

SZEGÉNYSÉGKUTATÁS

ELEMZÉS A MAGYAROK
PÉNZÜGYI KITETTSÉGÉRŐL

2 0 2 5



Egyensúly
Intézet

Friedrich
Ebert 
Stiftung



Nőtt az optimizmus, de egyre kevesebben érik el az átlagosnak tartott életszínvonalat az Egyensúly Intézet szegénységkutatása szerint

Az [Egyensúly Intézet](#) szegénységkutatása alapján némileg javult a magyarok anyagi helyzete az elmúlt évekhez képest. Honfitársaink nagyjából 70 százaléka gond nélkül tudja fűteni otthonát, és rendszeresen megengedheti magának a hús vagy hal fogyasztását. Ez közel tíz százalékpontos javulás 2023 végéhez képest, amikor az infláció már tartósan egy számjegyre csökkent, és az energiaválság lecsengésével mérséklődött a háztartásokra nehezedő anyagi nyomás. Eközben a pénzügyi biztonság tekintetében is javulás tapasztalható: 2024-hez képest több mint kétszeresére emelkedett azok aránya, akik háztartásuk bevételeinek növekedésére számítanak (6 százalék → 14 százalék).

Mindeközben azonban a mindennapi megélhetés költségei is érezhetően emelkedtek. A kutatásban megkérdezettek válaszaik alapján a szűkös élethez szükséges jövedelem 2024-hez képest 250 ezerről 300 ezer forintra, az átlagos megélhetéshez szükséges összeg 400 ezerről 500 ezer forintra, míg a gondtalan élethez szükséges jövedelmi szint 600 ezerről 700 ezer forintra növekedett.

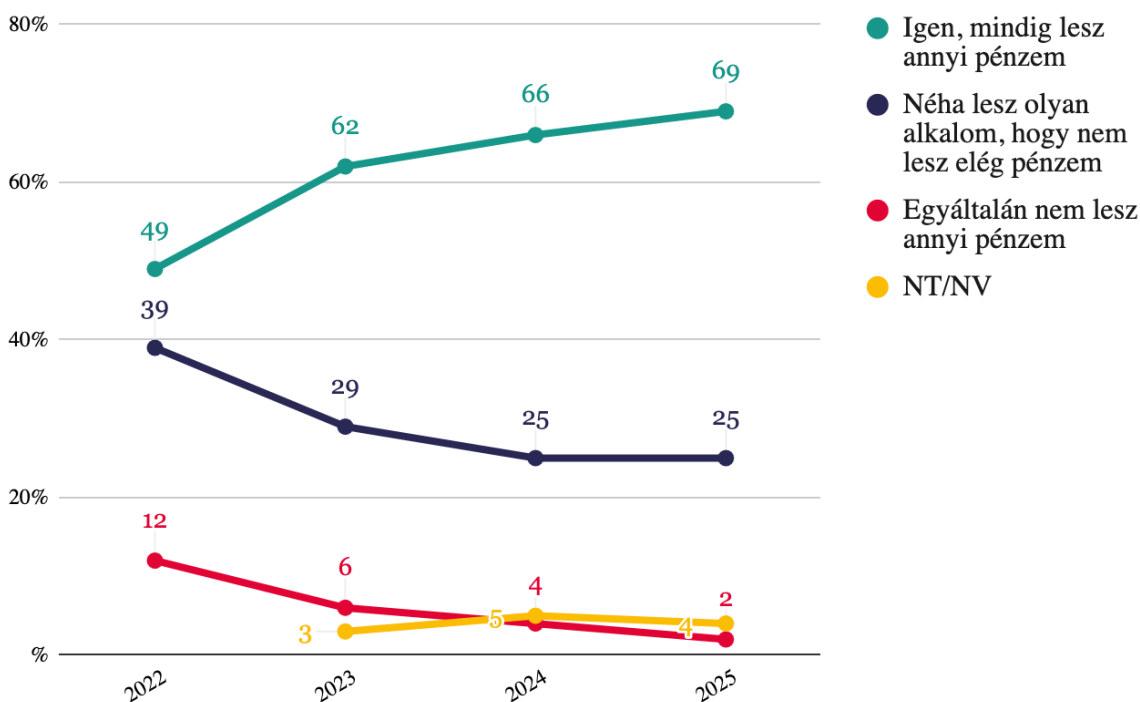
Az átlagosnak tartott vagy annál magasabb életszínvonalat azonban egyre kevesebben képesek elérni. Emellett a magyarok közel fele (47 százalék) nem tud minden alapvető kiadást biztonsággal kezelni, legyen szó a fűtésről, a rendszeres húsfogyasztásról vagy egy nagyobb összegű váratlan kiadásról. Nagyjából 800 ezer ember súlyos anyagi nélkülözésben él, vagyis mindhárom alapvető megélhetési dimenzióban korlátozottak a lehetőségei.



