

Sociala sammanhang och individers handlande – hur hälsan formas i ett ömsesidigt samspel

Olle Lundberg, Olof Östergren

Olle Lundberg, professor i Health Equity Studies, Stockholms universitet, Stockholm.

E-post: olle.lundberg@su.se

Olof Östergren, docent i Folkhälsovetenskap, Stockholms universitet samt

Karolinska Institutet, Stockholm. E-post: olof.ostergren@su.se

I den här artikeln beskriver vi hur levnadsvanor formas i ett ömsesidigt samspel mellan individer samt lagar och regler, kommersiella krafter, sociala sammanhang och fysiologiska processer. Människans ekonomiska, fysiska och sociala villkor sätter gränser för hennes handlingsutrymme, men inom ramen för dessa fattar människor beslut och agerar, både överlagt och rutinmässigt. Vad en person faktiskt gör får konsekvenser för den egna fysiologin, för andra medlemmar i det sociala sammanhanget samt, i förlängningen, även för kommersiella aktörer och för lagstiftningen.

Det här samspelet innebär att det finns en potential till förändring på flera olika plan. Varje enskild människa eller aktör kan inte styra alla förutsättningar, men alla handlingar och åtgärder spelar en viss roll, och mångas gemensamma ansträngningar kan få stor betydelse, särskilt i det fall krafterna drar åt samma håll.

We describe how behavioral patterns important for health are shaped through a set of reciprocal and continuous interactions between the individual and legislature, commercial actors, social settings, and physiological processes. Economic, physical, and social conditions set boundaries for the individual scope of agency, but within that, individuals shape their choices and habits. What an individual decides to do in each situation has consequences physiologically, for others in the social setting, and, by extension, for commercial actors and legislature.

Because these processes are intertwined social change is possible through interventions on several levels. It is impossible for a single individual, or agent, to affect and control all conditions, but all acts and interventions matter and joint efforts can have a great effect, especially if they push in the same direction.

Individens plats i folkhälsan

Levnadsvanor som kan kopplas till en förhöjd risk för sjuklighet och dödlighet har stor betydelse för folkhälsan. Till dessa räknas kanske främst fysisk aktivitet, kost, alkoholkonsumtion och rökning, vilka ingår i Socialstyrelsens (2018) nationella riktlinjer för prevention och behandling, men egentligen kan *alla* individuella handlingar få direkta eller indirekta konsekvenser för den egna men även andras hälsa. Hur levnadsvanor uppstår, vidmakthålls och kan påverkas har studerats från flera utgångspunkter och ansatser, men eftersom olika vetenskapliga traditioner har olika utgångspunkter och metoder är det svårt att skapa en sammanvägd förståelse. De försök som har gjorts har ofta resulterat i en sammanställning av olika faktorer som är viktiga men utan att förklara hur dessa förhåller sig systematiskt till varandra och vilka konsekvenser detta får för mänskligt handlande.

För att åstadkomma ett framgångsrikt folkhälsoarbete behövs en mer sammanfattande förståelse av individer och deras samspel med de aktörer och förhållanden som har betydelse för deras levnadsvanor. I den här artikeln skisserar vi en modell över hur vi kan förstå levnadsvanor på ett fruktbart sätt genom individers agerande i samspel med samhälleliga aktörer och förhållanden, samt hur detta i sin tur hänger samman med sociala och biologiska processer. Vi diskuterar avslutningsvis vilka konsekvenser det har för folkhälsoarbetet, särskilt vad gäller insatser som berör fysisk aktivitet.

Vilka krafter formar människors agerande?

