

Lunds universitet

Socialhögskolan

Komparativ Socialpolitik 061

Vårterminen 2001

UTBRÄNDHET

*

Kan det förstås ur ett samhällsperspektiv ?

Författare: Karolina Borsits

Handledare: Torbjörn Hjort

FÖRORD

Jag vill börja med att tacka handledare Torbjörn Hjort, för goda synpunkter och framför allt positivt stöd, vid genomförandet av denna uppsats.

Jag vill också tacka de sakkunniga inom de olika områdena som jag varit i kontakt med. Idéhistoriker Karin Johannisson, för de förtroende samt den information hon delgivit mig. Sociolog Lars Olsson för sakkunnig rådgivning. Socionom Marie Söderfeldt för entusiasm och värdefulla tips. Jag vill slutligen även tacka kulturgeograf Tora Friberg för att hon delgivet mig av sin kunskap, vilken jag tyvärr inte kunde använda tillfullo i denna uppsats.

Abstract

The purpose of this essay was to better be able to understand the concepts of neurasthenia and burnout, and also what connections that can be made between these concepts and changes in society.

The questions I used was:

- How can we understand the concept neurasthenia ?
- How can we understand the concept burnout ?
- How can these concepts be connected to recent development in modern society ?

The method I used was a study of qualitative litterature with supplementing interviews. The persons interviewed where from different fields of knowledge: ideohistorical, sociological, goegraphy of culture and graduates from school of social studies.

I discovered that burnout was not a new phenomena. Different concepts have been used through out history to give expression to the different symphoms.

I choose to concentrate upon neurasthenia. Neurasthenia has comparable symphoms and equavalent explenations of cause, and arose in the late 19:th and 20:th century. It was confirmed that changes in society does not leave the individual unaffected, and that anguish of existence can arise in modern society.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	1
1. INLEDNING	2
1.1. Problemformulering	2
1.2. Syfte och frågeställningar	3
1.3. Metod och urval	4
1.3.1. Uppläggnig	4
1.3.2. Inriktning	4
1.3.3. Datakällor	4
1.3.4. Val av metod och datainsamling	5
1.3.5. Tillförlitlighet	6
1.3.6. Fortsatt framställning	7
2. BEGREPPET UTBRÄNDHET	7
2.1. Begrepp förståelse av ordet utbrändhet	7
2.2. Tidigare forskning	10
3. EN HISTORISK ÅTERBLICK	11
3.1. Kultursjukdomar	11
3.2. Neurasteni	12
4. EN NUTIDA BESKRIVNING	16
4.1. Utbrändhet	16
4.2. Christina Maslachs teori	18
4.3. Social konstruktion	20
5. ETT SOCIOLOGISKT PERSPEKTIV	21
5.1. Det senmoderna samhället	21
5.2. Konsekvenser i det senmoderna samhället	24
6. ANALYS	29
7. SLUTDISKUSSION OCH EGNA REFLEKTIONER	33
KÄLLFÖRTECKNING	37

1. INLEDNING

1.1. Problemformulering

Utbrändhet förefaller vara ett allt mer växande problem i dag. Finns det något samband mellan de olustkänslor individen upplever och den utveckling som sker i samhället? Denna tanke väcktes under en föreläsning om det moderna samhället, av sociolog Lars Olsson. Det moderna samhället har utvecklats till *det senmoderna samhället*, enligt sociolog Anthony Giddens (född 1938-). Detta har bl.a. inneburit en förändring av tids- och rumsuppfattningen. Tiden är inte längre bunden till platsen och en upplösning har skett av rummet, till följd av bl.a. den tekniska utvecklingen. De förändringar som har skett gör att det blivit svårare att förutsäga och rekonstruera händelser i livet, vilket skapar existentiell ångest.

Kan denna ångest vara jämförbar med utbrändhet? Och går det att finna ett samband mellan denna utveckling i *det senmoderna samhället* och det ökade fenomenets förekomst?

Min tanke var från början att undersöka om utbrändhet har ökat i det senmoderna samhället, denna utgångspunkt förändrades, p.g.a. att det moderna samhället växte fram i Europa och spred sig till större delen av världen, under 1600-talet (Månsson, 1998). Det fenomen som jag funnit jämförbart med begreppet utbrändhet är neurasteni, det uppkom först på 1880-talet, d.v.s. efter det moderna samhällets framväxt. Varierande fenomen har förekommit genom historien, och kan ses som ett gensvar svar på det rådande samhällets tillstånd. Neurasteni är dock det som är mest jämförbart med utbrändhet, symptomen mässigt, de olika förklaringsorsakerna, och att de växte fram i den senare delen av 1800-talet respektive 1900-talet, samt att både kvinnor och män drabbades (Johannisson, 1995).

Det finns även skillnader mellan begreppen. Neurasteni var främst en åkomma som uppträdde i de övre samhällsklasserna. Förmodligen kände de lägre samhällsklasserna inte till fenomenet, och det gavs kanske inget utrymme att få uttrycka liknande symptom. Utbrändhet uppmärksammades först inom de människovårdande yrkesgrupperna, och fick successivt en spridning till övriga människor i samhället. Kan skillnaden bero på att det lättare sker en spridning av ett fenomen på 1900-talets slut än på 1800-talet, d.v.s. den sociala spridningen? (Söderfeldt, 1997).

Oavsett vilket namn som sätts på fenomenet så har både neurasteni och utbrändhet samma typ av symptom och uppkom tidsmässigt på intressanta tidpunkter. Det är ett faktum att människor genom historien haft ett behov av att sätta namn på den ångest och de olustkänslor de upplevt, för att kunna uttrycka och bekräfta dessa. Är neurasteni och utbrändhet begrepp för att ge dessa upplevelser ett namn? I vilken tid vi än befinner oss i, sker det successivt en utveckling av samhället. Den ångest och oro som människan upplever, är det en reaktion till följd av dessa förändringar? Då individen inte kan rekonstruera sin framtid och känna igen sig i sin tillvaro, uppstår då denna typ av reaktion? Upplevs det som ett hot mot individens existens? Är det en naturlig reaktion i människans outgrundliga psyke och lika självklar reaktion som att kunna känna glädje och sorg?

Jag använder mig av begreppen neurasteni och utbrändhet, vilka jag definierar närmare längre fram i avhandlingen. För att kunna anlägga ett socialpsykologiskt perspektiv på fenomenen, kommer jag att använda mig av sociolog Anthony Giddens syn på det *senmoderna samhället* och hans *struktureringsteori*. Jag har övervägt att använda Torsten Hägerstrands *tidsgeografi*, som Giddens delvis har inspirerats av i sin *struktureringsteori*. *Tidsgeografien* är dock mera lämpad att använda vid analys av material, hämtade från verkliga livet. Därför väljer jag att använda *struktureringsteorin*, då denna uppsats främst grundar sig på studier av litteratur, samt kompletterande intervjuer: Idéhistoriker Karin Johannisson för att finna ett begrepp som var jämförbart med utbränd. Socionom Marie Söderfeldt för att få ytterligare kunskap om utbrändhet och utbrändhet som en social konstruktion. Sociolog Lars Olsson för att bredda kunskapen om det *senmoderna samhället*. Jag har även varit i kontakt med kulturgeograf Tora Friberg, innan beslutet om att *struktureringsteorin* var mera lämpad än *tidsgeografien* i denna studie.

1.2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att förstå begreppen neurasteni och utbrändhet, samt vilka kopplingar det kan finnas mellan dessa begrepp och samhällsliga förändringar.

- Hur kan begreppet neurasteni förstås?
- Hur kan begreppet utbrändhet förstås?
- Hur kan dessa begrepp kopplas till det senmoderna samhällets utveckling?

1.3. Metod och urval

1.3.1. Uppläggning

Jag har valt att anlägga en komparativ ansats på denna uppsats. Jag följer neurasteni och utbrändhets begreppen över tid, för att se vilka orsaksförklaringar som ges dessa fenomen (Halvorsen, 1992).

Tyngdpunkten på uppsatsen är att finna om något samband finns mellan samhället och förekomsten av individer som upplever sig utbrända i dag. Därför görs en historisk jämförelse utifrån neurasteni, och därefter en jämförelse med utbrändhet. Utbrändhet är ett populärt diskussionsämne i dagens debatter, jag vill dock belysa det samband som råder mellan samhället och individen. Jag vill försöka beskriva och förstå hur händelser på samhällsnivå kan framkalla reaktioner hos individen och försöker inte förklara utbrändhet, därmed väljer jag att inte använda experimentell metod (Halvorsen, 1992). Slutligen för att förstå utbrändhet kommer jag att använda mig av sociologen Anthony Giddens teori om det *senmoderna samhället*.

1.3.2. Inriktning

Som utgångspunkt görs en historisk tillbakablick för att finna ett begrepp som är jämförbart med dagens utbrändhet, och då har jag funnit begreppet neurasteni. Efter redogörelse av dessa begrepp, både vad det gäller deras symptom och kringliggande orsaker till dessa, anläggs en sociologisk förklarings ansats på utvecklingen av fenomenen. Jag har valt att använda mig av varierande litteratur, för att få en så bred kunskap som möjligt av ämnet, idéhistorisk, sociologisk, tidsgeografisk, och psykologisk. De personer jag varit i kontakt med, för att öka min kunskap i området är idéhistoriker Karin Johannisson, socionom Marie Söderfeldt, sociolog Lars Olsson och kulturgeograf Tora Friberg.

1.3.3. Datakällor

Jag har använt mig av litteraturstudier med kompletterande information. Inriktningen på uppsatsen är att förstå begreppen utbrändhet och neurasteni för att därefter koppla de två fenomenen till sociolog Anthony Giddens modell om det senmoderna samhället. Detta för att utröna om det finns något samband mellan dessa fenomen och samhällsliga förändringar. Med anledning av detta väljer jag att förlita mig på material som andra har samlat in. Dokumenten är både böcker samt forskningsrapporter från sociologiska-, kulturgeografiska-, idéhistoriska- och socionomernas kunskapsområde. Detta

material är hämtat ur olika bibliotek. Kompletterande information har jag fått av idé historiker Karin Johannisson, socionom Marie Söderfeldt, sociolog Lars Olsson samt kulturgeograf Tora Friberg. Jag har valt dessa personer, för att de med olika utgångspunkter ser samspel mellan samhället och individen.

De datakällor uppsatsen tagit sin utgångspunkt ifrån är, boken *Den mörka kontinenten* av Karin Johannisson professor i idéhistoria, avhandlingen *Burnout* av Marie Söderfeldt forskare i ämnet och boken *Modernitet och självindentitet* Anthony Giddens professor i sociologi. För att komplettera och bredda uppsatsen har mera litteratur tillkommit efter hand.

1.3.4. Val av metod och datainsamling

Jag har valt att göra en kvalitativ studie med kompletterande information av fyra olika teoretiker (Halvorsen, 1992). En kvantitativ studie hade varit svår att genomföra, då tyngd punkten i uppsatsen är att försöka finna om någon påverkan finns från samhällets sida som medför att fenomenet utbrändhet har ökat hos individen. Detta kräver att en historisk jämförelse görs tillbaka i tiden för att finna ett begrepp som är jämförbart med dagens fenomen, då har jag funnit neurasteni. Därefter anlägger jag ett sociologiskt perspektiv för att finna en förklaringsmodell till förekomsten av neurasteni och utbrändhet hos individen. Jag har valt att använda mig av sociolog Anthony Giddens syn på det *senmoderna samhället*, samt hans *struktureringsteori*, efter att ha vägt detta gentemot kulturgeograf Torsten Hägerstrands *tidsgeografi teori*. Kom jag fram till detta beslut, *tidsgeografien* lämpar sig mera till analys av material hämtade ur verkligheten, och detta material grundar sig främst på litteratur.