A következő negyedévben a magyarok negyedének okozhat gondot az otthona melegen tartása

A tél közeledtével különösen aktuálissá válik a kérdés, hogy rendelkezünk-e elegendő anyagi erőforrással a megfelelő otthoni hőmérséklet biztosításához. Az Egyensúly Intézet 2025-ös szegénységkutatása szerint a felnőtt magyarok 69 százalékának biztosan lesz elég pénze az otthona kifűtésére, míg 25 százalék eseti nehézségekre számít. További 2 százalék arról nyilatkozott, hogy egyáltalán nem lesz elegendő pénze az otthona melegen tartására.

Lesz annyi pénze, hogy a következő három hónapban mindig melegen tartsa otthonát? (százalék, 2022–2025)



1. ábra: Ön szerint a következő három hónapban lesz annyi pénze, vagy nem lesz annyi pénze, hogy mindig melegen, azaz az otthoni teendőkhöz, alváshoz megfelelő hőmérsékleten tartsa a saját otthonát? | Forrás: ZRI Závecz Research, N = 1000, százalék

Az adatok alapján az utóbbi években e téren érdemben javult a helyzet. Különösen látványos a változás a 2022-es energiaválság időszakához képest: akkor a megkérdezettek 39 százaléka időszakos, 12 százaléka pedig leküzdhetetlen kihívásnak tartotta a lakása melegen tartását.

