



LUNDS
UNIVERSITET

Dagboken som offentlig bekännelse

-framställningen av diagnosen utmattningsdepression

Cissi Hallberg & Michelle Truedsson

Kandidatuppsats (Socionomprogrammet)

HT 2015

Handledare: Elizabeth Martinell Barfoed

Abstract

Author: Cissi Hallberg & Michelle Truedsson

Title: The diary as a public confession - the description of a diagnosis
[translated title]

Supervisor: Elizabeth Martinell Barfoed

Assessor: Kristina Göransson

The purpose of this essay was to investigate how exhaustion depression, previously defined as burnout, is presented on blogs on the Internet, what consequences the presence of the blog-readers may have on the self-presentations on the blogs and what consequences the blog-writers self-portraits may have for the construction of their diagnosis. The study is entirely based on observations of blogtexts written by people who has been diagnosed with exhaustion depression. The study is a textual analysis written in a constructionist tradition. The main findings are that the blog is used as a channel for image development where the blog-writes categorize themselves as experts on the phenomenon based on their lived experiences of the diagnosis. Another outcome of the study is that the blog-writes self-presentations contribute to expanding the definition of exhaustion depression as a diagnosis.

Keywords: Self presentation, internet research, expert category, burnout, confession society.

Förord

Ett stort tack till vår handledare Elizabeth Martinell Barfoed som bidragit med stöd och många kloka råd under uppsatsskrivandet.

3 januari 2016

Innehåll

Abstract	2
Förord.....	3
1. Introduktion	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte.....	6
2. Definitioner och centrala begrepp	7
2.1 Utmattningsdepression	7
2.2 Stress	7
2.3 Expert.....	7
3. Kunskapsorientering	7
3.1 Konstruktion av diagnoser	8
3.2 Kommunikation genom sociala medier	9
3.3 Utmattningsdepression	10
4. Metod.....	11
4.1 Det empiriska materialet.....	11
4.2 Metodologisk ansats.....	12
4.3 Bearbetning och analys av data.....	12
4.4 Studiens trovärdighet.....	13
4.5 Etiska överväganden	14
5. Teoretiska utgångspunkter	16
5.1 Verkligheten konstrueras genom språk.....	16
5.2 Goffmans dramaturgiska perspektiv	17
6. Analys	18
6.1 Bloggar som fenomen ur ett interaktionistiskt perspektiv	19
6.2 Utmattningsdepression som hinder	21
6.2.1 Framställningen som utsatt	21
6.2.2 Förlust av kontroll.....	23
6.2.3 Fysisk och psykisk maktlöshet	24
6.3 Utmattningsdepression som möjlighet	25
6.3.1 Erövrande av kontroll	26
6.3.2 Ansvar som ideal	27
6.3.3 Att skapa mening	28
7. Diskussion	30
8. Referenslista.....	35

1. Introduktion

1.1 Problemformulering

Intresset för människors känslomässiga behov som en bidragande faktor till välmående och välfärd är centralt i dagens samhälle, inte minst i sociala medier. Via internet i allmänhet och bloggar i synnerhet skapas nya arenor där människor ger uttryck för personliga erfarenheter och uppfattningar. Genom den virtuella bloggdagboken förändras formen för dagboksskrivandet, dagboken är då inte längre privat utan offentlig då skribenterna delar med sig av innehållet till läsarna. Läsarna ges därefter även möjlighet att kommentera och på så sätt påverka dagbokens innehåll (Herring et al. 2004: 223). Genom att betrakta bloggen utifrån Goffmans (1959/2009) socialpsykologiska perspektiv där bland annat teatermetaforen används som teoretiskt begrepp kan bloggen liknas vid en scen där bloggskrivaren agerar aktör och läsarna blir publik. Bloggskrivarna framkallar reaktioner från läsarna genom de texter som presenteras och försöker på så sätt få publiken med sig.

Läsarna "lär känna" människan och tar del av människans liv via bloggen. Det förekommer olika typer av bloggar som berör sociala problem så som ätstörningar och missbruksproblem (Grönli & Ghinea 2010). I denna studie undersöker vi bloggar av personlig karaktär som berör fenomenet utmattningsdepression. I studien intresserar vi oss för hur personer med diagnosen utmattningsdepression framställer sig själva på bloggar. Scaramuzzino (2012:50) uppmärksammar att människor på internet skriver personligt om privata angelägenheter på en offentlig arena. Det vi finner intressant med att studera dessa texter är den paradox som finns i det faktum att bloggtexterna är skrivna som virtuella dagböcker av privat karaktär, samtidigt som skribenterna är väl medvetna om läsarnas närvaro. Onlinedagböcker är inget nytt fenomen, de har funnits sedan 1990-talet. Däremot har bloggen sedan 2000-talet utvecklats och dagsboksliknande bloggar har blivit allt mer populära (Herring et al. 2004: 6). Det ligger i tiden att delge sina privata angelägenheter via sociala medier (Fejes och Dahlstedt 2013:2).

Enligt Johannisson (2006:29) är sociala problem inte statiska tillstånd utan ständigt föränderliga då de utformas genom människors kommunikation och uttryckssätt. Sociala problem såväl som sjukdomsdiagnoser skapas i ett tidsmässigt och socialt sammanhang och är således socialt konstruerade. Johannisson skriver vidare att sociala problem existerar först när problemet namnges, exempelvis genom en diagnostisering (ibid.). Med detta som bakgrund intresserar vi oss för att

undersöka hur bloggskribenter som diagnostiserats med utmattningsdepression framställer sig själva i förhållande till sin tilldelade diagnos och därmed bidrar till konstruktionen av utmattningsdepression som ett socialt problem. Bland experter förs en diskussion om huruvida utbrändhet existerar eller inte. Exempelvis hävdar somliga experter att utbrändhet som sjukdom inte finns utan att fenomenet snarare är ett resultat av en förändrad arbetsrelaterad attityd. På så sätt är diagnosen utmattningsdepression en produkt av den rådande samhällsliga andan. I en studie av Friberg (Johannison 2006:76) problematiseras huruvida utmattningsdepression ska ses som en sjukdom eller inte.

Enligt Försäkringskassans uppgifter angående sjukfrånvaro på grund av psykiska diagnoser är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige orsakat av akut stressreaktion (Försäkringskassan, 2015). Diagnosen akut stressreaktion eller utmattningsdepression har enligt Försäkringskassans uppgifter ökat från 15.000 till 26.000 fall under en period av två år (ibid.). I dagens samhälle betraktas denna ökning av stressrelaterade sjukskrivningar som ett socialt problem eftersom det påverkar individens psykiska hälsa negativt samt organisationers och verksamheters effektivitet och struktur negativt. För socialt arbete är det intressant att undersöka framställningen av diagnoser på bloggar eftersom detta kan säga något om hur människor som tilldelats en viss diagnos vill uppfattas av omgivningen. Phillip och Winther Jörgensen (1999/2000) menar att språket kan användas för att konstruera en bild av verkligheten. Mot bakgrund av detta och i likhet med teorier där människor anser sig berättigade att kategorisera sig på ett visst sätt utifrån sina erfarenheter (Potter 1996/2007: 135) är det särskilt intressant att undersöka hur skribenternas presentationer av användbara strategier i relation till sin tilldelade diagnos på bloggen kan fungera som ett sätt att utveckla det Goffman (1959/2009) kallar för *image* exempelvis som experter. Bloggskribenterna beskriver sin tilldelade diagnos och på så sätt definierar och specificerar de ytterligare vad diagnosen innebär och vilken roll diagnosen spelar i deras liv.

1.2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur diagnosen utmattningsdepression framställs på personliga bloggar.

Frågeställningar:

- Hur beskriver bloggskribenterna diagnosens inverkan på deras vardag?
- Hur konstrueras diagnosen i skribenternas framställning av sig själva?
- Vilka konsekvenser kan närvaron av en förväntad publik få för bloggskribenternas självpresentationer?

2. Definitioner och centrala begrepp

Nedan presenteras samtliga centrala definitioner och begrepp som används i denna studie.

2.1 Utmattningsdepression

Utmattningsdepression definieras som en sjukdom med depressiva inslag enligt (ICD-10: F43.8: 2014). Utmattningsdepression är i regel ett resultat av långvarig arbetsrelaterad stress och karaktäriseras främst av extrem trötthet/håglöshet, lättirritabilitet och hopplöshetskänslor.

2.2 Stress

Begreppet stress används i samtliga bloggtexter. I studien används därför en definition av psykologisk stress där fokus läggs vid en människas tolkning och värdering av den miljö människan befinner sig i samt relationen dem emellan (Andersson, 2002:83). Definitionen av psykologisk stress lyder således enligt följande: människan bedömer att den påverkan miljön har överskrider dess psykologiska resurser och således påverkar välbefinnandet (ibid.).

2.3 Expert

I denna studie använder vi oss av begreppet expert som en del av vår analys. Det finns två olika sorters experter, en sorts expert är den som innehar en expertposition på grund av kunskaper den besitter (Weinstein 1993:1). En annan sorts expert innehar istället en expertposition med anledning av sina prestationer (ibid.). Det är den första typen av expert som vi använder oss av i denna studie.

3. Kunskapsorientering

Majoriteten av de internetbaserade studier som gjorts har främst fokuserat på interaktionen skribenter emellan på chattforum och andra internet forum så som flashback. De studier som gjort på bloggar undersöker mestadels modebloggar och profilerande genom publicering av bilder. Inom detta forskningsfält finns det däremot färre studier om bloggar där privata angelägenheter så som exempelvis sjukdomar undersöks. I denna del redogörs för hur diagnosen som begrepp kan definieras. För att bättre förstå utmattningsdepression, tidigare benämnd som utbrändhet, som fenomen har vi dessutom valt att kortfattat presentera studier som undersökt denna diagnos samt diagnos som fenomen. Här presenteras studier gjorda inom discipliner som samhällsvetenskapen, medicin samt kommunikation och media som är relevanta för denna studie då de i likhet med vår studie berör imageskapande, profilerande och diagnosen utmattningsdepression. Tidigare studier har vi funnit via lubsearch och avhandlingar.se genom sökorden: image, framställning, bloggresearch, netnografi, burnout och utmattningsdepression. Forskning kring diagnoser har vi även inhämtat från tidigare kurslitteratur.

3.1 Konstruktion av diagnoser

Enligt Johannisson (2006) är definitionen av en diagnos tidsbunden och ständigt föränderlig. Detta betyder att diagnostiserandet är ett sätt att definiera och skapa förståelse kring sjukdom eller avvikelse i dess tidsmässiga och kulturella sammanhang. Vilka diagnoser som finns i ett samhälle är starkt kopplat till den rådande samhällsandan och den förståelse för sjukdomar som vid den givna tidpunkten råder (Johannisson 2006:31). Vidare menar Johannisson att en sjukdom först existerar när den blivit uppmärksammas, bekräftad och namngiven. Diagnosen är således ett sätt att kategorisera en samling symtom. Behovet av att kategorisera omvärlden existerar även på andra samhällsarena. Börjesson (2009:74) menar exempelvis att varje fenomen som uppmärksammas behöver kategoriseras för att kunna förstås. Börjesson (2009:176) intresserar sig för ett maktperspektiv i förhållande till skapandet av kategorier i samhället, vidare poängterar han att språket har en central roll vid konstruktionen. Språket har en styrande funktion över människors tankar, språket blir därmed ett maktmedel i det samhällsliga skapandet av kategorier så som tidsbundna diagnoser (Börjesson 2009:74).

