



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FINANSINIO RAŠTINGUMO PAGRINDAI IR SKOLŲ SPĄSTŲ PREVENCIJA

11 SKYRIUS

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.

Mokymosi tikslai

Išmokti finansinio raštingumo pagrindų ir kaip išvengti dažniausių finansinių klaidų, padedant besimokantiems:

- Atpažinti dažniausius finansinius iššūkius ir skolų spąstus, kurie neigiamai veikia asmeninę ir visuomeninę gerovę.
- Taikyti pagrindinius finansinio raštingumo įgūdžius (biudžeto sudarymą, taupymą, atsakingą skolinimąsi), siekiant stiprinti asmeninę finansinę sveikatą.
- Nustatyti praktines strategijas – individualiu, darbo vietos ir bendruomenės lygmenimis – skolų prevencijai ir finansinės gerovės skatinimui.
- Reflektuoti realaus gyvenimo pavyzdžius ir suprasti, kaip nedideli finansiniai veiksmai prisideda prie stipresnės ir sveikesnės visuomenės kūrimo.

Įvadas

Daugeliui žmonių netikėta sąskaita ar augančios pragyvenimo išlaidos gali sukelti stresą, kuris veikia darbą, santykius ir net sveikatą. Šie finansiniai spaudimai nėra tik asmeniniai – jie daro poveikį platesniu mastu, formuodami bendruomenės ir visą visuomenę. Finansinė gerovė siūlo sprendimą, suteikdama ne tik finansinį balansą, bet ir pasitikėjimą, stabilumą bei gyvenimo kontrolės jausmą.



Finansinė gerovė yra „ne vien ekonominis saugumas, bet visuminė būseną, kurią lemia sudėtinga gyvenimo būdo veiksnų, socialinio spaudimo, kognityvinių šališkumų ir finansinio raštingumo sąveika“.

Per finansinį raštingumą – gebėjimą priimti pagrįstus sprendimus dėl pinigų – žmonės įgyja praktinių įrankių, tokių kaip biudžeto sudarymas, taupymas ir atsakingas skolinimasis, kurie leidžia išvengti skolų spąstų ir planuoti ateitį. Kai žmonės jaučiasi finansiškai saugūs, jie geriau realizuoja save asmeniškai, efektyviau dirba profesinėje srityje ir prisideda prie atsparios bei įsitraukusios visuomenės kūrimo. Investavimas į finansinį švietimą iš esmės yra investavimas į stipresnius asmenis ir bendruomenes.

Problemos aprašymas

Finansinė gerovė ir atsparumas yra pagrindiniai Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) finansinio švietimo skatinimo aspektai. Finansinis raštingumas laikomas esminiu visuminio požiūrio elementu, siekiant stiprinti asmens finansinį atsparumą ir gerovę, kartu su geresne prieiga prie finansinių paslaugų ir tinkama vartotojų apsauga. [2023 m. Tarptautinis suaugusiųjų finansinio raštingumo tyrimas](#) parodė tiesioginę teigiamą koreliaciją tarp asmenų, turinčių aukštą finansinio raštingumo lygį, ir aukštesnio finansinės gerovės bei finansinio atsparumo lygio. Galiausiai finansinio švietimo tikslas yra suteikti žmonėms

galimybę priimti informuotus finansinius sprendimus sparčiai kintančioje finansinėje aplinkoje, taip prisidedant prie didesnės finansinės gerovės ir atsparumo įvairiose demografinėse grupėse ir ekonomikose.

Tačiau yra keletas reikšmingų iššūkių, susijusių su finansinės gerovės pasiekimu ir palaikymu:

Didėjantis finansinės aplinkos sudėtingumas:

finansinė aplinka tampa „vis sudėtingesnė“ ir „sparčiai kintanti“. Tai reiškia, kad žmonės turi turėti reikiamą sąmoningumą, žinias, įgūdžius, nuostatas ir elgseną, kad galėtų ją veiksmingai valdyti.