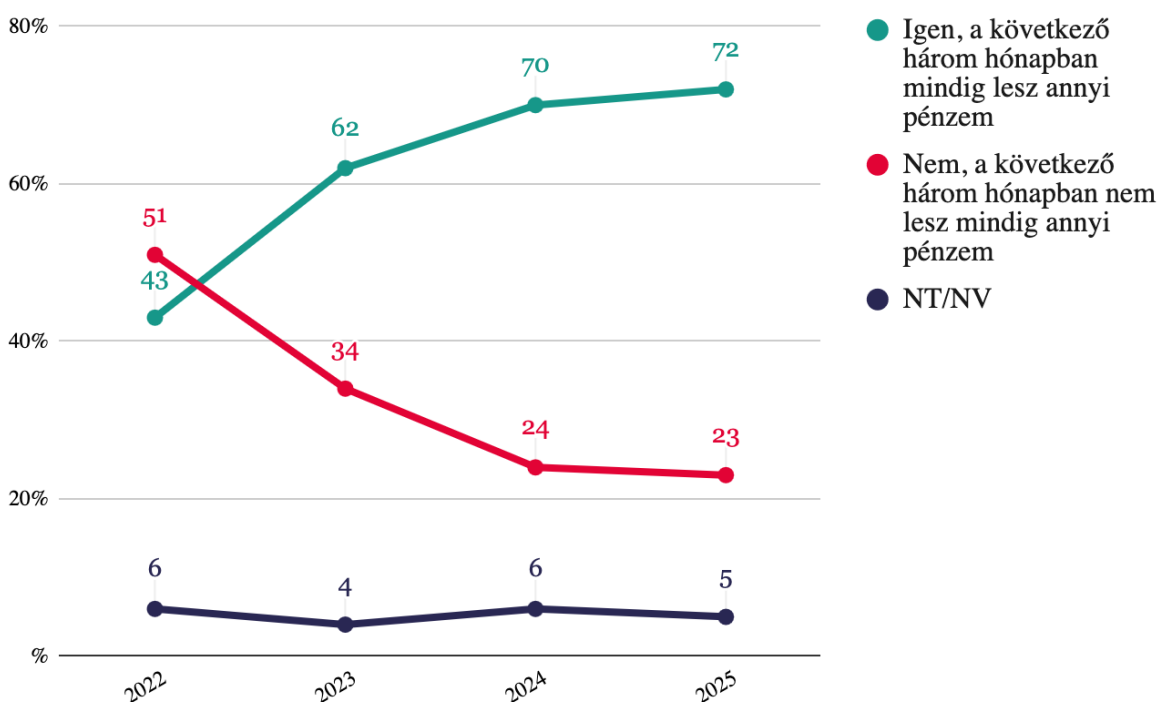


A magyarok közel negyedének problémát okozhat a hús vagy a hal megvásárlása

Az Egyensúly Intézet adatai szerint a magyarok 72 százalékának lesz annyi pénze a következő negyedévben, hogy legalább minden második napon húst vagy halat ehessen, 23 százalék számára azonban ez nem mindig lesz lehetséges. 2022-höz képest ebben a kérdésben is számottevő mértékű javulás következett be. Míg az infláció 2022–2023-as megugrása értelemszerűen az emberek élelmiszer-fogyasztási lehetőségeire is rányomta a bélyegét, az infláció 2024-es mérséklődése és a reálbérek növekedése a változatos étkezés biztosítását is sokak számára tette ismét elérhetővé.



A következő három hónapban megengedheti magának, hogy legalább minden második nap húst vagy halat egyen? (százalék, 2022–2025)

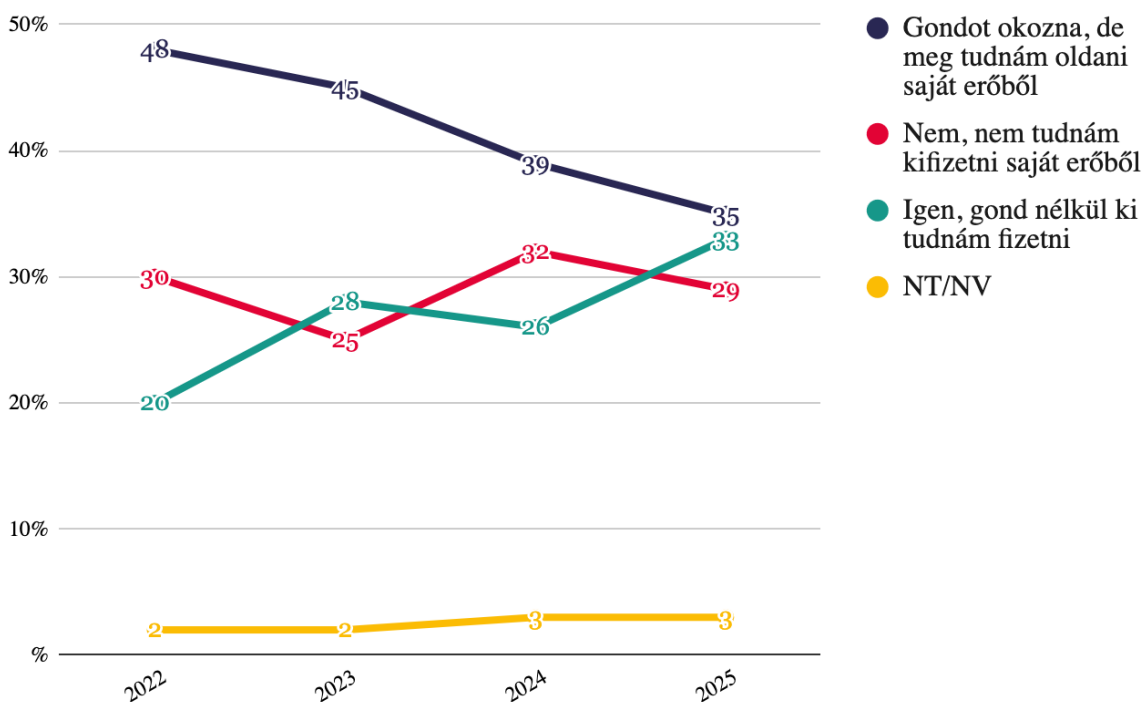


2. ábra: Ön szerint a következő három hónapban pénzügyileg megengedheti magának, vagy nem engedheti meg magának, hogy legalább minden második napon húst vagy halat egyen? | Forrás: ZRI Závecz Research, N = 1000, százalék

