diener et al. \(1999\)](#) απέδειξαν ότι η οικονομική ασφάλεια αποτελεί έναν ισχυρό προγνωστικό παράγοντα της υποκειμενικής ευτυχίας.



Διάβρωση της Κοινωνικής Συνοχής: Η οικονομική δυσπραγία περιορίζει τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και την ενασχόληση με τα κοινά, οδηγώντας στην απομόνωση και τη μείωση του κοινωνικού κεφαλαίου.

Γεγονός: Τα περιορισμένα οικονομικά μέσα τείνουν να περιορίζουν την ικανότητα των ανθρώπων να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες, να βοηθούν φίλους και συγγενείς ή να προσφέρουν πίσω στις κοινότητές τους.



Παράθεση: Οι μελέτες των [Wilkinson και Pickett \(2009\)](#) δείχνουν ότι οι κοινωνίες με μεγαλύτερη οικονομική ανισότητα τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα εμπιστοσύνης και

κοινωνικού κεφαλαίου, υπογραμμίζοντας την αλληλεξάρτηση της οικονομικής ευημερίας και της κοινωνικής αρμονίας.

Παράθεση: Η [έρευνα του Putnam \(2000\)](#) επισημαίνει επίσης τη διάβρωση του κοινωνικού κεφαλαίου που σχετίζεται με τις οικονομικές δυσκολίες, ενισχύοντας περαιτέρω τις κοινωνικές συνέπειες της οικονομικής ανασφάλειας.

Βασικά Ευρήματα και Συστάσεις

Απαιτείται Ολιστική Προσέγγιση: Η οικονομική ευημερία προϋποθέτει μια ολοκληρωμένη στρατηγική που υπερβαίνει τις χρηματοοικονομικές γνώσεις, αντιμετωπίζοντας τις συνήθειες του τρόπου ζωής και τις κοινωνικές πιέσεις.

Γεγονός: Ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός δεν αρκεί, εάν οι άνθρωποι δέχονται συνεχώς κοινωνική πίεση ή έχουν κακές συνήθειες.

Γεγονός: Οι πολιτικές και οι παρεμβάσεις πρέπει να περιλαμβάνουν μια ολιστική προσέγγιση.

Πρώθηση του Χρηματοοικονομικού Αλφαριθμητισμού και της Ενσυνειδητότητας: Η καλλιέργεια της επίγνωσης σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των χρηματοοικονομικών επιλογών είναι απαραίτητη.

Γεγονός: Αυτή η έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία της καλλιέργειας επίγνωσης σχετικά με τις ευρύτερες επιπτώσεις των οικονομικών επιλογών, υποστηρίζοντας τη στροφή προς τον χρηματοοικονομικό αλφαριθμητισμό και την ενσυνειδητότητα, προκειμένου να μετριαστούν οι επιβλαβείς συνέπειες των οικονομικών συμπεριφορών που υπαγορεύονται από τον τρόπο ζωής.

Συμπεριφορικές παρεμβάσεις: Ο συνδυασμός της χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης με παρεμβάσεις, όπως τα προγράμματα αυτόματης αποταμίευσης ή οι μηχανισμοί δέσμευσης, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τις οικονομικές συμπεριφορές.

Γεγονός: Οι παρεμβάσεις που περιορίζουν αυτές τις μεροληψίες, όπως τα προγράμματα αυτόματης αποταμίευσης ή οι μηχανισμοί δέσμευσης, έχει διαπιστωθεί ότι ωθούν τους ανθρώπους στη λήψη βελτιωμένων μακροπρόθεσμων οικονομικών αποφάσεων.

Αντίσταση στις κοινωνικές πιέσεις: Η ενθάρρυνση της συνειδητής κατανάλωσης και η προώθηση του οικονομικού προγραμματισμού σε επίπεδο κοινότητας μπορούν να εξουδετερώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της συμπεριφοράς αναζήτησης κοινωνικού στάτους.