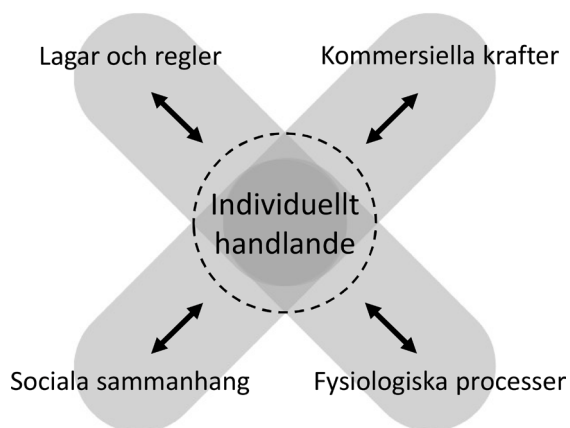
De ekonomiska och sociala villkoren människor lever under utgör en viktig bas för deras handlingsutrymme. Men inom den ramen finns det utrymme för individuellt handlande. Även om dåliga villkor och begränsade möjligheter tenderar att öka *risken* för dålig hälsa innebär inte sämre livsvillkor att det är *förutbestämt* att man blir sjuk. Varje enskild person kan agera inom ramarna för sitt handlingsutrymme och kan dessutom ofta åstadkomma mer tillsammans med andra¹. Hur människor agerar får dessutom konsekvenser för deras egna och andras livsvillkor. Människors handlande är därför varken automatiska konsekvenser av deras villkor eller resultat av helt autonomt fattade beslut.

Vi vill här lyfta fram *fyra olika faktorer* som påverkar individers handlande, men vilka samtidigt också påverkas av hur individer handlar. Dessa utgörs av 1) lagar och regler, 2) kommersiella krafter, 3) sociala sammanhang, samt slutligen också 4) fysiologiska processer. En grundlig genomgång av var och en av dessa faktorer faller utanför ramen för den här uppsatsen. Syftet är istället att beskriva

1. Se till exempel Walter Korpi's resonemang om maktresurser och kollektivt handlande (Korpi, 1985, sid. 75-)

förhållandet mellan dessa faktorer och individens handlande och hur de kan sammanfogas i en sammanhängande förståelse av människors levnadsvanor.

Vi fokuserar på de reflexiva sambanden mellan individen å ena sidan och de fyra faktorerna å den andra, vilka vi benämner som *kraftfält* eftersom vi menar att det finns en ömsesidig och växelverkande påverkan vilket innebär att en åtskillnad mellan orsak och verkan inte går att göra. Varje kraftfält uppstår i spänningen mellan en *yttre nod*, kommersiella krafter, lagar och regler, sociala sammanhang och fysiologiska processer, och en *inre nod* som alltid utgörs av individen. De yttre noderna formar människors beslut i olika omfattning, men omformas också själva beroende på hur människor agerar. Dessutom har människor egna önskemål, preferenser och idéer, vilka också formas och formar detta samspel. De fyra kraftfälten överlappar varandra och det är just i individen som lagar och regler, kommersiella krafter, sociala sammanhang och fysiologiska processer kommer i direkt kontakt med varandra. Schematiskt kan det illustreras som i Figur 1.



Figur 1. Det ömsesidiga samspelet mellan individen och individens handlingar å ena sidan samt lagar och regler, kommersiella krafter, sociala sammanhang och fysiologiska processer å den andra.

Lagar och regler

Lagen utgör grunden för den offentliga makten, och sätter gränser för individuellt handlande men även för företag och organisationer. Lagstiftning reglerar även statens institutioner och system, samt flertalet gemensamma resurser som människor kan nyttja. Här fokuserar vi på att formella regler och lagar utgör en viktig förutsättning för både individuellt och kollektivt handlande. Lagstiftningen kan såväl begränsa som stimulera specifika handlingar (Scott, 2000).

Flera delar av lagstiftningen påverkar människors villkor på ett sätt som

direkt eller indirekt har konsekvenser för hälsa och levnadsvanor. Familjerätt reglerar relationer inom familjer, arbetsrätt (inklusive arbetsmiljölagstiftningen) berör arbetsplatser och konsumenträtt syftar till att skydda den svagare parten i en ekonomisk transaktion, i samtliga fall således hur olika parter får agera gentemot varandra. Lagstiftning reglerar även direkt hur vi får och inte får agera. Straffrätten reglerar exempelvis vad som är straffbara handlingar, och smittskyddslagstiftningen reglerar hur enskilda ska agera om de drabbats av en smittsam sjukdom.