Jag har valt en kvalitativ studie och måste förlita mig på andras forskningsresultat och litteratur. För att hitta material som uppsatsen vilar på har jag sökt via biblioteksnätet samt diskuterat med de ovan nämnda teoretikerna och blivit rekommenderad material. Detta medför att det delvis blir en styrd sökning vilket kan vara missvisande, samtidigt som jag sökt fritt via olika biblioteks register. Det finns en oerhörd mängd material om utbrändhet, vilket medför att jag omöjligt kunde ta del av all denna litteratur, därav har jag fått göra ett urval utefter vad som verkar mest relevant för min studie. Som jag ovan nämnt görs det även en historisk jämförelse för att finna ett begrepp, samt finna vilka orsaksförklaringar som gavs, till det begrepp som jag funnit neurasteni, för att jämföra detta med dagens utbrändhet. Det skall dock beaktas att individerna kring förra sekelskiftet, då neurasteni

uppmärksammades, och som jag kommer att förhålla dagens individer gentemot, inte hade samma tillgång samt utrymme till att få gehör för sin sjukdomsupplevelse. Det vill säga gårdagens individ kanske kände sig lika utmattad dåsom i dag fast det var endast socialt högre samhällsklasser som fick gehör för sina reaktioner. Jag reserverar mig för att vissa komparativa svårigheter kan finnas i detta som kan tolkas missvisande, dådet eventuellt kunde finnas ett visst mörkertal kring sekelskiftet.

1.3.5. Tillförlitlighet

Jag är medveten om att uppsatsens tillförlitlighet kan ha försvagats, dåde olika teoretikerna delvis rekommenderat litteratur, vilket kan ha medfört en viss styrning. Jag valde trots detta att ta kontakt med de ovan nämnda teoretikerna, då jag ville bredda och belysa uppsatsen från olika kunskapsområden. Validiteten kan vara otillfredsställande då jag valt en kontaktperson från de fyra olika kunskapsområdena, och inte ett större antal från de vardera områdena (Halvorsen, 1992).

Tillförlitligheten kan ha minskat av att jag inte vävt in psykologiska teoretiker och deras förklaringsmodeller, samt medicinska aspekter angående vad som sker med individen, när de blir utsatta för stress. Jag är väl medveten om att dessa aspekter bidragit med flera förklaringsmodeller till utbrändhet, dels som varit individanknutna och dels fysiskt förklarbara. De teoriområden jag valt utgår från individen i en större kontext, och ger andra förklaringsmodeller.

Det förekommer och har förekommit varierande namn på de symptom som uppstår vid utbrändhet, jag väljer att inte närmare nämna dessa, trots risk för försämrade tillförlitlighet. Dåde varierar genom historien och skiftar beroende på vilken författare som diskuterar ämnet.

Det kan även påverka tillförlitligheten att jag valt att använda neurasteni i jämförelse med utbrändhet, dådet inte enbart finns likheter utan även skillnader vad det gäller begreppen. Neurasteni var en åkomma som uppträdde i de övre samhällsklasserna. Förmodligen kände de lägre samhällsklasserna inte till fenomenet, och det gavs kanske inget utrymme att få uttrycka liknande symptom. Utbrändhet uppmärksammades först inom människovårdande yrkesgrupper och fick successivt spridning till övriga människor i samhället.

En annan skillnad är att neurasteni fick medicinska förklaringsansatser. Vilket utbrändhet ännu inte har fått. Yuppiesjukan som drabbade yngre människor i karriären under 1980-talet, ansågs vara en efterföljare till neurasteni, även denna fick medicinska förklaringar.

Min motivering till att göra jämförelse mellan neurasteni och utbrändhet, är att oberoende av vilket ord som används för att beskriva fenomenet så har de samma symptom, och uppkom i slutet av

1800-talet respektive 1900-talet, inför nya århundraden, vilket jag tycker är intressant att studera närmare. Slutligen anser jag att de olika begrepp som används för att beskriva symptomen ex. utbrändhet, yuppiesjukan o.s.v. inte är avgörande i min studie, då jag skall använda mig av symptomen och se dessa i relation till sociolog Anthony Giddens syn på det, *senmoderna samhället*.

1.3.6. Fortsatt framställning

Jag väljer att inleda kapitel 2 med en begreppsredogörelse av utbrändhet/utmattning, där jag även kort beskriver olika forskares forskningsresultat av fenomenet utbrändhet.

För att finna om utbrändhet är en företeelse som tillhör vår tid eller om det har funnits tidigare i historien, söker jag tillbaka i tiden. Neurasteni är ett begrep som jag funnit och som användes mellan tidsperioden 1870-1920, samt är symptomsmässigt likvärdigt utbrändhet. I kapitel 3 kommer jag att redogöra för begreppet neurasteni, samt kort visa på vad som hände i samhället vid denna tidsepok och lägga fram en förklaringsmodell till varför detta fenomen skedde.

I kapitel 4 redogörs om fenomenet utbrändhet i dag, en närmare beskrivning av Christina Maslach teori, samt några ord om utbrändhet som en social konstruktion.

Därefter beskriver jag i kapitel 5 vad som sker med individen i det senmoderna samhället, vilket av en del teoretiker benämns för det postmoderna samhället, jag kommer inte att närmare beskriva detta moderna samhälle som sådant. Utan kommer närmast att använda mig av den beskrivning som sociologen Giddens ger, för att försöka finna någon förklaringsansats till fenomenet utbrändhet ur detta perspektiv.

I kapitel 6 sker en analys av det genomgångna materialet.

Avslutningsvis sker slutdiskussion och egna reflektioner i kapitel 7.

2. BEGREPPET UTBRÄNDHET

2.1. Begreppsförståelse av ordet utbrändhet

Utbrändhet är ett begrepp som blivit mycket vanligt i dag. Det används i det vardagliga talet mellan ”gemeneman”, det används av massmedia, det används på arbetet och det förekommer i samhällsdebatten. Ordet brukas både i dess rätta mening och när fallet inte så är. Vad är då utbrändhet för något ?

Vi möter begrepp som utbrändhet, burnout, utmattad, utmattningsdepression, sinande brunn, breakdown, occupational stress m.m., listan kan göras lång. Jag väljer att använda mig av begreppet utbrändhet. Jag anser egentligen att utmattningsdepression är ett mera passande ord på fenomenet, samtidigt som det har en positivare klang. Ordet utbränd förmedlar ett budskap om att vara förbrukad, utmattad inger en viss förhoppning om förbättring. Trots detta väljer jag att använda mig av begreppet utbränd, dels för att det är en svensk term, dels för att begreppet är väl etablerat hos den större delen av befolkningen, och dels för att det går att finna i Henry Egidius psykologilexikon som ett vedertaget begrepp. Jag gör ingen ansats till att försöka göra en heltäckande definition av begreppet, då detta skulle kunna utgöra material till en hel bok. Jag kommer därför att göra en kortare begreppsdiskussion av ordet utbrändhet.

Utbrändhet, burnout definieras i Henry Egidius psykologilexikon som en ofrivillig förlust av engagemang, arbetsglädje och målinriktning, till följd av långvarig stress. Tillhörande är även allmän stress symptom som ångest, huvudvärk, sömnlöshet, rastlöshet, skuld känslor, trötthet och uppgivenhet, avskärmning, överanalysering och intellektualisering (Egidius, 1997). Ytterligare kroppsliga symptom kan vara ökad smärtskänslighet ex. fibromyalgi, infektionsskänslighet, muskelspänningar, yrsel och mag-, hjärt- och kärlproblem (Perski, 2000). Henry Egidius hänvisar även i psykologilexikonet utbrändhet till *alienation* och *anomi*.

Alienation är ett begrepp hämtat från Karl Marx, ordet användes för att beskriva den främlingskänslade anställda kunde uppleva i förhållande till sitt arbete. Detta uppstod om individen inte hade egen kontroll över arbetets utförande, samt brister i arbetets meningsfullhet och den sociala gemenskapen. Det har förekommit diskussioner mellan psykologer kring vad som sker med individen när samhällslivet tvingar människor att visa sig från en annan sida än vad de egentligen är. "Alienation kan på detta sätt uppfattas som jag - främlingskap, en socialt och kulturellt betingad depersonalisation (avpersonalisering)" (Egidius, 1997).

Anomi innebär att det råder ett tillstånd av normlöshet och ett bristande samband mellan mål och medel i samhället. (Egidius, 1997). En något mera ingående redogörelse av begreppet sker längre fram på sid. 14.

För att förtydliga begreppet utbrändhet något skall jag använda mig av Christina Maslach. Maslach är professor i psykologi vid University of California, Berkeley, och har varit framgångsrik inom detta

forskningsområde. Hon hävdar att utbrändhet har bl.a. sitt orsakssamband i den sociala miljö som individen arbetar inom. ”Arbetsplatsens struktur och sätt att fungera formar det mänskliga samspelet och hur man utför sina arbetsuppgifter. Då det inte finns utrymme för den mänskliga sidan av arbetet ökar risken för utbrändhet,.....” (Maslach, 1999, s 33).

Maslach har främst inriktat sig på individer inom människovårdande yrken, och utarbetade sedermera tillsammans med Susan E Jackson en måttkala ”The Maslach Burnout Inventory” (MBI). MBI används för att mäta de tre aspekterna av utbrändhetssyndromet, emotionell utmattning, depersonalisation, och nedsatt personlig prestation (Maslach, 1985). Utbrändhet består därmed av tre dimensioner. Den första dimensionen utmattning till följd av stress från stora arbetskrav eller stora förändringar, den andra cynism eller ett distanserat sätt och den tredje otillräcklighet, en upplevelse av att det allra minsta målet blir oöverstigligt, individen tappar tilltron både på sig själv och sin omgivning. (Maslach, 1999).

Utbrändhet är enligt Maslach:

”.....ett tecken på en förskjutning mellan vad människor är och vad de måste göra. Det innebär en urholkning av värderingar, värdighet, humör och vilja – en urholkning av den mänskliga själen. Det är en sjukdom som successivt och kontinuerligt breder ut sig och tvingar in människor i onda cirklar som det är svårt att ta sig ur.” (Maslach, 1999, s 31).

Jag skall sammanfatta denna redogörelse något. Ordet utmattningsdepression har en positivare klang, trots detta kommer jag att välja begreppet utbrändhet i denna uppsats.

I Egidius psykologilexikon ses utbrändhet som ett fenomen som tillkommer efter långvarig stress, det sker en reaktion av både psykisk och fysisk karaktär.

Egidius gör även en hänvisning till begreppen *alienation* och *anomi*. *Alienation* uppstår om individen inte har kontroll över arbetets utförande, om det finns brister i arbetets meningsfullhet och den sociala gemenskapen. *Anomi* innebär att det råder ett tillstånd av normlöshet samt ett bristande samband mellan mål och medel i samhället.

Jag anser att det går att finna tankar både av *alienation* och *anomi*, i Maslachs teori om utbrändhet. Maslach ser orsakssamband till utbrändhet i den omgivande miljön som individen befinner sig i, där det bl.a. är av betydelse att han/hon får bejaka sin personlighet. Det finns även psykologer som framför synpunkter på vad som sker med individen, då de tvingas av kringliggande orsaker att uppvisa en annan personlighet än vad de egentligen önskar göra, det uppstår en konflikt med

personens *jag uppfattning*, d.v.s. en depersonalisation. Maslach tar även upp detta i sin måtskala av utbrändhet, MBI, som används för att mäta de tre aspekterna emotionell utmattning, depersonalisation och nedsatt personlig prestation.

2.2. Tidigare forskning

Många forskare har studerat utbrändhet som ett arbetsrelaterat fenomen, vilket även Christina Maslach har gjort och dåfrämst i anknytning till människovårdande yrken. Massmedia belyser det också som en biverkning av ett stressigt arbete. Marie Söderfeldt pekar på forskare i sin avhandling, *Burnout*, dessa hävdar att utbrändhet inte enbart är en effekt av arbetslivet. Till dem hör Walter Paine, som för diskussion å en mera medicinsk inriktning och Gillian Walker diskutera utbrändhet som en social konstruktion.

Det finns oerhört många forskare som har studerat fenomenet utbrändhet. Marie Söderfeldt har i sin avhandling, *Burnout*, gjort ett urval, jag har även stiftat bekantskap med andra, dock tycker jag att Söderfeldts val ger en god överblick, vilket jag i korta drag skall redogöra för här nedan.