Skaitmenizacija ir nauji produktai:

„didėjanti skaitmenizacija“ lemia augantį poreikį stiprinti finansinį raštingumą.

Sukčiavimo ir apgavysčių paplitimas:

tokie reiškiniai kaip „sukčiavimas ir apgavystės“ yra tarptautinių tyrimų dėmesio centre ir atskleidžia konkrečias pažeidžiamumo vietas, ypač tokioms grupėms kaip senjorai, kuriems finansinio sukčiavimo prevencija yra svarbi programų sritis.

Dideli finansinio raštingumo trūkumai:

- [2022 m. Finansinio raštingumo lygių vertinimo](#) (PISA ir suaugusiųjų tyrimai) duomenys rodo „reikšmingus pagrindinio finansinio supratimo trūkumus tarp nemažos dalies jaunimo“. Vidutiniškai 14 dalyvavusių EBPO šalių 18 % mokinių buvo žemo finansinio raštingumo lygio, palyginti su tik 11 % aukščiausio lygio mokinių.
- Žemo lygio pasiekimus turintys mokiniai „geriausiu atveju gali atskirti poreikius nuo norų, priimti paprastus sprendimus dėl kasdinių išlaidų ir atpažinti kasdinių finansinių dokumentų, tokių kaip sąskaita faktūra, paskirtį“. Tai rodo pagrindinių žinių trūkumą, kuris yra būtinas finansinei gerovei. PISA rezultatai ypač pabrėžia „skubų poreikį stiprinti pagrindines finansines žinias tarp jaunimo“.

Specifinių pažeidžiamų grupių poreikiai:

tam tikroms grupėms, tokioms kaip „jauni suaugusieji, senjorai, imigrantai, mažas pajamas gaunantys asmenys ir pažeidžiamos grupės“, reikalingos „tikslinės finansinio švietimo programos“, pritaikytos jų specifiniams poreikiams. Pavyzdžiui, jauniems suaugusiesiems dažnai reikia pagalbos „sudarant biudžetą, taupant ir valdant skolas“, o senjorams – gairių apie „pensijų planavimą ir finansinio sukčiavimo prevenciją“.

Skolų spąstų išgyvenimo įrankių rinkinys kviečia jus apmąstyti savo finansinius įpročius ir atpažinti ankstyvuosius finansinio streso požymius. Tyrinėdami šį įrankių rinkinį, apsvarstykite:

kuriuos iš šių žingsnių jau taikote savo kasdieniame gyvenime, o kurie galėtų padėti jums jaustis saugiau ir labiau kontroliuoti savo finansus?

Gyvenimo būdo veiksniai ir jų ekonominis poveikis

Materializmas ir perteklinis vartojimas: tyrimai aiškiai sieja materialistinę orientaciją su neigiamais finansiniais rezultatais. Asmenys, kurie teikia prioritetą materialiniams daiktams, dažniau patiria didesnę finansinę stresą ir mažesnę pasitenkinimą gyvenimu.

Faktas: tyrimai parodė, kad asmenys, kurie labiau vertina materialines gėrybes, linkę patirti aukštesnę finansinio streso lygį ir mažesnę pasitenkinimą gyvenimu ([Richins & Dawson, 1992](#); [Dittmar ir kt., 2014](#)).



Faktas: materializmas skatina žmones labiau vertinti vartojimą kaip prestižo šaltinį nei ilgalaikį finansinį stabilumą.

Su sveikata susiję gyvenimo būdo pasirinkimai: nesveiki įpročiai turi tiesioginę finansinę kainą, neapsiribojančią vien medicininėmis išlaidomis.

Faktas: „nesveiki įpročiai, įskaitant rūkymą, gausų alkoholio vartojimą ir nesubalansuotą mitybą, ne tik didina sveikatos priežiūros išlaidas, bet ir mažina produktyvumą bei pajamas ([Grossman, 1972](#)).“

Faktas: sveikesni asmenys turi geresnes galimybes uždirbti pajamas, taupyti ir mažinti finansinę riziką.



