



Sjálfstjórn og Fjármálavandi

Viljinn til að framkvæma

Haukur Hilmarsson

**Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf
Háskóli Íslands
Félagsvísindasvið**



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Sjálfstjórn og fjármálavandi

Viljinn til að framkvæma

Haukur Hilmarsson

130372-5039

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf

Umsjónarmaður: Guðný Björk Eydal

Leiðbeinandi: Sigríður Jónsdóttir

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2013

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Haukur Hilmarsson 2013

Prentun: Svansprent
Reykjavík, Ísland 2013

Útdráttur

Fjárhagsvandi hefur ekki aðeins efnahagsleg heldur tilfinningaleg og hugarfarsleg áhrif. Langtíma fjárhagsvandi og tekjuskortur getur leitt til þess að einstaklingar bregðast við aðstæðum með breytingum á hegðun sinni og venjum, til dæmis með því að draga saman í útgjöldum. Slíkt getur valdið skorti og ef slíkur skortur varir í langan tíma getur það leitt til vanlíðunnar og dregið úr viljastyrk einstaklinga.

Kynnt er hugtakið sjálfstjórn, hæfileikinn til þess að hafa áhrif á óásættanlega hegðun með því að bregðast við með annarri og ákjósanlegri hegðun. Leitast er við að svara rannsóknarspurningunni: Hefur sjálfstjórn áhrif á fjármálavanda? Markmið ritgerðarinnar er síðan að meta sjálfstjórn sem tæki og hvort það geti sem slíkt hentað í fjármálaráðgjöf fyrir einstaklinga sem glíma við vanlíðan vegna fjárhagsvanda.

Niðurstaðan er að sjálfstjórn hefur áhrif á fjármál og að sterk tengsl eru á milli fjármálavanda, tilfinninga og hegðunar einstaklinga.

Niðurstaðan sýnir að sjálfstjórn hentar til fjármálaráðgjafar. Í ráðgjöf nýtist sjálfstjórn til að ná fram breytingum á hegðun og tilfinningum einstaklinga á sama tíma og unnið er með fjármálin sem slík.

Niðurstöðurnar benda því til að hér geti verið tækfæri fyrir félagsráðgjafa að breikka starfsvettvang sinn til að vinna að úrlausnum með einstaklingum sem glíma við fjárhagsáhyggjur eða fjárhagsvanda. Þekkingin sem til þarf er hrein viðbót við þá þekkingu sem félagsráðgjafinn hefur nú þegar úr námi og starfi og krefst ekki sérþekkingar á sviði fjármála. Með slíkum áherslum í félagslegri fjármálaráðgjöf skapast frekari tækifæri fyrir einstaklinga í fjárhagsvanda að ná tökum á fjármálum sínum ásamt því að skapa sér betri líðan í sínu daglega lífi.

Efnisyfirlit

Útdráttur	1
Inngangur	4
1 Fjármál og fjármálavandi	6
1.1 Fjármagn	6
1.2 Fjármagn sem lífsgæði	6
1.3 Fjárhagsvandi	8
1.3.1 Greiðsluvandi.....	9
1.3.2 Framfærsluvandi.....	9
1.4 Fjárhagsaðstoð	10
1.5 Þróun fjárhagsvanda í kjölfar efnahagshruns	10
2 Sjálfstjórn	14
2.1 Hugtakið sjálfstjórn	14
2.2 Kenningar um sjálfstjórn	15
2.3 Samsetning sjálfstjórnar.....	16
2.3.1 Viðmið	16
2.3.2 Sjálfskoðun	17
2.3.3 Viljastyrkur.....	17
2.4 Rannsóknir á sjálfstjórn.....	18
2.4.1 Ástand sjálfstjórnar	19
2.4.2 Eðlislæg sjálfstjórn.....	19
3 Sjálfstjórn og fjármál	22
3.1 Rannsóknir á sjálfstjórn í tengslum við fjármálavanda	22
4 Fjármálaráðgjöf	24
4.1 Fjármálalæsi	24
4.2 innlend og erlend fjármálaráðgjöf	24
4.2.1 Center of Financial Social Work.....	25
4.2.2 Spara.is	26
4.2.3 Leiðin til Velgengni	26
4.2.4 DA samtökin	26
5 Tillaga að fjármálaráðgjöf	28

5.1 Fjármálaráðgjöf í höndum félagsráðgjafa	29
Umræða	31
Lokaorð	35
Heimildaskrá	36

Inngangur

Fjárhagsvandi hefur margvísleg áhrif á einstaklinga og heimili, ekki aðeins efnahagsleg, heldur einnig tilfinningaleg og hugarfarsleg. Langtíma fjárhagsvandi og tekjuskortur getur leitt til þess að einstaklingar bregðast við aðstæðum með breytingum á hegðun sinni og venjum, til dæmis með því að draga saman í útgjöldum. Slíkt getur valdið skorti á nauðsynjum og ef slíkur skortur varir í langan tíma getur það leitt til vanlíðunnar og dregið úr viljastyrk einstaklinga.

Tilgangur þessarar ritgerðar er að kynna viljastyrk sem hugtakið sjálfstjórn, hæfileikanum til þess að hafa áhrif á óásættanlega hegðun með því að bregðast við með annarri og ákjósanlegri hegðun. Leitast er við að svara rannsóknarspurningunni: Hefur sjálfstjórn áhrif á fjármálavanda? Markmið ritgerðarinnar er síðan að meta sjálfstjórn sem tæki og hvort það geti sem slíkt hentað sem fjármálaráðgjöf fyrir einstaklinga sem glíma við vanlíðan vegna fjárhagsvanda.

Unnin var heimildaritgerð til þess að svara rannsóknarspurningunni. Leitað var að heimildum um hugtakið sjálfstjórn og gerð grein fyrir helstu kenningum og niðurstöðum rannsókna á því sviði. Þá var leitað heimilda um tengsl sjálfstjórnar við fjármál og niðurstöðum á því sviði. Að auki var notast við bæði íslenskar ogf erlendar fræðibækur og greinar og lög sem tengjast efninu. Talnagögn frá Hagstofu Íslands og Vinnumálastofnun eru notuð til þess að sýna tölulegar staðreyndir.

Hugmyndin að efni ritgerðarinnar vaknaði við kynni höfundar á DA samtökunum (Debtors Anonymous) sem er tegund tólf spora samtaka. Markmið þeirra samtaka er að hjálpa skuldurum út úr fjárhagsvanda og notar til þess hugmyndafræði tólf spora samtaka sem er að tjá tilfinningar og hugsun, stunda sjálfskoðun og læra að setja sér heilbrigð markmið. Það vakti áhuga höfundar að sjálfshjálparsamtök ólærðra einstaklinga geti stutt jafningja sína út úr fjárhagsvanda og vakti forvitni hans á eðli vinnunar sem þar er framkvæmd og hvort hún gæti orðið öðrum einstaklingum að gagni eins og til dæmis viðtakendum fjárhagsaðstoðar.

Fyrsti kafli ritgerðarinnar fjallar um fjármál og fjármálavanda. Þar er gerð grein fyrir fjármagni sem verkfæri og einnig sem lífsgæðum. Þá er gerð grein fyrir fjárhagsvanda og

stutt kynning á fjárhagsaðstoð félagsþjónustu sveitarfélaga. Þá er að lokum farið yfir hvernig efnahagshrunið hafði áhrif á efnahag tækjúlágra einstaklinga.

Annar kafli fjallar um hugtakið sjálfstjórn og helstu kenningar kynntar. Fjallað er ýtarlega um kenningar Baumeister (2002) um styrkleikalíkan og samsetningu sjálfstjórnar, og að lokum fjallað um rannsóknir á hugtakinu.

Þriðji kafli snýr að rannsóknum á tengslum sjálfstjórnar við fjármál.

Fjórði kafli fjallar um fyrirbyggjandi fjármálaráðgjöf, bæði innlenda og erlenda, sem höfundur telur að byggji á sjálfstjórnarhugtakinu.

Fimmti kafli lýsir tillögu höfundar að fjármálaráðgjöf sem byggir á hugtakinu sjálfstjórn og gæti hentað tekjulágum einstaklingum sérstaklega.

Í þessari heimildarritgerð er talað jöfnum höndum um fjárhag og fjármál.

1 Fjármál og fjármálavandi

1.1 Fjármagn

Fjármagn, almennt nefnt peningar, gegnir mikilvægu hlutverki í nútíma samfélögum. Peningar gegna þar þrennu hlutverki. Þeir eru mælikvarði á verðmæti, geymslumiðill til að varðveita verðmæti og skiptimiðill eða gjaldmiðill í viðskiptum á verðmætum (Dóra Hafsteinsdóttir og Sigríður Harðardóttir, 2000: Lea og Webley, 2006).

Áður fyrr voru peningar slegnir í mynt úr eðalmálmi eins og gulli eða silfri og héldu þannig verðgildi sínu. Nútímapeningar eru að litlu leyti reiðufé, mynt eða seðlar, heldur að mestu leyti veltiinnlán, innistæður á reikningum bankastofnanna og flest viðskipti fara fram með plastkortum. Það má því segja að nútímafjármagn sé ekki bundið verðmætum eðalmálma heldur trausti samfélagsins á peningum sem mælikvarða á verðgildi. Verðgildi peninga helst svo lengi sem þeir eru notaðir sem gjaldmiðill í viðskiptum. Peningar eru ekki verkfæri í bókstaflegum skilningi líkt og hamar, heldur er litið myndrænt á peninga sem verkfæri sem gerir okkur kleift að eiga í viðskiptum (Gylfi Magnússon, 2000: Lea og Webley, 2006).

1.2 Fjármagn sem lífsgæði

Almenna hugmyndin um fjármagn er að það sé verkfæri til að skipta með vörur og þjónustu. En fjármagn er meira en einfalt verkfæri til viðskipta. Fjármagn hefur samfélagslegt gildi. Einstaklingur nýtir tekjur sínar til að kaupa mat og aðrar nauðsynjar, greiða húsaleigu og annað sem hann telur til lífsgæða. Lífsgæðin eru öll þau verðmæti sem skipta einstaklinginn máli og gefur lífi hans gildi. Fjármagnið hefur hlutverk milliliðs í viðskiptum með lífsgæði (Zhou, Vohs og Baumeister, 2009: Páll Skúlason, 1986).

Páll Skúlason (1986), prófessor í heimspeki við Háskóla Íslands, skiptir þessum lífsgæðum í þrennt. Fyrstu gæðin eru lífsnauðsynjar á borð við húsnæði, mat og fatnað sem hann kallar efnahagsverðmæti. Efnahagsverðmæti skiptast í raungæði og sýndargæði. Önnur gæðin eru menningarverðmæti sem er allt sem gerir okkur gott og er skemmtun, veitir lífsfyllingu og tilfinningalega útrás. Þriðju gæðin eru siðferðileg verðmæti, hegðun og samskipti við aðra, ákvarðanir, trú og vinátta (Páll Skúlason, 1986).

Páll lýsir fátækt einfaldlega sem skorti á þessum lífsgæðum. Ástæðurnar telur hann annars vegar vera vandi við öflun lífsgæðanna og hins vegar hvernig þessum lífsgæðum er skipt á milli samfélagshópa. Páll segir að fátækt stafi ekki af efnahagslegum skorti heldur fyrst og fremst af stöðu hvers og eins í samfélaginu og hvernig samskiptum er háttað (Páll Skúlason, 1986).

Einstaklingurinn hefur sterka þörf til þess að tilheyra og til að uppfylla hana reiðir hann sig á samfélag við aðra einstaklinga. Hluti af því að tilheyra er að vera samfélagslega viðurkenndur. Flestir geta nálgast þessa viðurkenningu með vinsældum (e. popularity) og álit. Ef viðurkenning fæst ekki með vinsældum þá er hægt að hafa áhrif á samfélagið með öðrum hætti, til dæmis með peningum (Zhou o.fl., 2009; Lea og Webley, 2006).

Í nútíma samfélögum hafa peningar samfélagslega stöðu vegna áhrifa sem þeir geta veitt (Zhou o.fl., 2009). Þá er átt við að einstaklingar geta keypt vinsældir og álit með peningum eða eignum. Húsnæði, fatnaður, bílar og peningarnir sjálfir geta veitt einstaklingum vinsældir hvort sem viðkomandi er vel liðinn eða ekki (Lea og Welby, 2006; Zhou o.fl., 2009).