Lagen kan delvis beskrivas som ett uttryck för sociala normer, vad som betraktas som rätt och fel i befolkningen. Lagen kan därför, från ett samhällsvetenskapligt perspektiv, beskrivas som ett offentligt sanktionerat normsystem (Dequech, 2006). Förändringar i sociala normer kan leda till anpassningar av lagstiftningen, på samma sätt som en förändrad lagstiftning kan förändra beteenden. Ibland sker det på mycket kort tid, till exempel rökförbudet på restauranger och bilbälteslagen.

Kommersiella krafter

Individuella handlingar är också kopplade till kommersiella krafter. Marknader av olika slag är centrala institutioner för fördelning av många varor och tjänster (Hollander-Blumoff & Bodie, 2021). Individens agerande på marknaden, i termer av konsumtion, formar handlingar både hos enskilda och företag. Konsumenter som grupp är medskapande till såväl utbud som prissättning samtidigt som den enskilde är i underläge gentemot producenter och återförsäljare. Individens konsumtion begränsas till vad som de facto finns att köpa samt vad de har råd till, och marknadsföring och prissättning har betydelse för vilka produkter som konsumeras. Trots detta påverkar enskilda individer indirekt utbud och prissättning genom sina inköp. Detta får konsekvensen att de med mer resurser kan ha ett större inflytande på marknadspriser, vilket i sin tur påverkar handlingsutrymmet för dem med mindre resurser (Hollander-Blumoff & Bodie 2020). Marknadens krafter påverkar därmed människors handlande ömsesidigt, men inte lika för alla.

Sociala sammanhang

Med sociala normer avser vi här gemensamma uppfattningar och värderingar. Dessa kan vara allmänt delade eller specifika för grupper och sammanhang. Gängse uppfattningar kring vad som är gott och önskvärt påverkar handlingar genom att ställa förväntningar på hur olika individer ska agera i givna situationer. Giddens (1984) menar att sådana förväntningar uppstår när människor observerar och tolkar andras sätt att agera i olika situationer. Normer för vad

som är 'normalt' eller önskvärt kan vara helt och hållet outtalade men återspeglas i hur människor i en grupp vanligtvis beter sig. Detta leder till att vardagliga handlingsmönster och preferenser sprids inom familjer, vänkretsar och andra sociala sammanhang.

Individens handlingar bygger på tidigare erfarenheter och på situationen i stunden men kan även vara framåtsyftande i bemärkelsen att individen, med sina handlingar, vill uppnå ett önskat resultat (Emirbayer & Mische 1998). Många av de handlingar vi som människor utför är vanehandlingar som utförs rutinmässigt utan att gå via medvetna beslutsprocesser. Bargh & Chartrand (1999) beskriver hur människors sätt att hantera liknande situationer gång på gång leder till ett mer automatiserat handlande utan medvetna beslutsprocesser (se även Kahneman 2011). Även sådana automatiserade handlingar kan dock vara baserade på strategiska överväganden och värderingar (Bargh & Chartrand, 1999). Om en individ har ställts inför en given situation ett antal gånger kan man uppfatta, värdera och agera på denna utan att detta behöver processas medvetet. Det går att argumentera för att just vanehandlingar är särskilt viktiga för forandet av sociala normer eftersom dessa utförs återkommande och därför oftare kan observeras av andra.

Individuellt handlande kan i sin tur både återskapa och förändra normer. Förändringar kan ske på flera sätt. Eftersom inga situationer är exakt lika måste människor ständigt använda sin kreativitet för att tillämpa tidigare erfarenheter på nya situationer. Genom att lära sig av misstag kan individen förändra sin respons på en typ av situation för att på så sätt försöka få ett bättre utfall (Emirbayer & Mische, 1998; Sewell Jr, 1992). När individer rör sig mellan olika sociala sammanhang (familj, arbete, föreningsliv osv.) med delvis olika normsystem, kan normer och handlingsmönster också följa med, medvetet eller omedvetet (Sewell Jr, 1992). En individ som på något sätt bryter mot normer kan bidra till att förändra dem, helt eller delvis. Att någon eller några börjar cykla till arbetet kan exempelvis utmana uppfattningar av hur man bäst tar sig till arbetet, vilket kan leda till att cykelpendling efterhand framstår som ett möjligt alternativ vilket i sin tur ökar sannolikheten att även andra börjar cykla.

