

**OKAY!**

**Spekulationer kring blyghet som fenomen**

Karolina Kjellman

Examensarbete för Medianom, YH Examen

Jakobstad, 2018-2019

## EXAMENSARBETE

Författare: Karolina Kjellman

Utbildning och ort: Medianom, Jakobstad, Yrkeshögskolan Novia

Profilering: Fotografering

Handledare: Emma Westerlund och Lars Rebers

Titel: OKAY!

---

Datum: mars 2019      Sidantal: 15

---

### Abstrakt

I mitt examensarbete har jag gjort en djupdykning i mig själv som blyg och frågan om det är okej att vara blyg. Mitt arbete är även ett samarbete med det finska klädmärket Shy Vibes Club, därifrån idén egentligen också fötts. I arbetet för jag en dialog med mig själv utgående från mina erfarenheter och tankar som blyg person i samband med en filosofisk inriktning på arbetet som ska skapa förståelse och acceptans. Med hjälp av både bild och text ska jag bevisa att det faktiskt är okej att vara blyg!

---

Språk: Svenska      Nyckelord: blyghet, blyg, fotograf, shy vibes club, modefotografering, mode, porträtt, porträttfotografering, är det okej att vara blyg

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Karolina Kjellman

Koulutus ja paikkakunta: Medianomi, Ammattikorkeakoulu Novia, Pietarsaari

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Valokuvaus

Ohjaajat: Emma Westerlund & Lars Rebers

Nimike: OKAY!

---

Päivämäärä: maaliskuu 2019

Sivumäärä: 15

---

### Tiivistelmä

Olen lopputyössäni tehnyt syväskelluksen omaan ujouteeni sekä kysymykseen jos on okei olla ujo. Työni on sen lisäksi myös yhteistyö vaatemerkki Shy Vibes Club:in kanssa, josta ajatus alunperin myös syntyi. Käyn työssäni sisäistä dialogia itseni kanssa ajatuksistani ja kokemuksistani ujoina henkilönä, joka yhdessä filosofisella suuntautumisella loisi ymmärrystä ja hyväksyntää. Tekstin ja kuvien avulla haluan sanoa, että on todellakin okei olla ujo!

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: ujous, ujo, valokuvaaja, Shy Vibes Club, muotivalokuvaus, muoti, potretti, muotokuvaus, onko okei olla ujo

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Karolina Kjellman

Degree Programme: Medianom

Specialization: Photography

Supervisors: Emma Westerlund & Lars Rebers

Title: OKAY!

---

Date: march 2019

Number of pages 15

---

### **Abstract**

In my final thesis, I have delved into my own shyness as well as in the question if it is okay to be shy. The project is also a collaboration with the clothing brand Shy Vibes Club, from which the idea originally was born. In my thesis I get into an inner dialogue with myself that with the help of my thoughts and experiences as a shy person, together with a philosophical emphasis on my work, will create understanding and acceptance. In combination of both the pictures and the text I would like to say that it is in fact okay to be shy!

---

Language: Swedish Key words: shyness, shy, photographer, Shy Vibes Club, fashion

photography, fashion, portrait, portrait photography, is it okay to be shy

---

**INNEHÅLLSFÖRTECKNING:**

6.....	Inledning
6.....	Min relation till blyghet
9.....	Blyghet och liknande begrepp
10.....	Shy Vibes Club
11.....	Metod och material
12.....	Inspiration
12.....	Slutresultat och avslutning
14.....	Källförteckning

## Inledning

*“Being shy is awesome. But do you know that awkward feeling when your face turns red and you're all sweaty and uncomfortable? We know the feeling too and that's why our goal is to make you feel better with our awesome clothes. We also want to show people that being shy is OK. Let's build a supportive community together!”* - Shy Vibes Club.

“Being shy is OK” har jag sällan hört, kanske till och med aldrig. Man ska våga ta för sig och man får inte vara tyst, man ska prata och synas. Det verkar finnas en avsaknad av förståelse för blyghet och det stämplas oftast som något negativt. Enligt samhället ska man ha en översocial förmåga för att passa in och för att blomstra, det är det bättre personlighetsdraget. *“Extrovert är liksom det finaste man kan vara. Man ska hela tiden synas och höras mycket. Det är ganska svårt att vara blyg och känna att det är en schysst grej att vara.”* säger Yrsa Walldén i en intervju (Svensson, A, H, 2018).