Socialinis spaudimas ir finansinių sprendimų priėmimas

Statuso siekimas ir demonstratyvus vartojimas

Socialinės normos ir siekis būti priimtam dažnai skatina žmones priimti finansiškai netvarius sprendimus, teikiant pirmenybę trumpalaikiai socialinei naudai, o ne ilgalaikiam finansiniam saugumui.

Faktas: statuso siekimo elgsena, kuri yra motyvuojama poreikio signalizuoti priėmimą ir pasiekimus, verčia žmones priimti finansinius sprendimus, orientuotus į trumpalaikį socialinį pripažinimą ilgalaikės finansinės sėkmės sąskaita. ([Veblen, 1899](#); [Dhir et al., 2018](#)).

Citata: [Vebleno \(1899\)](#) demonstratyvaus vartojimo teorija tiksliai apibūdina situaciją, kai žmonės perka prabangos prekes ir paslaugas siekdami aukštesnio socialinio statuso.



Socialinių tinklų įtaka

Skaitmeninė aplinka dar labiau sustiprina šį spaudimą, pateikdama idealizuotus gyvenimo būdus, o tai lemia „neapgalvotą išlaidavimą ir finansinę įtampą“.

Faktas: platus socialinių tinklų poveikis dar labiau didina šį spaudimą, nes juose redaguojami ir projektuojami idealizuoti gyvenimo vaizdai.

Citata:” [Dhir et al. \(2018\)](#) Tyrimai rodo, kad socialinių tinklų naudotojai dažnai jaučia spaudimą atkartoti influencerių ir bendraamžių gyvenimo būdą, o tai lemia neapgalvotą išlaidavimą ir finansinę įtampą.”

Kultūriniai lūkesčiai

Visuomenėje nusistovėję gyvenimo etapų standartai (pvz., vestuvės, nuosavas būstas) taip pat gali lemti įsiskolinimą ir neoptimalius finansinius sprendimus.

Kognityviniai šališkumai ir neatitinkantys finansiniai pasirinkimai

Trumpalaikiai ir ilgalaikiai kompromisai:

Asmenys dažnai teikia pirmenybę momentiniam pasitenkinimui ir dabartiniam vartojimui, o ne būsimam taupymui ir ilgalaikėms investicijoms dėl kognityvinių šališkumų.

Faktas: finansiniai sprendimai dažnai neatitinka ilgalaikės gerovės dėl kognityvinių šališkumų, nepakankamo finansinio raštingumo ir išorinių motyvų. ([Kahneman & Tversky, 1979](#); [Laibson, 1997](#); [Lusardi & Mitchell, 2014](#)).

Citata: [Kahneman and Tversky's \(1979\) theory of prospect](#) Paaiškina, kaip asmenų nuostolių vengimas

lemia jų polinkį teikti pirmenybę dabartinėms išmokoms, o ne būsimoms išmokoms.

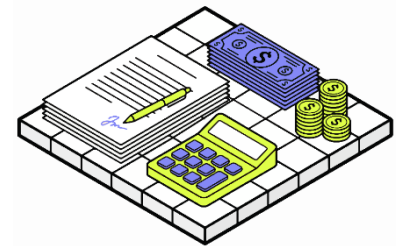


Citata: hiperbolinio diskontavimo teorija, [nagrinėta Laibsono \(1997\)](#), paaiškina, kad asmenys turi labai stiprią pirmenybę dabartiniam vartojimui, palyginti su būsimu taupymu, todėl finansinis planavimas tampa neveiksmingas.

Esminis finansinio raštingumo vaidmuo

Ilgalimas ir stabilumas: aukštas finansinio raštingumo lygis yra svarbus veiksnys, lemiantis tinkamą finansų valdymą, efektyvų pensijų planavimą ir skolų vengimą.

Faktas: vienas svarbiausių finansinės gerovės veiksnių yra finansinis raštingumas.



Citata: [Lusardi ir Mitchell \(2014\)](#) teigia, kad asmenys, turintys silpną finansinį raštingumą, turi mažesnes galimybes planuoti pensiją, priimti pagrįstus investicinius sprendimus ar efektyviai valdyti skolas.

