Légrádi Noémi*

Pszichológiai csapdák, amin pénztártagként célszerű átlépnünk

A nyugdíjcélú öngondoskodás nagy ellentmondása, hogy miközben az önkéntes nyugdíjpénztárba való korai belépés és a tudatos portfólióválasztás milliós nyugdíjtöbbletet jelentene, a hazai lakosság jelentős része mégis halogatja azt. Ráadásul a belépést követően sem feltétlenül dönt jól. A minimális tagdíjbefizetések és azoknak az inflációtól elmaradó növekedése, illetve az alapportfóliókhoz ragaszkodás egyaránt a túlzott óvatosságra utal. A viselkedési közgazdaságtan szerint a tudatalatti döntési mechanizmusok gyakran kevésé jó megtakarítási döntésekhez vezethetnek. Pedig minden 10 év halogatás felezheti a nyugdíjmegtakarítás összegét.

A hagyományos közgazdaságtani elméletek az egyént racionális döntéseket hozó, minden rendelkezésre álló információt feldolgozó szereplőnek tekintik. A viselkedési közgazdaságtan szerint viszont döntéseinket gyakran tudat alatti ökölszabályok és berögződések irányítják. Ezeket az egyszerűsítő stratégiákat használjuk összetett problémák esetén a döntéshez szükséges teljes megértés helyett annak érdekében, hogy időt és energiát takarítsunk meg. A viselkedési torzítások megértése és felismerése segíthet abban, hogy elkerüljük ezeket a csapdákat és tudatosabbak legyünk nyugdíjmegtakarítási döntéseinkben is.

Egy olyan összetett döntési helyzet során, mint a nyugdíj-előtakarékosság tervezése, a hagyományos közgazdaságtan által felvázolt racionális egyén kellő pénzügyi ismeretekkel rendelkezik és pontosan meghatározza a jelenlegi és jövőbeni pénzügyi helyzetét. Az inflációs környezetet is figyelembe véve kiszámolná a szükséges jövőbeni nyugdíjkiegészítés mértékét, majd mindezek alapján kialakítaná megtakarítási stratégiáját. A valóságban viszont ez a folyamat gyakran jelentősen egyszerűsödik, amit az önkéntes nyugdíjpénztárak felügyeleti adatszolgáltatásaiból származó adatok is alátámasztanak. Ez gyakorta az optimálisnál későbbi belépést, a tagdíjfizetések inflációnál lassabb növekedését és nem megfelelő portfólióválasztást mutat.

A tudatos tervezés része a nyugdíjcélú megtakarítási lehetőségek megismerése, melyek tulajdonságait a Magyar Nemzeti Bank (MNB) Pénzügyi Navigátor oldala foglalja össze. Fontos előre gondolkodni, hiszen, mint arra számos tanulmány is rámutatott, a kedvezőtlen demográfiai folyamatok jelentős nyomást gyakorolhatnak az állami nyugdíjrendszerre. Az Eurostat adatai alapján becsült nettó helyettesítési ráta, ami a 65-74 éves nyugdíjasok bevételeinek mediánját hasonlítja össze a nem sokkal nyugdíj előtt állók (55-64 évesek) munkabérének mediánjával, Magyarországon 71 százalék volt 2025-ben.

Ahhoz, hogy a hiányzó részt ne az életszínvonal csökkentésével kelljen kezelni, érdemes élni a nyugdíjcélú öngondoskodás lehetőségével. Ezzel szemben az Európai Unió tagállamainak rangsorában az utolsó előtti helyen állnak a magyar háztartások az életbiztosítás-technikai és önkéntes nyugdíjpénztári tartalékok tekintetében.

Sokba kerülhet a késlekedés

Sokan úgy gondolják, hogy a nyugdíjas évek még messze vannak és ráérnek később megtakarítani. A jelen felé torzítás miatt az azonnali fogyasztás még megfelelő jövedelem mellett is előnyben

részesül a későbbi célokra történő megtakarítással szemben. **Minél később lesz a döntéseinknek következménye a jövőben, annál kevésbé befolyásolja a jelenlegi viselkedésünket.**

