SZEGÉNYSÉGKUTATÁS

Elemzés a magyarok pénzügyi kitettségéről

2026



Egyensúly Intézet

Vezetői összefoglaló: a magyarok harmada küzd valamilyen alapvető megélhetési nehézséggel

Az Egyensúly Intézet országos, reprezentatív szegénységkutatása alapján a felnőtt magyar lakosság 33 százaléka, mintegy 2 millió 624 ezer ember küzd legalább egy alapvető megélhetési nehézséggel. Ez azt jelenti, hogy honfitársaink harmada vagy nem biztos abban, hogy ki tudja fűteni az otthonát, vagy nem engedheti meg magának a rendszeres hús- és halfogyasztást, esetleg egy 120 ezer forintos váratlan kiadást sem tudna saját erőből fedezni.

A problémák ráadásul gyakran összeadódnak: a felnőtt magyarok 17 százaléka (közel 1 millió 316 ezer fő) egyszerre legalább két területen érintett, **8 százalékuk – mintegy 633 ezer ember – pedig mindhárom alapvető megélhetési nehézséggel egyidejűleg szembesül.**

A téli hónapok közeledtével minden hatodik magyar számára bizonytalan a lakás kifűtése: miközben a válaszadók 82 százaléka biztos a fűtés finanszírozásában, 13 százalékuk úgy látja, hogy előfordulhat olyan időszak, amikor nem lesz rá elég pénze, 4 százalék pedig egyáltalán nem tudja majd fizetni a fűtést. Ennél is szélesebb réteget érint a fehérjében gazdag élelmiszerek megfizethetősége: **minden ötödik magyar, vagyis a felnőtt lakosság 20 százaléka nem engedheti meg magának anyagilag, hogy legalább minden második nap húst vagy halat fogyasszon a következő negyedévben.**

A háztartások pénzügyi mozgásterének szűkösségét illusztrálja az is, hogy **a magyarok 21 százaléka egyáltalán nem tudna saját erőből kifizetni egy 120 ezer forintos,** halaszthatatlan kiadást, például egy sürgős javítást vagy váratlan egészségügyi költséget. Bár a válaszadók 57 százaléka gond nélkül megbirkózna egy ekkora összeggel, további 22 százaléknak már komoly nehézséget okozna a kifizetés. **Összességében tehát tízből négy magyarnak (43 százaléknak) okozna komoly anyagi megterhelést egyetlen nagyobb, előre nem tervezett kiadás.**

Az Egyensúly Intézet kutatásának adatai szerint a jövedelmi szegénység rendkívül egyenlőtlenül sújtja a magyarokat, és különösen mély a szakadék a nemek, a korosztályok és az iskolai végzettség alapján. **A nők körében minden vizsgált**

dimenzióban közel kétszer akkora a nélkülözés aránya, mint a férfiakéban: míg a férfiak esetében 11 százalék aggódik a fűtés miatt, 13 százalék mond le a rendszeres hús-, illetve halfogyasztásról, és 14 százaléknak nincs 120 ezer forintos tartaléka, addig a nőknél ugyanezek az arányok 23, 28, illetve 27 százalékot tesznek ki.

Hasonlóan súlyos az idősek helyzete: a 65 év felettiek 41 százaléka nem tudja biztosítani a rendszeres hús- vagy halfogyasztást, harmaduk pedig sem a fűtés, sem egy váratlan kiadás fedezésében nem lehet biztos. A legfeljebb nyolc általánost végzettek körében a fűtési bizonytalanság és a húsmentes étkezés aránya egyaránt 42 százalék; több mint felük (53 százalék) pedig 120 ezer forintos tartalékkal sem rendelkezik, miközben a diplomások körében ezek az arányok mindössze 4 és 7 százalék között mozognak.

