

På väg mot en nationell katastrof?

-

Om fenomenet utbrändhet

Författare: Daniel Kristoffersson

Uppsats Soc 344, 41-60 p

Vårterminen 2003-05-19

Handledare: Johanna Esseveld

Abstract

Författare: Daniel Kristoffersson

Titel: "Påväg mot en nationell katastrof?" – Om fenomenet utbrändhet

Uppsats Soc 344, 41-60 p

Handledare: Johanna Esseveld

Sociologiska institutionen, vårterminen 2003

Uppsatsen som jag har författat behandlar fenomenet utbrändhet ur ett svenskt perspektiv. Efter att så gott som dagligen hört talas om utbrändhet och hur dess förekomst ökar så blev jag nyfiken på att fördjupa mig inom ämnet. Efter de kunskaper jag har erhållit under de 50 poäng sociologi som jag har genomfört, ansåg jag att det vore intressant att se om de teorier och begrepp som tagits upp under mina sociologistudier kunde användas för att skapa en djupare förståelse av fenomenet utbrändhet. Således kom jag fram till följande frågeställning:

Kan man förstå fenomenet utbrändhet, såsom det yttrar sig i dagens svenska samhälle, med hjälp av klassiska och moderna samhällsteoretiska begrepp?

Syftet med min uppsats blev således att se om teorier och begrepp som skapades till andra områden skulle kunna förklara just det fenomen som jag intresserade mig av: utbrändhet. Eftersom uppsatsen är baserad på textanalys och inte på empiriskt material var det omöjligt för mig att försöka påvisa några fakta eller förklaringar av fenomenet. Mitt uppdrag blev istället att försöka skapa en djupare förståelse för fenomenet och ge alternativa förslag på vad i det svenska samhället som skulle kunna orsaka utbrändhet. Jag använder mig av 3 begrepp. Jag valde att utforma uppsatsen på följande sätt: jag börjar med att presentera eventuella problem som utbrändhet medför både för individerna och för samhället. Efter det följer en presentation av utbrändhet med en kort historisk återblick, för att läsaren skall bekanta sig med fenomenet som jag studerat. Sedan presenterar jag de tre teorier/begrepp som jag skall använda mig av i min analys. Det följs av en analys där jag försöker se samband mellan begreppen och förekomsten/uppkomsten av utbrändhet. Slutligen följer en sammanfattning och avslutande reflektioner. De slutsatser jag kom fram till i min uppsats var att det mycket väl går att använda äldre teorier/begrepp till att förklara samtida fenomen. Men samtidigt kom jag fram till att utbrändhet är ett så omfattande fenomen att tre teorier/begrepp inte är tillräckligt för att nå en fullkomlig förståelse av fenomenet. Nyckelord: utbrändhet, Marx, Foucault, Bauman, lönearbete, alienation, övervakning och identitet.

Innehåll

1. Inledning	5
1.1 Under ytan – en berättelse om en vanlig livssituation i dagens samhälle	5
1.1.1 Vad vill jag ha sagt?	5
1.1.2 Hur utbrändhet yttrar sig	7
1.1.3 Problemet med utbrändhet	8
1.2 Varför?	9
1.3 Frågeställning och syfte med uppsatsen	11
1.3.1 Frågeställning och syfte	11
1.3.2 Metod	11
2. Bakgrund	13
2.1 Begreppet utbrändhet	13
2.1.1 Historisk bakgrund	13
2.1.2 Förståelse av fenomenet utbränd	15
3. Tre relevanta samhällsteorier till en förståelse av fenomenet utbränd/utbrändhet	17
3.1 Samhällsteorierna	17
3.1.1 Motivering av teorivalen	18
3.2 Presentation av teorierna	18
3.2.1 Marxistiskt perspektiv med Marx alienationsbegrepp	18
3.2.2 Poststrukturalistiskt perspektiv med Foucaults makt och övervakningsbegrepp	21

3.2.3 Postmodernistiskt perspektiv med Baumans identitetsbegrepp _____	23
4. Analys _____	26
4.1 Inledande kommentarer om analysen _____	26
4.2 Marxistiskt perspektiv med Marx alienationsbegrepp _____	26
4.2.1 Tankar kring Marx, alienation och utbrändhet _____	26
4.2.2 Förmåga att förklara och skapa förståelse för utbrändhet _____	27
4.3 Poststrukturalistiskt perspektiv med Foucaults makt och övervakningsbegrepp _____	28
4.3.1 Tankar kring Foucault, övervakning och utbrändhet _____	28
4.3.2 Förmåga att förklara och skapa förståelse för utbrändhet _____	30
4.4 Postmodernistiskt perspektiv med Baumans och identitetsbegrepp _____	30
4.4.1 Tankar kring Bauman, identitet och utbrändhet ____	30
4.4.2 Förmåga att förklara och skapa förståelse för utbrändhet _____	31
5. Sammanfattning _____	31
6. Avslutande reflektioner _____	33
7. Källförteckning _____	34

1. Inledning

1.1 Under ytan – en berättelse om en vanlig livssituation i dagens samhälle

Klockan är 05.59. När de sista sekunderna av sömn har förgått så visar klockan 06.00 och du hör det där extremt enerverande och jobbiga ljudet som uppenbarar sig morgon efter morgon. Du vaknar.

Tankarna börjar genast sätta igång och du är väl medveten om de saker som du är tvungen att uträta under dagen.

Du är en ensamstående mamma. Du skyndar dig upp ur sängen, tar en snabb vända inom toaletten för att utföra, den numera ritualiserade, uppfräschningen av ditt yttre. Du ilar snabbt vidare till köket för att ordna med frukosten. Sedan du satt några brödkivor i brödrosten går du in till barnens sovrum och väcker din 6-åriga dotter och din 4-åriga son. Din dotter börjar gråta och säger att hon inte mår bra. Du blir tvungen att ringa din mamma för att be henne passa din dotter. Mamman anländer och du själv far iväg med din son till dagis.

Efter att ha lämnat honom där är det bråttom värre för att hinna stämpla in i tid på vårdcentralen där du jobbar som sjuksköterska. När du väl är framme och inser att du är i tid börjar en kollega att klaga på dig för att du ser trött och oengagerad ut. Du vill nu bara explodera i ett utbrott, men du behärskar dig och går in på personaltoaletten för att åtgärda dina trötthetstecken. Vidare under dagen anländer det som vanligt väldigt många patienter och du hinner inte avsluta behandlingen av den första förrän den andra patienten anländer. Du känner dig samtidigt tvungen att ringa hem till mamma för att höra hur det är med din dotter. Hon har hög feber och hostar. Du oroar dig för henne, men samtidigt som du oroar dig som mest så kallar Elsa på din uppmärksamhet. Hon måste få sitt bandage omlindat. Klockan slår 16.00 och du stämplar ut.

Du skyndar dig in i bilen för att så snabbt som möjligt hämta sonen på dagis. Efter det åker du hem för att se om din dotter och för att laga kvällsmat. När barnen äntligen somnat vid 21-tiden så sätter du dig framför tv:n för att se på nyheterna. Varsel, nedskärningar, gruppvåldtäkter, barnmisshandel, mord, krig och fortsatt ekonomisk nedgång. Det känns som allt bara blir dyrare och dyrare.

Med detta i tanken och resten av den alldeles vanliga dagen så går du och lägger dig, fullt medveten om att morgondagen troligtvis kommer att se precis likadan ut. Dagen därpå sjukskriver du dig och får diagnosen utbränd.

1.1.1 Vad vill jag ha sagt?

Vad är det då som döljer sig under ytan hos denna ensamstående tvåbarnsmamma? Stress, ångest, ångslan, oro, uppgivenhet, depression. Är det detta som är meningen med livet? Är livet ett långt lidande? Är det meningen att jag ska behöva må så här? Detta är en rad av frågor som ytterligare försvårar denna helt vanliga mammas situation. Mamman klarar helt enkelt inte av sin livssituation och är oförmögen till att arbeta. Hon blir tvungen till att

sjukskriva sig. Hon får diagnosen utbränd. Hon blir ännu ett fall för försäkringskassan att behandla.

Utbrändhet står i fokus för denna uppsats. Det finns en mängd olika beskrivningar och förklaringar på vad utbrändhet (burnout på engelska) verkligen är, detta kommer jag att behandla längre fram i min uppsats, allt för att skapa en förståelse för vad fenomenet utbränd kan innebära.

Jag tänker börja min uppsats med att presentera fenomenet. Jag ska presentera alternativa beskrivningar och förklaringar av fenomenet. Jag skall också presentera en bakgrund till fenomenet bland annat med fenomen som kan ha varit utbrändhetens föregångare. Vidare presenterar jag mina teorier och de begrepp inom teorierna som jag valt att behandla. Detta skall ligga till grund för min analys som följer efter denna presentation. Avslutningsvis skall jag presentera en del reflektioner som jag har haft genom arbetets gång.

Centralt i min uppsats kommer vara lönearbetet inom det kapitalistiska marknadssystem som jag anser att vi idag befinner oss i. Längre fram i min uppsats kommer jag bland annat att beröra Karl Marx och hans syn på att arbetet är något livsnödvändigt för människan, det är en del av hennes natur. Kanske är det så det är. Även om jag ofta kommer att beröra lönearbetet är det fenomenet utbrändhet jag intresserar mig för i min uppsats, bland annat om lönearbetet och utbrändhet hör ihop eller ej. Man kan ställa sig frågorna: Vad är det som har gått snett? Vad är det i dagens samhälle som leder till utbrändhet? Varför förekom inte detta i så hög grad för t e x 50 år sedan, eller gjorde det kanske det? Vad är det som har hänt den senaste tiden? Har människor blivit mer ”gnälliga” idag än förr, eller har det skett en verklig förändring i människors levnadsvillkor? I min analys och efterkommande ”avslutande reflektioner” kommer jag åter att kort beröra dessa frågor.

Jag skall nu presentera hur utbrändhet kan yttra sig, detta gör jag i och med att jag anser att en presentation av det (hur utbrändhet yttrar sig) bidrar till att skapa förståelse för detta sociala fenomen, inte minst hur jobbigt de människor som drabbas av detta tillstånd har det. Jag vill således försöka ge en tröst åt alla de människor i Sverige som fått diagnosen ”utbränd”, få dem att förstå att det inte är dem som det är ”fel” på, utan att ”felet” ligger på en helt annan nivå. Men inte nödvändigtvis mer lättlost för det, snarare tvärtom.

Hur yttrar utbrändhet sig? I nästa stycke skall jag försöka skapa en förståelse för vad fenomenet ”utbränd” innebär och hur det påverkar en individ.