Γεγονός: Το να επιτρέπεται στους ανθρώπους να υιοθετούν τη συνειδητή κατανάλωση και να αντιστέκονται στις κοινωνικές πιέσεις μπορεί να μετριάσει τις δυσμενείς συνέπειες της κατανάλωσης που αποσκοπεί στην επίδειξη κοινωνικού στάτους.

Γεγονός: Ο οικονομικός προγραμματισμός σε επίπεδο κοινότητας και τα προγράμματα ομάδων υποστήριξης ομοτίμων έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την οικονομική ευημερία, δημιουργώντας περιβάλλοντα που επικεντρώνονται στην συλλογική πρόοδο και όχι στον προσωπικό ανταγωνισμό.

Οικονομική Ευημερία: Πέρα από τη Γνώση

Γιατί η συμπεριφορά και η κοινωνική πίεση επηρεάζουν τις οικονομικές μας αποφάσεις

Το Πραγματικό Πρόβλημα

- Ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός από μόνος του δεν εγγυάται την οικονομική ευημερία
- Η κοινωνική πίεση και οι καθημερινές συνήθειες επηρεάζουν σημαντικά τις οικονομικές αποφάσεις

Απαιτείται μια ολιστική προσέγγιση

Η οικονομική ευημερία διαμορφώνεται από την αλληλεπίδραση των εξής παραγόντων:

- Χρηματοοικονομικές γνώσεις
- Συνήθειες του τρόπου ζωής
- Κοινωνικές επιρροές

Ευαισθητοποίηση και Ενσυνειδητότητα

- Να κατανοείτε τις μακροπρόθεσμες συνέπειες
- Να λαμβάνετε συνειδητές οικονομικές αποφάσεις

Συμπεριφορικές Παρεμβάσεις

- Χρησιμοποιήστε προγράμματα αυτόματης αποταμίευσης
- Εφαρμόστε εργαλεία δέσμευσης για τη μείωση της γνωστικής πλάνης

Αντιμετώπιση της Κοινωνικής Πίεσης

- Εξασκήστε την ενσυνείδητη κατανάλωση
- Συμμετέχετε σε οικονομικό προγραμματισμό βασισμένο στην κοινότητα

Αυτά οδηγούν σε

- Καλύτερες μακροπρόθεσμες οικονομικές αποφάσεις
- Μείωση των παρορμητικών δαπανών
- Μεγαλύτερη οικονομική σταθερότητα και ευημερία

PEACE Project: Personal Empowerment & Care Enhancement

Δραστηριότητες

Ατομικός αναστοχασμός:

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναλογιστείτε τις τρέχουσες οικονομικές σας συνήθειες. Χωρίς να μοιραστείτε προσωπικούς αριθμούς, σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Γνωρίζετε συνήθως πού πηγαίνουν τα χρήματά σας κάθε μήνα;
- Έχετε νιώσει ποτέ άγχος ή πίεση λόγω των οικονομικών σας υποχρεώσεων;
- Έχετε την τάση να αναβάλλετε την λήψη οικονομικών αποφάσεων ή να αποφεύγετε τον έλεγχο λογαριασμών και σχετικών ενημερωτικών σημειωμάτων;

Προτροπή για προβληματισμό: Ποια από τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια οικονομικού άγχους (όπως περιγράφηκαν σε αυτήν την ενότητα) σας φαίνονται πιο οικεία;

Καταγραφή σε ημερολόγιο (journaling):

Σκεφτείτε μια πρόσφατη αγορά που δεν ήταν απολύτως απαραίτητη. Αναλογιστείτε τα εξής:

- Τι επηρέασε την απόφασή σας (συναισθήματα, κοινωνική πίεση, διαφήμιση, επείγουσα ανάγκη);
- Πώς αισθανθήκατε πριν και μετά την αγορά;
- Ήταν η απόφαση προγραμματισμένη ή παρορμητική;

Δοκιμάστε να κρατήσετε ένα οικονομικό ημερολόγιο για να καταγράφετε τυχόν παρορμητικές στιγμές κατά τη διάρκεια του μήνα, τα συναισθήματά σας απέναντι σε αυτές και τις πραγματικές σας ανάγκες.