A magyarok több mint negyede nem tudna azonnal kifizetni egy hirtelen jött, 100 ezer forintos kiadást

Az Egyensúly Intézet 2025 októberében végzett közvélemény-kutatása szerint a magyar társadalom 35 százaléka számára gondot okozna egy 100 ezer forintos, váratlan kiadás fedezése, de még meg tudná oldani saját erőből. A megkérdezettek 29 százaléka arról számolt be, hogy nem lenne képes megbirkózni egy ekkora anyagi kihívással, míg 33 százalék saját bevallása szerint gond nélkül ki tudná fizetni a kérdésben megjelölt összeget.

Saját erőből ki tudna fizetni egy váratlan, 100 ezer forintos kiadást? (százalék, 2022–2025)



3. ábra: Ha holnap egy váratlan, de halaszthatatlan 100 ezer forintos kiadása lenne, akkor saját erőből ki tudná fizetni a 100 ezer forintot, vagy nem tudná kifizetni a 100 ezer forintot? | Forrás: ZRI Závecz Research, N = 1000, százalék

A 2024-es adatfelvételhez képest 7 százalékponttal (26 százalék → 33 százalék) nőtt azok aránya, akik gond nélkül ki tudnának egyenlíteni egy 100 ezer forintos tételt, miközben csökkent azoké, akik csak nehezen (39 százalék → 35 százalék) vagy egyáltalán nem tudnák előteremteni ezt az összeget (32 százalék → 29 százalék).

A képet ugyanakkor némileg árnyalja, hogy a magas infláció következtében a 100 ezer forint reálértéke jelentősen csökkent 2022 óta: vagyis a friss eredmények a jövedelmi helyzet javulása mellett a pénz vásárlóerejének gyengülését is tükrözik. Jól szemlélteti ezt egy, a szóban forgó kérdés szempontjából releváns, életközeli példa: a KSH [adatai](#) szerint 2022 elején egy automata mosógép átlagosan 120 ezer forintba, 2025-ben azonban már 160 ezer forintba került. Vagyis az otthoni mosógép elromlása esetén ma már jóval nehezebb lenne újat találni 100 ezer forint körüli összegért.