A nyugdíj- előtakarékosság esetében azonban célszerű minél korábban elkezdeni azt, hiszen már viszonylag kis kezdeti összegű hozzájárulás is jelentősen növelheti a nyugdíjba vonuláskori megtakarítás összegét. Havi 10 ezer forintos kezdő befizetéssel, évi 3 százalékos befizetés emelkedéssel és átlagosan 4,06 százalékos elért nettó hozammal számolva adójóváírás (szja) érvényesítése mellett **minden 10 év halogatás nagyjából megfelezi a nyugdíjas korra felhalmozható összeget**. Ennek oka, hogy a nyugdíjmegtakarítás végső összegét nagymértékben a befizetett tőke után kapott hozam (és kisebb részben az adó-visszatérítés) határozza meg. Így **45 éves felhalmozási időszakot alapul véve a végső megtakarítás 57 százalékát a hozam teszi ki, ami 10 évvel rövidebb, 35 éves időszak alatt 48, illetve 25 éves időtávon 38, továbbá 15 éves időszakban 26 százalékra csökken.**

Belépéskori életkor	20	30	40	50
Megtakarítás nyugdíjba vonuláskor (65 évesen)	**30 575 212 Ft**	**16 823 136 Ft**	**8 543 457 Ft**	**3 675 175 Ft**
Megtakarítás nyugdíjba vonuláskor jelenértéken (2026)*	8 047 011 Ft	5 950 549 Ft	4 061 425 Ft	2 348 257 Ft
Megtakarítás tőkerésze	11 003 246 Ft	7 198 393 Ft	4 367 225 Ft	2 260 570 Ft
Megtakarítás hozamrésze	17 265 932 Ft	8 116 121 Ft	3 260 959 Ft	940 839 Ft
Megtakarítás adójóváírásból	2 306 035 Ft	1 508 623 Ft	915 273 Ft	473 765 Ft

*3%-os várható inflációval diszkontálva
10 ezer forintos kezdő befizetéssel számítva
Forrás: MNB Önkéntes Nyugdíjpénztári Kalkulátor

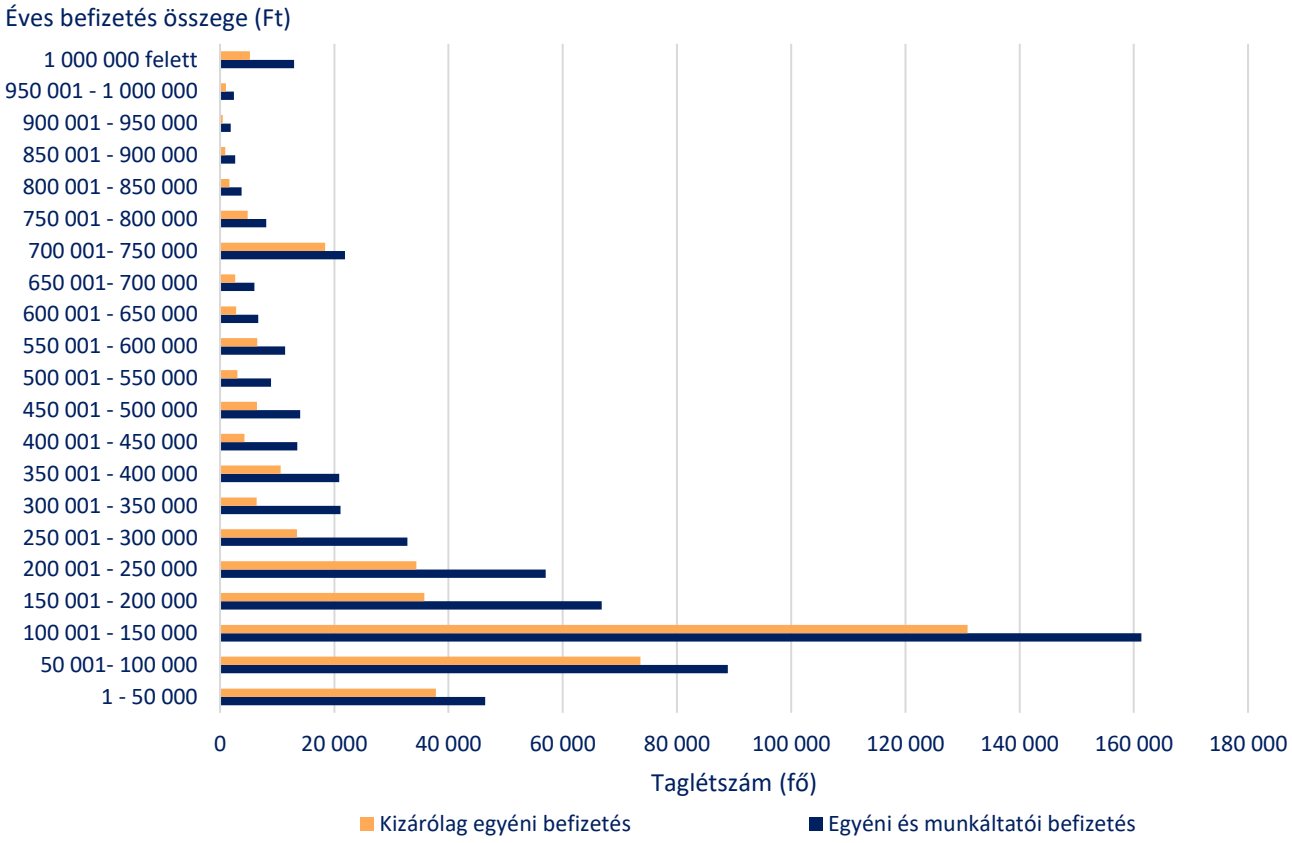
A kamatos kamat hatás miatt **a legelső befizetések termelik a legnagyobb arányú hozamot,** ezért **a korai kezdésnek nagy hatása van a megtakarításra.** A 2025. év végi adatok alapján ennek ellenére a hazai önkéntes nyugdíjpénztári tagság korösszetétele a 40 év feletti korosztály felé tolódik, a tagság mindössze 17 százaléka tartozik a 40 év alatti korcsoportba. Ezzel szemben a KSH által publikált demográfiai adatok szerint a 16 és 40 év közötti korosztály a 16 év feletti lakosság 35 százalékát, a 16 és 65 év közötti népességnek pedig a 45 százalékát teszi ki.