Προτροπή για προβληματισμό: Πώς επηρεάζουν οι ψυχολογικοί ή κοινωνικοί παράγοντες τις οικονομικές σας επιλογές;

Πρακτική άσκηση:

Σκεφτείτε τα τυπικά μηνιαία έξοδά σας και ομαδοποιήστε τα νοερά σε δύο κατηγορίες:

- Ανάγκες (απαραίτητες για την καθημερινή ζωή) και
- Επιθυμίες (μη απαραίτητα ή ευέλικτα έξοδα)

Δεν χρειάζεται να σημειώσετε ποσά-εστιάστε μόνο στην κατηγοριοποίηση.

Προτροπή για προβληματισμό: Πώς θα μπορούσε ένας σαφέστερος διαχωρισμός μεταξύ αναγκών και επιθυμιών να σας βοηθήσει να αποτρέψετε το οικονομικό άγχος ή τη συσσώρευση χρέους;

Αναστοχασμός προσανατολισμένος στη δράση:

Με βάση όσα μάθατε σε αυτήν την ενότητα, προσδιορίστε μια μικρή, ρεαλιστική κίνηση που μπορείτε να κάνετε μέσα στις επόμενες δύο εβδομάδες για να βελτιώσετε την οικονομική σας ευημερία. Παραδείγματα:

- Παρακολούθηση εξόδων για μία εβδομάδα
- Έλεγχος συνδρομών
- Ορισμός ενός στόχου μικρής αποταμίευσης
- Αναζήτηση αξιόπιστων οικονομικών πληροφοριών

Προτροπή για προβληματισμό: Πώς θα μπορούσε αυτή η μικρή κίνηση να συμβάλει σε μεγαλύτερη οικονομική σταθερότητα και ψυχική ηρεμία;

Σύνοψη – Κύρια Σημεία

Η προσωπική ολοκλήρωση δεν συμβαίνει σε απομόνωση. Αναπτύσσεται μέσα σε ένα κοινωνικό οικοσύστημα που διαμορφώνεται από τις δημόσιες πολιτικές, την κουλτούρα στους χώρους εργασίας, τις κοινότητες και τις κοινές αξίες. Οι ευκαιρίες που έχουν οι άνθρωποι να προοδεύσουν ή τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν αυτά τα συστήματα.

Όταν η ανισότητα, η απομόνωση ή το στίγμα επιμένουν, περιορίζουν αθόρυβα τις ατομικές δυνατότητες και εξασθενούν τον κοινωνικό ιστό. Ωστόσο, όταν οι κοινωνίες επενδύουν στη συμπερίληψη, τη σύνδεση και την αμοιβαία εμπιστοσύνη, δημιουργούν τις προϋποθέσεις τόσο για την προσωπική όσο και για τη συλλογική ανάπτυξη.

Η πραγματική ευημερία προκύπτει όταν οι ατομικές επιδιώξεις ευθυγραμμίζονται με υποστηρικτικά περιβάλλοντα - όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι τους βλέπουν, ότι τους υπολογίζουν και ότι έχουν τη δύναμη να συνεισφέρουν. Ο καθένας από εμάς, ως άτομα, οργανισμοί και πολίτες, διαδραματίζει ρόλο στη διαμόρφωση αυτών των συνθηκών. Συνδυάζοντας την αυτογνωσία με την κοινωνικά υπεύθυνη δράση, μπορούμε να

οικοδομήσουμε κοινότητες όπου η ολοκλήρωση δεν θα είναι προνόμιο, αλλά μια κοινή δυνατότητα.