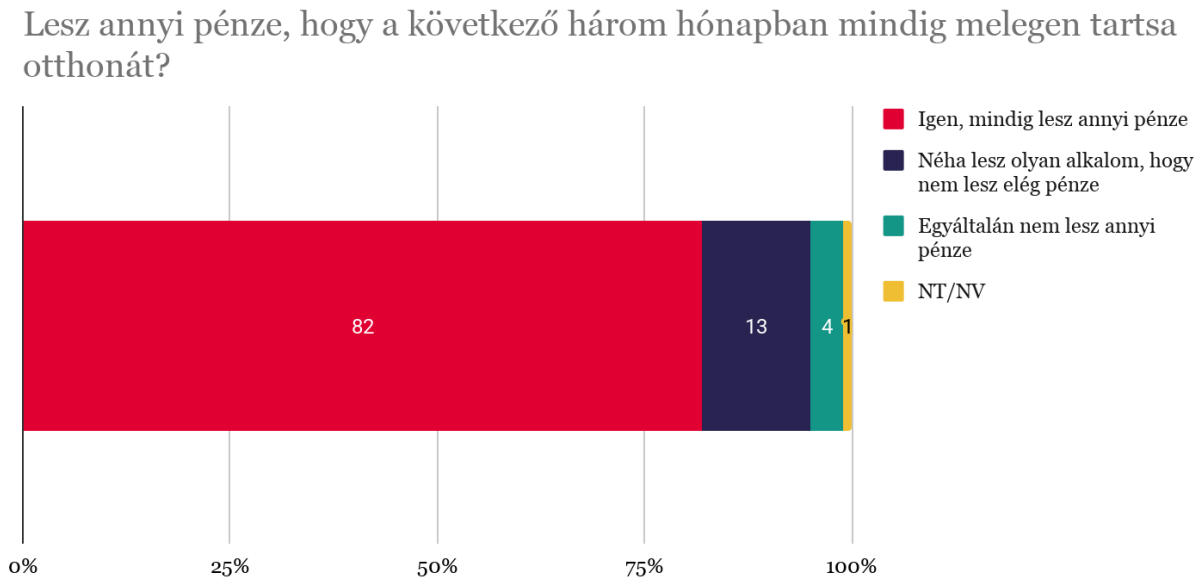
A területi adatokból az is látszik, hogy a megélhetési nehézségek nem kizárólag a kistelepüléseket sújtják, sőt több mutatóban a nem megyei jogú kis- és közepes városok helyzete a legkedvezőtlenebb. Míg a pénzügyi tartalék hiányának aránya a falvakban a legmagasabb (ahol a lakosok 28 százaléka nem tudna kifizetni egy 120 ezer forintos váratlan kiadást), addig a fűtési bizonytalanság (21 százalék) és a rendszeres hús- vagy halfogyasztás hiánya (26 százalék) a nem megyei jogú városokban élők körében a leggyakoribb. Ezzel szemben Budapesten és a megyei jogú városokban ezek az arányok jóval alacsonyabbak, ami a főváros és a vidéki térségek közötti életszínvonal-különbségek tartós fennmaradását jelzi.

Az Egyensúly Intézet kutatása alapján a magyarok fejenként legalább havi nettó 300 ezer forintot tartanak szükségesnek a szűkös megélhetéshez, 500 ezer forintot az átlagos életszínvonalhoz, és 800 ezer forintot a gondtalan élethez.

A jövőt illetően az óvatosság és a pesszimizmus dominál: a következő három hónapban a háztartások 53 százaléka változatlan bevétellel, 17 százaléka csökkenéssel számol, és csupán 29 százalék remél növekedést. Különösen aggasztó, hogy a jelenleg is anyagi nehézségekkel küzdő, sérülékeny csoportok túlnyomó többsége, a teljes felnőtt lakosság 27 százaléka semmilyen bevételnövekedésre nem számít a közeljövőben. Mindeközben a ma még stabilnak mondható, de javulást nem váró 43 százalékos középréteg tartalékai is szűkösek egy elhúzódó fűtési szezon kihívásaival szemben.

Minden hatodik magyarnak gondot okozhat a lakása kifűtése ezen a télen

Az Egyensúly Intézet szegénységkutatásából kiderül: a felnőtt lakosság 82 százaléka biztos abban, hogy a következő három hónapban mindig tudja majd fűteni az otthonát. Ugyanakkor további 13 százalék úgy gondolja, hogy előfordulhat olyan időszak, amikor nem lesz elég pénze erre. **A magyarok 4 százaléka arról számolt be, hogy egyáltalán nem lesz elegendő pénze a fűtésre.** A válaszadók túlnyomó többsége tehát biztonságban érzi magát, de számottevő kisebbség néz bizonytalanul a téli hónapok elé.



