

Pengar och lycka

En rapport om ekonomins roll för människors välmående

2026

Vilken roll spelar pengar för vår lycka?

Pengar gör oss inte lyckliga i sig, men de kan minska mycket av det som gör oss olyckliga. När ekonomin går ihop minskar stressen och vi får större frihet att forma våra liv.

Pengar kan också ge möjlighet att förverkliga drömmar och skapa ökad livskvalitet. Men när våra grundläggande behov är uppfyllda blir relationer, hälsa, mening och gemenskap ofta viktigare för lyckan.

Den här rapporten undersöker sambandet mellan privatekonomi och välmående.

Trygghet & **Gemenskap**

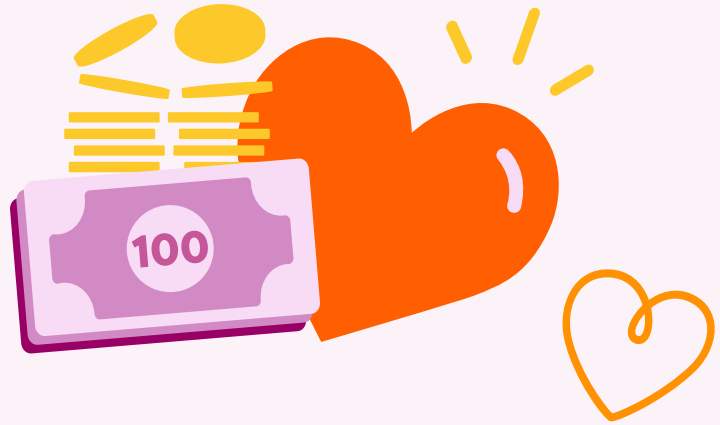


Madelén Falkenhäll

Ekonom Finansiell hälsa
Swedbank
madelen.falkenhall@swedbank.se

Bygger på en undersökning gjord av Kantar på uppdrag av Swedbank. Undersökningen gjordes i oktober 2026, 3 100 respondenter i ålder 18-75 år deltog.

Sammanfattning



Inkomst spelar roll för lyckan

Pengar och lycka hänger ihop. De som känner ekonomisk trygghet är betydligt lyckligare än de som känner oro för sin privatekonomi.

...Men bara till en viss nivå

Den genomsnittliga lyckan ökar med inkomster upp till 84 000 kronor i månaden. För högre inkomster minskar lyckan.

Högre lön eller mer lycka?

Två av tre skulle välja lycka före att höja sin inkomst om de kunde välja. Även bland de som inte är nöjda med sin inkomst skulle en majoritet välja lycka.

Sparkapital skapar lycka

Andelen lyckliga är nästan dubbelt så hög bland de som har ett sparande de känner sig trygga med. Lyckan verkar också öka med storleken på sparkapitalet.

Vad vi gör med pengarna spelar roll

Generositet och att lägga sina pengar på fritidsintressen och upplevelser gör människor lyckligare än konsumtion.

Ekonomin i en relation kan göra oss lyckligare

Par som delar lika på sina inkomster och som tar gemensamt ansvar för hem och barn är lyckligare än par som inte gör det.

Framtidstro och förmåga har betydelse

Ekonomisk egenmakt, framtidstro och hur vi ser på våra egna och andras pengar påverkar lyckan.


Hur hög lön krävs
för att vara lycklig?
65 000 kr = lycka?

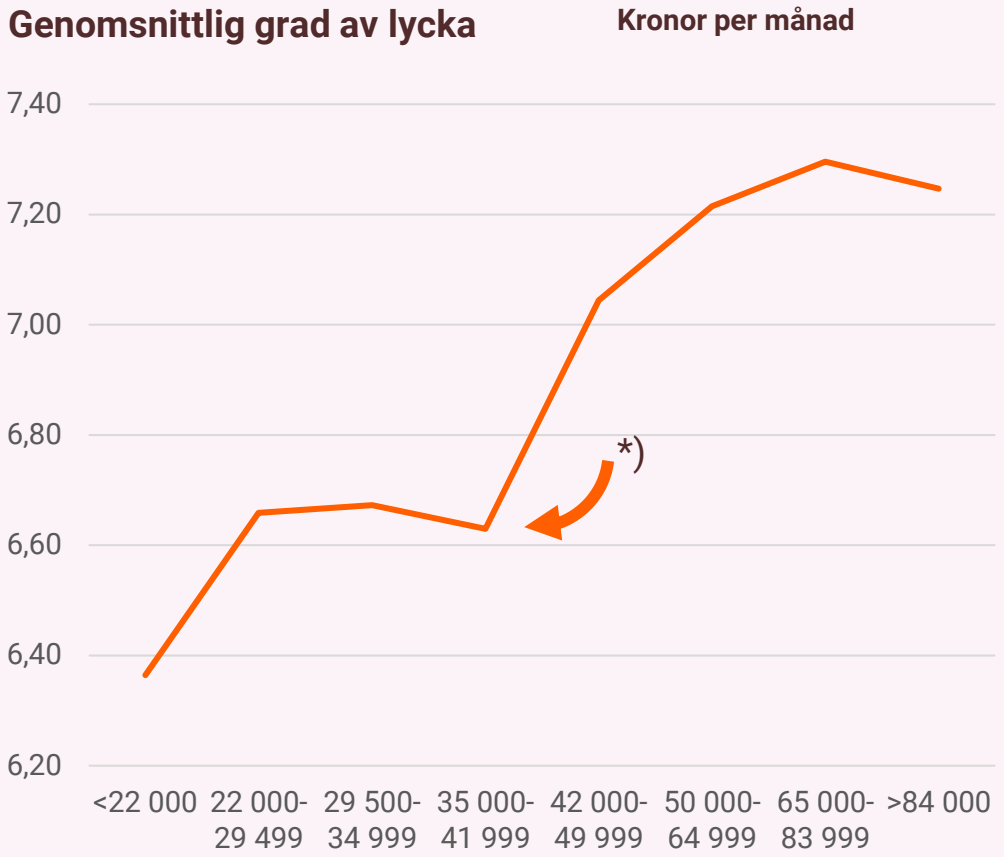
Lyckan ökar med lönen – till en viss gräns

