

Воеводина Анна Геннадьевна

студентка

Хованская Амалия Аркадиевна

студентка

Научный руководитель

Щеглова Алёна Евгеньевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

**ФИНАНСОВАЯ ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ: ПРИНЦИПЫ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ НЕОБХОДИМОГО ОБЪЁМА ФИНАНСОВЫХ
РЕЗЕРВОВ, АЛГОРИТМЫ НАКОПЛЕНИЯ И КРИТЕРИИ ВЫБОРА
ИНСТРУМЕНТОВ РАЗМЕЩЕНИЯ**

Аннотация: статья раскрывает суть финансовой подушки безопасности как основы личной финансовой стабильности. Авторами объясняется, как рассчитать оптимальный размер резерва с учётом индивидуальных обстоятельств, даются рекомендации по надёжному хранению средств и предостережения от типичных ошибок. Особое внимание уделяется психологическому эффекту наличия финансового резерва – снижению тревожности и повышению уверенности в завтрашнем дне.

Ключевые слова: финансовая подушка безопасности, резервный фонд, неприкосновенный запас денег, финансовая стабильность, финансовая грамотность, личные финансы, управление бюджетом, сбережения, ликвидность средств, финансовая дисциплина, оптимальный размер резерва, ежемесячные обязательные расходы, корректировка размера подушки, наёмные работники, фрилансеры, самозанятые, предприниматели, накопительные счета, банковские вклады, наличные сбережения, система страхования вкладов, АСВ.

В современном мире финансовая стабильность перестаёт быть привилегией – она становится необходимостью. Экономические колебания, нестабильность рынка труда, неожиданные расходы на здоровье или ремонт – всё это может застать врасплох даже тех, кто привык тщательно планировать бюджет. Многие сталкивались с ситуацией, когда внезапные траты выбивают из колеи: приходится занимать деньги у друзей, брать кредит под высокий процент или откладывать важные платежи.

Представьте: вы потеряли работу, сломалась машина, понадобилась срочная медицинская помощь или протекла крыша в квартире. В такие моменты особенно остро ощущается нехватка «запасного плана» – суммы, которая поможет продержаться, пока ситуация не стабилизируется. Именно здесь на помощь приходит финансовая подушка безопасности. Она не сделает вас богатым и не принесёт пассивный доход, но выполнит куда более важную задачу: даст чувство защищённости и избавит от паники в кризисной ситуации. По сути, это ваш личный страховой полис – только вместо регулярных взносов вы постепенно формируете резерв, а выплаты получаете тогда, когда они действительно нужны.

Финансовая подушка безопасности – это неприкосновенный запас денег, созданный для покрытия непредвиденных расходов или поддержания привычного уровня жизни в случае потери дохода. Она служит своеобразной страховкой на «чёрный день» и помогает избежать долгов, снизить финансовый стресс и сохранить стабильность в сложных ситуациях: при потере работы, внезапных медицинских расходах и других форс-мажорах.

Оптимальный размер резерва зависит от индивидуальных обстоятельств. Прежде всего, нужно ориентироваться на ежемесячные обязательные расходы – в них включают аренду или ипотеку, коммунальные услуги, питание, транспорт, связь, платежи по кредитам, лекарства и другие базовые траты. Также важна стабильность дохода: людям со стабильной зарплатой может быть достаточно резерва на 3–4 месяца, тогда как фрилансерам, предпринимателям или работни-

кам нестабильных отраслей рекомендуется формировать подушку на 6–12 месяцев.

Дополнительные финансовые обязательства – например, наличие семьи, детей, пожилых родственников на попечении, ипотека – тоже требуют увеличения размера подушки. Например, если нет поддержки от родственников в экстренной ситуации, подушка должна быть более внушительной – до 12 среднемесячных трат. Наконец, если важно сохранять высокий уровень комфорта, может потребоваться ещё более значительный резерв.

Всё это требует корректировки размера финансовой подушки, чтобы она оставалась актуальной и достаточной для покрытия возможных трудностей. Рекомендуемые размеры резерва разных категорий граждан приведены в Таблица №1.

Таблица 1

Рекомендуемые объёмы финансовой подушки по категориям граждан

Категория граждан	Стабильность дохода	Рекомендуемый размер подушки (в месячных расходах)	Обоснование
Наёмные работники с постоянной занятостью	Высокая	3–4 месяца	Риск потери дохода невелик, часто есть поддержка профсоюза или HR-службы при сокращении
Фрилансеры, самозанятые, проектные специалисты	Средняя / Низкая	6–12 месяцев	Доходы колеблются, возможны «мёртвые сезоны». Резерв должен покрывать периоды простоя
Предприниматели, владельцы малого бизнеса	Низкая / Переменная	9–12 месяцев	Бизнес может временно остановиться. Подушка должна поддерживать и личные нужды, и минимальные операционные расходы дела
Семьи с детьми или иждивенцами	Любая	На 2–3 месяца больше базового размера	К расчёту личных расходов нужно добавить содержание иждивенцев. Чем больше семья, тем крупнее резерв

Создание финансовой подушки не только решает практические задачи, но и заметно улучшает психологическое состояние человека. Осознание того, что в запасе есть средства на случай непредвиденных обстоятельств, снижает уровень

тревожности и даёт ощущение контроля над ситуацией. Когда у вас есть резерв, вы меньше переживаете о будущем, не принимаете импульсивных решений в стрессовых ситуациях и можете спокойно искать новую работу или решать проблемы без спешки и отчаяния. Эта внутренняя уверенность положительно сказывается на общем самочувствии: нормализуется сон, снижается риск психосоматических заболеваний, повышается работоспособность. Кроме того, наличие общего резерва укрепляет семейные отношения, снижая вероятность конфликтов из-за денег.