Fysiologiska processer

På ett grundläggande plan är allt mänskligt handlande beroende av våra fysiska egenskaper. Den mänskliga kroppen både möjliggör och begränsar vad vi faktiskt kan göra. Utöver att den fysiska konstitutionen och förmågan sätter ramarna för individuella handlingar, påverkar fysiologin även vad vi är benägna att göra. Hur svårt någonting är att göra, givet våra fysiska förutsättningar och den förväntade belöningen, har betydelse för hur troligt det är att vi gör det. Människors agerande har dessutom konsekvenser för fysiologiska processer i

våra kroppar. I princip kommer alla handlingar och erfarenheter att lämna någon form av spår i den enskildes fysiologi. Skapandet av ett minne är en neurologisk process som får fysiologiska konsekvenser i hjärnan (Kandel et al., 2014). Regelbunden fysisk aktivitet utökar vår fysiska förmåga vilket både vidgar vårt handlingsutrymme och sänker trösklarna för fortsatt aktivitet.

Kroppens inre kemi påverkar också. Till exempel har olika kemiska substanser förmågan att aktivera belöningssystem i hjärnan, exempelvis alkohol (Chastain, 2006), nikotin (Rosenthal et al., 2011) och socker (Avena et al., 2008). Levnadsvanor som aktiverar hjärnans belöningssystem kan leda till ett fysiologiskt behov att upprätthålla eller utveckla vissa handlingsmönster. Det vi gör och konsumerar har därmed betydelse för kroppens sammansättning på ett sätt som gör oss mer benägna till vissa handlingar och mindre benägna till andra. Även fysisk aktivitet kan aktivera kroppens belöningssystem (Lieberman 2020, Basso & Suzuki 2017; Meeusen & De Meirlir 1995). För den som är regelbundet aktiv kan detta yttra sig som ett 'sug' efter aktivitet samtidigt som den som är passiv kommer uppleva högre trösklar. Aktivitet föder aktivitet, och passivitet föder passivitet, också på en fysiologisk nivå i kroppen.

Diskussion - hur kan människors fysiska aktivitetsnivå påverkas, och av vem?

Vi har här försökt visa att individuellt handlande varken kan ses som enbart mekaniska resultat av individens livsvillkor eller som enbart autonoma individuella val. Ekonomiska, fysiska och sociala villkor sätter gränser för en människas handlingsutrymme, och inom ramen för dessa fattar människor beslut och agerar, både överlagt och rutinmässigt. Individens handlingar återspeglar legala, kommersiella, sociala och fysiologiska villkor, samtidigt som varje handling bidrar till att upprätthålla eller förändra dessa villkor. Att de här krafterna är närvarande i varje handling betyder inte att individen saknar egen vilja, men viljan, målen och preferenserna man har ingår i ett större sammanhang.

Vi vill också understryka betydelsen av ömsesidigheten i dessa relationer. Vad en person faktiskt väljer att göra eller inte göra i en given situation får konsekvenser för den egna fysiologin, för andra medlemmar i det sociala sammanhanget samt, i förlängningen, även för kommersiella aktörer och för lagstiftningen. Vad som sker i en del av systemet får konsekvenser för alla andra delar. Denna sammanflätning kan göra det svårt att åstadkomma förändring, men innebär också att det finns en potential till förändring på flera olika plan, särskilt i det fall krafterna drar åt samma håll.

