



Pengar och lycka

En rapport om ekonomins roll
för människors välmående



CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS



Hur viktigt är pengar?

Hur viktigt är pengar för dig? Spelar pengar roll för hur du mår, för ditt självförtroende och hur du ser på andra? Och vad skulle du välja om du kunde: **Mer lycka eller mer pengar?**

Vi har försökt ta reda på vilken roll just pengar har i den komplexa ekvation som krävs för att vi människor ska må bra. Och framför allt: Går det att använda pengar på ett sätt som gör oss tryggare, gladare – och kanske till och med lyckligare?

Ett samarbete mellan Swedbank, Sparbankerna och Center for Wellbeing, Welfare and Happiness

Madelén Falkenhäll

Ekonom Finansiell hälsa
Swedbank
madelen.falkenhall@swedbank.se

Micael Dahlen

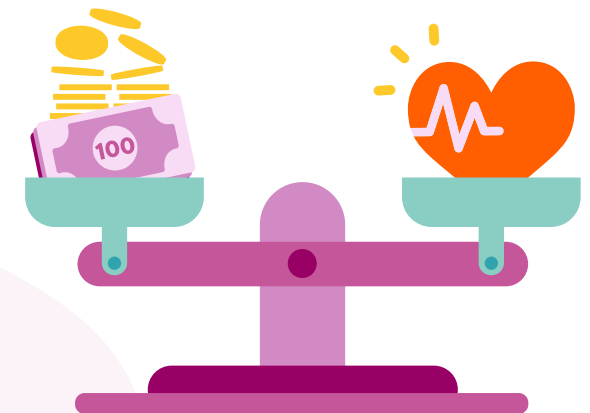
Professor välmående, välfärd och lycka
Center for Wellbeing, Welfare and Happiness
micael.dahlen@hhs.se

Mer lycka

eller

mer pengar

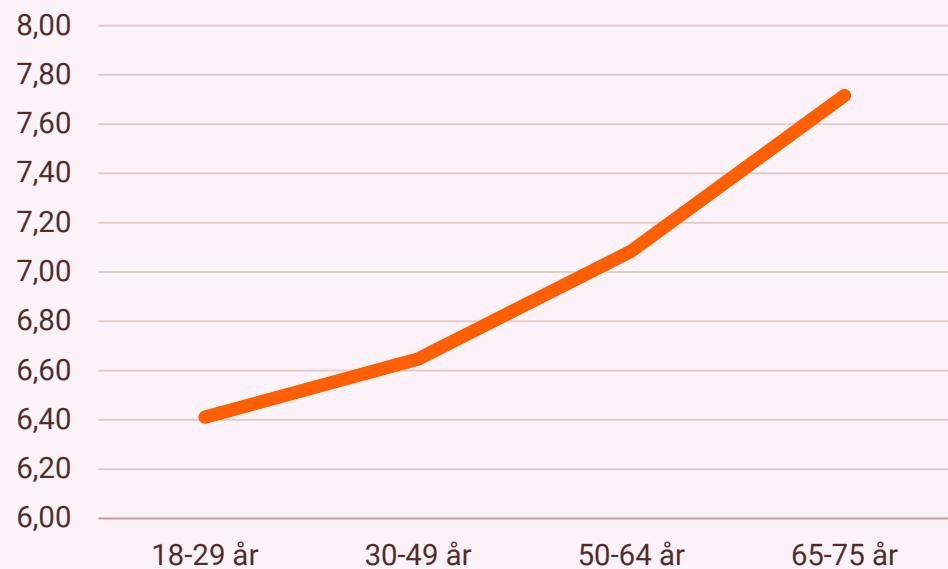
?



Äldre är lyckligast

På en tiogradig skala för hur lycklig man känner sig på det stora hela är svenskarnas genomsnitt **6,87**. Lyckligast är de 65 år och äldre, med ett genomsnitt på **7,72**. Lägst genomsnitt har de unga vuxna, **6,41**.