Peningana er ekki nauðsynlegt að eiga til að öðlast þessi gæði og stöðu. Algengt er að taka lán til að greiða fyrir gæðin og hluti af starfsemi lánaþyrirtækja er tileinkaður ýmsum neyslulánum. Skuldsetning einstaklinga er þannig einnig undir áhrifum frá þessum hvötum. Í Íslenskri rannsókn sem gerð var á ástæðum yfir-skuldsetningu einstaklinga á árunum 2007-2008 kom í ljós að magn og umfang skulda var undir áhrifum tilfinningalegra hvata á borð við efnishyggju og hugmynda fólks um hamingju (Ragna B. Garðarsdóttir og Helga Dittmar, 2009).

Peningar geta ekki aðeins haft áhrif á lífsgæði, samfélagslega stöðu og vinsældir. Þeir geta haft bein áhrif á hegðun og líðan einstaklinga (Zhou o.fl., 2009). Félagleg einangrun og líkamlegur sársauki leiðir til aukinnar löngunar í pening og einstaklingur sem skortir pening er líklegri til að vera háður samþykki annarra. Upplifun einstaklinga breytist hins vegar á jákvæðan veg þegar þeir eiga eða ímynda sér að þeir eigi peninga og rannsóknir sýna að þeir standast frekar líkamlegt eða andlegt erfiði (Zhou o.fl., 2009).

Í þessu samhengi eru peningar myndlíking hvata eða orku. Upplifunin um að hafa aðgang að þessari orku er hærra metin þegar einstaklingur stendur frammi fyrir ógnum og mótlæti en þegar hann er í jafnvægi. Þetta er trúlega vegna þess að orka eykur getuna til að

ráða við aðstæður og dregur úr sársauka og þjáningu. Að tapa orku gerir á hinn bóginn einstaklinginn viðkvæmari sem gæti leitt til aukinnar þjáningar og sársauka (Zhou o.fl., 2009).

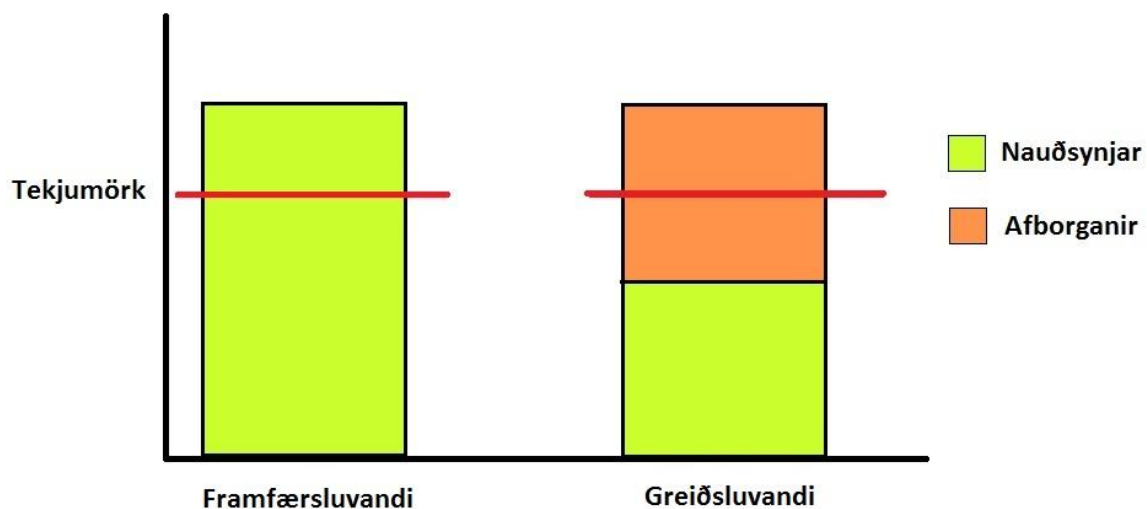
Fjármagn hefur að framansögðu margvísleg áhrif á samfélag og einstaklinga. Fyrir utan hið augljósa viðskiptagildi getur fjármagn haft áhrif á líðan og hegðun einstaklinga. Þá virðist sem að samansæmi milli peninga og lífsgæða, vellíðunar og viðurkenningar samfélagsins á einstaklingnum. Skyndilausn undan vanlíðan sé því meiri peningur, hvort sem hann er eign eða tekinn að láni.

1.3 Fjárhagsvandi

Samkvæmt Íslenskri Samheitaorðabók er hugtakið fjárhagsvandi þýtt sem bágindi, fjárkröggur, klípa eða vandræði (Svavar Sigmundsson, 2002). Fjárhagsvandi er almennt skilgreindur þannig að einstaklingur getur ekki framfleytt sér eða sínum sökum tekjuskorts eða hárra útgjalda (Þingskjal 574, 1990-1991). Samkvæmt þessu getur hver sem er átt við fjárhagsvanda að stríða á einhverjum tíma.

Ástæður fjárhagsvanda geta verið tvenns konar, annars vegar greiðsluvandi og hins vegar framfærsluvandi (sjá Mynd 1). Í þessari heimildarritgerð er lauslega gert grein fyrir greiðsluvanda en sjónum beint að framfærsluvanda.

Mynd 1



Mynd: Haukur Hilmarsson 2013

1.3.1 Greiðsluvandi

Greiðsluvandi er þegar tekjur eru ekki nægar til þess að mæta samanlögðum útgjöldum á nauðsynjum og afborgunum á skuldbindingum; tekjumörk eru lægri en samanlagður kostnaður nauðsynja og afborgana (sjá Mynd 1) (Elliot, 2005). Í fyrstu málsgrein fyrstu greinar laga nr. 101/2010 um greiðsluáðlögun einstaklinga segir að markmiðið sé að hjálpa einstaklingum að koma jafnvægi á skuldir og afborganir þeirra svo að hann geti í komandi framtíð staðið við skuldbindingar sínar (*Lög um greiðsluáðlögun einstaklinga nr. 101/2010*). Í raun er hér um að ræða hagræðingu á útgjöldum til að standa skil á skuldbindingum vegna yfirsuldsetninga. Vegna yfirsuldsetninga skortir fjármagn til þess að greiða fyrir nauðsynleg lífsgæði því tekjur sem ættu að fara í nauðsynar fara í að greiða af yfirsuldsetningum. Einstaklingur eða heimili gætu því staðið í skilum með skuldbindingar og afborganir lána en skortir nauðsynjar til heimilisins (Elliot, 2005).

Í þessari heimildarritgerð verður greiðsluvanda ekki gerður frekari skil. Í tilfellum greiðsluvanda eru úrræði í boði fyrir einstaklinga eins og Umboðsmaður Skuldara og önnur sértæk úrræði fjármálastofnana og stjórnvalda (Umboðsmaður Skuldara, e.d.: Velferðarráðuneyti, 2013). Þau úrræði verða ekki til skoðunar hér.

1.3.2 Framfærsluvandi

Framfærsla er kostnaður á nauðsynlegum lífsgæðum einstaklings eða heimilis. Þessi lífsgæði eru meðal annars húsaleiga, fatnaður, matur, menntun, heilsugæsla og það sem telja má sem grunnnauðsynja einstaklinga (Páll Skúlason, 1986). Sérhver einstaklingur ber ábyrgð á því að bera kostnað á þessum lífsgæðum fyrir sig og börn sín yngri en 18 ára (*Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991*). Þegar tekjur eru ekki nægar til þess að mæta nauðsynlegum útgjöldum er það kallað framfærsluvandi. Sé einstaklingur í framfærsluvanda og getur ekki framfleytt sér án aðstoðar á hinn sami stjórnarskrárvarinn rétt til að leita aðstoðar (*Stjórnarskrá Lýðveldisins Íslands nr. 33/1944*). Velferðarkerfið uppfyllir hlutverk sitt við að stuðla að jöfnum lífskjörum með aðgengi einstaklingsins að opinberum styrkjum eins og fjárhagsaðstoð félagsþjónustu sveitarfélaga (Þingskjal 574, 1990-1991). Í þessari heimildarritgerð er vandinn skilgreindur þegar einstaklingur er í framfærsluvanda sem er tilkominn vegna tekjuskorts eða tekjuleysis og úrræði í boði eru opinberir framfærsluskýrkir fjárhagsaðstoðar sveitarfélaga.

1.4 Fjárhagsaðstoð

Félagspjónustur sveitarfélaga veita fjárhagsaðstoð til þeirra sem hafa tekjur undir ákveðnum viðmiðunarmörkum. Fjárhagsaðstoðin skiptist í tvo aðal flokka; framfærslustyrk og heimildargreiðslur (Reykjavíkurborg, 2013:).

Einstaklingar og fjölskyldur sem geta ekki framfleytt sér án aðstoðar eiga rétt á framfærslustyrk. Framfærslustyrkur er í flestum tilfellum fjárhæð sem er veitt fyrir einn mánuð í senn á þriggja mánaða tímabili í einu. Framfærslustyrkurinn er veittur til einstaklinga, hjóna eða sambýlisfólks og er óháður barnafjölda og húsnæðiskostnaði (Reykjavíkurborg, 2013). Heimildargreiðslur eru veittar einstaklingum og fjölskyldum vegna sérstakra aðstæðna, til dæmis vegna tannlæknakostnaðar, útfararkostnaðar, náms eða sérfræðiaðstoðar ýmiss konar (Reykjavíkurborg, 2013).

Fjárhagsaðstoð er reiknuð út frá fyrirfram ákveðinni grunnfjárhæð. Fáir umsækjandi bætur eða styrki annars staðar frá þá eru þær taldar til tekna og dregið frá grunnfjárhæðinni. Því þarf að kanna hvort viðkomandi eigi rétt á greiðslum annars staðar frá, til dæmis frá Tryggingastofnun, Sjúkratryggingum Íslands, sjúkrasjóðum stéttarfélaganna, lífeyrissjóðum eða atvinnuleysisbætur. Lögð er rík áhersla á að umsækjandi hafi fullreynt að fá bætur eða styrki frá öðrum áður en sótt er um fjárhagsaðstoð sveitarfélags. Samkvæmt reglum Reykjavíkurborgar skal kanna aðstæður þeirra sérstaklega sem þegið hafa fjárhagslega aðstoð á lengra tímabili en sex mánuði. Skal þeim bent á að leita aðstoðar til dæmis til Umboðsmanns Skuldara (Reykjavíkurborg, 2013: Þingskjal 574, 1990-1991).

Sérstakar reglur gilda ef umsækjandinn hefur sagt upp starfi sínu án viðhlítandi skýringa eða hafnað atvinnutilboði eða úrræði í atvinnuleit. Í þeim tilfellum má skerða framfærslustyk um helming í allt að tvo mánuði (Reykjavíkurborg, 2013: Þingskjal 574, 1990-1991).

1.5 Þróun fjárhagsvanda í kjölfar efnahagshruns

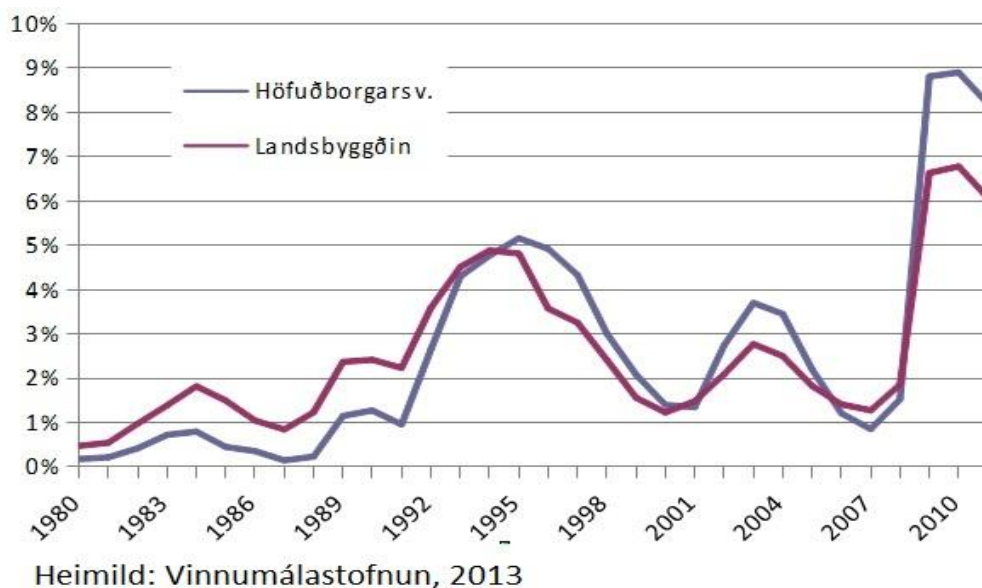
Haustið 2008 varð efnahagshrun á Íslandi, hrunið svokallaða, sem hafði víðtæk áhrif á fjármál einstaklinga og fjölskyldna. Í framhaldinu gripu stjórnvöld með lagasetningum til ýmissa sértækra úrræða fyrir heimili í greiðslu- og skuldavanda sem beindust að vanda vegna fasteignalána (Velferðarráðuneyti, 2013). Hrunið leiddi til þess að breytingar urðu á neyslu landsmanna sem sjá má meðal annars í útgjaldabreytingum heimila. Mikil aukning varð á

útgjöldum vegna húsaleigu og annarra húsnæðisgjalda en samdráttur varð á flestum öðrum sviðum (Alþýðusamband Íslands, 2013).

