

MARKNAD SKAPAR LYCKA



TIMBRO BRIEFING PAPER

RUTGER BRATTSTRÖM JUNI 2024

Timbro är Nordens främsta marknadsliberala tankesmedja. Sedan starten 1978 är uppdraget att långsiktigt bilda opinion för marknadsekonomi, fri företagsamhet, individuell frihet och ett öppet samhälle.

© Timbro

JUNI 2024

www.timbro.se

info@timbro.se

Sättning: Erik Johnsson

Omslag: Erik Johnsson

OM FÖRFATTAREN

Rutger Brattström är projektledare inom ideologi på Timbro.



Timbros Briefing Paper är en serie kortrapporter som belyser komplexa frågor i ett kortare format. För att läsa detta eller andra av våra briefing papers, besök www.timbro.se/bp.

INLEDNING

I västvärlden finns en spridd berättelse om att människor blir allt olyckligare. Anledningen till människornas olycka går under olika namn: globalisering och privatisering, konkurrens och avindustrialisering, modernisering och effektivisering. Generellt sett är poängen att marknadsekonomin och kapitalismen har tagit sig in på områden som tidigare var förskonade från konkurrens och valfrihet, vilket har gjort människor olyckliga. Berättelserna om att samhället är på väg åt fel håll är värda att ta på allvar; de handlar inte bara om allmänt spridda floskler som att ”det var bättre förr”. I många fall vilar de på välargumenterade filosofiska grunder.

Detta briefing paper undersöker det empiriska stödet för påståenden om att människor blivit olyckligare i modern tid och att det är marknadsekonomens och kapitalismens fel. Fyra

frågeställningar om mänskligt välbefinnande används för att testa det empiriska stödet för centrala delar i berättelsen om den allt olyckligare mänskligheten.

1. Har människor blivit olyckligare?
2. Blir vi lyckligare när vi blir rikare?
3. Kan för mycket frihet gå ut över lyckan?
4. Går livet fortare nu än förr?

Frågorna besvaras med breda forskningssammanställningar.

Filosofiska resonemang kan givetvis vara relevanta även om de inte har empiriskt stöd, men deras empiriska stöd ger en stark indikation om hur betydelsefulla de är och om politiken bör ta dem i beaktande. Frågan om huruvida lycka är något som politiken över huvud taget bör försöka maximera behandlas inte.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BERÄTTELSEN OM DEN ALLT OLYCKLIGARE MÄNSKLIGHETEN..... 10

SLAVOJ ŽIŽEK 10

MICHAEL SANDEL 11

BYUNG-CHUL HAN 12

BARRY SCHWARTZ 13

HARTMUT ROSA 14

FRÅGESTÄLLNINGAR..... 18

FRÅGA 1 – HAR MÄNNISKOR BLIVIT OLYCKLIGARE?20

HUR GÖRS LYCKOFORSKNING?20

HAR VI BLIVIT OLYCKLIGARE?	24
SLUTSATS.....	29
FRÅGA 2 – BLIR VI LYCKLIGARE NÄR VI BLIR RIKARE?.....	32
PARADOXEN SOM INTE VAR EN PARADOX	32
DEN RELATIVA LYCKAN	38
SET POINT-TEORIN	44
SLUTSATS.....	48
FRÅGA 3 – KAN FÖR MYCKET FRIHET GÅ UT ÖVER LYCKAN?	50
EKONOMISK FRIHET	51
INDIVIDUELL AUTONOMI	59

VALFRIHET	63
SLUTSATS.....	66
FRÅGA 4 – GÅR LIVET FORTARE NU ÄN FÖRR?.....	68
GÅR LIVET FORTARE ÄN TIDIGARE? 68	
SLUTSATS.....	74
KOMMENTAR OM PSYKISK OHÄLSA OCH SJUKDOM.....	76
SLUTSATS.....	84
AVSLUTNING.....	86
REFERENSER.....	90

Lycka kan vara en hatt till.



BERÄTTELSEN OM DEN ALLT OLYCKLIGARE MÄNSKLIGHETEN

Berättelsen om den allt olyckligare befolkningen är utbredd bland filosofer och tänkare i hela västvärlden. Sedan Karl Marx dagar har det funnits en stark filosofisk tradition som kopplat detta till en kritik mot marknadsekonomin och menat att denna haft negativ inverkan på mänskligt välbefinnande. Hur tänkarna kopplar människors olycka till marknadsekonomin skiljer sig dock åt.

Fem centrala tänkare:

SLAVOJ ŽIŽEK

En av de mest inflytelserika tänkarna som för fram budskapet att kapitalismen gör människor olyckliga är den slovenske filosofen Sla-

voj Žižek. Enligt honom bygger det moderna kapitalistiska samhället på en *konsumistisk ideologi* som sätter press på individen att vara lycklig, framgångsrik och fullt ut njuta av livet. Det skapar en paradoxal situation där individer känner sig pressade att ständigt jaga njutning, och samtidigt känner sig misslyckade och skyldiga när livet inte lever upp till förväntningarna. Trots att marknadsekonomin tillhåller det som människor efterfrågar leder alltså processen till att människor blir allt mer olyckliga i takt med den ökade konsumtionen.¹

MICHAEL SANDEL

Harvardprofessorn Michael Sandel har diskuterat de etiska gränserna för marknadsmekanismer och hur ekonomiska värderingar kan tränga undan andra värden i samhället. Han menar att marknadslogiken har expanderat sedan 70-talet och nu genomsyrar det mänskliga livet på ett sätt den aldrig gjort förr – samt att saker och företeelser förändras när de befin-

1 Slavoj Žižek, *The Sublime Object of Ideology* (London: Verso, 1989).

ner sig på en marknad. De tappar sina autentiska värden och blir varor, det vill säga föremål som enbart finns till för ekonomisk vinst. Sandel skriver: *"Putting a price on the good things in life can corrupt them"*.² De ekonomiska värderingarna tränger undan andra värden i samhället, och därigenom kan det göra människor olyckliga att släppa in marknadsekonomin på områden där den inte hör hemma. Enligt Sandel bör politiken hindra marknaden från att göra människor olyckliga genom att förhindra handel med livets goda ting. Bland annat vänder han sig emot handel med köplatser till konserter, livförsäkringar och namnrättigheter på arenor.³

BYUNG-CHUL HAN

Byung-Chul Han, en tysk akademisk filosof som de senaste åren fått flera böcker översatta till svenska, menar att människan i dag har för mycket frihet. Människan kan inte hantera det

2 Michael J. Sandel, *What Money Can't Buy: The Moral Limits of Markets* (New York: FSG, 2012). s. 9

3 Sandel. *What Money Can't Buy*

moderna livet oändliga möjligheter. Han försöker påvisa att det moderna samhället sedan 70-talet successivt har ersatt yttre disciplin (samhälleliga auktoriteter) med inre disciplin som får individer driva sig själva över gränsen för att uppnå framgång, effektivitet och produktivitet. I stället för att få sitt handlingsutrymme begränsat av auktoriteter uppmanas människor till ständig självförbättring: *"Du får inte"* har ersatts med *"Du kan"*. Denna *självexploatering* leder till mental och fysisk utmattning och gör oss olyckliga. Enligt han är det alltså friheten själv som har blivit ett problem. Han skriver: *"We are living in a particular phase of history: freedom itself is bringing forth compulsion and constraint."*⁴

BARRY SCHWARTZ

Idén att människor kan få för mycket frihet för sitt eget bästa återfinns inte bara inom filosofin. Den amerikanske psykologen Barry Schwartz

4 Byung-Chul Han, *Psychopolitics - Neoliberalism and New Technologies of Power* (London: Verso Books, 2017). Kindle location 53

menar att den moderna marknadsekonomi överöser människor med val, som blir allt mer komplexa med fler och fler alternativ, vilket paradoxalt nog kan leda till mindre lycka och tillfredsställelse. I längden menar Schwartz att för många val kan leda till beslutsförslamning (*choice overload*) och göra människor olyckliga: *"being forced to confront trade-offs in making decisions makes people unhappy and indecisive."*⁵

HARTMUT ROSA

Andra menar att människor blir olyckliga av sin oförmåga att hänga med i det tempo den teknologiska utvecklingen och digitaliseringen skapar. Den tyske sociologen Hartmut Rosa har utarbetat en teori om social acceleration, enligt vilken accelerationen är det centrala kännetecknet för moderniteten och leder till alienation. Ökad effektivitet och teknologiska framsteg har lett till att människor känner sig alltmer främmande för världen, varandra och till och med sig själva. Alienationen som den

5 Barry Schwartz, *The Paradox of Choice – Why More Is Less* (New York: Harper Perennial, 2004).

moderna människan upplever är, enligt Rosa, en känsla av stressad olycklighet som står i motsats till begreppet *resonans*, som han introducerar för att beskriva en specifik typ av relation mellan individer och deras omvärld. För Rosa är resonans mer än bara en interaktion; den är ett djupt, meningsfullt sätt att relatera till världen som skiljer sig från den ekonomiska instrumentella relationen. Resonans kan tolkas som Rosas definition av lycka som står i kontrast mot ett olyckligt tillstånd av ständig tidsbrist.

Dessa filosofer och tänkare har alla fått stort internationellt genomslag och deras idéer är populära även i Sverige. Slavoj Žižek drog storpublik när han gästade Sverige 2020.⁶ Här finns också en mängd inhemska företrädare för berättelsen om den allt olyckligare befolkningen. Författaren Nina Björk framför i sina böcker Žižek-liknande budskap om att kapita-

6 SVT Nyheter, "Filosof med stjärnstatus drar storpublik i Malmö", SVT Nyheter, 22 januari 2020, <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/stjarnfilosof-lockar-tusentals>.

lismen håller på att rationalisera bort all äkta mänsklig glädje. I *Lyckliga i alla sina dagar: Om pengars och människors värde* (2012) skriver hon: ”[d]et beror inte på att enskilda kapitalister är onda eller omoraliska. Det beror på att systemet bygger på vinst. Vinsten – inte de mänskliga behoven – är det övergripande syftet.”⁷ Och på DN:s kultursidor skriver sociologen Roland Paulsen återkommande om hur marknadslogiken får människor att må allt sämre.

Kritiken mot marknadsekonomin bygger alltså på att de höga förväntningarna, marknadslogiken, friheten, valfriheten, eller det ökande tempot ligger bakom den mänskliga olyckan. Men finns det egentligen några belegg för alla dessa påståenden?

7 Nina Björk, *Lyckliga i alla sina dagar: Om pengars och människors värde* (Stockholm: Bonnier, 2012). s. 84

Lycka kan vara att sjunga tillsammans.



FRÅGESTÄLLNINGAR

För att undersöka om människor verkligen blir olyckliga av kapitalism och marknadsekonomi kommer detta briefing paper att, utifrån empirisk lyckoforskning, besvara fyra frågor:

1. HAR MÄNNISKOR BLIVIT OLYCKLIGARE?

Finns det över huvud taget några belägg för att människor har blivit olyckligare? Utöver att besvara frågan kommer detta briefing paper också diskutera hur lycka kan – alternativt inte kan – mätas.

2. BLIR VI LYCKLIGARE NÄR VI BLIR RIKARE?

Marknadsekonomin kanske tydligaste effekt är tillväxt. Människor i marknadsekonomier blir rikare över tid – men hur påverkar det deras lycka?

3. KAN FÖR MYCKET FRIHET GÅ UT ÖVER LYCKAN?

Oavsett hur det förhåller sig med kopplingen mellan rikedom och lycka, skulle friheten och autonomin i det marknadsekonomiska systemet kunna göra människor olyckliga. Finns det några tecken på att så är fallet?

4. GÅR LIVET FORTARE NU ÄN FÖRR?

Har marknadsekonomin ökat tempot i livet i en sådan utsträckning att själva stressen gör människor olyckliga?

FRÅGA 1 – HAR MÄNNISKOR BLIVIT OLYCKLIGARE?

HUR GÖRS LYCKOFORSKNING?

I grunden bygger den mesta lyckoforskningen på en simpel mätmetod – att fråga människor hur tillfreds de är med sina liv. Lycka som mäts på detta sätt brukar benämnas med den tekniska termen *subjektivt välmående* för att särskilja den från affektiva kortvariga lyckorus. I den här undersökningen har vi valt att använda termen *lycka* genomgående. Exakt hur frågan och svarsalternativen formuleras skiljer sig från studie till studie, men principen är densamma. Gallup, en av de viktigaste aktörerna inom lyckomätningar, frågar exempelvis om lycka på följande sätt:

Please imagine a ladder with steps numbered from zero at the bottom to 10 at the top. The top

*of the ladder represents the best possible life for you and the bottom of the ladder represents the worst possible life for you. On which step of the ladder would you say you personally feel you stand at this time?*⁸

Eurobarometern använder i stället följande fråga: *"On the whole, are you very satisfied, fairly satisfied, not very satisfied, or not at all satisfied with the life you lead?"*⁹ World Values Survey använder en liknande fråga men med ordet *happy* i stället för *satisfied*.