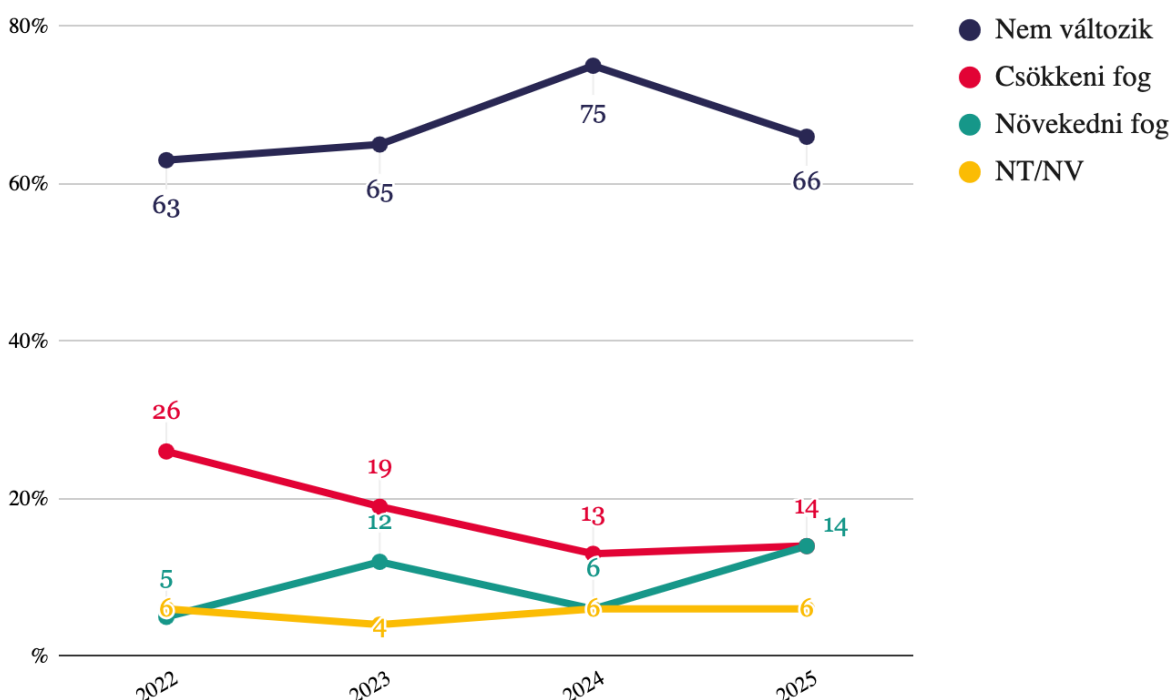


Több mint kétszer annyian bíznak a bevételeik növekedésében, mint 2024-ben

Az Egyensúly Intézet 2025. októberi adatfelvétele alapján idén többen optimisták a következő három hónap pénzügyi kilátásait illetően, mint tavaly. A megkérdezettek kétharmada (66 százalék) arra számít, hogy háztartása bevétele nem fog változni, miközben 14 százalék a növekedés, ugyancsak 14 százalék pedig a kevesebb bevétel lehetőségét valószínűsíti.



Nőni vagy csökkenni fog a háztartása bevétele a következő három hónapban? (százalék, 2022–2025)



4. ábra: Ön szerint a következő három hónapban emelkedni vagy csökkenni fog az ön háztartásának havi bevétele? Kérem, hogy most ne csak saját bevételeire gondoljon, hanem minden, önnel együtt élő családtag bevételeire is! | Forrás: ZRI Závecz Research, N = 1000, százalék

2024-hez képest érdemben bővült a jövedelmük növekedésben bízók aránya (6 százalék → 14 százalék), miközben a kevesebb pénzre számítók aránya gyakorlatilag nem változott (13–14 százalék). A trend hosszú távon kedvező folyamatokról tanúskodik: a 2022-es inflációs hullám idején még a lakosság több mint negyede (26 százalék) kalkulált bevételei csökkenésével.

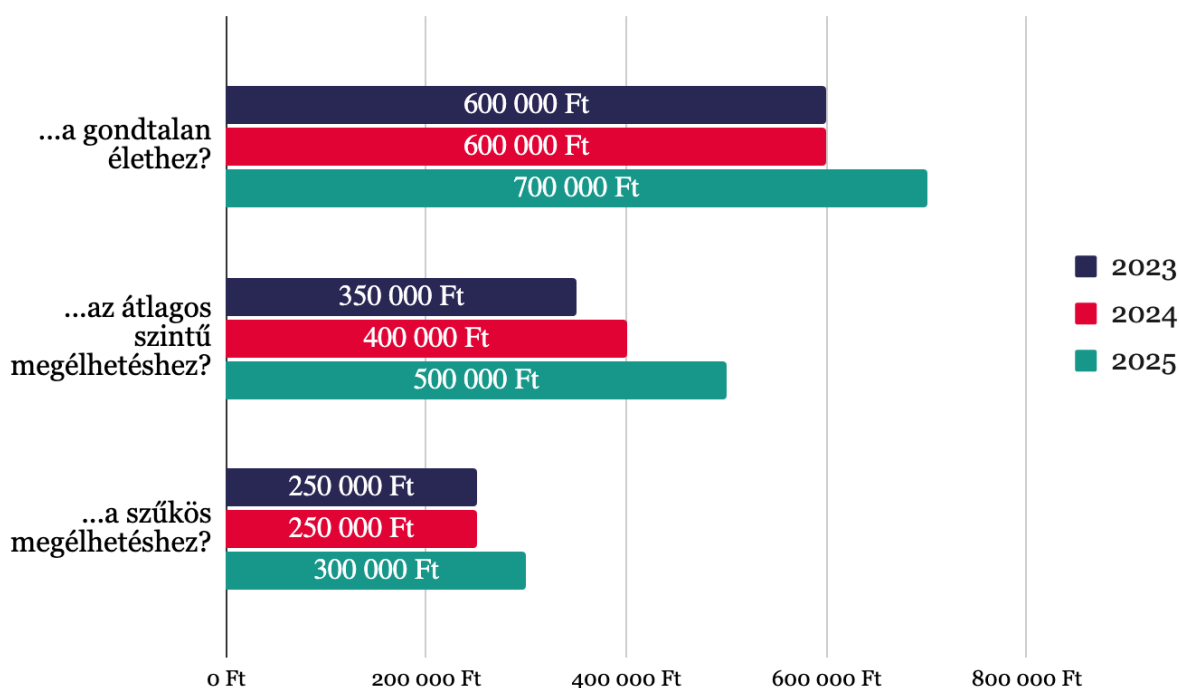
Ez az optimizmus összecseng az elmúlt évek gazdasági váltoásaival: az infláció 2024 elején tartósan egy számjegyre mérséklődött, a foglalkoztatottság továbbra is magas, és a reálbérek pedig tavaly ismét növekedésnek indultak.