Innebär högre inkomst även ökad lycka? Ja, upp till **65 000 kronor ökar den genomsnittliga lyckan**. Men i nästa inkomstspann, över 84 000 kronor, minskar den genomsnittliga lyckan.

Av de med en inkomst på 65 000-83 999 kronor i månaden uppger 58 procent att de är lyckligare än genomsnittet. I den lägsta inkomstgruppen är andelen 34 procent.

Generellt är bara lite mer än hälften nöjda med sin inkomst, 50-64-åringarna är de som är mest nöjda och de unga vuxna är minst nöjda.

> *Pengar och lycka hänger ihop, till en viss gräns. De som känner ekonomisk trygghet är betydligt lyckligare än de som känner oro för sin privatekonomi. Därutöver är det andra saker som påverkar.*



*) Att den genomsnittliga lyckan minskar i inkomstgruppen 35 000-42 000 kronor beror sannolikt på andra saker än just inkomsten. Nästan sex av tio i den gruppen är nöjda med sin inkomst, jämfört med fyra av tio i inkomstgruppen under.



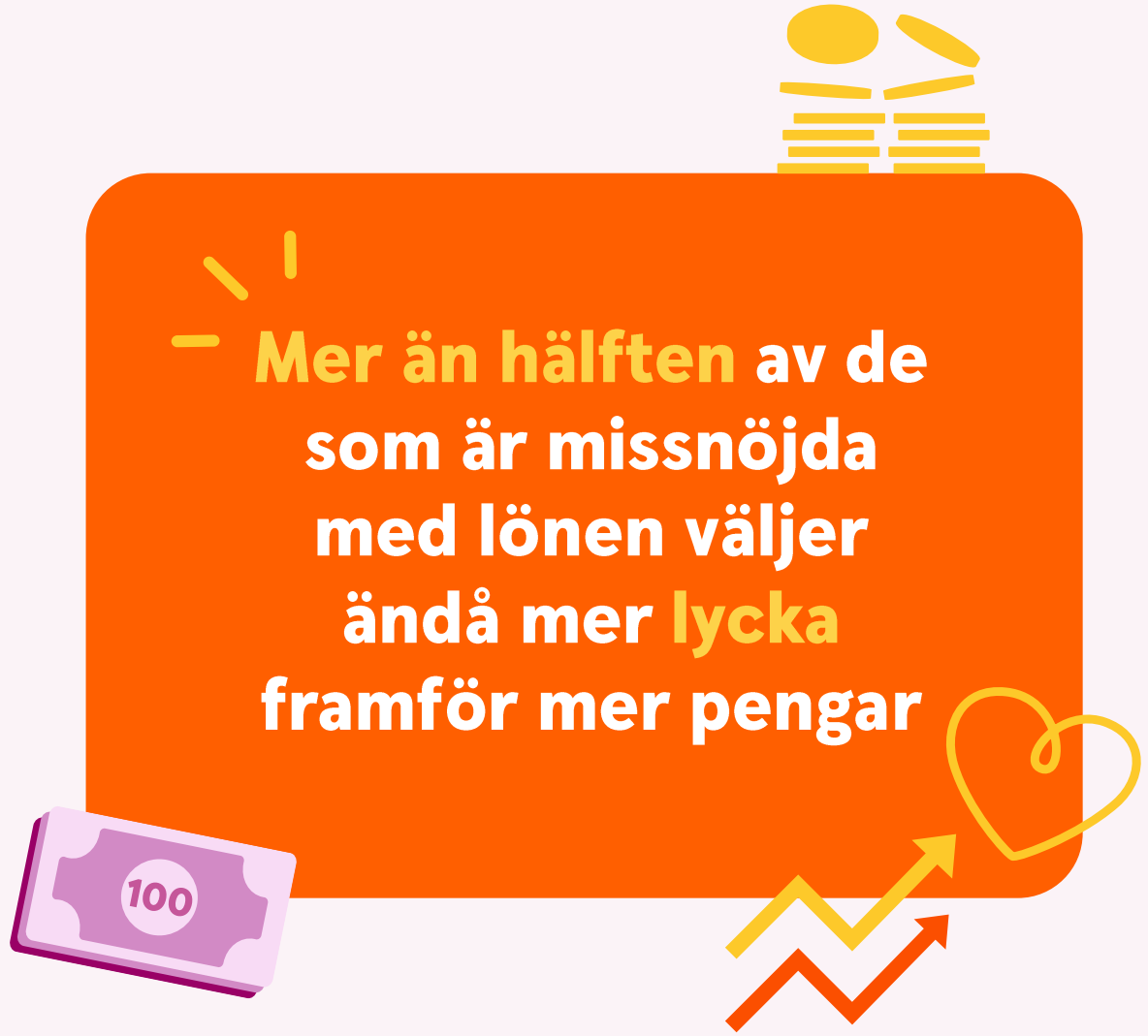
Högre lön eller mer lycka – vad väljer svenskarna helst?