Detta projekt är ett samarbete med Shy Vibes Club i kombination med en personlig text. Fotograferingen fokuserar på bilder där kollektionens klädesplagg är i mittpunkt, där detaljbilderna ska stöda berättelsen och den djupare storyn. Bildspråket är en kombination av min egen vision med inspiration från mina favoriter och med klubbens egna visuella uttryck i baktanke, som sedan ska kunnas både läsas av och vara skön för ögonen.

Jag är varken psykolog eller expert. Idén är att skapa en bredare uppfattning om blyghet i alla dess former genom denna dialog med mig själv och med hjälp av bildserien också skapa acceptans. Kanske kan mina egna fördomar också bli botade under processen och vågar jag hoppas, även dina. Fastän Shy Vibes Club skriver om blyghet med en liten nypa salt, valde jag alltså att dyka djupare in i ämnet, i min egen historia som blyg och min relation till min blyga sida nu.

## Min relation till blyghet

Jag har lärt mig att jag inte får vara blyg, det utgör ett hinder för mig. Jag har varit blyg bland människor jag inte känner och i obekanta situationer hela mitt liv, det har kanske de flesta. Då jag tänker tillbaka har jag varit frustrerad på denna egenskap ända sedan jag märkte att jag äger den. Jag har försökt träna bort den, inte låtsats om den och lekt att jag varit något annat. Kanske till och med så pass bra att då jag frågade min mamma om jag varit blyg som liten och om någon påpekat det för henne, svarade hon att hon inte mindes det så. Hon påstod att jag egentligen inte alls var blyg som liten, vilket fick mig att ifrågasätta hela mitt arbete såklart.

Som liten var jag egentligen aldrig så blyg. Jag började märka av det först då jag blev äldre och mera medveten om mig själv. Från gymnasiet till yrkeshögskola, från praktikplatser till riktiga jobb och även av personer runtom mig i fritidssituationer har jag fått höra frågor om varför jag är så tyst och varför jag aldrig säger någonting. Jag vill påstå att vi blyga vet vilken typ av människa det är som ställer dessa frågor. Det är den där som känner sig själv som en lite bättre person för att hen själv är något slag av översocial. Den där som aldrig själv riktigt kan hålla käften.

*“Jag hade aldrig tänkt på att jag var blyg innan jag började skolan, sedan blev det istället det enda jag tänkte på. Det var något som jag förväntades jobba bort, för att kunna passa in.”* Påpekar Walldén (2018).

Jag kan medge att min blyghet kanske inte varit lika stark som hos vissa andra. Till exempel har jag lyckligtvis alltid haft vänner som jag kunnat vara mig själv med. Jag gick till och med i teatergrupp i sju år och hade föreställningar varje år, trots min “blyghet”. Genast jag funnit mig i en obekant situation har jag däremot stelnat till, vänt mig inåt och känt mig lika liten som ett dammkorn. Som Nejra Van Zalk, som doktorerat i blyghet, konstaterade i morgonpasset med P3 *“blyghet kan vara ett tillstånd”* (Sveriges Radio, 2012).

Som sagt är jag inte blyg i varje situation. Jag analyserar min status för att avgöra hurdan jag ska vara i situationen. Om jag känner mig underlägsen blir jag blyg och osäker, men om jag känner mig överlägsen eller jämlik är jag självsäker och bekväm. Jag är övertygad om att vem som helst kan vara hur social som helst i rätt situation. Orsaken till att jag själv känner mig osäker i situationer där jag upplever mig underlägsen är att jag vill ha något bra att säga. Jag vill komma med något betydelsefullt, något revolutionerande, något som känns bra på tungan. Annars är det inte värt att öppna munnen. *“More importantly, you have to be bold or arrogant enough to think that what you have to say is important enough that rest of the world should listen.”* (Malcolm, C, 2017) .