Faktas: finansinio raštingumo programos, ypač derinamos su elgsenos intervencijomis, gali pagerinti finansinius rezultatus.

Poveikis gyvenimo kokybei ir visuomeniniams rezultatams

Sumažėjusi gyvenimo kokybė: netinkami finansiniai pasirinkimai ir finansinė įtampa yra stiprūs psichologinio diskomforto ir mažesnio bendro gyvenimo pasitenkinimo prognozės veiksniai.

Citata: [Netemeyer ir kt. \(2018\)](#) tyrimas išryškina abipusį ryšį tarp gyvenimo pasitenkinimo ir finansinės gerovės, parodydamas, kad finansiniai sunkumai gali sustiprinti nepakankamumo jausmą ir sumažinti bendrą laimės lygį.



Citata: Diener ir kt. (1999) įrodė, kad finansinis saugumas yra patikimas subjektyvios laimės rodiklis.

Socialinės sanglaudos silpnėjimas: finansinė negerovė riboja dalyvavimą socialinėse veiklose ir įsitraukimą į bendruomenę, todėl didėja izoliacija ir mažėja socialinis kapitalas.

Faktas: ribotos finansinės galimybės dažnai sumažina žmonių gebėjimą dalyvauti socialinėse veiklose, padėti draugams ir šeimai ar prisidėti prie savo bendruomenių.

Citata: Wilkinson ir Pickett (2009) tyrimai rodo, kad visuomenėse, kuriose yra didesnė finansinė nelygybė, paprastai yra mažesnis pasitikėjimo lygis ir socialinis kapitalas, pabrėžiant finansinės gerovės ir socialinės harmonijos tarpusavio priklausomybę.



Citata: Putnam (2000) tyrimai taip pat atkreipia dėmesį į socialinio kapitalo nykimą, susijusį su finansiniais sunkumais, dar labiau išryškinant socialines finansinio nesaugumo pasekmes.

Pagrindinės išvados ir rekomendacijos

Reikalingas holistinis požiūris: finansinei gerovei užtikrinti būtina visapusiška strategija, kuri apimtų ne tik finansines žinias, bet ir gyvenimo būdo įpročius bei socialinį spaudimą.

Faktas: vien finansinio raštingumo nepakanka, jei žmonės nuolat patiria socialinį spaudimą arba turi netinkamus įpročius.

Faktas: politikos priemonės ir intervencijos turi apimti holistinį požiūrį.

Finansinio raštingumo ir sąmoningumo skatinimas: būtina ugdyti supratimą apie ilgalaikes finansinių sprendimų pasekmes.

Faktas: šis tyrimas pabrėžia poreikį ugdyti suvokimą apie platesnes finansinių sprendimų pasekmes, skatinant perėjimą prie finansinio raštingumo ir sąmoningumo, siekiant sumažinti neigiamą gyvenimo būdo nulemtų finansinių elgsenų poveikį.

Finansinė gerovė: daugiau nei žinios

Kodėl mūsų elgseną ir socialinis spaudimas
formuoja finansinius sprendimus

Tikroji problema

- Finansinis raštingumas vienas savaime neužtikrina finansinės gerovės
- Socialinis spaudimas ir kasdieniai įpročiai stipriai veikia finansinius sprendimus

Reikalingas holistinis požiūris

Finansinę gerovę formuoja šių veiksnių sąveika:

- Finansinės žinios
- Gyvenimo būdo įpročiai
- Socialinė įtaka

Sąmoningumas ir atsakingumas

- Supraskite ilgalaikės savo sprendimų pasekmes
- Priimkite sąmoningus finansinius sprendimus

Elgsenos intervencijos

- Naudokite automatinius taupymo planus
- Taiykite įsipareigojimo priemones, mažinančias šališkumą

Atsparumas socialiniam spaudimui

- Praktikuokite sąmoningą vartojimą
- Ištraukite į bendruomenėmis grįstą finansinį planavimą

Ką tai duoda?