1.1.2 Hur utbrändhet yttrar sig

I början av min uppsats presenterade jag en fiktiv berättelse om hur livet kan se ut för en vanlig mamma i dagens samhälle. För att ytterligare skapa en förståelse för hur människorna med denna diagnos har det, kommer jag nu att presentera några livssituationer (citat som beskriver deras upplevelser) från Herbert J Freudenbergers bok *Att inte räcka till. Utbrändhet – den nutida kvinnans dilemma* (Freudenberger, 1986) och från Christina Maslachs bok *Utbränd* (Maslach, 1985). Jag skall vidare presentera Freudenbergers olika stadier för hur utbrändhet uppenbarar sig.

Freudenberger beskriver en kvinna vid namn Cass J som är i slutstadiet av sin utbrändhet.

Jag kände mig död inuti. Nyss var jag en varm, livlig, kärleksfull person – och plötsligt kände jag ingenting alls. Jag kände mig värdelös, deprimerad ... och fullkomligt förvirrad. /.../ Det var första gången i mitt liv jag verkligen upplevde rädsla ... rädsla och meningslöshet. /.../ Han kysste mig kysste mig den kvällen. Jag kände ingen hetta – jag kände ingenting alls. Jag hade tappat intresset för män, för sex, för relationer. För första gången i mitt liv började jag gråta. /.../ Jag tappade kontrollen över min tillvaro. Jag blev lätt distraherad, rastlös och fullkomligt utmattad av mitt springande hela dagarna. /.../ Jag började bli förkyld stup i ett, jag fick ryggvärk och ont överallt och jag kunde inte sova ordentligt. Ett tag trodde jag att jag skulle dö, så svag var jag. Det här kunde inte vara jag! /.../ Jag förstår inte vad jag håller på med! Jag måste ha hjälp! /.../ Det var bara en sak jag önskade mig: att få sitta i ett hörn med en papperspåse över huvudet och säga: Låt mig vara i fred allihop, jag är inte här (Freudenberger, 1985:91-93).

Christina Maslach beskriver en kvinna vid namn Carol B (socialarbetare).

När jag försöker beskriva mina erfarenheter för någon annan jämför jag mig med en kastrull. Jag stod på plattan, full av kokande vatten – jag arbetade flitigt på att ta hand om problem och hjälpa. Efter ett antal år hade vattnet kokat bort, men jag stod kvar på den heta plattan – en sönderbränd kastrull, nära att spricka (Maslach, 1985:11).

Med dessa två citat vill jag visa på de plågsamma livssituationer som människor som är utbrända kan genomlida. Det första citatet visar upp en kvinna som känner att efter att hon har haft en bestämd och tydlig personlighet, plötsligt känner att hon tappar allt som hon är. Hon tappar också kontrollen över hela sin tillvaro. Hennes livsglädje tycks långsamt försvinna och hon upplever obehag av olika slag. Det andra citat tycks behandla en kvinna som har haft en väldigt hektisk livssituation. Hon har haft så mycket att göra (med att hjälpa andra) att hon glömt bort sig själv och den omvårdnad hon själv behöver. Som båda dessa citat visar är utbrändhet inget som inträffar helt plötsligt. Vägen till utbrändhet kan vara lång. Intressant kan vara att se närmare på de olika symptom som presenteras av Herbert Freudenbergers för

olika stadier på väg mot utbrändhet. Genom att studera Freudenbergers olika stadier kan man finna att många av stadierna går att finna i kvinnornas livssituationer, så som de beskrivs i citaten.

Jag skall nu presentera de olika stadier på symptom som man, enligt Freudenberg, upplever på vägen mot att bli utbränd. *Första stadiet* är att man känner ett tvångsmässigt behov av att hävda sig. Det *andra stadiet* är att man känner ett intensivare engagemang. *Tredje* är att man gör subtila uppoffringar. Det *fjärde* utmärks av att konflikter och behov avfärdas. Det *femte* är att ens värdeskala påverkas. Det *sjätte stadiet* innefattar att förnekandet ökar. Vidare uttrycker sig det *sjunde stadiet* på att man får bristande engagemang. Det *åttonde* leder till märkbara förändringar i ens beteende. Det *nionde* påvisar avpersonalisering. Det *tionde* leder till en känsla av tomhet. Det *elfte* och näst sista stadiet är depression. Medan det *tolfte* och sista stadiet, enligt Freudenberg, är total utmattning.

Om man tillämpar dessa olika stadier med fallet Cass J som jag presenterade befinner hon sig, som jag ser det, på gränsen till det tolfte stadiet (total utmattning). Jag tycker mig kunna urskilja följande symptom hos Cass J utifrån citatet: värdeskala påverkas, förnekandet ökar, bristande engagemang, märkbara förändringar i beteendet, avpersonalisering, känsla av tomhet och sist depression. De symptom som jag inte finner hos Cass J är de som Freudenberg anser kännetecknar de första fem stadierna, något som jag tror beror på att Cass J hade kommit ganska långt på vägen mot utbrändhet.

1.1.3 Problemet med utbrändhet

Vi kan säkert alla hålla med om att utvecklingen, i form av ökade sjukskrivningar på grund av utbrändhet, som idag blir allt vanligare inte är långsiktigt hållbar. För att legitimera detta påstående om att sjukskrivningarna ökat och att det inte är hållbart att så många är sjukskrivna, hänvisar jag till en bok av Martin Krauklis, *Utbrändhet – den nya folksjukdomen*. (Krauklis, 2002). I boken tar Krauklis bland annat upp en del dystra siffror som talar om hur sjukskrivningarna dramatiskt har ökat de senaste åren.

Boken hänvisar till en rapport från EU-kommissionen, som har genomförts av professor emeritus Lennart Levi. Rapporten säger att 40 miljoner av EU-ländernas 147 miljoner arbetstagare är stressade. Stressen avses i negativ bemärkelse. En annan del av undersökningen berättar att Sverige har den snabbaste ökningen av stressrelaterad sjuklighet inom EU. Ökningen har pågått sedan mitten av 1990-talet (Krauklis, 2002). Anledningen till

att jag finner dessa siffror så intressanta är att de visar ett klart samband mellan stress och utbrändhet¹. Antalet stressrelaterade sjukskrivningar i Sverige har ökat dramatiskt bara de senaste åren. 1998 låg kostnaderna för sjukskrivningar på 18 miljarder kronor. År 2001 var siffran 37 miljarder kronor (Krauklis, 2002). Alla stressrelaterade sjukskrivningar omfattas inte av diagnosen utbrändhet, men en stor del av dem. Därför är utvecklingen inte endast relevant för de människor som drabbas av utbrändhet, utan relevant för samhället i stort. Anledningen till det påståendet grundar jag på ekonomisk matematik (som jag presenterar utifrån mitt synsätt): läget blir att färre och färre människor måste försörja fler och fler människor. Detta kan tänkas få till följd att de människor som ska försörja de andra till sist också blir utbrända, på grund av att deras arbetsbörda blir allt tyngre, stressen ökar således också för att hinna uträtta alla sina arbetsuppgifter i tid. Slutligen kan samhället hamna i ett skräckscenario där det inte finns någon kvar som kan försörja alla de människor som är oförmögna att arbeta. Då står vi där med ett kollapsat ekonomiskt system, och inte mindre viktigt, ett kollapsat samhälle. Men självklart är inte problemet med situationen med utbrändhet endast ett samhällsproblem. Som jag skrev inledningsvis mår människorna som blir utbrända fruktansvärt dåligt. Anledningen till att de mår dåligt beror inte endast på att de till exempel drabbats av magsår och/eller av andra symptom. Jag anser att de känner sig misslyckade, därför att de inte längre kan försörja sig och sin familj.

1.2 Varför?

Den enda tröst de individer som idag är sjukskrivna på grund av utbrändhet kan känna, är att de inte är ensamma, långt ifrån. Utbrändhet håller på att bli (om den inte redan är det) en av vår tids största folksjukdomar. Den stora skillnaden mellan denna sjukdom och många andra, är att det inte finns någon medicin som rättar till allting snabbt och smärtfritt. Utbrändhet yttrar sig på det psykologiska planet, inte det fysiska, även om symptomen oftast uppenbarar sig rent fysiskt. Det är just på grund av att fenomenet uppenbarar sig psykologiskt, som jag anser att det inte går att rätta till allting snabbt och smärtfritt. När man till exempel bryter en arm så blir man gipsad och efter ett tag tar man bort gipset. Armen är förhoppningsvis som den var innan man bröt den. Men när man ser på saken ur en psykologisk synvinkel, är där många aspekter man måste ta hänsyn till. För att ”bota” psykologiska besvär måste man

¹ Längre fram i min uppsats kommer jag att behandla denna tes ytterligare. Redan nu kan jag legitimera den genom att hänvisa till Martin Krauklis som i sin bok *Utbrändhet – Den nya folksjukdomen* (Krauklis, 2002) knyter samman stressrelaterade sjukdomar och utbrändhet under samma kategori.

försöka förändra inlärd beteenden. En människa som till exempel blivit utbränd på grund av stress för att hon har haft för mycket att göra, måste lära sig att säga nej till mer än vad hon känner att hon klarar av. Hon måste lära sig att ta en sak i taget och inte allt på en gång. Man kan ungefär se det som att en individ bär på en ryggsäck. Ju mer man fyller ryggsäcken ju tyngre blir den. Till slut blir ryggsäcken så tung att den som bär ryggsäcken inte längre klarar av att stå på benen. Istället måste man alltså, enligt min mening, fylla sin ryggsäck med färre tyngder för att först göra sig av med dem innan man fyller på fler tyngder. Det jag försöker säga med denna berättelse är att man bara skall anta så mycket arbetsbörda som man klarar av. Efter att man klarat av de arbetsbördorna så kan man fylla på med nya.