Almennt hefur orðið viðsnúningur á skuldastöðu heimila frá því staðan var sem verst eftir hrun og þau sértæku úrræði sem stjórnvöld gripu til fyrir heimili í skuldavanda hafa skilað árangri. Þó er staða tekjulægstu hópa samfélagsins enn slæm og mæta þarf betur vanda lágtekjuheimlanna sem glíma við fleiri skuldir en af fasteignum (Velferðarráðuneyti, 2013).

Samkvæmt lífsskjararannsókn Hagstofu Íslands 2011 hefur geta einstaklinga og heimila til þess að ná endum saman eða geta til þess að bregðast við óvæntum útgjöldum farið versnandi. Árið 2008 áttu tæp 27 prósent heimila erfitt með að mæta óvæntum útgjöldum en var komið upp í tæp 40 prósent árið 2011. Heimili sem áttu erfitt með að ná endum saman fór úr rúmum 30 prósentum árið 2008 í 51,1 prósent árið 2011 (Hagstofa Íslands, 2011).

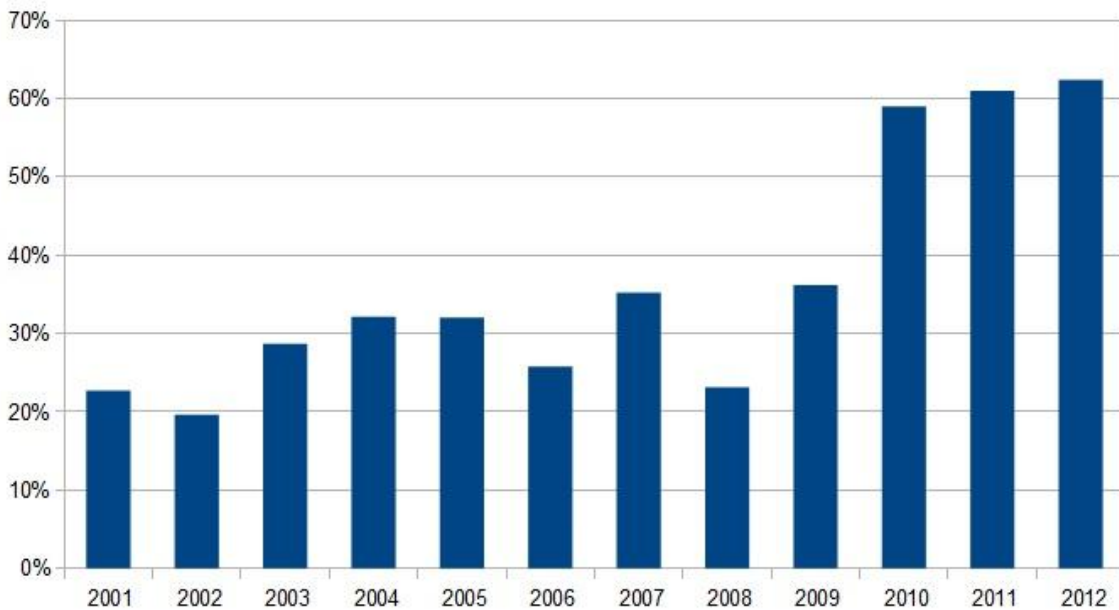
Mynd 2



Önnur áhrif á fjárhagsstöðu heimila er mikið atvinnuleysi í kjölfar hrunsins. Eins og sjá má á mynd 2 jókst atvinnuleysi umtalsvert strax eftir efnahagshrun, fór úr tæpu einu prósentu í rúm níu prósent þegar mest var (Vinnumálastofnun, 2013a). Á þeim rúmu fjórum árum frá hruni hefur atvinnuleysi minnkað fremur hægt en langtíma atvinnuleysi aukist. Með langtíma atvinnuleysi er átt við þegar einstaklingur hefur verið sex mánuði eða lengur á atvinnuleysisskrá hjá Vinnumálastofnun (Vinnumálastofnun, 2013b).

Mynd 3

Hlutfall langtímaatvinnuleysis í mars hvert ár 2001 til 2012



Heimild: Vinnumálastofnun, 2013-b

Á mynd 3 má sjá að fjöldi langtíma atvinnulausra rúmlega tvöfaldast á milli ára eftir hrun og nær nálægt hámarki á árinu 2010 (Vinnumálastofnun, 2013b). Sem mótvægisáðgerð við auknu langtíma atvinnuleysi lengdu stjórnvöld greiðslutímabil atvinnuleysisbóta um 12 mánuði, úr þremur árum í fjögur, fyrst með lögum nr. 153/2010 og síðar með lögum nr.178/2010. Lögin voru til bráðabirgða og þau fyrri giltu til 31. desember 2011 en seinni til 31. desember 2012 (*Lög um breytingu á lögum um atvinnuleysistryggingar og lögum um málefni aldraðra, með síðari breytingum nr. 153/2010: Lög um breytingu á lögum um almannatryggingar, lögum um atvinnuleysistryggingar, lögum um málefni aldraðra og lögum um málefni fatlaðs fólks, með síðari breytingum nr. 178/2011*). Vegna þess að bráðabirgðalögin, kölluð fjögurra ára reglan, voru ekki endurnýjuð munu þeir sem voru á framlengdu greiðslutímabili bætast við þá sem eru að ljúka þriggja ára tímabili. Af þessum sökum er áætlað að um 5.000 einstaklingar missi atvinnuleysisbótarétt á árinu 2013 eða um 400 til 450 manns á mánuði. Samband Íslenskra Sveitarfélaga áætla að um 60 prósent þeirra eða um 3.500 manns muni sækja um framfræslustyrk til sveitarfélaga á árinu 2013 (Samband Íslenskra Sveitarfélaga, 2012).

Frá hruni 2008 hefur verið stöðug aukning á fjölda viðtakenda á fjárhagsaðstoð sveitarfélaganna. Við þetta bætist að langtíma atvinnulausir einstaklingar eru að færast yfir á fjárhagsaðstoð sveitarfélaga. Árið 2011 voru 63 prósent viðtakenda fjárhagsaðstoðar atvinnulausir án bótaréttar (Samband Íslenskra Sveitarfélaga, 2012).

Langtímafjárhagsvandi efnahagshrunsins er að mati höfundar eitt af nýjum áherslum í verkefnum félagsþjónustu sveitarfélaganna. Þá á höfundur við að með þeirri þróun að langtíma atvinnulausir leiti til félagsþjónustu eftir fjárhagsaðstoð þá séu að koma inn nýjir viðtakendur fjárhagsaðstoðar en með langtíma áhrif af tekjuskorti vegna atvinnuleysis. Þessir einstaklingar kalla ekki aðeins á úrræði til að mæta fjárhagsvanda heldur einnig úrræði til að takast á við líðan sína og hegðun vegna langtíma fjárhagsvanda og atvinnuleysis (Reykjavíkurborg, e.d).

2 Sjálfstjórn

Eftirfarandi kafli er kynning á hugtakinu sjálfstjórn (e. self-control), styrkleika-líkani Roy F. Baumeister um sjálfstjórn og rannsóknum á hugtakinu.

Roy F. Baumeister (fæddur 16. maí 1953) er Francis Eppes Eminent prófessor í sálfræði við Flórída ríkisháskólann í Tallahassee í Bandaríkjunum. Baumeister hefur frá miðjum áttunda áratug síðustu aldar starfað við rannsóknir á sviði félagslegrar sálfræði. Hann er meðal annars þekktur fyrir rannsóknir á sjálfstjórn, sjálfsáliti, áhuga, félagslegri útskúfun, árásargirni, meðvitund, sjálf-eyðileggjandi hegðun og frjálsum vilja. Baumeister hefur rannsakað hugtakið sjálfstjórn til fjölda ára og síðatliðinn áratug lagt áherslu á hvað veikir (e. break-down) sjálfstjórn. Rannsóknir hans á sjálfstjórn spanna breitt svið, allt frá líðan og hegðun til líffræðilegra áhrifa. Birtar hafa verið um 500 fræðigreinar ýmist eftir Baumeister einan eða í samvinnu við aðra fræðimenn. Gefnar hafa verið út 30 fræðibækur sem hann ýmist ritstýrir, er bókahöfundur að eða meðhöfundur. Árið 2003 var Baumeister einn þeirra fræðimanna sem mest var vitnað til samkvæmt ISI, Institute for Scientific Information (Florida State University, e.d.: Social Psychology network, e.d.).

2.1 Hugtakið sjálfstjórn

Einn af mikilvægustu þáttum hvers einstaklings er að geta haft áhrif á eigin hegðun og líðan. Þá er átt við að einstaklingurinn hafi stjórn á tilfinningum sínum eða hegðun til þess að ná árangri eða til þess að forðast skaða eða afleiðingar. Einstaklingur notast þannig við sjálfstjórn þegar hann tekur stjórn á ákveðnum viðbrögðum með því að beyta nýjum viðbrögðum í staðinn eða með því að forðast ákveðin viðbrögð. Með viðbrögðum er átt við hugsanir, tilfinningar, viðbrögð við augnablikshvötum (e. impulse control) og hvernig við ráðum við að framkvæma (Baumeister, 2002; Baumeister og Vohs, 2011; Faber og Vohs, 2011).

Hugtakið sjálfstjórn hefur af fræðimönnum verið kallað mörgum nöfnum, meðal annars sjálfsagi (e. selfdiscipline), viljastyrkur (e. willpower) og sjálf-styrkur (e. ego strength) (Duckworth og Kern, 2011). Þrátt fyrir þennan ágreining um nöfn eru fræðimenn almennt sammála um að sjálfstjórn megi skilgreina sem getuna til þess að breyta eða ná yfirtökum á ríkjandi viðbrögðum og stjórna þannig hegðun, hugsunum og tilfinningum (Baumeister, 2002; de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok og Baumeister, 2012). Sjálfstjórn má einnig skýra á þann veg að það er viðleitni fólks til þess að auka eftirsóknarverð viðbrögð eða

hegðun og draga úr óæskilegum viðbrögðum og aðlaga sig þannig að aðstæðum og umhverfi eins og samfélaginu (Baumeister 2002: de Ridder o.fl., 2012).

Mörg persónuleg og samfélagsleg vandamál, þar á meðal eiturryfjamisnotkun, spilafíkn, átröskun, glæpahneigð og ofeyðsla á fjármunum hafa verið rakin til þess að einstaklingar geti ekki sýnt sjálfstjórn (Pirog og Roberts, 2007: Baumeister og Vohs, 2011: Mischel, Shoda og Rodriguez, 1989).

2.2 Kenningar um sjálfstjórn

Sjálfstjórn er álitid sem eitt af lykilatriðum mannlegs eðlis og hugtakið hefur á síðustu áratugum orðið eitt af mikilvægustu hugtökum innan sálfræðinnar ásamt því að fá aukna athygli á fleiri sviðum. Áhersla rannsakenda hefur þróast í þá átt að rannsaka sjálfstjórn í samhengi við hegðunarvanda af ýmsu tagi (Baumeister og Vohs, 2011).

Margar og ólíkar kenningar hafa komið fram í rannsóknum á sjálfstjórn (de Ridder o.fl., 2012) en í þessari heimildarritgerð verður aðeins þeim sem höfundur kynnti sér gerð skil.

Aflsáttarlíkan af hvatvísi¹ (e. the Discounting model of impulsiveness) (Ainslie, 1975) er kenning þar sem viljastyrkur er talinn hæfileiki til að hafa áhrif á hegðun. Samkvæmt kenningunni er sjálfstjórn falin í vali einstaklings á seinkaðri en verðmætari útkomu í staðinn fyrir að velja verðminni útkomu fljótt eða strax. Samkvæmt kenningunni þarf einstaklingurinn að hafa meðvitaða stjórn á tafarlausum hvötum og viðbrögðum með því að taka ákvörðun um að ná öðru og ákjósnalegra langtíma markmiði. Kenningin er samhljóma kenningu um seinkun umbunar (e. delayed gratification) (Ainslie, 1975: Mischel o.fl., 1989).

