



UPPSALA UNIVERSITET

Sociologiska institutionen
Socialpsykologi C
Kandidatuppsats 15 hp
VT 2019

Att vara blyg i en värld som premierar social utåtriktning

En kvalitativ intervjustudie om unga vuxnas upplevelse och hantering av blyghet

Författare: Nora Zerzour och Ellica Tengnér
Handledare: Jacob Strandell
Examinator: Vessela Misheva

Förord

Vi vill rikta ett ödmjukt och varmt tack till våra intervjupersoner som ställde upp med sitt deltagande i studien. Era perspektiv på blyghet har varit värdefulla för den här uppsatsens bidrag till en mer nyanserad bild av blyghet.

Vi vill även rikta ett stort tack till vår kloka och generösa handledare, Jacob Strandell, som har varit en trygg vägvisare genom hela processen.

Sammanfattning

Blyghet har sedan länge ansetts vara ett statiskt personlighetsdrag som bör botas. I och med den senare socialpsykologiska forskningen inom området har en alltmer mångfacetterad bild etablerats som betonar de interaktionella processerna bakom fenomenet. Eftersom att den tidigare forskningen främst har studerat barn och ungdomar visade sig ämnet vara relativt utforskat vad gäller unga vuxna och deras relation till blyghet. Syftet med uppsatsen tar avstamp i den socialpsykologiska uppfattningen av vad blyghet är och syftar därmed till att skildra hur blyga unga vuxna upplever sin blyghet och bemöts i en värld som premierar social utåtriktning. Kring detta syfte har följande frågeställningar formulerats; *Hur formas upplevelsen av blyghet i mellanmänniska relationer och hur påverkar samhällets normer unga vuxnas upplevelser samt hantering av blyghet?* Empirin består av data från kvalitativa semistrukturerade intervjuer, vilka skapades och tolkades med hjälp av en fenomenologisk ansats. Vidare har resultatet analyserats mer ingående med analytiska verktyg från framstående teoretiker inom symbolisk interaktionism. Dessa var Anthony Giddens, Herbert Blumer, Erving Goffman, Arlie Russell Hochschild, George Herbert Mead samt Charles Horton Cooley. Resultatet visar att samhällets värderingar, normer och ideal har en inverkan på unga vuxnas hantering av blyghet, dess sociala samspel med andra samt den allmänna synen och acceptansen gentemot blyghet. Samtliga av dessa aspekter visar sig i sin tur påverka upplevelsen av blyghet och påvisar hur blygheten skapas i mellanmänniska relationer. Nyttillkomna fynd inom ämnesområdet kom att bli maktförhållanden och kulturella skillnader. Utöver detta presenterar studien flera positiva aspekter av blyghet vilka bidrar till ett förnyat meningsskapande av ämnet.

Nyckelord: Blyghet, unga vuxna, socialpsykologi

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte och frågeställningar	3
1.3 Definition och avgränsningar	3
1.4 Uppsatsens disposition	4
2. Tidigare forskning	5
2.1 Definitionen av blyghet	5
2.2 Stigmatisering av blyghet	6
2.3 Nya perspektiv på blyghet	7
2.4 Sammanfattning av tidigare forskning	8
3. Teoretiskt ramverk	9
3.1 Stigma	10
3.1.1 Virtuellt social identitet och faktisk social identitet	10
3.1.2 Konceptualisering av stigma	11
3.1.3 Misskrediterande & misskreditabla stigmat	11
3.1.4 Skylning	11
3.2 Identitetsskapande	12
3.2.1 Jag, Mig och den Generaliserade andre	12
3.2.2 Spegeljaget	13
3.3 Emotionssociologi	13
3.3.1 Ytagerande och djupagerande	13
3.3.2 Känsleregler	14
3.3.3 Blyghet som diskretionär skam	14
3.4 Teoretisk diskussion	15
4. Metod	17
4.1 Ansats	17
4.2 Datainsamlingsteknik	17
4.3 Material, urval och bortfall	19
4.4 Analys	21
4.5 Giltighet och tillförlitlighet	21
4.6 Etiska överväganden	22