Två av tre väljer lycka före inkomst

Två av tre skulle öka sin lycka före att höja sin inkomst om de kunde välja. Även bland de som uppger att de inte är nöjda med sin lön uppger mer än hälften att de skulle välja mer lycka framför bättre inkomst.

Men vissa grupper avviker. De yngre väljer i större utsträckning mer pengar framför mer lycka. Detsamma gäller för de som har en låg inkomst – men redan från inkomster på 30 000 kronor per månad ökar andelen som skulle välja mer lycka framför större inkomst.

En annan grupp som i större utsträckning väljer mer pengar framför mer lycka är de som känner stress och oro för sin privatekonomi.



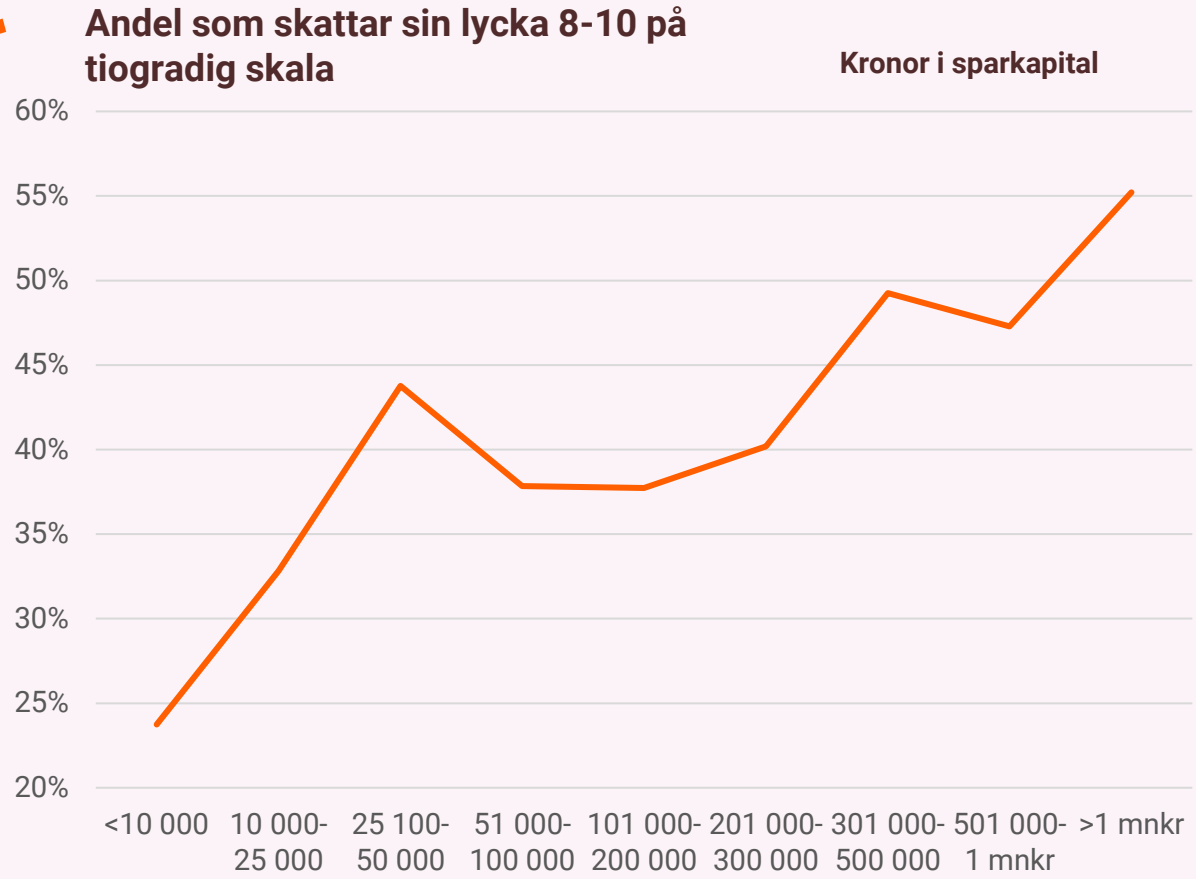

Spelar sparkapitalet roll?

Sparande ger trygghet – och ökar välmåendet

Andelen lyckliga är nästan dubbelt så hög bland de som har ett sparande de känner sig trygga med jämfört med de som inte har det.

Lyckan verkar också öka med storleken på sparkapital. Av de med en miljon eller mer i sparande är 55 procent lyckligare än genomsnittet. Även ett mindre sparkapital skapar välmående. Av de som har ett sparande på mellan 25 000-50 000 kronor är andelen 44 procent som är lyckligare än genomsnittet.

Med ett sparande ökar möjligheten att påverka sitt liv i en riktning man blir lycklig av.