Genom att undersöka korrelationer mellan svarsdata och andra faktorer försöker forskarna uttala sig om vilka faktorer som hänger samman med lycka och, i de fall man kan göra troligt att sambanden är kausala, hur lyckan kan öka i samhället. Forskning inom detta

- 8 Gallup Inc, "Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale", Gallup.com, 24 augusti 2009, <https://news.gallup.com/poll/122453/Understanding-Gallup-Uses-Cantril-Scale.aspx>.
- 9 "Examples of Measures of Happiness | World Database of Happiness", åtkomstdatum 08 maj 2024, <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/collections/measures-of-happiness/examples-of-measures-of-happiness/>.

område har nästan alltid politiska implikationer. I World Happiness Report, FN:s årliga sammanställning av lyckodata, kan man exempelvis läsa att *"national happiness can now become an operational objective for governments"*¹⁰ och EU-kommissionen har sedan 2007 bedrivit olika projekt med samlingsnamnet Beyond GDP Initiative som syftar till att byta ut välbefindets mått BNP mot någon form av välbefindets mått. I Sverige har Handelshögskolan nyligen inrättat en ny professur med fokus på lycka, välbefinnande och välfärd som ska leda ett nytt forskningscentrum för lycka. Ett av målen för forskningscentret är att *"forskningen ska bidra till en grund för framtidens politiska beslutsfattande"*.¹¹

Lyckoforskningen har samtidigt metodologiska utmaningar. Lycka är en subjektiv

10 John Helliwell m.fl., "World Happiness Report 2023" (Sustainable Development Solutions Network, 2023).

11 "Handelshögskolan lanserar nytt forskningscenter och professur med fokus på lycka", åtkomstdatum 08 februari 2024, <https://www.hhs.se/sv/om-oss/news/sse/2023/handelshogskolan-lanserar-nytt-forskningscenter-och-professur-med-fokus-pa-lycka/>.

upplevelse och vad som gör en person lycklig kan variera stort. Exakt hur frågeställningen i lyckoundersökningar formuleras har också visat sig spela stor roll.¹² Dessutom kan kulturella skillnader påverka hur människor uttrycker och upplever lycka, vilket är en svaghet för internationella jämförelser. En annan betydande svaghet är att små barn och djur inte kan tillfrågas i lyckostudier och deras lycka därmed inte kan mätas. En rapport från Oxford Wellbeing Research Centre konstaterar att *"life satisfaction surveys are a useful, but non-ideal measure of wellbeing"*.¹³

- 12 Fritz Strack och Leonard L. Martin, "Thinking, Judging, and Communicating: A Process Account of Context Effects in Attitude Surveys", i *Social Information Processing and Survey Methodology*, red. Hans-J. Hippler, Norbert Schwarz, och Seymour Sudman, *Recent Research in Psychology* (New York, NY: Springer, 1987), 123–48, https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4798-2_7.
- 13 M. Plant, "Can I Get a Little Less Life Satisfaction, Please?", *Wellbeing Research Centre Working Paper Series*, nr 2306 (2023), <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:3a75e2b7-bfcf-4239-8d70-4f8523fd3817>.

Man bör alltså vara försiktig med att dra långtgående slutsatser, och basera viktiga politiska beslut, på den här sortens forskning.

HAR VI BLIVIT OLYCKLIGARE?

Det korta svaret på frågan om vi har blivit olyckligare är nej. Den sammanlagda empiriska forskningen tyder tvärtom på att mänskligheten har blivit lyckligare sedan mätningar började på 60-talet. Den nederländske lyckoforskaren Ruut Veenhoven har samlat ihop i stort sett alla mätningar som någonsin gjorts i World Database of Happiness. I databasen är studierna sorterade efter hur de har genomförts och vilka frågor som har ställts. 2014 gjorde Veenhoven en sammanställning genom att studera 199 olika mätserier från 67 olika länder, där exakt samma fråga ställts till studiedeltagarna, och där han kunde konstatera att befolkningen i de flesta länder har blivit lyckligare sedan 1970.

Redan 2008 var Ronald Inglehart, tidigare föreståndare för World Values Survey, inne

på samma linje. I sin artikel "Development, Freedom and Rising Happiness: A Global Perspective 1981–2006" konstaterade han att *"Data from representative national surveys carried out from 1981 to 2007 show that happiness rose in 45 of the 52 countries for which substantial time-series data were available."*¹⁴

På uppdrag av EU-kommissionen har undersökningen Eurobarometern genomförts regelbundet i 40 år i alla EU-medlemsländer, samt ibland i kandidatländer, vilket gör det möjligt att följa förändringar över tid och jämföra åsikter mellan olika länder och regioner inom EU, även om alla länder inte varit med sedan start. I Eurobarometern uppger befolkningen i 27 av de 31 deltagande länderna att de har en högre nivå av lycka i dag än när mätningarna började.¹⁵

14 Inglehart Ronald m.fl., "Development, Freedom and Rising Happiness: A Global Perspective 1981-2006", *Perspectives on Psychological Science* 3, nr 4 (januari 2008): 264–85.

15 Esteban Ortiz-Ospina och Max Roser, "Happiness and Life Satisfaction", *Our World in Data*, 28 december 2023, <https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction>.

Lyckan ökar alltså i världen, men det är inte en linjär utveckling. Sedan den första World Happiness Report släpptes 2012 har exempelvis Venezuela kraftigt tappat i lycka och gått från 6,9 till 5,2, och Sverige har legat stabilt på 7,3–7,4 på den tiogradiga skalan.¹⁶ Men sett över lång tid är den globala trenden att lyckan har ökat.

Hur snabb är förändringstakten då? I Veenhovens omfattande sammanställning från 2014 visar han att ett steg på den tiogradiga lyckoskalan tar runt 70 år: *"The average yearly rise in happiness on a scale 0–10 is +0.016. At this growth rate, happiness will rise by about 1 point on this scale in 70 years."*¹⁷ 2017 återupprepade Veenhoven studien och fann fortsatt liknande resul-

16 Helliwell m.fl., "World Happiness Report 2023".

17 Veenhoven, "Chapter 9 - Long-Term Change of Happiness in Nations: Two Times More Rise Than Decline Since the 1970s". Kindle location 4721

tat, men då att en ökning med ett helt steg på lyckoskalan uppskattades ta 83 år.¹⁸

Det kan låta som en långsam ökning, men då är det viktigt att känna till att skalan i praktiken går från 2,5 till 8,5 då nästan alla svarar inom det spannet¹⁹ – vilket innebär att lyckan kan komma att öka med 17 procent på 70 år. Medelvärdet på lyckan bland världens befolkningar i ”World Happiness Report 2023” var 5,54.

Det finns uppenbara problem med att jämföra lyckomätningar över då de görs på en bunden skala. Oavsett hur bra man har det kan människor se förbättringspotential. Även om livet i dag är mycket bättre än i går händer det knappt att människor sätter mer än 8–9 av 10 – det kan ju fortfarande bli bättre. Med teknologisk innovation, större frihet och ekonomisk tillväxt

18 Ruut Veenhoven, "Greater Happiness for a Greater Number: Did the Promise of Enlightenment Come True?", *Social Indicators Research* 130 (01 januari 2017), <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1128-x>.

19 Ruut Veenhoven, "Average happiness in 149 nations 2000–2009", *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam, u.å.

förskjuts horisonten därtill för lyckan, något som inte går att mäta på en bunden skala. Det säger sig självt att tillgång till diskmaskin inte var något som bidrog till ett lyckligt liv innan maskinen var uppfunnen. I dag förväntar sig människor – med all rätt – mer av livet, och för att de ska ange en hög lyckopoäng krävs troligen mycket mer än för 50 år sedan.

För Žižek är de ökade förväntningarna på livet något negativt för människor; de tror sig inte kunna njuta tillräckligt av alla möjligheter som livet erbjuder och mår dåligt av det. En sådan effekt kan finnas, men som vi har sett uppmäter forskningen ändå ökande lyckonivåer. Trots att förväntningarna har förskjutits har människor alltså blivit mätbart lyckligare på bundna skalor. Livet lever alltså upp till de allt högre förväntningarna.

Om man ser till vilka länder som sett de största lyckoökningarna finns det inte heller mycket som tyder på att marknadsekonomin har en negativ effekt på människors lycka. Befolk-

ningen i de östeuropeiska länder som har övergått från socialistiska system till marknadsekonomi har tvärtemot upplevt de största ökningarna i lycka,²⁰ och det tidigare kommunistiska Östtyskland har sedan murens fall kommit allt närmare de högre nivåerna av lycka i västra Tyskland.²¹

SLUTSATS

Redan 2005 drog Veenhoven slutsatsen att det är tydligt att människan i dag *"lever längre och lyckligare än någonsin tidigare"*.²² Marknadsekonomin kan fortfarande ha baksidor, men det går att konstatera att de fenomen som de

20 Caspar F. Kaiser och Maarten C.M. Vendrik, "Different Versions of the Easterlin Paradox: New Evidence for European Countries", IZA Discussion Papers (Bonn: Institute of Labor Economics (IZA), 2018), <https://www.iza.org/publications/dp/11994/different-versions-of-the-easterlin-paradox-new-evidence-for-european-countries>.

21 Inna Petrunyk och Christian Pfeifer, "Life Satisfaction in Germany After Reunification: Additional Insights on the Pattern of Convergence", *Jahrbücher Für Nationalökonomie Und Statistik* 236, nr 2 (01 mars 2016): 217–39, <https://doi.org/10.1515/jbnst-2015-1010>.

22 Ruut Veenhoven, "Is Life Getting Better?: How Long and Happily Do People Live in Modern Society?", *European Psychologist* 10, nr 4 (2005): 330–43, <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.330>.

marknadskritiska tänkarna beskriver inte har inneburit någon minskning i mänsklighetens empiriskt mätbara nivå av lycka. Tvärtom har lyckan hos stora delar av världens befolkning ökat de senaste decennierna.

Lycka kan vara att cykla uppför ett berg.



FRÅGA 2 – BLIR VI LYCKLIGARE NÄR VI BLIR RIKARE?

Även om mänskligheten på det stora hela har blivit lyckligare återstår frågan vad tillväxt, en av marknadsekonomins viktigaste effekter, har för effekt på lyckan.

PARADOXEN SOM INTE VAR EN PARADOX

Trots ambitionen att erbjuda politisk vägledning är lyckoforskningens resultat ofta svårtolkade och det är lätt att dra felaktiga slutsatser. Exempelvis har det länge varit tydligt att befolkningen i rika länder är lyckligare än befolkningen i fattiga länder. Samtidigt visade tidiga undersökningar från 1960- och 70-talen att befolkningen i ett land inte blir lyckligare när landet blir rikare. Dessa motsä-

gelsefulla resultat kallas för *Easterlinparadoxen*, formulerad av ekonomen Richard Easterlin på 1970-talet i artikeln "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence" (1974).²³

När Easterlin formulerade sin paradox 1974 var mängden lyckodata mycket begränsad. I olika mätningar användes dessutom olika frågor och svarsalternativ, vilket som tidigare nämnts visat sig ge väldigt olika resultat. Easterlin kunde inte veta det då, men fenomenet påverkade även hans studie i stor utsträckning. Många lyckoforskare har sedan dess kritiserat Easterlins metod, en kritik som kanske bäst sammanfattas av den australiensiske lyckoforskaren Justin Wolfers:

Easterlin and co-authors lump together data from very different surveys, asking very

23 Richard A. Easterlin, "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence", i Nations and Households in Economic Growth, red. Paul A. David och Melvin W. Reder (Academic Press, 1974), 89–125, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>.