Redan innan jag började arbeta med denna uppsats var jag medveten om att utbrändhet kan förklaras utifrån olika tolkningar. Dessa olika tolkningar skulle kunna vara psykologiska-, medicinska-, biologiska- och sociologiska tolkningar. I min uppsats väljer jag att utgå från en sociologisk tolkning. Anledningen till detta beror på den syn som jag erhållit efter min tid på sociologiska institutionen, men som jag även besuttit tidigare. Jag anser att det uppstår sociala fenomen (exempelvis rasism) i samhället. Hur dessa sociala fenomen uppstår finns det en mängd olika orsaker till, i fallet med rasism kan det bero på okunskap, fördomar eller särbehandling. Men som jag ser det så sprids och skapas dessa sociala fenomen genom interaktioner mellan olika individer. Vidare leder dessa sociala fenomen till individuella problem (eller möjligtvis frågor, om det inte upplevs som problem). Dessa individuella problem leder i sin följd, enligt min tes, till fysiska och/eller psykiska åkommor (som till exempel utbrändhet). Sammanfattningsvis ser jag ett intimt förhållande mellan det som händer runt omkring oss i samhället och hur vi mår. När jag senare i uppsatsen presenterar min analys kommer jag även att referera till individen och individerna. Detta kan uppfattas som att jag ibland glider över till psykologi istället för sociologi, men så är inte fallet. Min syn är att samhället är uppbyggt av en mängd olika individer (med olika tankar, personligheter, handlingssätt osv), och att individer skapar samhället. Därför anser jag att jag behandlar samhället även då jag tränger in i dess minsta beståndsdel: individen. Det är så jag ser på den sociologiska läran. Paradoxalt nog anser jag alltså att det inte är en enskild individ som orsakar detta tillstånd (t.ex. utbrändhet), utan det har sin grund/förklaring i samhället och dess strukturer, fast jag samtidigt anser att den enskilde (individen) skapar samhället och dess strukturer. Vidare så blir det, enligt mitt antagande, just samhället och dess strukturer som skapar problem (sociala fenomen). Man kan se det som en cirkel med indirekt individuellt agerande och direkt individuellt agerande som genererar det samhälle vi lever i och inte minst de problem som samhället visar upp. Den nyss presenterade åsikten har jag kommit fram till

genom den information jag tagit del av under skrivandets gång och den information som jag längre fram kommer att presentera under rubriken ”Förståelse av ordet utbränd”.

1.3 Frågeställning och syfte med uppsatsen

Efter att nu ganska kort ha presenterat hur fenomenet utbrändhet yttrar sig och situationen med sjukskrivningar i dagens Sverige, skall jag nu komma in på det som är intressant ur en sociologisk synvinkel. Jag skall här nedan presentera min frågeställning samt kort beskriva vad jag finner för syfte med denna uppsats.

Redan nu vill jag klargöra att när jag under uppsatsens gång talar om orden ”utbränd och utbrändhet” så avser jag de individer som inte längre besitter förmågan att kunna arbeta på grund av att de av en eller annan orsak mår väldigt dåligt.

1.3.1 Frågeställning och syfte

Syftet med min uppsats är att jag vill se om gängse och samtida sociologiska begrepp kan bidra till en vidare förståelse av fenomenet utbrändhet. Även om fenomenet har studerats och analyserats av samtida forskare och teoretiker, vill jag se om det går att använda begrepp som inte var myntade specifikt för fenomenet för att skapa en förståelse av utbrändhet. Min frågeställning blir således: **Kan man förstå fenomenet utbrändhet, såsom det yttrar sig i dagens svenska samhälle, med hjälp av klassiska och moderna samhällsteoretiska begrepp?**

Sammanfattningsvis är syftet med denna uppsats att se om de teoretiska begrepp som jag skall behandla kan skapa en djupare förståelse för utbrändhet i dagen svenska samhälle. Motsatsen till att försöka finna en förklaring skulle kunna vara att försöka se på vilka brister de olika teoretiska begreppen har (i att kunna förklara fenomenet), detta kommer jag också att delvis behandla i min uppsats.

1.3.2 Metod

Jag kommer att analysera sociologiska texter och teorier för att ge en tolkning av fenomenet utbrändhet och hur, de av mig valda, teoribegreppen kan skapa en ökad förståelse för utbrändhet. Många av de källor som jag använder mig av är så kallade sekundär litteratur. Det är alltså tolkningar av någon annan (än den ursprunglige författaren) av en viss teori eller teoretiker. Eftersom jag också kommer att ta del av primärlitteratur (som komplement) så

anser jag att användandet av sekundär litteraturen inte kommer att vålla några bekymmer. Anledningen till att jag anser att det inte kommer att vålla några bekymmer beror på att jag ser sekundär litteratur som litteratur som sammanfattande presenterar en viss teoretikers tankar och teorier. Samtidigt är det ofrånkomligt att författarens egna tolkningar speglas i det material som presenteras, men jag har i så hög grad som möjligt försökt att inte beakta författarens egna tolkningar. Det gör jag helt enkelt genom att endast studera de citat och utdrag som författaren använder sig av från primärlitteraturen. Citaten och utdragen tar jag sedan själv och analyserar. Om författaren och jag delar åsikter så använder jag mig givetvis av författarens exempel och tankar.

Jag kommer inte att använda mig av flera olika metoder, men jag kommer däremot använda mig av flera olika samhällsteorier, närmare bestämt tre stycken.

Som jag tidigare påpekat så anser jag inte att fenomenet utbrändhet kan förklaras genom enbart sociologiska och samhällsteoretiska teorier. Men jag har valt att arbeta utifrån sociologiska begrepp och teorier. Jag anser också att det i viss mån krävs en psykologisk, möjligtvis även en biologisk, förklaring för att fullständigt nå en förståelse av fenomenet. Jag kommer då och då att kort beröra åtminstone den psykologiska aspekten och hur den kan spela in i en förståelse av fenomenet.

Det jag ska göra i min uppsats är inte att utsätta en enskild individ eller en enskild grupp för granskning, utan jag kommer att utsätta hela samhället för granskning. Jag kommer att ta mig an ett gigantiskt maskineri som antingen av för många eller för få komponenter inte fungerar som maskinen är tänkt. Karl Marx beskrev samhället på följande sätt: ”... en makt som lever sitt eget liv och som ingen har kontroll över” (Andersen & Kaspersen, 1999:33). Om ingen har kontroll över samhället, vem har då kontroll att förändra det? Min uppgift blir att försöka skapa en förståelse för fenomenet utbrändhet som av ett eventuellt empiriskt efterarbete skulle kunna leda till beslut som i sin följd skulle leda till förändring, om det är möjligt.

Jag riktar nu min uppmärksamhet till fenomenet utbrändhet. Jag kommer att ge alternativa beskrivningar och förklaringar till utbrändhet, för att på så sätt skapa en vidare förståelse av ordet. Jag kommer även kort ge en historisk bakgrund till utbrändhet.

2. Bakgrund

2.1 Begreppet utbrändhet

Det finns ungefär lika många beskrivningar av begreppet utbrändhet som det finns personer som behandlar ämnet. Och oftast ger litteraturens beskrivningar mer oklarhet än vad den hjälper oss att förstå (Söderfeldt, 1997). En del forskare lutar sig åt det psykologiska hållet medan andra vilar på den sociologiska och socialpsykologiska ståndpunkten. Eftersom jag är sociolog, är det givetvis den sociologiska ståndpunkten som intresserar mig allra mest. Jag skall hur som helst ta upp en del av de beskrivningar som givits till mig i den information som jag har studerat.

Jag skall vidare också presentera ett försök till en förståelse av utbrändhet och historik till/om fenomenet utbrändhet. Utbrändhet är inte något som dykt upp de senaste åren, det är ett tillstånd (eller syndrom som vissa kallar det) som har existerat under många år. Den historiska delen vill jag framhålla som hjälp, för att senare förstå mina anknytningar jag kommer att göra till de olika teoribegrepp som jag skall behandla. Jag anser att det är av största vikt att få en någorlunda god beskrivning av fenomenet om man överhuvudtaget skall försöka ge sig på att förstå det.

Värt att påpeka är att jag kommer att författa denna uppsats utifrån en svensk kontext, fast jag är ganska säker på att liknande situation råder i en mängd olika länder.

2.1.1 Historisk bakgrund

Redan 1880 rapporterades om något som liknade dagens utbrändhet. Det kallades för neurasteni och diagnostiserades första gången av neurologen George Beard. Diagnosen löd att patienterna led av en mängd svårhanterliga nervösa symptom. Exempel på symptom var: sömnlöshet, huvudvärk, tvångstankar och fysisk och/eller psykisk kraftlöshet (Johannisson, 1995). För att ta ett hopp framåt i tiden, närmare bestämt till 1980-talet, så fanns det något som kallades för yuppiesjukan. Detta beskrevs ofta som ett kroniskt trötthetstillstånd. Söderfeldt kopplar samman denna åkomma och neurasteni. (Söderfeldt, 1997). Och möjligtvis är det endast ännu ett nytt ord som åkomman nu har fått, nämligen, utbrändhet (burnout). En av de allra första gångerna begreppet ”utbrändhet” nämndes var i ett brev som den kände filosofen Ludvig Wittgenstein skrev till en vän. Han skrev i brevet att han hade väldiga

bekymmer med att komma på några nya tankar, han kunde helt enkelt inte producera något. Och han skrev då i brevet till sin vän: ”I now feel totally burned out”(Söderfeldt, 1997:1). Ytterligare nästan 40 år efter Wittgensteins brev så publicerade Schwartz och Will en studie om en sjuksköterska. Efter en semester så återvände sjuksköterskan till sin arbetsplats och fann att allt inte stod riktigt rätt till. Det var ont om personal och patienter fick således lida av det genom att de inte fick adekvat behandling. Sjuksköterskan reagerade precis som sina kollegor på denna situation, hon distanserade sig från patienterna. Hon blev ofta arg och fann patienterna irriterande och krävande. Allt eftersom det blev besvärligare att behandla de ”jobbiga” patienterna så sjönk hennes självförtroende. Hon såg sin situation som ett stort misslyckande. Just denna berättelse brukar användas som ett tidigt exempel på utbrändhet (Söderfeldt, 1997). Man kan ställa sig frågan om det verkligen är utbrändhet som sjuksköterskan led av. Anledningen till att hon såg sin situation som ett stort misslyckande var att hon inte hann med att behandla patienterna på ett sådant sätt som hon ansåg vara riktigt. Räcker det med att man drabbas av minskat självförtroende för att bli utbränd? Man skulle, som jag ser det, lika bra kunna se på detta exempel som en beskrivning av en situation med brist på personal. Sen huruvida man anknyter personalbrist med utbrändhet är en annan sak. Personligen anser jag att personalbrist mycket väl kan leda till utbrändhet, detta på grund av att arbetet troligtvis då blir stressigare och således är det lättare att drabbas av utbrändhet. Ytterligare 40 år senare, i början av 1990-talet, publicerades ännu en studie. Denna handlade om en tysk fårhund av det manliga könet. Hunden hade under många år hjälpt polisen att snoka efter bomber på en flygplats. Men plötsligt en dag så började hunden visa tecken på irritation och aggressivitet. Han hade förut kunnat snoka runt efter bomber i en och en halv timmes tid, nu klarade han endast 15 minuter. Efter 15 minuter var han totalt utmattad. Hunden fick senare diagnosen ”utbränd” (Söderfeldt, 1997). Det kan verka lite extremt att ta en hund som exempel på utbrändhet ur ett historiskt perspektiv, men jag anser ändå att det tydligt visar på den ökande uppmärksamhet som ”utbrändhet” har fått genom åren.

Efter denna korta historiska återblick skall jag nu försöka skapa en vidare förståelse för fenomenet ”utbrändhet” och dess möjliga orsaker.