Konsensus bland aktörer som exempelvis patient, läkare och media behöver finnas innan diagnosens anses existera (Johannisson 2006:31). Diagnoser förändras således över tid eftersom att den samhällsliga synen på människan förändras över olika tidsepoker (Johannisson 2006:32). Under 1980-talet ansågs diagnoser vara orsakade av yttre miljöfaktorer så som el-allergi, på 1990-talet ansågs sjukdomar istället utlösas av andra faktorer som arbetsvillkor och stress. Under 2000-talet ansågs diagnoser snarare orsakats av neuropsykiatriska faktorer exempelvis stressyndrom och utmattningssyndrom. Numera är det vanligare att människor själva identifierar sig med en viss diagnos eller anser sig tillhöra en viss kategori enligt Johannisson (ibid.).

Potter (1996: 132, 133) menar att människor använder sig av tekniker som *category entitlement* för att konstruera sig själva som experter på ett visst område. *Category entitlement* innebär att människor gör anspråk på särskild expertkunskap och betraktar sig ha rätten att inta en expertposition just med hänvisning till egen erfarenhet. När en människa är primär eller sekundärkällan till erfarenheten av exempelvis en diagnos betraktas kategoriseringen av denne som expert starkare och mer trovärdig än om människan befinner sig längre ifrån källan till kunskapen (1996/2007:135). Exempel på detta är när föräldrar hävdar sin expertis om sina barns problematik med hänvisning till det faktum att de har insyn i barnens behov genom att leva med sina barn och därmed anser sig veta vad som är av barnets intresse (Potter 1996/2007:134). Potter menar att människor genom utsagor jämför varandras erfarenheter utifrån tanken om att en blir expert genom erfarenhet, för att avgöra vem som betraktas inneha expertkunskap inom ett visst område (ibid.).

3.2 Kommunikation genom sociala medier

Människan har alltid kommunicerat med hjälp av tecken, allt efter att tekniken utvecklats har kommunikationen gått över till skriftspråk. Under 1300-talet utvecklades tryckpressen av Johann Gutenberg vilket revolutionerade den mänskliga kommunikationen. Idag sker en stor del av den skriftliga kommunikationen människor emellan via internet (Shih 2009).

Bloggar kan indelas i kategorier så som politik, teknologi och dagboksskrivande och kan både vara privata och professionella och ibland båda delarna (Stone 2004:43). Ytterligare en typ av blogg är enligt Bausch et al. (2002:215) något som kallas *knowledge log* där kunskapsrelaterad information skapas och sprids genom bloggen.

Den mest förekommande typen av blogg är den personliga bloggen, där skriver skribenten om sig själv, sitt eget liv, sina tankar, sitt arbetsliv och eventuella sysselsättningar och delar vanligtvis med sig av privat information (Bausch et al. 2004:28). Enligt Herring et al. (2004:6) har online dagböcker existerat redan sedan 90-talet, bloggen används ofta som en dagbok där skribenten både lyfter fram tankar och känslor. Herring et al. (2004:1) uppger vidare att vid tidigare diskussioner om bloggar har likheterna mellan bloggen och den traditionella dagboken försumrats. Däremot anses skillnaden vara att skribenterna på bloggar skriver till en publik, vilket inte är fallet vid traditionellt dagboksskrivande (Herring et al. 2004:223).

Evans (2013: 80) skriver om fenomenet att människor publicerar blogginlägg och digitala bilder på sig själva på sociala medier. Forskaren menar att detta fenomen inte endast har ett underhållningsvärde, utan att denna typ av aktiviteter på sociala medier även ger upphov till en slags självkonversation där stort fokus läggs på monologer och dialoger på internet (ibid.). Vidare beskriver Evans att detta publicerande av blogginlägg och bilder används som ett slags självuttryck som uppvisas för omvärlden och blir således en del av människors profilerande på sociala medier. Profilen på sociala medier blir dessutom ett verktyg för att uttrycka en särskild del av sin persona samt ett sätt att föra en dialog med sig själv och andra, i ett självupptäckande syfte på en offentlig digital arena (2013:81).

Vidare innebär senmodernitetens villkor och påverkan en problematisering av den personliga identiteten. De kriser som uppstår som ett resultat av den senmoderna tid vi lever i idag kan innebära att människan behöver omkonstruera sin personliga identitet för att anpassa sig till sin omvärld (Wigg 2008:143). Fejes och Dahlstedt (2013) resonerar kring begreppet bekännelsesamhället som innebär att verbaliserandet av människors bekännelser och privata angelägenheter blivit en strategi för människor att synliggöra sig inför sig själva och andra. Fejes och Dahlstedt (2013:2) kopplar tankarna om bekännelsesamhället till sociala medier. Dessa

bekännelser syns i flera samtida forum där människor ges möjlighet att prata om sina mest privata angelägenheter på ett självbekännande sätt för offentlig visning, exempelvis på sådana platser som Facebook och Twitter (ibid.). Enligt Giddens (1999:95) är människans själv och personliga identitet ett reflexivt projekt där människan kontinuerligt ställs inför existentiella frågor som kräver utveckling av identiteten och självet. Håkanssons och Matuskas (2011:116) studie handlar om skapande av personlig identitet och återhämtning från stress-relaterade sjukdomar och påvisar ett behov av balans där människor tar hänsyn till sina psykosociala behov. Enligt Håkanssons och Matuskas (2011:117) studie är självacceptans som inte är prestationsbundet ännu en faktor som bidrar till balans i livet och i sin tur till en positiv självidentitet.

3.3 Utmattningsdepression

Människor som drabbas av utmattningsdepression upplever krav och skyldigheter utifrån men även en egen oförmåga att förhålla sig till kraven enligt Armans (2010:297) sociologiska studie. En betydande faktor till utvecklandet av utmattningsdepression rör problem kring människans personliga identitet och förståelse av livet. Människan uppfattar att denne inte kan leva upp till den självbild som eftersträvas. Människor som drabbats av utmattningsdepression vittnar om en kamp mot meningslöshet samt brist på existentiell reflektion trots stor ansträngning. Enligt Armans studie är människor som lider av utmattningsdepression mentalt upptagna av yttre omständigheter och att uppfylla yttrevärldens krav och förväntningar snarare än att tillgodose sina psykosociala behov (Arman 2010:298). Armans (2010:299) studie påvisar att det finns en disharmoni mellan respondenterna som personer och deras arbetsplatser. En annan bidragande faktor till att en människa riskerar att drabbas av utmattningsdepression är en övertro på den egna förmågan i förhållande till arbetsbelastning och yttrevärldens förväntningar. Respondenterna i studien beskriver sig själva som mentalt och känslomässigt instängda. Respondentens känsla av mening, driv mot livsmål och livsglädje förefaller försvinna i takt med att yttre omständigheter tar allt mer plats i människans liv och inre värld (ibid.).

Utmattningsdepression är en psykisk så väl som fysisk diagnos, kroppsliga symptom som kan medfölja är bland annat högt blodtryck, diverse hjärtproblem samt andnings- och sömnsvårigheter (Arman 2010:300). En fysisk och psykisk kollaps är en del av utmattningsdepressionen. En vanlig reaktion på denna kollaps är en känsla av befrielse, en del av befrielsen innebär att människan får en chans att släppa taget om situationen. Under rehabiliteringsprocessen ändras fokus från det yttre och "görandet" till omvärdering av livet, sig själv och människans egna värderingar. Krisen resulterar ofta i sökande efter ett nytt levnadssätt och människan börja exempelvis söka efter inre balans för att anpassa sig till den miljö den befinner sig i. Armans studie påvisar att människor drabbade av utmattningsdepression befinner sig i en skiljelinje mellan "nihil" (ingenting) och livet. Detta vittnar om brist på medvetenhet och reflektion över existentiella frågor, exempelvis meningen med livet (ibid.).

Självkänsla är enligt Schaufeli and Enzmann (1998) en av de främsta faktorerna som kan utvecklandet av utmattningsdepression, låg självkänsla ökar risken att drabbas (jfr Blom 2011:31). När personen i fråga kontinuerligt utför ett arbete i syfte att höja sitt självvärde, snarare än på grund av genuint intresse för uppgiften ökas risken för utmattningsdepression (Blom 2011:31). Även Hallsten (2005) hävdar att risken för utmattningsdepression är bundet till personens självkänsla. Högst risk har människor som baserar sin självkänsla på prestationer (Blom 2010:14). Nyckeln till att förebygga utmattningsdepression är enligt Blom (2011:58) att rekonstruera tankar och beteenden i relation till arbete och privat liv, vilket kan åstadkommas genom att avlägsna kopplingen mellan självkänsla och prestationer. Självvomsorg och fokus på det egna välbefinnandet anses väsentligt för läkandet av utmattningsdepression (Hilte 2014:54). För att uppnå god självvomsorg lyfter Hilte fram självmedvetenhet, självreglering och balans som viktiga delar. Dessa delar är grundläggande komponenter i mindfulness (Hilte 2014:55). Mindfulness kan förebygga stressrelaterade sjukdomar eftersom människor med hjälp av tekniken skapar distans till tankar och känslor, lär sig hantera dem på ett medvetet sätt snarare än på ett reaktivt sätt genom regelbunden självstyrd uppmärksamhet (ibid.).

4. Metod

I metodkapitlet för vi en diskussion om studiens metodologiska ansats. Vi kommer att diskutera val av metod, metodens förtjänster, begränsningar samt vår studies tillförlitlighet i förhållande till problem, syfte och frågeställningar. Vi kommer även att redogöra för urval av empiri samt vilket tillvägagångssätt vi använt oss av vid införskaffandet av denna empiri och bearbetning av data. Avslutningsvis kommer vi att belysa denna studies etiska aspekter.

4.1 Det empiriska materialet

Vårt empiriska material består av bloggtexter från tre bloggar som drivs av människor i olika åldrar med erfarenheter av så kallad utmattningsdepression. Samtliga bloggskribenter beskriver sitt vardagliga liv präglat av diagnosen utmattningsdepression. Dessa bloggar valdes ut eftersom skribenterna reflekterar öppet över tankar och känslor kopplade till diagnosen. Bloggarna startades år 2011, 2013 samt 2014. Samtliga bloggtexter som vi valde ut publicerades mellan år 2014 och år 2015. Nya inlägg på bloggarna publiceras vanligtvis varannan vecka, periodvis publiceras blogginlägg med tätare intervall. Vi bearbetade empirin genom ett tillvägagångssätt som Ahrne och Svensson (2011:196, 197) förespråkar: Inledningsvis läste vi diverse blogginlägg, vi lät oss inspireras av materialet och utvecklade vårt syfte utifrån de aspekter vi fann intressanta i materialet. Vi läste sedan utvalda bloggtexter som helhet för att bli förtroliga med materialet. Därefter sorterade vi ut valda textstycken ur bloggtexterna som reflekterade syftet med studien. Detta gjorde vi för att komprimera mängden data så att mängden empiri inte skulle bli så omfattande samt för att det skulle vara lättare att hantera den. Eftersom vi enbart var intresserade av de framställningar

bloggskribenterna gör i tron att en publik av läsare observerar dem valde vi att inte ta del av bloggläsarnas kommentarer på de blogginlägg vi analyserat.

4.2 Metodologisk ansats

Vi har använt en kvalitativ metod i studien. För att undersöka hur fenomenet utmattningsdepression framställs använde vi oss av bloggar där skribenterna uttrycker sig i det offentliga rummet.