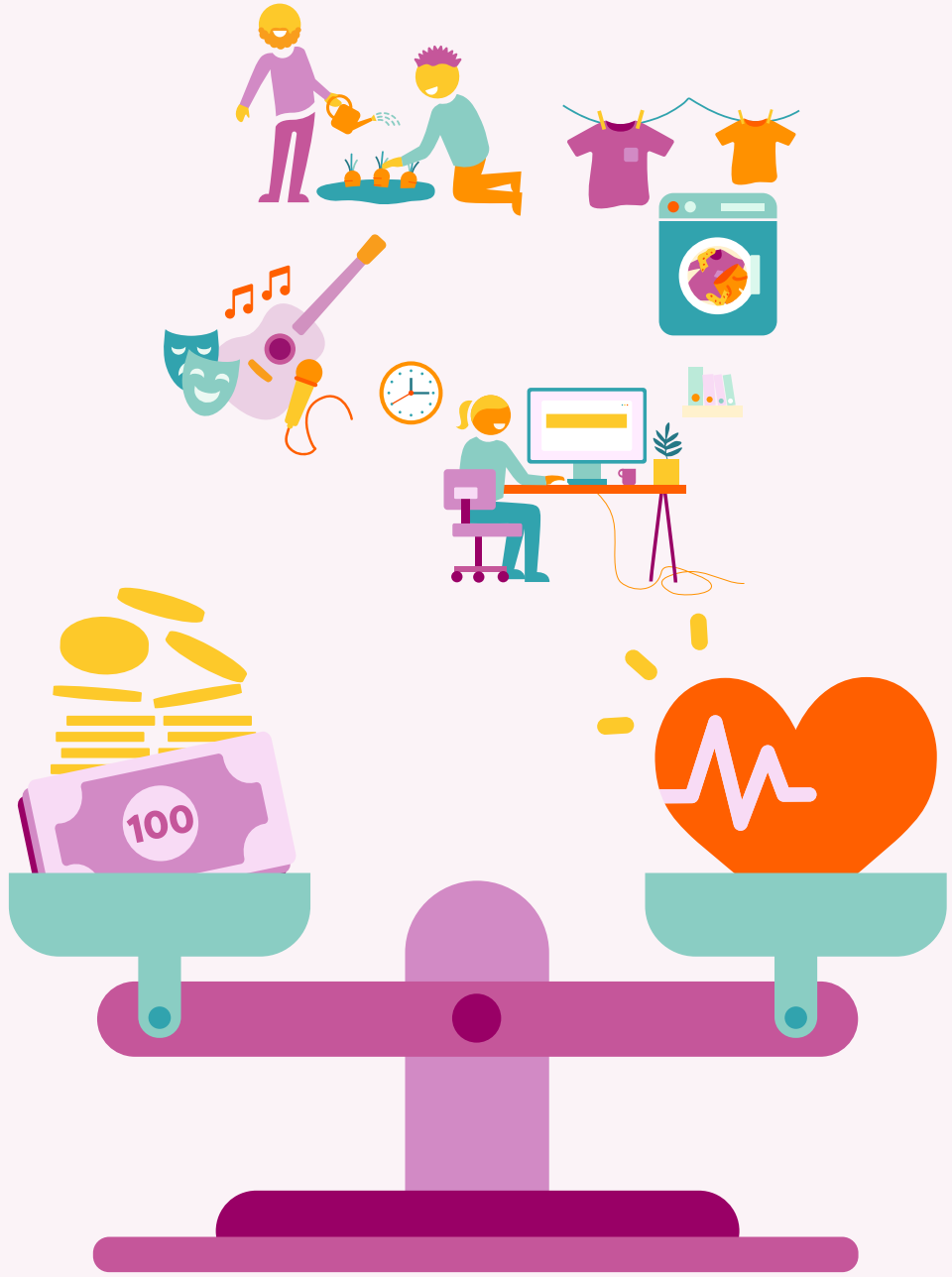

Jämställda relationer
= lycka?

Jämställd ekonomi, balans i livet och delat ansvar skapar lycka

Par med gemensam ekonomi, som lägger ihop sina inkomster och delar lika, är lyckligare än par som har separata ekonomier. Mer än sex av tio med gemensam ekonomi är lyckligare än genomsnittet.

Även delat ansvar för hem och barn är en bra grund för lycka. Par som delar lika är lyckligare än par där den ena tar ett större ansvar än den andra. 54 procent av par som delar på ansvar är lyckligare än genomsnittet.

Balans mellan jobb och fritid påverkar också välmåendet. Mer än sex av tio uppger att de har en bra balans och av dem uppger 53 procent att de är lyckliga, jämfört med 28 procent bland de som inte har en bra balans.



