

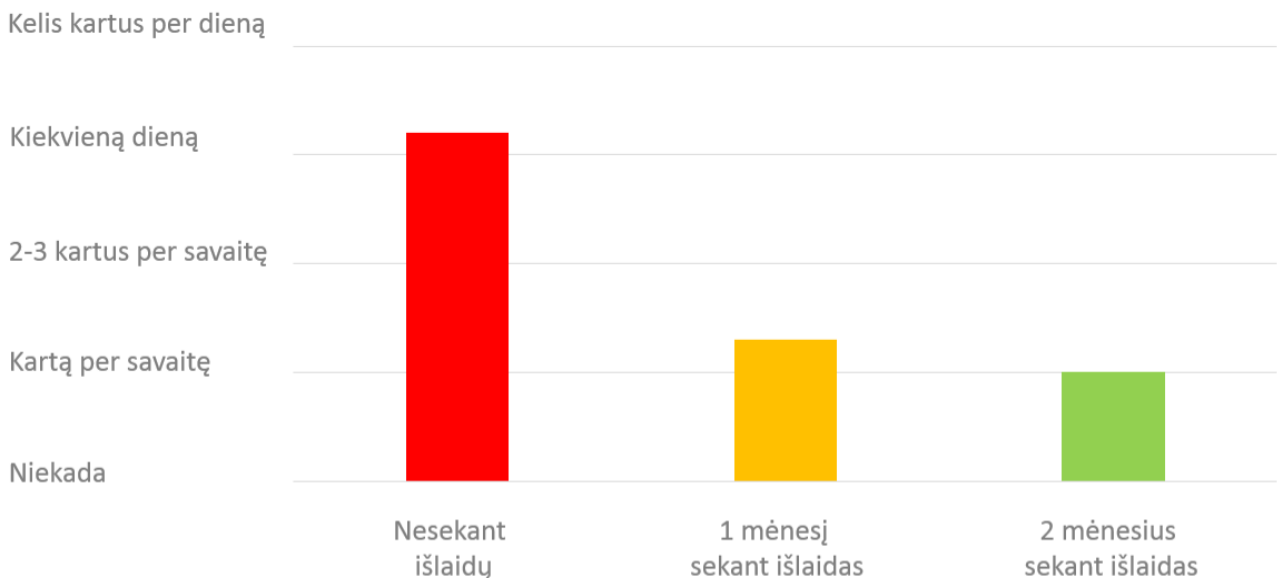
Turbūt esate girdėję daugybę patarimų, kaip taupyti pinigus. Nors jie ir efektyvūs, tačiau beveik visi gana abstraktūs: mažiau pirkti, valgyti tai, kas yra šaldytuve, knygas skolintis iš bibliotekos ir t.t.

Savaime suprantama, kad laikantis šių taisyklių, galima sutaupyti, tačiau kažkodėl mums nepavyksta įgyvendinti taupymo principų praktiškai. Priežastis paprasta: ilginiui mūsų sąmonėje susiformavę įpročiai ir silpnybės yra stipresni už motyvaciją taupyti. Vienintelis būdas nustoti išlaidauti – suformuoti naujus įpročius, kurie nustelbtų senuosius.

Moksliniai tyrimai

Mokslininkai M. Oaten ir K. Cheng atliko eksperimentą. Jie paprašė žmonių du mėnesius fiksuoti savo išlaidas ir stebėjo, kokią įtaką tai daro tiriamųjų finansiniams įpročiams. Rezultatai buvo stulbinantys. Prieš pradėdami žymėtis savo išlaidas tiriamieji vidutiniškai 4 kartus per savaitę išleisdavo daugiau pinigų nei planavo. Po dviejų mėnesių išlaidos viršydavo planą rečiau nei kartą per savaitę (žr. grafiką).