Vi menar att såväl den vetenskapliga diskussionen inom folkhälsoområdet som diskussioner om lämpliga åtgärder för att förbättra folkhälsan i högre grad borde utgå från en sådan mer sammansatt syn på hur människors handlingar

formas och därmed också kan förändras. I folkhälsosammanhang betonas ofta vikten av strukturella förhållanden, faktorer som ofta anses ligga *uppströms*². Trots att den termen ursprungligen syftade på att visa fördelarna med preventiva åtgärder, har den även kommit att innefatta åtgärder som riktar sig mot hur samhället är organiserat och fungerar. Genom att använda begrepp och bilder som särskiljer samhällets strukturer från de människor som befolkar dem (förutom uppströms och nedströms även Dahlgren & Whiteheads³ berömda regnbågsmodell) ges intrycket av att strukturella faktorer är abstrakta företeelser som existerar avskilt från enskilda individer. Mot bakgrund av de resonemangen vi har fört här menar vi att dessa liknelser ger en delvis felaktig bild – strukturella förhållanden påverkar hälsan när individer i sina vardagliga liv interagerar med dem direkt. Strukturella åtgärder, om det så är arbetstidslagstiftning, skatt på alkohol och tobak eller friskvårdsbidrag, får sin effekt på hälsan genom att de påverkar människors handlingar och vardagliga villkor. Även åtgärder som riktar sig mot en grupp eller befolkning får rent konkret hälsokonsekvenser, negativa som positiva, i enskilda *individer*. Strukturen är alltså inte skild ontologiskt eller tidsmässigt från individen utan är tvärtom direkt närvarande när individers arbetsvillkor formas av lagstiftningen eller när priset på olika varor förändras och påverkar benägenheten att köpa dessa varor.

När det kommer till frågor om vem som har ansvar för och kan påverka människors hälsa hamnar diskussionen också ofta i en dikotomi med stat och individ. I vår argumentation identifierar vi även kommersiella aktörer och andra individer i samhället som centrala aktörer, vars ageranden samspelar med det offentliga och den enskilde. Vi ser det som ett viktigt tillägg, men menar också att det är viktigt att nyansera vad det offentliga kan och bör påverka. I den svenska välfärdsforskningstraditionen diskuterades vikten av att fokusera offentliga insatser på ”onda förhållanden” snarare än på det goda livet (Johansson 1970, Fritzell och Lundberg 2000). Argumentation utgick från Poppers resonemang kring att det helt enkelt är enklare att identifiera och enas kring vad som är dåliga förhållanden här och nu än vad det ideala tillståndet skulle kunna vara. Fokus riktades därför just på välfärdspå problem av olika slag. I analogi med detta går det att argumentera för ett fokus på insatser för att minska negativa effekter av levnadsvanor i form av (över)konsumtion av skadliga produkter men också stillasittande och inaktivitet.

2. Metaforen med uppströms och nedströms åtgärder lanserades av John B. McKinley som argumenterade för att satsa mer på förebyggande åtgärder. Han liknade modern medicin med en aktion för att rädda människor från att drunkna i en flod. Livräddarna dyker i, simmar, drar upp människor på stranden, gör återupplivning, och hoppar sedan i igen för att rädda nästa som håller på att drunkna i strömmarna. Men ingen hinner fundera över hur och varför alla dessa människor hamnade i floden: ”Du vet, jag är så upptagen med att hoppa i, dra dem till stranden och utföra konstgjord andning, att jag inte har tid att se vem sjutton det är som står uppe vid floden och knuffar i dem alla” (McKinlay 2019/1975, egen översättning).

3. Dahlgren & Whitehead (1991/2007)

Att utöka människors handlingsutrymme, genom förändrade ekonomiska eller formella möjligheter, utgör annars en naturlig startpunkt för åtgärder. Det är i detta sammanhang viktigt att notera att förbättrade förutsättningar och möjligheter skapar *ökad frihet* för individer genom att sänka olika former av trösklar. Sådana åtgärder kan i sig också ge stora effekter, vilket återspeglas i den generellt sett goda folkhälsan i Sverige. Men utöver förbättrade förutsättningar bör det rimligen finnas utrymme för att arbeta med de olika kraftfält som påverkar människors handlande, och därigenom försöka åstadkomma hälsoförbättringar inom ramen för befintliga resurser. På det sättet kanske även den olyckliga polarisering mellan förutsättningar och individuella val som ofta präglar diskussioner om levnadsvanor kan undvikas.