Önnur kenning um sjálfstjórn er heit/köld nálgun² (e. hot/cool system approach) (Loewenstein, 1996: Metcalfe og Mischel, 1999). Þeir einstaklingar sem eru með mikla sjálfstjórn eru með *kalda nálgun* og hafa þá meginreglu að „gera það sem er skynsamlegt“. Á hinn bóginn hafa einstaklingar með lága sjálfstjórn *heita nálgun* og hafi fyrir meginreglu að „gera það sem veitir vellíðan“ (Loewenstein, 1996).

Kenningin byggir á að viljastyrk er skipt á milli tveggja andstæðra póla. Annar þeirra, köld nálgun, er tímafrek, laus við tilfinningar og stýrist einkum af rökhugsun. Hinn póllinn, heit nálgun, stjórnast af tilfinningum eins og til dæmis ótta eða ástríðu, hvatvísi, og sjálfhverfu. Heit nálgun grefur undan sjálfstrausti (Metcalfe og Mischel, 1999). Þessi kenning

¹ Tillaga höfundar að þýðingu

² Tillaga höfundar að þýðingu

telur höfundur að sýni vel hver áhrifin af tilfinningum og hegðun einstaklings geta verið á sjálfstjórn.

Kenningin sem þessi heimildarritgerð tekur mið af er *styrkleikalíkan um sjálfstjórn*³ (e. the self regulatory strength model of self-control) og var sett fram af Baumeister og samstarfsfélögum hans (Muraven, Tice og Baumeister, 1998; Baumeister, Vohs og Tice, 2007). Ef einstaklingur beitir sjálfstjórn til að breyta eða skapa nýja hegðun eða tilfinningu þá þurfi til þess eitthvert form orku eða viljastyrk. Sjálfstjórn er með þessari kenningu álitin styrkur frekar en hæfileiki eða rökhugsun.

Baumeister lagði einnig til hugtakið sjálfs-rýrnun (e. ego depletion) til að lýsa því að geta einstaklings til sjálfstjórnar sé takmörkuð og tæmandi orka sem gengið er á þegar sjálfstjórn er beitt (Baumeister, Bratslavsky, Muraven og Tice, 1998). Þessu má líkja við vöðva og líkamlegan styrk sem þreytist eftir því sem notkun varir lengur. Af því leiðir að því minni sem orkan er því minni verður geta til sjálfstjórnar (Baumeister, 2002). Einstaklingur sem á þennan hátt missir eða skortir sjálfstjórn getur endurnýjað orkuna með slökun eða hvíld eða með því að innbyrða næringu (Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant, Tice, Brewer o.fl., 2007; Baumeister og Alquist, 2009).

2.3 Samsetning sjálfstjórnar

Baumeister setti fram kenningu um samsetningu sjálfstjórnar, þrjá þætti sem lýsa samsetningu sjálfstjórnar og áhrifum á virkni hennar (Baumeister, 2002). Þessir þættir eru eru 1) viðmið (e. standards), 2) sjálfskoðun (e. monitoring) og 3) viljastyrkur (e. operational capacity) (Baumeister, 2002; Faber og Vohs, 2011; Roberts og Manolis, 2012).

2.3.1 Viðmið

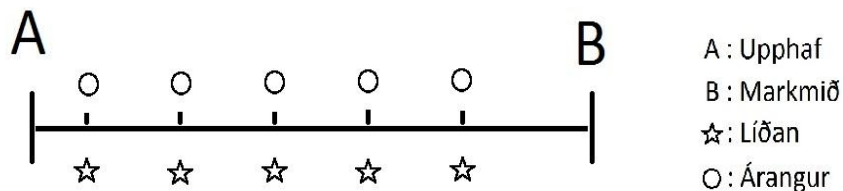
Viðmið eru hugmyndir, markmið eða annað sem lýsir ástandi (e. state) (Baumeister og Heatherton, 1996). Markmið eru álitin rökrétt eða skynsamleg áhrif á hegðun. Þau eru nauðsynleg undirstaða og frumástæða þess að geta breytt núverandi hegðun eða aðstæðum. Til að ná fram breytingum þarf að setja markið á aðra og ákjósanlegri hegðun eða stöðu en þá sem viðkomandi einstaklingur lifir við í dag (Roberts og Manolis, 2012). Sem dæmi má nefna að ef einstaklingur vill léttast þarf hann að velja þyngd sem er lægri en þyngd hans í dag. Markmiðið þarf að auki að vera raunhæft til þess að viljinn til að nálgast það sé nægur.

³ Tillaga höfundar að þýðingu

Sé markmiðið illmögulegt að ná eru meiri líkur á að verkefnið vaxi einstaklingnum í augum og hann gefist upp. Óraunhæf eða misvísandi markmið eru einnig líklegri til þess að einstaklingurinn missi vilja til að ná þeim (Roberts og Manolis, 2012).

Á mynd 4 eru viðmiðin merkt sem A og B (upphaf og markmið).

Mynd 4



Mynd: Haukur Hilmarsson 2013

2.3.2 Sjálfskoðun

Sjálfskoðun (e. self-monitoring) er aðferð til þess að fylgjast með árangri. Almennt er árangur mældur með sífelldri endurskoðun; hver núverandi staða sé gagnvart settu markmiði (Faber og Vohs, 2011; Robert og Manolis, 2012). Sjálfskoðun er mikilvæg til þess að geta breytt núverandi hegðun eða hugsun sé hún ekki í samræmi við þá hegðun eða hugsun sem einstaklingurinn sækist eftir (Baumeister og Hetherington, 1996). Dæmi um sjálfskoðun er þegar einstaklingur vill bæta málfar sitt. Þá hlustar hann á sjálfan sig tala til að gera sig meðvitaðan um málfar og getur þannig metið hvort hann tali rétt mál. Verði hann var við rangt málfar getur hann gert breytingar á framsögn og orðalagi. Þetta ferli er meðvitað og endurtekið til að hafa áhrif á málfarshegðun og þannig nálgast og uppfylla markmiðið að tala gott mál.

Á mynd 4 er sjálfskoðun merkt með hring (árangur) á línulegum ási á milli viðmiðanna (upphaf og markmið).

2.3.3 Viljastyrkur

Getan til þess að standast freistingar eða mótlæti er grunnþáttur sjálfstjórnar. Jafnvel þótt einstaklingur sé með skýr markmið og fylgist mjög vel með eigin hegðun og hugsun þá þarf hann að búa yfir vilja til að framkvæma. Án viljastyrks eru fyrri þættirnir tveir, viðmið og sjálfskoðun, tilgangslitlir (Baumeister, 2002).

Viljinn til að framkvæma og ná settum markmiðum er mældur í áhrifunum (e. affect) sem umrætt ástand hefur á einstakling. Samkvæmt styrkleikalíkani Baumeister er viljinn sambærilegur við líkamlegan vöðvastyrk (Baumeister, 2002; Faber og Vohs, 2011). Einstaklingur finnur fyrir áhrifum þess að færast nær eða fjær markmiðum sínum. Sé árangurinn ofar væntingum eru áhrifin jákvæð en neikvæð sé árangurinn undir væntingum. Þessar jákvæðu og neikvæðu tilfinningar hafa síðan áhrif á viljann til að framkvæma. Séu áhrifin jákvæð þá helst vilji til að halda áfram en séu áhrifin neikvæð þá minnkar viljinn. Hvort vinnan nálgist eða fjarlægist markmiðin hefur einnig áhrif á viljann. Jákvæðu áhrifin við að nálgast markmið eru ákefð, kæti og eftirvænting. Neikvæðu áhrifin, þegar einstaklingur fjarlægist markmið sem hann vill nálgast, eru vonbrigði, reiði og sorg (Carver og Scheier, 2011).

Sé viljinn hins vegar að fjarlægjast, til dæmis forða sér úr skaðlegum aðstæðum, eru jákvæðu áhrifin léttir eða ánægja. Neikvæðu áhrifin, að geta ekki forðast, eru ótti, sektarkennd eða kvíði (Carver og Scheier, 2011).

Fleiri þættir en það að nálgast eða fjarlægjast markmið hafa áhrif á vilja. Ytri þættir eins og dagleg störf og heilsa hefur meðverkandi áhrif þar sem til dæmis stress, máttleysi og reiði hafa neikvæð áhrif á vilja. Undir slíkum kringumstæðum á einstaklingur erfiðara með að standast freistingar (Roberts og Manolis, 2012). Einstaklingur getur endurnýjað vilja með slökun eða hvíld (Gailliot o.fl., 2007) eða fái hann næga hvatningu sem dugar til að halda áfram að vinna að markmiðum (Oaten og Cheng, 2007).

Á mynd 4 er viljastyrkur merktur með stjörnu (líðan) og er mældur samhliða sjálfskoðun á milli viðmiðanna tveggja.

Með hliðsjón á samsetningarkenningu Baumeister (2002) telur höfundur það sé ekki síður mikilvægt að geta brugðist við áhrifum á líðan og hugarfar eins og að setja markmið og mæla árangur. Áhrifin geti haft meiri áhrif á viljastyrk en hinir þættirnir tveir því án viljastyrksins verða þeir þættir ekki til gagns.

2.4 Rannsóknir á sjálfstjórn

Sjálfstjórn tengist inn í mörg svið hegðunar og hegðunarvanda og gerðar hafa verið hundruðir rannsókna á sjálfstjórn á síðastliðnum áratugum. (de Ridder o.fl., 2012; Hagger, Wood, Stiff og Chatzisarantis, 2010)

Rannsóknirnar greinast helst í tvo flokka, ástand sjálfstjórnar (e. state self-control) og eðlislæg sjálfstjórn (e. dispositional self-control) (Tangney, Baumeister, og Boone, 2004).

2.4.1 Ástand sjálfstjórnar

Ástand sjálfstjórnar er breytilegt yfir ákveðið tímabil. Ytri þættir í daglegu lífi eins og samfélagslegur þrýstingur, aðstæður á heimili eða vinnustað, eða innri þættir eins og líðan eða hugarfar hefur áhrif og sveiflar ástandi sjálfstjórnar upp og niður frá degi til dags. Samkvæmt rannsóknum er tiltölulega auðvelt er að bregðast við slíkum sveiflum (Roberts og Manolis, 2012; Tangney o.fl. 2004).

Rannsóknir á ástandi sjálfstjórnar eru mun algengari sökum þess að tilraunir eru ekki stórar eða tímafrekar í framkvæmd eins og rannsóknir á eðlislægri sjálfstjórn. Tilraunir á ástandi sjálfstjórnar eru þannig að þátttakendur í einum hópi þurfa að gera verkefni sem krefst viljastyrks, til dæmis borða radísur með fulla skál af nýbökkuðum súkkulaðikökum fyrir framan sig og síðan leysa ákveðna þraut sem krefst einbeitingar. Annar hópur þarf ekki að láta reyna á viljastyrkinn heldur fer beint í að leysa þrautina (Hagger o.fl., 2010 : Baumeister, 2003)

Niðurstöður úr samantekt á 83 rannsóknum á sjálfstjórn (Hagger o.fl., 2010) styður styrkleikalíkan Baumeister. Þátttakendur sem tóku þátt í tilraun sem reyndi á viljastyrk þeirra höfðu minni sjálfstjórn en þátttakendur í samanburðahópi sem þurftu ekki að láta reyna á viljastyrk sinn. Þær niðurstöður styðja kenningu Baumeister um að sjálfstjórn sé tæmandi orka (Hagger o.fl., 2010).

de Ridder og fleiri (2012) tóku saman 102 rannsóknir á sjálfstjórn til að meta hvaða áhrif sjálfstjórn hefði á hegðun. Samkvæmt niðurstöðunum eru sterkustu áhrif sjálfstjórnar ekki þau að komast hjá einstaka hegðun eða líðan. Sterkustu áhrifin eru á sjálfvirka ómeðvitaða hegðun og að brjóta hana upp til að læra nýjar venjur. de Ridder og félagar leggja til áherslubreytingu í sjálfstjórnarkenningum sem hingað til hafa horft til tiltekinnar einstakrar hegðunar til að standast freistingar. Sjálfstjórn gæti þess í stað verið almennt til að mynda nýjar venjur og brjóta upp gamlar (de Ridder o.fl., 2012).