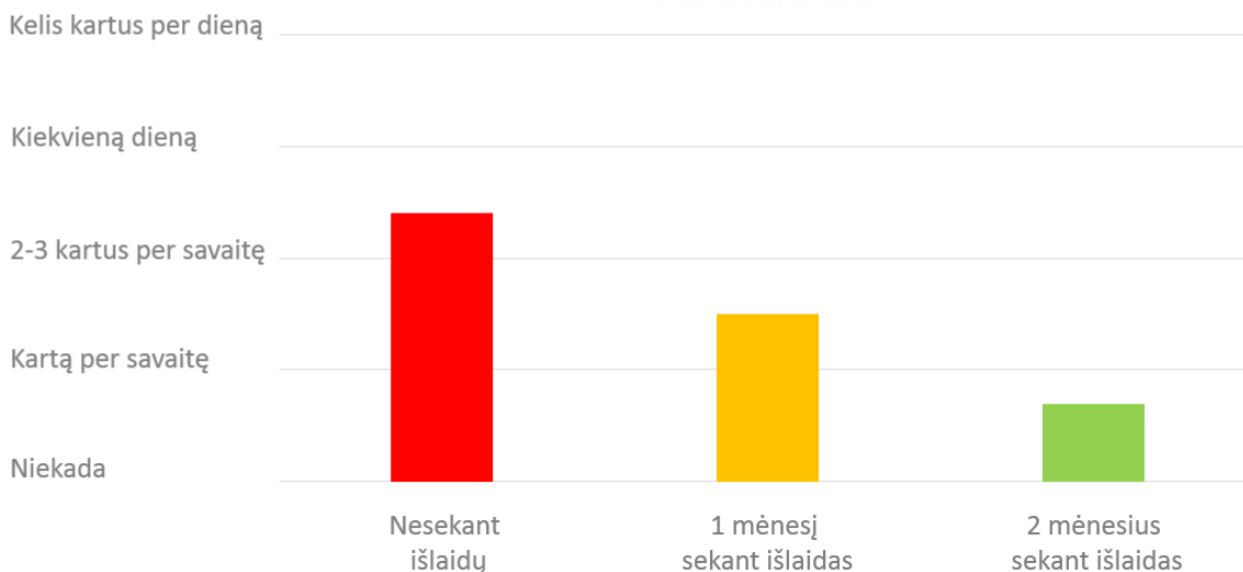
Impulsyvūs pirkiniai



Mokslininkai taip pat tyrė, kaip asmeninių išlaidų apskaita veikia polinkį pirkti impulsyviai. Prieš eksperimentą tiriamieji bent kartą per dieną išsigydavo ką nors veikiami emocijų, kitaip tariant, išleisdavo pinigus nebūtinaiems daiktams dėl užgaidų ar trumpalaikio susižavėjimo. Pradėjus sekėti išlaidas, impulsyvių pirkinių pasitaikydavo tik kartą per savaitę. Kitaip tariant, išlaidas apskaitantys žmonės nereikalingų pirkinių išsigijo 7 kartus rečiau (žr.

grafiką).

Išlaidavimas (išleido daugiau nei planavo)



Svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, kad pradėjus analizuoti savo išlaidas taupymo įpročiai nuolat gerėjo – t.y. pirmojo mėnesio rezultatai buvo geresni nei prieš eksperimentą, o antrojo mėnesio rezultatai geresni nei pirmojo. Taigi galima daryti prielaidą, kad stebint savo pirkimo įpročius ir žymintis visus pirkinius, ilgainiui galima visiškai atprasti nuo impulsyvių pirkinių, o išlaidos neviršys planuojamo biudžeto. Išlaidų apskaitos dėka galima visiškai kontroliuoti savo finansinį elgesį.

Kodėl asmeninių finansų skaičiuoklė padeda taupyti?

Asmeninių išlaidų apskaita veikia dėl vienos paprastos priežasties – mes tampame sąmoningi ir motyvuoti. Paprastai mes net nepastebime kaip brangiai mums kainuoja įpročiai. Išlaidų apskaita atskleidžia mūsų silpnybes ir suteikia motyvacijos su jomis kovoti – neretai žmonės žino, ką daro ne taip, tačiau neturi valios pakeisti nusistovėjusius įpročius. Savikontrolė – efektyviausias būdas tai padaryti.

Žinojimas, kad vakare turėsi įrašyti apskaitos žurnale savo nuodėmes, suteikia valios atsispirti pagundai. Nereikalingos išlaidos tiesiog ima badyti akis ir pradeda jų vengti.

