



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

ZÁKLADY FINANČNÍ GRAMOTNOSTI A PREVENCE DLUHOVÝCH PASTÍ

MODUL 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.

Vzdělávací cíle

Naučte se základy finanční gramotnosti a jak se vyhnout běžným finančním nástrahám tím, že pomůžete studentům:

- Uvědomit si běžné finanční výzvy a dluhové pasti, které negativně ovlivňují osobní i společenskou pohodu.
- Uplatňovat základní dovednosti finanční gramotnosti (rozpočtování, spoření, odpovědné půjčování) k posílení osobního finančního zdraví.
- Identifikovat praktické strategie – na úrovni jednotlivce, pracoviště i komunity – pro prevenci dluhů a podporu finanční pohody.
- Zamyslet se nad reálnými příklady a prozkoumat, jak malé finanční kroky přispívají k silnějším a zdravějším společnostem.

Úvod

Pro mnohé může nečekaný účet nebo rostoucí životní náklady vyvolat stres, který ovlivňuje práci, vztahy a dokonce i zdraví. Tyto finanční tlaky nejsou jen osobní, šíří se ven a formují komunity i společnost jako celek. Finanční well-being přináší řešení, které nabízí víc než jen účetní rozvahy; Buduje sebevědomí, stabilitu a kontrolu nad životem.



Finanční well-being není "pouze ekonomická jistota, ale komplexní stav ovlivněný složitou souhrou životních faktorů, sociálních tlaků, kognitivních zkreslení a finanční gramotnosti".

Díky finanční gramotnosti – schopnosti činit informovaná rozhodnutí o penězích – získávají jednotlivci praktické nástroje jako rozpočtování, spoření a odpovědné půjčování, což jim umožňuje vyhnout se dluhovým pastem a plánovat budoucnost. Když se lidé cítí ve svých financích jistí, osobně prosperují, dosahují lepších profesních výsledků a přispívají k odolné, angažované společnosti. Investice do finančního vzdělávání je nakonec investicí do silnějších jednotlivců a komunit.



Popis výzvy

Finanční well-being a odolnost jsou ústředním bodem prosazování finančního vzdělávání ze strany OECD. Finanční gramotnost je považována za základní prvek holistického přístupu k podpoře finanční odolnosti a well-beingu jednotlivce. Součástí musí také být zlepšení finančního přístupu a dostatečná ochrana spotřebitelů. [Mezinárodní průzkum finanční gramotnosti dospělých z roku 2023](#) zjistil přímou pozitivní korelaci mezi jednotlivci, kteří dosahují vysokých skóre finanční gramotnosti, a těmi s vyšší úrovní finanční pohody a finanční odolnosti. Nakonec si finanční vzdělávání klade za cíl posílit jednotlivce, aby mohli činit informovaná finanční rozhodnutí v rychle se vyvíjejícím finančním prostředí. Tím přispívá k větší finanční pohodě a odolnosti napříč různými demografickými skupinami a ekonomikami.

Existuje však několik významných problémů spojených s dosažením a udržením finanční pohody:

Rostoucí složitost finančního prostředí:

Finanční prostředí se stává "stále složitějším" a "rychle se vyvíjejícím". To vyžaduje, aby jednotlivci byli vybaveni potřebným povědomím, znalostmi, dovednostmi, postoji a chováním k efektivnímu zvládnutí.

Digitalizace a nové produkty:

"Vzrůst digitalizace" představuje zvyšující se potřebu větší finanční gramotnosti.

Výskyt podvodů:

Témata jako podvody jsou předmětem mezinárodních průzkumů a poukazují na konkrétní zranitelnost, zejména u skupin jako senioři, pro které je prevence finančních podvodů cílenou oblastí.

Významné mezery ve finanční gramotnosti:

- Data z [Hodnocení úrovní finanční gramotnosti z roku 2022](#) (PISA a průzkumy dospělých) odhalují "významné mezery v základním finančním porozumění mezi znatelnou částí mladých lidí". Průměrně ve 14 zúčastněných zemích OECD bylo 18 % studentů v oblasti finanční gramotnosti s nízkými výsledky, zatímco pouze 11 % bylo nejlepšími.

- Slabší pracovníci "dokážou v nejlepším případě rozpoznat rozdíl mezi potřebami a přáními, činit jednoduchá rozhodnutí o každodenních výdajích a rozpoznají účel běžných finančních dokumentů, jako je faktura". To naznačuje nedostatek základních znalostí, které jsou klíčové pro finanční well-being. Výsledky PISA konkrétně zdůrazňují "naléhavou potřebu řešit základní finanční znalosti mezi mladými lidmi".