Det är frustrerande eftersom det inte är ett medvetet val utan bara hur du som person fungerar. Då personer om och om igen påpekar om blygheten blir det det ända du tänker på och du blir självupptagen. Jag uppfattar det likadant som till exempel om flera påpekar något riktat mot en själv. Om tillräckligt många kommenterar till exempel något så trivialt som att man har brunt hår blir man övertygad om att de har rätt. Kanske man tycker att man borde ändra på det. Här handlar det ju såklart även om självförtroende, men i praktiken fungerar det likadant.

Då jag inledde projektet började jag med att ta reda på enkla begrepp om ämnet. Det kom upp flera artiklar, även enskilda sidor på medicin som ska “bota” din blyghet. “Best natural shyness remedy?

Studies say it's RediCalm!", "7 ways to overcome shyness and social anxiety", "[eroonujoudesta.fi](http://eroonujoudesta.fi)" bara för att nämna några. Det bevisar att blyghet är något man måste ändra på. Jaha, finns det ingen omvänd-laxativ för mundiarré då?

Det är förståeligt att både de som är extroverta och de som är socialare kan våga ta för sig kvickare och kanske därför anses vara ett åtråvärt personlighetsdrag. Men vad är det för fel med att tänka efter grundligt innan man fattar ett beslut och innan man yttrar sig? Jag menar inte att man blint ska ignorera råd som kan forma en bättre social kompetens, men det ska inte behöva vara ett krav för en bättre prestation. Kommunikation och sociala sammanhang måste bearbetas och enda sättet att göra det på är att kasta sig in i obekväma sociala situationer och lära sig från dem, skriver Danette Chapell i sin artikel. "*Lastly, for any person, extroverts and introverts alike, it's important to get out of our comfort zones.*" (Chapell, D, 2017).

Enligt Nejra van Zalk innebär blyghet att man är till exempel en god lyssnare. Man analyserar situationer innan man börjar prata och vill inte hoppa på folk. Man visar även en högre grad av empati. Hon fortsätter sedan med att det är sådana egenskaper som borde skattas högt i arbetslivet. "*Kanske är det dags att omvärdera begreppet social kompetens?*" (Van Zalk, 2012). I asiatiska länder och mer specifikt Shanghai i Kina är blyga och känsliga barn eftertraktade som kamrater och också lämpliga för ledarroller i större utsträckning än andra barn. Jämfört med Ontario i Kanada där dessa barn inte anses som intressanta att umgås med av jämnåriga, enligt en studie där man jämförde åttatill tioåringar. Ett vanligt uttryck för beröm i Kina och vad känsliga barn beskrivs som är *dongshi* (insiktsfulla). Det är ingen överraskning för den som känner till det asiatiska ordspråket: "*prata gör man för att förmedla viktig information. Att vara tystlåten och inåtvänd är ett uttryck för djup reflektion och högre sanning*", Cain, S. (2012).

Jag irriterar mig på om min blyghet märks av, därför vill jag inte att någon annan heller ska märka det. Jag irriterar mig på det för att även jag själv har sett det som en negativ egenskap, "det är dåligt att vara blyg eftersom man har den uppfattningen om att det är fel" sa min syster i en diskussion. Ett tips till dig som känner dig extrovert eller social: om du märker att någon känner sig blyg eller verkar vara lite tystare oavsett sammanhang, ska du inte påpeka detta, eller med tvång försöka få personen att prata. Det görs ofta med en nedlåtande ton, som om man väntar på bebisens första ord. "*Tänk i stället på att det tar längre tid för en blyg person att tina upp. När den blyge känner sig redo tar hon eller han själv ett steg framåt.*" Säger Van Zalk i en intervju (Rönnerberg, I, 2010).

Under senaste åren har jag märkt en förändring och hittat en socialare sida i mig själv. Med hjälp av både nya och gamla relationer och erfarenheter har jag fått en bättre inblick i hur jag hanterar sociala situationer där jag känt mej osäker och testat mig fram till ett bemötande som passar mig. Med



åldern har alltså självsäkerheten blivit starkare, vilket har gjort blygheten till något som inte längre syns lika tydligt. Livet lär, som man brukar säga. Så istället för att hysteriskt försöka jobba bort blygheten kan man fokusera på självförtroendet, som det är sammankopplat med. Shanley (2015) menar att en del av att komma över blyghet är utveckling av självsäkerhet i flera områden i livet och att inte låta ångest, rädsla för misslyckande och förnekelse, samt rädsla för förödmjukelse komma i vägen.