- Geresnius ilgalaikius finansinius sprendimus
- Mažesnį impulsyvių išlaidavimą
- Didesnį finansinį stabilumą ir gerovę

PEACE projektas: asmeninis įgalinimas ir gerovės stiprinimas

Elgsenos intervencijos: finansinio švietimo derinimas su tokiomis priemonėmis kaip automatiniai taupymo planai ar įsipareigojimo mechanizmai gali reikšmingai pagerinti finansinę elgseną.

Faktas: intervencijos, mažinančios šiuos šališkumus, pavyzdžiui, automatiniai taupymo planai ar įsipareigojimo mechanizmai, skatina žmones priimti geresnius ilgalaikius finansinius sprendimus.

Atsparumas socialiniam spaudimui: sąmoningo vartojimo skatinimas ir bendruomenėmis grįstas finansinis planavimas gali padėti neutralizuoti neigiamą statuso siekimo elgsenos poveikį.

Faktas: sudarius sąlygas žmonėms rinktis sąmoningą vartojimą ir atsispirti socialiniam spaudimui, galima sumažinti neigiamas statuso siekimo vartojimo pasekmes.

Faktas: bendruomenėmis grįstos finansinio planavimo ir bendraamžių palaikymo programos padeda stiprinti finansinę gerovę, nes kuria aplinką, orientuotą į bendrą pažangą, o ne asmeninę konkurenciją.

Veiklos

Individuali refleksija:

skirkite kelias minutes apmąstyti savo dabartinius finansinius įpročius. Nesidalindami konkrečiais skaičiais, apsvarstykite šiuos klausimus:

- Ar paprastai žinote, kur kiekvieną mėnesį išleidžiate savo pinigus?
- Ar kada nors jautėtės patyrę stresą ar prislėgti dėl finansinių įsipareigojimų?
- Ar linkę atidėti finansinius sprendimus arba vengti tikrinti sąskaitas ar išrašus?

Refleksijos klausimas: kurie ankstyvieji finansinio streso požymiai (aprašyti šiame skyriuje) jums atrodo labiausiai pažįstami?

Dienoraščio rašymas:

pagalvokite apie neseną pirkinį, kuris nebuvo būtinas. Apmąstykite:

- Kas turėjo įtakos jūsų sprendimui (emocijos, socialinis spaudimas, reklama, skubos jausmas)?
- Kaip jautėtės prieš ir po pirkimo?
- Ar sprendimas buvo suplanuotas, ar impulsyvus?

Pabandykite vesti finansinį dienoraštį, kuriame fiksuotumėte impulsyvius momentus per mėnesį, su jais susijusias emocijas ir realius poreikius.

Refleksijos klausimas: kaip psichologiniai ar socialiniai veiksniai veikia jūsų finansinius pasirinkimus?

Praktinė užduotis:

pagalvokite apie savo įprastas mėnesio išlaidas ir mintyse suskirstykite jas į dvi kategorijas:

- Poreikiai (būtinai kasdieniam gyvenimui) ir
- Norai (nebūtinai arba lankstios išlaidos)

Jums nereikia užrašyti sumų – sutelkite dėmesį tik į kategorizavimą.

Refleksijos klausimas: kaip aiškesnis poreikių ir norų atskyrimas galėtų padėti išvengti finansinio streso ar skolų kaupimosi?

Į veiksmą orientuota refleksija:

remdamiesi tuo, ką išmokote šiame skyriuje, įvardykite vieną mažą, realistišką veiksmą, kurį galite atlikti per artimiausias dvi savaites, kad pagerintumėte savo finansinę gerovę.

Pavyzdžiai:

- Vieną savaitę sekti išlaidas
- Peržiūrėti prenumeratas
- Nusistatyti nedidelį taupymo tikslą
- Ieškoti patikimos finansinės informacijos

Refleksijos klausimas: kaip šis mažas veiksmas galėtų prisidėti prie didesnio finansinio stabilumo ir vidinės ramybės?