Genomsnittlig grad av lycka



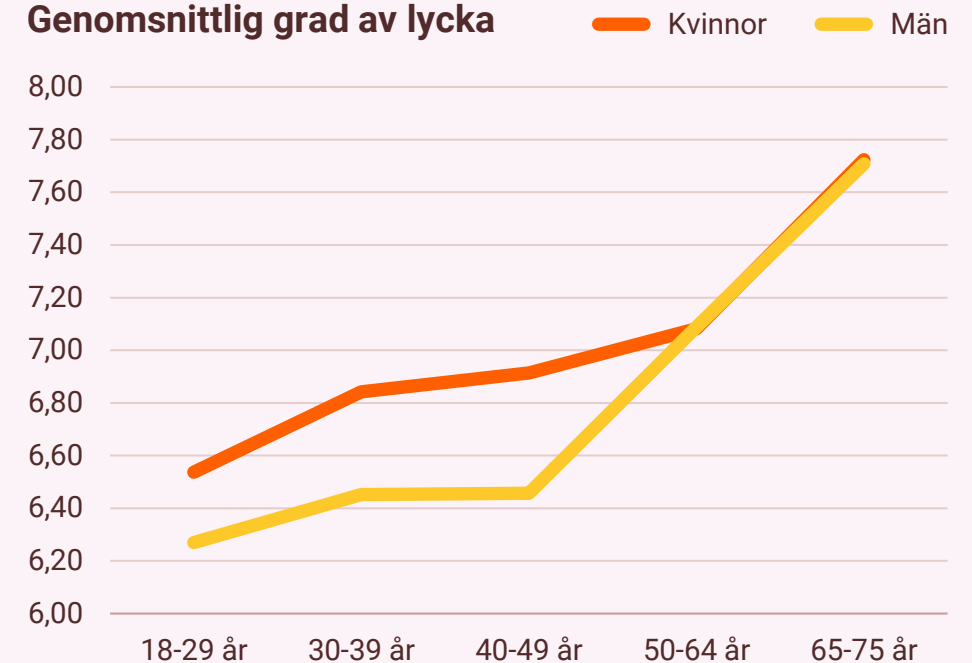
Kvinnor betydligt lyckligare än män – men bara upp till 50

Kvinnor är generellt lyckligare än män. Kvinnors genomsnitt ligger på **7,34**, medan mäns är **6,98**. Kvinnor är betydligt lyckligare än män upp till 50-årsåldern, sedan kommer männen i kapp. Därefter är kvinnor och män lika lyckliga.

Varför mäns lycka ökar mer än kvinnors från 50-årsåldern kan bero på många saker. Men efter 50 minskar andelen kvinnor som är nöjda med sin lön, medan männens belåtenhet med lönen fortsätter att öka. Sju av tio män över 65 är nöjda med sin inkomst, jämfört med fem av tio bland kvinnorna.



Genomsnittlig grad av lycka



50 000 kronor – optimal inkomstnivå för lycka?

Lyckan ökar med inkomst, men över en lön på 42 000–50 000 kronor per månad är ökningen inte lika stor. Högre lön än 50 000 kronor verkar inte göra oss så mycket lyckligare, men andelen som är olycklig är däremot betydligt högre bland de med lägst lön. De med en lön upp till 22 000 kronor per månad före skatt ligger långt under genomsnittet för lycka.

Med en medianlön, 37 000 kronor per månad (SCB 2024), hamnar man på genomsnittet på lyckoskalan.

A photograph of a man, a woman, and a child looking at architectural plans on a table. The man is in the center, leaning over the table. The woman is on the right, holding a pen. The child is on the left, looking at the plans. The background shows a modern interior with large windows and hanging lights.

50 000 kr

=

lycka?



**”En ekonomi som ger en
känsla av trygghet och kontroll
är en viktig grund för lycka –
därutöver är det andra värden
än pengar som ger lycka”**

De flesta vill hellre öka sin **lycka** än sin inkomst

Bara hälften är nöjda med sin inkomst, men i valet mellan att höja sin inkomst eller öka sin känsla av lycka, väljer två av tre att öka sin lycka. De yngre väljer i större utsträckning än äldre högre inkomst. Andelen som väljer pengar framför lycka ökar upp till runt medianlönen (37 000 kronor) för att därefter minska.

De som känner stress och oro när de tänker på pengar skulle i större utsträckning än andra välja pengar i stället för lycka.



Kvinnor i pensionsåldern prioriterar inkomst framför lycka

Bland män ökar andelen som skulle välja lycka före inkomst upp till 50-årsåldern, därefter ligger andelen kvar på runt 70 procent. Bland kvinnor ökar andelen som väljer lycka upp till pensionsåldern. Efter det prioriterar en större andel kvinnor inkomst framför lycka. Nästan hälften av kvinnor som är pensionärer är missnöjda med sin inkomst.



Den som sparar är lyckligare – till en viss nivå

De som har ett sparande de känner sig trygga med är lyckligare än de som inte har det.

Andelen lyckliga ökar upp till ett sparkapital på 100 000–300 000 kronor, bland dem är fler lyckligare än genomsnittet. Det är relativt stor skillnad om man har mindre än 100 000 kronor, medan skillnaden uppåt inte är lika stor.