### Blyghet och liknande begrepp

Introvert eller blyg? En fråga jag även ställt mig själv, vilken är skillnaden egentligen? Både blyghet och introversion begränsar socialt beteende och på utsidan liknar de mycket varandra, men av olika orsaker. Föreställ dig ett socialt sammanhang. Den blyga vill desperat mingla och socialisera men finner det svårt, säger Bernardo J. Carducci, professor i psykologi och direktör för Shyness Research Institute i Indiana University Southeast. Den introverta söker sig däremot till tysta ställen eftersom den trivs för sig själv eller med en handfull av människor. Både den introverta och den blyga må vara på sidan om av den sociala klungan, men den introverta väljer att stå där medan den blyga plågas av sin oförmåga att socialisera, skriver Laurie Helgoe Ph.D. (Helgoe, L, 2010). Men om blygheten blir så funktionsnedsättande att man plågas av den dagligen kan det handla om något allvarligare, kanske även en psykiatrisk diagnos som social fobi.

Det är ingen förolämpning att vara introvert, utan det är ett annat sätt att leva på för andra människor. Var än du befinner dig på skalan av introversion och extroversion, är det viktigaste att lära sig av någondera olikhet till din förmån, säger Perpetua Neo, doktor i psykologi, i en intervju med Business Insider Australia (Dodgson, L, 2018). Vilket jag också tycker passar bra in på blygheten, att lära sig av den till sin egen förmån.

Man har ofta en bild av att en inåtvänd person oftast bara vill vara för sig själv, men att vara introvert betyder inte alls att man inte njuter av sällskapet av andra. Den stora skillnaden mellan introverta och extroverta är däremot biologisk, inte psykologisk, och handlar om skillnaderna i hur man repar sig från sociala bemötanden, fortsätter Neo (2018).

Skillnaden mellan den introverta och den extroverta är dessutom att den extroverta gärna pepprar på med frågor och yttrar sig med säkerhet utan genomgång av sina tankar. Den introverta vill däremot ta reda på fakta innan den uttrycker sina tankar och vill gärna tänka igenom sitt svar innan den svarar. Den introverta föredrar att diskutera i långsam takt för att hinna fundera över det som sägs. Brainstorming fungerar inte för dem, men det gör e-post, menar Helgoe (2018).

I några källor nämns Finland som en introvert nation, där det anses vara OK att vara tystlåten, vilket stämmer till en del kan jag medge. Men det är gammalmodigt vill jag påstå. Ju mera en allmän globalisering pågår desto mera intryck samt sed och bruk ärver vi av bland annat USA. Det blir till exempel vanligare att bemästra small talk och liknande sociala förmågor ökar. Men jämfört med USA är kanske vilket folk som helst tystlåtet. *“America is a noisy culture, unlike, say, Finland, which values silence”* säger Helgoe i sin artikel (2018). Även Cain (2012), tar exempel av Aino Sallinens gamla forskning som publicerades år 1991. *“Finsk vits: Hur vet du att en finländare gillar dig? Han stirrar på dina skor i stället för på sina egna”* (Cain, 2012).

### Shy Vibes Club

Jag valde att kontakta Shy vibes Club eftersom deras tanke bakom produkterna och varumärket tilltalade mig. Efter att jag läst inbjudningstexten som fanns på märkets hemsida fick jag genast idén om att göra en fotografering med mottot “Så här OK är det att vara blyg”. Produkterna har också blyghets-relaterade namn vilket jag finner väldigt charmigt, som till exempel, Overthinking Cap och Excellent Listener Knit. Shy Vibes Club hörde av sig inom kort och ville samarbeta med mig. Jag åkte till Helsingfors för en träff med skaparen Heli Lindroos.