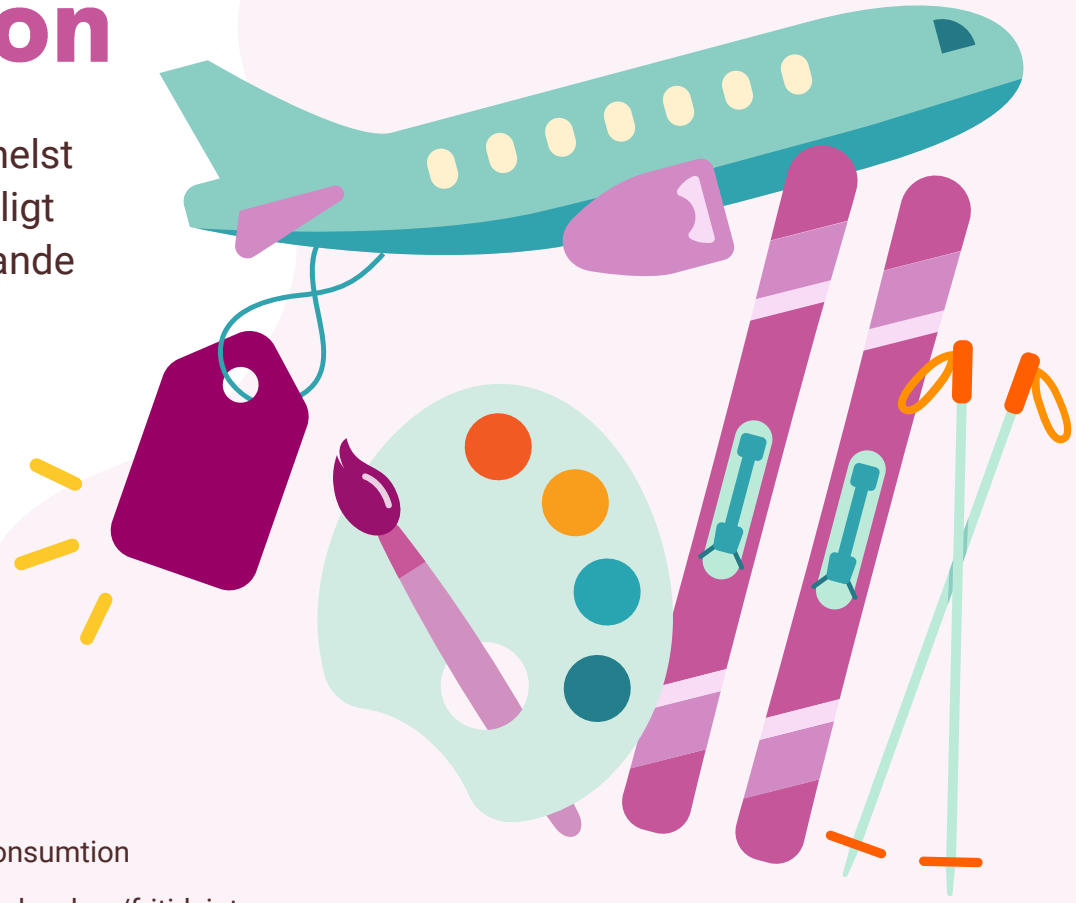


Vad vi gör med våra pengar spelar roll

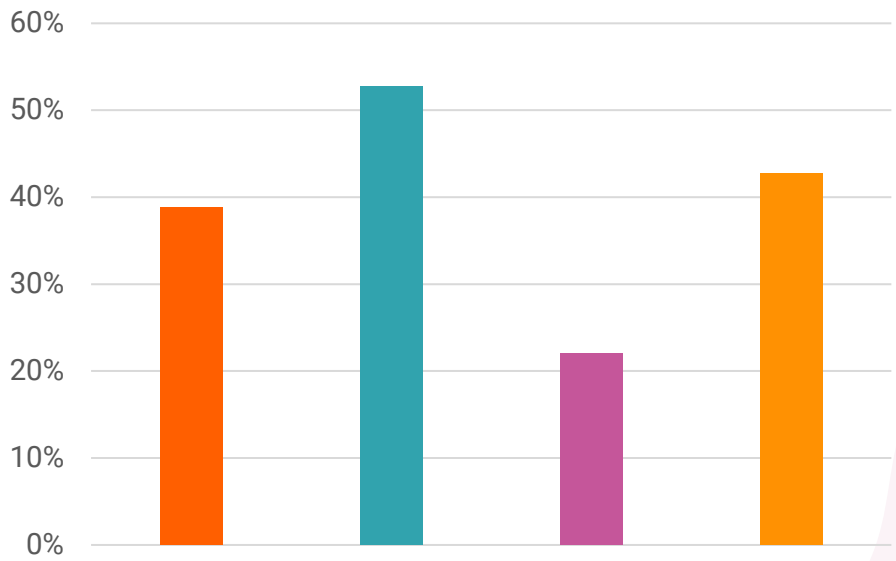
Generositet, fritidsintressen och upplevelser gör oss lyckligare

Upplevelser och fritidsintressen gör oss lyckligare än konsumtion

Hur vi spenderar våra pengar kan påverka hur vi mår. De som helst lägger sina pengar på upplevelser och fritidsintressen är betydligt lyckligare än de som lägger pengar på konsumtion. Även sparande skapar mer lycka än konsumtion.



Andel lyckligare än genomsnittet



- Konsumtion
- Upplevelser/fritidsintressen
- Köper tjänster
- Sparande

Givmildhet skapar lycka

De som är givmilda med tid och pengar är lyckligare än andra. Att hjälpa till ideellt i föreningar eller organisationer, skänka pengar till välgörenhet, bjuda på eller hjälpa till med småsaker utan att räkna med att få något tillbaka gör oss lyckligare.

Av de som ger av sin tid och pengar är mer än hälften lyckligare än genomsnittet.

65-75-åringarna samt de med högre inkomster är de som oftast ger av sin tid och pengar. De är också lyckligare än genomsnittet.



> *Att känna att man gör skillnad för andra påverkar känslan av lycka.*

Pengar på gemenskap = lycka?

Gemenskap med andra spelar mycket stor roll för känslan av lycka.

Sju av tio av de som **känner gemenskap** med andra uppger att de är **lyckliga.** Bland de som **saknar gemenskap** uppger **fyra** procent att de är lyckliga.

Det kan vara värt att tänka på när vi väljer vad vi ska lägga våra pengar på.





Framtidstro och förmåga

Ekonomisk egenmakt, framtidstro och hur vi ser på våra egna och andras pengar påverkar lyckan

Ekonomisk egenmakt och framtidstro påverkar lyckan

De som har framtidstro och de som känner att de kan påverka sitt liv och sin situation är i mycket större utsträckning lyckliga än de som känner att de inte har den möjligheten.