1. ábra: A fűtés finanszírozhatósága a következő három hónapban. *N = 1000.*

A probléma különösen az időseket érinti. **A 65 év felettiek 32 százaléka nem biztos abban, hogy a következő három hónapban mindig lesz elegendő pénze fűteni.** A 30–39 évesek körében ez az arány 5 százalék, a 18–29 évesekében pedig 11 százalék. Az iskolai végzettség tekintetében még élesebb a különbség. A legfeljebb nyolc általánost végzettek 42 százaléka érintett fűtési bizonytalanságban, míg a diplomások körében ez

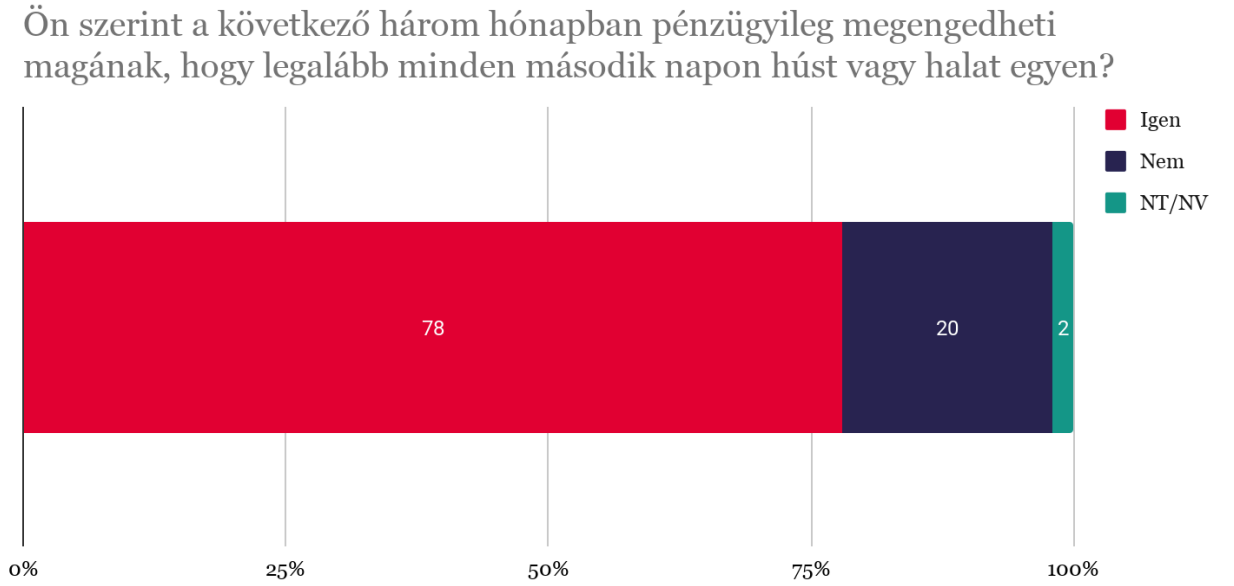
az arány mindössze 6 százalék. A nők körében a fűtési bizonytalanság aránya több mint kétszer akkora, mint a férfiakéban: 23 százalék, szemben 11 százalékkal.

Lakóhely alapján már kisebbek az eltérések. A fűtéssel kapcsolatos bizonytalanság a nem megyei jogú városokban élők 21 százalékát, illetve a falvakban élők 19 százalékát érinti. Budapesten 14 százalék, a megyei jogú városokban 10 százalék ez az arány. **A fűtés fedezésének problémája tehát leginkább az idősebbeket, az alacsony iskolai végzettségűeket és a nőket érinti.** Településtípus szerint a nem megyei jogú városokban és a falvakban élők körében a leggyakoribb ez a kihívás.

A magyarok 20 százaléka nem engedheti meg magának a változatos étkezést

Az alapvető élelmiszerek megfizethetősége a háztartások pénzügyi biztonságának egyik fontos indikátora. A kutatásban nem az étkezési szokásokra, hanem arra kérdeztünk rá, hogy a válaszadók anyagi szempontból megengedhetik-e maguknak, hogy legalább minden második nap húst vagy halat fogyasszanak.

Az Egyensúly Intézet szegénységkutatása alapján a magyarok 78 százaléka a következő három hónap során megengedheti magának a fehérjegazdag táplálkozást. Minden ötödik válaszadó, vagyis **20 százalék azonban nem engedheti meg magának ugyanezt – e**z a fűtéssel összefüggő bizonytalanságnál jóval nagyobb arányú, közvetlen megélhetési probléma.



2. ábra: A rendszeres hús- vagy halfogyasztás a következő negyedévben. *N = 1000.*

Az érintettség az életkor előrehaladtával erősen növekszik. **A 65 év felettiek 41 százaléka nem tudja anyagilag biztosítani a rendszeres hús- vagy halfogyasztást.** Az 50–64 évesek körében ez az arány 25 százalék, míg a 30–39 évesekében 4 százalék.