Santrauka – pagrindinės įžvalgos

Asmeninis pasitenkinimas neatsiranda izoliuotai. Jis auga socialinėje ekosistemoje, kurią formuoja viešosios politikos sprendimai, darbo kultūra, bendruomenės ir bendros vertybės. Galimybės klestėti arba kliūtys, su kuriomis susiduriame, labai priklauso nuo to, kaip šios sistemos tarpusavyje sąveikauja.

Kai išlieka nelygybė, izoliacija ar stigma, jos tyliai riboja individualų potencialą ir silpnina socialinį audinį. Tačiau kai visuomenės investuoja į įtrauktį, ryšį ir tarpusavio pasitikėjimą, jos sukuria sąlygas tiek asmeniniam, tiek kolektyviniam augimui.

Tikroji gerovė atsiranda tada, kai individualūs siekiai dera su palaikančia aplinka, kai žmonės jaučiasi matomi, vertinami ir įgalinti prisidėti. Kiekvienas iš mūsų – kaip individai, organizacijos ir piliečiai – prisidedame prie šių sąlygų kūrimo. Derindami savimone su socialiai atsakingais veiksmais, galime kurti bendruomenes, kuriose pasitenkinimas yra ne privilegija, o bendra galimybė.

Papildomi ištekliai

Stanfordo verslo mokykla. (2025). Ar finansinis raštingumas gali pakeisti pasaulį?

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

TED. (2005). Kodėl priimame blogus sprendimus.

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

The Financial Feminist Podcast – Tori Dunlap (2021 – dabar).

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

Europos bankų federacija [EBF]. (2020). Finansinio raštingumo gairės Europai.

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

Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija [EBPO]. (2023). OECD/INFE 2023 tarptautinis suaugusiųjų finansinio raštingumo tyrimas.

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

Literatūra

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Socialinių tinklų nuovargis ir psichologinė gerovė – kompulsyvaus naudojimo, baimės praleisti (FOMO), nuovargio, nerimo ir depresijos tyrimas. *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). Subjektyvi gerovė: trys dešimtmečiai pažangos. *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). Materializmo ir asmeninės gerovės ryšys: metaanalizė. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924.
<https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Grossman, M. (1972). Sveikatos kapitalo samprata ir sveikatos paklausa. *Journal of Political Economy*, 80(2), 223–255. <https://doi.org/10.1086/259880>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Perspektyvos teorija: sprendimų priėmimo esant rizikai analizė. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Kakde, H., Kalani, R., & Lad, K. (2025). Materializmas, sveikata ir socialinis spaudimas: jų poveikio finansinei gerovei apžvalga. *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). „Auksiniai kiaušiniai“ ir hiperbolinis diskontavimas. *The Quarterly Journal of Economics*, 112(2), 443–478. <https://doi.org/10.1162/003355397555253>
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). Finansinio raštingumo ekonominė svarba: teorija ir įrodymai. *Journal of Economic Literature*, 52(1). <https://doi.org/10.3386/w18952>
- Netemeyer, R. G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch Jr, J. G. (2018). Kaip man sekasi? Subjektyvi finansinė gerovė, jos galimi veiksniai ir ryšys su bendra gerove. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68–89. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx109>
- OECD. (2023). OECD/INFE 2023 tarptautinis suaugusiųjų finansinio raštingumo tyrimas. OECD Business and Finance Policy Papers. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/56003a32-en>
- OECD. (2024). PISA 2022 rezultatai (IV tomas): kiek finansiškai raštingi yra mokiniai? OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/5a849c2a-en>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: Amerikos bendruomenės žlugimas ir atgimimas*. Simon & Schuster. <https://communistcaucus.com/wp-content/uploads/2021/12/Bowling-Alone.pdf>
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). Materializmo kaip vartotojų vertybinės orientacijos matavimas: skalės kūrimas ir validavimas. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303–316.
<https://doi.org/10.1086/209304>
- Veblen, T. (2017). *Laisvalaikio klasės teorija*. Routledge.
<https://elischolar.library.yale.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2261&context=yyps-documents>
- Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2009). *The Spirit Level: kodėl lygesnės visuomenės beveik visada gyvena geriau*. Bloomsbury Press. https://emilkirkegaard.dk/en/wp-content/uploads/The-Spirit-Level-Why-Greater-Equality-Makes-Societies-Stronger-Kate-Pickett-400p_1608193411.pdf