A minimális tagdíj és a megszokás csapdája

Egy tag önkéntes nyugdíjpénztári csatlakozását követően a következő kihívást a befizetések mértékének meghatározása jelenti. A viselkedési közgazdaságtanban **status quo torzításnak** nevezett jelenség ugyanakkor a jelenlegi állapot fenntartását ösztönzi, mivel az egyén kellemetlenségként él meg minden változtatást, még a számára előnyösöket is. A döntéshozatal során a megszokás ereje dominál.

Ennek eredménye, hogy a tagdíjat fizető tagok jelentős része csak az önkéntes nyugdíjpénztárak alapszabályában előírt egységes (minimális) tagdíjat teljesíti. A 2025. évi adatok alapján a taglétszámmal súlyozott, alapszabályban előírt egységes tagdíj évente 115 000 forint volt**. A tagdíjfizető tagok többsége, 26 százaléka éves szinten az átlagos egységes tagdíjat tartalmazó sávnak megfelelően 100 001 és 150 000 forint közötti sávban teljesített önkéntes**

nyugdíjpénztári befizetést. Ez az arány még magasabb, 33 százalék azon tagok körében, akik részére a munkáltató nem teljesített befizetést. Az egységes tagdíj feletti sávban a teljes tagság 29 százaléka fizetett tagdíjat, 12 százalék pedig az egységes tagdíj sávjánál alacsonyabb összeget fizetett meg. A teljes tagság 44 százaléka pedig egyáltalán nem teljesített tagdíjbefizetést 2025-ben.