Nesvarbu, ar jūs bandote apriboti savo išlaidas, ar numesti svorio, sumažinti cigarečių ar kavos puodelių skaičių. Savikontrolė – efektyviausias būdas atsikratyti žalingų įpročių. Kito tyrimo metu tie patys mokslininkai M. Oaten ir K. Cheng paprašė eksperimento dalyvių kiekvieną dieną suskaičiuoti, kiek surūkė cigarečių, išgėrė kavos puodelių ir alkoholinių gėrimų, bei pažymėti, ar lankėsi sporto klube ir greitojo maisto restoranuose. Po dviejų mėnesių eksperimento dalyviai surūkydavo 10 cigarečių mažiau, išgėrė 5 puodeliais mažiau kavos ir 5 alkoholiniais gėrimais mažiau, 6 kartus dažniau lankėsi sporto klube ir 3 kartus rečiau valgė greito maisto restoranuose.

Svarbuir tai, kad motyvacija atsikratyti žalingo įpročio yra netiesioginė. Kitaip tariant, norint mesti rūkyti mes galėtume tiesiog nerūkyti. Tačiau tam daugeliui pritrūksta valios, o pasąmonėje susiformavę įpročiai padaro savo. Vedant išlaidų apskaitą, niekas nedraudžia leisti pinigų, tačiau vidinė motyvacija „nugalėti save“ ir „pagerinti taupymo rezultata“ natūraliai padeda mažinti išlaidas.

Kodėl automatizuotos bankų išlaidų skaičiuoklės neveikia?

Daugelis į minėtą tyrimą gali pažvelgti kritiškai ir paprieštarauti, kad nuolat stebi savo išlaidas banko pateikiamoje išlaidų ataskaitoje, tačiau nejaučia motyvacijos nustoti išlaidauti. Užbėgdamas jiems už akių, galiu pasakyti, kad pačiam rašyti savo pirkinius ir išlaidas nėra tas pats, kaip retkarčiais užmesti akį į automatizuotą išlaidų apskaitą. Tam yra dvi priežastys:

1. **Automatizuotos išlaidų apskaitos sistemos nekeičia įpročių.** Kai išlaidų apskaitą vedate patys, kiekvieną dieną esate priversti prisiminti, kur išleidote pinigus, susimąstyti ar pirkiniai buvo protingi ir reikalingi ir kaip galėjote sutaupyti. Jeigu mėnesio pabaigoje tik peržiūrite banko ataskaitą ir matote išlaidų rezultata (pasekmes), nieko iš to neišmokstate. Jūs ir toliau leidžiate pinigus kaip iki tol, o blogi įpročiai ir toliau trukdo taupyti.
2. **Automatizuotos bankų išlaidų ataskaitos nėra detalios,** todėl sunku pastebėti, kurioje vietoje vertėtų „susiveržti diržus“. Bankas išlaidas į kategorijas rūšiuoja pagal pinigų gavėją, o ne įsigytą prekę/paslaugą. Pavyzdžiui, jeigu *Maximoje* pirkote batus, ataskaitoje matysite, kad pirkote maistą/gėrimus. Jeigu prekybos centre „Senukai“ pirkote dviratį, ataskaitoje šios išlaidos automatiškai bus priskiriamos būsto remontui. Kitas trūkumas, kad Banko ataskaitoje galite matyti, kur iškeliavo pinigai iš kreditinės

kortelės/banko sąskaitos, tačiau tai neatsako į klausimą kur buvo išleisti grynieji pinigai. Pavyzdžiui, net 73 proc. mano banko automatizuotoje išlaidų apskaitos sistemoje apskaitomų išlaidų yra priskirtos „kitoms išlaidoms“, todėl neaišku, kur šie pinigai buvo išleisti.

Kas toliau?

Pradėti sekti savo išlaidas nėra taip paprasta kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio. Sunkiausias yra pirmos kelios savaitės, kol susiformuosite įprotį kiekvieną dieną susirašyti savo išlaidas. Tačiau perlipti šį įpročio barjerą tikrai verta, mat žinodami, kad išlaidos neviršija plano, o santaupos nuolat didėja, būsite ramūs dėl savo finansinės ateities.

Efektyviausias būdas sumažinti impulsyvias išlaidas 7 kartus

16 balsai/ Vid.4.9