Eftersom studier av internetbaserade miljöer är ett tämligen nytt fenomen har få specifika kvalitativa metoder avseende denna typ av studier ännu utvecklats (Svenningsson Elm 2009:13). Många forskare som bedriver internetforskning samt studerar dess betydelse för människor förespråkar en explorativ och induktiv metodologisk ansats som kan härledas till Grounded Theory (Guvå & Hylander 2003:13). Dessa forskare har mestadels bedrivit forskning som berör interaktion mellan människor i internetmiljöer som exempelvis olika typer av chattforum på internet (ibid.). Eftersom vi i denna studie har undersökt bloggar och inte internetchattar eller forum tar sig den interaktion som återfinns på bloggarna andra uttryck än på exempelvis ett forum där flera skribenter florerar. Den interaktion som existerar på bloggarna kretsar snarare kring det faktum att skribenterna skriver för en publik, det vill säga bloggläsarna, som eventuellt kan influera skrivandet. Skribenterna kan således antas ha en publikmedvetenhet i texterna, på detta sätt rör sig denna studie således på ett relativt nytt forskningsfält. Studiens induktiva ansats möjliggör framväxandet av kategorier ur den insamlade empirin under forskningens gång, vilket även innebär att empirin bör bearbetas så förutsättningslöst som möjligt (Svenningsson Elm 2009:64). Vår intention har därmed varit att låta empirin leda oss i teoretiska och analytiska val.

4.3 Bearbetning och analys av data

Dokumentanalys har tillämpats i denna studie som metod för att studera självpresentationer genom texter på nätet. Ett dokument är enligt Bryman (2011) allt läsbart och analyserbart material som dessutom är väsentligt för samhällsvetare, därmed kan bloggtexterna betraktas som dokument. Bryman skriver vidare att vid kvalitativ dokumentanalys ligger fokus på materialets teman. En viss överlappning förekommer mellan materialinsamlingen, analysen och tolkningen vid kvalitativ dokumentanalys (Bryman, 2011). I vår studie innebär detta att de textstycken vi använt oss av samt citat bryts ner i mindre stycken som tolkas och analyseras separat. Således blir fragment av empirin en integrerad del av tolkningen och analysen.

Vi närmade oss vårt material ur ett konstruktionistiskt perspektiv där vi med fokus på språket utläste innebörden av materialet och textens betydelse. Därefter tematiserade vi det material som utvunnits ur vår konstruktionistiska tolkningen av materialet enligt mönster vi avtäckt i de olika

textstyckena. Ahrne och Svensson (2011:198) poängterar att ett successivt reducerande av materialet behövs göras i en textanalys för att empirin ska bli representativ, därför valde vi ut specifika stycken som först delades in i två huvudteman: *utmattningsdepression som hinder* och *utmattningsdepression som möjlighet*. Därefter delades utvalda huvudteman in i underrubriker. Under analysens gång har vi reflekterat över vilka teoretiska begrepp som skulle kunna appliceras på vår empiri för att besvara vårt syfte och våra frågeställningar. På så sätt lät vi oss vägledas av materialet och formulerade vår egen tolkning utifrån våra upptäckter och de mönster vi uppmärksammade i texterna. Materialet till analysen bearbetade vi tillsammans för att utvinna flera analytiska spår och perspektiv medan teoriavsnittet och metoddiskussionen har skrivits separat då vi haft en klar bild av vad vi ville ha med i dessa delar. Då vi har en explorativ och induktiv metodologisk ansats valde vi att skriva uppsatsen tillsammans för att kunna vara så flexibla som möjligt i vår bearbetning av materialet. Även under delarna där arbetet delades upp fördes inledningsvis en diskussion så vi båda hade en klar bild av vad som skulle framgå i respektive avsnitt.

4.4 Studiens trovärdighet

Genom att genomföra en kvalitativ textanalys av vårt empiriska material var vår förhoppning att kunna fånga bloggskribenternas självframställningar. Bryman (2011) hävdar emellertid att en begränsning med att använda sig av kvalitativ metod är att spridningen blir liten jämförelsevis med den stora spridning en kvantitativ metod ger upphov till. Detta eftersom empirin i en kvalitativ studie hämtas från färre källor, däremot gör detta faktum det möjligt att bearbeta empirin mer grundligt vilket kan bidra till en annan slags förståelse av texten. Denna studies empiri har inhämtats från bloggar på internet som är öppna för allmänheten, enligt Svenningsson Elm (2009:15) är kvalitativa intervjuer vanligt som metod för att anskaffa empiri vid forskning som grundar sig på hur människor på internet resonerar och reflekterar om olika fenomen. Syftet med denna studie var däremot som tidigare nämnt att undersöka hur bloggskribenternas framställer sig själva och diagnosen de tilldelats på sin blogg. Vi var således intresserade av de beskrivningar och skildringar som framkom på bloggarna. Därmed ansåg vi att textanalys var den mest lämpade metod för detta empiriska material. Genom att vi lät skribenternas utsagor leda oss istället för att vi som forskare påverkade undersökningsspersonen med intervjufrågor kunde vi placera skribenternas skriftliga uttryckssätt om uppfattningar, tankar och känslor i centrum av studien.

För att bedöma vår studies tillförlitlighet förde vi en diskussion om studiens validitet, reliabilitet och objektivitet. En studies externa reliabilitet bedöms utifrån i vilken utsträckning studien är replikerbar, i kvalitativa studier är detta kriterium svårt att uppfylla eftersom social miljö och sociala företeelser ständigt är föränderliga (Bryman 2008:352). Vi har förståelse för att studiens

externa reliabilitet är tämligen svag, studien kan till viss del reproduceras däremot kan det bli svårt att utföra en identisk studie då de utsagor vi undersökt har en hög subjektivitet. Den externa reliabilitet är generellt sätt svåruppnåelig vid kvalitativa studier eftersom kvalitativa studiers urval ofta är begränsade (Bryman 2008:353).

För att stärka studiens interna reliabilitet har vi exempelvis bearbetat materialet tillsammans och lagt vikt vid att sträva efter en noggrant utförd tolkning (ibid.). Kontextkännedom och närhet till materialet hade en central roll i vår studie. Enligt LeCompte och Goetz (i Bryman 2008:52) skulle detta kunna innebära att vår studies interna validitet är relativt stark eftersom vi arbetat tämligen empirinära. Inför utförandet av denna studie har vi även reflekterat över forskarpåverkan i förhållande till genomförandet av studien. Det faktum att vi valt att observera bloggar på nätet gör det möjligt för oss att förhålla oss mer neutralt till undersökningspersonerna än vi skulle kunnat om vi valt att använda oss av kvalitativa intervjuer. Däremot har vi behövt reflektera över våra personliga värderingar och teoretisk orientering i genomförandet av studien och vid tolkningen av resultatet (Bryman 2008:355).

4.5 Etiska överväganden

Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet är de grundläggande etiska principer som bör uppfyllas vid svensk forskning (Bryman 2008:131). Informationskravet innebär att de personer som ska medverka i studien bör informeras om studiens syfte samt informeras om att deltagande är frivilligt. Samtyckeskravet innebär att personerna i fråga själva har rätt att bestämma över sin medverkan. Enligt konfidentialitetskravet ska uppgifter som berör studiens deltagare handskas med varsamhet. Enligt nyttjandekravet får det material och de uppgifter som insamlas endast användas för forskningssyftet (Bryman 2008:132). Eftersom vi i denna studie inte har använt oss av datainsamling där aktivt deltagande från undersökningspersonerna krävs, behövde vi göra andra etiska överväganden. För att samla in vår empiri valde vi att observera privatpersoners redan offentliggjorda bloggar. Bloggarna är av självbiografisk karaktär och kan forskningsetiskt liknas vid självbiografiska böcker. Eftersom skribenterna själva frivilligt offentliggjort bloggarna för omvärlden och eftersom vi, i rollen som privatpersoner har full tillgång till de texter de producerar anser vi det inte vara nödvändigt att informera skribenterna om studien. Kozinets (2011:191) resonerar kring vem som äger de data som finns på specifika webbplatser och menar att forskare måste ta hänsyn till om materialet är öppet för allmänheten eller avsedd att användas för ett särskilt syfte exempelvis företagsägda webbplatser avsedda för dess kunder. Vi betraktar offentliggörandet av bloggarna som ett samtycke till att allmänheten tar del av bloggarnas innehåll.

Vi ser dock att framställandet av de data vi utvunnit ur vår empiri kan betraktas som känslig information. Skribenterna har därför aidentifierats i studien. Vi har dessutom försäkrats oss att dessa data behandlats med största försiktighet, de data vi framställde ur empirin har endast använts i detta forskningssyfte. Vi är medvetna om att observationer av blogginlägg i forskningssyfte kan innebära ett intrång i skribenternas privatliv då de sannolikt inte producerar sina texter i forskningssyfte. Enligt Westberg (2012: 69, 70) och Svenningsson Elm (2009:70, 73) kan offentligt publicerat internetmaterial användas i forskning utan att samtycke krävs eftersom materialet inte är privatiserat. Därför tolkar vi det som att samtliga bloggskribenter bör vara medvetna om att deras publicerade material kan komma att användas i andra syften än vad de från början avsett, exempelvis internetforskning.

Användandet av bloggar på internet problematiserar forskningsetiska principer rörande individens skydd av personuppgifter och integritet (Berg 2015:128). Det var viktigt att vi som forskare skyddade individernas identitet, de forskningsetiska riktlinjer som vetenskapsrådet bidrar med blir svåra att applicera på internetforskning (ibid.). Eftersom vi ägnade oss åt netnografisk forskning ämnade vi att vara flexibla i förhållande till forskningsetiska frågor (Berg 2015:129). *Association of Internet Researchers (AoIR)* har publicerat internetspecifika frågor som kan användas som referenspunkt vid forskningsetiska överväganden i utförandet av netnografiska studier på nätet (Markham & Buchanan 2009). Följande forskningsetiska frågor ansåg vi vara relevanta i vår studie:

Vem/vilka involveras i studien?

Vad är det huvudsakliga studieobjektet?

Hur lagras, hanteras och representeras data?

Hur studeras texter, personer och/eller data?

Hur presenteras resultat från projektet?

Vilka är projektets potentiella skaderisker?

Vilka är projektets potentiella fördelar?

På vilka sätt erkänns deltagarnas autonomi och lika värde? (Berg 2015: 128-129).

För att skydda skribenternas identitet valde vi därför att begränsa användandet av direkta citat från bloggarna vi observerat, vi har ändrat tempus i citaten samt bytt ut en del ord till synonymer, detta med tanke på spåringsmöjligheten (Berg 2015:129). Även *Internet Research Ethics (IRE)* behandlar etiska frågor rörande forskning online eller internetbaserade miljöer (Markham & Buchanan

2009:14) men är mer fokuserade på internetforskning bedriven på bland annat företagsägda webbplatser och nyhetsgrupper, därför lämpade sig frågorna utvecklade av *Association of Internet Researchers (AoIR)* bättre för vår studie.

Ett annat etiskt dilemma vi uppmärksammat är intrånget i skribenternas privatliv i förhållande till att vi som forskare innehar makten att benämna och kategorisera. Som forskare väljer vi ut specifika fragment från texterna för att sedan kategorisera och definiera det som skrivs (Meeuwisse 2008:241). Detta skulle kunna betraktas som etiskt problematiskt eftersom vi gjort anspråk på ett tolkningsföreträde av skribenternas personliga texter. Eftersom bloggtexterna cirkulerar i det offentliga rummet och är synliga för allmänheten kan det liknas vid självbiografiska böcker, vi ansåg det således etiskt korrekt att utföra denna studie utan att informera skribenterna eller be om samtycke. En forskningsetisk fördel med att observera bloggar på detta sätt är att skribenterna har utrymme att oberoende av forskare eller styrande forskningsfrågor själva fritt ge uttryck för sina erfarenheter, tankar och känslor (Meuwisse 2008:238).

5. Teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt beskrivs de teoretiska utgångspunkter som används som grund för analysen i studien. Analysen i studien skrivs i en konstruktionistisk tradition där särskilt fokus läggs på språket. Vi har även inspirerats av Erving Goffmans dramaturgiska perspektiv och hans teoretiska begrepp självpresentationer. Goffmans (1959/2009:23) teoretiska perspektiv används för att se livets skådespel som en teaterpjäs. I en studie om adoption har det framkommit att kultur och tidsaspekter påverkar vad människor kan och får säga (Martinell Barfoed 2008), vilket är intressant att ha i åtanke vid denna studie eftersom utmattningsdepression är en relativt ny diagnos som föregår i en given tid. Det är på vilka sätt som skribenterna använder sig av språket för att uttrycka sig och förmedla kunskap som undersöks i studien, därför lämpar det sig att studien anammar en konstruktionistisk anda. Den huvudsakliga teorin vi använder för att analysera empirin är Goffmans dramaturgiska perspektiv. Studien präglas av en konstruktionistisk anda eftersom analysen genomförs utifrån tanken om att skribenterna konstruerar en bild av verkligheten genom språket på bloggarna.

5.1 Verkligheten konstrueras genom språk

Phillips och Winther Jørgensen (1999) hävdar att språk används för att skapa och ge mening åt verkligheten. Enligt Berger och Luckman konstrueras människors verklighetsbild genom sociala processer där kunskapen som sprids i samhället struktureras och objektifieras (Berger och Luckmann 1966/1998, Payne 2008:29). Människors uppfattning styrs av handlingsmönster som är

sociala och inrotade (ibid.) genom att de delas av många människor värderas de som sanna och blir legitimerade (Payne 2008:30).

Johannisson (2006) hävdar att människor alltid konstruerar den information och kommunikation som utbyts mellan människor vilket bidrar till att uppfattningar delas och att kollektiv kunskap skapas. Det centrala inom det konstruktionistiska perspektivet är således människans tolkning av det samhälle de lever i vilket gör perspektivet särskilt intressant inom samhällsvetenskaplig forskning (Berger & Luckmann 1966/1998). Hacking (2000:58) är kritisk till konstruktionismen och menar att en del konstruktionister inte tar hänsyn till historiska aspekter då dem inte ser till kontexten utan lägger allt fokus på språkliga detaljer. Historiska aspekter belyses inte i analysen då vi anser att det inte är relevant eftersom vi endast intresserar oss för bloggskribenternas självpresentationer. Vi beaktar däremot är vi empirinära eftersom det bedöms vara väsentligt i vår studie där själva texten studeras. Även Börjesson och Palmblad (2008:145) resonerar kring att allt inom denna värld består av sociala konstruktioner. Börjesson (2009:176) intresserar sig för frågor kring maktperspektivet i relation till konstruktion av kategorier och menar att kategoriseringar och definitioner numera sker på nya arenor så som bloggar.

5.2 Goffmans dramaturgiska perspektiv

Med Goffmans dramaturgiska perspektiv betraktas livet som en teaterpjäs där aktörer interagerar med varandra på livets scen. Scenen är således den plats där interaktionen sker (Goffman 1959/2009:207). Självet har enligt Goffmans dramaturgiska perspektiv olika betydelser, det kan bland annat vara en yttring för en image som skapas genom skådespel, självet är därmed bilden av vem aktören är (Goffman 1959/2009:26). En aktör är en människa som spelar en viss roll i den främre regionen för att ”intrycksstyra” sin publik medan en aktör spelar en annan roll i den bakre regionen (Goffman 1959/2009:25). Begreppet team syftar på flera aktörer som samspelar med varandra, aktörer kan alltså samspela med varandra i ett team i den främre regionen. Goffman (1959/2009:57, 117) använder begreppet intrycksstyrning för att beskriva att människor styr vilka intryck andra människor får av den. Detta görs genom att människor medvetet väljer ut det som de vill visa upp respektive dölja (ibid.). Vidare skriver Goffman (1959/2009:75) om att team skapas när människor behöver samarbeta för att upprätthålla och konstruera rutiner. Enligt Goffman behöver teammedlemmar olika egenskaper för att fungera som team, en av dessa egenskaper är att kunna agera på ett försiktigt sätt i scenuppträdandet. Med försiktighet menas exempelvis att en aktör bör agera varsamt gentemot de övriga aktörernas angelägenheter (ibid.). Aktörerna strävar efter att observatörerna ska uppfatta uppträdandet som äkta (Goffman 1959/2009:183). Vidare

menar Goffman (1959/2009:57, 117) att aktörernas strävan efter att framstå som äkta resulterar i användandet av tekniker, exempelvis imageutvecklande som styr publikens intryck.

Goffman (1959/2009:30) uppger att syftet med människors uppträdande är att ge omgivningen information om sin sociala status. Vidare menar Goffman (1959/2009:25) att den agerande möjligtvis blir uppslukad av sitt sätt att uppträda och tror att intrycken den presenterar är sitt sanna jag. Så länge aktören är medveten om publikens närvaro justerar aktören sin självpresentation inför "publiken" (ibid.) vilket Goffman menar förekommer i det verkliga livets interaktion där människan agerar och reagerar (Goffman 1959/2009:215). Goffman (1959/2009:97) skriver om den främre regionen och beskriver denna som platsen där framställningen sker, den bakre regionen (2009:101) beskrivs därför som platsen där aktören är bakom scenen och således agerar som privatperson. Jaget beskrivs befinna sig i båda ovannämnda regioner och begreppet image används för att studera det framställda jaget (Goffman 1959/2009:218). Framställningen av denna image är enligt Goffman beroende av om publiken uppfattar framställningen som trovärdig eller icke trovärdig. Utifrån empirin kan vi inte studera skribenternas bakre region då bloggarna är ett informationsflöde utåt och ingen tvåvägskonversation. Samtidigt kan skribenternas sätt att skriva ibland göra att bakre regionen anas, vilket vi kommer att visa i analysen. Meyrowitz (1985:27) resonerar kring Goffmans teori om främre och bakre regionen och anser att platserna Goffman syftar på där rollspelet äger rum inte är platsbundna så som Goffman hävdar. Istället hävdar Meyrowitz att sociala situationer och sociala platser skiftar eftersom den fysiska miljön inte styr konversationerna utan snarare är ett regelbundet informationsflöde som är styrande.

6. Analys

Här presenteras analysen av det empiriska materialet utifrån huvudrubrikerna

utmattningsdepression som hinder, utmattningsdepression som möjligheter och dess underrubriker;

Framställningen som utsatt, förlust av kontroll, fysisk och psykisk maktlöshet, erövrande av kontroll, ansvar som ideal samt att skapa mening. Vi har utvunnit vår empiri genom att göra en konstruktionistisk tolkning av de bloggtexter vi valt ut. I denna del redovisas en analys av detta material utifrån Goffmans dramaturgiska perspektiv och hans teoretiska begrepp

självpresentationer. I analysdelen kommer vi till största del lyfta fram likheter mellan skribenternas utsagor. Skribenternas sätt att uttrycka sig i texterna ter sig vara tämligen likartade och därmed har vi påträffat få skillnader vi ansåg relevanta för denna studie.

6.1 Bloggar som fenomen ur ett interaktionistiskt perspektiv

Bloggen kan med hjälp av Goffmans (1959/2009:30) teori om självpresentationer och intrycksstyrning förstås som en scen för imageutvecklande. Genom bloggandet skapar skribenterna en bild av sig själv inför läsarna, framförallt där det skrivs om personliga angelägenheter, så som på bloggarna i denna studie. Goffman (1959/2009:210) betraktar interaktion mellan människor som ett sorts skådespel där människor uppträder inför varandra.

Enligt Goffman är människors syfte med uppträdandet att ge sin omgivning information om sin sociala status (ibid.) Goffman menar att det framställningssätt en människa använder ger information om hur den önskar att agera i interaktionen snarare än människans sociala status. Den agerande kan bli så uppslukad av sitt sätt att uppträda och sin tro att intrycken den presenterar är sitt sanna jag (Goffman 1959/2009:25). Så länge aktören är medveten om publikens närvaro justerar aktören sin självpresentation inför "publiken". Detta förekommer både i verkliga livets interaktion där människor agerar och reagerar (Goffman 1959/2009:215), men detta kan vi även se på bloggarna då det finns möjlighet att välja ut specifika delar som visas upp och "censurera" sin reaktion. Exempel på detta är när en av skribenterna skriver *Jag vet visserligen inte hur du fungerar... men jag lever hellre i en obekväm sanning och tar ansvar än spenderar livet i en bekväm lögn, och lägger mitt i liv i andras händer*. I citatet framställer skribenten sig som ansvarsfull samt kunnig och visar upp en starkt idealiserande bild av sig själv. När skribenten skriver på sin blogg befinner den sig i den främre regionen, således får läsarna endast en polerad bild och kan inte ta del av skribentens ocensurerade reaktion.

Det Goffman (1959/2009:218) kallar för jaget är den hela människan, som finns både i främre och bakre regionen däremot använder Goffman begreppet *image* för att studera det framställda jaget. Jaget som framställs genom texterna skapas på bloggen, som enligt Goffmans teori kan ses som en scen, på denna scen skapas skribenterna image. Framställningen av denna image är enligt Goffman beroende av ifall publiken, som i denna studie är läsarna uppfattar framställningen som trovärdig eller icke trovärdig. Förutom begreppet aktör använder Goffman (1959/2009:25) sig av begreppet själv för att beskriva hur människor skapar en image genom skådespel; självet illustrerar vem aktören är. Således innebär uppbyggandet av en uttrycksfull image att "vara sig själv" samt att kunna spela rollen som sig själv på ett trovärdigt sätt. Genom att utveckla en tydlig image skapas en rymligare portfolio som aktören kan använda sig av och visa upp för att framstå som genuint sig själv snarare än som en spelad roll. Imageutvecklandet på bloggarna kan betraktas som ett sätt att bevisa sin äkthet bland annat genom detta exempel; *Men om vi har spenderat hela vårt liv åt att ta oss bort ifrån jobbiga känslor- hur i helskotta ska man då bära sig åt för att börja tillåta dem?*

Sluta kriga mot dina känslor! I detta citat bjuder skribenten in läsarna till eftertanke och reflektion genom användandet av personliga pronomen och en retorisk fråga. Skribenten fångar på så sätt läsarnas uppmärksamhet för att sedan visa en tydlig bild av vad de själva anser och på så sätt demonstrera de för läsarna den image de önskar framställa. I ett annat stycke skriver samma skribent följande: *När du förstår att du behöver acceptera känslan precis som den är – SÅ kommer känslan inte kontrollera dig längre.* Genom att i detta citat beröra liknande ämnen som beskrivits innan och behålla samma attityd i texten kan ett intryck av äkthet förmedlas till läsarna eftersom skribenten visar upp samma image. Bloggskribenterna har konstruerat en fast image som representerar vilka de är. När skribenterna uttrycker och framställer sig i linje med denna image framstår de ”vara sig själva” vilket i sin tur ger ett intryck av äkthet i de texter de producerar. Imageutvecklandet på bloggarna kan således betraktas som en viktig del av intrycksstyrningen för bloggskribenterna.