Att jämföra sig med andra gör oss mindre lyckliga

Pengar påverkar hur vi ser på oss själva och hur vi förhåller oss till varandra.

36 procent av hushållen jämför sin ekonomi med andras, störst är andelen för de som har en inkomst runt medianlönen (43 procent). De som inte jämför sig med andra är lyckligare, de känner dessutom mindre stress och oro.

Kvinnor jämför sin ekonomi med andras i större utsträckning än män, unga i större uträkning än äldre. Störst är andelen bland kvinnor i 18–29-årsåldern, 57 procent av dem jämför sin ekonomi med vänner, kollegor och grannar. Det är också den grupp som oftast känner stress och oro när de tänker på pengar.

”

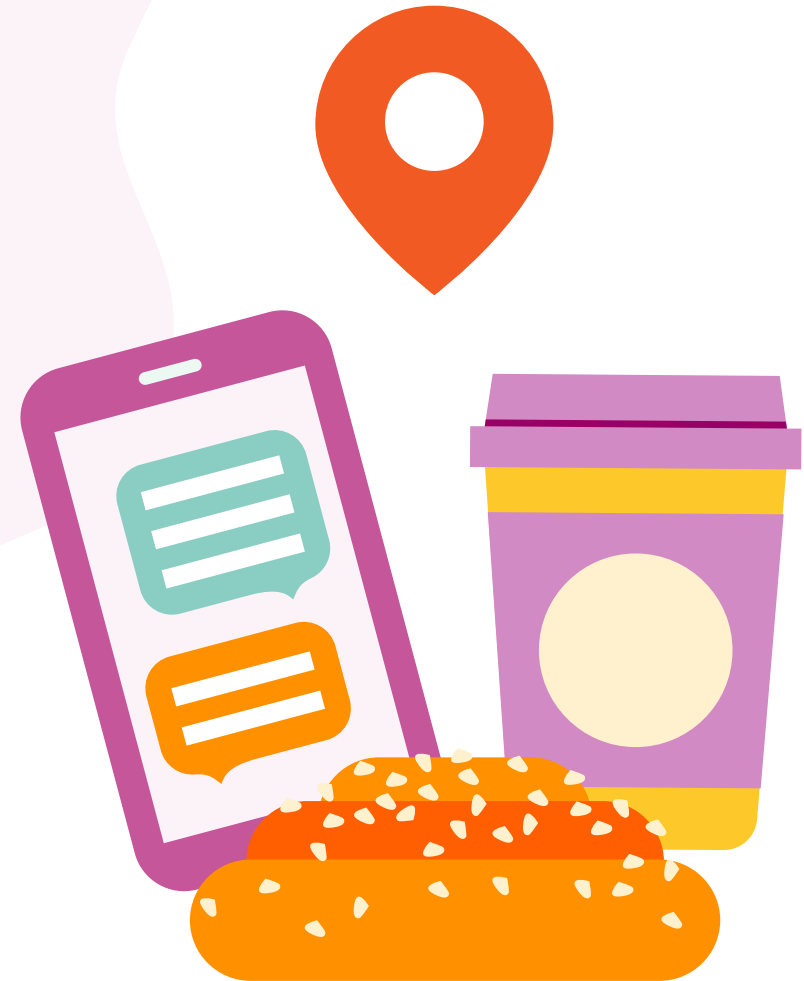
Att jämföra sin ekonomi med andras skapar stress och oro, och gör oss mindre lyckliga



Många unga avstår umgänge av ekonomiska skäl

Nio av tio som i hög grad har ett aktivt liv och tillhör en gemenskap är lyckligare än genomsnittet. De som saknar umgänge som de mår bra av är i mindre utsträckning lyckliga.

De senaste ekonomiskt tuffa åren har i viss utsträckning påverkat hur vi umgås med vänner. Nästan var fjärde 18–29-åring uppger att de har fått avstå att träffa vänner av ekonomiska skäl. De känner sig också mindre lyckliga än andra.



Tankar på pengar stressar unga

68 procent tänker på pengar minst en gång i veckan, bland de unga vuxna (18–29 år) är andelen 82 procent. Fyra av tio unga vuxna tänker till och med på pengar varje dag och av dem känner över 60 procent stress när de gör det, nästan lika många känner oro. Dessa känslor minskar med ålder. Bland de äldsta är det vanligast att känna trygghet när man tänker på pengar.

Unga:

Pengar = oro

Äldre:

Pengar = trygghet

Hur vi spenderar pengarna spelar roll

Hur man väljer att spendera sina pengar spelar roll för hur man mår. De som sparar känner sig lyckligare än de som hellre köper grejer. De som lägger pengar på upplevelser eller fritidsintressen känner sig också i högre utsträckning lyckliga.





