Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

A magyarok harmada él állandó anyagi szorongásban

Létrehozás: 10/29/2025 - 10:33
Szerző: Melano
[1]

Minden második magyar rendszeresen él át negatív stresszt, melynek legfőbb okozója a túlhajszolt életmódunk, a munkahelyi, családi vagy párkapcsolati konfliktusaink, miközben minden harmadik ember szorong állandó jelleggel az anyagiak miatt.

Az NN Biztosító kutatása azt is feltárta, hogy az egyes generációk mi miatt aggódnak a leginkább és melyik a stressznek leginkább kitett korosztály. A stressz ma Magyarországon a mindennapok része, de ha közelebbről nézzük, kiderül: nem minden esetben ellenségünk. A mindennapok során éppúgy tapasztaljuk pozitív és negatív oldalát, így a fő kérdés, hogyan éljük meg a stresszes helyzeteket és mennyire készülünk fel a váratlanra, milyen erőforrásaink vannak ennek kezelésére.

Mennyire itatja át életünket a stressz és melyek a legfőbb forrásai – ezekre a kérdésekre kereste a választ az NN Biztosító kutatása.* A felmérésből kiderült, hogy a 18-69 éves internethasználók közel felének (49%) életében rendszeresen jelen van a negatív stressz, ami nem jó hír, ha a stressz egészségre gyakorolt káros hatásaira gondolunk. Legfőbb oka a folyamatos rohanás és túlterheltség (47 százalék említette), a második leggyakrabban (43%) említett stresszforrás a munkahelyi problémák, határidők miatti feszültség, de a családi és párkapcsolati konfliktusok is meglehetősen sokaknak (39%) okoznak problémát.

Munkahelyi problémák

A munkahelyi és kapcsolati feszültségek mellett közel minden harmadik válaszadó (34%) emelte ki az anyagi helyzetéből (adósság, napi megélhetés) fakadó szorongást, mint fő stresszforrást. Az anyagi szorongás tehát nagy súllyal van jelen az életünkben. A stressz mélyebb rétegét az egzisztenciális szorongás adja – azok a félelmek, amelyek túlmutatnak a mindennapokon, és alapjaiban határozzák meg biztonságérzetünket. Sokak számára az anyagi bizonytalanság a legnagyobb teher. Az anyagi helyzet miatt leginkább a 30-39 éves korosztály (38 százalék említette), és a fiatal felnőttek (37%) aggódnak. Aztán ahogy telnek az évek, végig kísér minket az egzisztenciális stressz az egész életünkön át, és még a 60-69 évesek közül is 30 százalék említette a legfőbb stresszforrások között.

„Minden harmadik magyar ember szenved az úgynevezett pénzügyi szorongástól, ami a konkrét anyagi problémák mellett a mindennapi életminőségünket is rontja. Ezért fontos felismernünk, hogy tudatos tervezéssel, megtakarítással, biztonsági háló kialakításával sokat tehetünk a jóllétünkért. Ha így csökkenteni tudjuk magunkban az egzisztenciális szorongást, egészen más minőségben élhetjük

meg a mindennapjainkat” – mondta Holló Bence, az NN Biztosító elnök-vezérigazgatója.

A kutatás rámutatott, hogy a fiatal felnőttek (18-29 év közöttiek) a folyamatos rohanástól, a túlterheltségtől, a munkahelyi problémáktól és a megfelelési kényszertől, az önmagukkal szembeni maximalizmusuktól szenvednek legjobban. A legstresszesebb korosztály a 30-39 év közöttieké: közel kétharmaduk (64%) érzékel rendszeres negatív stresszt az életében. Számukra a túlterheltség, a munkahelyi konfliktusok, és a családi, párkapcsolati viták mellett a gyermeknevelés is megjelenik, mint stresszfaktor: minden harmadik harmincas számára okoz ez szorongást. 50 év felett aztán fokozatosan elmozdulnak az okok az egészséggel kapcsolatos problémák irányába: ebben a korcsoportban, de főként 60 év felett az egészségromlás, a tartós fájdalom és krónikus betegség, illetve a családi drámák (szerettek elvesztése, válás, szakítás) válnak fokozatosan a legfőbb stresszforrásokká.

A stressz Janus-arca

Ám a stressz kétarcú jelenség, hiszen van pozitív formája is, amely lendületet adhat vagy segíthet kizökkenni a negatív stressz okozta szorongásból. A kutatás szerint mindannyiunknak más-más kapaszkodója van. A válaszadók szerint a „jó” stresszt egy-egy utazás, új élmények szerzése (49%), a gyermek és a család körüli sikerek, közös élmények (41%), a testmozgás (32%) és új dolgok tanulása, kipróbálása (32%) váltja ki elsősorban. A fiatalokat elsősorban a sport (42%) és valami új dolog tanulása, kipróbálása (41%) fordítja pozitívba az utazás mellett. Később erősödik a család pozitív szerepe: 30 év felett a leggyakrabban említett pozitív stresszforrássá a gyermekekkel és családdal kapcsolatos élmények válnak és ezeket követi csak az utazás, a sportolás, és új dolgok kipróbálása, tanulása. A gyermekkel foglalkozás, az unokázás az idősebb korosztályokban is elsődleges örömforrás, de érdekes módon az utazás, új élmények szerzése is megőrzi kiemelt szerepét a pozitív stresszforrások toplistáján.

Tags:
Magyarország [2]
stressz [3]
kutatás [4]
Visegrádiak:
Magyarország [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/a_magyarok_harmada_el_allando_anyagi_szorongasban

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/crisis_2020.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/magyarorszag
[3] https://www.melano.hu/tags/stressz
[4] https://www.melano.hu/tags/kutatas
[5] https://www.melano.hu/visegradiak/magyarorszag