50 ezer forinttal többre van szükség a szűkös megélhetéshez, mint tavaly

Az Egyensúly Intézet szegénységkutatásában arra is rákérdezett, hogy a magyaroknak egyéni szinten mekkora összegre van szükségük a szűkös, az átlagos szintű, illetve a gondtalan élethez. A 2025-ös adatfelvétel alapján egy átlagos magyar válaszadó nettó 300 ezer forintot tart szükségesnek a szűkös megélhetéshez, 500 ezer forintot az átlagos, míg 700 ezer forintot a gondtalan életszínvonal fenntartásához.

Önnek egyedül, személy szerint mekkora összegre lenne szüksége...



5. ábra: Önnek egyedül, személy szerint mekkora összegre lenne szüksége a szűkös megélhetéshez; az átlagos szintű megélhetéshez; a gondtalan élethez? | Forrás: ZRI Závecz Research, N = 1000, a válaszok medián értéke

2023 óta idén először emelkedett a szűkös megélhetéshez szükségesnek tartott jövedelem összege: a válaszadók szerint ez ma már legalább nettó 300 ezer forint, ami 50 ezer forinttal több, mint egy évvel korábban. Az átlagos életszínvonal fenntartásához

szükségesnek ítélt összeg 2023-hoz képest 150 ezer forinttal, 2024-hez viszonyítva pedig 100 ezer forinttal nőtt. Mindezzel párhuzamosan a gondtalan élethez szükséges jövedelem összege is 100 ezer forinttal emelkedett az elmúlt évben.



A magyarok 45 százaléka a szűkös megélhetési szint alatt él

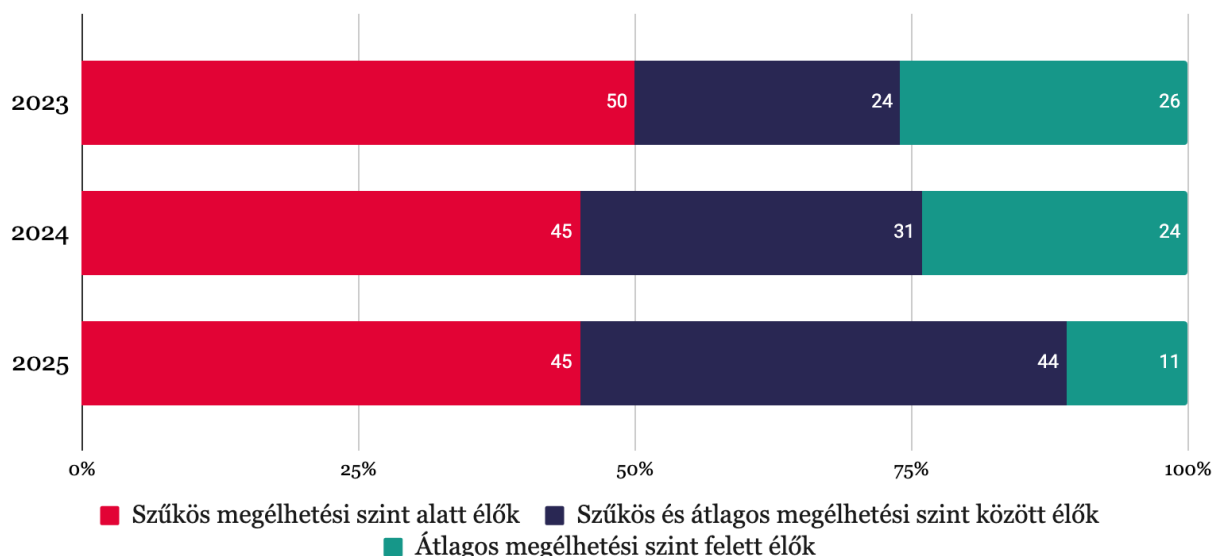
Az Egyensúly Intézet felmérése alapján a magyarok közel fele (45 százalék) 300 ezer forintnál kevesebb jövedelemből gazdálkodik. Ez azt jelenti, hogy házastársi vagy rokoni támogatás híján minden második válaszadó nem tudja előteremteni a szűkös megélhetéshez szükséges összeget. További 44 százaléknyan a szűkös és az átlagos megélhetési szint közé sorolhatók – vagyis ők számoltak be arról, hogy 300 és 500 ezer forint közötti bevétellel rendelkeznek. Az átlagos megélhetési szint feletti jövedelemből mindössze a válaszadók 11 százaléka él.