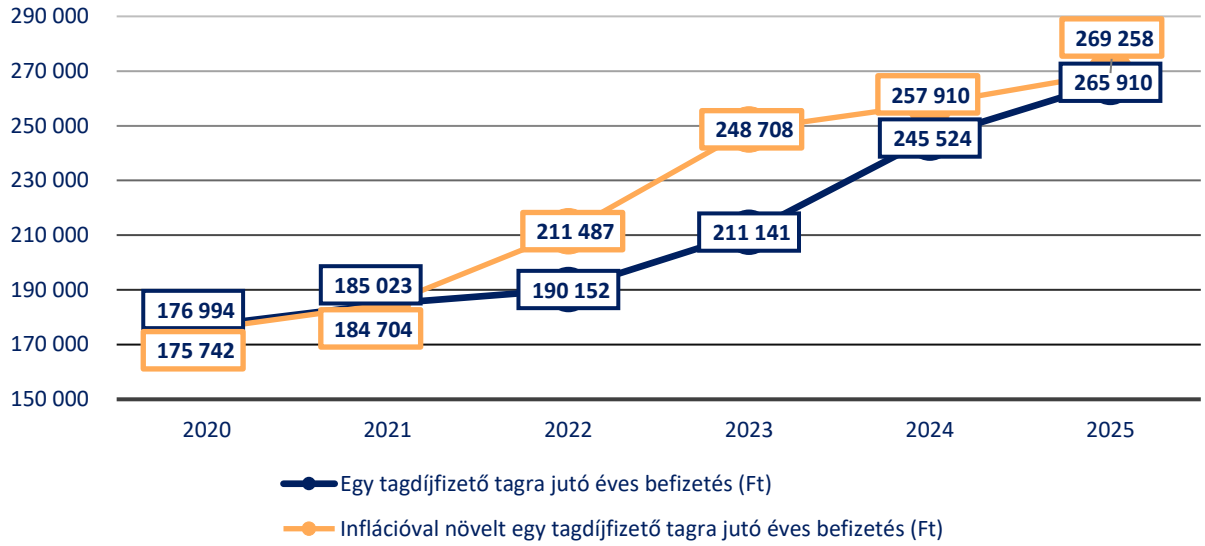


1. ábra: 2025. évi önkéntes nyugdíjpénztári tagdíjbefizetések megoszlása
Forrás: MNB

Az egy tagdíjfizető tagra jutó átlagos éves befizetés összegének (egyéni és munkáltatói) változása egyes években jelentősen elmarad az inflációtól. A hagyományos közgazdaságtan elméletei alapján a tagoknak az infláció mértékével megegyezően kellett volna növelniük a befizetéseiket. Az adatok alapján azonban számos **tag a tagdíjak tekintetében nem megfelelő mértékben reagál az inflációra, ami hosszú távon csökkenti a megtakarítás reálértékét és a kamatos kamat hatását.**

Bázisévként a 2019. évet kijelölve az egy tagdíjfizető tagra jutó éves befizetések a 2020-2025. évi időszakban többségében elmaradtak az éves inflációval növelt szinttől. A vizsgált időszak első két évében nem volt jelentős az eltérés, azonban 2022-től az infláció emelkedésével kinyílt az olló. A különbség 2023-ban érte el a csúcspontját, ami 15 százalékos reálérték-veszteséget jelentett egy év alatt. Az infláció mérséklődésével 2024-ben a tagi befizetések dinamikus emelkedésnek indultak, 16 százalékkal emelkedtek és az olló ismét záródni kezdett. 2025-re a tényleges befizetés már csak 1 százalékkal maradt el az inflációval korrigált értéktől. Összességében a tagság

érzékenyen reagál az inflációra, és fáziskéséssel építi be a befizetések összegébe, ami így évekig elmaradhat az optimálistól.



2. ábra: Önkéntes nyugdíjpénztári tagdíjbefizetések és inflációval növelt befizetések (2020-2025)
Forrás: MNB, KSH

A túl óvatos portfólióválasztás ára

A status quo hatás az önkéntes nyugdíjpénztári portfóliók közötti választást is befolyásolja. A választható portfóliós rendszert működtető pénztárak különböző összetételű és kockázatú portfóliókat kínálnak. A rendszer célja, hogy a tagok a kockázatvállalási hajlandóságuknak és az életkoruknak megfelelően tudjanak portfóliót választani. A megtakarítók kockázatvállalása az életkor előrehaladtával, a felhalmozási időszak rövidülésével párhuzamosan csökken.

A választható portfóliós rendszert működtető pénztárak az e rendszerről szóló szabályzataikban meghatározzák azt a befektetési portfóliót (alapportfólió), amibe azokat a tagokat sorolják be, akik nem éltek a portfólió választás lehetőségével. Ez általában egy alacsony vagy közepes kockázatú portfólió. A 2025. év végi adatok alapján **a választható portfóliós rendszert működtető pénztárak tagjainak 63 százaléka valamely alapportfólióban tartotta a nyugdíjmegtakarítását.**

Az egyéni kockázatvállalásnak és életkornak nem megfelelő portfólió választás hosszú távon csökkentheti a hozamokat. Az önkéntes nyugdíjpénztárak 20 éves nettó hozamait alapul véve egy 2006-ban belépő 25 éves tag esetében - havi 15.000 forint tagdíjbefizetés, valamint adójóváírás (szja) érvényesítése mellett - **20 év elteltével átlagosan közel 1 millió forintos, 13 százalékos különbség alakul ki** a felhalmozott megtakarításban attól függően, hogy a tag valamelyik alapportfólióban maradt vagy az életkorának megfelelő, magasabb kockázatú (legalább 70 százalék közvetlen és közvetett részvénybefektetési célaránnyal rendelkező) portfóliót választotta. Évi 3 százalékos befizetés emelkedéssel számolva adójóváírás érvényesítése mellett 20 év alatt 1 millió forintot meghaladó a különbség.