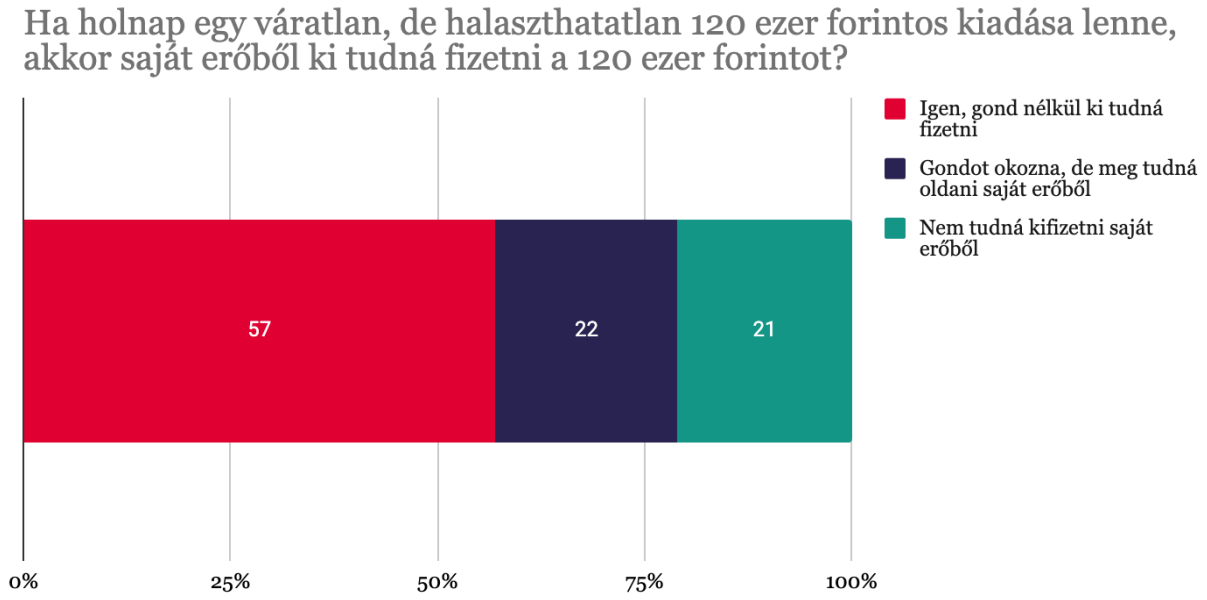
A legfeljebb nyolc általánost végzettek 42 százaléka érintett ugyanebben a problémában; a szakmunkás végzettségűeknek 28 százaléka, míg a diplomásoknak mindössze 7 százaléka. A nők helyzete ezen a téren is kedvezőtlenebb: 28 százalékuk nem engedheti meg magának a rendszeres hús- vagy halfogyasztást, szemben a férfiak 13 százalékával.

Budapesten a legalacsonyabb az érintettek aránya: 11 százalék. A fővároson kívül minden településtípusban gyakoribb a probléma. A megyei jogú városokban élők 23 százaléka, a nem megyei jogú városokban élők 26 százaléka, valamint a falvakban élők 18 százaléka nem engedheti meg magának a rendszeres hús- vagy halfogyasztást.

Minden ötödik magyar nem tudna saját erőből kifizetni egy 120 ezer forintos váratlan kiadást

Egy sürgős javítás vagy egy váratlan egészségügyi kiadás sokat elárul egy háztartás anyagi mozgásteréről. Az Egyensúly Intézet ezért arra is rákérdezett, hogy a válaszadók képesek lennének-e fedezni saját erőből egy 120 ezer forintos, halaszthatatlan kiadást.

Az eredmények alapján a magyarok 57 százaléka gond nélkül ki tudna fizetni egy váratlan 120 ezer forintos költséget. További 22 százalék számára nehézséget jelentene, de saját erőből meg tudná oldani. **Minden ötödik válaszadó, 21 százalék viszont nem tudná saját erőből fedezni a váratlan kiadást.** Összességében tehát honfitársaink 43 százalékának jelentene komoly anyagi megterhelést egy ilyen helyzet.



3. ábra: Pénzügyi mozgástér egy 120 ezer forintos váratlan kiadás esetén. *N = 1000.*

Az iskolázottsági különbségek ebben a dimenzióban is meghatározók. A legfeljebb nyolc általánost végzettek 53 százaléka nem tudna saját erőből előteremteni 120 ezer forintot; a szakmunkás végzettségűek esetében ez az arány 24 százalék, az érettségizettekében 12 százalék, a diplomásokéban pedig csupán 4 százalék.