2.4.2 Eðlislæg sjálfstjórn

Eðlislæg sjálfstjórn er tiltölulega stöðug yfir ákveðið tímabil. Fólk með mikla sjálfstjórn hefur betri stjórn á hegðun sinni og tilfinningum en fólk með lægri sjálfstjórn (Mischel o.fl. 1989) og eru í minni hættu á að sýna af sér hvatvísa hegðun eins og misnóktun áfengis eða ofát, eru í

betra andlegu ástandi og eru líklegri til að hafa hærra sjálfsvirðingu (Tangney o.fl., 2004). Í þessari heimildarritgerð verður horft út frá eðlislægri sjálfstjórn.

Rannsóknir á eðlislægri sjálfstjórn eru tímafrekar og á oft yfir langt tímabil, mánuði og jafnvel mörg ár. Mælingar á sjálfstjórn fara þannig fram að þátttakendur taka próf þar sem mældur er hæfileiki þeirra til að hafa stjórn á tilfinningum sínum og hegðun. Einhverju síðar er staða þáttakenda metin á ný og samanburður segir til um eðlislægi sjálfstjórnar (Mischel o.fl. 1989).

Ein þekktasta mælingin á eðlislægri sjálfstjórn er Sykurpúðapróf Walter Mischel (Mischel o.fl., 1989). Sykurpúðaprófið var tímamótarannsókn á sjöunda áratug síðustu aldar og mældi seinkun umbunar (e. delay of gratification). Seinkun umbunar er í stuttu máli hæfileiki einstaklings til að standast feistingu núna og fá í staðinn fyrirfram ákveðna umbun seinna (Mischel o.fl., 1989).

Sykurpúðapróf Mischel fór þannig fram að fjögurra ára gömul börn sem sóttu leikskóla við Stanford Háskóla í Bandaríkjunum voru beðin að setjast við borð og þeim sýndur glaðningur (e. treat), þar á meðal tveir sykurpúðar. Börnunum var kynnt að þau megi halda eftir öðrum sykurpúðanum en verði að bíða þar til tilrauninni lýkur til að fá seinni sykurpúðann. Umsjónarmaður rannsóknarinnar bað síðan börnin að bíða meðan hann færi fram í 15 mínútur en fylgst var með hegðun barnanna meðan þau biðu. Mörg barnanna gáfust upp á biðinni og hringdu bjöllu til að kalla í umsjónarmanninn eða borðuðu sykurpúðan strax. 30 prósent barnanna stóðust freistinguna og fengu því seinni sykurpúðann að launum (Mischel o.fl., 1989).

Í niðurstöðum rannsóknarinnar segir Mischel að ef börnin sáu ekki sykurpúðan voru þau líklegri til að bíða lengur en önnur sem höfðu hann fyrir framan sig. Samkvæmt Mischel þá var freistingin til staðar hjá einstaklingunum en þau sem stóðust freistinguna gerðu það með því að finna leiðir til þess að leiða hugan að öðru. Þau ýmist sungu, lokuðu augunum, hugsuðu um annað eða léku sér (Mischel o.fl., 1989).

Mischel fylgdi rannsókn sinni eftir tíu árum síðar. Hann lagði sjálfskönnun fyrir alla 620 þátttakendur uppahaflega prófsins þar sem þau svöruðu til um aðstæður sínar tíu árum síðar. Í ljós kom marktækur tölfræðilegur munur á þeim sem stóðust freistingar og þeirra sem gátu það ekki. Þau sem stóðust freistinguna í sykurpúðaprófinu voru í betri félagslegri stöðu tíu árum síðar og líklegri til að ráða við freistingar og vonbrigði, gátu einbeitt sér og gert

áætlanir, réðu frekar við álag og voru sjálfsöruggari en hinir sem gátu ekki beðið (Mischel o.fl., 1989).

Önnur stór langtímarannsókn sýnir að spá má fyrir um heilsu, fjárhagsstöðu og glæpahneigð út frá sjálfstjórn (Moffet, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington o.fl., 2010). Eitt þúsund börnum var fylgt frá fæðingu til 32 ára aldurs og sjálfstjórn þeirra var metin af kennurum, foreldrum, tilsjónarmönnum og börnunum sjálfum. Niðurstöður þessarar rannsóknar styðja niðurstöður Mischel. Þeir sem fengu lágt skor á unga aldri voru líklegri til að leggja ekki til hliðar sparifé eða lífeyri, eignast ekki heimili og áttu í fjárhagsvanda vegna erfiðleika við að halda áætlanir. Tengslin á milli lágrar sjálfstjórnar og sjálfmetins fjárhagsvanda voru einnig staðfest af öðrum nákomnum sem mátu einstaklinga með lélega stjórn á fjármálum (Moffet o.fl., 2010).

3 Sjálfstjórn og fjármál

Eins og fram kom í kafla 1.2 eru fjármál ekki einungis verkfæri í hugum fólks til vöru- og viðskipta heldur hafa þau samfélagslegt og tilfinningalegt gildi. Fjárhagsvandi er á sama hátt ekki aðeins bundinn fjármagni sem verkfæri heldur er hann knúinn af samfélagslegum hvötum (Zhou o.fl., 2009; Lea og Webley, 2006). Því verður að horfa lengra en á hefðbundna fjármálakennslu í formi upplýsinga og færni í heimilisbókhaldi og áætlanagerð. Nauðsynlegt er að taka einnig mið af hegðun og líðan einstaklinga (Ragna B Garðarsdóttir og Helga Dittmar, 2009; Oaten og Cheng, 2007; Elliot, 2005) þegar fjallað er um fjármálavanda.

3.1 Rannsóknir á sjálfstjórn í tengslum við fjármálavanda

Fjöldi rannsókna hafa verið framkvæmdar á áhrifum sjálfstjórnar á fjármál. Þar sem fjármál eru stór hluti af samfélagi okkar þá birtist fjármálavandi okkur í mörgum myndum sem styðja allar við jákvæð tengsl sjálfstjórnar við fjármál.

Hins vegar er rannsókn James A. Roberts og Chris Manolis (2012) sú fyrsta til að rannsaka neysluhegðun með líkani Baumeister um þrjá þætti sjálfstjórnar. Roberts og Manolis rannsökuðu áhrif af lágrri sjálfstjórn á skyndikaup (e. impulse buying), en með skyndikaupum er átt við að einstaklingur versli vöru eða þjónustu ófyrirséð eða án umhugsunar. Skyndikaup hafa alla grunnþætti lágrar sjálfstjórnar (Faber og Vohs, 2011). Skyndikaup er hvatvís hegðun sem kemur í kjölfar annarra áhrifa eins og ef einstaklingi leiðist, hvenær dags verslað er, með hverjum verslað er, ef farið er í ákveðnar verslanir eða að eignast kreditkort. Skyndikaup eru aðeins eitt af mörgum hvatvísivandamálum og yrði lokað á skyndikaup einstaklings myndi hann þróa með sér aðra hvatvísa hegðun fengi hann ekki lausn frá vanda sínum (Roberts og Manolis, 2012).

Niðurstöður rannsóknar Roberts og Manolis leiddu skýrt í ljós að sjálfstjórn hefur neikvæð áhrif á skyndikaup. Þá er átt við að því betri sem sjálfstjórn er því minni líkur eru á skyndikaupum. Tenging var á milli sjálfskoðunar og sjálfstjórnar á þann veg að eftir því sem fylgst var betur með framkomu sinni og hegðun þá minnkuðu líkur á mistökum í sjálfstjórn. Vilji hafði jákvæða fylgni við sjálfstjórn en skortur á vilja og andlegt þrot einmitt juku líkur á mistökum í sjálfstjórn. Niðurstöður sýndu einnig fram á að misræmi í markmiðum jók líkur á mistökum í sjálfstjórn (Roberts og Manolis, 2012).

Hvatvísi er almennt þekkt sem hegðun þar sem einstaklingur tekur skyndilega eða vanhugsaða ákvörðun. Sem slík er hún tengd grunnþáttum sjálfstjórnar (deYoung, 2011: Pirog III og Roberts, 2007). Rannsóknir á hvers vegna sumir háskólanemar þróa með sér góða fjármálastjórnun en aðrir ekki leiddu í ljós tengsl á milli hvatvísi og fjármálaerfiðleika. Hvatvísari nemar voru líklegri til að misnota kreditkort, vera í greiðsluerfiðleikum, hafa hærri námslán og líklegri til að fá lánað fé frá fjölskyldu (Chan, Chau og Chan, 2012). Persónuleg einkenni hafi einnig áhrif á misnotkun greiðslukorta. Nemendur voru líklegri til að vera ómannblendnir, efnishyggjur, í tilfinningalegu ójafnvægi og með mikla þörf fyrir örvun (Pirog III og Roberts, 2007).

Rannsókn Nurcan og Bicakova sýndi að skortur á skýrum markmiðum og sjálfskoðun hafa tengsl við skuldastöðu heimila og greiðsluvanda. Það leiðir til ákvarðana sem hafa neikvæð áhrif á skuldastöðu og getur leitt til yfirsuldsetningar. Hjá 60 þúsund lántakendum sem komnir voru í greiðsluvanda voru marktæk jákvæð tengsl á milli sjálfstjórnar og að fylgja greiðsluáætlun (e. debt management plan) til að ná tökum á vandanum (Nurcan og Bicakova, 2010: Elliot, 2005). Þær telja að hegðun er mikilvægur áhrifaþáttur í fjármálastjórn og skipar stóran sess í fjárhagslegri getu einstaklings. Ef að bág fjárhagsleg staða einstaklings er tilkomin vegna lágrar sjálfstjórnar þá er ólíklegt að fjármálakennsla ein og sér eða upplýsingar til að bæta fjármálin muni færa einstaklingnum varanlega betri fjárhagslega getu. Frekar þurfi að horfa betur á þátt hegðunar og tilfinninga. Þörf sé á að rannsaka nánar, ekki aðeins ástæðu vanskila og neikvæð áhrif þeirra á tekjur, heldur einnig hvernig hegðun eins og lág sjálfstjórn hefur áhrif á fjárhagsvandann (Nurcan og Bicakova, 2010).

Að lokum er vert að minnast á rannsókn Megan Oaten og Ken Cheng við Macquarie Háskóla í Ástralíu en hún er sérstök að því leyti að í henni voru notaðar fjárhagsáætlanir og daglegt fjárhagsyfirlit sem æfingu fyrir sjálfstjórn. Í niðurstöðum rannsóknarinnar mátti sjá hver áhrifin af því að vinna áætlun og yfirlit urðu á sjálfstjórn þátttakenda. Með því að skrá fjárhagslegt yfirlit í dagbók urðu þátttakendur síður varnarlaus gegn andlegri örmögnun (e. ego depletion) og eftir aðeins mánuð hafði þetta varnarleysi marktækt minnkað. Varnarleysið hélt áfram að minnka á fjögurra mánaða tímabilinu sem rannsóknin stóð yfir á meðan viðmiðunarhópur (e. control group) sýndi engar breytingar á sama tímabili (Oaten og Cheng, 2007).

4 Fjármálaráðgjöf

Þekking á fjármálum er grundvöllur fyrir góðri fjárhagslegri framtíð og við fjölgun einstaklinga og fjölskyldna sem glíma við fjárhagsvanda í kjölfar efnahagshrunsins mætti ætla að aukin ásókn hafi orðið í fjármálakennslu og þekkingu á fjármálum almennt. Samkvæmt Stofnun um Fjármálalæsi er það þó ekki raunin (Breki Karlsson, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Þórlákur Karlsson og Áslaug Pálsdóttir, 2012).

4.1 Fjármálalæsi

Stofnun um Fjármálalæsi framkvæmir rannsóknir til að varpa ljósi á þekkingu og viðhorf landsmanna á fjármálum sínum. Sú nýjasta var birt á síðasta ári. Samkvæmt henni sögðust um 25 prósent þátttakenda nota heimilisbókhald og jafn stórt hlutfall gerði fjárhagsáætlun. Þegar spurt var um kennslu eða skipulögð námskeið töldu um 45 prósent sig frekar mikið eða mjög mikið þurfa á þeim að halda en þrátt fyrir það höfðu aðeins um 15 prósent sótt slíka kennslu (Breki Karlsson o.fl., 2012).

Samanburður við fyrri rannsóknir sýnir að fjármálalæsi einstaklinga hrakar. Færri halda heimilisbókhald og fjárhagsáhyggjur aukast. Sjálfskönnun um þekkingu bendir til þess að þátttakendur upplifa sig vita meira á milli ára meðan staðreyndin er sú að meðalþekking minnkaði. Breki og félagar lýsa áhyggjum sínum af þróuninni á milli ára og leggja áherslu á að auka þurfi fræðslu og koma henni til skila með betri leiðum en þeim sem voru til staðar (Breki Karlsson o.fl., 2012).