När det kommer till konkreta insatser för att minska de skadliga hälsoeffekterna av olika levnadsvanor finns det i Sverige redan en rad offentliga insatser för att begränsa det som är uppenbart skadligt som narkotika, tobaksrökning och hög alkoholkonsumtion. I dessa sammanhang fungerar lagstiftning som ett viktigt redskap för att reglera vad som är tillåtet, hur och till vem försäljning får ske liksom vilket utbud och vilken prissättning som ska råda. Inte minst på alkoholområdet har lagstiftningen historiskt sett formats som ett aktivt sätt att motverka kommersiella krafter genom att reglera och kontrollera produktion, tillgång och försäljning. När det kommer till fysisk aktivitet blir logiken delvis annorlunda eftersom det då handlar om att förmå individer att vara aktiva. Även då kommersiella aktörer bidrar till mer fysisk aktivitet bland sina kunder, är inte hälsofrämjande åtgärder det huvudsakliga syftet i en vinstdrivande affärsverksamhet. Det går inte att bortse från att kommersiella krafter kan verka exkluderande genom att aktiviteter och utrustning kan vara kostsamma, men också för att det finns sociala barriärer mellan de som redan är aktiva och andra.

Det är samtidigt viktigt att notera att fysisk aktivitet inte måste kräva speciella lokaler eller utrustning. Det är inte enbart på gym, i löpspår eller på olika bollplaner människor rör på sig och den som inte känner sig hemma i omklädningsrum och idrottens sammanhang är inte dömd till inaktivitet. Utöver lagstiftningen och de kommersiella aktörerna är civilsamhället därför viktigt, och inte minst aktörer utöver idrottsrörelsen. Äldreorganisationer, föreningar för olika etniska grupper, sociala organisationer som Röda Korset eller Rädda barnen och många andra typer av organisationer har indirekt en potentiell effekt på den fysiska aktivitetsnivån för sina medlemmar.

Slutord

Från den diskussion vi har fört här är enskilda individers agerande centralt. Från ett forskningsperspektiv kan individuellt handlande användas för att förstå samspelet mellan olika typer av faktorer som normalt diskuteras förhållandevis

isolerat i olika vetenskapliga fora. Lagstiftning, kommersiella intressen, sociala normer och fysiologiska processer möts i individen. Genom att se individuellt handlande som en central nod kan forskning från olika perspektiv integreras för att bilda en sammansatt bild av hur mänskligt handlande fungerar och hur det kan påverkas. Ett sådant synsätt innebär också att traditionella uppdelningar som till exempel uppströms-nedströms och individ-struktur behöver nyanseras till förmån för en mer sammansatt förståelse av de processer som bidrar till att forma människors handlingar. Inte minst menar vi att en sådan mer komplex förståelse av dessa processer kan skapa nya möjligheter att ställa nya och intressanta forskningsfrågor, men även har betydelse för utformning av policy.

Från ett interventionsperspektiv innebär vår ansats nämligen att varje individs agerande har betydelse, även om handlingsutrymme och påverkansmöjligheter varierar stort. Hur man själv agerar i sin vardag i familjen, bland vänner, på arbetsplatsen och i sitt lokalsamhälle har betydelse för förutsättningarna att förändra de egna, men även andras, villkor och levnadsvanor. Det innebär förstås inte att varje enskild människa kan påverka hela sin omgivning, men det betyder att alla handlingar spelar en viss roll, och att mångas gemensamma handlingar spelar en ganska stor roll. Att uppmuntra människor att göra små förändringar i sina liv, kanske på egen hand men helst tillsammans med andra, bör vara ett centralt budskap för allt folkhälsoarbete men inte minst kring fysisk aktivitet.