För tillfället är Lindroos egenföretagare. Kvinnan bakom märket står alltså för allting från produktion till marknadsföring helt själv. Hon har en bakgrund i både klädbranschen och som fotograf och säger att tanken bakom klädmärket fötts delvis från att hon själv är blyg.

Heli beskriver Shy Vibes Club som en klubb för alla blyga. Klädesplaggens mål är att skapa trygghet, ett bra mående och säkerhet i obekväma situationer. Designen har sina grunder i tidlösa modeller som kan användas från en säsong till en annan. I produktionen används eko-certifierade och återvunna material, till exempel IVN-certifierad ull och återvunnen bomull. Kläderna produceras i Finland och Estland.

Varumärket grundades år 2016 som en affärsidé att uppmana folk att vara sig själva, beskriver hon. Trots att det inte alltid syns utanpå kan en person faktiskt vara blyg. Eftersom blyghet sällan ses som en god egenskap, vill klubben ta fram de positiva sidorna i blyghet. Många blyga är till exempel goda vänner, de är känsliga, kreativa och strålande lyssnare. Blyghet är OK! Det är även viktigt att vi tillsammans ska kunna stöda varandra och bemöta pinsamma situationer med humor, avslutar hon.

## Metod och material

Shy Vibes Club bjuder in till något man vill vara en del av. De bjuder in till en gemenskap där det är OK att vara blyg och det har jag också velat visa med mina bilder, som jag fått helt fria händer med. Vi diskuterade även blyghet med modellerna och min makeupartist i början av projektet och jag frågade om de kunde relatera till tanken bakom Shy Vibes Club och tanken bakom mitt arbete. De kom med egna historier om sina blyga sidor och vi skrattade och nickade och kunde alla relatera till varandra. Med mina bilder vill jag berätta att det är så här okej att vara blyg och dessutom bjuda in på likadant sätt som Shy Vibes Club gör, med samma energi. På samma gång vill jag också säga: "Se på mig, jag gjorde allt detta fastän jag är blyg. Det är inte alls ett hinder."

Klädesplaggen var fixade och nästa steg var att leta fram ett team. Först kontaktade jag Novias estenomlärare i ett mail där jag frågade efter en estenom till mitt projekt. Jag bad henne också dela mailet med sina elever. Därefter fick jag ett erbjudande av studeranden Jessica Ravall som verkade engagerad. Vi träffades och började brainstorma. Senare fick hon fungera som både makeupartist, stylist och assistent.

Iscensättningen har jag baserat på inspiration från de fotografer jag nämner senare. Jag utgick alltså i första hand från klädesplaggen och funderade på vad som skulle komplettera dem. Jag har också försökt hålla den känsla av estetik som Shy Vibes Club förmedlar i bakhuvudet. Jag valde den vita bakgrunden som ett kliniskt rent kanvas. Rekvizitan, som kommer från förråd och egna klädkåp, ska med sina färger både stärka och balansera de visuella aspekterna. De flesta plaggen är från äldre märken eller kollektioner, tagna härifrån och därifrån. De röda byxorna och ryggsäcken, den orangea jackan och mintgröna stolen ska stötta de färger som redan finns. Resten är basplagg, svarta byxor, svarta skor och liknande från varierande märken som inte har en lika synlig roll i bilderna, för att inte stjäla uppmärksamhet från plaggen det egentligen handlar om: Team Dress, Sweat Top, Comfort College och Overthinking Cap. Detaljer som strumpor i skorna och inga smycken och liknande är alla medvetna val.

Båda personerna har blommor som representerar sig själva. De ger sedan en del av sig själv till den andra, lite försiktigt men ändå nöjda med tillvaron i stunden med varandra. Personerna börjar med varsin egen blomsort och delar med sig av sin blomma till den andra. Berättelsen går parallellt med de bilder jag har valt som förstärkning för estetiken. Här står vi nu tillsammans, sätter rötter i varandra, fram växer en vänskap och med hjälp av de kläder vi bär, är det inte så svårt.

Det är en fördel om modellerna är goda skådespelare. Då blir det lättare att förmedla en äkta känsla, lyckligtvis är modellerna jag använt mig av scenkonststuderande båda två. Jag har försökt få fram

ett samspel mellan de två flickorna, personerna, modellerna, jag:en. Något tröstande med en glimt av nyfikenhet. Känslan då en hund kommer och nosar på en för första gången. Det finns också en känsla av självinsikt och självsäkerhet, med en smula av en klyscha.