Drygt sex av tio känner framtidstro om sin ekonomi på längre sikt. Över hälften av dem är lyckligare än genomsnittet, medan andelen av de utan framtidstro är drygt tre av tio.

Knappt sex av tio uppger att de har ekonomiska förutsättningar att göra förändringar i sitt liv om det skulle behövas, till exempel flytta, separera eller gå ner i arbetstid. Även bland dem är över hälften lyckligare än genomsnittet. Bland de som inte har en ekonomi som klarar sådana förutsättningar är färre än tre av tio lyckliga.



Nästan nio av tio av de som har gott ekonomiskt självförtroende känner sig trygga med sin privatekonomi, medan nio av tio av de utan ekonomiskt självförtroende i stället känner stress och oro.

Ekonomiskt självförtroende påverkar också graden av lycka. 55 procent av de som har ekonomiskt självförtroende är lyckligare än genomsnittet, medan mer än nio av tio som saknar självförtroende är mindre lyckliga än genomsnittet.



Med koll på pengar känner man sig tryggare med sin ekonomi, det ekonomiska självförtroendet ökar och även känslan av lycka.



Mindre lycklig om man jämför sig med andra

De som jämför sin ekonomi med andras är mindre lyckliga än de som inte gör det. De känner också i större utsträckning stress och oro för sin egen ekonomi.

Nästan **fyra av tio jämför sin ekonomi** med andras och de med inkomst **40 000-50 000 kronor** per månad gör det oftare än andra inkomstgrupper.

Mer än hälften av de unga vuxna jämför sig med andra. De är också minst lyckliga samt känner mest stress och oro för sin privatekonomi.



Pengar – trygghet eller oroshärd?

Mer än två av tre känner sig trygga med sin privatekonomi, andelen ökar med ålder och inkomst. De som känner sig minst trygga är de unga vuxna.

Med en **trygg ekonomi ökar lyckan** avsevärt, och känslan av kontroll över sin ekonomi minskar stress och oro.

Unga vuxna känner oftast stress när de tänker på pengar, medan den vanligaste känslan för pengar bland äldre är trygghet.





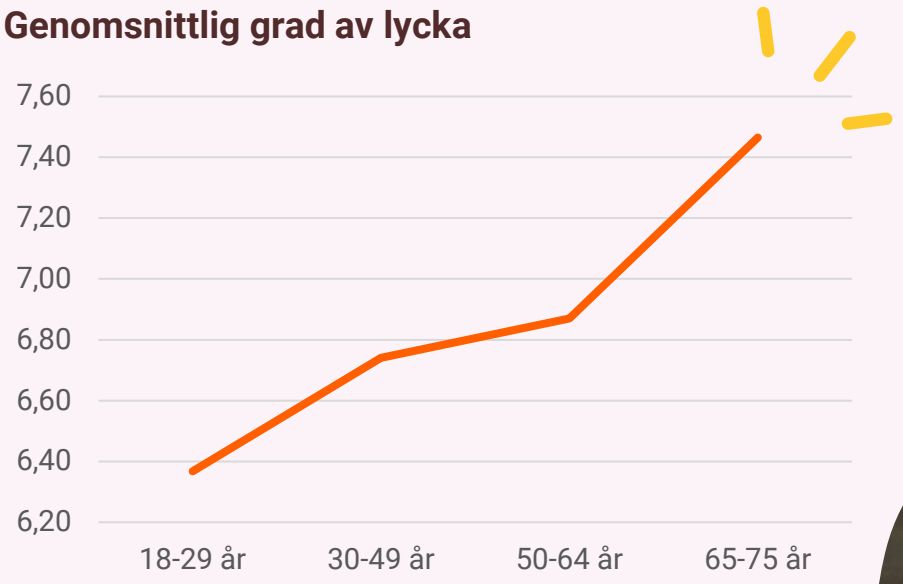
Lyckan i olika grupper

Äldre lyckligast även i år

På en skala 1-10 över hur lycklig man känner sig hamnar svenskarnas genomsnitt på 6,77. 44 procent placerar lyckan på 8 eller högre.

Lyckan ökar med ålder. De 65 år och äldre är lyckligast, med ett genomsnitt på 7,46. Lägst genomsnitt, 6,37, har 18-29-åringarna. Det är ett mönster som återkommer från föregående års mätning.