*different questions. It's not even clear how one should make comparisons between a survey (in the US) asking about happiness, a survey (in Japan) asking about 'circumstances at home', surveys of life satisfaction in Europe based on a four-point scale, and global surveys based on a ten-point scale. Easterlin's non-result appears only when comparing non-comparable data.*²⁴

I dag finns en mycket större mängd data att tillgå, mycket tack vare Veenhoven och World Database of Happiness som också tydligt sorterar studier efter hur de har genomförts och vilka frågor som har ställts. Med hjälp av större och bättre dataserier har flera olika forskargrupper under 2000-talet kunnat visa tydliga positiva kopplingar mellan länders genomsnittliga nivåer av lycka och BNP per capita, både på lång och kort sikt, och när Veenhoven studerat lyckoökningarna i olika länder har han funnit att *"The greatest rise in happiness is observed*

24 Justin Wolfers, "Debunking the Easterlin Paradox, Again", Brookings, 2010, <https://www.brookings.edu/articles/debunking-the-easterlin-paradox-again/>.

in the countries where the economy has grown the most".²⁵ I artikeln "The Easterlin illusion: Economic growth does go with greater happiness" (2014) menar Veenhoven, i likhet med Wolfers, att Easterlin-paradoxen är en illusion som uppkommer av felaktigt hanterade data.²⁶

Veenhoven är inte ensam om att lägga fram resultat som vederlägger Easterlinparadoxen. Andra studier visar att paradoxen kanske stämmer för vissa länder, men inte för andra. Caspar F. Kaiser och Maarten C.M. Vendrik visade exempelvis 2018 att befolkningen i Syd- och Östeuropa blir markant lyckligare när ekonomin växer, men att sambandet inte går att se

25 Veenhoven, "Chapter 9 - Long-Term Change of Happiness in Nations: Two Times More Rise Than Decline Since the 1970s". Kindle Locations 5078

26 Ruut Veenhoven och Floris Vergunst, "The Easterlin illusion: Economic growth does go with greater happiness", *International Journal of Happiness and Development* 1 (januari 2014): 311, <https://doi.org/10.1504/IJHD.2014.066115>.

i nordvästra Europa – samtidigt som de inte påvisade omvänt samband.²⁷

Även forskarna Betsey Stevenson och ovan nämnda Justin Wolfers anser sig ha vederlagt Easterlinparadoxen i artikeln ”Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox” (2008). Genom att analysera flera omfattande dataset som sträcker sig över många årtionden fastställde de en tydlig positiv koppling mellan befolkningens lycka och ett lands BNP per capita. Till skillnad från Kaiser och Vendriks studie ökade lyckan med BNP i Stevenson och Wolfers studie dessutom i alla nordvästeuropeiska länder utom Belgien. Stevenson och Wolfers menar att det inte finns några bevis för en mättnads-

27 Caspar F. Kaiser och Maarten C. M. Vendrik, "Different Versions of the Easterlin Paradox: New Evidence for European Countries", i *The Economics of Happiness: How the Easterlin Paradox Transformed Our Understanding of Well-Being and Progress*, red. Mariano Rojas (Cham: Springer International Publishing, 2019), 27–55, https://doi.org/10.1007/978-3-030-15835-4_2.

punkt för BNP där rikare länder inte upplever ytterligare ökningar i lycka.²⁸

Richard Easterlin, som ännu är vid liv och skriver vetenskapliga artiklar vid 98 års ålder, har i 50 års tid fortsatt hävdad att ingen av alla de studier som vederlägger hans paradox är tillräckligt långsiktig eller genomgående, senast i en artikel från 2023.²⁹ Sett till den stora mängden forskning som har gjorts på området finns dock stark stöd för motsatsen. I artikeln "Happiness in Nations" (2014), som sammanställer forskningsläget i stort, skrev exempelvis Veenhoven:

Contrary to the Easterlin paradox, there is a correlation with economic growth. Not only have both happiness and GDP gone up in

28 Betsey Stevenson och Justin Wolfers, "Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox", National Bureau of Economic Research Working Paper Series No. 14282 (2008), <https://doi.org/10.3386/w14282>.

29 Richard A. Easterlin och Kelsey J. O'Connor, "The Easterlin Paradox", i Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics, red. Klaus F. Zimmermann (Cham: Springer International Publishing, 2022), 1–25, https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6_184-2.

*most countries over the last 40 years, but the rise in happiness also tends to be greater in the countries where GDP has increased the most. The effect sizes are small however and only become visible when longer series are considered.*³⁰

DEN RELATIVA LYCKAN

I slutet av sin artikel "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence" försöker Easterlin ge en förklaring till sin paradox. Han lutar sig mot ekonomen James Duesenberry som 1949 lanserade den så kallade *relativa inkomsthypotesen* i boken *Income, Saving, and the Theory of Consumer Behavior*. Duesenberry föreslog att en individs konsumtion och därpå följande lycka bara påverkas av deras inkomst i relation till andra personers inkomster, och inte av den absoluta inkomst-

30 Ruut Veenhoven, "Happiness in Nations", World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, 2015.

nivån.³¹ Enligt den relativa inkomsthypotesen jämför människor sin ekonomiska framgång med varandra, och det är dessa jämförelser som avgör deras känsla av tillfredsställelse och välbefinnande.

Duesenberry menade alltså att individer inte blir lyckliga av den absoluta mängden varor och tjänster de kan köpa, utan enbart från sin position i en tänkt inkomststege. När en befolknings inkomst ökar leder det alltså inte till en ökning av den totala lyckan eller välbefinnandet. I grund och botten handlar det inte om hur mycket man har, utan hur mycket man har jämfört med andra omkring sig. Detta leder, enligt Duesenberry, till en ständig hets efter högre inkomst,³² en karriärshets och konsumtionshets som liknar fenomen som Žižek och Byung-Chul Han beskriver.

31 James S. Duesenberry, *Income, Saving, and the Theory of Consumer Behavior* (Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1949).

32 Duesenberry. s. 28-32

Den relativa inkomsthypotesen hade teoretiskt sett kunnat stödja Easterlinparadoxen: att invånarna i ett samhälle inte blir lyckligare när samhället blir rikare så länge de ekonomiska ojämlikheterna är oförändrade. Lyckan i samhället är i så fall ett nollsummespel.

Det finns dock ett omfattande vetenskapligt stöd för att både relativ och absolut inkomst spelar roll för mänsklig lycka. 2008 använde exempelvis forskarna Richard Ball och Kateryna Chernova data från World Values Survey för att komma fram till att både absolut och relativ inkomst står i positiv och signifikant korrelation med lycka, men att den relativa inkomsten spelar större roll.³³ 2014 visade dock Hsiao-Chien Tsui att den absoluta inkomsten är viktigast för lycka, åtminstone i Taiwan.³⁴ De svenska forskarna Jonna Rickardsson och

33 Richard Ball och Kateryna Chernova, "Absolute Income, Relative Income, and Happiness", *Social Indicators Research* 88, nr 3 (2008): 497–529.

34 Hsiao-Chien Tsui, "What affects happiness: Absolute income, relative income or expected income?", *Journal of Policy Modeling* 36, nr 6 (01 november 2014): 994–1007, <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2014.09.005>.

Charlotta Mellander vid KTH försökte avgöra frågan med data om svenska medborgare 2017, och kom fram till att lycka uppvisar mycket stark korrelation med både absolut och relativ inkomst men att skillnaden är så liten att en tydlig rangordning inte är möjlig.³⁵

Om lycka framförallt stod i relation till vårt välstånd relativt andra människor borde ojämlikheten i lycka öka om den ekonomiska ojämlikheten ökar i samhället. Korrelationen tycks dock vara motsatt, en ökad ekonomisk ojämlikhet är associerat med minskad ojämlikhet i lycka.³⁶ Resultaten har upprepats flera gånger, men det är inte säkert att det är ökande ekonomisk ojämlikhet i sig som leder till en mer jämnt fördelad lycka. Forskarna Andrew E. Clark, Sarah Flèche, Claudia Senik vid Cen-

35 Jonna Rickardsson och Charlotta Mellander, "Absolute vs Relative Income and Life Satisfaction", Working Paper Series in Economics and Institutions of Innovation, Working Paper Series in Economics and Institutions of Innovation, 17 mars 2017, <https://ideas.repec.org/p/hhs/cesisp/0451.html>.

36 Betsey Stevenson och Justin Wolfers, "Happiness Inequality in the United States", *The Journal of Legal Studies* 37, nr S2 (2008): S33–79, <https://doi.org/10.1086/592004>.

tre d'Economie de la Sorbonne har i ett flertal artiklar argumenterat för att det är den tillväxt som oftast är associerad med ökad ekonomisk ojämlikhet som leder till att lyckoojämlikheten minskar,³⁷ vilket indikerar att absolut inkomst är viktigast för lyckans fördelning.

Det är ett känt fenomen att ju mer absolut inkomst man redan har, desto mindre roll spelar ytterligare inkomstökningar för lyckan. Lycka är alltså utsatt för samma avtagande marginalnytta som många andra områden, men det är värt att notera att lyckan fortsätter att öka vid absoluta inkomstökningar även för höginkomsttagare. Ekonomipristagaren Daniel Kahneman har under 2010-talet forskat om denna avtagande marginalnytta och kom 2023 fram till att både han själv och andra forskare tidigare hade underskattat hur mycket

37 Andrew E. Clark, Sarah Flèche, och Claudia Senik, "The Great Happiness Moderation: Well-being Inequality during Episodes of Income Growth", i *Happiness and Economic Growth: Lessons from Developing Countries*, red. Andrew E. Clark och Claudia Senik (Oxford University Press, 2014), 0, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198723653.003.0003>.

lycka faktiskt fortsätter öka med ökade inkomster även för höginkomsttagare.³⁸

Sammantaget finns det ingen vetenskaplig konsensus kring huruvida absolut eller relativ inkomst har störst effekt på lycka. Frågan är svår att avgöra eftersom stora ökningar i en individs absoluta inkomst också tenderar att öka relativ inkomst och vice versa. Men egentligen spelar det inte så stor roll. Att den absoluta inkomsten också uppvisar en stark korrelation med lycka vederlägger tydligt Easterlin och Duesenberrys antagande att lycka enbart handlar om jämförelser med andra människor.

När ett lands ekonomi växer och dess invånare blir rikare kan vi alltså förvänta oss att de också blir lyckligare.

38 Matthew A. Killingsworth, Daniel Kahneman, och Barbara Mellers, "Income and emotional well-being: A conflict resolved", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, nr 10 (07 mars 2023): e2208661120, <https://doi.org/10.1073/pnas.2208661120>.

SET POINT-TEORIN

Set point-teorin formulerades av Phillip Brickman, Dan Coates, och Ronnie Janoff-Bulman i den inflytelserika artikeln "Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?" (1978). I artikeln visade de att efter stora förändringar i livet, såsom att vinna på lotteri eller att drabbas av en allvarlig skada, tenderar människors lyckonivå att återvända till sin ursprungsnivå efter en kort anpassningsperiod.³⁹ De menade alltså att lycka inte är relativ, och inte heller beror på absolut inkomst eller rikedom. I stället lanserade de fenomenet *hedonistisk anpassning*, vilket innebär att människor anpassar sig till förändringar i livet och alltid återvänder till en medfödd basnivå av lycka: deras *set point*. Hypotesen att människor anpassar sig snabbt till förbättringar i deras levnadsvillkor innebär att ökningar i lycka på grund av

39 P. Brickman, D. Coates, och R. Janoff-Bulman, "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?", *Journal of Personality and Social Psychology* 36, nr 8 (augusti 1978): 917–27, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.36.8.917>.

högre inkomster tenderar att vara kortlivade. Set point-teorin skulle kunna ge stöd till Easterlinparadoxen; om teorin stämmer fortsätter människor på sikt att vara lika lyckliga oavsett hur rika de blir.

Set point-teorin var dominerande under lång tid, men har sedan 90-talet haft ett allt svagare stöd. Redan 1991 ifrågasatte Veenhoven metoden som Brickman, Coates och Janoff-Bulman hade använt. De hade blandat ansiktemot-ansikte-intervjuer med telefonintervjuer, något som visat sig ge olika svar. Dessutom var stora delar av deras kontrollgrupp, som skulle jämföras med dem som blivit funktionshindrade av en allvarlig skada, också rekryterade från sjukhuspatienter.⁴⁰ Slutsatsen att de funktionshindrade är ungefär lika lyckliga som dem som ”bara” fått cancer eller är inlagda för någon annan sjukdom är inte alls lika uppseendeväckande som om de handikappade var lika

40 Ruut Veenhoven, "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research* 24, nr 1 (01 februari 1991): 1–34, <https://doi.org/10.1007/BF00292648>.

lyckliga som ett representativt utsnitt av en frisk befolkning.

Forskarna Erik Lindqvist, Robert Östling, och David Cesarini publicerade en studie 2020 i vilket de följt upp lyckonivåerna hos svenska lotterivinnare under ett decennium. Resultatet var att lotterivinnare uppvisade tydligt högre nivåer av lycka än kontrollgruppen fortfarande vid studiens slut.⁴¹ Lotterivinnarnas lycka föll alltså inte tillbaka till en basnivå som set point-teorin förutspår.

Det finns en mängd andra forskningsresultat som motsäger set point-teorin. Om man exempelvis frågar människor om deras lyckonivå och gör en rankning över alla tillfrågade är det osannolikt att de behåller sin plats i rankingen om förfarandet görs om en tid senare.⁴² Ett

41 Erik Lindqvist, Robert Östling, och David Cesarini, "Long-Run Effects of Lottery Wealth on Psychological Well-Being", *The Review of Economic Studies* 87, nr 6 (01 november 2020): 2703–26, <https://doi.org/10.1093/restud/rdaa006>.

42 Ruut Veenhoven, "Is Happiness a Trait?", *Social Indicators Research* 32 (juni 1994): 101–60, https://doi.org/10.1007/1-4020-3742-2_17.

annat resultat som talar emot set point-teorin är att när forskare försöker uppskatta hur mycket av en persons lycka som beror på genetiska faktorer kan maximalt hälften av lyckonivån förklaras genetiskt,⁴³ inte de nära 100 procent som set point-teorin förutspår.

År 2014 deltog ett stort antal framstående lyckoforskare i antologin *Stability of Happiness: Theories and Evidence on Whether Happiness Can Change*, och skrev om olika bevis för att lycka, både på individ- och befolkningsnivå, kan ändras samt lade fram sina teorier om hur. Den sammanlagda slutsatsen var:

The field has come a long way since Brickman et al. (1978) claimed that we are on a hedonic treadmill and adapt to all circumstances. We now know that we do adapt to some circumstances, not to others, and partially adapt to yet others. We know that affective and cognitive measures

43 David Lykken och Auke Tellegen, "Happiness Is a Stochastic Phenomenon", *Psychological Science* 7, nr 3 (1996): 186–89, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>.