Goffmans teori om imageutvecklande och skribenternas framställningar på bloggen har dessutom mycket gemensamt med Evans (2013:81) studie om profilerande, genom publicerandet av bilder på sociala medier som betraktas som en strategi för att skapa en image. I Evans studie (2013) läggs fokus på hur personer framställer sin vardag på sociala medier medan denna studie fokuserar på framställningen av diagnosen utmattningsdepression på bloggar. Gemensamt för båda studierna är att sociala medier betraktas som arenor för imageutvecklande. Skillnaden mellan det traditionella användandet av Goffmans teori där livets skådespel liknas vid en teaterpjäs (Goffman 1959/2009:23) är att interaktionen ser annorlunda ut på bloggarna. Observatörernas fysiska närvaro saknas vilket innebär att de olika aktörerna inte agerar och reagerar i realtid. Eftersom interaktionen inte existerar i realtid på dessa bloggar behöver skribenterna inte reagera omedelbart på den respons läsarna bidrar med utan kan istället omsorgsfullt välja ut vilka delar av sin självpresentation de vill visa upp och vilka delar de vill dölja. På detta sätt kan interaktionen på bloggarna liknas vid ett annat slags skådespel av den självpresentation de visar upp snarare än en traditionell teaterpjäs som Goffmans teori proponerar (ibid.).

På bloggarna skapar skribenterna sin egen scen där de iscensätter den största delen av interaktionen på egen hand. I presentationen av empirin har vi utläst att skribenterna framställer sig själva som exempelvis utsatta och ansvarsfulla. Ett sätt för skribenterna att presentera sin image på bloggen är att diskutera vilka metoder och attityder som är användbara vid hantering av utmattningsdepression. Skribenterna verkar sträva efter att kategoriseras som sjuka men däremot inte svaga. Genom att först framställa sig som utsatt och lidande men därefter beskriva sig som ansvarsfull och meningsskapande framställer skribenterna en image av sig själva som starka och positiva. Genom

att skribenterna presenterar sig själva på detta paradoxala vis kan risken för att skribenterna stämplas negativt i relation till sin tillskrivna diagnos minskas och möjligheten att uppfattas som positiva och ansvarsfulla ökar. Wigg (2008:143) menar att i den moderna tid vi lever i behöver människor omstrukturera sin personliga identitet för att kunna anpassa sig till sin omgivning. Skapandet av en image på bloggarna kan liknas vid ett skapande av en virtuell personlig identitet där skribenterna filosoferar kring personliga erfarenheter och sina reaktioner till dem inför läsarna. Giddens (1999:95) hävdar i sin tur att människors personliga identitet är ett ständigt pågående reflexivt projekt vars utveckling stimuleras av människans bemötande av existentiella frågor. Skribenterna utför ett slags självutvecklande reflexivt arbete när de inför läsarna reflekterar tillfrisknandet från den tilldelade diagnosen utmattningsdepression.

Genom analysen framgår det att skribenterna definierar sig själva som experter på den diagnos de tilldelats med hänvisning till att de genomlevt det diagnosen antas innebära. Således anser de sig vara berättigade en särskilt expertposition i relation till diagnosen utmattningsdepression. Detta förklarar Potter (1996: 132, 133) med sitt begrepp *category entitlement*. Det faktum att skribenterna ur en samhällssyn tillhör en viss kategori, det vill säga utmattningsdeprimerade får de befogenheten att skriva om vad diagnosen innebär som om deras version vore ett faktum. Människor som inte diagnostiserats med utmattningsdepression anses däremot inte ha rätt till detta. Det är således utifrån erfarenheterna som en människa får rätten att kategorisera sig själv som expert. Enligt Potters (1996/2007:132, 133) teori om *category entitlement* skulle detta kunna förklara varför skribenterna genom sina bloggtexter framställer sig själva som experter på sin diagnos. Att kategorisera sig själv på detta sätt kan betraktas som en del av skapandet av självidentitet (Håkansson & Matuska, 2011:134).

6.2 Utmattningsdepression som hinder

Under våra olika teman har vi sammanställt textstycken från vår empiri där skribenterna på olika sätt framställer sig som utsatta under rubriken *framställningen som utsatt*, skildrar en förlust av kontroll under rubriken *förlust av kontroll* samt beskriver en sorts maktlöshet under rubriken *fysisk och psykisk maktlöshet* i förhållande till sin tilldelade diagnos. Dessa rubriker är underteman när utmattningsdepression i texterna framställs som hinder.

6.2.1 Framställningen som utsatt

Under detta tema analyseras bloggskribenternas sätt att i texterna framställa sig själva som utsatta.

Ett gemensamt drag i texterna är att skribenterna använder ord som *drabbas av* och *stå inför sårbarheten*, vilket framställer skribenterna som utsatta för utifrån kommande omständigheter. Ett annat sätt som skribenterna uttrycker detta på är genom att beskriva behov av en flykt från rädslan. Rädslan beskrivs i texterna som en indikator på utmattningsdepressionens negativa konsekvenser.

Skribenterna framställer även sig som emotionellt utsatta och ger exempel på hur utmattningsdepressionen påverkar deras känsloliv. Exempelvis beskriver skribenterna svårigheter med att kunna njuta av semestern då känslor av sorg och tomhet är vanligt förekommande.

Sömnproblematik beskrivs som vanligt förekommande enligt alla skribenter, de förklarar detta bland annat genom att beskriva hjärnan som stressad och att dess funktion som nedsatt, framförallt intellektet. I skribenternas beskrivningar framställs hjärnan vara fristående från skribenterna själva.

Samtliga skribenter beskriver rädsla som något de försöker värja sig emot, på så sätt framställs skribenterna som hjälplösa och utsatta för denna rädsla. Exempelvis skriver en skribent: *Jag försöker blunda mig igenom den här jobbiga perioden och rädslan som medföljer*. Att använda sig av en flyktstrategi beskrivs i samtliga texter som problematiskt, exempelvis används ord som *belastande* och *utmattande*. Skribenterna vill inte utsätta sig för rädsla, men genom att välja en flyktstrategi utsätter skribenterna sig själva för belastning och utmattning. Vilken väg skribenterna än väljer är skribenterna utsatta för något, antingen rädsla eller belastning och utmattning.

Stress tas upp som en negativ indikator: *Upplevelsen av stress är något som oftast kan kopplas till att prestera. Upplevelsen av att inte prestera är icke att förglömma då det i sig kan vara oerhört stressande* detta är ett exempel på hur skribenterna beskriver att en känsla av att vara otillräckligt leder till stress, stressen uttrycks orsakas av något utanför skribenterna själva och som de blir utsatta för. Skribenterna visar att det är ambitiösa människor som drabbas, de vill inte framställas som lata, snarare som om deras situation är ett resultat av för mycket engagemang. Skribenterna beskriver sig själva som duktiga människor som fått lida för sina ansträngningar, exempelvis *man känner sig produktiv men tidsbesparingen står inte i relation till den negativa påverkan som medföljer vid att skynda och stressa sig fördärvad*. Genom att beskriva sig som produktiv lyfts skribenternas prestationskrav återigen fram som en orsak till utmattningsdepressionen. Denna ansvarskänsla och höga arbetsmoral har en negativ inverkan på skribenterna vilket framställer skribenterna som utsatt i arbetssituationen på grund av sin höga arbetsmoral, på detta sätt blir ambitionen att vara produktiv ett hinder för skribenterna då det leder till utbrändhet.

Ytterligare exempel på ett citat där en skribent uttrycker att stressen leder till negativa konsekvenser är: *Jag blir mer stressad och stressen gör att jag blir mer lättretlig. Utan medvetenhet fortsätter lidandet*. Här belyser det behovet av att vara medveten om stressen, genom att skriva att lidandet fortsätter utan medvetandet framställs stressen indirekt som lidande. Merparten av skribenterna beskriver att de är utsatta för psykiska symptom genom sin beskrivning av utmattningsdepressionen, däremot avviker en skribent i sitt sätt att uttrycka sig genom att anse sig vara utsatt av chef och kollegor. Detta liknas vid vad Johannisson (2006:31) skriver om att sjukdom först existerar när den blivit uppmärksam, bekräftad och namngiven. I texterna fokuserar

skribenterna mycket på att definiera och sätta ord på sina psykiska symtom, på så sätt skapar skribenterna sin diagnos. Detta är ett annat exempel på konsensus där olika aktörer förhandlar fram vad diagnosen innebär (Johannison 2006:32). På bloggarna förverkligas konsensus genom det Goffman (1959/2009:52) kallar intrycksstyrning där skribenterna försöker styra läsarnas intryck av dem för att en samsyn mellan skribent och läsare ska uppstå.

6.2.2 Förlust av kontroll

Under detta tema analyseras bloggsribenternas sätt att i texterna uttrycka en förlust av kontroll.

Gemensamt för samtliga skribenter är beskrivningen av att något utanför skribenterna själva övertar kontrollen, exempelvis *Jag märker att jag hamnar i ovanstående situation då jag börjar ligga vaken och oroa mig för projektet på jobbet*. Detta är även exempel på hur skribenterna förklarar att stressen och oron får övertaget. Samtliga skribenter betonar förlusten av kontroll samtidigt som skribenterna framställs som ett offer för oron och stressen.

Mentala förändringar beskrivs i texterna till följd av utmattningsdepressionen, gemensamt för alla texter är att skribenterna beskriver ett förfall av sinnets funktion och sin mentala kapacitet. Exempel på detta är då en skribent skriver *sinnets finjusteras in i att delta i det berömda hamsterhjulet*, på detta sätt förknippas utbrändhet med förlust av kontroll då *hamsterhjul* används som metafor, vilket framställer människor drabbade av utmattningsdepression likt hamstrar som springer runt i hjulet utan att ta sig framåt. Ett annat exempel på detta är då en skribent uttrycker att *livet rusar på*. Aspekten av kontrollförlust blir tydlig genom beskrivningen av att det är livet som okontrollerbart rusar, inte skribenterna i fråga. I textstycket tillägnas skribenterna ingen kontroll, skribenterna kontrolleras av livet, som rusar på. En röd tråd i texterna är framställningen av att skribenterna är styrda av faktorer utanför personerna själva. I ett fall är det exempelvis skribentens sinne som blir finjusterat, det är alltså inte skribenten själv som utför finjusteringen. På så sätt framställs skribenten som passiv. Det centrala budskapet är att en förlust av kontroll sker eftersom skribenten kontrolleras av yttre omständigheter.

Samtliga skribenter förklarar hur utmattningsdepressionen försvårar vardagen, exempelvis eftersom de behöver anstränga sig mer, bland annat skriver en skribent: *Jag känner att hjärnan inte längre klarar av något utan ansträngning*, här beskrivs hjärnan som om dess funktion klarade mer innan och att funktionen minskat till följd av utmattningsdepressionen. En annan skribent skriver: *Allt måste göras i flera långa och väl uttänkta steg för att lyckas*, vilket är ytterligare ett exempel på förlust av kontroll. Skribenterna uppger sig klarat att utföra fler av dessa vardagliga sysslor tidigare och därmed har utmattningsdepressionen bidragit till ökad ansträngning.