Создать резерв можно даже при небольшом доходе – для этого стоит придерживаться пошагового плана. Сначала нужно оценить текущее финансовое положение: подсчитать доходы и расходы, выделить обязательные и необязательные траты. Для удобства можно использовать приложения или таблицы для учёта финансов. Затем следует рассчитать сумму, которая позволит прожить без дохода нужное количество месяцев, и разбить её на месячные взносы.

Далее нужно начать откладывать фиксированную сумму или процент от дохода (например, 10–20%) каждый месяц. Здесь может помочь метод «50–30–20», когда 50% дохода идёт на базовые нужды, 30% – на развлечения, а 20% – на сбережения и инвестиции. Если доход нестабилен, подойдёт метод «доход минус расход»: сначала покрываются все обязательные траты, а остаток направляется на формирование подушки.

Чтобы избежать соблазна потратить деньги, полезно настроить автоматические переводы на отдельный счёт сразу после получения зарплаты. Следующий шаг – пересмотреть бюджет и выявить области, где можно сэкономить: например, отказаться от импульсивных покупок или лишних подписок. Многие не замечают, сколько средств уходит на мелкие ежедневные траты – кофе навынос, доставка еды, неиспользуемые онлайн-сервисы. Сократив такие расходы хотя бы на 15–20%, можно заметно ускорить накопление резерва.

Наконец, стоит использовать дополнительный доход – премии, 13-ю зарплату, налоговый вычет – и направлять хотя бы половину такой суммы в подушку. Начинать можно с накопления суммы, которой хватит на полмесяца или ме-

сяц жизни, а затем постепенно увеличивать резерв. Важно помнить, что формирование подушки – это процесс, требующий дисциплины и последовательности, а не разовое действие.

Главное требование к хранению финансовой подушки – ликвидность и доступность средств в любой момент. Один из подходящих вариантов – накопительные счета: они позволяют пополнять и снимать деньги без ограничений, а начисляемые проценты защищают от полного обесценивания. Банковские вклады дают более высокую доходность, чем накопительные счета, но при досрочном снятии можно потерять проценты – поэтому разумно распределять средства между несколькими вкладами или комбинировать их с накопительным счётом. Небольшую часть резерва (до 10%) можно хранить наличными, но стоит учитывать влияние инфляции и риск кражи.

При выборе банка для хранения подушки важно обращать внимание на несколько критериев. Во-первых, надёжность: учреждение должно участвовать в системе страхования вкладов (АСВ), чтобы средства до 1,4 млн рублей были защищены даже в случае банкротства банка. Во-вторых, условия по счетам и вкладам: отсутствие комиссий за обслуживание, возможность пополнения и частичного снятия, прозрачные правила начисления процентов. В-третьих, удобство использования: мобильное приложение с быстрым доступом к счёту, круглосуточная поддержка, близость отделений (если важна очная консультация).

Есть и распространённые ошибки, которых стоит избегать при формировании и хранении подушки. Первая – использование высокорисковых инструментов: акций, криптовалют. Хотя они могут принести высокую доходность, их стоимость сильно колеблется, и в кризис продать активы по выгодной цене бывает невозможно. Вторая ошибка – хранение всей суммы в одном месте или в одном финансовом инструменте. Диверсификация снижает риски: если у одного банка возникнут проблемы, часть средств останется в безопасности. Третья – трата подушки на текущие нужды или развлечения. Даже если очень хочется купить новую технику или отправиться в отпуск, важно помнить: резерв создан для экстренных случаев. Четвёртая ошибка – игнорирование инфляции. Если

деньги просто лежат дома или на счёте с нулевой доходностью, их покупательная способность постепенно снижается. Пятая – отсутствие плана по восстановлению подушки после использования. Если пришлось снять часть средств, нужно сразу включить в бюджет дополнительные взносы для восполнения резерва.

Таким образом, формирование финансовой подушки – это сознательный шаг к повышению личной финансовой устойчивости, выходящий за рамки простого накопления средств. Он отражает зрелое отношение к управлению ресурсами: дисциплинированность в регулярных отчислениях, продуманность в выборе инструментов хранения и гибкость в адаптации к меняющимся обстоятельствам. Такая практика не только снижает зависимость от внешних факторов, но и меняет саму модель финансового поведения – с реактивной на проактивную. В результате человек получает не просто резерв на случай непредвиденного, а инструмент, расширяющий возможности: он может более смело инвестировать, планировать крупные покупки или профессиональное развитие, зная, что защищён от внезапных колебаний.

Список литературы

1. Захаров Д.Ю. Диверсификация финансовых резервов: стратегии распределения средств для минимизации рисков / Д.Ю. Захаров // Инвестиции и управление капиталом. – 2024. – №9. – С. 55–62.
2. Николаев М.В. Управление ликвидностью личных сбережений: современные подходы к формированию резервного фонда / М.В. Николаев // Вестник финансовой грамотности. – 2025. – №1. – С. 45–53.
3. Петрова Е.А. Финансовая подушка безопасности как элемент персональной экономической устойчивости / Е.А. Петрова, И.С. Соколов // Экономика и управление. – 2025. – №4. – С. 112–119.