Psykoanalytikern Herbert Freudenberg, inledde forskningen kring utbrändhet som en klinisk studie av individer som föreföll utbrända inom människovårdande yrken. Han kom så småningom fram till att människor inom den ovan nämnda yrkes grupperna, och även människor med ett så kallat typ-A beteende är riskgrupper för att drabbas av utbrändhet, trots att de inte arbetade inom människovårdande yrken (Söderfeldt, 1997). Individer med typ-A mentalitet har höga prestations krav på sig själv, pressar sig ofta till extrem fysisk uttrötning, och de respekterar inte kroppens signaler till vila (Egidius, 1997). Freudenberg skiljer sig från Christina Maslach så till vida att han såg inte utbrändhet som ett syndrom. Maslach intresserar sig mera för den vetenskapliga forskningsmetoden och börjar intervjua individer inom människovårdande yrkes grupper, detta bidrar till att begreppet gör sitt intåg inom den akademiska världen. Under en period arbetar Maslach tillsammans med Ayala Pine och de båda såg utbrändhet som ett syndrom. Vilket innebär att minst tre symptom måste förekomma för att kunna betecknas som ett syndrom. Dock förhöll Ayala Pine syndromet mera medicinskt- och social psykologisk inriktat, anledningen till utbrändhet var beroende av miljön/omgivningen och inte enbart individ problematik. Även om personliga faktorer i slutändan spelade den avgörande rollen. I likhet med Freudenberg ansåg Ayala Pine att det inte enbart var individer inom människovårdande yrken som drabbades (Söderfeldt).

Walter Paine bidrar ytterligare till att föra utbrändhets syndromet från ett psykologiskt område till ett medicinskt. Huvudtesen i hans frågeställning var om utbrändhet är ett syndrom eller en mental oordning. Slutligen resulterade forskningen i att han väljer att definiera utbrändhet som ett syndrom och att fenomenet var beroende av individens allmäntillstånd. Sociologen Gillian Walker ser inte utbrändhet som ett syndrom utan som en social konstruktion, vilket för tankegångarna å helt andra inriktningar. Professionella inom olika forskningsområden sätter olika ord på de reaktioner som sker inom individen. Detta förs vidare genom forskningsresultats redovisningar ut via massmedia, till samhällets medborgare. Människor tar del av detta, känner sig inte tillfreds med sin tillvaro och får på detta sätt ord för vad det är de upplever, vilket resulterar i att individer känner sig utbrända, i likhet med det budskap de fått via media. Ett socialt problem blir på detta sätt ett individuellt problem. Det sociala problemet har på så sätt blivit en individuell angelägenhet, och den enskilde får själv bära ansvaret för detta (Söderfeldt, 1997). Socialkonstruktion beskrivs närmare på sid. 20.

3. EN HISTORISK ÅTERBLICK

3.1. Kultursjukdomar

För att utröna om utbrändhet är ett nytt fenomen eller om det har förekommit tidigare i historien, så skall en historisk återblick göras. Det framkommer att många olika begrepp har florerat över tid, gemensamma drag för dem alla är, att de uppträder då individen på något sätt inte känner sig tillfreds med sin situation. Både Karin Johannisson professor i idé- och lärdoms historia, samt Anna Prestjans som skrivit en artikel i svensk medicinhistorisk tidskrift beskriver dessa fenomen närmare. I Johannissons bok *Medicinens öga*, framgår det att ordet kultursjukdomar kan ha flera betydelser, dels att det är sjukdomar som är direkt framkallade av kulturen, d.v.s. "civilisationssjukdomar", dels att det är sjukdomar som enbart uppkommer i en speciell etnisk kultur, och slutligen; "För det tredje kan begreppet användas i en vidare mening,.....(ibland med definition nummer ett vid sin sida). Kultursjukdomar kännetecknas då av att de definieras som sjukdom under en viss tid eller i ett bestämt samhällsrum, för att – med ändrade kulturella värderingar och normer – antingen uppslukas av andra sjukdomar eller försvinna för att deras definition som sjukdom inte längre har någon kulturell relevans." (Johannisson, 1990, s 100).

Prestjan räknar melankoli, hypokondri, hysteri, kloros och neurasteni som ex. på kultursjukdomar. Dåidens sakkunniga, trodde att anledningen till sjukdomarna berodde på miljömässiga-, moraliska-, ärftliga-, eller konstitutionella faktorer (Prestjan, 1998).

För att upplevelser, känslor och tillstånd skulle få en legitimitet och kunna användas som ett namn/diagnos. Krävdes det att sjukdomen blev socialt och medicinskt namngivet. När upplevelsen blivit en myntad medicinsk term blev den allmänt gångbar, och mera socialt accepterad (Johannisson, 1990). Sjukdoms begrepp är påverkande av sin samtid, och därför kan det vara vanskligt att göra en generell jämförelse av ett ord som existerade kring sekelskiftet och som existerar idag. Jag anser dock att det finns likheter mellan utbrändhet som råder idag, och "kultursjukdomen" neurasteni som existerade förr. Båda i fenomenens symtom bild och den samhällssituation som råder när begreppen neurasteni och utbrändhet existerade/existerar.

Jag vill poängtera att Marie Söderfeldt beskriver i sin avhandling *Burnout*, att beroende på vilken skillnad som olika forskare lägger i definitionen av utbrändhet förs begreppet närmare och längre ifrån den medicinska terminologin. Hon nämner även att kronisk trötthetssyndrom eller den så kallade yuppie sjukan under 1980-talet, är mera medicinskt accepterad än utbrändhet, och Söderfeldt ser denna åkomma som en efterföljare till bl.a. neurasteni (Söderfeldt, 1997). Jag väljer att inte gå närmare in på denna differentiering mellan vad som är en medicinsk term eller inte, samt om neurasteni är en föregångare till trötthetssyndromet eller ej. Det har inte någon vidare relevans i min jämförelse, därav väljer jag att gå närmare in på de begrepp som stämmer bäst överens med de symptomen som förekommer vid utbrändhet, vilket är neurasteni.

3.2. Neurasteni

Diagnosen neurasteni utvecklades främst av den amerikanske neurologen George Beard på 1880-talet. Det fanns en rad olika nervösa besvär med icke patologiskt orsaks sammanband, George Beard får till stånd en gemensam benämning på dessa, nämligen neurasteni. En rad diffusa och svårhanterliga symptom blir på detta sätt till en mera övergripande sjukdomsbild (Johannisson, 1995). Beard beskrev att symptom ex. kunde vara "sömnlöshet, huvudvärk, oregelbunden hjärtverksamhet, tvångstankar och olika former av fysisk och psykisk kraftlöshet." (Prestjan, 1998, s 70). Neurasteni var enligt Beard "en kronisk funktionell sjukdom i nervsystemet med sin grund i en försvagning av nervkraften." (Prestjan, 1998, s 70). Denna försvagades av två olika orsaker, den ena p.g.a. av att

nervsubstansen inte fick tillräckligt mycket näring, vilket kunde ske om individen ex. hade ärftligtbetingad skörhet eller en svår fysisk sjukdom. Den andra onaturlig förbrukning kunde ske vid överdriven sexualitet eller fysisk- samt mental överansträngning (Prestjan, 1998).

Anna Prestjan beskriver ytterligare symtom av varierande art, som ex. yrsel, huvudvärk, ömhet i huvudsvånen, orolig sömn, öronsus, flimmar för ögonen, som blir trötta av läsning och handarbete. Andra symptom är t ex smärtor i ryggen, svettningar, darmingar, rubbningar i könsorganens funktion, magproblem och hjärtklappning.” (Prestjan, 1998, s 69).

Prestjan skriver i sin artikel att i boken, *Människans sjukdomar*, från 1895 beskrivs det att neurasteni yttrar sig ”i ömtålighet – obetydliga saker ter sig allvarliga, småsvårigheter blir till oövervinnliga hinder. Den sjuke betraktar världen som en jämmer dal och lever i ständig ångest.” (Prestjan, 1998, s 69). Det föreföll vara mera vanligt förekommande i städerna än på landsbygden. Intressant var också att neurasteni drabbade inte enbart kvinnor utan även män. De övriga kultursjukdomarna drabbade främst kvinnorna (Johannisson, 1995).

Vidare skriver Prestjan i sin avhandling, att i en bok skriven från 1909 av Panum, beskrevs det att neurastenin delvis vara en sjukdom som grundlades i barndomen, genom att de uppfostrades till nyttiga medborgare och de skulle vara välförbereda inför framtidens kommande krav. Vilket medförde att de bar med sig en klar bild av att de skulle vara duktiga och arbetsamma. Drabbades individen av neurasteni kunde endast situationen förbättras om hon/han förändrade sitt liv så att arbete och ansvar minskade i kombination med kurer och medicin (Prestjan, 1998).

Det fanns många förklaringar till varför individen drabbades av neurasteni, dock passade överansträngning väl in på den allmänna synen i samhället kring sekelskiftet. Tillvaron präglades av en övergång från bondesamhället till det moderna urbaniserade industrisamhället. ”Människan var tvungen att pressa sig själv till allt större prestationer för att överleva samtidigt som stressen ökade med ny teknik.” (Prestjan, 1998, s 70). Det moderna samhället kännetecknades av de pessimistiska, som oerhört konkurrens präglat och med en ständig kamp för tillvaron. I enlighet med den negativa andan som rådde, fördes det diskussioner om det var en negativ utveckling av den nya generationen som höll på att ske, till följd av ”en oriktig livshållning grundad i konkurrenssamhällets mentalitet.” (Prestjan, 1998, s 71). Den förlorade nervkraften kunde behandlas genom friluftsliv där frisk luft, fridfull miljö, vatten, och trivsamt natur kunde erbjudas, samt gymnastik m.m. (Prestjan, 1998).

Som ovan beskrevs tillskansades både kvinnor och män denna diagnos, till skillnad från tidigare diagnoser som främst tillhörde det ”mystiska kvinnliga väsendet”. Sjukdomen fick stor genomslagskraft över hela Europa med början på 1880-talet och via olika kliniker spreds ryktet om den nya diagnosen snabbt, och blev snart en diagnos på ”modet”. Det var oftast individer mellan 20- till 40-årsåldern som drabbades av fenomenet, och då främst de från högre samhällsklasser. Neurasteni var en diagnos som accepterades, den var inte lika stigmatiserande som psykiatriska diagnoser och var en åkomma som inte var lika nedlåtande. Johannes Alfvén skriver att ”Talanger och genier kan bli nervsvaga” men inte ”de sorglösa lättingarna, de ansvarslösa, pliktförgättna och arbetskygga” (Johannisson, 1995, s 141). Det var det övre skiktet av samhällsmedborgare som främst drabbades av åkomman, de ansågs mera känsliga och hade ett finare sinne än de lägresamhällsklasserna. Intellectuella såg det som en legitimitet att de tillhörde de mera välburna vad det gällde dess intellekt. August Strindberg sätter ord på detta i sitt möte med Paris.

”Livet, bullret, tempot - än tyckte han sig uppleva en intensifiering av sina sinnen, än sjönk han dödstrött tillbaka i apati. Vad händer med mig, frågade han sig. Är det så” att mina nerver undergår en evolution i riktning mot överförfining och mina sinnen bliva alltför subtila ? Ömsar jag hud ? Håller jag på att bli en modärn människa ?” (Karin Johannisson, 1995, s 147)

Diagnoser tillkommer i olika tidsperioder som en spegling av det rådande samhället. Neurasteni legitimerade den existentiella vända som rådde under dess tidsperiod. Kring sekelskiftet präglades Europa av snabba förändringar, från ett agrart till ett industrialiserat och urbaniserat samhälle. Det existerade både en pessimism mot moderniseringen samtidigt som en viss optimism fanns från vissa håll i samhället (Prestjan, 1998). Tekniken utvecklades i snabb takt, telegrafin, elektriciteten och de rationella färdmedlen. Individen såg med förundran på och hade svårt att följa med i den svindlande utvecklingen. Johannisson beskriver detta i en artikel från *Dagens Nyheter*, individen drabbades av en inre stress till följd av de känslor som uppstod vid ”uppbrutna relationer, svajiga normer och en förbrännande stadsmiljö”. (Johannisson, artikel 000710). Samtidigt sker en introduktion av *anomi* begreppet genom sociolog Èmile Durkheims bok, *Själv mordet* från 1897. Ordet betyder normlöshet och betecknar ett tillstånd, då individen eller kollektivet saknar förankring i samhället eller i klara normer (Österberg, 1991).