Potřeby specifických zranitelných skupin:

Některé skupiny, jako jsou "mladí dospělí, senioři, imigranti, osoby s nízkými příjmy a zranitelné skupiny," potřebují "cílené programy finančního vzdělávání" přizpůsobené jejich specifickým potřebám. Například mladí dospělí často potřebují podporu při "rozpočtování, spoření a správě dluhů", zatímco senioři potřebují vedení ohledně "plánování důchodu a prevence finančních podvodů".

Nástroj Debt Trap Survival Toolkit vás vybízí k zamyšlení nad vlastními finančními návyky a rozpoznáním raných příznaků finančního stresu. Při prozkoumávání nástrojů zvažte: Které z těchto kroků už v každodenním životě uplatňujete a které by vám mohly pomoci cítit se bezpečněji a mít kontrolu nad svými financemi?



Životní styl a jejich ekonomický dopad

Materialismus a nadměrné utrácení: Výzkum silně spojuje materialistickou orientaci s negativními finančními výsledky. Jedinci, kteří upřednostňují materiální majetek, často zažívají větší finanční potíže a nižší životní spokojenost.

Fakt: Výzkumy ukázaly, že ti, kteří kladou větší důraz na materiální statky, mají tendenci mít vyšší míru finančních potíží a nižší životní spokojenost ([Richins & Dawson, 1992](#); [Dittmar et al., 2014](#)).



Fakt: *Materialismus způsobuje, že lidé přikládají větší hodnotu spotřebě pro získání prestiže než dlouhodobé finanční stabilitě.*

Životní styl související se zdravím: Ukazuje se, že nezdravé návyky mají přímé finanční náklady, a to i nad rámec samotných výdajů za zdravotní péči.



Fakt: *"Nezdravé chování, včetně kouření, těžkého pití alkoholu a špatné stravy, nejenže zvyšují náklady na lékařskou péči, ale také snižují produktivitu a příjmy ([Grossman, 1972](#))."*

Fakt: *Zdravější jedinci jsou lépe připraveni vydělávat příjem, spořit a zmírňovat finanční rizika.*

Sociální tlaky a finanční rozhodování

Hledání statusu a okázalá spotřeba

Společenské normy a touha po společenském přijetí často vedou jednotlivce k finančně neudržitelným rozhodnutím, upřednostňujícím krátkodobé sociální zisky před dlouhodobou finanční jistotou.

Fakt: *Chování hledající status, které je nutně motivováno potřebou signalizovat přijetí a úspěch, nutí lidi činit finanční rozhodnutí, která zdůrazňují krátkodobé společenské přijetí na úkor dlouhodobého finančního úspěchu ([Veblen, 1899](#); [Dhir et al., 2018](#)).*

Citace: [Veblenova \(1899\) teorie okázalé spotřeby](#) přesně vystihuje situaci, kdy lidé nakupují luxusní zboží a služby za účelem dosažení vyššího společenského postavení.

Vliv sociálních médií

Digitální prostředí tyto tlaky ještě zhoršuje tím, že představuje idealizovaný životní styl, což vede k "bezohlednému utrácení a finančnímu tlaku.

Fakt: *Široký dopad sociálních médií tyto tlaky zhoršuje tak, že upravuje a promítá idealizovaný životní styl.*

Citace: Výzkum Dhir [et al. \(2018\)](#) "ukazuje, že uživatelé sociálních médií mají tendenci cítit tlak napodobovat životní styl influencerů a vrstevníků, což vede k bezohlednému utrácení a finančním problémům."

Kulturní očekávání

Společenské milníky (např. svatby, vlastnictví domu) mohou také vést k dluhům a neoptimálním finančním rozhodnutím.

Kognitivní zkreslení a nesoulad ve finančních preferencích

Krátkodobé vs. dlouhodobé kompromisy:

Lidé často upřednostňují okamžité uspokojení a současnou spotřebu před budoucími úsporami a dlouhodobými investicemi kvůli kognitivním zkreslením.

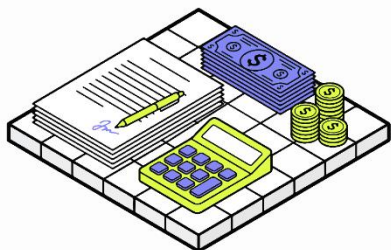
Fakt: Finanční rozhodnutí mají tendenci vzdorovat dlouhodobému štěstí kvůli kognitivním zkreslením, nízké finanční gramotnosti a vnějším motivům ([Kahneman & Tversky, 1979](#); [Laibson, 1997](#); [Lusardi & Mitchell, 2014](#)).