Nematoma skolų spiralė

Trumpas aprašymas:

Marija yra 32 metų administracijos darbuotoja, gyvenanti dideliame mieste. Ji turi stabilias pajamas, tačiau kiekvieno mėnesio pabaigoje dažnai jaučia finansinį spaudimą. Veikiama socialinių tinklų ir bendraamžių lūkesčių, ji dažnai daro nedidelius impulsyvius pirkinius, tokius kaip drabužiai, grožio priemonės ar vakarienės mieste, naudodamasi kredito kortelėmis, pilnai neskandama savo išlaidų.

Iš pradžių Marija jautėsi valdanti situaciją, nes jos pasirinkimai atrodė kontroliuojami. Tačiau laikui bėgant jos mėnesiniai įsipareigojimai didėjo, ir ji vis dažniau pradėjo naudotis kreditu net kasdienėms reikmėms. Netikėtas automobilio remontas sukėlė papildomą finansinį spaudimą ir dar labiau padidino jos įsiskolinimą. Ji pradėjo vengti tikrinti savo banko sąskaitą ir jausdavo nerimą vien pagalvojusi apie finansus.

Didėjant stresui, Marija pastebėjo, kad jos finansinė situacija daro įtaką miegui, susikaupimui darbe ir socialiniams santykiams. Nors ji norėjo keisti savo įpročius, jautėsi prislėgta ir nežinojo, nuo ko pradėti. Tai parodo, kaip lengvai kasdieniai finansiniai sprendimai gali virsti ilgalaikiais iššūkiais.

Problemų aprašymas:

Pagrindinis Marijos iššūkis – patekimas į skolų ciklą dėl impulsyvaus išlaidavimo, socialinio spaudimo ir finansinio planavimo trūkumo. Ji sunkiai suderina momentinius norus su ilgalaikiu finansiniu stabilumu ir neturi aiškaus suvokimo apie savo finansinę situaciją.

Emociniai / fiziniai padariniai:

- Nerimas ir nuolatinis finansinis stresas
- Vengimo elgsena – nesitikrinamos sąskaitos ir išrašai
- Miego sutrikimai ir sumažėjusi koncentracija
- Kaltės jausmas ir kontrolės praradimas

Reakcija / intervencija

Marija pradėjo nuo mažų, valdomų žingsnių, siekdama susigrąžinti kontrolę savo finansuose. Ji pradėjo sekti išlaidas ir skirstyti jas į poreikius ir norus. Šis suvokimas padėjo jai susikurti paprastą mėnesinį biudžetą ir sumažinti priklausomybę nuo kreditu paremtų pirkimų.

Ji taip pat pradėjo naudotis pagrindiniais finansinio raštingumo šaltiniais ir aptarė savo situaciją su patikima drauge, kas padėjo sumažinti izoliacijos jausmą.

Laikui bėgant šie pokyčiai sustiprino jos pasitikėjimą ir sumažino streso lygį. Ugdydama sąmoningesnius išlaidavimo įpročius ir orientuodamasi į ilgalaikius tikslus, Marija palaipsniui atkūrė savo finansinį stabilumą, parodydama, kaip finansinis raštingumas ir nedideli elgesio pokyčiai gali prisidėti prie asmeninės ir visuomeninės gerovės.

Refleksijos klausimai:

1. Kokie finansiniai įpročiai labiausiai prisidėjo prie Marijos situacijos?
2. Kaip socialinė aplinka paveikė jos išlaidavimo įpročius?
3. Kokių mažų žingsnių galima imtis, siekiant išvengti panašaus skolų ciklo?

**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.