Majoriteten av skribenterna beskriver att en kontrollförlust har skett inifrån dem själva medan den skribent som skiljer sig beskriver kontrollförlusten som ett resultat av yttre faktorer som begränsat handlingsutrymmet. Goffman (1959/2009:97) skriver att den främre regionen är platsen för uppträdandet medan bakre regionen (2009:101) beskrivs som platsen där människan inte blir observerad utan befinner sig bakom scenen. Bloggen betraktar vi som den främre regionen och individens privatliv den bakre regionen, det som inte visas på bloggen får därmed uttryck i den bakre regionen. Eftersom bloggen är en scen där endast informationsflöde utåt existerar återspeglas ingen direkt bakre region på bloggarna däremot kan den bakre regionen skönjas i skribenternas uttryck exempelvis: *Under första tiden av min semester brukade jag känna både en tomhet och en ledsamhet inom mig.* I detta citat framkommer det att skribenten lyfter fram något på bloggen som föregår i bakre regionen vilket i detta fall är skribentens semester. Således är bloggen som fenomen en scen där endast utvecklandet av skribenternas image är synlig, det vill säga det som sker i den främre regionen.

Separationen mellan kropp och själ används som strategi för att definiera och skapa mening med det som händer skribenterna. Genom att beskriva kroppen som negativt påverkad av utmattningsdepression framställs skribenterna både som utsatta med fysiska åkommor men dessutom starka som trots detta klarar sig. Själva personen, det vill säga själen är inte drabbade utan det är kroppen som är utsatt. De beskriver en förlust av kontroll över situationen men den manifesteras genom kroppsliga processer, det skribenterna egentligen uttrycker är att de förlorar kontrollen över kroppen. Syftet med detta kan vara att lättare begripliggöra psykiskt lidande med hjälp av metaforer och associationer till fysiskt lidande eftersom fysiskt lidande kan betraktas som mer konkret och lättförståeligt än psykiskt lidande.

6.2.3 Fysisk och psykisk maktlöshet

Under detta tema analyseras bloggskribenternas sätt att i texterna framställa sig själva som maktlösa.

Samtliga skribenter skriver om fysisk utmattning och fysiska symptom vilket kan tolkas som sjukdom, exempelvis: *Blir så yr att det nästan svartnar för ögonen.* Vidare beskrivs fysisk utbrändhet vanligtvis genom begreppet *orkeslös* och med metaforen *Körd i botten* för att beskriva känslan av att kroppsenergin är slut. Skribenterna förmedlar kunskap till läsarna om diagnosen utmattningsdepression genom sina texter på bloggen vilket kan relateras till Bausch et al. (2002:215) som beskriver en typ av blogg där syftet med bloggandet är att skapa och sprida kunskapsrelaterad information. Genom att skribenterna i denna studie beskriver symptom kopplade till utmattningsdepression skapar och sprider även de kunskapsrelaterad information.

Skribenterna använder särskilda ord för att uttrycka negativa känslor och reaktioner kopplade till utmattningsdepressionen, bland annat *ångest* och *gråt som inte går att hejda* för att skildra sitt tillstånd. Detta kan tolkas som ytterligare exempel på reaktioner som skribenterna illustrerar för att påvisa sin brist på välbefinnande och känslan av maktlöshet inför situationen. Vidare skriver en skribent om *social trötthet, brist på empati, bryr sig inte om andra, orkar inte gå på artighetsvisiter eller knappt fira jul med familjen* för att beskriva hur diagnosen påverkar det sociala livet.

Skribenten beskriver sig som hjälplös och sätter sig själv i fokus på bekostnad av sitt sociala liv.

Generellt framställer skribenterna sig som orkeslösa i förhållande till sina och andras behov.

Därmed är det endast denna skribent som berört aspekten av att känna maktlöshet över att inte orka med sociala förpliktelser medan övriga skribenter inte lyfter fram detta som ett problem.

Exempel på hur samtliga skribenten framställer sig som maktlösa inför utmattningsdepressionen framkommer i citat så som *kanske tvingas vi tillbaka till den där situationen gång på gång tills vi lär oss*. Genom att använda ordet *tvingas* framställs skribenterna som maktlösa gång på gång inför att det som är ständigt återkommande, skribenterna har ingen egen vilja. Skribenterna beskriver ofta utmattningsdepressionen som något bortom deras kontroll och uttrycker att livet inte går att kontrollera vilket kan tolkas som att skribenterna betraktar sig själva som maktlösa inför livet. En annan skribent uttrycker sin maktlöshet på ett annat sätt genom att skriva: *Det är inte enkelt med "stressundvikelse", inte heller möjligt för dom flesta av oss att applicera till 100%, vissa kanske kan utveckla stresstålighet men jag är inte en av dem, jag behöver undvika det*. Genom citatet framgår det att en del människor har möjlighet att undvika stress men inte alla. Skribenternas benägenhet att lyfta fram privata angelägenheter så som att beskriva sig vara maktlösa, utsatta och att de har förlorat kontrollen kan förklaras med Foucaults tankar om att vi lever i ett bekännelsesamhälle (Fejes och Dahlstedt 2013). Detta är en strategi för människor att synliggöra sig inför sig själva och skapa en personlig plattform.

6.3 Utmattningsdepression som möjlighet

Under våra olika teman har vi sammanställt textstycken från vår empiri där skribenterna på olika sätt beskriver sig erövra kontrollen över situationer under rubriken *erövrande av kontroll*, vara ansvarstagande under rubriken *ansvar som ideal* och vara meningsskapande i förhållande till sin tilldelade diagnos under *att skapa mening*. Dessa begrepp är underteman där utmattningsdepression i texterna framställs som möjlighet.

6.3.1 Erövrande av kontroll

Under detta tema analyseras bloggskribenternas sätt att i texterna uttrycka ett erövrande av kontroll.

Skribenterna beskriver sig själva som kämpar och starka i samband med tillfrisknandet från utmattningsdepressionen bland annat genom att inför sina läsare resonera kring möjligheten att leva ett värdefullt liv trots sina svårigheter och symptom. Skribenterna uttrycker att de tar kontroll över situationen och inte har behov av att fly från rädslan, exempelvis skriver en skribent *Att du istället för att fly från en känsla, tar ett steg närmare*, vidare skriver en annan skribent *Acceptans betyder inte att du behöver tycka om att känna det obehagliga – nej, det betyder att du inte låter känslor och tankar komma mellan dig och det liv du vill leva*. Gemensamt för skribenterna är att de alla benämner hur erövrande av kontroll är möjligt och behovet av att lära sig acceptera obehagliga känslor för att inte längre låta känslorna kontrollera dem, exempelvis uttrycker en skribent sig såhär; *Då kommer känslan inte längre att styra dig – då är det du som bestämmer vad du vill göra – inte känslan*. På detta sätt målar skribenterna upp en bild av att deras sätt att erövra kontroll över utmattningsdepressionen och därmed agera som den starka är det “rätta” sättet att hantera utmattningsdepression.

Genomgående i texterna separerar skribenterna sig själva som personer från mentala och kroppsliga processer relaterade till utmattningsdepressionen exempelvis genom uttrycket *leva bredvid känslan*. Separationen används som en strategi för att erövra kontrollen. Stycket fortsätter med orden *som om du har ont i en arm, men inte låter dig hindras från att gå på teater som du älskar, utan går dit med en arm som gör ont*. I citatet förmedlas ett budskap om att utbrändheten inte ska påverka människans liv, detta är ännu ett exempel på hur skribenterna framställer sig själva som förmögna att erövra kontrollen.

Skribenterna skriver om *mental förmåga* i relation till att undvika stress och resonerar kring att denna mentala *förmåga* är ett viktigt redskap för att förmå sig hantera utmattningsdepression. Vidare kopplar skribenterna stress till känslor och tankar, på så sätt för de ett resonemang om att stress primärt kan styras av en människas tankemönster och de betonar således förmågan att ta kontroll över situationen. Skribenternas texter skiljer sig då en del skribenter resonerar kring att erövrande av kontroll är möjligt genom att hantera och möta obehagliga känslor medan andra skribenter skriver om att ignorera känslorna för att hantera dem.

6.3.2 Ansvar som ideal

Under detta tema analyseras bloggskribenternas sätt att i texterna framställa sig själva som ansvarstagande.

Skribenterna betonar vikten av att ta ansvar för sina egna reaktioner. Detta budskap förmedlas exempelvis genom dessa citat *När du väl blir utbränd-sluta slåss mot dina känslor* och *Se din del i det som händer*. Samtliga skribenter uppmanar till ansvarstagande och betonar vikten av att erkänna att de tidigare metoder som skribenterna använt för att hantera stressiga situationer inte fungerat och att de därför själva behöver byta strategi. En skribent uttrycker: *Det är goda nyheter för den som vill ta eget ansvar och utveckla sig själv, Och lite smärtsammare fakta för den som helst skyller på andra och yttre omständigheter* för att betona att den drabbade själv bär ansvar för utmattningsdepressionen.

Genomgående i texterna framgår det på vilket sätt skribenterna skriver för att framställa sig på ett visst sätt samt för att undvika att framstå på ett annat sätt, till exempel *Det är helt avgörande för livskvaliteten hur vi ser på lidande och svårigheter. Ser du dig som ett utsatt offer? Eller drar du nytta av dina erfarenheter, och gör de förändringar som krävs?* Genom att uttrycka sig på detta sätt lyfter skribenten fram sitt lidande och samtidigt kritiserar rollen som utsatt i texten. Kritiserandet kan förklaras med Goffmans (1959/2009:52) begrepp intrycksstyrning. Genom att kritisera den människa som tar på sig rollen som utsatt ämnar skribenten att styra läsarnas intryck av skribenten i motsatt riktning så att läsarna istället uppfattar skribenten som stark som trots sitt lidande inte betraktar sig själv som utsatt. Citatet är även ett exempel på hur skribenterna beskriver ansvarstagande som något gynnande vid svårigheter. Genom att skribenterna betonar vikten av eget ansvarstagande som ideal i diverse situationer kopplas utfallet av en situation till det egna förhållningssättet i situationen.

Skribenterna ställer ibland frågor till sina förväntade läsare vilket bekräftar skribentens publikmedvetenhet. Användandet av retoriska frågor till läsarna kan kopplas till Goffmans (1959/2009:199) begrepp *beskyddande åtgärder* som syftar på strategier aktörer använder sig av för att lättare kunna styra publikens intryck. Goffman (1959/2009:74) skriver om team och uttrycker att teammedlemmar behöver tre egenskaper för att fungera som ett team, en av egenskaperna är att kunna agera på ett försiktigt sätt i scenuppträdandet. Med försiktighet menas hänsynstagande till övriga aktörers angelägenheter (ibid.). Denna försiktighet och detta hänsynstagande är enligt Goffman (1959/2009:199) en beskyddande åtgärd för att sammanhållningen i teamet ska bestå. Eftersom det inte finns någon fysisk interaktion på bloggar existerar därför inget team i den bemärkelse som Goffman (ibid.) syftar på. Däremot kan skribenterna och deras läsare betraktas som ett team då läsarna är de som skribenterna kommunicerar med. Skribenterna vill presentera en

särskild bild av sig själva till läsarna, därför behöver skribenterna agera med försiktighet för att skapa ett band till sina läsare, det vill säga bilda team, för att kunna styra deras intryck (Goffman 1959/2009:74). Detta kan vara ett sätt för skribenterna att försäkra sig om att läsarna accepterar de framställningar som presenteras på bloggen. Att ställa en retorisk fråga kan dessutom vara ett sätt att framföra en åsikt i hopp om att läsarna ska acceptera denna när den uttrycks med försiktighet. Detta kan även betraktas som ett exempel på hur skribenterna försöker styra läsarnas intryck av dem (Goffman 1959/2009:52). Skribenten kan antas använda sig av intrycksstyrning för att försäkra sig om att hen blir betraktad som positiv och meningsskapande. Skribenten vill bli uppfattad som en människa som skapar mening med utmattningsdepressionen och vill förmedla en bild av sig själv som stark med en syn på utmaningar som potential till lärdom. En annan aspekt är att bloggskribenterna iscensätter sin egen scen, genom att göra detta blir intrycksstyrningen mer effektiv. Avslutningsvis framställer samtliga skribenter passivitet som något negativt vilket indirekt hyllar en ansvarstagande inställning, exempel på detta framkommer genom detta citat i en av texterna; *förväntar man sig att arbetsgivaren, sambon, vännerna eller släkten ska sätta sig in i ens situation och förändra den åt en ligger man illa till.*

6.3.3 Att skapa mening

Under detta tema analyseras bloggskribenternas sätt att i texterna uttrycka ett meningsskapande.