Citace: [Teorie perspektivy Kahnemana a Tverského \(1979\)](#) vysvětluje, jak jednotlivci upřednostňují současné výplaty před budoucími.

Citace: [Teorie hyperbolického diskontování, kterou zkoumal Laibson \(1997\)](#), vysvětluje, že jednotlivci mají velmi vysokou preferenci pro současnou spotřebu ve srovnání s budoucími úsporami, a proto se finanční plánování stává zbytečným.

Klíčová role finanční gramotnosti



Posílení a stabilita: Vysoká finanční gramotnost je klíčovým faktorem dobrého finančního řízení, efektivního plánování důchodu a vyhýbání se dluhům.

Fakt: Jedním z nejdůležitějších faktorů finanční pohody je finanční gramotnost.

Citace: [Lusardi a Mitchell \(2014\) tvrdí](#), že lidé se slabou finanční gramotností mají nižší šanci na plánování důchodu, správná investiční rozhodnutí nebo efektivní správu dluhů.

Fakt: Programy finanční gramotnosti, zejména v kombinaci s behaviorálními intervencemi, prokázaly potenciál zlepšit finanční výkonnost.

Dopad na spokojenost se životem a společenské výsledky

Snížená kvalita života: Nesprávné finanční rozhodnutí a finanční tíha jsou silnými prediktory duševních potíží a nižší celkové spokojenosti se životem.

Citace: [Výzkum Netemeyera a kol. \(2018\)](#) zdůrazňuje oboustranný vztah mezi spokojeností se životem a finanční pohodou a ukazuje, že finanční těžkosti

mohou zvyšovat pocity nedostatečnosti a snižovat globální štěstí.

Citace: [Diener et al. \(1999\)](#) dokázali, že finanční bezpečnost je robustním prediktorem subjektivního štěstí.



Eroze sociální soudržnosti: Finanční potíže omezují účast na společenských aktivitách a zapojení do komunity, což vede k izolaci a sníženému sociálnímu kapitálu.

Fakt: Omezené finanční prostředky obvykle omezují schopnost lidí zapojit se do společenských aktivit, pomáhat přátelům a rodině nebo přispívat komunitě.



Citace: [Studie Wilkinsona a Picketta \(2009\)](#) ukazují, že společnosti s větší finanční nerovností mají tendenci mít nižší úroveň důvěry a sociálního kapitálu, což zdůrazňuje vzájemnou závislost finanční pohody a sociální harmonie.

Citace: [Putnamův \(2000\) výzkum](#) také poukazuje na erozi sociálního kapitálu spojeného s finančními obtížemi, což dále posiluje sociální důsledky finanční nejistoty.

Klíčová zjištění a doporučení

Potřeba holistického přístupu: Finanční well-being vyžaduje komplexní strategii, která přesahuje finanční znalosti a řeší životní návyky a sociální tlaky.

Fakt: Finanční gramotnost nestačí, pokud jsou lidé neustále společensky tlačeni nebo mají špatné návyky.

Fakt: Politiky a intervence musí zahrnovat komplexní přístup.

Podpora finanční gramotnosti a všímavosti: Podpora povědomí o dlouhodobých dopadech finančních rozhodnutí je zásadní.

Fakt: Tento výzkum zdůrazňuje důležitost zvyšování povědomí o širších důsledcích finančních rozhodnutí a prosazuje posun směrem k finanční gramotnosti a mindfulness, aby se zmírnily škodlivé dopady finančního chování, které je ovlivněno životním stylem.

Behaviorální intervence: Kombinace finančního vzdělávání s intervencemi, jako jsou automatické spořicí plány nebo závazkové zařízení, může výrazně zlepšit finanční chování.

Fakt: Intervence snižující tyto předsudky, jako jsou automatické spořicí plány nebo závazkové zařízení, byly zjištěny jako účinné při lepších dlouhodobých finančních rozhodnutích.

Odolávání sociálním tlakům: Podpora vědomé spotřeby a podpora komunitního finančního plánování může zmírnit negativní dopady chování zaměřeného na status.

Fakt: Umožnit lidem přijmout vědomou spotřebu a odolat společenským tlakům může zmírnit negativní důsledky spotřeby zaměřené na společenský status.

Fakt: Programy komunitního finančního plánování a vzájemné podpory zlepšují finanční pohodu tím, že vytvářejí prostředí zaměřená na sdílený pokrok, nikoli na osobní soutěžení.

