



Középiskolások Országos
Pénzügyi és Gazdasági
Oktatóközpontja

Gyakorlati képzéshez keressék, keressétek programszervezőnket, Laszky Beáta
a +36-1/413-0620 telefonszámon.



V. Miért fontosak a pénzzel kapcsolatos érzelmek?

Fontos tudatosítani azt, hogy milyen érzéseid, milyen érzelmeid vannak a pénzzel kapcsolatban.

Esettanulmány

Erre kérdésre kért választ a Gazdag Nők honlapja „Mit érzel a pénzzel kapcsolatban?” címmel, 2011 szeptemberben elvégzett kutatásában, amelyben több mint száz válaszoló adatait dolgozták fel.

Nézzük először, hogy milyen pozitív érzések fűződnek a pénzhez?

Pozitív érzések listája:

1. biztonságérzet (63%)
2. adakozás/adás lehetőségének öröme (55%)
3. hála (51%)
4. öröm, hogy van (50%)
5. szabadság (49%)
6. a pénz áramlásának öröme (kapni/adni, jön-megy, beáramlik-kiáramlik) (43%)
7. nyugalom (42%)
8. sok lehetőség megélésének élménye (40%)
9. megnyugvás (38%)
10. gondtalanság (37%)
11. reménytelenség/reményt keltő állapot érzése; bőség érzése (mindkettő egyaránt 32%)
12. önbizalom érzése (31%)



Megfontolandó, hogy a felmérésben a válaszolók többségének a legelső pozitív érzése a pénzzel kapcsolatban a biztonságérzet. Ezzel kapcsolatosan fontos tudatosítani, hogy a biztonságérzetünket nem köthetjük kizárólag a pénzhez, mert ez függőséget alakít ki vele szemben. Képesnek kell lennünk akkor is biztonságban éreznünk magunkat, ha nincs elég, vagy kevés pénzünk van.

Ezt a 11. helyre került pozitív pénz-érzelem, a bőség érzése segítségével jól meg tudjuk tenni. Érdekes számba vennünk például, hogy mi mindenünk van, mi mindennek vagyunk bővebb, és ennek érdemes örülnünk, ez segít a biztonságérzet kialakításában.

Nézzük meg, milyen negatív érzéseket társítottak a megkérdezettek a pénzhez?

Negatív érzések listája:

1. aggodalom (49%)
2. hiányérzet (48%)
3. függés érzése (40%)
4. bizonytalanság érzése (34%)
5. kilátástalanság érzése (27%)
6. félelem, szorongás (26-26%)
7. állandó rettegés (pl. ki tudom-e fizetni a számlákat stb.) (25%)
8. bűntudat (például azért, mert szóród a pénzt) (23%)
9. csalódottság, elégedetlenség, idegeskedés (22-22-22%)
10. görcsösség (20%)



Következtetés

Csapó Ida, a kutatás vezetője a következőket tanácsolja a negatív pénz-érzelmekkel kapcsolatban: Az első helyen az aggodás érzelme szerepel. Azt már tapasztalatból tudjuk, hogy amire fókuszálunk, azzal több időt töltünk, az jobban kiteljesedik.

Ennek az lehet a következménye, hogy ha sokat aggodunk, görcsölünk miatta, akkor nem is lesz elég pénzünk. Mit tegyünk olyan esetekben, ha aggodunk valami miatt? Vegyük tudomásul az aggodás érzését, de ne erősítsük tovább! Ugyanez igaz egy sor más negatív pénz-érzelmekkel kapcsolatban is. Például a kilátástalanság-érzéssel, vagy a félelemmel, szorongással kapcsolatban is, s jó, ha tudjuk, mi a különbség köztük.

Példa

A félelemnek általában konkrét tárgya van – például félünk, hogy nem lesz elég pénzünk a jövő hónapra zsebpénzig, míg a szorongás általánosabb érzet, s kevésbé konkrétan megfogalmazható a tárgya. Általában szorongunk például a pénz miatt. Az állandósult rettegés a számlák kifizetése miatt, ez is sokkal konkrétabb, mint a szorongás. Ugyanakkor a rettegés esetében is fontos, hogy másra koncentráljunk, bízzunk a saját problémamegoldó képességünkben. A pénzzel kapcsolatos érzelmek felmérése és a válaszolók ötöde jelölte meg negatív érzelmeként a görcsösséget.



Következtetés

Ne várjuk meg, amíg érzelmi teljes mélypontra sodorjuk magunkat!