*of well-being may show different patterns of adaptation, and we have clues about what causes adaptation.*⁴⁴

Människor kan alltså bli både lyckligare och olyckligare under sina liv i och med att deras omständigheter förändras. Alla omständigheter spelar inte roll, men det finns en tydlig korrelation mellan ökade inkomster och lycka.

SLUTSATS

Easterlinparadoxen, som hävdar att ökad rikedom inte nödvändigtvis leder till ökad lycka, är i dag motbevisad av omfattande forskning med mer omfattande och bättre data. Forskningen kring absolut och relativ inkomst och deras inverkan på lycka är delad – vissa studier visar att absolut inkomst är mer signifikant för lyckokänslor än relativ inkomst. Set point-teorin, som antyder att människors lycka åter-

⁴⁴ Kennon M. Sheldon och Richard E. Lucas, red., *Stability of Happiness: Theories and Evidence on Whether Happiness Can Change* (San Diego: Academic Press, 2014), <https://www.sciencedirect.com/book/9780124114784/stability-of-happiness?via=ihub>.

går till en basnivå oberoende av förändringar i ekonomiskt tillstånd, har ifrågasatts och saknar stöd i senare forskning som visar att ekonomiska förändringar faktiskt kan ha långsiktiga effekter på lyckonivåer.

Sammanfattningsvis pekar forskningen på att ekonomisk tillväxt och ökade inkomster är starkt korrelerade med ökad lycka.

FRÅGA 3 – KAN FÖR MYCKET FRIHET GÅ UT ÖVER LYCKAN?

Människor har alltså i allmänhet blivit lyckligare de senaste decennierna. Den sortens data kan dock inte vederlägga alla teorier från de marknadskritiker som vi diskuterat. Slavoj Žižek och Nina Björk kan ha rätt i att ekonomisk frihet att handla, göra vinst och visa reklam gör människor olyckliga. Byung-Chul Han kan ha rätt i att ökande frihet, autonomi och möjligheter gör människor olyckliga. Barry Schwartz kan fortfarande ha rätt i att valfrihet leder till *choice overload* med negativa effekter. Kanske hade människor varit ännu lyckligare om vi varit mindre fria? För att kunna avgöra detta måste vi gå djupare in i forskning som berör relationen mellan frihet och lycka.

EKONOMISK FRIHET

Varje år mäter den amerikanska tankesmedjan Fraser Institute graden av *ekonomisk frihet* i världens länder. Indexet görs genom analys av fem breda politikområden som påverkar ekonomisk frihet:⁴⁵

1. **Statens storlek:** När statens utgifter, beskattning och storleken på statligt kontrollerade företag ökar, ersätts individuellt beslutsfattande med regeringsbeslut och den ekonomiska friheten minskar.
2. **Rättssystem och äganderätt:** Skydd av personer och deras egendom är centralt för både ekonomisk frihet och det civila samhället. Om egendom inte är säker, om individer inte är trygga, om domstolarna inte är opartiska, eller om rättsstaten undergrävs, minskar även den ekonomiska friheten.

45 "Economic Freedom of the World: 2023 Annual Report", Fraser Institute, 19 september 2023, <https://bit.ly/44VyqZ8>.

3. **Stabila pengar:** Inflation urholkar värdet av löner och besparingar. Stabila pengar är därför avgörande för att skydda äganderätten.
4. **Internationell handel:** Friheten att köpa och sälja är själva essensen av ekonomisk frihet. Denna frihet minskar när statliga hinder gör det kostsamt eller omöjligt att handla med företag och individer i andra länder.
5. **Regleringar:** Betungande regleringar kan inte bara hindra handel utan också begränsa möjligheten att få kredit, anställa, arbeta för vem man vill, eller fritt driva sin verksamhet. När dessa begränsningar ökar, minskar den ekonomiska friheten.

Varje land betygsätts på en skala från 0 till 10, där högre poäng indikerar större ekonomisk frihet. Det finns en tydlig och stark korrelation mellan ekonomisk frihet och den nationella

lyckan som mäts i "World Happiness Report 2023".⁴⁶

Forskning om relationen mellan ekonomisk frihet och lycka satte igång ordentligt under 2010-talet. 2013 presenterade Kai Gehring en inflytelserik studie med data från 86 länder över 15 år som visade på en stark koppling mellan ekonomisk frihet och lycka.⁴⁷ Samma år kom en studie från Martin Rode i *Journal of Happiness Studies* som indikerade ett kausalt samband mellan ekonomisk frihet och lycka.⁴⁸

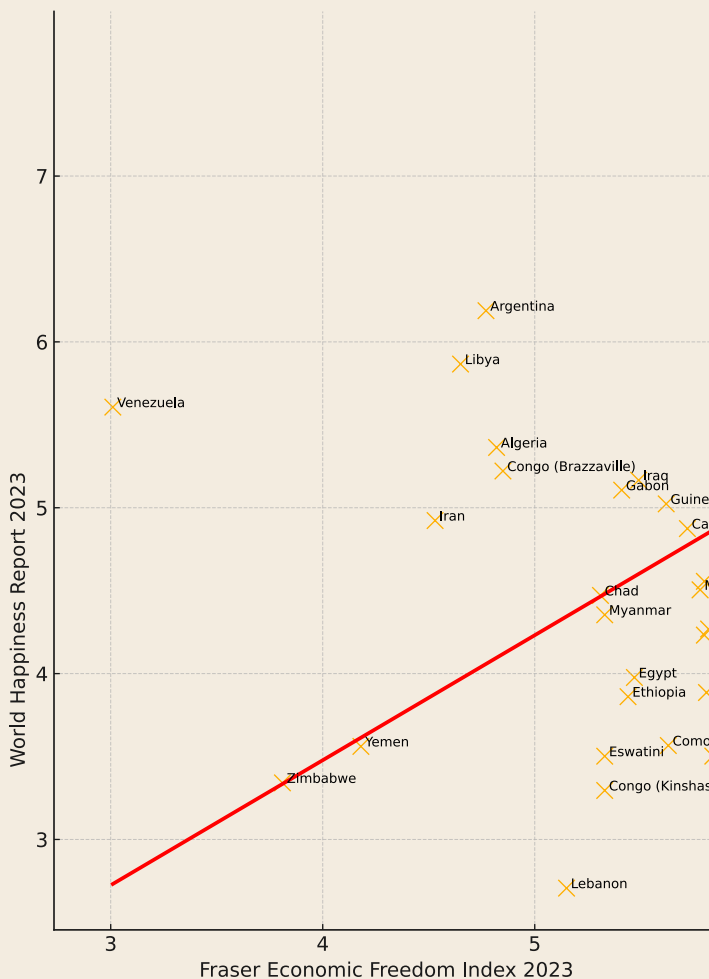
En vanlig föreställning är att ekonomisk frihet ökar de ekonomiska klyftorna då friheten mest gynnar dem som redan är rika.

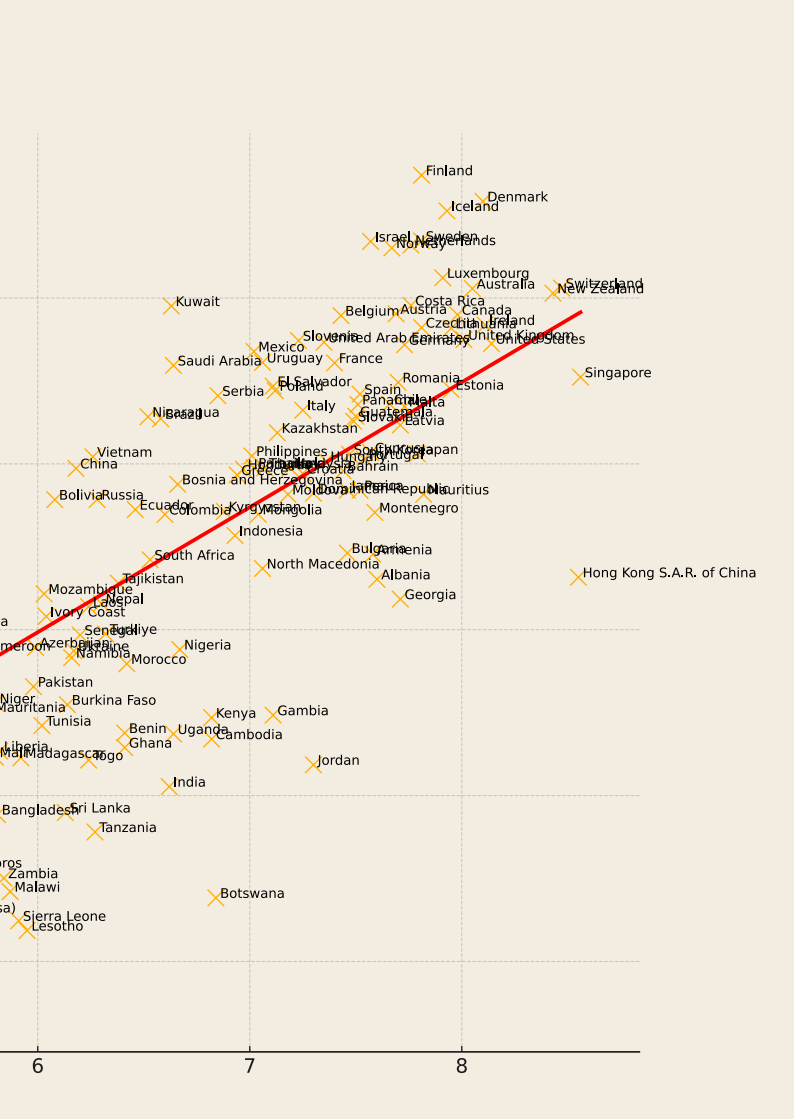
46 Helliwell m.fl., "World Happiness Report 2023".

47 Kai Gehring, "Who Benefits from Economic Freedom? Unraveling the Effect of Economic Freedom on Subjective Well-Being", *World Development* 50 (01 oktober 2013): 74–90, <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2013.05.003>.

48 Martin Rode, "Do Good Institutions Make Citizens Happy, or Do Happy Citizens Build Better Institutions?", *Journal of Happiness Studies* 14, nr 5 (01 oktober 2013): 1479–1505, <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9391-x>.

Figur 1: Ekonomiskt frihet, såsom den mäts i Fraser Institutes "Economic Freedom of the World: 2023 Annual Report" uppvisar stark korrelation med den lycka som uppmäts i "World Happiness Report 2023".





I en forskningssammanställning i den nyligen utkomna *Handbook of Research on Economic Freedom* vänder sig dock forskaren Daniel Bennet emot den bilden. Beroende på vilken ojämlikhetsdefinition som används och vilka länder som studeras får man olika resultat.⁴⁹ Vissa forskare menar till och med att ekonomisk frihet är tätt sammankopplat med minskad inkomstojämlikhet.⁵⁰ Andra studier har funnit att ekonomisk frihet är sammankopplad med mer jämnt fördelad lycka.⁵¹ Ekonomisk frihet är dessutom också minst lika positivt för kvinnors lycka som för mäns.⁵² Den genomsnittliga

49 Daniel L. Bennett, "Economic Freedom and Inequality: A Survey of the Empirical Literature", i *Handbook of Research on Economic Freedom*, red. Niclas Berggren (Edward Elgar Publishing, 2024), 208–24, <https://www.elgaronline.com/edcollchap/book/9781802206159/book-part-9781802206159-25.xml>.

50 Niclas Berggren, "Economic Freedom and Equality: Friends or Foes?", *Public Choice* 100, nr 3 (01 september 1999): 203–23, <https://doi.org/10.1023/A:1018343912743>.

51 Daniel Bennett och Boris Nikolaev, "Economic Freedom & Happiness Inequality: Friends or Foes?", *Contemporary Economic Policy* 35 (31 december 2017), <https://doi.org/10.1111/coep.12190>.

52 Niclas Berggren och Christian Bjørnskov, "Does Capitalism Disfavor Women? Evidence from Life Satisfaction", *Southern Economic Journal*, nr n/a, åtkomstdatum 23 april 2024, <https://doi.org/10.1002/soej.12691>.

lyckan är alltså inte högre i länder med ekonomisk frihet för att vissa grupper drar iväg och blir mycket lyckligare än alla andra, tvärtom: skillnaden mellan de minst lyckliga och de mest lyckliga är lägre i länder med hög ekonomisk frihet.