”Det är inte bara hur mycket pengar du har som är viktigt. Vad du gör med de pengar du har spelar minst lika stor roll.”

Jämställd ekonomi skapar lycka

Av de par som lever tillsammans har 36 procent helt gemensam ekonomi, det vill säga man lägger ihop bådask inkomster, betalar räkningar och delar lika på det som blir kvar. Åtta procent har helt separata ekonomier, där man står för sina egna utgifter och sitt eget sparande. Resterande har en delvis gemensam ekonomi.

En helt gemensam ekonomi är inte bara mest jämställt, det är också det alternativ som skapar mest lycka. 56 procent av de som har gemensam ekonomi är lyckligare än genomsnittet, jämfört med 34 procent av de med separata ekonomier.

De med lika löner är också något lyckligare än de som upplever att den andra tjänar mer.

”

Par med en gemensam ekonomi är inte bara mer jämställda, de är också lyckligare än andra par.”



Ekonomiska förutsättningar att förändra sitt liv skapar lycka

Bara 35 procent ser riktigt positivt på framtiden. Mest positiva är de som är 65 år och äldre, det gäller även pensionärer.

Sex av tio uppger att de har ekonomiska förutsättningar att göra större förändringar i sitt liv om de skulle behöva, som att flytta, separera, säga upp sig från sitt jobb, byta till jobb med lägre lön eller gå ner i arbetstid. De som upplever att de kan påverka sitt liv är i mycket större utsträckning lyckliga jämfört med de som inte upplever att de har ekonomiska förutsättningar att styra om sitt liv.



A photograph of a family in a bright, modern living room. On the left, a grandfather with a white beard and a pink shirt leans in. In the center, a young child with curly blonde hair, wearing an orange shirt and denim overalls, is laughing. On the right, a father with dark curly hair and a light-colored shirt is smiling and holding the child's hands. They are gathered around a low table where a dark wooden tray holds many small, colorful beads. In the background, there is a white sofa with patterned cushions and a large abstract painting with blue and orange tones.

**Lyckan i
olika grupper**



Pensionärer bland de lyckligaste

De över 65 år är de som är lyckligast, även om man ser till enbart gruppen pensionärer. 62 procent av dem är lyckligare än genomsnittet.

Pensionärer tycker också i mycket större utsträckning att livet känns rikt på innehåll, jämfört med till exempel de som arbetar. Mer än åtta av tio har ett sparande de känner sig trygga med och man jämför inte sin ekonomi med andras. Man förknippar främst pengar med trygghet och lägger i större utsträckning än andra sina pengar på upplevelser och fritidsintressen.

Företagare är lyckligare än anställda

Drygt hälften av företagarna är lyckligare än genomsnittet, jämfört med 40 procent av de som är anställda. De tycker också i större utsträckning att deras liv känns meningsfullt. De är inte lika nöjda med sin inkomst som de som är heltidsanställda, men har i något större utsträckning ett sparande de känner sig trygga med.





Småland är lyckligaste regionen

Ser man till olika regioner är det i Småland som störst andel är lyckliga, 47 procent av smålänningarna är lyckligare än genomsnittet. Lägst är andelen i Övre Norrland, där är bara 35 procent lyckligare än genomsnittet.

I Småland och Västsverige är man mest trygg med sitt sparande. I Övre Norrland och Stockholm jämför man oftare sin ekonomi med andras.

I Småland känner man oftare trygghet och glädje när man tänker på pengar. I Stockholm oftare oro och i Mellersta Norrland oftare stress, jämfört med andra.

A photograph of a family of five enjoying a meal outdoors in a garden. On the left, a man in a light blue shirt is leaning forward, talking to a young girl in a pink shirt who is holding a glass of orange juice and a plate of food. In the center, a man in a dark t-shirt is sitting at a small table, holding a glass of water. To his right, a woman with grey hair and glasses, wearing a pink floral dress, is sitting and holding a white mug. On the far right, a young man in a yellow shirt is sitting and eating a sandwich. The table has a pitcher of water, a glass of water, and some food. The background is a lush garden with green trees and a chain-link fence. The foreground has some yellow flowers.