Anomi begreppet introducerades av Durkheim, till grund ligger dels en handlingsteori och dels en teori om förhållandet mellan individen och samhället. Jag skall inte närmare beskriva dessa två teorier, utan endast nämna att individen har en inre strävan om att uppnå ett mål. Dessa mål kan vara önsknings, begär och lustar. Individen har själv svårt att sätta gränser när målen är uppnådda. Det är inte meningen att människan skall stagnera, dock skall begränsningar sättas upp, för ”gränslösa behov och begär ger upphov till gränslösa kval” (Österberg, 1991 s 39). För att individen skall undkomma den ”livsfarliga oron”, så måste samhället träda in för att begränsa människorna, samhället som av Durkheim benämns som det ”överindividuella medvetandet” (Österberg, 1991, s 39). Han uttrycker det vidare som så ”Endast samhället äger en moralisk auktoritet som individen låter böja sig för och som förmår reglera dennes i annat fall obegränsade behov och förhoppningar.” (Österberg, 1991, s 39).

Johannisson beskriver i sin artikel från *Dagens Nyheter*, att Émile Durkheim ”pekar på en förfrämligad människa i ett normlöst samhälle”. Vidare skriver hon att Ferdinand Tönnies visade på ”ett samhälle där gamla gemenskaper var ersatta av samma typ av relationer som kännetecknade dem mellan främlingar.” Sociologen och humanisten Max Weber lägger fram ett ”skräckscenario av den moderna människan i en avförtrollad värld, präglad av rationalisering men utan förmåga till medkänsla”. (Johannisson, artikel 000710).

Skiftande förklaringsansatser till varför neurasteni drabbade individen förekom. Åkomman kunde dels bero på ärftliga faktorer och dels på faktorer i dåtidens samhälle o.s.v.. Det som påverkade människan negativt i samhället var alla de intryck som omgav henne/honom, samt de frestelser som fanns. Till de förklaringsmodeller som växte fram kring sekelskiftet hörde även de inom psykiatrin. Symptom som tidigare tillhört det somatiska området, ger bl.a. Sigmund Freud och Pierre Janet psykodynamiska tolkningsansatser. Neurasteni ansåg Freud vara ett irritationsfenomen och inte en försvagning av nervkraften, d.v.s. en sexuell frustration (Johannisson, 1995).

Under 1920- talet sker något inom samhället, det blir en positivare syn på framtiden. Människor börjar anpassa sig till den nya tiden och dess snabba tempo. Det sker en utveckling av läkekonsten och de börjar urskilja de somatiska åkommorna från neuroser, samt neuroser får en mera differentierad benämning. Diagnosen neurasteni ”behövdes” inte längre.

Karin Johannisson beskriver att neurasteni är ett utmärkt exempel på

.....hur en kulturellt betingad sjukdomsupplevelse kan framkalla institutionaliseringen av en helt ny sjukdomsbild samtidigt som denna institutionalisering i sin tur kan fördjupa sjukdomskänslan och sjukdomsbeteendet hos en hel generation. (Karin Johannisson, 1990, s 114)

4. EN NUTIDA BESKRIVNING

4.1. Utbrändhet

När första världskriget bröt ut, tenderade neurastenibegreppet att försvinna i glömska allt mer. Det rapporterades att de hemvändande soldaterna som överlevt första världskrigets skyttegravstrider, hade svårigheter att återanpassa sig till ett normalt socialt liv. De hade gemensamma symptom irritabilitet, koncentrationssvårigheter, kraftlöshet och trötthet, samt åkommor från olika fysiska organ. Tjugo år senare när andra världskriget härjade, noterades samma fenomen (Klingberg, Larsson, 2000). Dessa symptom framkom inte ur en diskussion om hur samhället hade förändrats, och därefter påverkat individen till att uppleva utmattningssymptom. Utan individerna under första- och andra världskriget hade traumatiska upplevelser vilket resulterade i att en utmattning av nervsystemet skede. Människorna som deltog i striderna var i arbetsför ålder och ett intresse från samhällets sida fanns för att kunna få denna del av befolkningen arbetsför igen. Den medicinska forskningen i USA började intressera sig för *traumatiska stresstillstånd*. Detta följdes under 1950- och 1960-talet av ytterligare forskning inom området då soldater från Korea- och Vietnam uppvisade samma symptom som de, förekommande vid första- och andra världskriget. Resultatet blev att forskare kunde enas på 1980-talet, att det var ett sjukdomstillstånd orsakat av traumatisk stress, vilket även kunde drabba individer som på något sätt upplevde ett ”överväldigande och okontrollerbart hot mot individens liv och integritet.” (Klingberg, Larsson, 2000, s 7). Det jag ovan beskrivit är inte ämnat som någon jämförelse med dagens utbrändhet, utan jag vill visa på en av orsakerna till varför forskningen växte fram i USA, vilket även den av Christina Maslach gjorde under 1980-talet.

Utbrändhet är enligt endel forskare ett fenomen som är en stressutlöst utmattningsreaktion. Den skiljer sig till viss del från den ovan nämnda traumatiskt utlösta reaktionen och till viss del inte.

Likheter är de symptom som upplevs, skillnader är den bakom liggande orsaken. Forskningsintresset har dock inte varit lika stort för detta område som inom det ovan nämnda, dock har det ökat i slutet av 1990-talet (Klingberg, Larsson, 2000). Det har skett en markant ökning av individer som rapporteras som utbrända, och sjukskrivningar som på något sätt är sammankopplade med denna sjukdomsorsak ökar ständigt, enligt rapporter från Arbetsmiljöverket (Haraldsson, artikel 010424). Arbetsmiljöundersökning är gjord mellan 1991 och 1999, om negativ stress och ohälsa. Mer än var fjärde anställd inom landstinget säger sig ha besvär av sömnlöshet till följd av stress varje vecka, vilket skall vara en markant ökning enligt Arbetsmiljöverket (Haraldsson artikel 010424). Samhällsintresset har ökat för vad orsakerna bakom utbrändhet kan vara (Klingberg, Larsson, 2000). Samtidigt är det inte säkert att den faktiska ökningen av sjukskrivningar som anger stress som sjukdomsfaktorer verkligen har ökat. Under 1990-talet används stress som en orsaksfaktor, tidigare kanske det var mera traditionella psykiatriska diagnoser som ex. depression, som användes vid sjukskrivnings rapporter. Därför väljer jag att inte närmare gå in på statistiskt material vad det gäller utbrändhet i dagens samhälle.

Under 1970-talet börjar diskussioner florerat kring symptom, liknande dem som förekom kring sekelskiftet, och som då kallades neurasteni. Enligt Marie Söderfeldt som skrivit en avhandling vid namn *Burnout*. Skrev psykoanalytikern Herbert Freudenberger en artikel i USA 1974, om en självupplevd händelse. Vilket torde vara ett av start skotten till ännu en ny era för fenomenet utbrändhet, förmodar jag.

Freudenberger grundade sina tankar kring utbrändhet på en självupplevd händelse. Han hade arbetat hårt och kollapsade under en semester, efter välbehövad vila började han analysera händelsen och kom fram till att det var "utbrändhet" som drabbat honom. Detta ledde fram till att Freudenberger förknippade utbrändhet främst med individer som arbetade inom service yrken. Symptomen kunde både vara av fysisk- och psykisk art, utmattad, trött, känslor av att vara psykiskt förbrukad, huvudvärk, magbesvär, orolig sömn, depressioner m.m.. Under 1980-talet ansåg Freudenberger att utbrändhet inte enbart var ett fenomen som drabbade individer inom de professionella serviceyrkena utan även övriga kvinnor i det Amerikanska samhället, var en växande riskgrupp. Det var individer med en viss personlighet som drabbades, de som ofta sätter upp allt för ouppnåeliga mål (Söderfeldt, 1997).

Under 1980-talet börjar fenomenet utbrändhet och liknande företeelser uppmärksammas allt mer. Yuppiesjukan som främst drabbade yngre människor med höga ambitioner, vars symptom var långvarig mental uttröttning med följande muskelsmärter, vilket var ett tecken på utbrändhet, fortsatte eran (Egidius, 1997). Denna åkomman ansågs vara neurastenins efterföljare och fick också en medicinsk förklaringsansats och blev därmed en accepterad förklaringsmodell i samhället. Söderfeldt beskriver dock, att utbrändhet inte fått samma gehör inom den medicinska vetenskapen som yuppiesjukan (Söderfeldt, 1997). Karin Johannisson skriver i en artikel, vilken är en del i en ännu ej utgiven bok som publiceras vid årsskiftet 2001-2002, redigeras av Bengt Arnetz och Rolf Ekman. Johannisson skriver i denna artikel:

”Tillspetsat kan man hävda att en sjukdoms status på den offentliga scenen bestäms av vilka som är bärare av den, antingen samhällets eliter med typ A-beteende (neurasteni, hjärtinfarkt, trötthetssyndrom) eller samhällets utstötta: de homosexuella, narkomaner (aids). 1980-talets utbrända tillhörde ingendera gruppen. De var brinnande arbetare i människovårdande yrken. Och de var i huvudsak kvinnor.” (Johannisson, ännu ej publicerat) .

4.2. Christina Maslachs teori

Christina Maslachs bok *Utbränd*, som bygger på en forskningsstudie av individer inom människovårdande yrken, publicerades 1982. Efter henne följde en rad andra forskare inom utbrändhetsområdet. Maslach kommer med ytterligare en bok 1997, hon vidgar temat något och vänder sig mot andra yrkesområden än de inom vård- och serviceyrken. Jag skall inte göra någon heltäckande redogörelse av Maslach teori om utbrändhet. Det finns andra forskare inom området som har väl så goda synpunkter kring fenomenet. Maslach hör dock till en av pionjerna inom området och därför väljer jag att lite närmare beskriva hennes tankegångar. Jag vill dock nämna att i Marie Söderfeldts avhandling, *Burnout*, förs intressanta diskussioner samt kritik angående Maslachs teori, och då främst runt mätsystemet av utbrändhet, MBI, ”*The Maslach Burnout Inventory*”. Kritiken rör bl.a. den oförenlighet som råder mellan emotionell utmattning, depersonalisering, d.v.s. främmande känsloupplevelser hos den egna personen, och personlig prestation. Emotionell utmattning är inte stressrelaterad vilket depersonalisering är, och har därmed inte samma orsakskälla. Personlig prestation skiljer sig helt från de övriga (Söderfeldt, 1997).

Som tidigare nämnts så grundade Maslach sin forskning kring människor i vårdande yrken. Hon tyckte sig finna att individer som söker sig till denna typ av yrken, har ett stort behov av erkännande och ställer höga krav på sig själva. Om individen till stor del förstärker sin jagföreställning via arbetet och lägger därmed ner mycket tid och energi på detta. Resulterar detta med tiden i att dessa människor blir utarbetade. Individen orkar inte arbeta lika effektivt längre, vilket leder till mindre bekräftelse, de anstränger sig ännu mer för att få beröm, och en ond cirkel är igång. Detta tillsammans med en fritid som kan vara fylld av intressanta hobbies, ideella åtaganden och aktivt familjeliv, bidrar till att individen kan riskera att bli utbränd.

Utbrändhet får personen att tvingas in i onda cirklar vilka är svåra att ta sig ur och som accelererar allt mer. Maslach ser utbrändhet som en urholkning av själen, ett tecken på vad individen är och vad hon/han måste göra. ”Det innebär en urholkning av värderingar, värdighet, humör, och vilja – en urholkning av den mänskliga själen.” (Maslach, 1999, s 31).