Περαιτέρω πηγές

[Stanford Graduate School of Business. \(2025\). Could Financial Literacy Change the World?](#)

[TED. \(2005\). Why we make bad decisions.](#)

[The Financial Feminist Podcast by Tori Dunlap \(2021 - ongoing\).](#)

[European Banking Federation \[EBF\]. \(2020\). Financial Literacy Playbook for Europe.](#)

[Organisation for Economic Co-operation and Development \[OECD\]. \(2023\). OECD/INFE 2023 International Survey of Adult Financial Literacy.](#)

Αναφορές

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International journal of information management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>

Grossman, M. (1972). On the concept of health capital and the demand for health. *Journal of Political Economy*, 80(2), 223-255. <https://doi.org/10.1086/259880>

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>

Kakde, H., Kalani, R., & Lad, K. (2025). Materialism, Health, and Social Pressures: A Review of their Impact on Financial Well-Being. *International Journal of Research Publication and*

Reviews, 6(2), 91-96.

https://www.researchgate.net/publication/389543571_Materialism_Health_and_Social_Pressures_A_Review_of_their_Impact_on_Financial_Well-Being

Laibson, D. (1997). Golden eggs and hyperbolic discounting. *The Quarterly Journal of Economics*, 112(2), 443-478. <https://doi.org/10.1162/003355397555253>

Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of economic literature*, 52(1), <https://doi.org/10.3386/w18952>

Netemeyer, RG, Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch Jr, JG (2018). How am I doing? Perceived financial well-being, its potential antecedents, and its relation to overall well-being. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68-89. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx109>

OECD. (2023). [UNTRANSLATED_CONTENT_START](https://doi.org/10.1787/56003a32-el)OECD/INFE 2023 International Survey of Adult Financial Literacy. [UNTRANSLATED_CONTENT_END](https://doi.org/10.1787/56003a32-el)OECD Business and Finance Policy Papers. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/56003a32-el>

OECD. 2024 PISA 2022 Results (Volume IV): How Financially Smart Are Students?. PISA OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/5a849c2a-en>

Putnam, RD (2000). [UNTRANSLATED_CONTENT_START](https://communistcaucus.com/wp-content/uploads/2021/12/Bowling-Alone.pdf)Bowling alone: The collapse and revival of American community. [UNTRANSLATED_CONTENT_END](https://communistcaucus.com/wp-content/uploads/2021/12/Bowling-Alone.pdf)Simon kai Schuster. <https://communistcaucus.com/wp-content/uploads/2021/12/Bowling-Alone.pdf>

Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of consumer research*, 19(3), 303-316. <https://doi.org/10.1086/209304>

Veblen, T. (2017). *The theory of the leisure class*. Routledge. <https://elischolar.library.yale.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2261&context=yvfs-documents>

Wilkinson, RG, & Pickett, K. (2009). *The spirit level: Why more equal societies almost always do better*. Bloomsbury Press. https://emilkirkegaard.dk/en/wp-content/uploads/The-Spirit-Level-Why-Greater-Equality-Makes-Societies-Stronger-Kate-Pickett-400p_1608193411.pdf

Ο Αόρατος Φαύλος Κύκλος του Χρέους

Σύντομη Περιγραφή:

Η Μαρία είναι μια 32χρονη διοικητική υπάλληλος που ζει σε μια μεγάλη πόλη. Έχει σταθερό εισόδημα, αλλά συχνά αισθάνεται οικονομική πίεση στο τέλος κάθε μήνα. Επηρεασμένη από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις προσδοκίες των συνομηλίκων της, συχνά κάνει μικρές, παρορμητικές αγορές, όπως ρούχα, προϊόντα ομορφιάς και εξόδους για φαγητό, χρησιμοποιώντας πιστωτικές κάρτες χωρίς να παρακολουθεί πλήρως τα έξοδά της.