Áður fyrr hefur áhersla verið á að auka þekkingu fólks og skilning á fjármálakerfi og heimilisbókhaldi til að vinna gegn skuldasöfnun. Slíkur skilningur sé þó ekki nægur þar sem það hefur ekki áhrif á undirliggjandi þátt tilfinninga og líðan sem ýti til dæmis undir skuldsetningu og eyðslusemi (Ragna B Garðarsdóttir og Helga Dittmar, 2009). Þar sem fjármálakennsla er almennt byggð á upplýsingum og þekkingu er ólíklegra að varanleg breyting á hegðun geti átt sér stað. Fjármálaráðgjöf þarf því einnig að taka mið af líðan og hegðun einstaklingsins gagnvart tekjum sínum og útgjöldum (Wolfsohn, 2012).

4.2 innlend og erlend fjármálaráðgjöf

Höfundur hefur kynnt sér bæði innlenda og erlenda fjármálaráðgjöf og valið saman efni fjögurra aðila sem eiga það allir sameiginlegt að taka ekki aðeins mið af markmiðum og árangri heldur einnig af líðan og hegðun. Þessir aðilar eru Center of Financial Social Work, Spara.is, Leiðin til Velgengni og Debtors Anonymous (DA samtökin).

4.2.1 Center of Financial Social Work

Reeta Wolfsohn er meistari í félagsráðgjöf í Bandaríkjunum sem stofnaði Center of Financial Social Work árið 2005. Í störfum sínum hefur Reeta Wolfsohn sett saman meginráherslur fjárhagslegar félagsráðgjafar. Þær eru í fyrsta lagi að fólk mun velja breytingar fái það rétta ráðgjöf, hvatningu, viðurkenningu og stuðning. Fjárhagslegu aðstæður hvers einstaklings eru einstakar, tilfinningalegar og persónulegar og þarf að vinna að þeim á hverjum degi, jafnvel oft á dag. Það að taka ákvörðun um að hefja vinnu og halda sig við áætlanir stuðlar að varanlegum langtímabreytingum á fjárhagslegri hegðun. Ef hegðunin breytist ekki mun ekkert annað breytast (Wolfsohn, 2012).

Á síðastliðnum fimmtán árum hefur Reeta Wolfsohn komið auga á fjóra mikilvæga meginþætti fjárhagslegrar hegðunar:

1) *Andlegi þátturinn*. Tilfinningar, hegðun og hugsanir er meginþáttur í sambandi okkar við fjármál. Því meira sem einstaklingur þekkir á eigin tilfinningar, hugsanir og hegðun því meiri líkur eru á að hann taki ákvarðanir sem bæta fjárhagslega stöðu hans.

2) *Tengsl einstaklings við fjármál*. Hvernig einstaklingur lýsir sambandi sínu við fjármálin sín er gróflega flokkað í fimm þætti. Vonleysi: einstaklingur upplifir sig ekki geta breytt neinu í fjármálum sínum vegna vonleysis og skorts á þekkingu. Svartsýni: Viðhorfið að sama hvað einstaklingurinn gerir þá mun það ekki bæta fjármálin. Þolanlegt: Lifa frá launaseðli til launaseðils. Ekki hægt að spara eða safna í neyðarsjóð, engin eignarmyndun. Bjartsýni: Greiðir reikninga og á eftir pening til að setja í sparnað og neyðarsjóð. Fylgir fjárhagsáætlun. Stöðugleiki: Stjórnar fjármálunum í stað þess að fjármál stjórnir einstaklingnum. Hefur fjárhagsáætlun.

3) *Fjárhagsleg hegðun*. Samband einstaklings við peninga knýr fjárhagslega hegðun og fjárhagsleg hegðun hans ákveður fjárhagslegar aðstæður. Einn stærsti þátturinn við að breyta fjárhagslegri hegðun einstaklings er að hann geti yfirunnið ótta sinn á fjármálum. Óttinn leiðir til afneitunar eða að einstaklingurinn forðast að hugsa eða sinna fjármálunum. Tækni tengd fjármálum og viðskiptum, til dæmis greiðslukort, einkabanki og greiðsludreifing, aftengir einstaklinginn frá fjármálunum sínum og getur því hentað vel fyrir þá sem óttast fjármálin. En bæði óttinn og tæknin leiða til þess að einstaklingurinn missir stjórn og yfirsýn á fjármálunum.

4) *Upplýsingar*. Upplýsingar og þekking eru stór þáttur í að breyta fjárhagslegri hegðun. Veraldarvefurinn er fullur af upplýsingum um fjármál og leiðir til að breyta þeim til

batnaðar. Wolfsohn segir þó að magn upplýsinga sé ekki vandamálið heldur framkvæmdin. Það er ekki auðvelt að framkvæma það að fara úr fjárhagsvanda til fjárhagslegs öryggis. Fjárhagsleg félagsráðgjöf virðir og viðurkennir að engir tveir einstaklingar eru eins og að hver og einn þarf að vinna sig upp úr þeirri persónulegu stöðu sem viðkomandi er í fjárhagslega. Upplýsingar og þekking eru því mjög mikilvægur þáttur í að hefja framkvæmd og viðhalda henni (Wolfsohn, 2012).

4.2.2 Spara.is

Ingólfur H. Ingólfsson, ráðgjafi og stofnandi Spara.is er höfundur bókarinnar *Þú átt nóg af peningum* (2006) sem er sjálfshjálparbók í að bæta fjármál einstaklinga. Ingólfur sýnir lesendum sínum leiðir til að skoða fjárhagsstöðu og setja markmið út frá þeim. Einnig kennir hann leiðir til að mæla og meta árangur af þeim leiðum. Mörg verkefni eru í bókinni til dæmis að skrá tekjur og útgjöld í dagbók og gera fjárhagsyfirlit. Ingólfur leggur áherslu á að útgjöld skipti meira máli en tekjur og að breytingar á fjármálum verði ekki nema að lesandinn breyti hegðun sinni í fjármálum (Ingólfur H. Ingólfsson, 2006).

4.2.3 Leiðin til Velgengni

Sama hugmyndafræði er notuð á námskeiðunum *Leiðin til velgengni*. Höfundurinn, Garðar Björgvinsson, byggir námskeiðið á því að þátttakandinn finni og skilji bæði jákvætt og neikvætt hegðunarmynstur og finni síðan lausnir við þeim hegðunum sem valda fjármálavanda. Þátttakandinn fær leiðsögn og stuðning en vinnur sjálfur að markmiðunum (Fjármálaþjónustan, e.d.).

4.2.4 DA samtökin

Að lokum er samantekt á hugmyndafræði DA samtakanna sem var hvatinn að því að höfundur hóf heimildaleit á þessu efni.

Félagar í DA samtökunum hittast til að leysa sameiginlegt vandamál sem er áráttukennd skuldsetning. Skuldsetningin gæti átt upptök með þrennum hætti. Áráttukennd skuldasöfnun (e. compulsive debting), áráttukennd eyðsla (e. compulsive spending) og áráttukenndur skortur eða örbirgð. Sameiginleg upplifun félaga er að skuldasöfnun er sársaukafull, ruglandi og eyðandi afl sem hafi áhrif á fjárhag, tilfinningar, hugarfar, líkama og samfélag (Debtors Anonymous, 1999).

Það fyrsta sem einstaklingur þarf að gera til þess að „ná bata“ er að hafa vilja til þess að breytast. Verkfæri samtakanna eru tólf: fundir, fjárhagsleg dagbók, trúnaðarmaður, fjárhagsáætlunarfundir, fjárhagsáætlanir, eyðisuáætlanir, samskipti við jafningja, lesefni, meðvitund, þjónusta, vinnufundir og nafnleynd (Debtors Anonymous, 1999).

Höfundur telur sýnt að öll ofantalin fjármálaráðgjöf byggji hugmyndafræði sína á sömu þáttum og Baumeister lýsir í samsetningarlíkani sínu um sjálfstjórn. Að fá raunsæa mynd á stöðu sína og framkvæma reglulega sjálfskoðun, setja skýr markmið og fylgjast með áhrifum sem vinnan og umhverfið hefur á viljastyrkinn. Að auki er það tekið sérstaklega fram að það fyrsta sem þarf til þess að breytast er vilji. Þetta renni stoðum undir markmið ritgerðarinnar sem er að meta sjálfstjórn sem tæki sem hentað getur sem fjármálaráðgjöf fyrir einstaklinga sem glíma við vanlíðan vegna fjárhagsvanda.

Samkvæmt þessu virðist árangurinn verða þegar einstaklingurinn tekur ábyrgð og vinnur verkefni sjálfur. Einstaklingur hefur áhrif á líðan sína og hegðun með því að skrá yfirlit og gera áætlanir í fjármálum sínum sjálfur. Hann, samkvæmt sjálfstjórnarhugtakinu, er með slíkri framkvæmd að beita nýrri hegðun og hugsun til að yfirvinna þær eldri.

Ein af grundvallarbreytingunum sem þörf er á þegar beyta á sjálfstjórnarlíkaninu í fjármálaráðgjöf er að stuðla að hugarfarsbreytingu. Algengt er að fjármálaráðgjöf kenni árangurstengdar leiðir til þess að ná fjárhagslegum markmiðum (Wolfsohn, 2012) en eins og bent hefur verið á eru meiri líkur á varanlegum árangri þegar lögð er meiri áhersla á styrk fremur en árangur og þekkingu (Baumeister, 2002). Meðvitund á fjárhagsstöðunni er mikilvæg og Ingólfur H. Ingólfsson (2006) heldur fram í bók sinni að þá þurfi að horfa á útgjöld því þau skipta meira máli en tekjur.

Huga þarf að því að þegar einstaklingur fer að vinna með sjálfstjórn þá er hann að nota viljastyrk sjálfstjórnar. Félagaráðgjafinn þarf því að vera undirbúinn fyrir það að taka við einstaklingnum þegar hann fer að þreytast og aðtoða við að læra að hvílast og hlusta á eigin líðan og hugsanir (Gailliot o.fl., 2007).

5 Tillaga að fjármálaráðgjöf

Markmið heimildarritgerðarinnar var að meta sjálfstjórn sem grunnþætti í uppbyggingu fjármálaráðgjafar. Í þessum kafla tekur höfundur lýsingu á grunnþáttum og virkni slíkrar fjármálaráðgjafar.

Fjármálavandi viðtakenda framfærslustyrks er líklegur til að stafa af tekjuskorti sem veldur skuldasöfnun. Í slíkri stöðu er hægt að leita lausna með því að auka tekjur en í tilfellum langtíma atvinnulausra er sá möguleiki takmarkaður. Því verður að beina sjónum að úrræðum sem hafa áhrif á neyslu og útgjöld. Tillaga að þess konar fjármálaráðgjöf er byggð á sömu þremur grunnþáttum og samsetningarlíkan Baumeister um sjálfstjórn (Baumeister, 2002). Fyrsti þátturinn og sá mikilvægasti er að einstaklingurinn hafi vilja til þess að breyta hegðun og hugarfari (Debtors Anonymous, 1999; Baumeister, 2002). Viljinn er ekki aðeins upphafið að vinnunni heldur þarf að vera viðvarandi í gegnum alla fjármálaráðgjöfina. Viljastyrkurinn er mældur í áhrifunum af vinnunni og er mikilvægt að þátttakandinn geti og vilji tjá sig um tilfinningar sínar og hugarfar á tímabilinu sem ráðgjöfin stendur yfir. Hér lýsir þátttakandinn hegðunum sínum og tilfinningum og áhrifunum sem þær hafa á viljann til að framkvæma. Rannsakendur hafa bent á mikilvægi þess að horfa betur til hugarfars og tilfinninga einstaklinga sem eiga í fjárhagsvanda en áður hefur verið gert (Nurcan og Bicakova, 2010; Ragna B Garðarsdóttir og Helga Dittmar, 2009; Oaten og Cheng, 2007; Elliot, 2005). Huga þarf sérstaklega að þeim þætti þegar viljastyrkurinn minnkar og þátttakandinn er líklegri til að gefast upp eða gera mistök vegna fljótfærni. Þá er mikilvægast að ráðgjöfin virki. Þá samtökin hafa þrjár leiðir til að bregðast við þessari stöðu. Fyrst eru það almennir fundir þar sem viðkomandi getur rætt við jafningja reglulega á skipulögðum tímum, annað er samskipti við jafningja utan fundartíma til dæmis gegnum síma, veraldarvef eða önnur samskipti og þriðja leiðin er samskipti við trúnaðarmann sem hefur það hlutverk að vera leiðbeinandi í vinnuferlinu (Debtors Anonymous, 1999).