5. Resultat och analys	24
5.1 Samhällets inverkan.....	25
5.1.1 Bilden av blyghet	25
5.1.2 Oviljan att vara blyg och extraversion som ideal	27
5.1.3 Inre och yttre förväntningar	27
5.1.4 Maktförhållandet	28
5.1.5 Kulturella skillnader	29
5.1.6 Att utmana bilden av blyghet.....	30
5.2 Hanteringen av blyghet	32
5.2.1 Motarbeta blygheten	32
5.2.2 Undvikande.....	33
5.2.3 Skådespel	34
5.2.4 Kroppsspråk.....	35
5.2.5 Kostnader och inre konflikter	35
5.3 Det sociala samspelet	37
5.3.1 Bemötandet av blyga individer	37
5.3.2 Situationsbundet	39
5.3.3 Relationsbundet	41
6. Avslutande diskussion	44
Referenser	48
Bilaga 1 Informationsbrev.....	51
Bilaga 2 Intervjuguide (vid personligt möte och över telefon).....	52
Bilaga 3 Intervjuguide (vid mejlkorrespondens).....	55

1. Inledning

I ett program från Sveriges Radio (2009) skriver en anonym person in till radiopsykologen och eftersöker råd om hur hon ska bära sig åt när hon, som en lugn och försynt person, söker jobb. Personen känner en oro inför att avsluta sina universitetsstudier då det innebär att hon behöver ta steget ut på arbetsmarknaden och hon tror inte att hon besitter den sociala kompetensen som är viktig för många arbetsgivare. I sitt svar framhåller radiopsykologen att vi lever i ett samhälle som premierar människor som är socialt utåtriktade och som trivs med att synas och ta för sig. Eftersom att vi lever i ett normsystem där blyghet betraktas som en avvikande egenskap kan detta påverka självkänslan hos en individ. Trösterikt svarar radiopsykologen slutligen att alla typer av människor behövs, både på en arbetsplats liksom i samhället i stort (Sveriges Radio, 2009).

“Utåtriktad student på jakt efter extrajobb? Se hit!” (Jobbsafari, 2019). Detta citat är ett talande exempel på hur en vanligt förekommande arbetsannons kan se ut på rekryteringshemsidor idag och det är en annons likt denna som personen i den tidigare nämnda berättelsen förmodligen har stött på. I en undersökning av Monster, som utfördes i samarbete med Saplo, visade sig utåtriktning vara den sjätte mest efterfrågade personlighetsegenskapen bland 3000 arbetsannonser år 2009. Därigenom blir det påtagligt att denna typ av samtida kultur finns inom de allra flesta branscher, oberoende av vilka andra kompetenser som anses behövliga för arbetsuppgifterna (Shortcut, 2009).

Genom att ta del av dessa utdrag från verkligheten framgår det hur samhällets gemensamma uppfattningar om olika personlighetsegenskaper kan påverka både vårt yrkesmässiga såsom privata liv. Att vara blyg i samtid som premierar social utåtriktning kan medföra att delar av livet blir svåra att leva upp till, i allt från arbetssökande till etablerande av vänskaps- och kärleksrelationer.

1.1 Bakgrund

Blyghet är en personlighetsegenskap som tidigare uteslutande förklarades med stöd av psykologisk litteratur. En tidig definition myntades av Zimbardo som i stora drag beskrev det som upplevelsen av att vara tystlåten mot sin egen vilja och hans forskning redovisade

tillvägagångssätt för en individ att besegra och betvinga den befintliga blygheten, särskilt hos barn och ungdomar (1978). Den nämnda diskursen framhöll det som ett verkligt problem att vara blyg i en värld där det inte är socialt önskvärt, eftersom att det snarare är social utåtriktning som generellt sett premieras (Zimbardo & Radl, 1982). Detta motsvaras av en allmänt utbredd uppfattning om att blyghet är något som bör tränas bort eller botas även utanför forskningsvärlden. Otaliga metoder för att motverka blyghet har föreslagits i form av självhjälpsböcker, läkemedel och olika former av terapi. Christopher Lane uppmärksammade detta i sin bok *Shyness - How normal behaviour became a sickness* (2007) där han förklarar att en orsak till varför blyghet idag ses som något sjukligt är förankrat till när social fobi blev en diagnos i den psykologiska DSM-manualen. Den vaga definitionen av social fobi gav utrymme för fria tolkningar av begreppet, i och med detta började blyghet att förväxlas med social fobi och så även med uppfattningen om att det skulle vara något sjukligt (Lane, 2007).