Maslach poängterar att utbrändhet inte enbart framkallas på det individuella planet och därmed skall lösningen förläggas till individen. Utan att det rör sig om en komplex samverkan mellan den enskilde, den mellan mänskliga relationen och institutionen d.v.s. arbetsmiljön. Den mellan mänskliga relationen består av de individer som omger personen i fråga och den sociala atmosfären. Institutionen är den arbetsmiljö som individen befinner sig i bortsett från arbetskamraterna (Maslach, 1985).

I boken som Maslach publicerar 1997, har hon en mera kritisk syn på dagens samhälle och dess arbetsmiljö, anser jag. Hon beskriver att i ett allt hårdare samhällsklimat sätts de ekonomiska värdena före de mänskliga, och att människans behov åsidosätts.

”Det som gör att vi fungerar som människor, det som inspirerar oss att förutom att arbeta hårt också arbeta väl, förbises eller tonas ner. Vi antas anpassa oss till den sköna nya världen och själva hitta sätt att överleva i den. Men när klyftan mellan människorna och arbetskraven är så stor, då offras människorna.” (Christina Maslach, 1999, s 22)

Maslach nämner sex punkter som bidrar till att individen blir utbränd i dagens samhälle och på arbetsplatsen.

- *För stor arbetsbelastning.* Nedskärning av organisationen, mindre personal och mera arbete för de som återstår inom verksamheten. Vilket har en negativ inverkan på kvaliteten.
- *Brist på kontroll.* Individer vill ha möjlighet att kunna påverka och se att de som produceras i arbetet ger resultat.

- *Brist på erkänsla.* Människan vill ha beröm för både det arbete som hon/han utför och om sin egen person.
- *Brist på gemenskap.* Hög personal omsättning till följd av ekonomiska besparingar, vilket leder till att den sociala kontakten på arbetsplatsen blir mera opersonlig.
- *Brist på rättvisa.* Detta kommer till uttryck när arbetsbördan och lönesättningen inte är jämlik.
- *Värderingskonflikt.* När individen blir tvungen att agera på något sätt som är oförenligt med personens egna värderingar.

Detta är fenomen som ökar till följd av att tillverkningsindustrin förflyttas ut ur landet, vilket möjliggörs av de ”snabba” transportmedel som finns i dagens samhälle. Produktionen förläggs i u-länderna och konsumtionen förväntas ske i i-länderna. Detta och mycket annat påverkar samhällsekonomin. Vid ekonomiskt dåliga tider när besparings åtgärder måste vidtas, ökar ofta de ovan nämnda punkterna. Maslach menar att tiden mellan industrialiseringen kring sekelskiftet och 1990-talet, präglades av en tid då arbetsplatserna kunde erbjuda arbetsglädje. Till skillnad från dagens samhälle där arbetskraften skall vara som en effektiv maskin. ”Arbetsplatsen ska vara en säker och sund miljö där människor kan förverkliga sina förmågor genom arbete som ger dem en inre tillfredsställelse ...” (Maslach, 1999, s 12).

Maslach lägger ett stort ansvar på den stora förändring som har skett inom arbetslivet, och poängterar individens oskyldighet i detta ökade utbrändhets fenomen.

”Dagens arbetsplats är en kall, fientlig, krävande miljö, såväl ekonomiskt som psykologiskt. Människor är känslomässigt, fysiskt och andligt utmattade. Dagliga krav från arbetet, familjen och allting däremellan urholkar deras energi och entusiasm.” (Maslach, 1999, s 11) .

Det är av stor vikt att individen känner att hon/han har kontroll över det som skall utföras, åter finner möjlighet att påverka arbetet och att få se resultat av det producerade. Det krävs att ett produktivt engagemang i arbetet byggs upp och att förenlighet mellan individen och arbetet återskapas (Maslach, 1999). Det begrepp som Maslach vill sammanfatta det som motverkar utbrändhet med är ”balans”. ”Balans mellan att ge och att få mellan stress och ro, mellan arbete och hem.” (Maslach, 1985, s 173). Dessa är komponenter som är teoretiskt lätt att återge, dock svårare att uppnå praktiken. Eftersom det är mycket som inverkar på individens liv som hon/han inte själv har möjlighet att påverka (Maslach, 1985).

4.3 Social konstruktion

Marie Söderfeldt skriver i sin avhandling *Burnout*, att Sociologen Gillian Walker för diskussionen kring utbrändhet mot nya dimensioner. Walker ser utbrändhet som en ideologi som döljer professionellas frustration kring fenomenet. Söderfeldt förtydligar att forskare som ex. Maslach träffade säkerligen individer i sina studier som var utmattade och cyniska o.s.v.. Det är dock sakkunniga inom det specifika intresseområdet som myntar begreppet, och får en spridning av det via t.ex. media. Den danske filosofen Uffe Juul Jensen anför att syndrom är ett komplext fenomen. Symptom utvecklas till syndrom vilket skapas av professionen, de existerar en tid för att sedan försvinna eller stanna kvar som en åkomma, eller splittras upp till andra subgrupper (Söderfeldt, 1997).

Hur en åkomma uppstår och vilken förankring den får i fortsättningen inom samhället, beror på vem det är som har forskat kring fenomenet. Det medicinska forskningsområdet har en mera vetenskaplig förankring än den som utbrändhet har sin grund i, d.v.s. den psykologiska. Jensen gör en jämförelse med sjukdomen diabetes. Åkomman kan inte enbart förklaras medicinskt via dess symptom, törst, vikt nedgång, söt urin o.s.v.. Genom den fysiska orsaksförklaringar, får sjukdomen en medicinsk legitimitet. Utbrändhet är inte som t.ex. diabetes, utan ett fenomen som beskrivs med många olika symptom, vilka upplevs väldigt olika samt beskrivs med varierade ordval, beroende på vem som beskriver upplevelsena (Söderfeldt, 1997).

Howard. J. Karger skriver i en artikel om bakgrunden och den konstruktion som utbrändhet växte fram ur. Dels från psykoanalytikern Freudenbergers anförande och dels från Pines samt Maslachs studier m.fl.. Litteratur kring utbrändhet är främst en beskrivning av varierande symptom, och inte en konkret teori, vilket kan bidra till att fenomenet får en genomslagskraft via socialspridning (Karger, 1981).

Detta sammantaget visar på hur ett begrepp, ett fenomen och syndrom kan på olika sätt bli till en socialkonstruktion.

5. ETT SOCIOLOGISKT PERSPEKTIV

5.1. Det senmoderna samhället

Jag har i de föregående kapitlen bl.a. beskrivit neurasteni och dess utveckling kring förra sekelskiftet. Det har gått att finna orsaksförklaringar till fenomenet i samhällsförändringar som skedde. Jag för även diskussioner om utbrändhet och finner kopplingar till den samhällsutveckling som skett

idag. Medanledning av detta skall jag göra en beskrivning av den engelska sociologen Anthony Giddens (1938-) teori om det *sen moderna samhället* samt vilka konsekvenser detta har haft för individen. Dessutom ge en beskrivning av den utveckling som har skett i samhället och den förändring som har skett med tiden och rummet, detta kommer jag att koppla till fenomenet utbrändhet.

Inledningsvis skall en kort beskrivning ges av den oenighet som råder mellan Giddens och postmodernisterna, samt vad hans teori vuxit fram ur. Giddens har ägnat mycket tid till att analysera och kritisera de tre klassikerna, sociologerna Karl Marx, Émile Durkheim och Max Weber, och såg det som en nödvändighet att frigöra sig från de modeller samt teorier som klassikerna konstruerat. En av hans slutsatser var att klassikernas idéer måste undersökas ur ett politiskt- och historiskt perspektiv. Funktionalism, strukturalism och den hermeneutiska traditionen har också närmare granskats av Giddens. Successivt ledde detta fram till *struktureringsteorin*, vilket är en produkt av kritiken mot den samhällsvetenskapliga traditionen (Månsson, 1998). *Struktureringsteorin* består delvis av tid och rums uppfattning, Torsten Hägerstrands *tidsgeografi* som utformades på 1970-talet, har till viss del influerat Giddens tankar (Åquist, 1992).

Giddens är känd för sina diskussioner kring det moderna samhället, som växte fram på 1600-talet i Europa. Till skillnad från postmodernisterna ser Giddens moderniteten som ett studieobjekt och hävdar att detta projekt ännu inte är avslutat. Giddens benämner denna fortgående process för *det senmoderna samhället*. Postmodernisterna anser att moderniteten avlösts av det postmoderna samhället. Jag skall inte närmare gå in på skillnaderna och likheterna mellan de samhälle som Giddens talar om och det postmodernisterna diskuterar, utan endast nämna något kort. Osäkra normer och värden, mångtydighet i livsföring och livsinställningar är komponenter som förenar det postmodernistiska- och det senmoderna samhället (Månsson, 1998).

Giddens har i de senare böckerna, kring 1990-talet, utvecklat sin teori om moderniteten ytterligare, samt individens förutsättningar till identitetsutveckling (Månsson, 1998). Moderniteten växte fram på 1600-talet i Europa och har successivt gjort sitt inflytande på övriga delar i världen. Som i föregående stycke nämnts finns det i slutet av 1990-talet postmodernister, som anser att ett nytt samhällssystem har gjort sitt intåg. Giddens förnekar inte att vi är på väg mot ett nytt samhällssystem. Vilket han formulerar:

”Snarare än att gå in i en postmodern period rör vi oss mot en period i vilken följderna av moderniteten blir mer radikala och universella än tidigare. Jag ämnar påstå att vi bortom moderniteten kan skönja konturerna av en ny och annorlunda ordning som är ”postmodern”, men att denna ordning skiljer sig en hel del från det som många idag kallar ”postmodernitet.” (Giddens, 1996, s 14).

Innan jag fortsätter med att beskriva de konsekvenser det senmoderna samhället har haft på individen, skall jag göra en kort sammanfattning av styckena under rubrik 5.1. och sammankoppla detta med Christina Maslachs teori om utbrändhet kring 1900-talets slut, Karl Marx alienationsbegrepp samt Émile Durkheims anomi begrepp kring 1800-talets slut.

Giddens teori har bl.a. vuxit fram ur de studier och den kritik som han gjort samt anfört mot Marx, Durkheim och Weber. Teorin har även utvecklats av den granskning som skett av funktionalism, strukturalism och hermeneutiska traditionen (Månsson, 1998). Giddens struktureringsteori består bl.a. av tids och rums uppfattning, vilken han delvis har låtit sig influeras av Hägerstrands tidsgeografi (Åquist, 1992). Moderniteten växte fram under 1600-talet i Europa. Giddens ser moderniteten som ett studieobjekt, detta projekt är ännu inte avslutat, vilket han benämner, det senmoderna samhället. Tillskillnad från postmodernisterna som ser detta avslutat och vilket har avlösts av det postmoderna samhället. Det finns synpunkter som förenar de samhällen Giddens talar om och de postmodernisterna diskuterar. Osäkra normer och värden, mångtydighet i livsföring samt livsinställningar (Månsson, 1998). Detta vill jag sammankoppla med det jag inledde sammanfattningen med, Maslachs-, Marx- och Durkheims teorier och begrepp.

Maslach diskuterar kring 1900-talets slut, olika bidragande orsaker till en ökad risk för utbrändhet, bl.a. om individen inte kan uppleva kontroll, gemenskap, erkänsla, rättvisa, värderingskonflikt m.m. (Maslach, 1999). Det förekommer hänvisningar i psykologilexikon ifrån utbrändhet till Marx alienationsbegrepp (Egidius, 1997). Jag anser att detta kan kopplas till de Giddens och postmodernisterna talar om ovan, nämligen att samhället präglas av osäkra normer och världen, mångtydighet i livsföring samt livsinställningar. Alienation är ett begrepp som används för att beskriva den främlingskänsla som kan uppstå om inte individen har kontroll, har brister i meningsfullhet och avsaknad av social gemenskap (Egidius, 1997). Både det Maslach diskuterar och Marx alienationsbegrepp sammankopplas ofta till arbete, dock görs det även psykologiska kopplingar till

vad som sker med individen om samhällslivet tvingar människan att uppträda på ett annat sätt än vad de egentligen önskar (Egidius, 1997). Anomi begreppet som introducerades av Durkheim i slutet av 1800-talet, anser jag också gå att koppla till den gemensamma syn Giddens och postmodernisterna har på dagens samhälle. Anomi innebär att det råder ett tillstånd av normlöshet och ett bristande samband mellan mål och medel i samhället. För att motverka den oro som kan infinna sig hos individen, som kanske kan likställas med utbrändhet, måste någon träda in och sätta gränser och tydliga normer. Durkheim anser att samhället bör vara den som sätter upp lagom mål för individen (Österberg, 1991). Jag anför att detta sammantaget är komponenter som bidrar till utbrändhet.