Annar þátturinn, sjálfskoðun, er fjárhagslegt yfirlit í formi dagbókar. Þá færir þátttakandinn í dagbók allar svokallaðar hreyfingar á tekjum og útgjöldum. Allar tekjur og öll útgjöld eru skráð. Sé verslaður matur fyrir 3.000 krónur eða reikningar greiddir er það skráð sem útgjöld. Eignist viðkomandi pening eða fær greidd laun er það skráð sem tekjur (Ingólfur H. Ingólfsson, 2006; Debtors Anonymous, 1999). Slík skráning er í eðli sínu ekki erfið en

þarfnast stöðugar og daglegrar vinnu (Wolfsohn, 2012) til að þjálfa og viðhalda sjálfskoðun (Baumeister, 2002).

Þriðji þátturinn er viðhorf og markmiðasetning. Til þess að geta sett sér skýr markmið í fjármálum er fyrst nauðsynlegt að hafa yfirsýn yfir núverandi stöðu til að geta metið hvort og hvernig nýjum markmiðum skal náð. Slíka yfirsýn hefur þátttakandinn þegar hann uppfyllir fyrsta þáttinn, sjálfskoðunina. Markmiðasetningin er tengd hugmyndum og viðhorfum einstaklingsins. Til þess að geta breytt hegðun og líðan þarf að vera hægt að breyta viðhorfum (Ingólfur H. Ingólfsson, 2005: Debtors Anonymous, 1999).

Þessi áhersla í fjármálaráðgjöf hefur betri og varanlegri áhrif en hefðbundin árangurstengd fjármálakennsla (Wolfsohn, 2012).

5.1 Fjármálaráðgjöf í höndum félagsráðgjafa

Til að tryggja að þátttakandi í fjármálaráðgjöfinni fái að njóta reynslunnar af vinnu sinni og láta reyna á hæfni sína er mikilvægt að hann haldi sjálfsákvörðunarrétti sínum og ábyrgð.

Niðurstöður rannsókna benda til þess að félagsráðgjafinn geti með auðveldum hætti tileinkað sér þekkingu og reynslu til þess að aðstoða fólk í fjárhagsvanda með persónulegri fjármálaráðgjöf. Þetta yrði sem hrein viðbót við starf félagsráðgjafa. Félagsráðgjafinn er í kjöraðstöðu til þess að veita stuðning og ráðgjöf vegna menntunar sinnar og reynslu. Félagsráðgjafi er vel staðsettur í velferðarkerfinu til þess að koma til móts við fólk með fjárhagsáhyggjur og -vanda og gæti farið lengra en að veita einungis fjárhagslega kennslu (Despard og Chowa, 2010).

Er það einkum vegna þess að félagsráðgjafar fá kennslu og reynslu til að bera kennsl á og vinna með alls kyns útgáfur af vanda og þekkja mannlega hegðun í félagslegu umhverfi. Félagsráðgjafar þekkja hvernig velferðarkerfið og heilbrigðiskerfið virka og þeir hafa þekkingu á hvernig nálgast má bætur, styrki og úrræði. Með því að bæta við fjármálaráðgjöf geta þeir hjálpað einstaklingum að ná tökum á lágum tekjum, aðstoðað þá við að byggja upp sjálfstjórn í gegnum fjárhagsáætlanir og fræðslu. Fjárhagsáætlun getur byggt upp sjálfstjórn og öfugt (Despard og Chowa, 2010).

Persónuleg fjármálaráðgjöf gæti gengið þvert á kerfið. Það er að segja að allir geta sótt sér fjármálaráðgjöf ef ráðgjöfin er byggð á nægilega einföldum grunnþáttum eins og lýst hefur verið í þessari ritgerð. Þá skiptir ekki hver réttarstaða, tekjur og eignir einstaklingsins

eru ef áherslan er á hegðun og líðan og að ráðgjöfin byggir á að eintaklingurinn taki eigin ákvarðanir og byggir sig upp samkvæmt þeim (Despard og Chowa, 2010).

Umræða

Í þessari heimildarritgerð hefur höfundur farið yfir stöðu viðtakenda á fjárhagsaðstoð hjá félagsþjónustu sveitarfélaga og hvernig sú staða er ekki einungis bundin tekjum einstaklingsins heldur sé fjárhagsleg staða tengt líðan og hegðun einstaklingsins. Einstaklingurinn lifir í samfélagi sem byggist á lífsgæðum sem eru mæld í tekjum og útgjöldum sem setur tekjulága einstaklinga í þá stöðu að þeir eru líklegri til að vera undir í samfélaginu. Tekjur þeirra sem slíkar duga ekki til að stuðla að velferð þessa einstaklinga heldur þurfa þeir stuðning sem samræmast gildum og viðmiðum félagsráðgjafar. Einstaklingurinn þarf hjálp til sjálfshjálpar.

Hugtak Baumeister um samsetningu sjálfstjórnar lýsir því vel hvaða áhrifum einstaklingur er háður þegar hann þarf að beyta viljastyrk sínum. Styrkleikalíkan Baumeister skýrir líka hvernig viljastyrkur er einmitt styrkleiki en ekki hæfileiki eða rökhugsun og getur líkt og líkamlegur styrkur misst mátt fá einstaklingurinn ekki hvíld eða næringu. Áhrifamesta leiðin til að bæta upp minnkandi viljastyrk er því ekki hvatning eða vitsmunalegar skilyrðingar eða reynsla. En þessir tveir þættir geta haft áhrif þegar viljastyrkur minnkar því með rökhugsun og hæfileikum má bregðast við aðstæðum og áhrifum af því að missa viljastyrkinn. Eðlileg viðbrögð væru að finna leiðir til þess að hvílast, slaka á eða nærast. Óeðlileg viðbrögð væru að halda áfram þrátt fyrir þreytu, spenna sig upp og borða illa eða ekki.

Há sjálfstjórn er vitsmunaleg, tilfinningahlutlaus staða þar sem skipulag er ríkjandi. Viljastyrkur er mikill og miklar líkur á yfirvegaðri hegðun. Lág sjálfstjórn er tilfinningahlaðin og óskipulögð staða þar sem hugsun kemst ekki að. Viljastyrkur lítill og miklar líkur á hvatvísri hegðun.

Tengsl sjálfstjórnar við fjármál eru því einmitt þannig ljós að sé sjálfstjórn há eru líkurnar mestar að ákvarðanir og hegðun í fjármálum sé undir áhrifum rökhugsunar, yfirvegunar og skipulags. Á hinn bóginn sé sjálfstjórn lág verði mestar líkur að ákvarðanir og hegðun í fjármálum sé hugsanalaus, uppfull af tilfinningum, óskipulögð og hvatvís. Allir áhættuþættir fjármálavanda verða ljósir við lága sjálfstjórn.

Svarið við rannsóknarspurningunni: hefur sjálfstjórn áhrif á fjármálavanda? er því að skýr neikvæð tengsl eru á milli sjálfstjórnar og fjármálavanda. Því meiri sjálfstjórn því minni líkur á fjárhagsvanda.

Markmið ritgerðarinnar var að meta hvort sjálfstjórn gæti hentað sem grunnur til að byggja á fjármálaráðgjöf og þessi sömu tengsl sýna að sjálfstjórn fellur sem tæki afar vel að fjármálaráðgjöf sem byggir á að bæta hegðun og líðan einstaklings.

Í þessari heimildarritgerð er sett fram tillaga að fjármálaráðgjöf með hliðsjón af kenningu Baumeister um sjálfstjórn og að auki er hún mátuð í starfsumhverfi félagsráðgjafa. Sú tillaga fellur að mati höfundar vel sem hrein viðbót við starf félagsráðgjafa.

Uppbygging sjálfstjórnar er stöðug vinna þar til ómeðvitaðri hegðun er náð. Vinna þarf að þessum málum mánaðarlega, daglega og jafnvel oft á dag. Hvatning er mikilvæg til að ná árangri og hér kemur félagsráðgjafinn sterkt inn sem aðili sem stuðli að hvatningu. Þar er félagsráðgjafinn í ákjósanlegri stöðu þar sem hann getur verið leiðbeinandi ráðgjöf, getur veitt hvatningu, kennslu og þekkingu í þeim tilgangi að aðstoða einstaklinginn við að læra á eigin líðan og hugsanir. Þar að auki eru félagsráðgjafar í stöðu til þess að vinna að fjármálaráðgjöf vegna þess að þeir hafa þekkingu á velferðarkerfinu og að hluta til á heilbrigðiskerfinu og þekkja vel til algengustu úrræða sem í boði eru hverju sinni. Félagsráðgjafar starfa á mjög opinn og sveigjanlegan hátt og taka við einstaklingum á þeim persónulega stað sem hann er á, á sama tíma og þeir eru innan ramma laganna. Félagsráðgjafi er því vel settur til að veita ráðgjöf í fjármálum. Árangur af slíkri vinnu getur verið sýnilegur strax á fyrsta mánuði og aukist eftir því sem lengra líður.

Þar sem ráðgjöfin er í höndum félagsráðgjafa þá er hún ekki einskorðuð fjármálaráðgjöf í hefðbundnum skilningi því ráðgjafinn hefur alla aðra þætti félagslegrar þjónsutu innan handar og getur því leiðbeint skjólstæðingi sínum til að betur greina vanda sinn og sækja sér úrræði og þekkingu á fleiri sviðum. Ávinningurinn er því mun víðtækari en einungis að bæta fjárhagsstöðu. Jafnvel þar sem einstaklingar hafa ekki nægilegar tekjur eða þekkingu til að hagræða getur félagsráðgjafinn stutt viðkomandi til að beyta útgjöldum sínum rétt.

Menntun félagsráðgjafa í persónulegri fjármálaráðgjöf gæti komið sem hrein viðbót við núverandi menntun. Líkan Baumeister er einfalt og ekki þörf á mikilli sérþekkingu í fjármálum þar sem markmiðið er að styðja við einstaklinginn til að hjálpa sér sjálfur. Höfundur telur að námið þurfi ekki að vera yfirgripsmikið. Nú þegar hafa félagsráðgjafar þekkingu og færni til þess að taka við einstaklingi þar sem hann stendur og vinna með hann í hans persónulegu aðstæðum. Kennsla á grunnþáttum í virkni fjármála gæti verið ásættanlegt til þess að vera einstaklingnum hvatning og ráðgjöf því það er einstaklingurinn sjálfur sem sækir sér þær upplýsingar og þá þekkingu sem þörf er á svo hann geti sjálfur tekið upplýstar ákvarðanir,

haldið sjálfsákvörðunarrétti sínum og öðlast reynsluna af allri vinnunni. Það er ekki í höndum félagsráðgjafans að taka af einstaklingnum stjórnina og vinna með fjármálin fyrir hann heldur vera honum ráðgjöf sem byggir meira á hvatningu en verkstjórn. Það er ekki nóg að segja eintaklingum til, það þarf að kenna honum með reynslu sem hann sækir sér með því að vinna sjálfur að fjárhagslegu yfirliti.

Höfundur spyr hvort áherslur opinberra kerfisins á hjálp til sjálfshjálpar séu að skila sér í tengslum við framfærslustyrki. Höfundur staldrar við mögulegan ágalla, að hugsanlega sé framfærslukerfið byggt upp sem skammtímalausn á tekjumissi en þurfi í núverandi ástandi að veita langtíma atvinnuleitendum án bótaréttar og langtíma framfærsluaðstoð.

Lög og reglugerðir um fjárhagsaðstoð sveitarfélaga líta til fjárhagsaðstoðar sem tímabundinnar aðstoðar sem veitt er mánuð í senn. Sem dæmi þá er staða endurmetin hjá Reykjavíkurborg eftir sex mánaði og einstaklingur sem er enn á fjárhagsaðstoð að þeim tíma loknum, er vísað til annarra úrræða sem ætluð eru til að aðstoða með fjárhagsvanda. Höfundur telur að færa megi slíka ráðgjöf til sveitarfélagsins og að hún gæti hafist samhliða því að einstaklingur sækir um fjárhagsaðstoð. Slíkri aðstoð gæti verið beitt í formi fjármálaráðgjafar þar sem sótt er um fjárhagsaðstoð undir þeim formerkjum að mikilvægt sé að aðstoða einstaklinga við að hagræða tekjum og útgjöldum í þeim tilgangi að þeir geti betur nýtt sér styrkinn sem þeir fá frá sveitarfélaginu.