Kopplingen mellan frihet och lycka är dock ett komplicerat ämne och vissa forskare menar att det är skillnad på olika aspekter av ekonomisk frihet. Exempelvis menar Johan Graafland & Bjorn Lous i en studie från 2017 att ett lågt skattetryck är associerat med ökad ekonomisk ojämlikhet och lägre lycka i OECD-länderna.⁵³ Samtidigt visar studien ”The Bigger the Better? Evidence of the Effect of Government Size on Life Satisfaction around the World”, med data från 74 länder, att befolkningens lycka minskar

53 Johan Graafland och Bjorn Lous, "Economic Freedom, Income Inequality and Life Satisfaction in OECD Countries", *Journal of Happiness Studies* 19, nr 7 (01 oktober 2018): 2071–93, <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9905-7>.

när de statliga utgifterna ökar.⁵⁴ Det framstår som en form av omvänd Easterlinparadox: Länder med höga skattetryck är lyckliga, men när de höjer skattetrycket blir de olyckligare.

Det finns andra sådana paradoxer som uppstår när man jämför lyckomätningar med annan data om världens länder. Många lyckliga länder har ett flertal saker gemensamt – men att några av världens lyckligaste länder har stora kostsamma arbetsmarknadsprojekt (som nästan aldrig leder till jobb) betyder inte att det är sådana projekt som gör människor lyckliga, vilket Easterlin och Switek menar i sitt kapitel av *Stability of Happiness*.⁵⁵ Roland Paulsen, som sociologiskt har studerat Arbetsförmedlingen, menar tvärtom att det är just den aktiva arbets-

54 Christian Bjørnskov, Axel Dreher, och Justina A. V. Fischer, "The Bigger the Better? Evidence of the Effect of Government Size on Life Satisfaction around the World", *Public Choice* 130, nr 3/4 (2007): 267–92.

55 Richard A. Easterlin och Malgorzata Switek, "Chapter 10 - Set Point Theory and Public Policy", i *Stability of Happiness*, red. Kennon M. Sheldon och Richard E. Lucas (San Diego: Academic Press, 2014), 201–17, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00010-2>.

marknadspolitiken som gör att arbetslösa är olyckligare än dem som har ett jobb.⁵⁶ Man kan fråga sig om den här typen av paradoxer beror på att det i stor utsträckning bara är länder som redan är rika och lyckliga som har kunnat höja skatterna till höga nivåer och bygga välfärdsstater, såsom de nordiska länderna.

Det finns alltså inte mycket som tyder på att människor blir olyckliga av ekonomisk frihet. I motsats till Byung-Chul Han och Nina Björks teorier tycks några av de bästa sätten att göra människor lyckliga vara att tillåta dem att starta företag och gå med vinst samt garantera dem stark äganderätt.

INDIVIDUELL AUTONOMI

Hur ser det då ut med den *individuella autonomi*, möjligheten att påverka sitt eget liv? Den sortens frihet som Byung-Chul Han menar är skadlig då den producerar tvång och leder till att människor exploaterar sig själva.

56 Roland Paulsen, Vi bara lyder - En berättelse om Arbetsförmedlingen (Stockholm: Atlas, 2015). s. 176

Ekonomisk frihet är såklart en form av individuell autonomi. Människor som lever i länder med hög grad av ekonomisk frihet uppger sig ha större kontroll över sina liv, ett samband som inte avtar ens vid höga nivåer av ekonomisk frihet.⁵⁷ Ekonomisk frihet har enligt vissa forskare större betydelse för individens autonomi än att leva i en demokrati, och det är låginkomsttagare som upplever störst effekt på sin autonomi av att leva i ekonomiskt fria länder.⁵⁸ Om Byung-Chul Han har rätt är dessa möjligheter negativa för lyckan, men hur ser det egentligen ut med kopplingen mellan autonomi och lycka?

Efter en stor genomgång av alla länder där det finns långa tidsserier med mätningar att tillgå

57 Boris Nikolaev och Daniel L. Bennett, "Give me liberty and give me control: Economic freedom, control perceptions and the paradox of choice", *European Journal of Political Economy*, On Institutions and Well Being, 45 (01 december 2016): 39–52, <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2015.12.002>.

58 Hans Pitlik och Martin Rode, "Free to Choose? Economic Freedom, Relative Income, and Life Control Perceptions", *International Journal of Wellbeing* 6, nr 1 (14 maj 2016), <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.390>.

konstaterade Ronald Inglehart 2008 att i vilken utsträckning ett samhälle tillåter människor att göra sina egna val har en stor inverkan på lyckan. *"Since 1981, economic development, democratization, and increasing social tolerance have increased the extent to which people perceive that they have free choice, which in turn has led to higher levels of happiness around the world".*⁵⁹ I en annan studie visar Inglehart att de enorma ingreppen i människors vardagliga frihet som skedde i de kommunistiska länderna gjorde att den genomsnittliga lyckan var lika låg som i afrikanska länder med utbredd undernäring.⁶⁰

Veenhoven förklarar ökande lycka med ökande individualisering, något som han mäter med tre parametrar: moralisk uppskattning av individualism, möjlighet att välja och förmåga att välja. Hans studier har visat ett tydligt positivt samband: Ju mer individualiserat ett land är,

59 Ronald m.fl., "Development, Freedom and Rising Happiness: A Global Perspective 1981-2006".

60 Inglehart Ronald och Hans-Dieter Klingemann, "Genes, Culture, Democracy, and Happiness", 2000, 165-84, <https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0012>.

desto lyckligare är invånarna. I inget land har utvecklingen vänt nedåt av för mycket individualism. Det är naturligtvis tänkbart att det finns en punkt där mer individualism leder till lägre lycka, men om så är fallet har inget land nått dit ännu.⁶¹ Veenhoven har också publicerat studier som argumenterar för att ju friare en befolkning uppfattar att den är, desto lyckligare än den.⁶² Detta är i linje med annan forskning som argumenterar för att det är just den individuella autonomin som möjliggörs av ekonomisk frihet som förklarar sambandet med ökad lycka.⁶³ Den ekonomiska friheten och den individuella friheten tycks alltså snarare gå hand i hand än gå ut över varandra som Byung-Chul Han menar.

61 Ruut Veenhoven, "Quality-of-Life in Individualistic Society", *Social Indicators Research* 48, nr 2 (01 oktober 1999): 159–88, <https://doi.org/10.1023/A:1006923418502>.

62 Gaël Brulé och Ruut Veenhoven, "Freedom and happiness in nations: why the Finns are happier than the French", *Psychology of Well-Being* 4, nr 1 (25 september 2014): 17, <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0017-4>.

63 Johan Graafland, "Economic freedom and life satisfaction: A moderated mediation model with individual autonomy and national culture", *European Journal of Political Economy* 79 (01 september 2023): 102448, <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2023.102448>.

Några empiriska belägg för att den individuella autonomin är negativ för människors lycka tycks alltså inte finnas – tvärtom är korrelationen mellan autonomi och lycka väl underbyggd.

VALFRIHET

Barry Schwartz menar att *valfrihet* är skadligt för det mänskliga välmåendet och lyckan. Många av de forskningsresultat som Schwartz byggde sina teorier på har dock inte kunnat replikeras. Även om det finns starka samband mellan antalet val och negativ tillfredsställelse i enskilda studier har man i metastudier inte kunnat se någon effekt av *choice overload*. Slutsatsen i en stor metastudie av forskarna Benjamin Scheibehenne, Rainer Greifeneder, och Peter M. Todd är att tillgången till många valmöjligheter verkar kunna få negativa effekter, men det är ovanligt och forskningen har inte kunnat komma fram till vilka, mycket spe-

cifika, förutsättningar som krävs för att detta fenomen ska uppstå.⁶⁴

Å andra sidan verkar människor ha en stark aversion mot att inte få möjligheten att välja. Studier visar att konsumenter köper en produkt oftare när konkurrerande alternativ inkluderas i urvalet. I stället för att finna sig i en lokal monopolsituation väljer människor att gå någon annanstans.⁶⁵

Forskning visar också att människor anpassar sina preferenser efter hur stort utbudet är, och bryr sig mindre om att göra det perfekta valet om valmöjligheterna är stora.⁶⁶ Vi utvecklar alltså naturligt effektiva strategier för att und-

64 Benjamin Scheibehenne, Rainer Greifeneder, och Peter M. Todd, "Can There Ever Be Too Many Options? A Meta-Analytic Review of Choice Overload", *Journal of Consumer Research* 3, nr 37 (u.å.).

65 Daniel Mochon, "Single-Option Aversion", *Journal of Consumer Research* 40, nr 3 (2013): 555–66, <https://doi.org/10.1086/671343>.

66 Alexander Chernev, "When More Is Less and Less Is More: The Role of Ideal Point Availability and Assortment in Consumer Choice", *Journal of Consumer Research* 30, nr 2 (2003): 170.

vika *choice overload* om vi ställs inför många och stora valmöjligheter.

Andra forskningsresultat som talar emot Schwartz analys är att företagare är lyckligare och finner sitt arbete mer meningsfullt än anställda, i hög grad för att de har större valfrihet att planera och styra sitt arbete.⁶⁷ Giftna människor har också i flera studier visat sig vara lyckligare om de har möjligheten att välja att skilja sig.⁶⁸

Valfrihet verkar alltså inte heller ha någon märkbart negativ effekt på människors lycka. Människor finner på det stora hela valfrihet eftersträvänsvärt.

67 Ute Stephan m.fl., "Self-employment and eudaimonic well-being: Energized by meaning, enabled by societal legitimacy", *Journal of Business Venturing* 35, nr 6 (2020): 106047, <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2020.106047>.

68 Betsey Stevenson och Justin Wolfers, "Bargaining in the Shadow of the Law: Divorce Laws and Family Distress", *The Quarterly Journal of Economics* 121, nr 1 (2006): 267–88; Jonathan Gardner och Andrew J. Oswald, "Do Divorcing Couples Become Happier By Breaking Up?", *Journal of the Royal Statistical Society, Series A*, 169, nr 2 (2005): 319–36.

SLUTSATS

Ekonomisk frihet och individuell autonomi korrelerar starkt med lycka. Teorin om valfrihetens skadliga effekter har inget starkt stöd i psykologisk vetenskap, men människor uppskattar valfrihet och söker sig till den. Det förefaller mycket osannolikt att frihet påverkar människors lycka negativt. Att vi slutat leva i ett disciplinärt samhälle verkar på det hela taget vara positivt för människors uppmätbara lycka.

Lycka kan vara att fiska mitt i natten.



FRÅGA 4 – GÅR LIVET FORTARE NU ÄN FÖRR?

Hartmut Rosa menar att livet går fortare i dag. I en ständig jakt på tillväxt får marknadsekonomin människor att arbeta mer och snabbare och bli allt mer stressade och de tappar sin resonans med världen. Om så är fallet borde man kunna se empiriska data på att människor gör fler sysslor per dag och känner sig mer stressade.

GÅR LIVET FORTARE ÄN TIDIGARE?

Forskarna Jonathan Gershuny och Oriel Sullivan vid det brittiska Centre for Time Use Research har under lång tid studerat vad människor faktiskt gör med sin tid och hur det har ändrats över tid. Deras huvudsakliga metod är att låta studiedeltagare göra "dagboksinslägg" var tionde minut under hela dagar om vad de håller på med, något som visat sig vara mycket

mer tillförlitligt än att låta deltagarna uppskatta tidsåtgång i enkäter i efterhand.

I boken *What We Really Do All Day: Insights from the Centre for Time Use Research* skriver de om sina slutsatser och tar frågan om livet går fortare på allvar. Bevisen för att vardagen accelererat mellan forskarnas mätpunkter vid 2000 och 2015 är dock mycket bristande. Förändringarna har gått i motsatt riktning.