2.1.2 Förståelse av ordet utbränd

Syftet med detta stycke är att jag skall försöka ge läsaren en förståelse av vad fenomenet ”utbränd” innefattar. Förståelsen av vad fenomenet innefattar skall hjälpa läsaren att senare förstå varför och på vilka grunder som jag anknyter de teoribegrepp på fenomenet som jag senare kommer att göra.

Vad betyder egentligen detta ord som vi dagligen hör talas om via tv och tidningar? Något som de allra flesta författare är ense om är att utbrändhet är en reaktion på en stressig arbetssituation. Detta anser till exempel Solveig Klingberg Larson. Hon menar att den ökade stressen har lett till en epidemi och ett allvarligt folkhälsoproblem. Vidare anser hon att stressutlösande utmattningsreaktioner kan leda till depressioner, kronisk stresskänslighet och utbrändhet (Klingberg Larson, 2000). Herbert J Freudenberger som jag presenterade i inledningen är psykoanalytiker och i boken *Utbrändhet – den nutida kvinnans dilemma* skriver han att den främsta orsaken till utbrändhet finner man i människornas arbeten. I boken riktar han sitt intresse till kvinnornas arbetssituation. Han finner att det inte enbart är kvinnor inom vården, vilket han först var inriktad på, som får utbrändningssymptom utan även kvinnor inom andra sektorer (Söderfeldt, 1997). Freudenberger menar följande:

Kämpar du ständigt med ditt behov av att ge och ta emot omvårdnad, och kanske till och med har svårt att erkänna din rätt att hysa sådana känslor? Om det är så kanske din vana att vårda är så fast rotad i ditt beteende att du har svårt att skilja dina ”tjänster” från din definition av ditt jag (Freudenberger, North, 1986:41)

En av de kanske mest kända forskarna inom ämnet är Christina Maslach. Hon menar att utbrändhet är ett syndrom som består av tre olika dimensioner: känslomässig utmattning, depersonalisering och en känsla av reducerad personligt fullbordande. Hon menar att dessa tre olika dimensioner ingår i en process som syndromet visar upp. Processen ter sig på följande sätt: först blir servicepersonalen (framförallt vårdpersonal) känslomässigt utmattade på grund av de känslomässiga krav som ställs på dem i deras yrke. För att hantera denna utmattning distanserar servicepersonalen sig och blir opersonliga gentemot sina klienter (patienter). Och detta leder, enligt Maslach, till känslor att man inte fullbordar det man skall, och att man inte räcker till (Söderfeldt, 1997:5). De tre dimensioner som Maslach presenteras kan kännas bekanta vid det här laget. Anledningen till det är att Herbert Freudenberger i sina olika stadier presenterade snarlika syndrom/symptom som kan leda till utbrändhet.

De tre forskarna inom ämnet, som jag ovanför kort beskrivit, har sin uppmärksamhet riktad på det psykologiska planet.

Nu tänker jag gå över till hur en del av de personer som har en mer samhällsstrukturell inriktning resonerar kring begreppet.

En av dem är Ayala Pines som menar att utbrändhet beror på en för stor involvering med andra människor. Och här börjar det enligt min åsikt bli sociologiskt intressant. Vidare anser hon, till skillnad från Maslach, att detta fenomen inte enbart går att finna inom serviceyrken. Hon refererar till mänskliga interaktioner överlag i samhället. Det hon verkligen menar är att fenomenet är något som generellt kan uppträda i samhället. (Söderfeldt, 1997:5).

En kvinnlig forskare som är av en annan åsikt än de jag tidigare nämnt är Gillian Walker. För henne är utbrändhet en ideologi som mörkar belastningen och frustrationen i ett arbete. Akademikerna skapade begreppet utbrändhet för att beskriva de tecken som serviceyrkena visade upp. Begreppet infiltrerade sig sedan in i den allmänna kulturen. Hon menar givetvis inte att utbrändhet inte existerar, men hon anser att begreppet döljer de verkliga orsakerna bakom det som individer upplever. Vidare menar hon att begreppet gör därmed att människor individualiserar det som egentligen är ett socialt problem. (Söderfeldt, 1997:6). Som jag ser det menar hon mer eller mindre att ”utbränd” har blivit ett slags modeord, som idag används flitigt som en slags förklaring av hur man mår. Detta ord använder man fast man kanske inte visar upp de tecken som verkligen utmärker utbrändhet.

Även Johan Asplund har berört ämnet utbrändhet. Ett arbete som han har publicerat är *Det sociala livets elementära former* (Asplund, 1987). Asplund talar om konsekvenserna av uppkomsten av vad han kallar ren socialitet. Han menar att denna sorts socialitet uppstår i sociala miljöer som utmärks av frånvaron av återkoppling. Asplund relaterar inte företeelsen utbrändhet till ett förråd av känslor, utan han menar att orsaken till detta tillstånd beror på en drastisk omvandling av tiden och rummet. Vidare säger han att individen har lösgjorts från vardagsverkligheten och att denna verklighet har ersatts av något mer abstrakt. Individer uppträder som abstrakta samhällsvarer märkta av den rena socialiteten. Utbränning uppstår således när individen av olika anledningar avskiljs från den direkta och spontana sociala responsiviteten och istället blir till en abstrakt roll (Johansson, 1999).

Vad orsakar då utbrändhet? Svaret på den frågan har det varit delade åsikter om bland de forskare som jag presenterat ovanför. Till exempel Christina Maslach anser orsakerna till utbrändhet går att finna inom serviceyrkena, medan till exempel Ayala Pines tycker sig kunna se att orsaken till utbrändhet går att finna i interaktionen mellan individer, överallt i samhället. Herbert Freudenberg ger en något annorlunda orsak till hur utbrändhet uppstår. Han anser att det går att finna inom olika yrken, inte enbart inom serviceyrkena som Maslach hävdar. Medan Klingberg-Larson inte ger någon direkt förklaring, utan konstaterar att det är stress

som orsakar utbrändhet. Synpunkterna på vad som orsakar utbrändhet går som synes brett isär.

3. Tre relevanta samhällsteorier till en förståelse av fenomenet utbränd/utbrändhet

3.1 Samhällsteorierna

Något som är viktigt att klargöra är att tre samhällsteorier inte kan förklara och belysa ett så brett och omfattande fenomen² som jag här försöker att ta mig an, men jag anser att min analys kommer att vara en inledning till en djupare förståelse. Djupare förståelse dels för vad det är i samhället som kan orsaka utbrändhet och dels en allmän förståelse för hur skadligt situationen med utbrändhet kan tänkas vara för samhället och dess individer. Vidare hoppas jag kunna visa att de teoretiska begrepp som jag har valt att presentera har potential till att ge en vidare förståelse av utbrändhet. Under den tid som jag har studerat sociologi har jag stött på en mängd olika teorier och teoretiska begrepp. Efter att ha suttit ned och gått igenom dessa så valde jag just de tre teorier/begrepp som jag kommer att presentera på följande sidor. Anledningen till valen av teorierna/begreppen beskriver jag närmare på nästa sida under ”Motivering till mina val av teorier”. Men redan nu vill jag tillkännage att en av de främsta orsakerna till valen av dem är att jag hoppas på att de skall kunna ge en djupare förståelse för fenomenet, än vad de författare som jag tidigare presenterade klarade av.

De teoretiska utgångspunkter som jag kommer att använda mig av i min analys går att finna inom **marxistisk teori, poststrukturalistisk teori och postmodernistisk teori**. De olika begrepp inom respektive teori som jag tänker använda mig av är: alienation (marxistisk-Marx), övervakning (poststrukturalistisk-Foucault) och identitet (postmodernistisk-Bauman). Mitt tillvägagångssätt är följande. Jag börjar med Marx alienationsbegrepp³. Därefter följer Foucaults makt/övervakningsbegrepp (det generaliserade fängelset). Jag avslutar med att presentera identitetsbegreppet såsom det används av Zygmunt Bauman. Detta begrepp kan

² Omfattande fenomen avser situationen med utbrändhet och dess biverkningar för samhället i form av sjukskrivningar.

³ Jag kommer endast att använda mig av Marx definition av begreppet. Detta kommer jag att göra dels för att antalet tolkningar på alienation är många och för att jag anser att just Marx definition passar bra in på det fenomen som jag studerar.

inplaceras inom postmodernismen. Den postmodernistiska teoriströmning kommer jag att beskriva utifrån sekundär litteratur⁴.

Jag ska genom dessa val av teoretiska begrepp försöka visa om och hur dessa sociologiska begrepp kan bidra till en förståelse av fenomenet utbrändhet. I mina avslutande reflektioner kommer jag att resonera kring vilket av de teoretiska begreppen som ger mig den bästa förståelsen av fenomenet med utbrändhet.

3.1.1 Motivering till mina val av teorier

Anledningen till mitt val av just dessa teoretiska begrepp beror på att jag har fått lära mig dessa teorier under den grundutbildning som jag har genomgått i sociologi, därför finner jag det intressant att se huruvida de fungerar till att förklara utbrändhet ur ett sociologiskt perspektiv där samhället står i förgrunden. Vidare är det minst lika intressant att se på de brister som dessa teoretiska begrepp besitter i förmåga att förklara fenomenet utbrändhet. Dessa två aspekter som intresserar mig kommer på ett mer tydligt sätt att framgå när jag försöker applicera de olika teoretiska begreppen på fenomenet.

3.2 Presentation av teorierna

Jag skall nedanför, ganska kortfattat, presentera de tre olika teorier och begrepp som jag har valt att arbeta med. Därefter kommer jag att påbörja en analys av utbrändhet utifrån just de teoretiska begrepp som jag nu kommer att presentera.

3.2.1 Marxistiskt perspektiv med Marx alienationsbegrepp

Människorna producerar för att tillfredställa sina behov. Men detta utgör endast en aspekt av produktionsprocessen. Genom produktionen omdanar människan naturen, hon skapar sin egen sociala verklighet och hon ger uttryck åt sin egen mänskliga natur. Arbetet är nämligen inte bara ett medel i produktionsprocessen utan även en möjlighet för individen att ge uttryck åt den egna personligheten, åt inneboende färdigheter, åt den skapande förmågan, som enligt Marx, utgör en väsentlig aspekt av den mänskliga naturen. Själva arbetet förmedlar en känsla av tillfredställelse. Den kvalitet individen kan ge sina produkter ger honom möjlighet att värdera sig själv (Israel, 1968:32).

⁴ Problematiken som kan uppstå med att använda sig av sekundär litteratur tog jag upp i metodavsnittet

Anledningen till att jag börjar med citatet ovanför är att jag vill visa vilken syn Karl Marx hade på arbetet. Marx syn på arbetet anser jag är av yttersta vikt för att förstå hans tankar på hur förödande det kapitalistiska systemet är. Jag kommer att ta upp detta (anledningen till varför alienation kan vara förödande för individer) i min analys, men redan nu vill jag påpeka att jag anser att det är just Marx syn på arbetet (som något heligt för människan) som gör att han ser alienation som något så problematiskt som han uppenbarligen gör.