5.2. Konsekvenser i det senmoderna samhället

Jag skall fortsätta min framställning med att ge en beskrivning av vad struktureringsteori är, var individens trygghet växer fram och vilka konsekvenser det *senmoderna samhället* kan ha på individen. Detta för att öka förståelsen om fenomenet utbrändhets existens i tillvaron.

Som nämnt i föregående avsnitt 5.1. bygger en del av Giddens struktureringsteori på Torsten Hägerstrand *tidsgeografi* utformad på 1970-talet (Åquist, 1992). Struktureringsteori består delvis av tids- och rums uppfattning. Människan passerar olika stationer, vilket innebär att ett antal individer kan mötas i ett begränsat fysiskt utrymme. En stor del av människans handlande är *rutiniserat*, gör ständigt återkommande samma handlingar utan något specifikt behov, till grund ligger oftast ex. ett *livsprojekt* d.v.s. utbildnings planer, skapandet av en familj o.s.v.. Mötesplatserna delas in i regioner, *regioniseras*, dessa regioner delas upp i främre- och bakre regioner. I de *främre regionerna* vistas personen ev. under dagen och det kan finnas krav på hur individen framför sin kropp. De *bakre regionerna* kan vara utrymme som personen vistas i under natten, det ställs ibland inte några formella krav på individens beteende i samma utsträckning (Månsson, 1998).

Jag skall förtydliga konstrueringen av människors handlande och rutiner något, eftersom individen utvecklar sitt medvetande och trygghet till vis del ur denna. Dessa strukturerar tillvaron och motverkar existentiell ångest (Månsson, 1998). Jag anser att detta går att koppla till utbrändhet, då det framgår här att individen har ett behov att kunna rekonstruera tillvaron och kunna finna sin mening i denna, för att existentiell ångest inte skall uppstå. Jag anför att detta resonemang återfinns även i

Maslachs teori, människan har ett behov av att kunna uppleva meningsfullhet i det hon/han gör, för att motverka utbrändhet.

Giddens skiljer det *mänskliga medvetandet* mellan det *omedvetna*, det *praktiskt medvetna* och det *diskursivt medvetna*. Delvis grundar Giddens detta från psykoanalytikerna Freud och Eriksson, dock är han kritisk mot den determinism som råder inom psykoanalytisk teori. Giddens anser att människan har en förmåga att välja på olika plan (Månsson, 1998). Det *omedvetna* grundar sig ofta på erfarenheter från barndomen, dessa minnes bilder går inte att använda i verbal form, eftersom de grundades i en tid då ord ännu inte användes utan det är främst känslö- och bild förmimmelser. Även minnen från vuxen ålder kan lagras, de är då oftast av traumatisk natur. Handlingar som styrs av *omedvetna* motiv är svårare att identifiera och förändra, än de *praktiskt- och diskursivt medvetna* som utvecklas i ett samspel i vardagen (Månsson, 1998). Det *praktiskt medvetna*, används i det dagliga livet för att hantera olika situationer. Denna kunskap och dessa minnen har individen tillgång till, trots att mycket av det sociala livet sker utan att personen behöver reflektera över det, d.v.s. är en tyst kunskap. Det *diskursivt medvetna* aktiveras när individen av någon anledning blir tvungen att överväga en rutin. Gränsen mellan det diskursivt- och praktiskt medvetna är svår att urskilja och kan vara skiftande (Månsson, 1998).

Människan utvecklar sitt medvetande i ett samspel med sin sociala omgivning, från mikro- till makro nivå. Successivt bygger individen upp tillit, trygghet och kroppslig autonomi (autonomi = kunna företa sig egna handlingar, känna och tänka utan att styras av omvärlden). Denna uppbyggda kunskap används i mötet med andra individer, ur vilken den även är sprungen. Ett grundläggande begrepp hos Giddens är *ontologisk trygghet*, denna trygghet utvecklas i det ovan beskrivna samspelet (Månsson, 1998). *Ontologisk trygghet* översätts av Giddens som: "Känslan av att det finns en kontinuitet och ordning i händelserna, inklusive sådana som inte befinner sig inom direkt synhåll för individen." (Giddens, 1997, s 275).

Ontologi "är en lära om vad som existerar, om hur världen är beskaffad." (Åquist, 1992, s 28). I vardagen syftar den *ontologiska tryggheten* till att skapa en känsla av trygghet till sin omgivning och kunna hantera faror samt hot (Månsson, 1998). Jag anför att denna ontologiska trygghet har betydelse för att motverka utbrändhet, vilket även går att sammankoppla med Maslachsteori, Marx

alienations-, och Durkheims anomi begrepp. Individen har ett behov av att kunna finna kontinuitet och ordning i händelser, för att inte utbrändhet, alienation och "livsfarlig oro" skall uppstå

Jag skall nu fortsätta med struktureringsteorin, i den del där Giddens blivit influerad av tidsgeografin. Giddens menar att *möten* i ett visst *rum* sker inte alltid "ansikte mot ansikte", utan dessa sker även via andra system. Det kan ske på många olika nivåer och framför allt i dagens samhälle, där massmedia samt tekniska hjälpmedel bidrar till att mötena inte behöver vara rumsbundna. *Tidens* upplösning skedde i och med att uret uppfanns, d.v.s. uret förbinder platsen med tiden, för att samordna livet mellan olika platser. Även transport medel gör att människor lättare kan färdas över tid från det ena rummet till det andra på kort tid (Månsson, 1998).

Individen lever inte oberoende av vad som sker på nationell- och global nivå. Det som sker utanför individens sfär påverkar livsprojekten. Därmed hävdar Giddens att människan inte har en total *valfrihet*, utan valmöjligheterna påverkas även av de yttre omständigheterna. Detta skall jag kort sammankoppla med den kritik som Giddens anförde mot psykoanalytisk teori, d.v.s. den determinism som råder inom psykoanalytisk teori. Giddens menar att individen har en *frihet att göra val*, dock kan dessa val medföra oförutsedda konsekvenser. Och därmed anser Giddens till skillnad från psykoanalytikerna, att stora delar av det mänskliga beteendet är viljestyrt och individen har en förmåga att reflektera över beslut och handlingar. Individen innehar en förmåga att överväga de val som görs (Månsson, 1998). Dagens samhälle erbjuder en mångfald av valmöjligheter, vilket kan påverka den ökande tendensen av utbrändhet, anser jag. Jag skall ännu en gång förtydliga detta med hjälp av Durkheims anomi begrepp. Människan behöver begränsa sina mål, för att uppleva tillfredsställelse (Österberg, 1991). Maslach talar om den onda cirkel som individen hamnar i vid utbrändhet, denna är delvis ett resultat av för höga mål, många förväntningar från omgivningen som erbjuder många valmöjligheter vad det gäller fritiden o.s.v. (Maslach, 1999). Jag anför att detta stora utbud av valmöjligheter och den otillfredsställelse som individen kan uppleva, av att aldrig få känna sig nöjd i den tillvaro som han/hon för tillfället befinner sig i, ger upphov till en ökad risk till utbrändhet.

Jag skall förtydliga den förändring som har skett av tiden och rummet något. Den beskrivning som kommer att åberogas är ett exempel, hämtat ur en avhandlingen med titeln *Tidsgeografi i samspel med samhällsteori* av Ann-Cathrine Åquist. Exemplet är en studie gjord av en amerikansk historiker

Ruth Schwartz Cowan. Cowans studie handlar om hushållsarbetets förändring i USA från 1700-talet och fram till 1900-talets slut, d.v.s. inom modernitetens framväxt och det senmoderna samhällets tillstånd. Jag kommer inte att göra en heltäckande redogörelse av studien. Cowan beskriver att i mitten av 1700-talet var köttstuvning en av de vanligaste middagsrätterna. Tillredningen av denna rätt aktiverade i stort sätt hela familjen. I Cowans studie koncentrerar hon sig inte enbart på just tillagningen, utan även på arbetet kring detta, de råvaror och redskap som behövdes för anrättningen av måltiden. Både mannen och kvinnan krävdes i arbetet, mannen framställde redskap, slaktade, odlade grödor, och hög ved till elden, kvinnan stod för själva matlagningen, odlade kryddor samt grönsaker och hjälpte till med skörden av grödorna (Åquist, 1992).

I mitten av 1800-talet skedde en förändring som påverkade aktiviteten kring matlagningen. Enligt Cowan, var malning av säd en av de första aktiviteterna som blev industrialiserad i USA. Detta bidrog till att mjöl kunde köpas, av dem som hade råd. Mannens uppgift att mala säden till mjöl försvann successivt, kvinnan stod fortfarande för tillagningen av måltiden. Med tiden förändrades även detta, ex. färdigt bröd gick att köpa mot betalning. Den slutsats som Åquist gör i sin avhandling kring den ovan nämnda studien av Cowan, är att ett projekt (förändring), ger effekter även på andra projekt. För att kunna köpa mjölet i det ny industrialiserade samhället krävdes en penninginkomst. En in tjänad inkomst krävde tid och arbete, i en annan miljö (rum), än den socialmiljö individen befann sig i på 1700-talet. Mannen förlorade t.ex. uppgift att mala mjöl, samtidigt fick han ägna tiden å att tjäna pengar till konsumtionen, vilket sedermera även kvinnan har fått göra (Åquist, 1992).

Jag skall förtydliga de förändringar och de konsekvenser som skett i det senmoderna samhället. I det senmoderna samhället har de sociala miljöerna och dess omgivning förändrats, vilket i sin tur påverkar individens förmåga att kunna återskapa trygghet. De förändringar som skedde i Cowans exempel ovan, har ytterligare utvecklats i dagens tillvaro, då vi ingår i en nationell- och global kontext. Den information individen nås av via media gör att hon inte enbart behöver ta ställning till sina egna val, utan hon/han måste även skapa sig en åsikt om det som berör henne/honom på avlägsen nivå. Samtidigt som faror som kan vara livshotande blir, trots avlägset avstånd, mera påfallande. Elektroniken har bidragit till att kontakter mellan individer kan vidhållas, trots geografiska skillnader, samt att de kommunikationsmedel som finns tillgängliga gör att individen snabbt förflyttar sig från en punkt till en annan. Den komplexa tillvaro som människan befinner sig i skapar en ökad oro, gör att

många valmöjligheter erbjuds individen, vilket samtidigt gör att kunskap som behövs för att kunna göra dessa val inte kan innehållas av individen själv. En ökad tillförlit till expertis inom olika områden krävs. Det senmoderna samhälle präglas av stora valmöjligheter, samtidigt som individen upplever en maktlöshet inför den tillvaro som påverkar tillvaron. Människan behöver en ontologisk trygghet, vilket bygger på att individen kan finna en kontinuitet och ordning i händelser. Det samhälle som rådde kring 1700-talet, rådde en viss existentiell ”trygghet” i den konstruktion av livet som kyrkan gav dem.

Vägledning i avgörande val fick individen genom sin tro. I det senmoderna samhället har en uppluckring skett av kyrkans makt, och kunskap samt en ökad medvetenheten finns. Människan måste istället förlita sig på sakkunniga inom olika områden, t.ex. vid en cancer behandling förlitar sig individen på läkaren. Samtidigt som det finns andra läkare, homeopater och alternativa valmöjligheter som det ges information om via massmedia, vilka kan finnas både utom och inom det egna landet. Giddens hävdar också att det inte ges möjlighet för individen att ägna sig åt centrala existentiella frågor som rör död, liv och existens. Vilket visar sig genom att individen söker sin trygghet i ”new age”, ”kristal terapi” o.s.v. (Giddens, 1997).