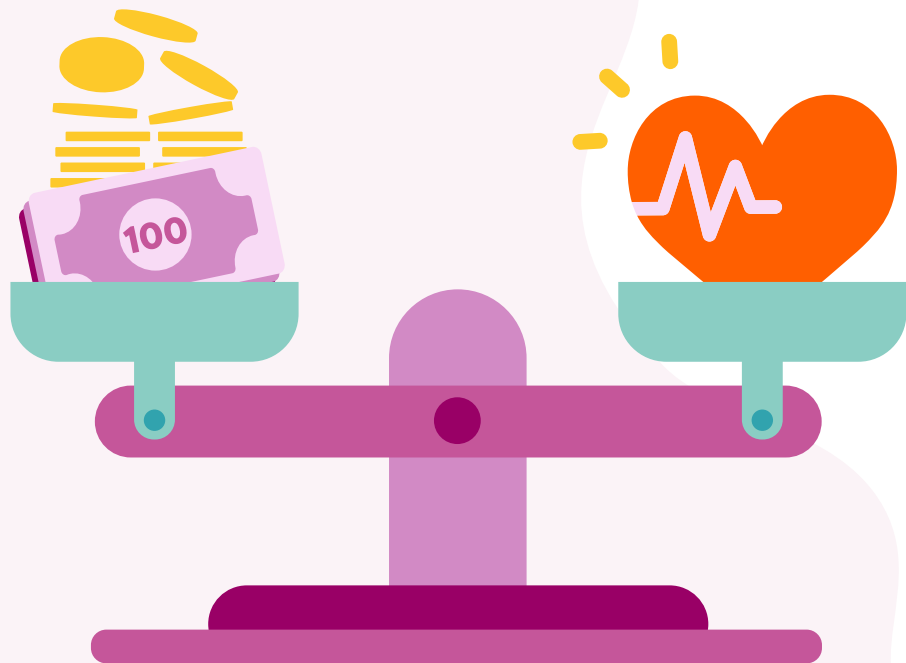
Sammanfattning

Blir man lycklig av pengar?

Blir man lycklig av pengar? Svaret är både ja och nej.

Å ena sidan: De som tjänar över medianlönen uppger att de är lyckligare än de som har en lägre inkomst. De som har ett sparande känner sig lyckligare än de som har ett lågt eller inget sparande. Och i valet mellan att höja sin inkomst eller öka sin känsla av lycka, väljer de med låga inkomster, och de som känner stress och oro för sin ekonomi, mer pengar framför mer lycka – medan de som tjänar lite mer i stället väljer att öka sin lycka.





Å andra sidan: Pengar verkar främst påverka lyckonivån upp till en inkomst på mellan 42 000–50 000 kronor i månaden. Högre inkomst än så spelar inte så stor roll för hur lyckliga vi är. Och de som väljer att kliva upp en nivå på inkomstskalan i stället för att öka sin lycka, de blir färre vid en inkomst på ungefär 37 000 kronor, alltså vid det som är en medianlön i Sverige. När det kommer till sparande verkar känslan av lycka öka upp till ett kapital på mellan 100 000–300 000 kronor, för att därefter plana ut.



Lycka verkar alltså hänga ihop med möjligheterna att bygga en trygg och självständig ekonomi. Hur vi spenderar våra pengar och hur vi hanterar vår ekonomi spelar också roll: De som sparar och lägger sina pengar på upplevelser eller fritidsintressen är lyckligare än de som köper grejer. De som har kontroll över sin ekonomi, som vet att de både klarar av att betala sina löpande räkningar och de oförutsedda utgifter som då och då dyker upp, känner mindre stress och oro och mår generellt bättre. Och par som lever i en ekonomiskt jämställd relation är lyckligare än par som inte gör det.





Lyckan växer också med ålder. De som skattar sin lycka högst är de som är över 65 år. Äldre har kanske inte alltid de största inkomsterna, men många av dem har hunnit bygga upp sin ekonomi med ett sparande som ger både trygghet och framtidstro. Nästan hälften av dem är dessutom skuldfria. Äldre förknippar också pengar med just trygghet i första hand. Mot det kan man ställa de unga vuxna. De uppger i lägre utsträckning än andra att de är lyckliga, de jämför oftare sin ekonomi med andras och känner mest stress och oro när de tänker på pengar.



Pengar är inte lycka och vi kan inte köpa oss lyckliga. För att må bra behöver vi så klart även annat, bland annat umgänge och gemenskap med andra. Men vår ekonomi och hur vi hanterar den påverkar hur vi mår. En trygg ekonomisk bas minskar stress och oro – och ökar förutsättningarna för lycka.



”Inkomst och sparande spelar roll för hur lyckliga människor är, till en viss nivå. Men det är inte bara hur mycket pengar man har som är viktigt – hur man hanterar sin ekonomi och vad man gör med sina pengar spelar också in.”





CENTER FOR WELLBEING,
WELFARE AND HAPPINESS