Höfundur telur að það skorti á að fjármálavandi sé skoðaður og metinn heildstætt. Algengt er að meta fjármálavanda út frá tekjum og útgjöldum en skortur sé á að skoða undirliggjandi þætti vandans, hegðun, hugarfar og tilfinningar. Möguleg ástæða þess að ekki er farið nánar í að meta fjárhagsvanda er að auðvelt er að festast í neyslumunstri sem dugar og því verði undirliggjandi vandinn ekki jafn sýnilegur. Að auki fylgi því skömm að vera í fjárhagsvanda sem eykur líkur á feluleikjum og að ráðgjafi greini ekki vandann.

Í þessari heimildaritgerð er ástæða fyrir fjárhagsvanda tekjulægsta samfélagshópsins kynnt og sýnt að vandi þeirra er ekki aðeins tekjuskortur heldur samþættur hegðun, hugarfari og tilfinningum. Langtíma atvinnulausir með þriggja eða fjögurra ára tekjuskerðingu geta upplifað meiri tekjuskerðingu við það að fara af atvinnuleysisbótum yfir á framfærslustyrk sveitarfélags. Við þessa yfirfærslu eru jafnframt auknar líkur á meiri vanlíðan bæði vegna bágrar fjárhagsstöðu og vegna áhrifanna við lækka í samfélagslegri stöðu við það að fara á féló. Þessir þættir nægja höfundi sem ástæða til að byggja upp

fjármálaráðgjöf sérstaklega ætlaða tekjulægstu samfélagshópunum og sem tekur mið af undirliggjandi vandanum.

Að mati höfundar þá falla kenningar Baumeister um samsetningu sjálfstjórnar og styrkleikalíkanið að hugmyndafræði DA samtakana sem eru tegund 12 spora samtaka. Þau tengsl vekja athygli hjá höfundi. Höfundur leggur til rannsóknarverkefni þar sem rannsökuð væru tengslin milli hugmyndafræði 12 spora samtaka og sjálfstjórnar. Þá spyr höfundur hvort niðurstöður slíkra rannsókna gætu stutt við rannsóknir og uppbyggingu á sjálfshjálparsamtökum og félögum í þriðja geiranum?

Lokaorð

Ljóst er að sjálfstjórn hefur áhrif á fjármál og að sterk tengsl eru á milli fjármálavanda, tilfinninga og hegðunar einstaklinga. Markmið heimildarritgerðarinnar var að meta sjálfstjórn sem tæki í uppbyggingu fjármálaráðgjafar sem nýst getur til að koma til móts við einstaklinga sem hafa glímt við langvinna tekjuskerðingu og tekur mið af líðan, hegðun og hugarfari einstaklinga.

Niðurstaðan sýnir glögglega að sjálfstjórn hentar afar vel til fjármálaráðgjafar jafnvel án áhrifa frá tekjum einstaklinga. Í ráðgjöf nýtist sjálfstjórn til að ná fram breytingum á hegðun og tilfinningum einstaklinga á sama tíma og unnið er með fjármálin sem slík.

Niðurstöðurnar benda því til að hér geti verið tækfæri fyrir félagsráðgjafa að breikka starfsvettvang sinn til að vinna að úrlausnum með stórum hópi einstaklinga sem glíma við fjárhagsáhyggjur eða fjárhagsvanda. Þekkingin sem til þarf er hrein viðbót við þá þekkingu sem félagsráðgjafinn hefur nú þegar úr námi og starfi og krefst ekki sérþekkingar á sviði fjármála. Með slíkum áherslum í félagslegri fjármálaráðgjöf skapast frekari tækifæri fyrir einstaklinga í fjárhagsvanda að ná tökum á fjármálum sínum ásamt því að skapa sér betri líðan í sínu daglega lífi.

Heimildaskrá

- Ainslie, G. (1975). Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*, 82 (4), 463-495.
- Alþýðusamband Íslands. (2013). *Lífskjör á Norðurlöndum* [rafræn útgáfa]. Reykjavík: Hagdeild ASÍ.
- Baumeister, R.F. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28, 670-676.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Model of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 1-4.
- Baumeister, R. F., og Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 2 og 3, 115-130.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., og Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Baumeister, R.F. og Heatherton, T.F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7 (1), 1-15.
- Baumeister, R.F. og Vohn, K.D. (2011). Preface. Í Baumeister, R.F. og Vohn, K.D. (ritstjórar), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (bls. xi-xii). New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., og Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Breki Karlsson, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Þórlákur Karlsson og Áslaug Pálsdóttir. (2012). *Rannsókn á fjármálalæsi á Íslandi árið 2011 og samanburður við rannsókn frá árinu 2008*. Reykjavík: Stofnun um Fjármálalæsi.
- Carver, C.S. og Scheier, M.F. (2011). Self-regulation of action and affect. Í Baumeister, R.F. og Vohn, K.D. (ritstjórar), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (bls. 3-21). New York: The Guilford Press.
- Chan, S.F., Chau, A.W., Chan, K.Y. (2012). Financial Knowledge and aptitudes: Impacts on college students financial well-being. *College Student Journal*. 46(1), 114-132.

de Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F.M., og Baumeister, R.F. (2012). A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76-99.

Debtors Anonymous. (1999). *A currency of hope*. Needham: Debtors Anonymous.

Despard, M.R. og Chowa, G. A. N (2010). Social Workers Interest in Building Individuals Financial Capabilities. *The Journal of Financial Therapy*, 1 (1), 23-41.

DeYoung, C.G. (2011). Impulsivity as a personality trait. Í Baumeister, R.F. og Vohn, K.D. (ritstjórar), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (bls. 485-502). New York: The Guilford Press.

Dóra Hafsteinsdóttir og Sigríður Harðardóttir, ritstjórar. (2000). *Íslenska Alfræðiorðabókin*. Reykjavík: Örn og Örlygur.

Duckworth, A. L. & Kern, M.L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 35(3), 259-268.

Elliot, A. (2005). *Not waving but drowning: Over-indebtedness by misjudgement*. New York: Centre for the Study of Financial Innovation.

Faber, R.J. og Vohs, K.D. (2011). Self-Regulation and Spending: Evidence from Impulsive and Compulsive Buying. Í Baumeister, R.F. og Vohn, K.D. (ritstjórar), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* (bls. 537-550). New York: The Guilford Press.

Fjármálaþjónustan (e.d.). *Leiðin til velgengni*. Sótt 25. mars 2013 á http://ltv.is/index.php?option=com_content&view=article&id=9&Itemid=2.

Florida State University. (e.d). *Dr. Baumeister's vita* . Sótt 25.mars 2013 á http://www.psy.fsu.edu/~baumeistertice/VITA_RFB.doc.

Gailliot, M.T., Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Maner, J.K., Plant, E.A., Tice, D.M., Brewer, L.E., og Schmeichel, B.J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 325-336.

Gylfi Magnússon. (2000). *Hvað myndi gerast ef gjaldmiðill eins og peningar yrði að öllu leyti lagður niður?*. Vísindavefurinn. Sótt 29. mars 2013 af <http://visindavefur.is/?id=466>.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., og Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego-depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136, 495-525.

Hagstofa Íslands. (2011). *Hagtíðindi:Fjárhagsstaða heimilanna 2011* . Sótt 12.janúar 2013 af <https://hagstofa.is/?PageID=421&itemid=ae238ff1-3359-44a3-a8c2-2253dc1c0952>.

Ingólfur H. Ingólfsson. (2006). *Þú átt nóg af peningum: ... þú þarft bara að finna þá!*. Reykjavík: Almenna bókafélagið.

Lea, S.E.G. og Webley, P. (2006) Money as tool, money as drug: The biological psychology of a strong incentive. *Behavioral and Brain Sciences*, 29, 161– 209.

Loewenstein, G. (1996). Out of Control: Visceral Influences on Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65(3), 272-292.

Lög um Stjórnarskrá Lýðveldisins Íslands nr. 33/1944.

Lög um breytingu á lögum um atvinnuleysistryggingar og lögum um málefni aldraðra, með síðari breytingum nr. 153/2010.

Lög um breytingu á lögum um almannatryggingar, lögum um atvinnuleysistryggingar, lögum um málefni aldraðra og lögum um málefni fatlaðs fólks, með síðari breytingum nr. 178/2011.

Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991.

Lög um greiðsluáðlögun einstaklinga nr. 101/2010.

Metcalfe, J., og Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.

Mischel, W., Shoda, Y., og Rodriguez, M.L. (1989). Delay of Gratification in Children. *Science, New Series*, 2444 (4907), 933-938.

Moffet, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. og Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, 2693–2698.

Muraven, M., Tice, D.M., og Baumeister, R.F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789

Nurcan, N. A. og Bicakova, A. (2010). Self-control and Debt: Evidence from Data on Credit Counselling. *Volume 504 of Discussion paper series*. Oxford: Department of Economics, University of Oxford.

- Oten, M. og Cheng, K. (2007). Improvements in self-control from financial monitoring. *Journal of Economic Psychology*, 28, 487-501.
- Páll Skúlason. (1986, 27. mars). Hvað er fátækt? *Morgunblaðið*, bls. 44-46.
- Pirog III, S.F. og Roberts, J.A. (2007). Personality and credit card misuse among college students: The mediating role of impulsiveness. *Journal of Marketing Theory and Practice*. 15(1), bls. 65-67.
- Ragna Benedíkta Garðarsdóttir og Helga Dittmar. (2009). Sálfræðileg forspá um skuldir. Í Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir (ritstjórar), *Rannsóknir í Félagsvísindum X* (bls.813-826). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Reykjavíkurborg. (2013). *Reglur um fjárhagsaðstoð frá Reykjavíkurborg*. Sótt 20. febrúar á http://www.reykjavik.is/Portaldata/1/Resources/velferdarsvid/gjaldskrar/Reglur_um_fj_rhagsa_sto__jan_ar_2013.pdf.
- Reykjavíkurborg (e.d.) *Líðan atvinnuleitenda með framfærslu hjá Reykjavíkurborg*. Sótt 24.janúar 2013 á http://www.reykjavik.is/Portaldata/1/Resources/velferdarsvid/rannsoknir_kannanir/lidan_atvinnulme_framfaersluhjaRvik.pdf.
- Roberts, J. A. og Manolis, C. (2012). Cooking up a recipe for self-control: The three ingredients of self-control and its impact on impulsive buying. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 20(2), 173-188.
- Samband Íslenskra Sveitarfélaga. (2012). *Fjárhagsaðstoð sveitarfélaga og tengsl við atvinnuleysisbætur*. Sótt 11. mars 2013 af http://www.samband.is/media/utgefingefni/Fjarhagsadstod_atvinnuleysi_2012.pdf.
- Social Psychology Network. (e.d.). *Roy F. Baumeister*. Sótt 25. mars 2013 á <http://baumeister.socialpsychology.org/>.
- Stofnun um fjármálalæsi. (e.d.). *Um stofnunina*. Sótt 14. mars 2013 á <http://www.fe.is/umstofnunina/>.
- Svavar Sigmundsson (ritstjóri) (2002). *Íslensk Samheitaorðabók*. Reykjavík: Mál og Menning.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., og Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Umboðsmaður Skuldara (e.d.). *Greiðsluaðlögun einstaklinga*. Sótt 28. mars 2013 á <http://www.ums.is/greidsluadlogun/>.

Vinnumálastofnun. (2013a). *Útgefið efni og talnaefni. Atvinnuleysi í Exelskjölum: Atvinnuleysi frá 1980 mánaðarlegar tölur*. Sótt 27.mars 2013 af <http://www.vinnumalastofnun.is/files/Atvinnuleysi%20fr%C3%A1%201980%20m%C3%A1na%C3%B0arlegt.xls>.

Vinnumálastofnun. (2013b). *Útgefið efni og talnaefni. Atvinnuleysi í Exelskjölum: Eftir lengd á skrá*. Sótt 27.mars 2013 af <http://www.vinnumalastofnun.is/files/Langt%C3%ADmaatvinnuleysi.xls>.

Velferðarráðuneyti. (2013). *Greinargerð um fjárhagsstöðu heimilanna*. Sótt 4. apríl 2013 á http://www.velferdarraduneyti.is/media/Rit_2013/Greinargerð-um-fjarhagsstodu-heimilanna_april2013.pdf.

Wolfsohn,R. (2012). *Financial Social Work*. [rafbók]. Center of Financial Social Work.

Zhou, X., & Vohs, K.D., & Baumeister, R.F. (2009). The symbolic power of money: Reminders of money alter social distress and physical pain. *Psychological Science*, 20, 700-706.

Þingskjal 574 (1990-1991). Frumvarp til laga um félagsþjónustu sveitarfélaga. *Alþingistíðindi A-deild*. Sótt 12. febrúar 2013 á <http://www.althingi.is/altext/113/s/0574.html>.