### Inspiration

Som fotograf och estet faller jag för det avskalade med en glimt av något annorlunda. Det är även något jag försöker uppnå med mina egna bilder och min storytelling. Jag är svag för avvikande nyanser av vanliga färger och jobbar därför mycket med bildbehandling för att få den färgskala som passar bäst för det som berättas och ses. Jag vill ofta ha mina bilder i rätt låg kontrastskala. Jag dras mest till att fotografera porträtt och landskap.

Mina huvudsakliga inspirationskällor för arbetet är endast visuella och mina tillfälliga favoriter för övrigt är Jimmy Marble och Xenia Lau, vilka jag har råkat på via Instagram och genast blivit kär i. Jimmy Marbles användning av färgkombinationer och kompositioner med olika rekvisita är briljant, tycker jag. Hans bilder ger mig vibbar från 60- och 70-talets färgvärld och mode. Jag beundrar även de grafiska elementen i många av hans bilder, som man kunde tro är digitala men egentligen är till exempel målade bakgrunder och äkta föremål. Det finns ett flyt med de olika formerna som är skön att utforska.

Det jag faller för i Xenia Laus verk är låga kontrastskalor och användningen av naturligt ljus och det målerilika uttrycket som finns i hennes bilder. Jag gillar att man får en känsla av att modellerna är karaktärer från någon film eftersom stylingen och uttrycket är så välgjort. Också hennes sätt att kombinera porträtt och landskap gör mig på ett sätt belåten, vilket är något jag märkt att jag försöker kombinera i mina egna arbeten också. Det finns en viss klarhet i bilderna som jag inte sett hos andra. I mitt arbete har jag viljat uppnå både klarhet och flyt med hjälp av min inspiration!

### Slutresultat och avslutning

Slutresultat? En ingående, personlig analys av min blyghet. Lite som en inre dialog med mig själv. Bryr någon sig? Kanske inte. Men varsågod, nu känner ni mig lite bättre. Under skrivandet har jag dock mött på flera mothugg om huruvida de påståenden jag gör om mig själv faktiskt stämmer. Jag har fått en bättre inblick i om jag faktiskt är blyg eller bara en social introvert eller kanske en blyg extrovert? Kanske är jag ändå en extrovert introvert eller ambivert? Kanske jag bara alltid har trott att jag är blyg för att jag inte har varit social.

Bortsett från analysen om mig själv har mitt arbete resulterat även i en bildserie med ett bildspråk som ska belysa en lyckad kombination av de olika uttryckssätt jag använt mig av. Jag vill tro att även färganvändningen tillsammans med olika rekvisita ska uppnå någon sorts uppfattning om vad bilderna som serie berättar. Som helhet ska bildserien inte bara fungera, utan förhoppningsvis också tillfredsställa. Processen har dessutom gett mig en starkare insikt i hur jag regisserar modeller och hanterar planerade fotograferingar, vilket har stärkt min professionalitet och övrigt know-how. Heli Lindroos kommenterar bildserien som ett lyckat koncept och tycker det är fint att använda sig av blommor som symboler för vänskap. Hon tycker att bilderna är intressanta med mångsidiga beskärningar och vinklar och hon påpekar även att modellerna samt stylingen är stilig.

Jag kan medge att det finns en viss energi av passiv-aggression i min text och kanske en nypa avsiktlig bitterhet som humoristisk intention. Mitt syfte är inte att bota eller ge dig tips på hur du blir av med din blyghet. Det är meningen att du som relaterar inte ska ha dåligt samvete över din blyga sida och inse att den inte är ett hinder för dina prestationer. Se bara till exempel på Beyoncé, som berättar om sin blyghet och det alter ego hon skapat för de stunder då hon känner sig för blyg (Independent, 2010).