I sina texter resonerar skribenterna kring meningen med utmattningsdepressionen. En av skribenterna uttrycker bland annat *Nothing ever goes away until it teaches us what we need to know - det säger [Indisk guru]. Jag tror att hon kanske har rätt?* vilket tyder på att skribenten har en föreställning om att utmattningsdepressionen är meningsfull då den kan bidra till nya insikter. En annan skribent uttrycker: *Min övertygelse är att man inte bara har möjlighet att läka en utbrändhet genom att vända sig mer inåt utan också genom att leva ett mer intressant och roligt liv.* Detta synsätt är exempel på hur skribenterna förmedlar en idé om att utmattningsdepressionen kan bidra till något produktivt samtidigt som uttrycket att *vända sig mer inåt* tyder på att det är en inre meningsskapande process som beskrivs. Gemensamt för texterna är att skribenterna reflekterar över sina lärdomar till följd av utmattningsdepressionen, skribenterna nämner bland annat att erfarenheten bidragit till en önskan att hjälpa andra människor som befinner sig i liknande situationer som dem själva. Vidare nämner skribenterna ett flertal gånger ett ökat intresse för att träna sig mentalt, fundera över både livet och sina värderingar i samband med tillfrisknandet från utmattningsdepressionen vilket är ytterligare exempel på hur skribenterna skapar mening med utmattningsdepressionen. Sammanfattningsvis framkommer det genom texterna att skribenterna belyser sin egen del i den personliga utvecklingen.

Det kan uppfattas lite över optimistiskt att se lidande som något positivt. Jag tror ändå att det kan vara en förutsättning för att utvecklas. Att få både skråmor och sår tänker jag är en del i livet. Genom att beskriva skråmor och sår som en del av livet och därefter förklara att detta är något positivt förmedlar skribenten budskapet att det är möjligt att skapa mening genom att vända smärtan som uppstår vid utmattningsdepressionen till en lärdom. Denna attityd finner vi på samtliga bloggar som undersöks. Interaktionen mellan skribenterna och läsarna på bloggarna är tydlig vilket är en intressant aspekt utifrån Goffmans teori där interaktion förekommer mellan aktör och publik på en scen. I texterna använder bloggskribenterna sig av självreflekterande inlägg som presenteras för läsarna, exempelvis vid beskrivning av erfarenheter och lärdomar till följd av utmattningsdepressionen vilket kan förstås genom Goffmans (1959/2009:117) begrepp intrycksstyrning.

Det kan tolkas som att skribenterna försöker föregå läsarna och minska risken för att bli kritiserade genom att använda sig av självreflektioner i texten, till exempel som i följande citat där skribenten skriver att den egna attityden *kan tyckas lite över optimistiskt*. Genom att skribenten inför läsarna visar förståelse för att hen kan framställas som lite väl optimistisk kan detta enligt Goffmans (1959/2009:117) tolkas som ett försök att styra läsarnas intryck av skribenten. Skribentens val att benämna sig som lite väl optimistisk kan tolkas som ödmjukt och strategiskt med syftet att skapa motsatt intryck, skribenten vill inte att sin optimism uppfattas negativt, utan vill snarare uppfattas som ödmjuk genom att erkänna sitt överdrivna karaktärsdrag. Det skulle även kunna tolkas som att skribentens avsikt med att skriva *kan tyckas lite över optimistisk* är att berätta för läsarna vad de bör tänka och på så sätt styra läsarnas intryck. Att föra ett resonemang på detta sätt på bloggen kan tolkas som en strategi skribenten använder sig av för att bygga upp en särskild image. För att själv kunna definiera framställningen av sig själv behöver skribenten styra läsarnas intryck för att undvika att passivt bli definierad av de intryck läsarna själva skapar av skribenten (Goffman 2009:118). Detta är ett exempel på att skribenten är medveten om sin "publik", sina läsares närvaro. Skribenterna refererar till de prövningar människors utsätts för genom historien vid diskussioner kring meningsskapandets betydelse för att klarar sig igenom svårigheter. En skribent beskriver meningsskapandet som nödvändigt genom texten; *Gemensamt för dem som klarat sig igenom svårigheter är de som hittat mening i sin tillvaro och till och med i lidandet*. Samtliga av skribenterna beskriver sig själva emellanåt som väldigt positiva och beskriver hur denna egenskap varit användbar vid hanteringen av utmattningsdepressionen.

Jag tror egentligen det är en reaktion som min kropp ger mig för att skydda mig, skriver en av skribenterna. Här beskriver bloggskribenten sin kropps reaktion som något positivt, känslan att vara

stressad som en försvarsmekanism, som ett skydd och skapar således mening till de stressreaktioner som upplevs. Detta sätt att formulera sig är vanligt förekommande i samtliga texter, skribenterna animerar kroppen genom att beskriva kroppen som om den vore en egen självständig komponent, frigjord från skribenten själv. Slutligen skriver skribenterna om att utmattningsdepressionen resulterat i nya förmågor och nya strategier att hantera livets stressmoment. Exempel på detta finner vi i följande citat; *jag har blivit mer finkänslig på att upptäcka stress både hos mig själv och andra*. Samtliga skribenter resonerar kring att utmattningsdepressionen kan skapa mening medan en skribent drar detta till sin spets genom att betrakta lidande generellt som något positivt och nödvändigt för att lära och utveckla en stark karaktär.

7. Diskussion

Studien är utförd utifrån en konstruktionistisk tradition vilket innebär att vi inte kan avgöra om diagnosen skribenterna skriver om existerar eller inte, däremot har vi kunnat undersöka den socialt konstruerade bilden av diagnosen som skribenterna presenterar. Evans (2013:81) skriver om profilerande på sociala medier och anser att profilerandet blir ett verktyg för att uttrycka en särskild del av sin persona samt ett sätt att föra en dialog med sig själv och andra, delvis i ett självupptäckande syfte på en offentlig digital arena. Det handlar om att visa upp en särskild image på nätet, dessa tendenser kan vi även se på de bloggar vi undersökt. Till en början framställer skribenterna det som att utmattningsdepressionen är något de utsätts för på olika sätt, som om diagnosen existerar utanför dem själva och de inte har en del i att utmattningsdepressionen uppstod. Skribenterna beskriver även en förlust av kontroll inför utmattningsdepressionen och de beskriver det som att utmattningsdepressionen tar över dem och lämnar dem maktlösa inför den. Däremot framgår en förändring i attityden till utmattningsdepressionen i skribenternas självpresentationer på bloggen. Trots att de framställer sig själva som bland annat utsatta och maktlösa beskriver de sig paradoxalt nog även som ansvarsfulla i förhållande till sin tillskrivna diagnos utmattningsdepression. I bloggtexterna beskriver de hur de erövrar den kontroll de tidigare beskrivit att de förlorat till följd av utmattningsdepressionen. Den tydligaste gemensamma nämnaren i samtliga bloggtexter är att skribenterna beskriver hur de aktivt verkar för att tillskriva mening till diagnosen.

Samtliga skribenter uttrycker i sina texter att diagnosen utmattningsdepression bidragit till lärdom. Det engelska uttrycket "making lemonade out of lemons" beskriver på ett målande sätt skribenternas slutgiltiga framställning av sig själva i förhållande till den tilldelade diagnosen. Genomgående i bloggtexterna ter det sig som att skribenterna medvetet först framställer en bild av sig själva som utsatta, maktlösa och med bristande kontroll över situationen för att i en annan text

beskriva hur de trots att de befinner sig i en sådan problematiskt situation, agerar ansvarstagande och syftar till att erövra kontrollen över sin egen situation. Genom deras paradoxala framställningar av sig själva i förhållande till utmattningsdepressionen ter det sig som att de använder detta som en strategi för att måla upp sig själva som “den starka”, “den inspirerande”. De bryter först ned den bild av sig själva som presenteras på bloggarna och framstår som svaga och utsatta. Sedan använder de denna svaghet för att istället lyfta fram sin styrka genom att beskriva hur de trots alla hinder erövrar kontroll och skapar mening med det negativa och smärtsamma som de beskriver sig vara utsatta för.

Enligt Herring et al. (2004:223) skulle den främsta skillnaden mellan skribenterna på bloggar och skribenter av traditionella dagböcker vara att texter på bloggar oftast är riktade till en publik, det vill säga läsarna. Detta framkommer i vår studie då det tydligt framgår i samtliga bloggtexter att skribenterna har en stark publikmedvetenhet i den bemärkelsen att de är medvetna om att andra människor eventuellt läser deras bloggtexter. Detta blir synligt eftersom skribenterna på diverse sätt inkluderar läsarna genom att exempelvis nämna vad de tror läsarna eller allmänheten anser om ett fenomen, sedan resonerar bloggskribenterna om detta fenomen vilket ter sig vara ett försök att övertyga läsarna om att skribentens åsikt är vettig och rätt. Det ter sig som att skribenterna medvetet strävar efter att skapa en slags image samt som att de försöker övertyga sina läsare om att acceptera och godta denna image av bloggskribenterna. Skribenternas medvetenhet om läsarnas närvaro resulterar således i att skribenterna använder sig av läsarnas närvaro för att definiera sig själva genom sina framställningar. Dessa framställningar måste visas upp för någon och accepteras för att vara giltigt och definieras som äkta.

Skribenterna tillskriver sig själva positivt laddade egenskaper när de beskriver sig agerar som starka och ansvarstagande personer som erövrar kontrollen över sin skildrade utsatthet och handskas med den tillskrivna diagnosen. Vidare ter det sig som att skribenterna genom beskrivandet av sina egna strategier för att hantera diagnosen därmed även tillskriver sig själva positivt laddade egenskaper. Detta i sin tur målar upp en motsatt bild av de människor som inte agerar på detta “rätta” sätt. De som inte använder de strategier skribenterna förespråkar målas exempelvis upp som passiva offer som inte tar ansvar för sin situation, ett exempel på detta kan man finna i analysen under rubriken *Ansvarstagande som ideal*. Ur skribenternas självframställningar kan således ett visst moraliserande i förhållande till diagnosen och hur den drabbade handskas med denna utläsas. Genom studien har vi kommit fram till att skribenterna skriver om sin egen sjukdom och svaghet på ett öppet sätt via internet, vilket stämmer överens med vad Fejes och Dahlstedt (2013:2) skriver om i sin studie.

Börjesson (2009:176) resonerar kring maktperspektivet vid konstruktion av kategorier, utifrån det vi utvunnit ur vår analys har sociala medier blivit en konkurrerande kraft i skapandet av samhälleliga kategorier då det inte längre endast är läkare och experter i traditionell bemärkelse som har makten att konstruera, kategorisera och definiera fenomen i samhället, som exempelvis diagnoser.