Jag ska kort presentera hans alienationsteori, där jag delvis använder mig av citat ur boken *Kapitalet*. Jag vill också göra klart för läsaren att den alienation som jag avser att presentera är den ekonomiska alienationen, Marx presenterar också andra former av alienation till exempel religiös och politisk alienation (Israel, 1968:28-30).

Marx menar att lönearbetaren alieneras från sin egen skapelse. Anledningen till att individen alieneras från sin skapelse beror, enligt Marx, på det kapitalistiska samhällets framväxt. Han menar också att arbetsprodukten (det som arbetaren producerar) blir en vara, och samtidigt medför lönearbetet att även arbetaren blir en vara. Lönearbetaren blir alltså en slav av sin egen produkt. Vidare menar han att i och med att produkten av arbetet inte tillhör lönearbetaren utan tillfaller privatägaren, så skiljs lönearbetaren från resultatet av sin produktion och produktionen/produkten blir en främmande makt. Marx anser också att lönearbetsformen även medför en social alienation, ett förfrämligande av människor från varandra (Andersen & Kaspersen, 1999:32f).

Då produktionsprocessen samtidigt är en process, där kapitalisten förbrukar arbetskraften, förvandlas arbetarens produkter inte endast till varor, utan också till kapital, till värden som utsuger den värdeskapande kraften, till existensmedel som köper människor, och till produktionsmedel som utnyttjar producenten. Arbetaren själv producerar därför ständigt den materiella rikedom i form av kapital, en främmande makt som behärskar och exploaterar honom, och kapitalisten producerar ständigt arbetskraften i form av en subjektiv rikedomskälla, som alltid är skild från de medel, som är nödvändiga för att den skall kunna förverkligas i produkter, en abstrakt rikedomskälla, som endast existerar i arbetarens person – kort sagt: arbetaren som lönearbetare (Marx, 1997:501-502).

Det framgår ganska tydligt vad Marx anser om det kapitalistiska marknadssystemet när han i citatet ovan använder sig av fraser som ”utsuger” ”utnyttjar” och ”köper människor”.

Enligt Marx fanns det tre olika förhållanden som skapade djupgående förändringar i individens arbete och hennes sociala relationer. Dessa var: Förhållandet att produktionsmedlen är privatägda. För det andra arbetsfördelningsprocessen, som i sin tur bygger på maskinens och teknikens utveckling. För det tredje, så menar Marx, att den mänskliga arbetskraften blir en vara som alla andra varor och därmed underkastas de lagar

som råder inom det kapitalistiska marknadssystemet. Det är det sistnämnda som är intressant i en kontext då man talar om alienation. Detta sistnämnda förhållande kallade Marx för ”varufetischismen”. En produkt blir först en vara då den blir ett objekt i byteshandeln. Varan får, efter att ha blivit ett objekt, ett värde som utgör dess bytesvärde. Den kapitalistiska ordningen tar inte hänsyn till varans bruksvärde utan dess värde bestäms av ekonomiska lagar i det kapitalistiska marknadssystemet. I och med uppkomsten av det kapitalistiska marknadssystemet får allting ett bytesvärde och säljs således som en vara. Detta leder vidare till att arbetaren är tvungen att sälja sin arbetskraft för att kunna överleva. Arbetet är nu inte längre ett sätt att uttrycka sin personlighet på, utan arbetskraft blir ett ting, en vara som säljs och köps. Detta leder, enligt Marx, till att arbetaren blir främmande inför sin egen aktivitet och inför de produkter han åstadkommer, vilka han inte längre kan uppfatta som delar av sig själv (Israel, 1968). Jag anser att jag nu beskrivit den möjliga konflikt som kan uppstå mellan arbetstagaren och det kapitalistiska marknadssystemet. Och framförallt den förändring som skett sedan det kapitalistiska marknadssystemet uppstod. Men för att sammanfatta och ytterligare beskriva det hela så kommer jag nedanför att använda mig av Marx egna ord:

Objektet som arbetet producerar, dess produkt, framträder som ett för arbetet främmande väsen, som en av tillverkaren oavhängig makt. Arbetsprodukten är det arbete som förvandlats till ett ting ... I detta fastställande att arbetaren förhåller sig till sin arbetsprodukt som till ett främmande objekt finns redan alla dessa slutsatser. Med en sådan förutsättning står det nämligen klart, att ju mera arbetaren sliter ut sig, desto fattigare blir han själv och hans inre värld, och desto mindre tillhör honom som eget ... (Israel, 1968:34)

Återigen ger Marx en dystert syn på det marknadssystem som har uppstått.

Vidare upprepar Marx gång på gång (se t.ex. Israel, 1968:35) att de saker som arbetaren tillverkar blir ting som inte angår honom.

Det förekommer ganska ofta att man förknippar utbrändhet med alienation. Följande presenterar jag för att stödja detta påstående och för att ytterligare visa hur alienation kan vara skadligt för individer:

Henrik Mattsson (trendanalytiker och framtidsforskare) hävdar att: ”Människor behöver veta vad organisationen de arbetar i har för mål och medel. Om vi inte har en fast riktning med det vi gör så leder det till utbrändhet.” (Aftonbladet, publicerad 2001-02-02).

En annan kommentar som jag tagit del av är från Anders Kjellberg (docent på Arbetslivsinstitutet i Norrköping): ”Klarhet i arbetets mål är oerhört centralt i perioder av omvandling. Det är viktigt att personalen vet vart arbetsgruppen är på väg, vad man har för

målsättningar. Oklarhet över hur arbetssituationen kommer att se ut i övermorgon skapar en konstant press som kan ge psykologiska besvär.” (Aftonbladet, publicerad 2001-02-02).

3.2.2 Poststrukturalistiskt perspektiv med Foucaults makt- och övervakningsbegrepp

Disciplinen frambringar sålunda kroppar som är undergivna och övade, ”fogliga” kroppar. Disciplinen ökar kroppens krafter (dess nytta, från ekonomisk synpunkt) samtidigt som den minskar dem (från politisk synpunkt, genom att tvinga dem att lyda). Kort sagt, den lösgör makten från kroppen: å ena sidan utbildar den en ”skicklighet”, en ”förmåga” som den anstränger sig att öka, å andra sidan styr den energi och den kraft som därmed skulle kunna utvinnas i motsatt riktning, för att skapa ett strikt underkastelseförhållande. Om den ekonomiska exploateringen skiljer arbetskraften från arbetsprodukten, kan man säga att disciplinens bojar i själva kroppen upprättar ett tvingande band mellan ökad förmåga och ökad underkastelse (Foucault, 1987:162-163).

Jag valde att börja med ett citat ur Michele Foucaults bok *Övervakning och straff*. Detta gjorde jag för att jag tycker att just detta utdrag på ett bra sätt beskriver Foucaults tankar om hur makt och övervakning utövas. För att förstå sig på Foucaults makt och övervakningsbegrepp, krävs det en beskrivning av hur det såg ut i Foucaults beskrivna samhälle innan makt och övervakning blev den dominerande bestraffningsmetoden. Mot slutet av 1700-talet ersattes kroppslig bestraffning till förmån för en bestraffning mer inriktad på själen. Följden av en bestraffning inriktad på själen blev att man hela tiden skulle vara medveten om att man var bevakad av någon, individerna fick inrätta sina liv utifrån risken att när som helst kunna bli sedd. Anledningen till denna utveckling (med att alltid vara kontrollerad) berodde, enligt Foucault, på framväxten av det kapitalistiska samhället. Vidare menade han att denna allomfattande disciplinära makt kom att genomsyra hela den ”sociala kroppen”. Han tycks kunna se denna övervakning på de flesta institutioner där människor rör sig, t ex i fabriksbyggnaderna, i skolorna och på sjukhusen. Överallt fann Foucault dessa skapelser⁵ som särskiljer individen från kollektivet och utsätter individen för olika disciplinära tekniker. Ännu en manifestation av denna disciplinära övervakning är examensprocesser (undersökning och prövning).

Foucault är tydlig med att poängtera att makt/övervakningssystemet i högsta grad är produktivt. Samhället har till avsikt att skapa fogliga kroppar, dugliga individer som kan

⁵ Skapelser avser de metoder och åtgärder som vidtogs för att kunna kontrollera och övervaka individer. Exempel på en sådan skapelse är hur olika byggnader är uppbyggda för att man på ett effektivt sätt skall kunna ha kontroll över individerna i den. Tex. fabriksbussar, sjukhus och skolor.

användas, omvandlas och utvecklas (till vad som passar det kapitalistiska marknadssystemet). Övervakningssystemet orsakar inte kapitalismens uppkomst, men väl dess framgång (Andersen & Kaspersen, 1999:352 f).

Foucault talar om fyra olika tekniker som måste uppfyllas för att den disciplinära makten ska kunna ha full kontroll över individen, allt för att särskilja henne från kollektivet:

1. Disciplinen behöver en *sluten miljö*. Med detta menas att det måste skapas en specifik plats som inte har något samband med andra platser och som är sluten om sig själv. Det är den disciplinära enformighetens skyddande ort.

2. *Inrutningens princip*. Den ”slutna miljön” är varken konstant eller tillräcklig. Rummet kan bearbetas på ett mycket smidigare och subtilare sätt, genom den elementära lokaliseringens princip (inrutningsprincipen). Denna process leder till att det för varje individ finns en särskild plats, och för varje plats finns det en särskild individ. Det gäller att undvika att individer placeras i grupper. Det disciplinära rummet har en tendens att delas upp i lika många delar som det finns kroppar eller beståndsdelar att fördela. Allt går ut på att förhindra individerna att försvinna ur systemets kontroll. Om individerna klumpar ihop sig i formationer kan de bli farliga, på grund av att de då kan nå reflektioner och tankar från andra människor som de kanske inte skulle nå på egen hand (Foucault, 1987). En tänkande individ är inte att föredra för det kapitalistiska marknadssystemet, men däremot fogliga kroppar som kan användas i produktionen av varor och tjänster.

Det gäller att hålla reda på vem som är närvarande och vem som är frånvarande, att veta var och hur man skall kunna leta rätt på individerna, upprätta nyttiga kommunikationer och bryta dem som inte är det, att i varje stund övervaka vars och ens beteende, uppskatta det, belöna eller bestraffa det, mäta egenskaper och förtjänster. Det vill säga, en metod för att få kunskap, behärska och utnyttja (Foucault, 1987:168).