Az elmúlt három év során nem csak a jövedelmi küszöbértékek, hanem az ezekhez viszonyított egyéni jövedelmi pozíciók is érdemi változást mutatnak. Míg 2023-ban a válaszadók fele (50 százalék) a szűkös megélhetési szint alatt élt, ez az arány 2024-re 45 százalékra csökkent, és 2025-ben is ezen a szinten maradt. Ugyanakkor a középső jövedelmi kategória, vagyis a szűkös és az átlagos megélhetési szint közötti csoport jelentősen bővült: az ő arányuk két év alatt 24 százalékról 44 százalékra nőtt. Eközben az átlagos megélhetési szint felett élők aránya 26 százalékról mindössze 11 százalékra esett vissza.

Mindez arra utal, hogy bár a legalsó jövedelmi kategóriában élők aránya nem nőtt tovább, egyre kevesebben képesek elérni az átlagosnak tartott vagy annál magasabb életszínvonalat.



Az egyének jövedelmi helyzete az adott év megélhetési szintjeihez viszonyítva (százalék, 2023–2025)



6. ábra: Az egyének jövedelmi helyzete az adott év megélhetési szintjeihez viszonyítva (százalék, 2023–2025)

Az Egyensúly Intézet azt is megvizsgálta, hogy az egyes megkérdezettek anyagi helyzete mennyire befolyásolja azt, hogy mekkora összeget tartanak elegendőnek a különböző megélhetési szintek eléréséhez. Az adatok arról tanúskodnak, hogy minél jobb anyagi helyzetben él valaki, annál magasabb összeget tart szükségesnek a szűkös, az átlagos és a gondtalan megélhetés biztosításához egyaránt.

Megélhetési szint	Szűkös	Átlagos	Gondtalan
Szűkös megélhetési szint alatt élők	280 000	414 000	600 000
Szűkös és átlagos megélhetési szint között élők	350 000	500 000	800 000
Átlagos megélhetési szint felett élők	350 000	600 000	883 000

1. táblázat: A megélhetési szintekhez szükséges összegek, jövedelmi szintek szerint (medián, ezer forintba kerekítve)

Az eltérés a gondtalan élethez szükséges összeg esetében a legnagyobb: a szűkös jövedelmi helyzetűek 600 ezer, a két szélső jövedelmi sáv közöttiek 800 ezer, míg az átlagos szint feletti jövedelemmel rendelkezők már közel 900 ezer forintot tartanak szükségesnek (a teljes minta mediánja: 700 ezer forint).