Människor tycks ha mer fritid, färre uppger att de alltid känner sig tidspressade (*feeling rushed*) och vi sover mer än förr. Vi utför inte heller fler sysslor per dag – och vi *multitaskar* ungefär lika mycket (män något mer än tidigare, kvinnor kvar på samma nivå). Användningen av informationsteknologi, bland annat datorer och smarta telefoner, ökade kraftigt under perioden, men forskarna hittade ingen koppling mellan teknikanvändning och känslan av tidspress. Slutsatsen är tydlig:

We find little evidence in our data for the idea of a generalized speed-up in the experience of daily life over the period 2000–2015. Neither of the indicators of time pressure we derived [...] indicates any substantial increase either in time intensity or time pressure. These findings are consistent with previous research based on time-use measures that has likewise failed to find much evidence for increases in time pressure.⁶⁹

Forskarna hittar alltså inga belägg för att livet skulle gå fortare nu än förr – och det är ett mönster som inte bara syns i Storbritannien. Statistiska centralbyrån (SCB) har sedan 1980 undersökt arbetsmiljön i Sverige och andelen som uppger att de har ett jäktigt arbete eller att de ofta arbetar under tidspress är i stort sett oförändrad över tid.⁷⁰ SCB har också sedan 2004 genomfört den Nationella folkhälsoen-

69 Jonathan Gershuny och Oriel Sullivan, *What We Really Do All Day: Insights from the Centre for Time Use Research* (London: Penguin Books Ltd, 2019). Kindle Locations 3481-3485

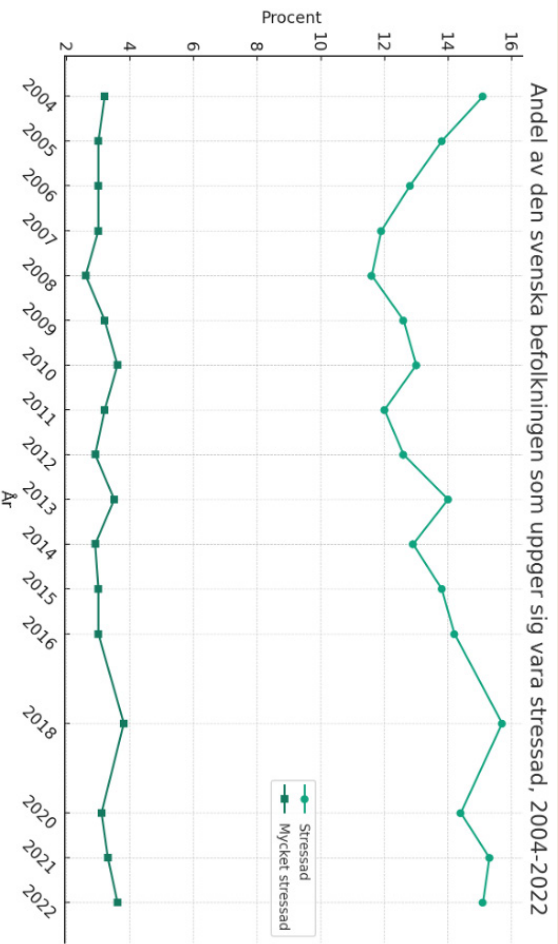
70 Statistiska centralbyrån, "Arbetsmiljö 1980–2017", LE - Levnadsförhållanden (Statistiska centralbyrån, 2018).

käten i vilken de frågar om människors psykiska mående. Inte heller här finns några bevis för att vi skulle uppleva mer tidspress i dag än tidigare. Svåra sömnbesvär, ängslan, oro, ångest och stress har fluktuerat över tid, men på det hela taget handlar det om små förändringar och förekomsten av de olika problemen ligger i dag kvar på ungefär samma nivå som när mätningarna började.⁷¹

Mönstret med fluktuerande men på det stora hela ganska stabila stressnivåer finns även på internationell nivå. Var femte år genomförs European Working Conditions Surveys av EU-organet Eurofund. Mellan 1995 och 2005 ökade stressnivåerna något, låg stabilt 2005–2010 och föll sedan tillbaka ungefär till år 2000-nivån vid 2015.⁷² Även i USA återfinns liknande mönster.

71 Christian Rück, *Olyckliga i paradiset : varför mår vi dåligt när allt är så bra?* (Stockholm: Natur och Kultur, 2022). sida 57

72 M. Rigó m.fl., "Work stress on rise? Comparative analysis of trends in work stressors using the European working conditions survey", *International Archives of Occupational and Environmental Health* 94, nr 3 (2021): 459–74, <https://doi.org/10.1007/s00420-020-01593-8>.



Figur 2: Andel av den svenska befolkningen som uppger sig vara stressad eller mycket stressad i SCB:s Nationella folkhälsoenkät. 2016 övergick SCB till att genomföra enkäten vartannat år, men gjorde undantag för pandemiåret 2021. Över tid har stressnivåerna fluktuerat något i Sverige men inga stora förändringar kan noteras över tid.

Enligt en studie i *American Psychologist* uppgav amerikanerna att de var stressade 2 procent oftare under 2010-talet än under 1990-talet,⁷³ en mycket liten förändring.

Hur kommer det sig då att så många upplever att livet går fortare och fortare trots att det inte går att hitta några bevis för detta? Gershuny och Sullivan påpekar att det kan ha blivit en statussignal att verka upptagen hela tiden, vilket gör att människor säger att de är mer upptagna än de faktiskt är. En annan iakttagelse är att människor tycks jämföra sin tidsbrist med tidigare perioder i sina egna liv, inte med personer i tidigare generationer i liknande skeden i livet.⁷⁴ Att man har mer tidspress och högre stress som småbarnsförälder än som student eller tonåring överraskar egentligen ingen,

73 David M. Almeida m.fl., "Charting adult development through (historically changing) daily stress processes", *American Psychologist* 75, nr 4 (2020): 511–24, <https://doi.org/10.1037/amp0000597>.

74 Gershuny och Sullivan, *What We Really Do All Day: Insights from the Centre for Time Use Research*. Kindle Location 3496

men på det hela taget har småbarnsföräldrar mer tid än förr enligt forskningen.

SLUTSATS

Rosa beskriver en känsla som många känner igen sig i, men de empiriska beläggen för att människor skulle ha mindre tid i dag eller ha tappat sin resonans med världen genom ökad stress är mycket svaga. Tvärtom visar forskningen att människor har mer fritid och lever under mindre tidspress än tidigare.

Lycka kan vara att ha en Lamakompis.



KOMMENTAR OM PSYKISK OHÄLSA OCH SJUKDOM

Flera av de tänkare vi diskuterat menar inte bara att marknadsekonomin gör människor olyckliga, utan också psykiskt sjuka. I detta briefing paper har vi fokuserat på just lycka, men en kortare kommentar om psykisk ohälsa och sjukdom behövs då dessa ämnen oftast diskuteras tillsammans med lycka.

Allra först – innan det är värt att fundera på vad ökade psykiska besvär beror på – bör man ställa sig frågan: har verkligen mängden psykiska sjukdomar ökat?

Det stämmer att vårdkonsumtionen bland människor med psykiska sjukdomar har ökat under 2000-talet. Mer än en miljon svenskar

hämtade ut antidepressiva läkemedel 2022,⁷⁵ diagnostiseringen av ADHD har ökat lavinartat de senaste 20 åren⁷⁶ och andra diagnoser såsom autism har följt liknande mönster.⁷⁷ Den här utvecklingen anses ofta vara ett stort samhällsproblem och i dag är begrepp som *"ADHD-epidemin"*⁷⁸ och *"skenande psykisk ohälsa"*⁷⁹ vanliga i media. Samtidigt visar den Nationella folkhälsoenkäten att andelen som anser att de har god psykisk hälsa är oförändrad sedan 2004 då undersökningen gjordes för första gången.⁸⁰ Om befolkningens psykiska

- 75 "Statistik om läkemedel", Socialstyrelsen, 30 mars 2023, <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/alla-statistikamnen/lakemedel/>.
- 76 "Fortsatt kraftig ökning av adhd-diagnoser", Socialstyrelsen, 28 november 2023, <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/fortsatt-kraftig-okning-av-adhd-diagnoser/>.
- 77 Maria Jernberg, "Autism på modet", Psykologtidningen, 2022-12-16 upplaga, avs. Aktuellt, åtkomstdatum 01 februari 2024, <https://psykologtidningen.se/2022/12/16/autism-pa-monet/>.
- 78 Kristoffer Örstadius, "Fakta i frågan: Har vi en adhd-epidemi i Sverige?", DN.se, 27 november 2023, avs. Sverige, <https://www.dn.se/sverige/fakta-i-fragan-har-vi-en-adhd-epidemi-i-sverige/>.
- 79 "Agera nu – våra unga går sönder", 01 augusti 2016, <https://www.aftonbladet.se/a/L0mBKQ>.
- 80 Rück, Olyckliga i paradiset : varför mår vi dåligt när allt är så bra? sida 57

hälsa kraftigt försämrats borde detta också synas i lyckomätningar, men det vet vi redan inte är fallet. Hur går det ihop?

Det saknas studier som följer den breda svenska befolkningens psykiska ohälsa och psykiatriska tillstånd över tid.⁸¹ Vårdkonsumtion behandlas ofta som ett substitut för sådana data, men det är inte en bra indikator på mängden psykisk sjukdom i samhället. Sannolikt har exempelvis många deprimerade under lång tid inte sökt vård i någon särskilt hög utsträckning trots ett stort lidande. En studie från Karolinska Institutet visade 2012 att enbart 40–60 procent av de deprimerade får någon form av vård⁸² och i en rapport från 2021 konstaterar Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd att sam-

81 Sven Bremberg och Christina Dalman, "Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga" (Formas, Forte, Vetenskapsrådet och Vinnova, 2015). s. 5

82 Anna Wallerblad, Jette Möller, och Yvonne Forsell, "Care-Seeking Pattern among Persons with Depression and Anxiety: A Population-Based Study in Sweden", *International journal of family medicine* 2012 (10 maj 2012): 895425, <https://doi.org/10.1155/2012/895425>.

manvägningen av många studier om förekomsten av depression ”kan tyda på att den ökning av vård som noterats beror på att barn och unga vuxna inte tidigare sökt vård i tillräcklig utsträckning och att det fortfarande finns dolda vårdbehov.”⁸³ En ökad vårdkonsumtion innebär alltså troligen inte att fler personer har psykiska problem, utan bara att fler personer får hjälp med sina problem. Från 1990 fram till de senaste data från 2019 går det inte heller att finna någon statistiskt signifikant ökning av sjukdomsburden från depression i Sverige.⁸⁴

Det finns flera förklaringar till varför människor börjat söka vård i större utsträckning. Den vanligaste hypotesen, som har stort vetenskapligt stöd, är att det skett en kulturell förändring som gjort det mer socialt acceptabelt att prata om psykisk ohälsa och sjukdom. Yngre

83 Christina Dalman m.fl., "Psyiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst" (Forte, 2021). s. 40

84 "GBD Results", Institute for Health Metrics and Evaluation, åtkomstdatum 01 mars 2024, <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results>.

människor är i stor utsträckning öppna med sina psykiska sjukdomar, och med sina besvär med psykisk ohälsa. En mängd studier har också visat att sannolikheten att man svarar ärligt på frågor om sina problem i enkätstudier har ökat, både i Sverige⁸⁵ och internationellt.⁸⁶

Dessa kulturella förändringar kan delvis förklara att andelen i befolkningen som diagnosticeras med andra psykiska sjukdomar, som ADHD eller autism har ökat, men andra faktorer, såsom förändrade diagnoskriterier bidrar också. Flera studier har visat att grän-

85 Solveig Petersen m.fl., Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige: en systematisk litteraturoversikt med tonvikt på förändringar över tid, 2010.

86 Thomas Potrebny, Nora Wiium, och Margrethe Moss-Iversen Lundegård, "Temporal Trends in Adolescents' Self-Reported Psychosomatic Health Complaints from 1980-2016: A Systematic Review and Meta-Analysis", PLoS One 12, nr 11 (2017): e0188374, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188374>; Andy Ross, Yvonne Kelly, och Amanda Sacker, "Time trends in mental well-being: the polarisation of young people's psychological distress", Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 52, nr 9 (2017): 1147-58, <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1419-4>; William Bor m.fl., "Are Child and Adolescent Mental Health Problems Increasing in the 21st Century? A Systematic Review", The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 48, nr 7 (juli 2014): 606-16, <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>.

sen mellan frisk och sjuk successivt har flyttats i de diagnostiska manualerna,⁸⁷ vilket har lett till att fler personer diagnostiseras.⁸⁸ Andelen av befolkningen som uppvisar ADHD-drag har dock varit konstant över tid⁸⁹ och ADHD förklaras till 70–80 procent av ärftliga faktorer.⁹⁰

- 87 Jonathan Posner, Guilherme V Polanczyk, och Edmund Sonuga-Barke, "Attention-deficit hyperactivity disorder", *Lancet* (London, England) 395, nr 10222 (08 februari 2020): 450–62, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)33004-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)33004-1); Sharon Sanders m.fl., "A review of changes to the attention deficit/hyperactivity disorder age of onset criterion using the checklist for modifying disease definitions", *BMC Psychiatry* 19 (12 november 2019): 357, <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2337-7>.
- 88 Elie Abdelnour, Madeline O. Jansen, och Jessica A. Gold, "ADHD Diagnostic Trends: Increased Recognition or Overdiagnosis?", *Missouri Medicine* 119, nr 5 (2022): 467–73.
- 89 Mina Rydell m.fl., "Has the Attention Deficit Hyperactivity Disorder Phenotype Become More Common in Children between 2004 and 2014? Trends over 10 Years from a Swedish General Population Sample", *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines* 59, nr 8 (augusti 2018): 863–71, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12882>.
- 90 Stephen V. Faraone m.fl., "Molecular Genetics of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder", *Biological Psychiatry* 57, nr 11 (01 juni 2005): 1313–23, <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2004.11.024>.