Jag skall avsluta denna redogörelse om det senmoderna samhället med ett citat av Giddens, där han liknar dagens samhälle vid en jättelik okontrollerbar maskin som vi gemensamt färdas i. Den tillvaro som beskrivs är inte helt pessimistisk, och inte alldeles optimistisk heller. Så länge denna tillvaro består som vi infinner oss i kommer bl.a. vissa existentiella frågor kvarstå

”Vi kommer inte heller att kunna känna oss trygga. Den terräng vi färdas genom är fylld av risker och faror. Känslor av ontologisk trygghet och av existentiell ångest kommer att samexistera i ständig ambivalens.” (Månsson, 1998, s 435).

Jag skall göra en sammanfattning av det som skrivits under rubrik 5.2., samt i korthet förtydliga vilka kopplingar som kan göras till fenomenet utbrändhet. Giddens struktureringssteori består delvis av tids- och rums uppfattning. Denna är förändrad i dagens samhälle, till följd av bl.a. urets-, teknikens- och transportmedlens utveckling. Dagens göromål planeras efter klockan, möten sker inte enbart ”ansikte mot ansikte”, utan kan ske via telefon och internet. Information från hela världen når människor via massmedia, och dagens individer färdas snabbt med hjälp av kommunikationsmedel från del ena delen av världen till en annan (Månsson, 1998). Människan har ett behov av att kunna skapa en känsla av kontinuitet och ordning i händelser kring dem, samt finna en trygghet till sin omgivning, d.v.s.

ontologisk trygghet. Detta för att inte existentiell ångest skall uppstå (Giddens, 1997). Denna trygghet utvecklar individen i sitt samspel med sin omgivning, vilket till börja med sker med modern när hon/han är ett litet barn, för att sedan fortsätta denna utveckling genom livet. Människans handlingar är till stor del rutiniserade, ofta till följd av livsprojekt, i dessa sker möten ur vilken individens medvetande växer fram samt den ontologiska tryggheten (Månsson, 1998).

I det senmoderna samhället lever individen inte isolerad ifrån nationella- och globala händelser, till följd av ex. dagens teknik. Individen står ständigt inför nya val i det vardagliga livet, dock tvingas hon/han även att ta ställning i globala frågor. Människan nås av varierande information via massmedia, det kan röra livsåskådningsfrågor och det kan handla om naturkatastrofer som hotar individens existens o.s.v.. Det är inte lätt att skapa en existentiell trygghet i dagens samhälle, där händelser inte alltid följer ett tillförlitligt mönster och där individen ständigt står inför nya val (Månsson, 1998). Jag vill poängtera att det finns likheter mellan det samhälle och den problematik som Giddens beskriver i det senmoderna samhället, och det Maslach beskriver som bidragande effekter till utbrändhet. Till detta kan även kopplas Marx alienationsbegrepp och Durkheims anomi begrepp. Alienation som uppträder när individen inte har kontroll, upplever meningsfullhet och gemenskap med sin omgivning. Anomi som råder i samhälle som präglas av bristande samband mellan mål och medel samt normlöshet, vilket samhället bör träda in och begränsa för att inte oro skall upplevas. Maslach hävdar att utbrändhet ökat i dagens samhälle till följd av t.ex. försämrade ekonomi, vilket sker vid nedskärningar inom arbetsmarknaden och vilket i sin tur påverkar individens arbetsmiljö. Detta resulterar i ökad arbetsbelastning, brist på kontroll, -erkänsla, -gemenskap, -rättvisa och slutligen värderingskonflikter. Detta är en utav många anledningar till utbrändhet (Maslach, 1999). Som avslutning på denna sammanfattning, vill jag anföra att de även finns positiva effekter av att ingå i ett samhälle och en tid där människan har valmöjligheter, rörelsefrihet och tillgång till information, vilket även Giddens uttrycker.

6. ANALYS

I början av 1880-talet börjar en sjukdom vid namnet neurasteni uppmärksammas. Det var ofta yngre kvinnor och män i åldrarna mellan 20-40 år som drabbades. Framst individer från de övre samhällsklasserna fick diagnosen. Den var inte lika stigmatiserande som de psykiatriska diagnoserna. Under 1920-talet försvinner diagnosen allt mer (Johannisson, 1995).

På 1970-talet drabbas individer inom människovårdande yrken av utbrändhet. Det är främst kvinnor som innehar dessa tjänster, och begreppet utbrändhet får inget större gehör (Maslach, 1999). Något längre fram på 1980-talet, blir yngre människor med höga ambitioner långvarigt mentalt utmattade. Detta trötthetssyndrom kallas för yuppiesjukan, vilket var ett tecken på utbrändhet (Egidius, 1997). Det ansågs vara personer med så kallat typ-A beteende som fick åkomman utbrändhet. Typ-A beteende kännetecknas av de som har höga ambitionsnivåer (Maslach, 1999). Det finns en likhet mellan dem som drabbades av neurasteni och de som drabbas av utbrändhet. De människor som fick neurasteni kring sekelskiftet, var av samhället väl ansedda samhällsmedborgare. Individer som får utbrändhet i dag, anser vissa sakkunniga, är människor som arbetar och presterar mycket. Båda samhällsgrupperna hade/har gott anseende i sin samtid, anser jag.

Kvinnorna som arbetade inom sjukvården på 1980-talet tillhörde varken samhällets elitgrupper eller utstötta. Drastiskt kan det hävdas att de utopiska grupperna väcker mera intresse än de som är mera oansenliga (Johannisson, ännu ej publicerat). D.v.s. begreppet får olika status beroende på vem som är bärare av fenomenet. Jag vill fortsätta med att knyta samman detta resonemang, med den diskussion som sociologen Gillian Walker för om utbrändhet och socialkonstruktion (Söderfeldt, 1997). Neurasteni uppträdde hos människor inom de övre samhällsklasserna, de lägre gav inget uttryck för åkomman. Kunde detta bero på att ex. jordbrukarna ute på landsbygden inte kände till fenomenet och de medföljande symptomen. De kände sig kanske oroliga, hade huvudvärk, dålig sömn och hjärtklappningar o.s.v., man hade inte ord att nämna dessa symptom. Eftersom de inte nåddes av societets begreppsvärld och deras sakkunniga som i vanmakt över de förekommande symptomen, satte diagnosen neurasteni. På samma sätt som läkare, terapeuter m.fl. idag känner frustration över ett fenomen som allt mer breder ut sig, nämligen utbrändhet.

En kulturellt betingad sjukdom kan uppkomma som ett gensvar av ett rådande samhällssystem. Varierande diagnoser tillkommer vid olika tidsperioder ex. neurasteni, yuppiesjukan m.fl. (Johannisson, 1995). Både i det samhälle som vi lever i vid detta sekelskiftet och det som människor levde i vid förra sekelskiftet, präglas av både pessimistisk och optimistisk framtidstro. Detta väcks genom ex. oro över datorer som riskerar att gå sönder idag, och rädslan för den nya tekniken igår, anser jag. Detta kan sammankopplas med Giddens syn på det senmoderna samhället,

där ständigt ny information från massmedia, präglar individens tillvaro ex. datavirus som slår ut sjukhusens datorer, hot om naturkatastrofer m.m. (Månsson, 1998).

Vid 1800-talets slut skedde utvecklingen från agrart- till industrialiserat samhälle. Det fanns en ökad tillvaro av stress, vilket den nya tekniken, färdmedlen o.s.v. delvis bidrog till. Resonemang fördes kring att det moderna samhället förbrukade "nervkraften" (Johannisson, 1995). Dessa tankegångar kändes igen både kring 1800- och 1900-talets slut. I Christina Maslach bok från 1999, använder hon ord som att individen är "urholkad på sin energi" (Maslach, 1999). Utvecklingen bidrog successivt till att en ökad valmöjlighet gavs/ges individen. Valmöjligheter angående yrke, vård, skolor, bostad, andligt m.m., detta i enlighet med Giddens syn på det senmoderna samhället. Vilket ökar existentiell otillfredsställelse hos individen, då svårigheter att välja uppstår eftersom det inte finns ett självklart val (Månsson, 1998). Detta anser jag kan bidra till utbrändhet hos individen.

Jag skall inleda nästa stycke med att ge en kort redogörelse av, den amerikanske historikern Ruth. S. Cowans studie om hushållsarbete från 1700- till 1900-talets slut. "Produktionen" av en måtid var knuten till en plats där alla hjälpte till, och där personerna slutligen fick se den färdiga produkten. I takt med utvecklingen blev "produktionen" förlagd till en annan plats, där den färdiga produkten inte blev lika synlig. Det skedde successivt en förändring av tid och rum, i likhet med Giddens struktureringsteori (Åquist, 1992). Kring 1880-talets slut flyttades produktionen till städerna, och idag är stora delar förlagda utomlands, vilket möjliggjorts av de transportmedel som finns. Utvecklingen av transporterna skedde kring förra sekelskiftet och skrämde vissa människor, Det fanns de som ansåg att det var skadligt att förflyttas snabbt med ex. tåg, från en plats till en annan. En förflyttning i både tid och rum, vilket kunde vara en bidragande orsak till neurasteni (Prestjan, 1998).

Innan jag anknyter detta till sociologen Anthony Giddens teori om det *senmoderna samhället*, skall jag återge något mer om dagens samhälle. Dagens produktion är som sagt förlagd utomlands, och konsumtionen inom landet. Detta tillsammans med andra aspekter gör att samhällsekonomin påverkas av både utom- och inom nationella händelser. Dessa aspekter till följd av transportmedlets utveckling, har effekter på den lilla individen. Det blir en ökad arbetsbelastning, minskad kontroll över den producerade varan, minskad erkänsla, bristande engagemang, sämre rättvisa vid lönesättning och

personen måste utföra saker som inte stämmer överens med dess personliga värderingar. Detta är betingelser som ökar risken till utbrändhet (Maslach, 1999).

Jag skall sammankoppla detta med Giddens teori. Existentiell ångest uppkommer om inte individen kan känna ontologisk trygghet, d.v.s. en "Känsla av att det finns en kontinuitet och ordning i händelserna, inklusive sådana som inte befinner sig inom direkt synhåll för individen." (Giddens, 1997, s 275). Människan kan inte kontrollera de ovan nämnda betingelserna och får inte heller gehör för dessa önskemål, dels för att det i ekonomiskt dåliga tider sker besparingar och dels för att produktionen blir något stort och globalt (Maslach, 1999). Individen ingår i det senmoderna samhället i en global kontext, och i rummet skedde möten "ansikte mot ansikte", detta har upplösts. Nu sker möten även utan att personliga kontakter äger rum. Det som sker på global nivå påverkar individen, både i det privata bakre- och det offentliga främre rummet. Ekonomiska förändringar på global nivå försämrar ekonomin och nedskärningar på arbetsplatsen sker, vilket i sin tur ger effekter på individens privata ekonomi och livsföring. Information om ex. ekonomiska- eller biologiska katastrofer kryper närmre individen, via ex. media. Detta och mycket mera gör att det är svårt för människan att känna att han/hon har kontroll, vilket i sin tur leder till ontologisk otrygghet (Giddens, 1997).

Maslach resonerar kring att orsaken till utbrändhet inte skall förläggas hos individen, utan det rör sig om en större helhet. Det vill säga den mellan mänskliga relationen och arbetsmiljön (Maslach, 1999). Karin Johannisson uttrycker i en artikel ur Dagen Nyheter, att det uppstod en inre stress hos individer kring 1800-talets slut. Till följd av "uppbrutna relationer och svajiga normer, och en förbrännande stor stadsmiljö." (Johannisson, 2000). Detta vill jag sammankoppla med Giddens struktureringsteori. Människan utvecklar sitt medvetande i samspel med sin omgivning, ur vilken den *ontologiska tryggheten* växer fram. Denna trygghet syftar till att skapa en känsla av trygghet till omgivningen och kunna hantera faror (Giddens, 1997). Bryts dessa relationer ständigt upp, till följd av ex. ständigt skiftande bostad, arbetsplats o.s.v.. Kan en ontologisk otrygghet uppstå vilket skapar ångest hos individen, anser jag.