Kerüljük el a negatív érzelmekben a velünk túlságosan egyetértőket, és keressük inkább azok társaságát, akik kiutat találtak már, és / vagy erre bíztatnak bennünket is.

Idézzük fel, amikor sikeresen oldottunk meg problémát vagy ilyent láttunk másoktól a pénzügyeik terén. Ezt tekintsük felemelő, pozitív mintának!

Példa

Előfordult-e már valaha veled, hogy valaki első látásra nem volt szimpatikus a számodra, de miután megismerted pozitívan csalódtál és megváltozott a véleményed róla? A pénzügyekkel kapcsolatban is hasonló lehet a helyzet! Ha nem ismered milyen lehetőségeid lehetnek, akkor nem feltétlenül pozitív a hozzáállásod a pénzügyekhez, de amint van némi információ, hogy egyes élethelyzetekben melyik pénzügyi megoldás lehet a legmegfelelőbb, máris pozitívabb lesz a hozzáállásod!

Mit tegyél, ha nincs elég pénzed?

Írj le 20 ötletet, honnan lehet pénzed – előre soknak tűnik ennyi ötletet leírni, mert gondolataink szűk és megszorított határok között mozognak.

Példa

Ha képesek vagyunk szemléletet váltani, pl. észrevesszük, hogy a szomszéd néni kutyájának sétáltatásáért akár naponta pénzhez juthatunk, vagy ingyen is hozzájutunk dolgokhoz, pl. nyáron vagy ősszel egy kellemes kirándulás keretében olyan gyümölcsöket szedhetünk, ami a piacon sokba kerülhet.

Végig gondolhatod azt is, mit tegyél pénzzé pl. interneten, (ezzel is segíted a pénz áramlását), vagy mit ajándékozzál el ismerősöknek, barátoknak. Ha Te gondolsz másokra, előbb-utóbb ők is gondolni fognak Rád. (Csapó, 2011)

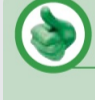
Idézet

„Amióta figyelek a pénzre, vezetem a kiadásaimat és a bevételeimet, s ezzel átlátom a pénzügyeimet, sokat javult az anyagi helyzetem. Azzal, hogy foglalkozom a költségvetéssel, tudatosabbá váltam, a félelmeim el kezdtek oldódni, s ennek eredménye, hogy minden célomra jut pénz”. (Egy egyetemista, aki részt vett a Szent István Egyetem Pénzpszichológia kurzusán 2011 októberben.)

Felhasznált irodalom:

Csapó, I., 2011: Pénz és érzelem.

<http://www.gazdagnok.hu/2010/04/24/penzuegyeid-is-gyogyithatoak/>



Gondolkodj el!

Belegondoltál már abba, hogyha csak napi 10 percet töltesz el gazdasági, pénzügyi cikkek elolvasásával máris sokkal nagyobb tapasztalatod lehet a pénzügyek terén, mint azokon a kortársaidnak, akik nem tartják fontosnak ezt a témát az ő korukban?



Gondolkodj el!

Szüleiddel gondold végig azt is, mi mindenetek van, amire nem kell költenetek. Nézz körül otthon, és nézd meg, unkatestvéredtől, ismerősöktől milyen ruhákat, játékokat, gépeket tudtok az új árához képest olcsóbban megvenni, vagy a neten is vannak olyan oldalak, ahol olcsón tudsz akár új ruhához, számítástechnikai eszközökhöz jutni. Érdekes rátekintenedek, hogy milyen tartós élelmiszerek vannak a háztartásotokban, mosó- vagy tisztálkodási szerek, és ha ezeket folyamatosan felhasználjátok, akkor nem pazaroltok. Minél inkább képes leszel a pénzzel bánni, annál több pénzed lesz, főleg, ha a pénzzel kapcsolatos érzelmeket is tudod kontrollálni, és a pozitív pénz-érzelmeidet képes vagy erősíteni.



Gondolkodj el!

Beszélg szüleidnek az ebben a részben olvasottakról és kérdezd meg a véleményüket róla!

Minden jog fenntartva!

Jelen tananyagot annak részét az OTP Fáy András Alapítvány engedélye nélkül tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – közzélni.

Felelős kiadó: OTP Fáy András Alapítvány

Felelős: SCHRANKÓ Péter, alapítványi ügyvivő és dr. SARKADY-KISS Lilla, projektvezető