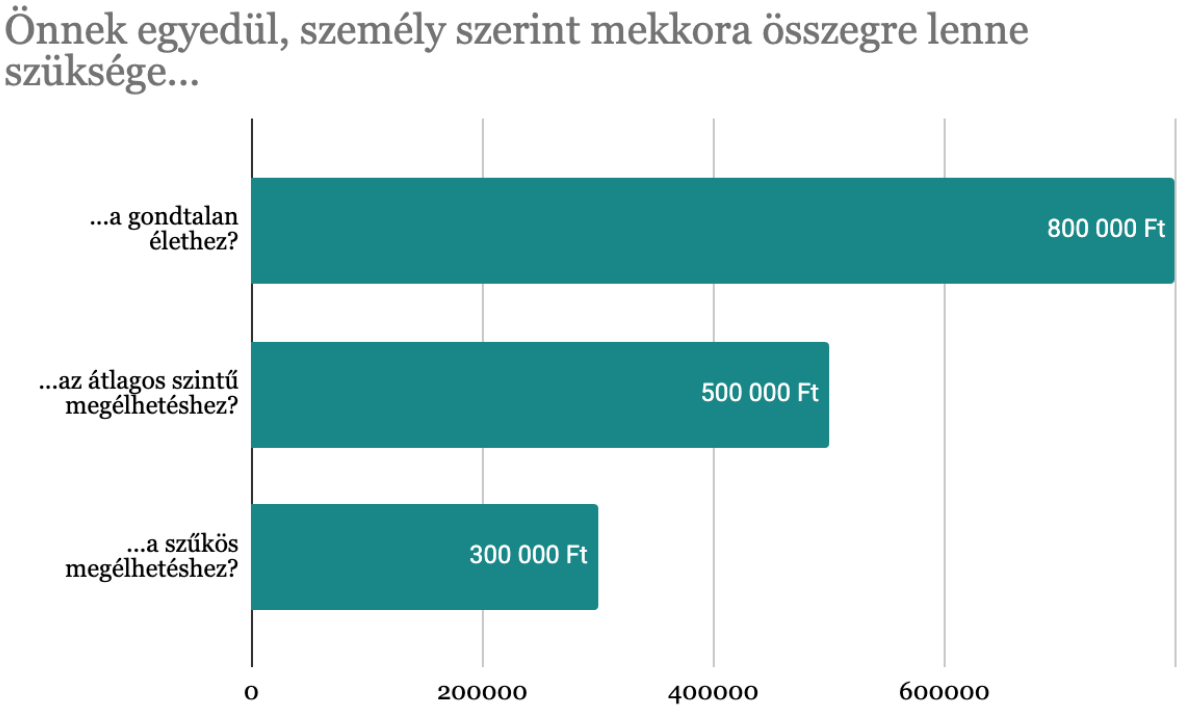
Ami az életkori különbségeket illeti: **a 65 év felettiek 33 százaléka nem tudna megbirkózni egy ekkora kiadással. A nők körében ez az arány 27 százalék, míg a férfiakéban 14 százalék.**

A lakóhely szerinti adatokból is kirajzolódik néhány fontos különbség. Budapesten a válaszadók 12 százaléka nem tudná saját erőből kifizetni az összeget, míg a megyei jogú városokban 14 százalékuk. A nem megyei jogú városokban ez az arány 24 százalék, a falvakban pedig már 28 százalék.

A magyarok szerint fejenként havi nettó 300 ezer forintra van szükség a szűkös megélhetéshez

Az Egyensúly Intézet arra is kíváncsi volt, hogy **a magyarok egyénenként mekkora havi nettó jövedelmet tartanak szükségesnek a szűkös, az átlagos és a gondtalan megélhetéshez.** A kérdés nem a tényleges keresetekre, hanem arra vonatkozott, hogy a válaszadók saját tapasztalataik alapján mekkora összeget tartanak elegendőnek.

A magyarok szerint a szűkös megélhetéshez szükséges havi összeg ma fejenként nettó 300 ezer forint. Az átlagos megélhetéshez 500 ezer forintot, a gondtalan élethez pedig már 800 ezer forintot tartanak szükségesnek. Vagyis a gondtalan élethez társított jövedelem több mint két és félszerese annak, amit a válaszadók a szűkös megélhetés minimumának gondolnak.