Genomsnittlig grad av lycka





© Swedbank

Kvinnor lyckligare än män

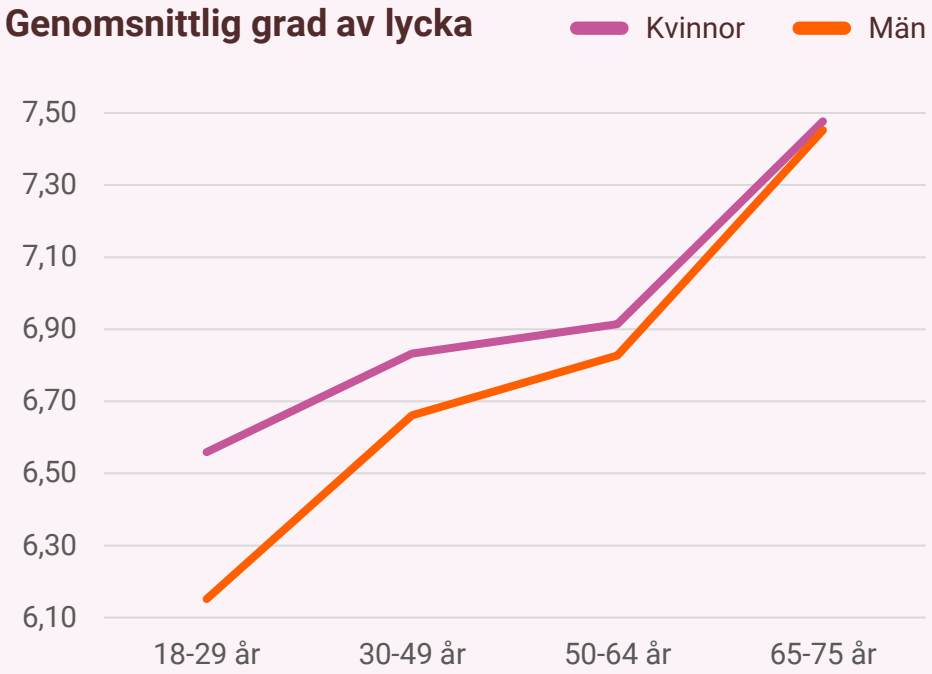


Kvinnor är lyckligare än män i alla åldrar, men skillnaden minskar med ålder och i 65-årsåldern är männen nästan ikapp.

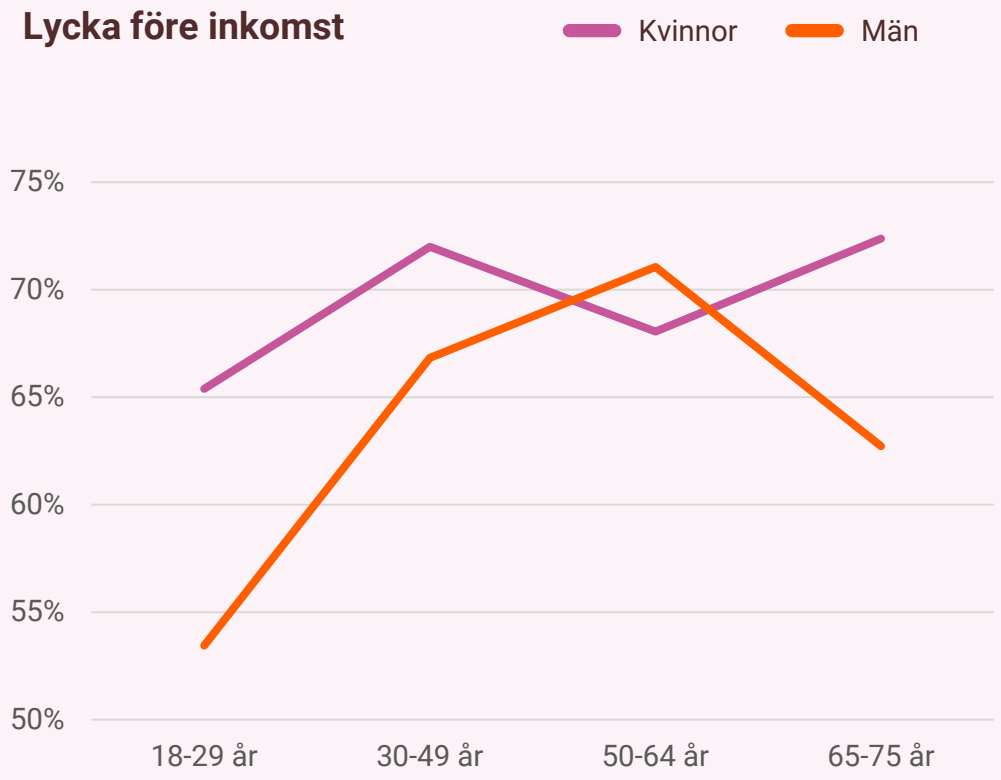
Samma mönster ses i många andra frågor, vilket kan tolkas som förklaringar. Till exempel känner kvinnor generellt i större utsträckning än män gemenskap med andra och att livet känns meningsfullt. Det gäller i alla åldrar men männen knappar in ju äldre man blir.

Bland unga vuxna är fler kvinnor än män nöjda med sin inkomst, men från 30-årsåldern ändras det och männen är i större utsträckning nöjda.

Kvinnor ser mer positivt på framtiden än män, men med ålder kommer männen ikapp och från 65 är de mer positiva än kvinnor.



Upp till 30-årsåldern skulle både kvinnor och män välja att öka sin lycka före sin inkomst om de kunde. Därefter skiljer det. Från pensionsåldern är lycka betydligt viktigare än inkomst för kvinnor, medan andelen som skulle välja lycka minskar bland män, i stället verkar inkomsten bli betydligt viktigare för dem.







Pensionärer

De äldre är de som är lyckligast och samma sak gäller om man tittar på enbart pensionärer, 64 procent av dem är lyckligare än genomsnittet. 56 procent av dem är nöjda med sin inkomst, det är några procentenheter mer än på totalen.

Pensionärer ser mer positivt än andra på framtiden. De är också mer nöjda med sin levnadsstandard och lever i mycket större utsträckning än andra ett liv med aktiviteter och umgänge som de mår bra av. De jämför sig inte lika mycket med andra och de lägger i större utsträckning sina pengar på upplevelser och fritidsintressen.

Pensionärer är inte bara lyckligare än andra, de tycker också i mycket större utsträckning att deras liv känns meningsfullt.