Människor som bloggar om sina tilldelade diagnoser kan i den moderna världen bli legitima experter i allmänhetens ögon eftersom de skriver om och sprider kunskap om sina upplevelser. Detta ger skribenterna en del av makten att kategorisera och definiera vad diagnoser kan innebära. Förslag hur detta forskningsfält skulle kunna expanderas är att utföra en jämförande studie om interaktionen mellan skribenter på chattforum och mellan bloggare och läsare. Vidare vore det intressant att undersöka vilken roll bloggandet om sjukdomar kan ha för skribenternas läkningsprocess. Internetbaserade forskningsstudier som undersöker specifikt bloggläsares respons på det som skrivs på bloggar hade också varit intressant. Att bedriva en sådan studie där dynamiken mellan bloggskribenter och bloggläsare undersöks mer utförligt skulle kunna fånga upp den interaktion som sker mellan skribenterna och läsarna.

Enligt Johannisson (2006:31) betraktas diagnosen som tidsbunden, ständigt föränderlig och definitionen av diagnosen är kopplat till den rådande samhällsandan, därför anses diagnosen vara socialt konstruerad. I vår studie fann vi att skribenterna genom de beskrivningar som görs på bloggarna definierar diagnosen genom att tillskriva diagnosen diverse innebörder. När skribenterna framställer en viss image av sig själva i relation till diagnosen utmattningsdepression benämner de även automatiskt vad som definierar diagnosen utmattningsdepression samt vad det innebär att ha blivit tilldelad diagnosen. Genom framställningar av sig själva som utmattningsdeprimerade värderar skribenterna vilka personliga egenskaper som enligt deras bedömning anses vara bra respektive dåliga i relation till utmattningsdepression samt vad diagnosen innebär för människor. De definierar hur en person bör agera som drabbad av utmattningsdepressionen och vad en person borde känna när en anser sig vara utsatt. I framställningarna på bloggarna uppmålas ett "rätt" sätt att hantera sin utmattningsdepression och genom det uppmålas även att det existerar ett "fel" sätt att hantera utmattningsdepressionen. En värdering läggs i hur man bör agera och tänka "korrekt" i samband med tillfrisknandet från utmattningsdepression.

Utmattningsdepressionens påverkar skribenternas vardag på så sätt att de ständigt försöker tillskriva en mening med diagnosen vilket framkommer genom texterna då det ter sig som att de använder sig utav utmattningsdepressionen som en meningsskapande process i samtliga situationer de betraktar som jobbiga. Skribenterna tillskriver även tillfrisknandet från utmattningsdepressionen mening och även som en möjlighet till personlig utveckling. Detta i sin tur skapar en bild av diagnosen utmattningsdepression som en utlösande faktor för att utvecklas som person. Genom texterna

förmedlar skribenterna en bild av att positiva egenskaper bland annat medvetenhet om sin inre styrka, ändrat synsätt på livet och hantering av känslor som medföljt i samband med diagnosen utmattningsdepressionen. Skribenternas framställningar kan därmed dels tolkas som att utmattningsdepressionen bidragit till dessa positiva aspekter men även att endast människor med dessa egenskaper klarar av att hantera diagnosen utmattningsdepression. Därigenom framställer samtliga skribenter att utmattningsdepressionen i slutändan berikat deras liv, de beskriver att de gjort utmattningsdepressionen till en konstruktiv kraft i deras liv samt att de vuxit genom krisen. Skribenternas framställningar på bloggarna konstruerar därmed både bilden av diagnosen utmattningsdepression men även hur människors vardag påverkas utav diagnosen beroende på deras egen inställning till situationen. Huruvida det endast är människor som är starka, kloka och med rätt inställning som klarar av att växa genom diagnosen utmattningsdepression eller ifall det är själva diagnosen som leder till att människorna utvecklas förblir osagt däremot är behovet av psykiskt styrka i den sårbara situationen något som lyfts fram som särskilt betydelsefullt.

Diagnosen konstrueras som något väldigt krävande, utmanande och försvagande genom skribenternas texter däremot finns det en skillnad mellan beskrivningen av diagnosen respektive beskrivningen av skribenterna som diagnostiserade. En distinktion görs mellan utmattningsdepression som diagnos och utmattningsdepression som en kris. Diagnosen som sjukdom framställs som en destruktiv kraft men när skribenterna applicerar diagnosen på sig själva beskrivs den som en kris. Skribenterna framställer sig förvisso som sårbara och svaga inför krisen men de framställer även sig själva som kapabla att hantera och till och med växa till följd av krisen. Utmattningsdepressionen konstrueras därmed som både hämmande och utvecklande beroende på människans psykiska egenskaper och attityder. ”Man är sin egen lyckas smed” ter sig vara det huvudsakliga budskapet i samtliga texter. I denna studie går det inte att undersöka skribenternas inre tankar och känslor men genom att de skriver om diagnosen de tilldelats har vi kunnat undersöka framställningen av diagnosen.

Framställningen och spridningen av dessa framställningar på internet kan bidra till att läsarna får en del i skapandet av diagnosen utmattningsdepression som fenomen. Dessutom kan den eventuella närvaron av läsare bidra till att skribenterna vill framställa sig själva på ett särskilt sätt eftersom deras hantering av diagnosen reflekterar tillbaka på dem själva. Skribenternas framställning av sig själva inför sin publik leder i sin tur till att läsarnas närvaro påverkar konstruktionen av diagnosen. Således innebär detta synsätt att skribenterna genom sina texter definierar och konstruerar diagnosen utmattningsdepression som ett socialt problem samt hur detta sociala problem bör åtgärdas. Skribenterna ges möjlighet att konstruera detta som ett socialt problem genom att

kategorisera sig som experter utifrån sina erfarenheter av fenomenet. Det Potter (1996/2007:132, 133) skriver om att kategorisera sig som expert blir en viktig del i det Håkansson och Matuska (2011:117) skriver om självidentitet vilket är väsentlig del av imageskapande på bloggen. I denna studie intresserade vi oss inte för återhämtning av utmattningsdepression men det var ändå intressant att få ta del av eftersom skribenterna framställer sig som experter på hanteringen av utmattningsdepression, huvudsakligen tillfrisknandet.

8. Referenslista

- Ahrne, G. & Svensson, P. 2011. *Handbok i kvalitativa metoder*. 1. uppl. Malmö: Liber
- Andersson, S. I. 2002. *Hälsopsykologi – en introduktion*. Lund: Sanitas.
- Arman, M. et al. 2011. *Burnout as an existential deficiency – lived experiences of burnout sufferers*. Lic.- avh., Karolinska institutet
- Bausch, P., Haughey, M. & Hourian, M. 2002. *We blog: Publishing online with weblogs*. Indianapolis, IN: Wiley.
- Berg, M. 2015. *Netnografi: att forska om och med internet*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Berger, P. L. & Luckmann, T. 1998. *Kunskaps sociologi: hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet*. 2. uppl. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Blom, V. 2011. *Striving for self-esteem: Conceptualizations and role in burnout*. Diss., Stockholm universitet.
- Evans, C. 2013. Yesterday's emblems and tomorrow's commodities: The return of the repressed in fashion imagery today. I Bruzzi, S. & Church Gibson, P., *Fashion Cultures Revisited: Theories, Explorations and Analysis*. New York: Routledge.
- Bryman, A. 2011. *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber
- Börjesson, M. 2009. *Diskurser och konstruktioner. En sorts metodbok*. Lund: Studentlitteratur
- Börjesson, M & Palmblad, E. 2008. Konstruktionism och diskursanalys i Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B., *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Fejes, A. & Dahlstedt, M. 2013. *The confessing society: Foucault, confession and practices of lifelong learning*. London: Routledge
- F43.0 Acute stress reaction: Chapter V. Mental and behavioural disorders (F00-F99). [u.å]. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 10th Revision (ICD-10)-2014-WHO Version for;2014*.
<http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2014/en#/F43.0> (Hämtad 2016-02-02).
- Försäkringskassan. Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning. Stockholm: Försäkringskassan; 2015 (Pressmeddelande 2015-04-01)
- Giddens, A. 1999. *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos
- Guvå, G., Hylander, I. 2003. *Grundad teori- ett teorigenererande forskningsperspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Goffman, E. 2009. *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*. 5. uppl. Stockholm: Norstedts

- Grönli, T.M, Ghinea G. 2010. "Three-dimensional context-aware tailoring of information", *Online information review*, Vol. 34 (6), pp 896-906.
- Hacking, I. 2000. *Social konstruktion av vad?*. 1. uppl., 3. tr. Stockholm: Thales
- Hallsten, L. et al. 2005. *Performance-based self-esteem: A driving force in the burnout process*. *Arbete och hälsa*, 2005:4, Stockholm: National Institute for Working Life.
- Herring, Scheidt & Bonus. 2004. "Bridging the Gap: A Genre Analysis of Weblogs", *Proceedings 37th Annual Hawaii International Conference on System Science*. Tillgänglig på: <http://www.computer.org/csdl/proceedings/hicss/2004/2056/04/205640101b.pdf>
- Hilte, M. 2014. *Mindfulness i socialt arbete: en introduktion*. 1. uppl. Stockholm: Liber
- Håkansson, C. & Matuska, KM. 2010. *How life balance is perceived by Swedish women recovering from a stress-related disorder: A validation of the life balance model*. *J Occup Sci*. 17(2):112-9.
- Johannisson, K. 2006. (red.) Hur skapas en diagnos? Ett historiskt perspektiv. I Hallerstedt, G., *Diagnosens makt. Om kunskap, pengar och lidande*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Kozinets, R. V. 2011. *Netnografi: etnografiska undersökningar på nätet*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Martinell, B. E. 2008. *Berättelser om adoption*. Diss., Lunds universitet.
- Meeuwisse, A. 2008. Aktforskning. I Meeuwisse, A., (Red) *Forskningsmetodik för socialvetare*. 1. utg. Stockholm: Natur & kultur
- Meyrowitz, J. 1985. *No sense of place: the impact of electronic media on social behavior*. New York: Oxford University Pressevans
- Payne, M. 2008. *Modern teoribildning i socialt arbete*. 2., svenska utg. Stockholm: Natur & Kultur
- Potter, J. 1996/2007. *Representing reality: discourse, rhetoric and social construction*. London: Sage
- Scaramuzzino, G. 2014. *Sexsäljares och sexköpares kollektiva handlande på internet: En svensk "fuckförening"?*. Lic. -avh., Linnéuniversitet. Press
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. 1998. *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Shih, C. 2009. *The Facebook Era: tapping online social networks to build better products, reach new audiences, and sell more stuff*, Boston: Prentice Hall sid 4.
- Stone, B. 2004. *Who let the blogs out?: A hyperconnected peek at the world of Weblogs*. New York: St. Martin's Griffin.
- Svenningsson Elm, M. 2009. How do various notions of privacy influence decisions in qualitative internet research?. I Markham, A. N. och Baym, N. (red), *Internet inquiry: conversations about method*. Los Angeles. Sage Publications.
- Weinstein, D. B. 1993. *What is an expert*. Diss., West Virginia University

Westberg, N. 2012. *Meddelande från enskildheten: en sociologisk studie av ensamhet och avskildhet*. Göteborg. Bokförlaget Daidalos.

Wigg, U. 2008. *Bryta upp och börja om: Berättelser om flyktingskap, skolgång och identitet*. Diss., Linköping universitet

Winther Jørgensen, M. & Phillips, L. 2000. *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur