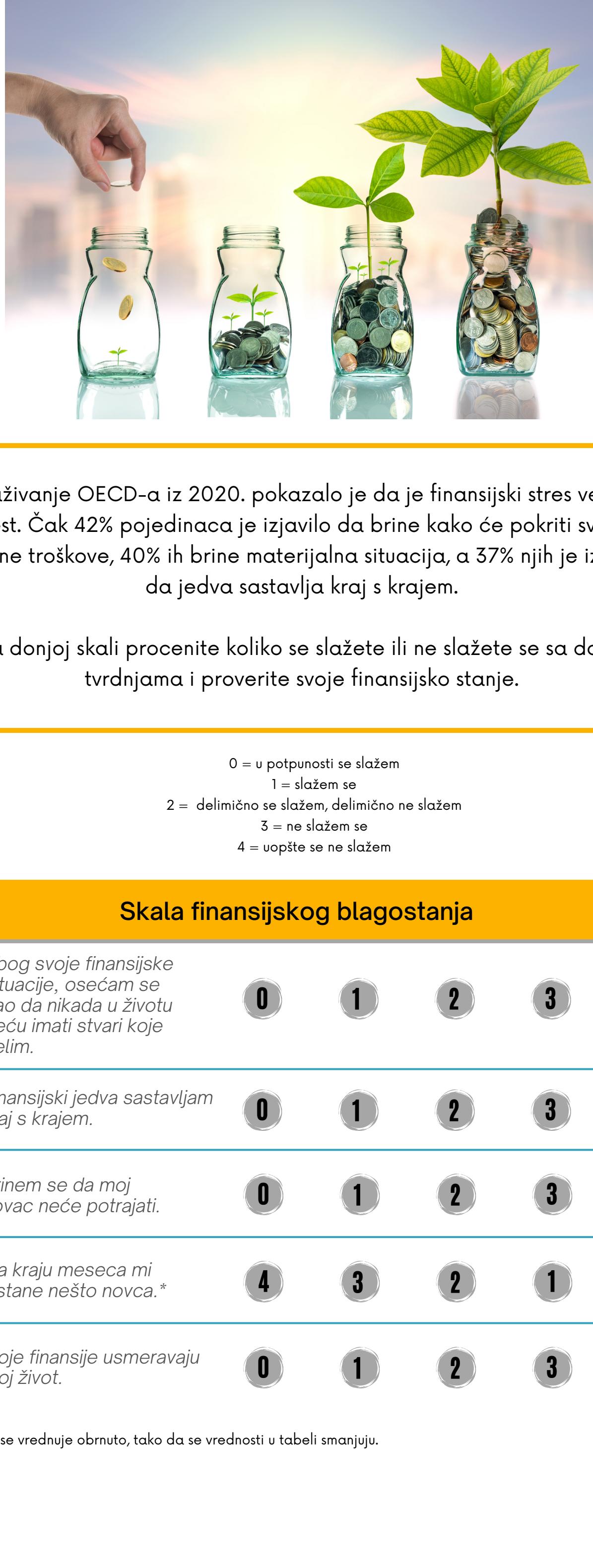


# SKALA FINANSIJSKOG BLAGOSTANJA OECD (2020)

Mnogo različitih faktora utiče na naše blagostanje, uključujući naše finansije. **Finansijski stres** predstavlja neravnotežu između finansijskih sredstava pojedinca i njegovog psihofizičkog blagostanja.



Istraživanje OECD-a iz 2020. pokazalo je da je finansijski stres veoma čest. Čak 42% pojedinaca je izjavilo da brine kako će pokriti svoje dnevne troškove, 40% ih brine materijalna situacija, a 37% njih je izjavilo da jedva sastavlja kraj s krajem.

Na donjoj skali procenite koliko se slažete ili ne slažete se sa datim tvrdnjama i proverite svoje finansijsko stanje.

- 0 = u potpunosti se slažem  
1 = slažem se  
2 = delimično se slažem, delimično ne slažem  
3 = ne slažem se  
4 = uopšte se ne slažem

## Skala finansijskog blagostanja

1 Zbog svoje finansijske situacije, osećam se kao da nikada u životu neću imati stvari koje želim.

0 1 2 3 4

2 Finansijski jedva sastavljam kraj s krajem.

0 1 2 3 4

3 Brinem se da moj novac neće potrajati.

0 1 2 3 4

4 Na kraju meseca mi ostane nešto novca.\*

4 3 2 1 0

5 Moje finansije usmeravaju moj život.

0 1 2 3 4

\* Tvrđnja se vrednuje obrnuto, tako da se vrednosti u tabeli smanjuju.

## Interpretacija vaših odgovora

**Rezultat upitnika dobijate sabiranjem svojih odgovora.**

Svako pitanje vam može doneti između 0 i 4 poena. Zbir svih poena je rezultat vašeg finansijskog blagostanja. Najmanji mogući rezultat je 0, a najveći mogući rezultat je 20 poena.

Pošto se radi o skali samoprocenjivanja, ne možemo definisati granicu koja bi značila „dobar“ ili „loš“ rezultat. Većina ljudi se nalazi negde u sredini, dok su rezultati u oba ekstrema retki.

Najveći mogući rezultat, odnosno 20 poena, ukazuje na vaše **visoko finansijsko blagostanje**. Finansijsko blagostanje može značiti različite stvari pojedincima, ali obično uključuje **osećaj finansijske sigurnosti i slobodu izbora**.

Obično to osetimo kada ispunimo svoje finansijske obaveze i možemo da štedimo za svoje dugoročne i kratkoročne ciljeve.

Najniži rezultat ukazuje na to da je vaše **finansijsko blagostanje nisko**. Dugotrajni finansijski stres može negativno da utiče na našu koncentraciju i pamćenje, izaziva razdražljivost i probleme sa spavanjem.

Briga o finansijskom blagostanju nije jednokratan događaj, već **dugotrajan proces** koji se može značajno da promeni tokom različitih perioda života. Neki saveti koji nam mogu pomoći da poboljšamo otpornost na finansijski stres su:

- upravljanje ličnim i porodičnim budžetima
- planiranje troškova i promišljena kupovina
- štednja - najmanje 10% mesečnog prihoda
- redovna obuka o finansijama.



Preuzmite šablon u Excel-u za upravljanje ličnim ili porodičnim budžetom koji vam može pomoći da efikasno upravljate svojim finansijama redovnim praćenjem prihoda i rashoda.

**PREUZMITE ŠABLON**



Stručnjaci u okviru Employee Assistance Program-a, po dogovoru, mogu vašim zaposlenima da pruže i finansijske savete, kao i psihološku podršku u vremenima finansijskih poteškoća.