3. Regeln om *den funktionella placeringen*. Denna regel upprättas av en kod för nyttjandet av ett rum som arkitekturen i allmänhet lämnade tillgängligt och redo att tas i bruk på flera olika sätt. De byggnader som var/är uppbyggda hierarkiskt hade/har inte endast till syfte att på ett lättare sätt övervaka individerna utan används också som ett ”nyttigt utrymme”. Med det menas att en produktiv verksamhet kan skapas. Givetvis är det övervakningen (med dess disciplin) som leder till att verksamheten i byggnaden blir produktiv. Arkitekturen medför att arbetskraften ”nålas upp” på en serie av enskilda kroppar, som är lätta att individuellt bedöma för dem som är intresserade av det (Foucault, 1987). Målet är hela tiden att särskilja en individ ur ett kollektiv. Anledningen till att detta är så viktigt beror på att en enskild (eller

flera enskilda) individer är lättare att övervaka och utöva sin makt över än ett kollektiv (grupper).

4. I det disciplinära systemet är slutligen *rangen* något av ytterst vikt. Enligt Foucault är alla i det disciplinära systemet utbytbara. Var och en erhåller sin definition av den plats han/hon intar i en serie av de avstånd som skiljer honom/henne från de andra individerna. Rangen betecknar alltså den plats man intar i en klassifikation. Disciplin är konsten att rangordna och en teknik som gör det möjligt att ändra uppställningen. Resultatet av denna teknik är att disciplinen individualiserar kropparna genom en utplacering som inte infogar dem i ett sammanhang utan fördelar dem och låter dem röra sig i ett nät av relationer (Foucault, 1987).

Boken *Övervakning och straff* är en ypperligt bra bok som kan rekommenderas varmt. Den innehåller en mängd tankar och synpunkter. Men jag väljer att nöja mig med det som jag nu skrivit därför att jag anser att det jag skrivit är tillräckligt för den analys som jag kommer att utföra senare.

3.2.3 Postmodernistiskt perspektiv med Baumans identitetsbegrepp⁶

Bauman anser att den kollektiva anda som delvis skapades/förstärktes under modernismens era inte längre är viktig, på grund av bland annat den pluralism av erfarenheter, värden och sanningar som det postmodernistiska samhället visar upp. Grundandet av universella standardiseringar av fakta, moral och smak är inte heller viktigt längre i det postmodernistiska samhället, enligt Bauman (Elliot, Turner, 2001).

När människor inser att de moderna idealen inte går att förverkliga, så blir de postmoderna människor. De erkänner att kaos och tvetydighet inte går att undvika. Anledningen till kaos och tvetydighet ser Bauman inte som något nytt, utan som en förlängning av modernismen. Han menar att det i det moderna samhället förekom en oroväckande upplösning av traditioner och institutioner (Andersen & Kaspersen, 1996). Ett genomgående tema i Baumans skrifter är att människor splittras upp (lyfts ur) från kollektivet. Bauman har en mängd olika kritiska analyser om omvandlingen av det moderna samhället till det postmoderna. I dessa analyser tar han upp bland annat de möjligheter som måste konfronteras, valen vi gör, och faktumet att vi inte kan undvika att göra val, är priset för vår frihet (Elliot, Turner, 2001).

⁶ Följande text är baserad i sekundär litteratur: (Elliot, Turner, 2001) och (Andersen & Kaspersen, 1996)

Bauman anser att lönearbetet inte längre är den integrationsmekanism i det postmoderna samhället som det har varit i det moderna samhället. Däremot hävdar han att de sociala villkoren i ett postmodernt samhälle baseras på en förförisk och privatiserad konsumtionsfrihet och inte i lönearbetet (Andersen & Kaspersen, 1996).

Vidare menar Bauman att individerna i dagens samhälle ofta bedöms utifrån våra konsumtionsmönster. Något som bidrar till en framgångsrik karriär, enligt Bauman, är konsumtionen. Konsument val och konsument etik är viktiga grundstenar till att bygga upp ett "jag" i det postmoderna samhället, likaväl som för underhållet och skapandet av institutioner, grupper och strukturer. Dagens västerländska samhällen utmärks av en konsumentfrihet, där alla blir värderade av sin konsumtion (Elliot, Turner, 2001). Majoriteten av individerna i det postmodernistiska samhället är "köpvilliga", de som inte är det integreras genom olika statliga övervaknings- och kontrollformer. I och med denna tes om konsumtionsfriheten överger Bauman tidigare sociologiska begrepp som struktur och system. Anledningen till att han överger dessa begrepp är, för att använda Baumans ord, att "verkligheten är rörlig" och på så sätt kan den inte beskrivas som ett avgränsat objekt. Vidare menar Bauman att den postmoderna världsbilden leder till "objektivitetens upplösning"⁷. Bauman talar om något som han kallar "habitat" (uppehållsrum). Med "habitat" avser han det spelrum av historiskt bestämda mål och medel som samhällets aktörer handlar i och med. Det sker, enligt Bauman, kontinuerliga förändringar inom "habitat". De tillstånd som "habitat" framträder i saknar nödvändighet (de är kontingenta). Avsaknaden av "nödvändighet" bidrar, enligt Bauman, till att "habitat" blir ett kaotiskt och tvetydigt rum för varje enskild individ. Men de friaste och på så sätt också de mäktigaste aktörerna kan hantera det kaotiska "habitat", och på så sätt uppfylls också deras önskemål (Andersen & Kaspersen, 1996)⁸.

Det förekommer en upplösning av traditioner och institutioner i dagens samhälle, enligt Bauman. Upplösningen av dessa leder till existentiell otrygghet, enligt Bauman. I sin tur bidrar det till att det blir individernas egna val som är avgörande för vilken status man kommer att uppnå bland de andra "aktörerna". Därmed skjuts det moraliska ansvaret för handlingar tillbaka till ansvarets egentliga bärare, den handlande individen. Samhället ger inte längre människor individuella eller kollektiva moraliska riktlinjer att följa. Avsaknaden av dessa riktlinjer bidrar till att individerna själv måste förhandla med varandra.

⁷ Verkligheten är ett abstrakt begrepp inom postmodernismen. Baumans egna ord: "Verkligheten är rörlig och kan därför inte beskrivas som ett avgränsat (stabil) objekt. Den postmoderna världsbilden leder till "objektivitetens upplösning" (Bauman 1992:35-39).

⁸ Detta, anser jag, kan bero till exempel på att individer ärver ett berömt namn eller en berömd titel. Det kommer att ge privilegier genom hela livet. Detta leder troligtvis till att man får det lättare att hävda sig på marknaden bland "aktörerna".

Trots denna något dystra beskrivning om individen i ett postmodernistiskt samhälle som jag nu presenterat från Bauman så ser han inget större problem i den situation som individen nu befinner sig i. Istället ser han en möjlighet. Han menar att det pluralistiska tillståndet är moralens chans⁹ och att individer nu har större möjlighet att spela en större roll i det sociala livets ordning (Andersen & Kaspersen, 1996).

Bauman behandlar begreppet identitet bland annat i två av sina arbeten: *Intimations of Postmodernity* från 1992 och *Moral i kontigensens era* från 1994. Bauman anser att de moderna samhällena har undergrävt identiteter som är sammanlänkade med bestämda sociala kontexter, till exempel arbetet. Därför, anser Bauman, att det är alltför lätt att välja identitet i dagens samhälle. Med detta påstående så antar jag att Bauman menar att under tidigare år så blev man ”född” med en viss identitet, t.ex. om pojken far var gruvarbetare så var det troligt att även pojken skulle bli det och således var pojken identitet bestämd. Idag är läget annorlunda i och med de möjligheter som de flesta individer erbjuds i form av högre utbildning osv. Men samtidigt menar Bauman att det inte är möjligt att behålla en viss identitet. Vidare menar han att det finns en klar skillnad mellan en modern identitet och en postmodern identitet. Denna skillnad ser han i att moderna människor strävar efter att hitta en fast och stabil identitet, medan den postmoderne människan vill hålla möjligheterna öppna, därmed också sin identitet. Den moderna identiteten bygger på ett livsmål som man oftast får klart för sig tidigt i livet, t.ex. som den situationen med pojken som har en gruvarbetare till far. Förutsättningen för att ett sådant livsmål skall kunna uppfyllas är att man lever i en tid av stabilitet som sträcker sig bortom den enskildes liv. Men om man däremot lever i en värld full av förändringar (postmodernistisk värld) så blir det, enligt Bauman, genast meningslöst att försöka hålla fast vid några fasta livsmål. I en postmodernistisk värld måste man hela tiden omvärdera sina mål, därför kan man inte beskriva identitetsbildning som ett framåtskridande livsprojekt (Andersen & Kaspersen, 1996 med hänvisning till Bauman, 1992).

Efter att ha presenterat mina olika teoretiska infallsvinklar och några olika begrepp inom respektive så skall jag nu börja arbeta med min analys. Analysen kommer jag att grunda på det som jag hittills presenterat: hur utbrändhet yttrar sig, problemet med utbrändhet i form av sjukskrivningar, den historiska bakgrunden till fenomenet och min presentation av de 3 begreppen.

⁹ Moralens chans: Den postmoderna pluralismen innebär ingen vanmäktig situation utan moral och värden, utan utgör snarare en positiv möjlighet för att individens personliga, moraliska ansvar skall kunna spela en större roll i det sociala livets ordning.

4. Analys

4.1 Inledande kommentarer om analysen

Nu har jag kommit till den del i mitt uppsatsskrivande då jag ska försöka applicera de ovan presenterade teorier och begrepp på det samtida problemet med utbrändhet. Eftersom det finns ett begränsat antal sidor till mitt förfogande skall jag endast ta upp de tankar jag anser vara de absolut viktigaste och mest relevanta för att försöka skapa en djupare förståelse för fenomenet utifrån en sociologisk ståndpunkt.

Jag har valt att göra en applicering av varje teori/begrepp på utbrändhet, var för sig. Detta gör jag för att möjliggöra för läsaren att följa mitt resonemang och för att se eventuella poäng som jag kommer försöka lyfta fram. Jag kommer längre ner, i avsnitten ”Sammanfattning” och ”Avslutande reflektioner”, att väva ihop en del synpunkter och tankar från teorianalyserna.

4.2 Marxistiskt perspektiv med Marx alienationsbegrepp

4.2.1 Tankar kring Marx, alienation och utbrändhet

När jag tidigare i min uppsats presenterade Marx alienationsbegrepp, var jag noga med att påpeka vilken syn Karl Marx hade på arbetet. Accepterar man Marx syn på arbete så har man nog också ganska lätt att se kopplingen mellan utbrändhet och alienation. Arbetet och arbetssituationen för individen har blivit dramatiskt förändrad sedan kapitalismen gjorde sitt intåg. Ur ett marxistiskt synsätt är människors liv kaotiska, just på grund av den otillfredsställelse som individer dagligen upplever i sitt arbete. Att dagligen till exempel tillverka en komponent till någonting som slutligen säljs som en slutprodukt (som man aldrig ser), måste givetvis kännas förvirrande för individen. Eller är det inte så? Kanske är Marx syn på arbete föråldrat och andra synsätt har tagit över, synsättet om att tjäna pengar så man överlever, att kunna roa sig och försörja sin familj. Ser man alltså på begreppet ”arbete” med andra ögon så kan alienation inom arbetet tyckas vara väldigt överdrivet. Detta i och med att alienationsbegreppet bygger mycket på den syn som Marx har på arbetet. Om inte arbete ses ur ett ”heligt” perspektiv så avdramatiseras alienationens skadlighet för individen avsevärt, enligt mitt antagande.