Lyckan toppar inte när inkomsten gör det. Ekonomin är viktig, men den största skillnaden ser vi i faktorer som gemenskap, meningsfullhet och ett liv rikt på innehåll. Där har många äldre ett försprång.

Företagare

Företagare är lyckligare än anställda, de tycker också i större utsträckning att deras liv känns meningsfullt.

Man är mindre nöjd med sin inkomst, känner sig inte lika trygg med sin privatekonomi, men fler företagare uppger ändå att de har en levnadsstandard de är nöjda med.

Knappt två av tre uppger att de har en bra balans mellan jobb och fritid, ungefär i nivå med de som är anställda.

Företagare lägger i större utsträckning pengar på upplevelser och fritidsintressen, och de ser på det stora hela mer positivt på framtiden.





Regioner

Det är ingen större skillnad mellan de olika regionerna i Sverige, men lyckligast är man i Sydsverige och i Norra Mellansverige där 46 procent är lyckligare än genomsnittet. Lägst är andelen i Övre Norrland där bara 40 procent är lyckligare än genomsnittet i landet.

Mest nöjda med sin inkomst är man i Stockholm och det är också den region där man känner sig mest trygg med sin privatekonomi.

Bäst balans mellan jobb och fritid har man i Sydsverige och mest nöjd med sin levnadsstandard är man i Mellersta Norrland.

Jämfört med 2025

- Svenskarna är ungefär lika lyckliga 2026 som 2025
- Fler är nöjda med sin inkomst i år jämfört med förra året. Det gäller både kvinnor och män och i alla åldersgrupper utan de 65-75 år.
- Med sparandet gäller det omvända, andelen som känner sig trygga med sitt sparande minskar något.
- Fler uppger att de lever ett liv med aktiviteter och umgänge de mår bra av.
- Fler ser positivt på framtiden i år jämfört med för ett år sedan.





Sammanfattning

Blir man lycklig av pengar?

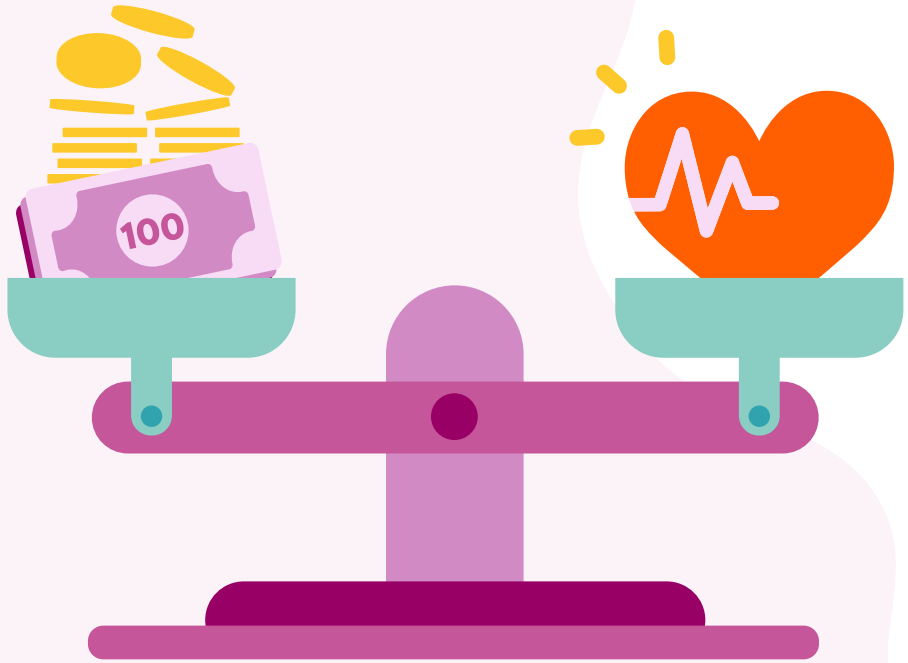
Blir man lycklig av pengar? Svaret är både ja och nej.

Ja, pengar kan göra oss lyckligare

Pengar kan bidra till ökad lycka eftersom de skapar trygghet och frihet i vardagen. När ekonomin räcker till det nödvändiga och oförutsedda utgifter minskar den ekonomiska stressen, man mår bättre.

En starkare ekonomi ökar också möjligheten påverka sitt liv, att förverkliga drömmar och skapa livskvalitet.





Nej, pengar gör oss inte automatiskt lyckliga

Samtidigt finns det mycket som tyder på att pengar i sig inte är nyckeln till lycka. När de grundläggande behoven är uppfyllda spelar faktorer som relationer, hälsa, mening och social gemenskap ofta större roll för hur nöjda vi är med livet.

Den som ständigt jämför sig med andra eller jagar högre inkomster riskerar dessutom att uppleva stress och missnöje trots en stark ekonomi.

Pengar gör oss inte lyckliga i sig, men de kan minska sådant som gör oss olyckliga. En ekonomi som går ihop skapar trygghet, minskar stress och ger större frihet att fatta egna beslut. Samtidigt är det sällan kontosaldot i sig som avgör hur nöjda vi är med livet, utan hur vi mår, vilka relationer vi har och hur stor kontroll vi upplever att vi har över vår vardag.

Pengar spelar roll för lyckan, framför allt genom den trygghet, handlingsfrihet och livskvalitet de kan skapa. Lyckan når inte nödvändigtvis sin topp när inkomsten gör det. Gemenskap, meningsfullhet, ekonomiskt självförtroende och möjligheten att fylla livet med upplevelser och aktiviteter tycks vara minst lika viktiga.



