

Tisková zpráva

Peníze stresují dvě třetiny Čechů. Kvůli nejistotě odkládají finanční rozhodnutí. Nejčastěji přípravu na stáří

Praha, 12. srpna 2026 – Finanční stres v posledním roce zažívaly alespoň občas dvě třetiny lidí. Ukázal to výzkum Swiss Life Select. Nejčastěji se bojí rostoucích běžných výdajů, nečekaných nákladů a výpadku příjmu. Starosti o peníze se přitom neprojevují jen v rozpočtu: více než třetina lidí kvůli nim častěji pocíťovala stres nebo podrážděnost, část hůře spala nebo zažívala napětí doma.

Peníze byly v posledním roce zdrojem napětí pro velkou část českých domácností. Podle výzkumu Swiss Life Select zažívaly kvůli financím stres alespoň občas dvě třetiny lidí (67 %). Velmi často peníze stresovaly 16 % dotázaných, často 18 % a občas třetinu (33 %). Pouze každý desátý uvedl, že ho finance za posledních 12 měsíců nestresovaly nikdy (10 %).

Výrazný rozdíl je mezi muži a ženami. Finanční stres alespoň občas zažily tři čtvrtiny žen (75 %). Mezi muži to bylo necelých šest z deseti (59 %).

„Finanční stres často nevzniká jen z nízkého zůstatku na účtu. Mnohem častěji ho vyvolává nejistota, co by se stalo při výpadku příjmu, větším nečekaném výdaji nebo delší nemoci. Právě proto je důležité mít v osobních financích pořádek: vědět, jak velká je rezerva, jak jsou nastavená rizika a které kroky mají přednost,“ říká Karel Šulc, generální ředitel Swiss Life Select.

Nejsilnější obavy souvisí s běžným provozem domácnosti. Růstu cen každodenních výdajů se bojí více než polovina lidí (52 %). Nečekané výdaje zmiňují více než dvě pětiny dotázaných (44 %). Téměř dvě pětiny mají strach ze ztráty zaměstnání nebo poklesu příjmů (38 %) a více než třetina z nemoci či dlouhodobého výpadku příjmu (37 %). Náklady na bydlení patří mezi hlavní obavy tři z deseti lidí (31 %).

Starosti o peníze ovlivňují spánek, vztahy i volný čas

Starosti o peníze dopadají i na psychickou pohodu a vztahy. Více než třetina lidí se kvůli nim v posledním roce častěji cítila ve stresu nebo podrážděně (37 %). Více než čtvrtina omezila volnočasové aktivity (26 %). Zhruba každý šestý hůře spal (18 %), odkládal důležitá rozhodnutí (18 %) nebo zažíval napětí v rodině či partnerském vztahu (17 %). Třetina lidí uvedla, že na ně starosti o peníze neměly výrazný dopad (34 %).

O penězích se nám doma často nemluví lehce. Pravidelně a bez větších problémů je řeší necelé dvě pětiny lidí (37 %). Další třetina se o financích baví jen občas a připouští, že rozhovor o penězích bývá složitý (33 %). Pro 18 % lidí jsou peníze doma jen výjimečným tématem. Tři procenta se jim raději vyhýbají.

Nejistota odsouvá rezervu i přípravu na stáří

Čtyři z deseti lidí v posledním roce odložili důležité finanční rozhodnutí, protože si nebyli jistí, jak postupovat (41 %). Devatenáct procent to udělalo opakovaně, 22 % jednou. Dalších 18 % si nebylo jistých, zda se jim to stalo. Necelé dvě pětiny žádné důležité rozhodnutí z tohoto důvodu neodložily (39 %).

Nejčastěji lidé odsouvali kroky, které mají domácnosti pomoci zvládnout horší období nebo se připravit na budoucnost. Vytvoření nebo doplnění rezervy odložila zhruba čtvrtina dotázaných (26 %). Spoření nebo investování na stáří neřešil každý pátý (20 %) a investování volných peněz 18 %. Přibližně každý desátý odložil zajištění příjmu při nemoci nebo pracovní neschopnosti (11 %), revizi pojištění (9 %) nebo finanční plán pro rodinu (9 %).

„Odklad finančního rozhodnutí může krátkodobě přinést úlevu, dlouhodobě však často zmenšuje prostor pro dobré řešení. U rezervy, ochrany příjmu nebo přípravy na stáří hraje čas zásadní roli. Čím později člověk začne, tím obtížnější bývá vše dohánět,“ varuje Karel Šulc.

Lidem chybí peníze i jistota, že se rozhodnou správně

Mezi těmi, kteří v posledním roce nějaké rozhodnutí odložili, uvedla více než polovina, že jim chyběly peníze (53 %). Rozhodování ale brzdil i strach z chyby. Více než čtvrtina měla obavu, že se rozhodne špatně (27 %). Větší klid by tak lidem nepřinesl pouze vyšší příjem, ale také lepší přehled o vlastních financích a jasnější plán.

„Řada lidí neodkládá finanční rozhodnutí z nezájmu. Spíš se bojí chyby, nevyzná se v možnostech nebo neví, komu věřit. V této chvíli je finanční poradce klíčový, měl by nabídnout varianty, vysvětlit rizika a pomoci vybrat první rozumný krok,“ říká Karel Šulc.