Det som Marx försöker visa med sitt alienationsbegrepp är alltså bland annat att arbetet inte är ett mål i sig längre, utan endast ett medel för att överleva. Individerna uppfattar sig inte längre som ett aktivt, verksamt subjekt utan som ett passivt, viljelöst objekt, en spelboll för makter som hon inte känner och därför inte kan behärska.

Marx anser också att lönearbetsformen även medför en social alienation, ett förfrämmande av människor från varandra. Ett exempel på detta kan man finna inom vårddyrkena (där just utbrändhet är vanligt förekommande). På grund av dels tidspress (som kan bero på personalbrist) och dels på grund av att känslomässigt inte kunna mäkta med den tragik och melankoli som ofta råder inom vårddyrket, så distanserar vårdpersonalen ofta sig från sina patienter. De ser patienterna som objekt och på så sätt blir patienterna något främmande för vårdpersonalen. Anledningen till distanseringen beror inte på att vårdpersonal är känslolösa, utan det beror på att de måste handla på det sättet för att orka med den känslomässigt jobbiga situation som råder när man dagligen befinner sig bland människor som är sjuka och som kanske snart ska framlida. Sammanfattningsvis för att koppla an till min frågeställning så anser jag att en av de faktorer i det moderna samhället som kan leda till utbrändhet just är att människor känner sig alienerade från de uppgifter som de arbetar med. De saknar engagemang i och med att de är främmande för den produkt som de själva skapar. De känner ingen stolthet över vad de har presterat, utan det enda som räknas är den lönelapp som ligger i brevlådan den 25:e varje månad.

4.2.2 Förmåga att förklara och skapa förståelse för utbrändhet

Kan alienationsbegreppet förklara varför det finns utbrändhet? Ovan presenterade jag några allmänna tankar, nu fortsätter jag med att försöka precisera och fördjupa mig något i dessa tankar för att på ett tydligare sätt försöka visa om det finns något samband mellan alienation och fenomenet som jag behandlar.

Tidigare i min uppsats har jag använt ord som stress och utmattning (psykisk/fysisk) när jag har talat om fenomenet utbrändhet. Vidare har jag påpekat att stress och utmattning kan leda till utbrändhet. Kan stress, utmattning (psykisk/fysisk) såväl som utbrändhet orsakas av alienation? Jag kan se en koppling mellan alienation och psykisk utmattning. Detta grundar jag på att det troligtvis är väldigt påfrestande för individer att arbeta med något som de känner sig främmande inför. Att arbeta med något som inte gagnar subjektet, förutom att de får lön för sitt arbete. Att till exempel dagligen stå vid ett löpande band och plocka bort de ”dåliga” potatisarna från de ”bra” potatisarna anser jag lätt kan leda till psykisk utmattning. Således

kan antas att denna (enformiga och kanske trista) uppgift i längden kan leda till utbrändhet. Så som jag ser det så är det stora problemet med alienation att människor inte känner sig delaktiga i det som de producerar. Därför anser jag vidare att det inte är så djärvt att anta att utbrändhet är mindre vanligt bland de individer som äger eller är delägare i en produktion. De har insyn i hur det går för företaget/organisationen och vad deras produkter eller tjänster leder till.

Jag anser alltså att alienationsbegreppet till viss mån kan skapa en förståelse och förklara situationen med utbrändhet som vi finner i dagens samhälle. Sambandet mellan utbrändhet och alienation tycker jag framgår tydligt inom vårddyrket, först vad det innebär och sedan vad resultatet kan bli med dess distansering till sina patienter som blir till objekt. Det är nog inte av någon slump som vi finner många diagnoser av utbrändhet inom vårddyrkena.

Sambandet mellan alienation och utbrändhet grundar jag i det som jag nyss presenterade, men också på det som jag tidigare behandlade: individens syn och förväntningar på lönearbetet.

Det beror helt och hållet på vilken syn individen har på lönearbetet, vad hon har för förväntningar och krav på det. Är förväntningarna att utvecklas som människa, så kanske arbetet inte uppfyller det. Men är förväntningen att tjäna pengar så att man kan överleva, så uppfylls förhoppningsvis den förväntningen genom att man arbetar. Således kan jag se en möjlighet att bli utbränd på grund av alienation om man har förväntningar på sitt arbete som är omöjliga att uppfylla. Då känner man en tomhet och brist på tillfredsställelse, helt enkelt främmande inför det som man dagligen stiger upp för att syssla med. Man blir känslomässigt utmattad och slutligen kan det leda till diagnosen ”utbränd”.

4.3 Poststrukturalistiskt perspektiv med Foucaults makt- och övervakningsbegrepp

4.3.1 Tankar kring Foucault, övervakning och utbrändhet

Det jag intresserar mig av när det gäller denna teori är att, jag anser att, övervakning är intimt förknippad med den press och stress som kan uppstå hos människor, och som slutligen kan leda till utbrändhet. Att konstant känna sig övervakad medför givetvis att man hela tiden måste vara på helspänn för att visa sig från sin bästa sida för sina ”övervakare”. Man måste göra det som förväntas av arbetaren för att få behålla sitt arbete och således också sin inkomst. Ett tänkbart scenario som skulle kunna inträffa om inte arbetaren presterar sitt absolut bästa är

följande: den ökade globaliseringen har lett till att företagen ändrat sin strategi och ser på sina anställda som utbytbara och där aktieägarnas intressen ställs i förgrunden. För att tillfredsställa kortsiktig lönsamhet är man beredd att pressa sina anställda och organisationer till det yttersta. Räcker inte detta så flyttar man produktionen till något låglöneland utan fackföreningar. Anledningen till denna fundering är att jag anser att den ytterligare kan förvärra den ångest som en arbetare kan känna över att vara övervakad.

En annan faktor som kan skapa stor press på individen är det jag tidigare nämnde, examensprocesser. I det moderna samhället ska allting mätas. Inte nog med det, allting ska också jämföras med andra. Det gäller allt ifrån en högskoletentamen till en ansökan om arbete. Jag ser en kedjereaktion med det: övervakning bidrar till en fråga, frågan bidrar till ett svar, och svaret bidrar till självkänslan. Det jag menar med detta är: övervakning (t e x i form av att göra en tentamen) leder till en fråga. Frågan lyder: duger jag? Svaret på frågan blir antingen ja eller nej. Beroende av svaret på frågan skapas din självkänsla, duger du inte så sjunker din självkänsla. Men duger du däremot så kan den höjas. Anledningen till detta resonemang är att jag försöker visa hur jag anser att övervakning kan påverka individers liv. Man kan se detta system som väldigt utslagsgivande, för att sälla bort de ”ofogliga” kropparna ur det ekonomiska systemet. Endast de fogligaste och de mest anpassningsbara kropparna duger åt det kapitalistiska systemet. De som idag har fått diagnosen ”utbränd” duger helt enkelt inte, enligt det moderna samhällets normer, såsom jag ser dem.

Sammanfattningsvis för att koppla an till min frågeställning så anser jag att en av de faktorer i det moderna samhället som kan leda till utbrändhet är den vetskap som människan har av att hon är övervakad hela tiden (t e x på arbetet eller i skolan). Denna vetskap får väldigt många människor att känna sig stressade och pressade, detta i samband med kanske en förövrigt trasslig livssituation blir för många ett kaos. Detta kaos kan slutligen leda till utbrändhet, enligt mitt antagande. Mitt antagande om att det slutligen skulle kunna leda till utbrändhet grundar jag på det samband som finns mellan stress och utbrändhet, som jag presenterat löpande genom min uppsats.

Något väldigt intressant med Foucault är det sätt som han beskriver de fyra tekniker som uppstått för att skilja individen från kollektivet. Man kan se denna uppdelning och kontroll av individer på många ställen i samhället. Målet är alltså att dra ut individerna ur kollektivet för att på så sätt få kontroll och kunna bestämma över henne

4.3.2 Förmåga att förklara och skapa förståelse för utbrändhet

För att försöka skapa en förståelse för hur övervakningsbegreppet och utbrändhet hör ihop så vill jag koppla an till stress (som av den litteratur jag har tagit del framställs som en möjlig orsak till utbrändhet). Mitt resonemang är ganska enkelt. Arbete och utbildning är i dagens samhälle något livsviktigt för varje individ. Att förlora sitt arbete kan av många uppfattas som något väldigt allvarligt (fast vi har ett väl utvecklat trygghetssystem för arbetslöshet). Rädslan för att mista sitt arbete bidrar till att man ständigt försöker göra sitt bästa och hinna med så mycket som möjligt, detta gör man för att man vet att man kan vara övervakad när som helst. Jag skulle tro att detta skapar en ångest, kanske till och med panik, som leder till stress och som slutligen kan leda till diagnosen ”utbränd”:

4.4 Postmodernistiskt perspektiv med Baumans identitetsbegrepp

4.4.1 Tankar kring identitet, Bauman och utbrändhet

Jag vill påstå att postmodernismens era är kapitalismens era. Postmodernismen är en förlängning och en extrem uttrycksform för det kapitalistiska samhället och dess marknad. Detta hävdar jag genom att studera de nyckelföreteelser som utmärker postmodernismen: pluralism, konsumtion, decentralisering, individualisering, globalisering och en effektivisering av kommunikationen. Samtliga företeelser hjälper kapitalismen att fungera såsom den gör.

För att anknyta till situationen med utbrändhet i vårt samhälle så kan jag börja med att ta upp en del av de konsekvenser som postmodernister anser kännetecknar det postmodernistiska samhället: kaos, simulation av verkligheten, illusion av verkligheten, ny form av schizofreni, tvetydighet och brist på moraliska riktlinjer. Om denna beskrivning stämmer på dagens svenska samhälle så kan jag tänka mig att det finns individer som inte klarar av denna ”nya” situation som har uppstått. Och som således känner sig vilsna och känner att de inte har någon kontroll över sina liv. Den osäkra och tvetydiga livssituationen kan vidare leda till utbrändhet. Bauman poängterar dock att det finns aktörer som kan hantera det kaotiska ”habitat”, och på så sätt uppfylls också deras önskemål (de känner inte av det kaotiska i tillvaron och kan leva lyckligt). Bauman menar vidare att individen har fått ett större moraliskt ansvar, således är det också upp till henne att visa resultat (t.ex. i form av en lyckad karriär och allmän tillfredställelse med livet). Man har inte längre några moraliska riktlinjer att följa, utan

individen har lämnats ensam. De människor som inte klarar av att hantera denna förvirring och ängslan som kan uppstå på grund av ensamheten löper stor risk att bli utbrända.