Στην αρχή, η Μαρία αισθανόταν ότι είχε τον έλεγχο, καθώς οι επιλογές της φαίνονταν διαχειρίσιμες. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, οι μηνιαίες υποχρεώσεις της αυξήθηκαν και άρχισε να βασίζεται όλο και περισσότερο στις πιστώσεις για να καλύψει τις καθημερινές της ανάγκες. Μια απρόσμενη ανάγκη για επισκευή του αυτοκινήτου της δημιούργησε πρόσθετη οικονομική πίεση, ωθώντας την ακόμα βαθύτερα στο χρέος. Άρχισε να αποφεύγει να ελέγχει τον τραπεζικό της λογαριασμό και ένιωθε ανήσυχη κάθε φορά που σκεφτόταν τα οικονομικά της.

Καθώς τα επίπεδα άγχους της αυξάνονταν, η Μαρία παρατήρησε ότι η οικονομική της κατάσταση επηρέαζε τον ύπνο της, τη συγκέντρωσή της στην εργασία της και τις κοινωνικές της αλληλεπιδράσεις. Παρόλο που ήθελε να αλλάξει τις συνήθειές της, ένιωθε πελαγωμένη και αβέβαιη για το από πού να ξεκινήσει, γεγονός που αναδεικνύει πόσο εύκολα οι καθημερινές οικονομικές αποφάσεις μας μπορούν να οδηγήσουν σε μακροχρόνιες προκλήσεις.

Περιγραφή Προβλήματος:

Η κύρια πρόκληση της Μαρίας είναι ο εγκλωβισμός της σε έναν κύκλο χρέους, λόγω ενός συνδυασμού παρορμητικών δαπανών, κοινωνικής πίεσης και έλλειψης οικονομικού προγραμματισμού. Δυσκολεύεται να ισορροπήσει ανάμεσα στις άμεσες επιθυμίες της και τη μακροπρόθεσμη οικονομική σταθερότητα, ενώ της λείπει η σαφής επίγνωση της οικονομικής της κατάστασης.

Συναισθηματικές / Σωματικές Επιπτώσεις:

- Άγχος και συνεχής οικονομική πίεση
- Συμπεριφορές αποφυγής, όπως το να μην ελέγχει τους λογαριασμούς και τις οφειλές της.
- Διαταραχές ύπνου και μειωμένη συγκέντρωση
- Αίσθημα ενοχής και απώλεια ελέγχου

Απόκριση / Παρέμβαση

Η Μαρία ξεκίνησε κάνοντας μικρά, διαχειρίσιμα βήματα για να ανακτήσει τον έλεγχο των οικονομικών της. Άρχισε να παρακολουθεί τα έξοδά της και να τα κατηγοριοποιεί σε ανάγκες και επιθυμίες. Με αυτή τη συνειδητοποίηση, δημιούργησε έναν απλό μηνιαίο προϋπολογισμό και μείωσε την εξάρτησή της από αγορές με βάση την πίστωση. Επίσης, αναζήτησε βασικές πληροφορίες για την διαχείριση των οικονομικών και συζήτησε την κατάστασή της με έναν έμπιστο φίλο, γεγονός που τη βοήθησε να μειώσει το αίσθημα της απομόνωσης.

Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι αλλαγές βελτίωσαν την αυτοπεποίθησή της και μείωσαν τα επίπεδα άγχους της. Αναπτύσσοντας πιο συνειδητές καταναλωτικές συνήθειες και εστιάζοντας σε μακροπρόθεσμους στόχους, η Μαρία αποκατέστησε σταδιακά την οικονομική της σταθερότητα, αποδεικνύοντας πώς οι βασικές γνώσεις διαχείρισης χρημάτων και οι μικρές αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να στηρίξουν τόσο την προσωπική όσο και την κοινωνική ευημερία.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Ποιες οικονομικές συμπεριφορές συνέβαλαν περισσότερο στην κατάσταση της Μαρίας;
2. Πώς επηρέασαν οι κοινωνικές επιρροές τις καταναλωτικές της συνήθειες;
3. Ποια μικρά βήματα μπορούν να κάνουν τα άτομα για να αποφύγουν να εμπλακούν σε έναν παρόμοιο κύκλο χρέους;

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.