Minden tizedik felnőtt súlyosan kitett a szegénységnek

Az Egyensúly Intézet legfrissebb szegénységkutatása szerint a magyar felnőttek közel fele (47 százalék) legalább egy alapvető anyagi nehézséggel anyagi szembesül, legyen szó a lakás kifűtéséről, a rendszeres húsfogyasztásról vagy egy váratlan, 100 ezer forintos kiadás fedezéséről. Majdnem minden negyedik megkérdezett (23 százalék), vagyis mintegy 1,8 millió fő legalább két ilyen problémával küzd egyszerre, miközben a felnőtt lakosság 10 százaléka, vagyis nagyjából 800 ezer ember szembesül egyszerre mindhárom nehézséggel. Összesen 1,3 millió magyarnak egyszerre jelent gondot a fűtés és a rendszeres húsfogyasztás finanszírozása, ami a mindennapi megélhetés tartós bizonytalanságára utal.

Problémák	Arány	Érintettek száma
Nehézséget jelent a fűtés, és nincs pénze minden második nap húsrá	16%	1 280 000 fő
Nincs pénze minden második nap húsrá, és nincs 100 ezer forintja	12%	960 000 fő
Nehézséget jelent a fűtés, és nincs 100 ezer forintja	14%	1 120 000 fő
Mindhárom problémában érintett	10%	800 000 fő
Legalább két problémában érintett	23%	1 840 000 fő
Legalább egy problémában érintett	47%	3 760 000 fő

2. táblázat: Az alapvető megélhetési nehézségekben érintettek aránya és száma



Miért van szükség az Egyensúly Intézet szegénységkutatására?

Az Egyensúly Intézet szegénységkutatása lehetővé teszi, hogy éves szinten, adatalapon követhessük a magyarok anyagi helyzetének alakulását, és időben azonosíthassuk a felmerülő kockázatokat.

Miközben a hivatalos szegénységmutatók jellemzően éves csúszással válnak elérhetővé, az Egyensúly Intézet reprezentatív kutatása lehetővé teszi, hogy valós idejű képet kaphassunk a háztartások mindennapi megélhetését befolyásoló folyamatokról. A felmérésből megtudhatjuk például, hogy Magyarországon hányan tudják állandóan melegen tartani otthonukat, hogy hányan engedhetik meg maguknak a rendszeres húsfogyasztást, vagy hogy hányan tudnának önerőből fedezni egy váratlan kiadást. A kutatásból emellett az is kiderül, hogy a magyarok mit gondolnak, mekkora jövedelemre van szükség a szűkös, az átlagos vagy a gondtalan élethez, de az is, hogy valójában hány polgártársunk jövedelme éri el ezeket a küszöbértékeket.

Az eredmények hozzásegítenek a releváns társadalmi folyamatok mélyebb megértéséhez, a döntéshozók és a szakpolitika egyéb szereplői számára is értékes tudást biztosítva arról, hogy mely területeken van szükség célzott beavatkozásokra a szegénység csökkentése érdekében.



Módszertan

Az Egyensúly Intézet szegénységkutatásai reprezentatív mintán készülnek, 1000 fő személyes megkérdezésével. A megkérdezettek együttesen az ország 18 éves és annál idősebb lakosságát képviselik. A közvélemény-kutatás során kapott adatok legfeljebb plusz-mínusz 3,2 százalékkal térhetnek el attól, amit akkor kaptunk volna, ha minden választókorú személyt megkérdeztünk volna az országban. A megkérdezettek kiválasztása kétlépcsős rétegzett mintavétellel, a teljes véletlenszerűséget biztosító módszerrel történik, vagyis minden felnőtt magyar állampolgárnak azonos esélye van a mintába kerülésre. Az adatfelvételt a ZRI Závecz Research végezte. A kutatás adatfelvételi ideje: 2025. október 13–19.



Impresszum

SZEGÉNYISÉGGKUTATÁS – 2025

© Friedrich-Ebert-Stiftung – Egyensúly Intézet, 2025

Borítókép – Güney Kayra Acer

Felelős kiadó és szerkesztő: Egyensúly Intézet

Adatfelvétel: Závecz Research

Ezen kiadvány a szerzők saját véleményét tartalmazza, mely nem feltétlenül tükrözi a Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) hivatalos álláspontját. A Friedrich-Ebert-Stiftung által publikált kiadványok kereskedelmi forgalomba kizárólag a FES előzetes írásos engedélyével kerülhetnek.



Egyensúly
Intézet