En annan aspekt som Bauman tar upp är identiteter i det postmoderna samhället. Bauman anser att individer tidigare hade stabilare och mer determinerade identiteter. Idag finns det stora valmöjligheter och därmed kan det vara svårt att bestämma sig för vilken identitet man skall anta. I det moderna samhället var det inte ovanligt att man började arbeta med det som ens far arbetat med. Individen kände att han tillhörde en viss yrkeskategori, och därmed även en viss samhällsklass eller grupp. Idag anser jag att det är svårare att få denna yrkestillhörighet i och med att det finns flera identiteter att välja mellan och dessa identiteter är mer flyktiga och inte baserade i individens yrke utan t.ex. i konsumtionen. Tidigare kunde det vara så att man inte hade något val, men idag finns det fler valmöjligheter som jag tidigare skrev. Mängden av valmöjligheter, anser jag, kan leda till en otrygghet och osäkerhet. Det kan även leda till en existentiell kris vad gäller arbetet: Är detta verkligen det som jag vill syssla med i resten av mitt liv?

4.4.2 Förmåga att förklara och skapa förståelse för utbrändhet

Kan då Bauman med bland annat sitt identitetsbegrepp skapa en förståelse/förklaring för utbrändhet? Individer känner sig troligtvis friare idag än förr, precis som Bauman hävdar. Men det kan också tänkas att frihet inte endast behöver vara till gagn för individen. Frihet (i detta sammanhang) kopplas till brist på moraliska riktlinjer och samhällsnormer. Detta kan, enligt min mening, bidra till att individer känner sig utelämnade och förvirrade: Vem är jag? Vad är jag? I det moderna samhället fanns det ett svar – som var knutet till individens identitet som t.ex. gruvarbetare, hantverkare, smed osv. Men i dagens samhälle tillskrivs inte arbetet samma innebörd i förhållande till att skapa identiteter. Människor måste därför själva ta ansvar och ”göra något av sina liv”. Jag tror inte att alla individer är kapabla till att på egen hand skapa sig en trygg och stabil identitet. Detta ställer ett stort ansvar på individen och tillsammans med alla valmöjligheter och den tvetydighet och osäkerhet som finns i samhället så anser jag att det kan leda till att fler människor än tidigare får diagnosen ”utbränd”.

5. Sammanfattning

Jag har nu reflekterat kring utbrändhet med hjälp av tre olika teoretiska begrepp.

Som jag hoppas har framgått av min presentation kan jag se möjligheten till en djupare förståelse och möjligheten till en förklaring hos samtliga av dessa tre teoribegrepp, i relation

till fenomenet. Men det teoretiska begrepp som jag anser har störst möjlighet till att kunna erbjuda en förståelse av utbrändhet är Foucaults övervakningsbegrepp. För mig är sambandet mellan övervakning och stress (såsom t.ex. prestationsångest) mycket starkt, det sambandet ser jag som en möjlig anledning till att utbrändhet uppstår och består. Ytterligare anledning till varför jag tror att just detta teoribegrepp kan förklara fenomenet beror på att stress ofta förekommer i den litteratur som behandlar utbrändhet, därför är det lätt att anta att stress verkligen är den mest väsentliga orsaken till varför människor blir utbrända.

Vidare vill jag komma in på om vissa yrkesgrupper (och arbetsplatser) är mer utsatta för denna övervakning och kanske således också drabbade av utbrändhet i högre grad än andra. Exempel som Foucault själv presenterar där denna övervakning framförallt framträder (inte minst på grund av arkitekturen) är sjukhus och fabrikshallar. Det är inte främmande för många av oss att vi just finner en stor del av de ”utbrända” inom vårddyrkena. Den främsta anledningen till att vårddyrket är extra utsatt är på grund av att personalen ständigt blir bevakad, och då tänker jag främst på den bevakning som patienterna utsätter dem för. Det minsta lilla fel som personalen gör kan leda till en anmärkning.

Jag anser också att alienationen spelar en roll till vårddyrkets utsatthet i fråga om utbrändhet, det behandlade jag tidigare i min analys.

Både övervakningsbegreppet och alienationsbegreppet kan användas, men för olika grupper och platser. Övervakningsbegreppet kan förklara utbrändhet främst inom yrken där individen befinner sig i stora lokaler, såsom fabriker, kontorsbyggnader osv. Medan alienationsbegreppet kan ha en förmåga att ge en förklaring av utbrändhet ur en mer generell synvinkel, beroende på vad man förväntar sig av sitt arbete.

Identitetsbegreppet såsom det används av Bauman kan tänkas bidra till ökad förståelse för stress och utbrändhet, därför att människor ständigt tvingas till att välja vägar i livet. Den trygghet som fanns i det moderna samhället (med dess tydliga normer) saknas. Varje människa ställs kontinuerligt inför val: vilken utbildning man skall välja, vilket arbete man trivs med, osv.

Tidigare i min uppsats presenterade jag en rad författare som gav sina förklaringar på fenomenet. Frågan är då om dessa författare ger oss bättre förklaringar på fenomenet än vad de teoribegrepp som jag behandlat gör. En stor skillnad mellan teoribegreppens förklaringar och författarnas förklaringar är att författarna riktar in sig på en generell förklaring, medan jag med mina teoribegrepp ger en specifik förklaring av fenomenet. Jag försöker visa att just ”detta teoribegrepp” kan förklara fenomenet medan författarna behandlar begrepp såsom stress och utmattning, som enligt min mening kan bero på en mängd olika saker. Jag försöker

specificera på vilket sätt dessa begrepp (stress och utmattning) uppstår, t.ex. genom övervakning.

För att knyta an till min frågeställning: **Kan man förstå fenomenet utbrändhet, såsom det yttrar sig i dagens svenska samhälle, med hjälp av klassiska och moderna samhällsteoretiska begrepp?**

Jag har kommit fram till, efter att jag författat denna uppsats, att gamla samhällsteorier och begrepp kan gå att applicera på ett fenomen som de egentligen inte var avsedda till, och det finner jag mycket intressant. Det kan vidare tänkas att olika former av utbrändhet kan förstås med olika teorier och begrepp.

Avslutningsvis vill jag påpeka att utbrändhet har blivit ett problem på grund av det kapitalistiska marknadssystemet. Jag anser att utbrändhet inte skulle förekommit (i alla fall inte i lika stor utsträckning) om vi inte hade befunnit oss i det samhälle med dess strukturer som vi idag gör. Det är just det som gör fenomenet utbrändhet så komplext, för det kapitalistiska marknadssystemet lär inte försvinna i första taget. Det grundar jag på att det är alldeles för många mäktiga individer som tjänar rikedomar på dess existens. Detta är en fråga som kan behandlas i en annan uppsats.

6. Avslutande reflektioner

I en undersökning som gjordes av Sifo år 2001 visade det sig att var tredje svensk känner sig utbränd på jobbet (publicerad i Aftonbladet 2001-02-02). Trendanalytikern och framtidforskaren Henrik Mattsson tror att vi i framtiden kommer att få se den gamla typen av arbetsplats igen, med en tydlig arbetsdelning och med en chef som tar ansvar för verksamhetens välfärd. Han menar vidare att de platta organisationerna kommer att försvinna och att de pyramidformade, mer hierarkiska arbetsplatserna återkommer. Detta är en arbetsplats där alla vet vad de ska göra och inte göra (Aftonbladet, 2001-02-02).

Det kan tänkas att ett återskapande av dessa arbetsplatser med tydlighet, klara roller och identiteter kan minska förekomsten av utbrändhet. Men för att kunna få ett svar på den tanken är det nödvändigt med ett empiriskt material.

Jag har tagit ett första steg för att skapa en förståelse av fenomenet och känner att jag öppnar dörren för ett intressant efterforskningsprojekt om utbrändhet.

7. Källförteckning

Referenser

Litteratur

Andersen, Heine & Kaspersen, Lars Bo (1999) *Klassisk och modern samhällsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Bauman, Zygmunt (1992) *Intimations of Postmodernity*. London: Routledge

Brante, Thomas & Andersen, Heine & Korsnes, Olav (2001) *Sociologiskt Lexikon*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Cuff, E.C. & Sharrock, W.W. & Francis, D.W. (2001) *Perspectives in Sociology*. Padstow, Cornwall: T.J. International Ltd.

Durkheim, Emile (Översättning: Monica Johansson) *Själv mordet*. Lund: Grahns Boktryckeri AB.

Elliott, Anthony & Turner, Bryan S. (2001) *Profiles in Contemporary Social Theory*. Throwbridge, Wiltshire: The Cromwell Press.

Foucault, Michel (1987) *Övervakning och straff*. Lund: Studentlitteratur.

Freudenberger, Herbert J. & North, Gail (1986) *Att inte räcka till*. Stockholm: Bonnier Fakta Bokförlag AB.

Giddens, Anthony (1997) *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur.

Israel, Joachim (1968) *Alienation: från Marx till modern sociologi*. Stockholm: Tiden-Barnängen tryckerier ab.

Johannisson, Karin (1995) *Den mörka kontinenten*. Stockholm: Nordstedts Förlag AB.

Johansson, Thomas (1999) *Socialpsykologi – Moderna teorier och perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Kellner, Douglas (1992) *Popular Culture and the Construction of Postmodern identities*.

Scott Lash & Jonathan Friedman (red.): *Modernity & Identity*. Oxford: Blackwell

Kellner, Douglas (1995) *Media Culture – Cultural Studies, Identity and Politics between the Modern and the Postmodern*. London: Routledge

Klingberg Larson, Solveig (2000) *Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet*.

Falköping: Liber AB

Krauklis, Martin (2002) *Utbrändhet – Den nya folksjukdomen*. Södertälje: Fingraf AB.

Kumar, Krishan (2002) *From Post-Industrial To Post-Modern Society*. Padstow, Cornwall: T.J. International Ltd.

Marx, Karl (1997) *Kapitalet*. New Dehli: Manohar Book Service.

Maslach, Christina (1985) *Utbränd*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Shoham, S. Giora & Grahame, Anthony (1982) *Alienation and Anomie Revisited*. Tel-Aviv, Israel: Ramot Publishing Co.

Avhandling

Söderfeldt, Marie (1997) *Burnout?*. Lund: Meddelande från socialhögskolan 1997:2.

Tidsskriftsartikel

Mattsson, Henrik & Kjellberg Anders (2001) *Aftonbladet 2001-02-02*.