Även andelen i befolkningen med autistiska drag har varit oförändrad under lång tid.⁹¹ Den ökade diagnosticeringen tycks bero på förändringar i det kliniska arbetet⁹² och att färre och färre autistiska drag behövs för att få en diagnos.⁹³

Hur vi definierar psykiska sjukdomar och besvär är helt enkelt föränderligt över tid. Som vi har konstaterat tycks inte förekomsten av depressions- och ADHD-symtom eller autistiska drag ha ökat bland befolkningen, vilket tyder på att lidandet och det psykiska måendet inte har försämrats över tid. Däremot finns mycket som tyder på att vi i dag ger mer hjälp

- 91 Sebastian Lundström m.fl., "Autism phenotype versus registered diagnosis in Swedish children: prevalence trends over 10 years in general population samples", *BMJ : British Medical Journal* 350 (28 april 2015): h1961, <https://doi.org/10.1136/bmj.h1961>.
- 92 Olof Arvidsson m.fl., "Secular Changes in the Symptom Level of Clinically Diagnosed Autism", *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines* 59, nr 7 (juli 2018): 744–51, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12864>.
- 93 Eya-Mist Rødgaard m.fl., "Temporal Changes in Effect Sizes of Studies Comparing Individuals With and Without Autism: A Meta-Analysis", *JAMA Psychiatry* 76, nr 11 (01 november 2019): 1124–32, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.1956>.

till lidande människor som förr i tiden var lämnade åt sitt eget öde. 2009 konstaterade en forskningsgrupp vid Harvard Medical School att bara en liten minoritet av alla människor med psykiska sjukdomar får vård globalt sett, och att den vård som ges allt för ofta är av låg kvalite.⁹⁴ Inte mycket har hänt sedan dess; 2022 allokerades fortfarande bara 2 procent av alla sjukvårdskostnader till mentala sjukdomar.⁹⁵ Ur det perspektivet kan den ökade vårdkonsumtionen för psykiska sjukdomar i Sverige och västvärlden ses som något positivt.

En av få aspekter av psykiska sjukdomar vars definition inte förändras över tid är självmord. Huruvida ett självmord har genomförts är en binär fråga, inte en bedömning som görs utifrån föränderliga diagnoskriterier – och självmord var dubbelt så vanliga i Sverige 1980 som

94 Ronald C. Kessler m.fl., "The WHO World Mental Health (WMH) Surveys", *Psychiatrie (Stuttgart, Germany)* 6, nr 1 (01 januari 2009): 5–9.

95 Världshälsoorganisationen, "World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All" (Världshälsoorganisationen, 2022).

i dag i relation till befolkningsmängden.⁹⁶ Den livsfarliga psykiska ohälsan har alltså blivit ovanligare, inte vanligare. De effektiva anti-depressiva SSRI-preparaten verkar vara en del av förklaringen till den här utvecklingen.⁹⁷ I Nationella folkhälsoenkäten ser man också att suicidtankar och självmordsförsök har gått ner över tid.

SLUTSATS

Sammanfattningsvis finns det inte mycket som talar för existensen av en ny epidemi av psykisk sjukdom. Psykiska sjukdomar har funnits länge men hur sjukvården behandlar dem har förändrats. Marknadsekonomin har alltså inte skapat de psykiska sjukdomarna som till största delen beror på genetik eller på individuella miljöfaktorer, inte samhälleliga. Christian Rück, professor i psykiatri vid Karolinska sjukhuset,

96 Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, "Själv-mord i Sverige" (Stockholm: Karolinska Institutet), åtkomst-datum 27 januari 2024, <https://ki.se/nasp/sjalmord-i-sverige>.

97 Jens Ludwig, Dave E. Marcotte, och Karen Norberg, "Anti-Depressants and Suicide", *Journal of Health Economics* 28, nr 3 (maj 2009): 659–76, <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.02.002>.

konstaterar i sin bok *Olyckliga i paradiset* att:
*”Detta är en smula förbryllande för alla som tänker
sig att psykisk ohälsa beror på samhället.”*⁹⁸

98 Rück, *Olyckliga i paradiset* : varför mår vi dåligt när allt är så bra? sida 114

AVSLUTNING

Tänkare som Žižek, Sandel, Han, Björn, Schwartz och Rosa hävdar att marknadsekonomin gör människor olyckliga. Det empiriska stödet för deras resonemang är dock svagt. Empiriska data visar inte någon tydlig ökning av mänsklig olycka utan tvärtom tycks människor vara lyckligare än någonsin tidigare.

Forskningen visar även på en stark korrelation mellan högre ekonomisk frihet och ökad lycka, även om detta inte innebär ett direkt orsakssamband. Det framkommer att länder med högre ekonomisk frihet tenderar att ha lägre inkomstojämlikhet och mindre ojämlikhet i lyckonivåer.

Även individuell autonomi korrelerar positivt med lycka. I kontrast till teorier om att ökad valfrihet leder till beslutsångest och negativ påverkan på välbefinnandet, tyder den övervä-

gande delen av forskningen på att människor uppskattar och blir lyckliga av möjligheten att påverka sina egna liv och göra egna val.

Livet i det moderna samhället tycks inte heller gå snabbare på något mätbart sätt. Det förefaller alltså osannolikt att hastigheten i livet skulle ha påverkat lyckan i negativ bemärkelse.

Inte heller tycks det finnas något starkt stöd för att fler människor är psykiskt sjuka än tidigare eller att människor skulle må sämre. Däremot får allt fler individer med psykiska besvär tillgång till vård.

De nämnda tänkarnas kritik mot marknads-ekonomins inverkan på mänskligt välbefinnande saknar med andra ord empiriskt stöd. Det betyder inte att de filosofiska resonemangen kan avfärdas, men det innebär att den delen av resonemangen som bygger på empiriska antaganden kraftigt försvagas.

Sammanfattningsvis visar detta briefing paper att det inte finns några empiriska belägg för att människor har blivit olyckligare över tid. Vi verkar snarare ha blivit lyckligare, och det verkar bland annat bero på ökad ekonomisk och individuell frihet samt tillväxt.

Lycka kan vara att gå på fest.



REFERENSER

- Abdelnour, Elie, Madeline O. Jansen, och Jessica A. Gold.
"ADHD Diagnostic Trends: Increased Recognition or Overdiagnosis?" *Missouri Medicine* 119, nr 5 (2022): 467–73.
- "Agera nu – våra unga går sönder", 01 augusti 2016.
<https://www.aftonbladet.se/a/LomBKQ>.
- Almeida, David M., Susan T. Charles, Jacqueline Mogle, Johanna Drewelies, Carolyn M. Aldwin, Avron Spiro III, och Denis Gerstorf. "Charting adult development through (historically changing) daily stress processes". *American Psychologist* 75, nr 4 (2020): 511–24. <https://doi.org/10.1037/amp0000597>.
- Arvidsson, Olof, Christopher Gillberg, Paul Lichtenstein, och Sebastian Lundström. "Secular Changes in the Symptom Level of Clinically Diagnosed Autism". *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines* 59, nr 7 (juli 2018): 744–51. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12864>.
- Ball, Richard, och Kateryna Chernova. "Absolute Income, Relative Income, and Happiness". *Social Indicators Research* 88, nr 3 (2008): 497–529.

- Bennett, Daniel L. "Economic Freedom and Inequality: A Survey of the Empirical Literature". I *Handbook of Research on Economic Freedom*, redigerad av Niclas Berggren, 2008–24. Edward Elgar Publishing, 2024. <https://www.elgaronline.com/edcollchap/book/9781802206159/book-part-9781802206159-25.xml>.
- Bennett, Daniel, och Boris Nikolaev. "Economic Freedom & Happiness Inequality: Friends or Foes?" *Contemporary Economic Policy* 35 (31 december 2017). <https://doi.org/10.1111/coep.12190>.
- Berggren, Niclas. "Economic Freedom and Equality: Friends or Foes?" *Public Choice* 100, nr 3 (01 september 1999): 203–23. <https://doi.org/10.1023/A:1018343912743>.
- Berggren, Niclas, och Christian Bjørnskov. "Does Capitalism Disfavor Women? Evidence from Life Satisfaction". *Southern Economic Journal*, nr n/a. Åtkomstdatum 23 april 2024. <https://doi.org/10.1002/soej.12691>.
- Björk, Nina. *Lyckliga i alla sina dagar: Om pengars och människors värde*. Stockholm: Bonnier, 2012.
- Bjørnskov, Christian, Axel Dreher, och Justina A. V. Fischer. "The Bigger the Better? Evidence of the Effect of Government Size on Life Satisfaction around the World". *Public Choice* 130, nr 3/4 (2007): 267–92.

- Bor, William, Angela J. Dean, Jacob Najman, och Reza Hayatbakhsh. "Are Child and Adolescent Mental Health Problems Increasing in the 21st Century? A Systematic Review". *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 48, nr 7 (juli 2014): 606–16. <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>.
- Bremberg, Sven, och Christina Dalman. "Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga". *Formas, Forte, Vetenskapsrådet och Vinnova*, 2015.
- Brickman, P., D. Coates, och R. Janoff-Bulman. "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?" *Journal of Personality and Social Psychology* 36, nr 8 (augusti 1978): 917–27. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.36.8.917>.
- Brulé, Gaël, och Ruut Veenhoven. "Freedom and happiness in nations: why the Finns are happier than the French". *Psychology of Well-Being* 4, nr 1 (25 september 2014): 17. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0017-4>.
- Callais, Justin, Kelly Hyde, Ilia Murtazashvili, och Yang Zhou. "How Does Economic Freedom Influence Public Health? Evidence from U.S. Cities". *Southern Economic Journal* 90, nr 3 (2024): 656–81. <https://doi.org/10.1002/soej.12673>.

- Chernev, Alexander. "When More Is Less and Less Is More: The Role of Ideal Point Availability and Assortment in Consumer Choice". *Journal of Consumer Research* 30, nr 2 (2003): 170.
- Clark, Andrew E., Sarah Flèche, och Claudia Senik. "The Great Happiness Moderation: Well-being Inequality during Episodes of Income Growth". I *Happiness and Economic Growth: Lessons from Developing Countries*, redigerad av Andrew E. Clark och Claudia Senik, o. Oxford University Press, 2014. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198723653.003.0003>.
- Dalman, Christina, Sven Bremberg, Johan Åhlén, Anna Ohlss, Emelie Agardh, Susanne Wicks, och Andreas Lundin. "Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst". Forte, 2021.
- Duesenberry, James S. *Income, Saving, and the Theory of Consumer Behavior*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1949.
- Easterlin, Richard A. "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence". I *Nations and Households in Economic Growth*, redigerad av Paul A. David och Melvin W. Reder, 89–125. Academic Press, 1974. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>.

- Easterlin, Richard A., och Kelsey J. O'Connor. "The Easterlin Paradox". I *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*, redigerad av Klaus F. Zimmermann, 1–25. Cham: Springer International Publishing, 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6_184-2.
- Easterlin, Richard A., och Malgorzata Switek. "Chapter 10 - Set Point Theory and Public Policy". I *Stability of Happiness*, redigerad av Kennon M. Sheldon och Richard E. Lucas, 201–17. San Diego: Academic Press, 2014. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00010-2>.
- "Examples of Measures of Happiness | World Database of Happiness". Åtkomstdatum 08 maj 2024. <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/collections/measures-of-happiness/examples-of-measures-of-happiness/>.
- Faraone, Stephen V., Roy H. Perlis, Alysia E. Doyle, Jordan W. Smoller, Jennifer J. Goralnick, Meredith A. Holmgren, och Pamela Sklar. "Molecular Genetics of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder". *Biological Psychiatry* 57, nr 11 (01 juni 2005): 1313–23. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2004.11.024>.
- Fraser Institute. "Economic Freedom of the World: 2023 Annual Report", 19 september 2023. <https://bit.ly/44VyqZ8>.

- Gardner, Jonathan, och Andrew J. Oswald. "Do Divorcing Couples Become Happier By Breaking Up?" *Journal of the Royal Statistical Society, Series A*, 169, nr 2 (2005): 319–36.
- Gehring, Kai. "Who Benefits from Economic Freedom? Unraveling the Effect of Economic Freedom on Subjective Well-Being". *World Development* 50 (01 oktober 2013): 74–90. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2013.05.003>.
- Gershuny, Jonathan, och Oriel Sullivan. *What We Really Do All Day: Insights from the Centre for Time Use Research*. London: Penguin Books Ltd, 2019.
- Graafland, Johan. "Economic freedom and life satisfaction: A moderated mediation model with individual autonomy and national culture". *European Journal of Political Economy* 79 (01 september 2023): 102448. <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2023.102448>.
- Graafland, Johan, och Bjorn Lous. "Economic Freedom, Income Inequality and Life Satisfaction in OECD Countries". *Journal of Happiness Studies* 19, nr 7 (01 oktober 2018): 2071–93. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9905-7>.
- Han, Byung-Chul. *Psychopolitics - Neoliberalism and New Technologies of Power*. London: Verso Books, 2017.

- ”Handelshögskolan lanserar nytt forskningscenter och professur med fokus på lycka”. Åtkomstdatum 08 februari 2024. <https://www.hhs.se/sv/om-oss/news/sse/2023/handelshogskolan-lanserar-nytt-forskningscenter-och-professur-med-fokus-pa-lycka/>.
- Helliwell, John, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin, Shun Wang, och Sharon Paculor. ”World Happiness Report 2023”. Sustainable Development Solutions Network, 2023.
- Inc, Gallup. ”Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale”. Gallup.com, 24 augusti 2009. <https://news.gallup.com/poll/122453/Understanding-Gallup-Uses-Cantril-Scale.aspx>.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. ”GBD Results”. Åtkomstdatum 01 mars 2024. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results>.
- Jernberg, Maria. ”Autism på modet”. Psykologtidningen, 2022-12-16 upplaga, avs. Aktuellt. Åtkomstdatum 01 februari 2024. <https://psykologtidningen.se/2022/12/16/autism-pa-monet/>.
- Kaiser, Caspar F., och Maarten C. M. Vendrik. ”Different Versions of the Easterlin Paradox: New Evidence for European Countries”. I The Economics of Happiness: How the Easterlin Paradox Transformed Our Understanding of Well-Being and Progress, redigerad av Mariano Rojas, 27–55. Cham: Springer International Publishing, 2019. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15835-4_2.