De människor som drabbas av utbrändhet, anser Maslach är individer med höga mål och som vill ha beröm och respons på det hon/han skapar och producerar. Kring förra sekelskiftet var det ex. konstnärliga individer av övre medelklassen som drabbades av neurasteni. Dessa människor liksom

de i dagens samhälle, ville ha erkännande för sitt skapande. Vid båda sekelskiftena fanns uttryck för att det rådde ”allt sämre normer”. Anomi begreppet introducerade sociologen Émile Durkheim kring 1897, det innebär att en normlöshet råder och en förankring i samhällets normer saknas (Österberg, 1991). Individen behöver hjälp att sätta gränser, vilket samhället bör träda in och göra. Annars kan den ”livs farliga oron” träda in, som en följd av att målet förefaller att aldrig uppnås (Österberg, 1991). Enligt Maslach är det viktigt att individen har kontroll över det hon utför och får hjälp med att kunna begränsa sig, för att inte utbrändhet skall inträda (Maslach, 1999). Durkheim ”pekar på en förfrämligad människa i ett normlöst samhälle” (Johannisson, artikel 000710).

7. SLUTDISKUSSION OCH EGNA REFLEKTIONER

Det finns historiskt flera diagnoser som stämmer överens symtomt mässigt, med utbrändhet. Dels för att begreppet har ett brett symptom spektra, och dels för att det inte gått att finna någon enhetlig förklaring till dessa diffusa symptom. Jag har valt att inrikta mig på begreppet neurasteni som gav sig till känna över hela Europa vid 1880-talet, och försvann successivt vid 1920-talet. Det finns likheter mellan neurasteni och utbrändhet. Symptom av samma art: trötthet, orolig sömn, huvudvärk, muskelvärk, mag- och tarm- problem, hjärtklappning, ångestliknande oro m.m.. Dessa uppkom när individen blivit utsatt för olika påfrestningar och stressfaktorer, som har inverkan på den energi, ”nervkraft”, som är livsnödvändig för att människan skall orka existera. Påfrestningarna kunde bestå av för högt uppsatta prestationsmål, stora förändringar i personens privata och offentliga sfär o.s.v.. Diagnoser av liknande art både efter och före neurasteni, har oftast tillskrivits det kvinnliga könet (Johannisson, 1995). Till skillnad från neurasteni och sedermera trötthetssyndromet yuppiesjukan, och under de senaste åren utbrändhet, har både kvinnor och män drabbats. Både neurasteni och utbrändhet tillkom kring sekelskiftet, 1800- och 1900-talets slut, i en tid som präglades av förändring och en viss framtids oro.

Utbrändhet uppmärksammades på 1970-talet, främst inom människovårdande yrken. Det fick ett ökat gehör under 1980-talet, när yngre högpresterande individer drabbades av samma symptom, d.v.s. trötthetssyndromet yuppie sjukan. En forskningsstudie rörande individer som på något sätt arbetar med människor, publicerades 1982 framställd av amerikanen Christina Maslach (Söderfeldt, 1997). Dessa faktorer tillsammans antar jag bidrog till att utbrändhet fick en ökad respons vid 1980-talet och framåt.

Utbrändhet kan definieras som ett stressrelaterat fenomen, med ofrivillig förlust av engagemang, arbetsglädje och målinriktning, samt tillhörande stress symptom (Egidius, 1997). Fenomenet kan även ses som en socialkonstruktion, sociologen Gillian Walker för diskussioner kring detta. Det råder ingen tvivel om att de beskrivna symptomen upplevs hos individen. Dock sätter expertis ord på de upplevelser som personen känner, vilket sedan får en social spridning på varierande sätt (Söderfeldt, 1997).

Jag tycker att det som skedde på 1880-talet när neurasteni fick sin genomslagskraft, och det som skedde vid 1980-talet är exempel på en social konstruktion. Det rådde en frustration hos sakkunnig över diffusa symptom, neurasteni fick ge namn åt dessa. I likhet med detta skedde med sin utgångspunkt på 1970-talet, och sedan i ännu större utsträckning under 1980-talet, en social spridning av utbrändhet. Maslach publicerade sin bok om fenomenet och tidningsartiklar spred budskapet om utbrändhet. Detta gav ord till de olustkänslor som människor upplevde och upplever, tror jag.

Den engelske sociologen Anthony Giddens (född 1938-), för omfattande diskussioner om det *senmoderna samhället*, och vad detta har för inverkan på individen. Tillskillnad från postmodernister ser inte Giddens moderniteten som ett avslutat *projekt*, utan det är allt jämnt pågående. Det *senmoderna samhället* präglas bl.a. av osäkra normer, mångtydighet i livsföring och *ontologisk otrygghet*, vilket i sin tur leder till existentiell ångest.

Ontologisk trygghet innebär att individen kan uppleva en känsla av kontinuitet och ordning i händelser. Denna skapar människor i sitt samspel med sin omgivning, vilket är en grundläggande aspekt för att trygghet skall infinna sig hos personen, samt förmåga att hantera faror i det vardagliga livet, vilket jag anser kan knytas till utbrändhet.

Tiden och rummet har förändrats i det *senmoderna samhället*, vilket påverkar den *ontologiska tryggheten*. Möten är inte längre beroende av *rummet*, de kan ske utan att människor behöver träffas "ansikte mot ansikte", via ex. telefonen. *Tiden* är inte knytan till *rummet*, utan har upplösts till följd av ex. uppfinningen av klockan (Giddens, 1997). I det *senmoderna samhället* ingår människan i en stor kontext, nämligen deras livsföring påverkas utav globala händelser. Det finns flera aspekter som påverkar den ontologiska tryggheten, och att den inte är lika lätt att bibehålla, ett ex. är all den information om hot mot individen existens, som ständigt når människan via media.

På både gott och ont finns en ökad valmöjlighet och en otrolig tidsbundenhet. För att kunna samordna olika händelser under dagen, blir klockan detta hjälpmedel. Människan som levde längre tillbaka i tiden, lät årstiden och ljuset styra dagens göromål. Alla var hänvisade till varandra, och de som skulle företas fick oftast ske där de befann sig, då det inte fanns moderna transportmedel. Mångfald av valmöjligheter fanns inte och de yrke som individen föddes in i fick de oftast arbeta med. I dag finns det förväntningar på individen att hon/han skall resa och uppleva mycket, haft många berikande yrken, om personen har familj skall barnen aktiveras i meningsfulla fritidsintressen o.s.v.. Detta innebär en noggrann planering av tiden, samtidigt som individen ställs inför många val, anser jag.

Giddens *struktureringsteori* består delvis av tids och rumsuppfattning, vilket han låtit sig inspireras av Torsten Hägerstrands *tidsgeografi* (Åquist, 1992). Jag tycker att det hade varit intressant att i en studie använda mig av Torsten Hägerstrands *tidsgeografi*, för att kartlägga om det i föregående stycke och om dagens tidsanvändning, har en inverkan på individen och i vilken utsträckning.

Det jag sammanfattningsvis har kommit fram till genom arbetet med denna uppsats är, att fenomen liknande utbrändhet inte enbart har förekommit i vår tid, utan uppträtt med varierande namn i generationer tillbaka. Det finns samband med det Giddens framför via sina teorier. Förändringar har alltid skett i den omgivning som omgav/omger individen oberoende vilken tid de befinner sig i.

Utbrändhet och andra förekommande begrepp genom historien, tror jag, handlar om en existentiell ångest. Denna ångest behöver inte nödvändigtvis förklaras via Giddens modeller utan kan även ges förklaring ur psykologiska modeller.

Resonemanget kring utbrändhet som en socialkonstruktion är en intressant synvinkel. De åkommor som kan ges en medicinsk förklaring, samt begrepp sammankopplade med att individen på något sätt är arbetsam och duktig, används hellre än de som ger uttryck för någon psykisk åkomma. Människor berättar gärna om den upplevda hjärtinfarkten, och den utbrändhet de drabbats av till följd av hårt arbete. De pratar mindre om panikångest och depressioner. Fenomen som förknippas med individen själv upplevs som en större skam, än de som är beroende av yttre orsaker eller medicinska förklaringar, anser jag.

Andra frågor som skulle kunna leda vidare till ytterligare uppsats arbete är:

- I många texter som rör utbrändhet, finner jag att det är orsaker i den omgivande miljön som är en bidragande faktor till åkommor, ex. dålig arbetsmiljö till följd av neddragningar i

personalstyrkan. Trots detta skall behandlingen förläggas hos individen. Är det så att individen blir symptom bärare för den ohållbara situation som råder i samhället ? Och vad gör arbetsledningen å detta problem ?

- Om den allmänna samhällssynen blir positivare och präglas av en framtids optimism, minskar förekomsten av fenomen liknande utbrändhet då ?
- Var neurasteni ett fenomen som var en socialkonstruktion, kände de på landsbygden till fenomenet ?

Jag vill slutligen tillägga att vetenskap är mycket väsentligt, dock går det aldrig att beskriva en upplevelse enbart med hjälp av denna. Det går att dissekera ex. en ”pepparkaka” i molekyler och förklara dess existens, men det går aldrig att förklara de förnimmelser som smaken av pepparkakan väcker, när vi äter den. Det behövs både den strikt vetenskapliga och den upplevda känslan, för att något skall få en helhet av förståelse.

Med detta vill jag säga, att de upplevelser som individen upplever, oavsett vad de ges för namn aldrig går att bortse ifrån, och går kanske aldrig att exakt ge någon enkel förklaring till. Om inte både upplevelserna och de vetenskapliga förklaringarna ses i en enhet.

Kanske är känslorna som uppstår vid utbrändhet, lika naturliga som känslorna vid glädje och sorg, hunger och mättnad ?

KÄLLFÖRTECKNING

Referenser

Litteratur

Arnetz, Bengt & Ekman, Rolf , red (ännu ej publicerad f.m. årsskiftet 2001/2002) *Stress. Samhället, organisationen, individen, molekylerna*. Stockholm: Liber.

Egidius, Henry (1997) *Psykologi lexikon*. 2:a uppl. Stockholm: Natur och Kultur.

Giddens, Anthony (1996) *Modernitetens följder*. Lund: Studentlitteratur.

Giddens, Anthony (1997) *Modernitet och självidentitet*. Uddevalla: Media Print.

Halvorsen, Knut (1992) *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Johannisson, Karin (1990) *Medicinens öga*. Värnamo: Nordstedts Förlag.

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

Klingberg, Larsson, Solveig (2000) *Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet*. Stockholm: Liber AB.

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

Maslach, Christina & Leiter, P, Michael (1999) *Sanningen om utbrändhet*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Månsson, Per, red (1998) *Moderna samhällsteorier*. 5:e uppl. Stockholm: Rabén Prisma.

Österberg, Dag (1991) *Sociologins nyckelbegrepp och deras ursprung*. 2:a uppl. Göteborg: Bokförlaget Korpen

Avhandlingar

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

Åquist, Ann-Cathrine (1992) *Tidsgeografi i samspel med samhällsteori*. Lund: Studentlitteratur.
Meddelande från Geografiska institutioner.

Artiklar

Karger, J, Howard (1981) Burnout as alienation. *Social ServiceReview*, 55, 270-283.

Prestjån, Anna (1998) Kultursjukdomar i Örebro 1860-1910 – exempel på sjukdomsbegreppets relativitet. *Svensk medicinhistorisk tidskrift*: 2:1:49-78.

Tidskriftsartiklar

Johannisson, Karin (2000) Ett utbränt jag i samhällets kropp. *Dagens Nyheter* 000710, 1-2.

Haraldsson, Marcus (2001) Den negativa stressen breder ut sig. *Kristianstadsbladet* 010424.

Övriga källor

Perski, Aleksander (2000) *Jäktad, pressad - utbränd ?* Forskningsrådsnämnden, 35-46.