	Átlagos megtakarítás 20 év alatt	
Befizetés mértéke	**Havi 15 000 Ft**	**Havi 15 000 Ft + évente 3%**

	Szja-jóváírás nélkül	Szja-jóváírással	Szja-jóváírás nélkül	Szja-jóváírással
Alapportfólió	5 463 873	6 582 778	7 192 586	8 661 002
Magas részvény arányú portfólió	6 259 972	7 531 183	8 129 543	9 776 907
Különbség	**796 099**	**948 405**	**936 956**	**1 115 904**

Forrás: MNB Önkéntes Nyugdíjpénztári Kalkulátor

A nyugdíjpénztári portfólió választást befolyásolja a **veszteségkerülés**. Pszichológiai kutatások szerint a veszteség okozta fájdalom nagyjából kétszer olyan erős, mint az azonos mértékű nyereség miatti öröm. Emiatt sokan kerülik a kockázatosabb befektetéseket tartalmazó portfóliókat, még akkor is, ha a nyugdíjba vonulás dátuma még viszonylag távoli, ezért egy ilyen portfólió hosszú távon várhatóan magasabb hozamot biztosíthatna számukra. A status quo hatás és a veszteségkerülés együttesen **az alacsonyabb kockázatú portfóliókba fektetett vagyon túlsúlyát okozzák**. Miközben a tagság 47 százaléka 50 év alatti – akik számára a szakmai ajánlások a magasabb kockázatú portfóliókat tartják ideálisnak –, mégis ehhez képest a minimum 40 százalékos közvetett és közvetlen részvénybefektetési célaránnyal rendelkező portfóliókat mindössze a tagok 24 százaléka választotta.

A tagoknak lehetőségük van az önkéntes nyugdíjpénztárak alapszabályában meghatározott feltételek mellett a kiválasztott portfólióról egy másik portfólióra váltani vagy bizonyos pénztárakban akár egyszerre két portfólió között is megosztani a megtakarítást. Az ilyen esetekben is körültekintően kell eljárni, hiszen a túlzott kontroll illúziója – főleg volatilis piaci környezetben – elhamarkodott, túl gyakori portfólióváltásra késztethet, ami akár a pillanatnyi negatív vagy alacsony hozameredmény realizálásához is vezethet.

Ezt erősíti a **közelmúlt hatás** is, melynek következtében hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a jelenlegi állapot hosszú távon is megmarad, így **egy jelen pillanatban veszteséges portfólióból „menekülve" valójában realizáljuk az egyébként átmeneti veszteséget.** Fontos szem előtt tartani, hogy a nyugdíjcélú megtakarítás hosszú távú befektetés, teljesítményét hosszabb távon érdemes értékelni és nem egy rövid időszak eredménye alapján megítélni.

A nyugdíjmegtakarítás tervezését és a piaci kínálat átláthatóságát támogatja az MNB Önkéntes Nyugdíjpénztári Kalkulátora. Ezzel kiszámítható, hogy mekkora havi befizetés szükséges egy kívánt havi járadék eléréséhez, illetve, hogy egy adott tagdíj mekkora vagyont eredményezhet a felhalmozási időszak végén. A kalkulátor a nyugdíjba vonulásig várható inflációt figyelembe véve jelenértéken is megmutatja az összegeket és közvetlenül összehasonlíthatóvá teszi a nyugdíjpénztári kínálatot.

A késői belépést és a fiatalok körében tapasztalható alacsony részvételi arányt összességében a jelen felé torzítás és a halogatás is ösztönzi, aminek következtében értékes évek, akár évtizedek hozamairól mondunk le. A meglévő tagok körében tapasztalható status quo torzítás miatt a tagdíjat fizető tagok többsége az önkéntes nyugdíjpénztárak által meghatározott minimális tagdíjhoz ragaszkodik és figyelmen kívül hagyja az infláció hatását.

Ugyanez a berögződés az alapportfólióban maradásra késztet, a veszteségkerülés hatására pedig a tagok kerülik a magasabb kockázatú portfóliókat még akkor is, ha életkoruk alapján kedvezőbb

lenne számukra. Ezek a pszichológiai csapdák, amennyiben hagyjuk őket érvényesülni, csökkenthetik a nyugdíjas korra felhalmozható vagyont. **A viselkedési torzítások miatti kevésbé optimális döntések tudatos tervezéssel hatékonyan korrigálhatók, megteremtve a valódi és eredményes öngondoskodás alapjait.**

** A szerző a Magyar Nemzeti Bank vezető nyugdíjpénztári felügyelője*

„Szerkesztett formában megjelent 2026. november 5-én a Portfolio.hu oldalon."