Aktivity

Individuální reflexe:

Věnujte pár minut zamyšlením nad svými současnými finančními návyky. Bez sdílení osobních čísel zvažte následující otázky:

- Obvykle víte, kam vaše peníze každý měsíc jdou?
- Cítíte se někdy ve stresu nebo zahlceni finančními závazky?
- Máte tendenci odkládat finanční rozhodnutí, nebo se vyhýbat kontrole účtů či výpisů?

Zadání k zamyšlení: Které rané varovné příznaky finančního stresu (jak je popsáno v tomto článku) vám připadají nejosobnější?



Psaní deníku:

Zamyslete se nad nedávným nákupem, který nebyl striktně nutný. Zamyslete se nad následujícím:

- Co ovlivnilo vaše rozhodnutí (emoce, společenský tlak, reklama, naléhavost)?
- Jak jste se cítili před a po koupi?
- Bylo rozhodnutí plánované, nebo impulzivní?

Zkuste si vést finanční deník, abyste si zaznamenali jakékoli impulzivní momenty během měsíce, své pocity vůči nim a své skutečné potřeby.

Zadání k zamyšlení: Jak psychologické nebo sociální faktory ovlivňují vaše finanční rozhodnutí?

Praktické cvičení:

Zamyslete se nad svými běžnými měsíčními výdaji a v duchu je rozdělte do dvou kategorií:

- Potřeby (nezbytné pro každodenní život) a
- Přání (postradatelné nebo flexibilní výdaje)

Nemusíte si zapisovat částky – soustředte se pouze na kategorizaci.

Zadání k zamyšlení: Jak by vám jasnější rozlišení mezi potřebami a přáními mohlo pomoci předejít finančnímu stresu nebo hromadění dluhů?

Reflexe zaměřená na akci:

Na základě toho, co jste se naučili v této jednotce, identifikujte jeden malý, realistický krok, který můžete v příštích dvou týdnech podniknout ke zlepšení své finanční pohody. Příklady:

- Sledování výdajů za jeden týden
- Recenze předplatného
- Stanovení cíle malých úspor
- Hledání spolehlivých finančních informací

K reflexi: Jak by tento malý krok mohl přispět k větší finanční stabilitě a klidu na duši?

Shrnutí – Klíčové poznatky

Osobní naplnění neprobíhá izolovaně. Roste v rámci sociálního ekosystému formovaného veřejnými politikami, kulturou na pracovišti, komunitami a sdílenými hodnotami. Příležitosti, které lidé mají k prosperitě, nebo překážky, kterým čelí, závisí do značné míry na tom, jak tyto systémy vzájemně působí.

Když nerovnost, izolace nebo stigma přetrvávají, tiše omezují individuální potenciál a oslabují sociální strukturu. Když však společnosti investují do inkluze, propojení a vzájemné důvěry, vytvářejí podmínky pro osobní i kolektivní růst.

Pravý well-being vzniká, když se individuální ambice sladí s podpůrným prostředím, když se lidé cítí viděni, ceněni a posílení přispět. Každý z nás, jako jednotlivec, organizace i občan, hraje roli při formování těchto podmínek. Kombinací sebeuvědomění se společensky odpovědným jednáním můžeme budovat komunity, kde naplnění není privilegií, ale sdílenou možností.

Další zdroje

[Stanfordova postgraduální škola podnikání. \(2025\). Může finanční gramotnost změnit svět?](#)

[TED. \(2005\). Proč děláme špatná rozhodnutí.](#)

[The Financial Feminist Podcast od Tori Dunlap \(2021 – pokračuje\).](#)

[Evropská bankovní federace \[EBF\]. \(2020\). Finanční gramotnost pro Evropu.](#)

[Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj \(OECD\). \(2023\). OECD/INFE 2023 Mezinárodní průzkum finanční gramotnosti dospělých.](#)

Reference

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Únava ze sociálních médií a psychická pohoda – studie nutkavého užívání, strachu z propásnutí, únavy, úzkosti a deprese. *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). Subjektivní pohoda: Tři desetiletí pokroku. *Psychologický bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). Vztah mezi materialismem a osobní pohodou: metaanalýza. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>

Grossman, M. (1972). O konceptu zdravotního kapitálu a poptávce po zdraví. *Journal of Political Economy*, 80(2), 223–255. <https://doi.org/10.1086/259880>

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Teorie perspektivy: Analýza rozhodnutí pod rizikem. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>

Kakde, H., Kalani, R., & Lad, K. (2025). Materialismus, zdraví a sociální tlaky: Přehled jejich dopadu na finanční pohodu. *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). Zlatá vejce a přehnané slevy. *The Quarterly Journal of Economics*, 112(2), 443–478. <https://doi.org/10.1162/003355397555253>

Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). Ekonomický význam finanční gramotnosti: teorie a důkazy. *Journal of Economic Literature*, 52(1), <https://doi.org/10.3386/w18952>

Netemeyer, R. G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch Jr, J. G. (2018). Jak se mi daří? Vnímaná finanční pohoda, její potenciální předchůdci a vztah k celkové pohodě. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68–89. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx109>

OECD. (2023). OECD/INFE 2023 Mezinárodní průzkum finanční gramotnosti dospělých. Politické dokumenty OECD pro podnikání a finance. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/56003a32-en>

OECD. (2024). Výsledky PISA 2022 (svazek IV): Jak finančně chytrí jsou studenti? PISA OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/5a849c2a-en>

Putnam, R. D. (2000). Bowling samotný: Kolaps a oživení americké komunity. Simon a Schuster.
<https://communistcaucus.com/wp-content/uploads/2021/12/Bowling-Alone.pdf>

Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). Spotřebitel si cení orientace na materialismus a jeho měření: vývoj a validace měřítka. Journal of consumer research, 19(3), 303-316.
<https://doi.org/10.1086/209304>

Veblen, T. (2017). Teorie volnočasové třídy. Routledge.
<https://elischolar.library.yale.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2261&context=ypfs-documents>

Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2009). Duchovní úroveň: Proč se rovnější společnosti téměř vždy vedou lépe. Bloomsbury Press. https://emilkirkegaard.dk/en/wp-content/uploads/The-Spirit-Level-Why-Greater-Equality-Makes-Societies-Stronger-Kate-Pickett-400p_1608193411.pdf

Případová studie 1: Neviditelná spirála dluhu

Stručný popis:

Maria je 32letá administrativní zaměstnankyně žijící ve velkém městě. Má stabilní příjem, ale často na konci každého měsíce cítí finanční tlak. Pod vlivem sociálních sítí a očekávání svých vrstevníků často nakupuje malé, impulzivní nákupy, jako jsou oblečení, kosmetické produkty a chodí na večere, přičemž využívá služby kreditních karet, aniž by plně sledovala své výdaje.

Zpočátku se Maria cítila jako by měla kontrolu, protože její volby se zdály zvládnutelné. Postupem času se však její měsíční závazky zvýšily a začala se více spoléhat na úvěr, aby pokryla každodenní potřeby. Nečekaná oprava auta způsobila další finanční tlak a ještě více ji zadlužila. Začala se vyhýbat kontrole svého bankovního účtu a cítila úzkost pokaždé, když myslela na své finance.

Jak rostla její úroveň stresu, Maria si všimla, že její finanční situace ovlivňuje její spánek, soustředění v práci a sociální interakce. Ačkoliv chtěla změnit své návyky, cítila se zahlcená a nevěděla, kde začít, což zdůrazňovalo, jak snadno každodenní finanční rozhodnutí mohou vést k dlouhodobým problémům.

Popis problému:

Hlavní výzvou Marie bylo upadnutí do dluhového cyklu kvůli kombinaci impulzivního utrácení, společenského tlaku a nedostatku finančního plánování. Má potíže vyvážit okamžité touhy s dlouhodobou finanční stabilitou a postrádá jasné povědomí o své finanční situaci.

Emocionální/fyzické účinky:

- Úzkost a neustálý finanční stres
- Vyhýbavé chování tím, že nekontroluje účty
- Poruchy spánku a snížená koncentrace
- Pocity viny a ztráty kontroly

Reakce/Intervence

Maria začala malými, zvládnutelnými kroky, aby znovu získala kontrolu nad svými financemi. Začala sledovat své výdaje a kategorizovat je podle potřeb a přání. S tímto vědomím si vytvořila jednoduchý měsíční rozpočet a snížila závislost na nákupech na základě úvěru. Také dodržovala základní zdroje finanční gramotnosti a svou situaci probírala s důvěryhodnou přítelkyní, což jí pomohlo snížit pocit izolace.

Postupem času tyto změny zlepšily její sebevědomí a snížily úroveň stresu. Rozvojem vědomějších návyků v utrácení a zaměřením se na dlouhodobé cíle Maria postupně obnovila svou finanční stabilitu a ukázala, jak finanční gramotnost a drobné změny chování mohou podpořit jak osobní, tak společenskou pohodu.

Reflexní otázky:

1. Jaké finanční chování přispělo k Mariině situaci více?
2. Jak sociální vlivy ovlivnily její výdajové návyky?
3. Jaké malé kroky mohou jednotlivci podniknout, aby se vyhnuli pádu do podobného dluhového cyklu?

**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.