4. ábra: A különböző megélhetési szintekhez szükségesnek tartott havi nettó jövedelem. *Szűkös megélhetés: N = 971; átlagos megélhetés: N = 978; gondtalan élet: N = 961.*

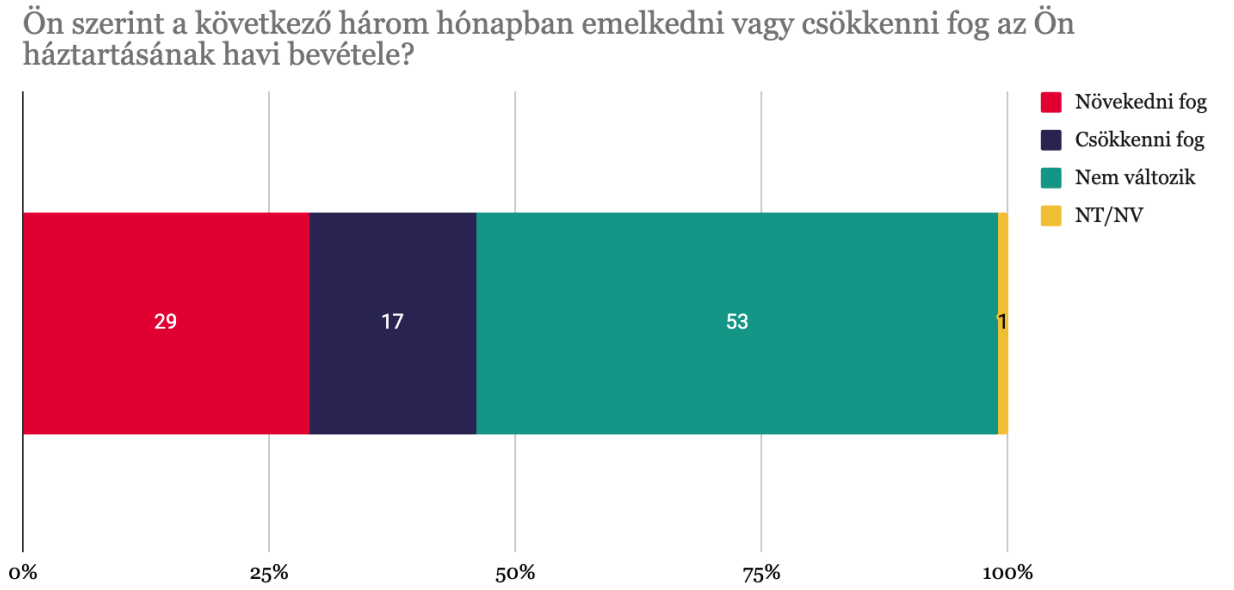
Érdemes kiemelni, hogy a magasabb megélhetési szintek felé haladva a vélemények egyre jobban szóródnak. **A szűkös megélhetéshez a válaszadók középső fele 250 ezer és 400 ezer forint közötti összeget tart elegendőnek.** Az átlagos megélhetéshez ez a sáv már 350 ezer és 600 ezer forint, a gondtalan élethez pedig 550 ezer és 1 millió forint. Mindez azt jelenti, hogy **a magyarok viszonylag egységesen gondolkodnak a szűkös megélhetés alsó határáról, míg azzal kapcsolatban, hogy mit jelent a gondtalan élet, jóval széttartóbbak az elvárások.**



5. ábra: A különböző megélhetési szintekhez szükségesnek tartott havi nettó jövedelem. *Szűkös megélhetés: N = 971; átlagos megélhetés: N = 978; gondtalan élet: N = 961.*

A többség változatlan jövedelemre számít, de többen várnak növekedést, mint csökkenést

Az Egyensúly Intézet szegénységkutatásának eredményei alapján a következő három hónapra vonatkozó jövedelmi várakozásokban az óvatosság dominál: **a magyarok 53 százaléka változatlan háztartási bevétellel számol, 17 százalék csökkenést vár, 29 százalék pedig növekedést remél.** Összességében tehát tízből heten nem számítanak anyagi helyzetük javulására a közeljövőben.



6. ábra: A háztartások bevételének várt alakulása a következő három hónapban. *N = 1000.*

A fiatalabb korosztályok jóval derűlátóbbak: a 18–29 évesek 37 százaléka, a 30–39 évesek 36 százaléka vár bevételnövekedést. Ezzel szemben az 50–64 évesek körében 23 százalék számít növekedésre és ugyanennyien csökkenésre. **A 65 év felettiek között pedig többen, 23 százaléknyian várnak visszaesést, mint növekedést (21 százaléknyian).**

Az iskolai végzettség erősen összefügg a várakozásokkal. A legfeljebb nyolc általánost végzettek körében 25 százalék számít bevételcsökkenésre, miközben csak 23 százalék vár növekedést. A diplomások esetében ennek fordítottja látható: 30 százalékuk jövedelemnövekedésre számít, 11 százalékuk pedig visszaesésre.