Samotný finanční plán má pro mnoho lidí silný uklidňující efekt. S výrokem „Kdybych měl/a jasný finanční plán, cítil/a bych se klidněji“ souhlasí téměř tři pětiny respondentů (59 %). U mladých lidí ve věku 18 až 26 let je tato potřeba ještě výraznější. S jasným plánem by se cítilo klidněji sedm z deseti z nich (71 %).

„To, že jasný finanční plán silně rezonuje i u mladých lidí, je důležitý signál. Finanční plánování nezačíná až před důchodem. Právě v mladším věku se rozhoduje o návycích, rezervě, ochraně příjmu, bydlení i pravidelném investování. Čas je v osobních financích jedna z největších výhod,“ doplňuje Karel Šulc, generální ředitel Swiss Life Select.

Od poradce lidé očekávají plán, srozumitelné a férové vysvětlení rizik

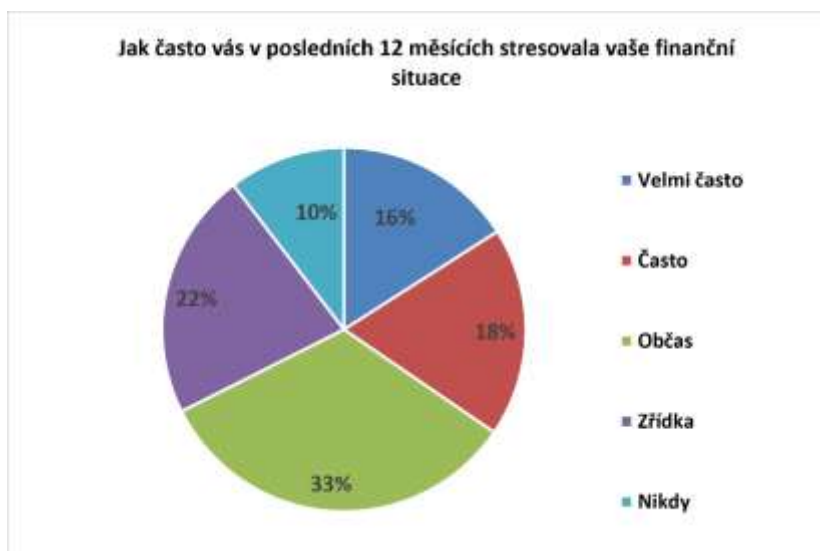
Zkušenost s finančním poradcem nebo konzultantem má téměř polovina lidí (45 %). U těch, kteří už poradce využili, převažuje zkušenost, že jim odborná rada pomohla snížit nejistotu nebo stres spojený s financemi. Uvedlo to téměř 60 % z nich.

Od poradce lidé nejčastěji čekají dlouhodobý plán a lepší orientaci v možnostech. Návrh dlouhodobého finančního plánu by ocenila necelá čtvrtina respondentů (23 %), porovnání možností na trhu každý pátý (21 %) a upozornění na rizika, která sami nevidí, také zhruba každý pátý (20 %). Každý pátý člověk by od poradce čekal vysvětlení složitých produktů (20 %). Podobný podíl by ocenil pomoc se získáním přehledu o celé finanční situaci (19 %).

Důvěru v poradce lidé spojují především s odborností a schopností vysvětlit věci srozumitelně. Odbornost a zkušenosti označila za důležité téměř polovina respondentů (46 %), srozumitelné vysvětlení možností necelé dvě pětiny (38 %) a schopnost upozornit i na nevýhody a rizika téměř třetina (32 %). Přibližně čtvrtina považuje za důležité nezávislé porovnání více možností (25 %), dlouhodobý vztah místo jednorázového sjednání produktu (24 %) a osobní přístup (23 %). Transparentní informace o odměně a nákladech jsou důležité pro pětinu dotázaných (21 %).

„Kvalitní poradenství musí ustát i nepříjemné otázky. Klient má rozumět tomu, proč určité řešení dává smysl právě pro něj, kolik ho bude stát, jaká má rizika a jak zapadá do jeho dlouhodobé finanční situace. Teprve potom nejde pouze o sjednání produktu, ale o skutečnou pomoc při rozhodování,“ uzavírá Karel Šulc, generální ředitel Swiss Life Select.

Výzkum Swiss Life Select proběhl v červnu 2026 na reprezentativním vzorku české populace (1040 respondentů). Výzkum se uskutečnil pomocí Instant Research IPSOS.





Swiss Life Select je přední finančněporadenskou společností v České republice, která poskytuje komplexní finanční služby té nejvyšší kvality. Je součástí švýcarské finanční skupiny Swiss Life, předního poskytovatele finančních řešení v Evropě s tradicí již více než 165 let. Skupina spravuje aktiva v hodnotě více jak 240 mld. CHF, spolupracuje se 17 000 profesionálními finančními konzultanty a stará se o finance více než 4 milionů klientů. Akcie společnosti Swiss Life jsou obchodovány na burze v Curychu a jsou rovněž zařazeny do hlavního indexu SLI (Swiss Leader Index), který zahrnuje 30 největších společností obchodovaných na burzách ve Švýcarsku. Více na: www.swisslifeselect.cz.

Swiss Life Select zveřejňuje každý měsíc hodnoty ukazatele **Swiss Life Hypoindex®** a čtvrtletně **Index českého investora CII750**. Dále provozuje odborné portály investujeme.cz a hypoindex.cz.

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Miroslav Beneš

Mobil: +420 603 174 347

E-mail: miroslav.benes@benesgroup.cz

Milan Kríž

Mobil: +420 602 266 316

E-mail: milan.kriz@benesgroup.cz