

LESTVICA FINANČNEGA DOBREGA POČUTJA

OECD (2020)

Na naše dobro počutje vpliva ogromno različnih dejavnikov, med drugim tudi naše finance. **Finančni stres** predstavlja neravnovesje med posameznikovimi finančnimi viri ter njegovim psihofizičnim počutjem.



Raziskava OECD iz leta 2020 je pokazala, da je **finančni stres zelo pogost**. Kar 42 % posameznikov je namreč navedlo, da jih skrbi, kako bodo pokrili svoje vsakodnevne življenjske stroške, 40 % jih je zaskrbljenih zaradi svojega finančnega položaja, 37 % pa jih je poročalo, da finančno komaj shajajo.

Na spodnji lestvici ocenite vaše strinjanje oz. nestrinjanje z navedenimi trditvami in preverite, kakšno je vaše finančno dobro počutje.

0 = popolnoma se strinjam
1 = se strinjam
2 = delno se strinjam, delno se ne strinjam
3 = se ne strinjam
4 = sploh se ne strinjam

Lestvica finančnega dobrega počutja

1	Zaradi svoje finančne situacije imam občutek, da nikoli v življenju ne bom imel/-a stvari, ki si jih želim.	0	1	2	3	4
2	Finančno komaj shajam.	0	1	2	3	4
3	Skrbi me, da moj denar ne bo zdržal.	0	1	2	3	4
4	Na koncu meseca mi ostane nekaj denarja.*	4	3	2	1	0
5	Moje finance usmerjajo moje življenje.	0	1	2	3	4

* Trditev se vrednoti obratno, zato vrednosti v tabeli padajo.

Vrednotenje vaših odgovorov

Rezultat vprašalnika dobite tako, da seštejete svoje odgovore.

Vsako vprašanje vam lahko prinese med 0 in 4 točke. Vsota vseh točk pomeni vaš rezultat finančnega dobrega počutja. Najnižje možno število točk je 0, najvišji možen rezultat pa znaša 20 točk.

Ker gre za samoocenjevalno lestvico, ne moremo opredeliti meje, ki bi pomenila "dober" ali "slab" rezultat. Po večini se ljudje uvrščajo nekje na sredino, medtem ko so rezultati v obeh ekstremih redki.

Najvišji možen rezultat, torej 20 točk, nakazuje na vaše **visoko finančno dobro počutje**. Finančno dobro počutje ima lahko za posameznike različne pomene, vendar običajno vključuje občutek **finančne varnosti in svobodo izbire**. Ponavadi ga občutimo, ko sproti izpolnjujemo svoje finančne obveznosti ter lahko varčujemo prihranke za naše dolgoročne in kratkoročne cilje.

Najnižji rezultat nakazuje, da je vaše **finančno dobro počutje nizko**. Dolgotrajni finančni stres lahko negativno vpliva na našo koncentracijo in spomin, povzroča razdražljivost in težave s spanjem.

Skrb za finančno dobro počutje pa ni enkraten dogodek, temveč je **dolgotrajen proces**, ki se skozi različna življenjska obdobja lahko tudi močno spreminja. Nekaj napotkov, ki nam lahko pomagajo pri izboljšanju odpornosti na finančni stres:

- vodenje osebnega in družinskega proračuna
- načrtovanje izdatkov in premišljeno nakupovanje
- varčevanje - vsaj 10 % mesečnih prihodkov
- redna izobraževanja o financah.



OECD. (2020). OECD/INFE 2020 International Survey of Adult Financial Literacy.
Vezovišek, M. (b.d.). Adijo, finančni stres s pomočjo delodajalca?

Prenesite si Excelovo predlogo za vodenje osebnega ali družinskega proračuna, ki vam lahko pomaga pri učinkovitem obvladovanju vaših financ, preko rednega spremljanja vaših prihodkov in odhodkov.

PRENESITE PREDLOGO



Strokovnjaki v okviru Employee Assistance Program, po dogovoru, vašim zaposlenim lahko nudijo tudi finančni nasvet, prav tako pa psihološko podporo ob finančnih stiskah.