Om artikeln

Denna artikel är en förkortad och omarbetad version av en underlagsrapport skriven för Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet (SOU 2023, Bilaga 3), där vi utvecklade och fördjupade våra resonemang från rapporten ”Hur sprids icke-smittsamma sjukdomar? Våra levnadsvanor från samhälle till biologi och tillbaka igen”, utgiven av Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden (Lundberg och Östergren 2021). Arbetet med denna artikel har möjliggjorts via bidrag från Forte, dnr 2020-01394.

Referenser

- Avena, N. M., Rada, P., & Hoebel, B. G. (2008). Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20–39. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.04.019>.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54(7), 462–479. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.462>.
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/bpl-160040>

tema

- Chastain, G. (2006). Alcohol, Neurotransmitter Systems, and Behavior. *The Journal of General Psychology*, 133(4), 329–335. <https://doi.org/10.3200/GENP.133.4.329-335>.
- Dahlgren, G., Whitehead, M. (2007/1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health*. Stockholm: Institute for Futures Studies.
- Dequech, D. (2006). Institutions and Norms in Institutional Economics and Sociology. *Journal of Economic Issues*, 40(2), 473–481. <https://doi.org/10.1080/00213624.2006.11506926>.
- Emirbayer, M., & Mische, A. (1998). What is agency? *American Journal of Sociology*, 103(4), 962–1023. <https://doi.org/10.1086/231294>
- Fritzell J, Lundberg O. (2000). *Välfärd, ofärd och ojämlikhet*. SOU 2001:41. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer.
- Giddens, A. (1984). *Elements of a Theory of Structuration*. Polity Press.
- Hollander-Blumoff, R., & Bodie, M. T. (2020). The Market as Negotiation. *Notre Dame Law Review*, 96(3), 1257–1318. <https://scholarship.law.nd.edu/ndlr/vol96/iss3/8>
- Johansson, S. (1970). *Om Levnadsnivåundersökningen*. Stockholm: Allmänna förlaget.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking fast and slow*. New York: Farrar Straus Giroux.
- Kandel, E. R., Dudai, Y., & Mayford, M. R. (2014). The Molecular and Systems Biology of Memory. *Cell*, 157(1), 163–186. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2014.03.001>
- Korpi, W. (1985). Handling, resurser och makt - om kausala och finala förklaringsmodeller i maktanalys. *Sociologisk Forskning*, 22: 59-88.
- Lieberman, D. (2020). *Exercised: The science of physical activity, rest and health*. Penguin.
- Lundberg, O, Östergren, O. (2021). *Hur sprids icke-smittsamma sjukdomar? Våra levnadsvanor från samhälle till biologi och tillbaka igen*. Rapport till Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden. <https://www.mynewsdesk.com/se/hjart-lungfonden/documents/hur-sprids-icke-smittsamma-sjukdomar-vaara-levnadsvanor-fraan-samhaelle-till-biologi-och-tillbaka-igen-411081>
- McKinley, JB. (2019/1975). A Case For Refocusing Upstream: The Political Economy Of Illness. *LAPHS Occasional Classics*, 1: 1–10. Ursprungligen publicerad i volymen *Applying Behavioral Science to Cardiovascular Risk*, utgiven av American Heart Association 1975.
- Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports medicine*, 20(3), 160-188. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520030-00004>
- Rosenthal, D. G., Weitzman, M., & Benowitz, N. L. (2011). Nicotine addiction: Mechanisms and consequences. *International Journal of Mental Health*, 40(1), 22–38. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411400102>
- Scott, Robert E. (2000) *The limits of behavioral theories of law and social norms*. *Virginis Law Review*, 86, 1603-1607. <https://doi.org/10.2307/1073826>
- Sewell Jr, W. H. (1992). A theory of structure: Duality, agency, and transformation. *American Journal of Sociology*, 98(1), 1–29. <https://doi.org/10.1086/229967>
- Socialstyrelsen (2018). *Prevention och hälsofrämjande vid ohälsosamma levnadsvanor*, Stockholm
- SOU 2023:29. *Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?* Slutbetänkande av Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet. Stockholm: Elanders.