A nők 27 százaléka vár növekedést, míg 18 százalékuk csökkenést – a férfiaknál ugyanezek az arányok 32, illetve 15 százalék. Ami a területi különbségeket illeti: a Budapesten és a megyei jogú városokban élők körében 12 százalék vár csökkenést, míg a nem megyei jogú városokban élők csoportjában 21 százalék.

A magyarok harmada sérülékeny anyagi helyzetben van

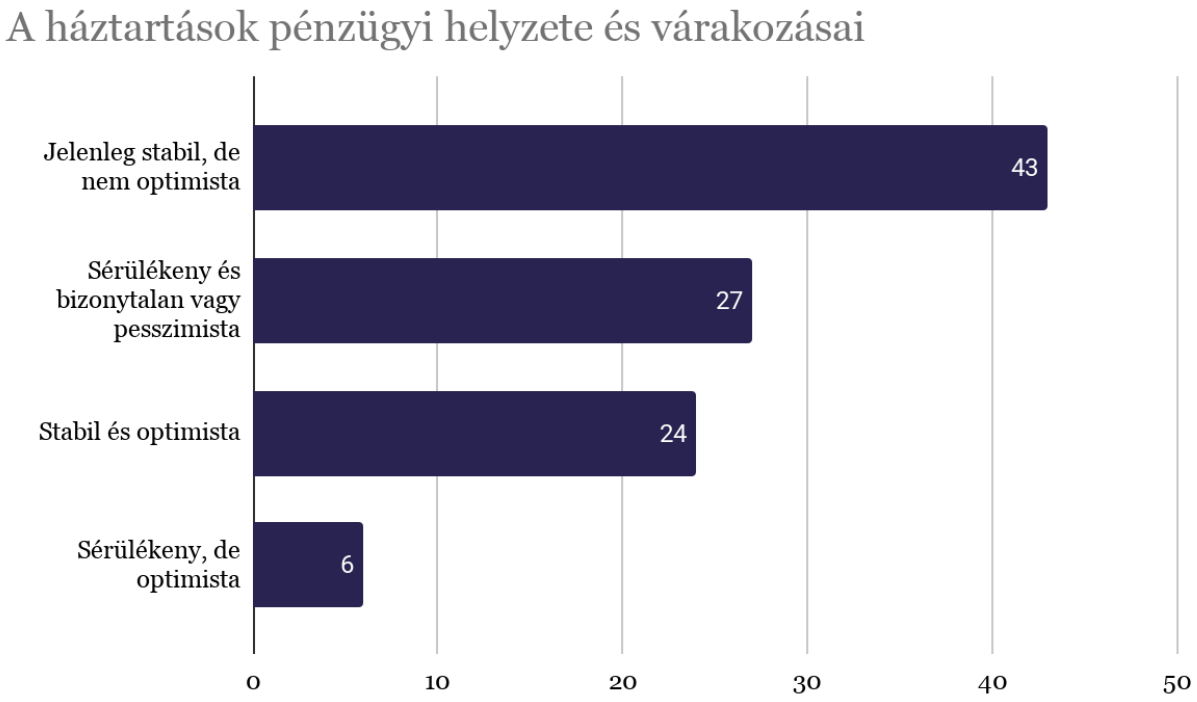
Az egyes kérdésekre adott válaszok külön-külön mutatják meg, hogy hány magyar képes kifűteni az otthonát, engedheti meg magának a rendszeres hús- vagy halfogyasztást, illetve rendelkezik elegendő tartalékkal egy váratlan kiadáshoz. A teljes képhez azonban az is fontos szempont, hogyan látják a magyarok a következő hónapokat. Ezért az Egyensúly Intézet együtt is megvizsgálta a jelenlegi anyagi helyzetet és a jövedelmi várakozásokat.

A csoportosításban **stabil anyagi helyzetűnek tekintettük azokat, akik biztosan tudják finanszírozni a fűtést és a rendszeres hús- vagy halfogyasztást, valamint saját erőből meg tudnának birkózni egy váratlan kiadással.**

Sérülékeny anyagi helyzetűnek számítanak azok, akik esetében e három terület közül legalább egyben nehézség jelentkezik. Ezt a helyzetet egészítettük ki azzal, hogy a válaszadó növekedést, csökkenést vagy stagnálást vár-e a háztartása bevételében.

A legnagyobb csoportot a jelenleg stabil, de nem optimista magyarok alkotják: arányuk 43 százalék. Ők ma fedezni tudják alapvető kiadásaikat, de a következő három hónapban nem számítanak jövedelemnövekedésre. **Emellett a magyarok 24 százaléka egyszerre van stabil anyagi helyzetben és vár javulást** – vagyis jelenlegi anyagi helyzetüket kezelhetőnek látják, és bevételeik növekedésére is számítanak.