Det handlar inte heller om de korrekta termerna eller begreppen, utan snarare om en bredare förståelse kring de olika kombinationer som finns. Som individ behöver du inte ändra på dig, det är samhällets inställning som borde ändra. Jag vill visa både dig och mig att det faktiskt är okej att vara blyg och det är okej att inte vilja förändra sig liksom det är okej att vilja förändra sig. Blyghet gör dig inte sämre. Det ska finnas olika typer av människor, *“nu säger jag inte att du ska försöka bli mer extrovert eller något, den typen finns det redan tillräckligt av”* som min handledare påpekade under en diskussion.

Jag är varken psykolog eller expert. Det är meningen att du som blyg och du som social kan få förklaring och förståelse för blyghet som ett tillstånd, beteende eller en egenskap genom mina erfarenheter och tankar. Jag hävdar heller inte att min egen stigma plötsligt har trollats bort i och med mitt arbete, men jag är ett steg på väg ditåt och jag hoppas att det även är ett steg för dig som orkar läsa arbetet.

**Elektroniska källor:**

Svensson, A, H. (2018) Det måste få vara okej att vara blyg. Hämtad 27.11.2018 från <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/det-maste-fa-vara-okej-att-vara-blyg>

Intervju i radio med Nejra van Zalk, Hämtad 5.12. 2018 från <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=2024&artikel=5138805>

Malcolm, C. (2017) Ego Vs. Humility: Photographic Battle. Hämtad 5.12.2017 från <https://fstoppers.com/commercial/ego-vs-humility-photographic-battle-194639>

[https://www.nutreance.com/products/redicalm?utm\\_medium=google\\_search&utm\\_campaign=redicalm\\_europe&utm\\_source=36913086922&utm\\_term=curing%20shyness&gclid=Cj0KCCQiAurjg-BRCqARIsAD09sg9515NIP2U4vGR4cwuUUcfGRnLPCmJHdq1SM08DotCv41Uu8oxuxpca-As07EALw\\_wcB](https://www.nutreance.com/products/redicalm?utm_medium=google_search&utm_campaign=redicalm_europe&utm_source=36913086922&utm_term=curing%20shyness&gclid=Cj0KCCQiAurjg-BRCqARIsAD09sg9515NIP2U4vGR4cwuUUcfGRnLPCmJHdq1SM08DotCv41Uu8oxuxpca-As07EALw_wcB) Hämtad 4.1.2019

Shanley, D. (2015). 7 Ways to Overcome Shyness and Social Anxiety. Hämtad 4.12.2018 från <https://psychcentral.com/blog/7-ways-to-overcome-shyness-and-social-anxiety/>

<http://eroonujoudesta.fi/> Hämtad 4.12.2018.

Chapell, D. (2017). Starting a Photography Business as an Introvert. Hämtad 5.12.2018 från <https://fstoppers.com/business/starting-photography-business-introvert-199240>

Engelbrektsen, L. (2010) Blyghet kan vara en mardröm. Hämtad 10.12.2018 från <https://lararnastidning.se/blyghet-kan-vara-en-mardrom/>

Rönnerberg, I. (2010) Blyghet kan vara en tillgång. Hämtad 17.1.2019 från <https://www.publikt.se/artikel/blyghet-kan-vara-en-tillgang-12087>

Helgoe, L, Ph.D. (2010) Revenge of the Introvert. Hämtad 7.1.2019 från <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201009/revenge-the-introvert>

Dodgson, L. (2018) What everyone gets wrong about introverts - including why they are not antisocial or lazy. Hämtad 5.12.2018 från

<https://www.businessinsider.com.au/what-its-like-to-be-an-introvert-and-what-everyone-gets-wrong-2018-5>

Sallinen, A, McCroskey, J, C & Richmond, V, P. (1991). Willingness to communicate, communication apprehension, introversion, and self-reported communication competence: Finnish and American comparisons. Hämtad 7.1.2019

Hynes, L. (2010). Fierce Shy. Hämtad 17.1.2018 från

<https://www.independent.ie/style/beauty/fierce-shy-beyonce-26668414.html>

**Tryckta källor:**

Cain, S (2012) *Tyst: De introvertas betydelse i ett samhälle där alla hörs och syns*. (B. Wallin, Övers.) Stockholm: Natur & Kultur.