- Kaiser, Caspar F., och Maarten C.M. Vendrik. "Different Versions of the Easterlin Paradox: New Evidence for European Countries". IZA Discussion Papers. Bonn: Institute of Labor Economics (IZA), 2018. <https://www.iza.org/publications/dp/11994/different-versions-of-the-easterlin-paradox-new-evidence-for-european-countries>.
- Kessler, Ronald C., Sergio Aguilar-Gaxiola, Jordi Alonso, Somnath Chatterji, Sing Lee, och T. Bedirhan Üstün. "The WHO World Mental Health (WMH) Surveys". *Psychiatrie (Stuttgart, Germany)* 6, nr 1 (01 januari 2009): 5–9.
- Killingsworth, Matthew A., Daniel Kahneman, och Barbara Mellers. "Income and emotional well-being: A conflict resolved". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, nr 10 (07 mars 2023): e2208661120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2208661120>.
- Lindqvist, Erik, Robert Östling, och David Cesarini. "Long-Run Effects of Lottery Wealth on Psychological Well-Being". *The Review of Economic Studies* 87, nr 6 (01 november 2020): 2703–26. <https://doi.org/10.1093/restud/rdaa006>.
- Ludwig, Jens, Dave E. Marcotte, och Karen Norberg. "Anti-Depressants and Suicide". *Journal of Health Economics* 28, nr 3 (maj 2009): 659–76. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.02.002>.

- Lykken, David, och Auke Tellegen. "Happiness Is a Stochastic Phenomenon". *Psychological Science* 7, nr 3 (1996): 186–89. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>.
- Mochon, Daniel. "Single-Option Aversion". *Journal of Consumer Research* 40, nr 3 (2013): 555–66. <https://doi.org/10.1086/671343>.
- Nationellt centrum för suicidforskning och prevention. "Själv mord i Sverige". Stockholm: Karolinska Institutet. Åtkomst datum 27 januari 2024. <https://ki.se/nasp/sjalmord-i-sverige>.
- Nikolaev, Boris, och Daniel L. Bennett. "Give me liberty and give me control: Economic freedom, control perceptions and the paradox of choice". *European Journal of Political Economy, On Institutions and Well Being*, 45 (01 december 2016): 39–52. <https://doi.org/10.1016/j.ejpoleco.2015.12.002>.
- Nyheter, SVT. "Filosof med stjärnstatus drar storpublik i Malmö". SVT Nyheter, 22 januari 2020. <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/stjarnfilosof-lockartusentals>.
- Ortiz-Ospina, Esteban, och Max Roser. "Happiness and Life Satisfaction". *Our World in Data*, 28 december 2023. <https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction>.
- Paulsen, Roland. *Vi bara lyder - En berättelse om Arbetsförmedlingen*. Stockholm: Atlas, 2015.

Petersen, Solveig, Erik Bergström, Cederblad M, Ivarsson A, Lennart Köhler, Rydell A-M, Magnus Stenbeck, Claes Sundelin, och Bruno Hägglöf. Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige: en systematisk litteraturoversikt med tonvikt på förändringar över tid, 2010.

Petrunk, Inna, och Christian Pfeifer. "Life Satisfaction in Germany After Reunification: Additional Insights on the Pattern of Convergence". *Jahrbücher Für Nationalökonomie Und Statistik* 236, nr 2 (01 mars 2016): 217-39. <https://doi.org/10.1515/jbnst-2015-1010>.

Pitlik, Hans, och Martin Rode. "Free to Choose? Economic Freedom, Relative Income, and Life Control Perceptions". *International Journal of Wellbeing* 6, nr 1 (14 maj 2016). <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.390>.

Plant, M. "Can I Get a Little Less Life Satisfaction, Please?" *Wellbeing Research Centre Working Paper Series*, nr 2306 (2023). <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:3a75e2b7-bfcf-4239-8d70-4f8523fd3817>.

Posner, Jonathan, Guilherme V Polanczyk, och Edmund Sonuga-Barke. "Attention-deficit hyperactivity disorder". *Lancet (London, England)* 395, nr 10222 (08 februari 2020): 450-62. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)33004-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)33004-1).

- Potrebny, Thomas, Nora Wiium, och Margrethe Moss-Iversen Lundegård. "Temporal Trends in Adolescents' Self-Reported Psychosomatic Health Complaints from 1980-2016: A Systematic Review and Meta-Analysis". *PloS One* 12, nr 11 (2017): e0188374. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188374>.
- Rickardsson, Jonna, och Charlotta Mellander. "Absolute vs Relative Income and Life Satisfaction". Working Paper Series in Economics and Institutions of Innovation, Working Paper Series in Economics and Institutions of Innovation, 17 mars 2017. <https://ideas.repec.org/p/hhs/cesisp/0451.html>.
- Rigó, M., N. Dragano, M. Wahrendorf, J. Siegrist, och T. Lunau. "Work stress on rise? Comparative analysis of trends in work stressors using the European working conditions survey". *International Archives of Occupational and Environmental Health* 94, nr 3 (2021): 459-74. <https://doi.org/10.1007/s00420-020-01593-8>.
- Rode, Martin. "Do Good Institutions Make Citizens Happy, or Do Happy Citizens Build Better Institutions?" *Journal of Happiness Studies* 14, nr 5 (01 oktober 2013): 1479-1505. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9391-x>.

- Ronald, Inglehart, Roberto Foa, Peterson, och Christian Welzel. "Development, Freedom and Rising Happiness: A Global Perspective 1981-2006". *Perspectives on Psychological Science* 3, nr 4 (januari 2008): 264-85.
- Ronald, Inglehart, och Hans-Dieter Klingemann. "Genes, Culture, Democracy, and Happiness", 165-84, 2000. <https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0012>.
- Ross, Andy, Yvonne Kelly, och Amanda Sacker. "Time trends in mental well-being: the polarisation of young people's psychological distress". *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 52, nr 9 (2017): 1147-58. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1419-4>.
- Rück, Christian. *Olyckliga i paradiset : varför mår vi dåligt när allt är så bra?* Stockholm: Natur och Kultur, 2022.
- Rydell, Mina, Sebastian Lundström, Christopher Gillberg, Paul Lichtenstein, och Henrik Larsson. "Has the Attention Deficit Hyperactivity Disorder Phenotype Become More Common in Children between 2004 and 2014? Trends over 10 Years from a Swedish General Population Sample". *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines* 59, nr 8 (augusti 2018): 863-71. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12882>.

- Rødgaard, Eya-Mist, Kristian Jensen, Jean-Noël Vergnes, Isabelle Soulières, och Laurent Mottron. "Temporal Changes in Effect Sizes of Studies Comparing Individuals With and Without Autism: A Meta-Analysis". *JAMA Psychiatry* 76, nr 11 (01 november 2019): 1124–32. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.1956>.
- Sandel, Michael J. *What Money Can't Buy: The Moral Limits of Markets*. New York: FSG, 2012.
- Sanders, Sharon, Rae Thomas, Paul Glasziou, och Jenny Doust. "A review of changes to the attention deficit/hyperactivity disorder age of onset criterion using the checklist for modifying disease definitions". *BMC Psychiatry* 19 (12 november 2019): 357. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2337-7>.
- Scheibehenne, Benjamin, Rainer Greifeneder, och Peter M. Todd. "Can There Ever Be Too Many Options? A Meta-Analytic Review of Choice Overload". *Journal of Consumer Research* 3, nr 37 (u.å.).
- Schwartz, Barry. *The Paradox of Choice – Why More Is Less*. New York: Harper Perennial, 2004.
- Sebastian Lundström, Abraham Reichenberg, Henrik Anckarsäter, Paul Lichtenstein, och Christopher Gillberg. "Autism phenotype versus registered diagnosis in Swedish children: prevalence trends over 10 years in general population samples". *BMJ : British Medical Journal* 350 (28 april 2015): h1961. <https://doi.org/10.1136/bmj.h1961>.

- Sheldon, Kennon M., och Richard E. Lucas, red.
Stability of Happiness: Theories and Evidence
on Whether Happiness Can Change. San Diego:
Academic Press, 2014. <https://www.sciencedirect.com/book/9780124114784/stability-of-happiness?via=ihub=>.
- Socialstyrelsen. "Fortsatt kraftig ökning av adhd-diagnoser", 28 november 2023. <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/fortsatt-kraftig-okning-av-adhd-diagnoser/>.
- Socialstyrelsen. "Statistik om läkemedel", 30 mars 2023. <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/alla-statistikamnen/lakemedel/>.
- Statistiska centralbyrån. "Arbetsmiljö 1980–2017". LE - Levnadsförhållanden. Statistiska centralbyrån, 2018.
- Stephan, Ute, Susana M. Tavares, Helena Carvalho, Joaquim J. S. Ramalho, Susana C. Santos, och Marc van Veldhoven. "Self-employment and eudaimonic well-being: Energized by meaning, enabled by societal legitimacy". *Journal of Business Venturing* 35, nr 6 (2020): 106047. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2020.106047>.
- Stevenson, Betsey, och Justin Wolfers. "Bargaining in the Shadow of the Law: Divorce Laws and Family Distress". *The Quarterly Journal of Economics* 121, nr 1 (2006): 267–88.

- . "Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox". National Bureau of Economic Research Working Paper Series No. 14282 (2008). <https://doi.org/10.3386/w14282>.
- . "Happiness Inequality in the United States". The Journal of Legal Studies 37, nr S2 (2008): S33–79. <https://doi.org/10.1086/592004>.
- Strack, Fritz, och Leonard L. Martin. "Thinking, Judging, and Communicating: A Process Account of Context Effects in Attitude Surveys". I Social Information Processing and Survey Methodology, redigerad av Hans-J. Hippler, Norbert Schwarz, och Seymour Sudman, 123–48. Recent Research in Psychology. New York, NY: Springer, 1987. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4798-2_7.
- Tsui, Hsiao-Chien. "What affects happiness: Absolute income, relative income or expected income?" Journal of Policy Modeling 36, nr 6 (01 november 2014): 994–1007. <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2014.09.005>.
- Veenhoven, Ruut. "Average happiness in 149 nations 2000–2009". World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, u.å.

- . "Chapter 9 - Long-Term Change of Happiness in Nations: Two Times More Rise Than Decline Since the 1970s". I Stability of Happiness, redigerad av Kennon M. Sheldon och Richard E. Lucas, 167–200. San Diego: Academic Press, 2014. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00009-6>.
- . "Greater Happiness for a Greater Number: Did the Promise of Enlightenment Come True?" Social Indicators Research 130 (01 januari 2017). <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1128-x>.
- . "Happiness in Nations". World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, 2015.
- . "Is Happiness a Trait?" Social Indicators Research 32 (juni 1994): 101–60. https://doi.org/10.1007/1-4020-3742-2_17.
- . "Is Happiness Relative?" Social Indicators Research 24, nr 1 (01 februari 1991): 1–34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>.
- . "Is Life Getting Better?: How Long and Happily Do People Live in Modern Society?" European Psychologist 10, nr 4 (2005): 330–43. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.330>.
- . "Quality-of-Life in Individualistic Society". Social Indicators Research 48, nr 2 (01 oktober 1999): 159–88. <https://doi.org/10.1023/A:1006923418502>.

- Veenhoven, Ruut, och Floris Vergunst. "The Easterlin illusion: Economic growth does go with greater happiness". *International Journal of Happiness and Development* 1 (januari 2014): 311. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2014.066115>.
- Världshälsoorganisationen. "World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All". Världshälsoorganisationen, 2022.
- Wallerblad, Anna, Jette Möller, och Yvonne Forsell. "Care-Seeking Pattern among Persons with Depression and Anxiety: A Population-Based Study in Sweden". *International journal of family medicine* 2012 (10 maj 2012): 895425. <https://doi.org/10.1155/2012/895425>.
- Wolfers, Justin. "Debunking the Easterlin Paradox, Again". Brookings, 2010. <https://www.brookings.edu/articles/debunking-the-easterlin-paradox-again/>.
- Žižek, Slavoj. *The Sublime Object of Ideology*. London: Verso, 1989.
- Örstadius, Kristoffer. "Fakta i frågan: Har vi en adhd-epidemi i Sverige?" DN.se, 27 november 2023, avs. Sverige. <https://www.dn.se/sverige/fakta-i-fragan-har-vi-en-adhd-epidemi-i-sverige/>.

*Timbro är Nordens främsta marknadsliberala tanke-
smedja. Sedan starten 1978 är uppdraget att långsiktigt
bilda opinion för marknadsekonomi, fri företagsamhet,
individuell frihet och ett öppet samhälle.*