A magyarok egyharmada sérülékeny helyzetben van. Közülük 27 százalék nemcsak valamilyen anyagi nehézséggel szembesül, de jövedelemnövekedést sem vár. További 6 százalék sérülékeny helyzetben van, de bízik abban, hogy a következő hónapokban nőni fog a háztartása bevétele. Vagyis a jelenleg is nehéz helyzetben lévők döntő többsége nem számít arra, hogy a közeljövőben javulni fog az anyagi helyzete.



7. ábra: A háztartások anyagi helyzete és várakozásai a jelenlegi anyagi helyzet és a következő három hónapra várt jövedelemváltozás alapján. *N = 986.*

Minden harmadik magyar legalább egy alapvető megélhetési nehézségben érintett

Az Egyensúly Intézet kutatása három olyan helyzetet vizsgált, amely közvetlenül jelzi az anyagi sérülékenységet: a fűtés finanszírozásának bizonytalanságát, a rendszeres hús- vagy halfogyasztás lehetőségének hiányát, valamint azt, ha valaki nem tudna saját erőből fedezni egy 120 ezer forintos váratlan kiadás.

Az adatok összevetéséből az derül ki, hogy **a felnőtt magyarok 33 százaléka, azaz mintegy 2 millió 624 ezer ember szembesül valamilyen alapvető megélhetési nehézséggel.**

A problémák sok esetben össze is kapcsolódnak: 17 százalék, megközelítőleg 1 millió 316 ezer ember legalább két vizsgált nehézséggel szembesül. Ők egyszerre küzdenek például az élelmiszer megfizethetőségének nehézségeivel és azzal, hogy nem rendelkeznek tartalékkal egy váratlan kiadásra. A fűtési bizonytalanság, a változatos étkezés és a váratlan kiadás fedezetének hiánya páronként is nagyjából 11 százaléknyi, 836–890 ezer fős csoportokat érint.

A legsúlyosabb helyzetben azok vannak, akik mindhárom problémával szembesülnek: az ő arányuk 8 százalék, ami körülbelül 633 ezer embert jelent. Náluk egyszerre jelenik meg a fűtési bizonytalanság, a rendszeres hús- vagy halfogyasztás hiánya és a váratlan kiadásokkal szembeni teljes kiszolgáltatottság.

Problémák	Arány	Érintettek száma
Nehézséget jelent a fűtés, és nincs pénze minden második nap húsra vagy halra	10,7%	836 000 fő
Nincs pénze minden második nap húsra vagy halra, és nincs 120 ezer forintja	11,3%	890 000 fő
Nehézséget jelent a fűtés, és nincs 120 ezer forintja	10,9%	856 000 fő
Mindhárom problémában érintett	8,1%	633 000 fő
Legalább két problémában érintett	16,8%	1 316 000 fő
Legalább egy problémában érintett	33,4%	2 624 000 fő

1. táblázat: Az alapvető megélhetési nehézségek együttes előfordulása. *N = 996.*

Módszertan

Az Egyensúly Intézet 2026-os szegénységkutatása a felnőtt magyar lakosság körében végzett, reprezentatív telefonos kutatáson alapul. Az adatfelvételt 2026. november 5. és 12. között a 21 Kutatóközpont végezte, 1000 fős mintán.

A minta súlyozása a KSH 2022. évi népszámlálási adatai alapján történt, lakóhely, nem, kor és iskolai végzettség szerint. A súlyozás célja, hogy a válaszadók összetétele a fontosabb társadalmi-demográfiai jellemzők szerint megfeleljen a teljes felnőtt népesség összetételének.

Az 1000 fős minta esetében a teljes mintára vonatkozó százalékos eredmények hibahatára ±3 százalékpont. Ez azt jelenti, hogy egy kapott arány a teljes népességben várható értéktől jellemzően ekkora mértékben térhet el. A részcsoportok – például egyes korcsoportok, iskolai végzettségi vagy településtípus szerinti csoportok – elemzésekor a kisebb elemszám miatt a bizonytalanság nagyobb lehet.

Az Egyensúly Intézet korábbi szegénységkutatásai személyes adatfelvételre épültek. Mivel a nemzetközi trendekkel összhangban ez az adatfelvételi forma Magyarországon is visszaszorult a közvélemény-kutatók piacán, az Egyensúly Intézet is áttért a telefonos megkérdezésre. Emiatt a 2026-os eredmények a jelenlegi helyzet bemutatására alkalmasak, de a korábbi személyes kutatások eredményeivel nem hasonlíthatók össze közvetlenül.