Sedan komplexiteten bakom frågan om varför vissa människor tenderar att bli blyga och vad det är som frammanar detta beteende blev påtaglig har dock debatten breddats och nyanserats. Ett mer accepterande klimat gentemot blyga, både barn och vuxna, har växt fram. I allt från dagstidningar till vetenskapliga artiklar har diskussionen om blyghet kommit upp till ytan och i en artikel argumenterar Bergström (2018) att man bör sluta se blyghet som ett problem. Därmed framgår det att blyghet i själva verket är en oproblematisk och mycket vanlig egenskap, men som på grund av det rådande samhällsklimatet inte framhålls som varken önskvärd eller positiv. Istället uppmuntras social utåtriktning framför den mer återhållsamma och försiktiga personlighetsegenskapen. Konsekvensen av det blir att blyga individer kan uppleva sin blyghet som ett reellt problem (Bergström i Kolehmainen, 2018).

Det socialpsykologiska perspektivet på blyghet, å andra sidan, understryker den påverkan som mänskliga interaktioner har för den blyga personlighetsegenskapen att bli framträdande. Enligt en av de mest framträdande socialpsykologerna, Mead (1979), är det relationerna mellan människor, den sociala omgivningens påverkan och de självupplevda erfarenheterna som betonas i och med det här synsättet. Det finns, med andra ord, ett mellanmänniskt och dialektiskt förhållande som närmare kan förklara vad det är som formar vardagen för den blyga individen. I likhet med den sociala modellen för funktionshinder som Oliver presenterar i sin bok *Understanding disabilities: from theory to practice* (2009) spelar de rådande normerna i samhället en avgörande roll för hur blyghet uppfattas och bemöts dels av andra människor, men även den egna individen. Det är således den socialpsykologiska

infallsvinkeln på blyghetsforskningen som ligger till grund för uppsatsen och som syftet är att vidareutveckla.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att skildra hur blyga unga vuxna upplever sin blyghet och bemöts i en värld som värderar social utåtriktning. Kring detta syfte har följande frågeställningar formulerats;

Hur formas upplevelsen av blyghet i mellanmännsliga relationer?

Hur påverkar samhällets normer unga vuxnas upplevelser samt hantering av blyghet?

1.3 Definition och avgränsningar

Det finns flera olika begrepp som angränsar till blyghet och förekommer i samhällsdebatter, framförallt introversion och social fobi (Alm, 2006). Med anledning av detta gjordes en tydlig avgränsning av fenomenet som uppsatsen ämnar undersöka. Dessa gjordes medvetet och tidigt i arbetet med avsikten att ämnet skulle få de bästa förutsättningarna att både behandlas i sin helhet liksom utredas ordentligt.

Introversion skiljer sig från blyghet i den mån att begreppet specifikt innefattar hur individer hämtar energi i vardagen samt att det för individen innebär en tendens att i större utsträckning än andra fokusera på sitt inre liv (Nationalencyklopedin, 2019). Social fobi innebär att en individ upplever en stark rädsla i sociala sammanhang och skiljer sig från blyghet på så vis att social fobi är en klinisk diagnos, vilket blyghet inte är. Vidare har social fobi mer allvarliga konsekvenser för individen än blyghet, att individen upplever det som ett förödande hinder i vardagen, exempelvis i form av panikångestattacker (Alm, 2006).

Med blyghet avses i det här arbetet således den ursprungliga psykologiska definitionen “upplevelsen av att vara tystlåten mot sin egen vilja” (Zimbardo, 1978, s. 20ff). Denna definition anses användbar då den inte utesluter sociala normer samtidigt som den fokuserar på just upplevelsen hos individen själv.

1.4 Uppsatsens disposition

I nästkommande kapitel kommer den tidigare forskningen inom ämnet att redogöras enligt 1) Definition av blyghet, 2) Stigmatisering av blyghet samt 3) Nya perspektiv på blyghet. Därefter följer det teoretiska ramverket som uppsatsen vilar på, vilka är uppdelade i avsnitten 1) Stigma, 2) Identitetsskapande samt 3) Emotionssociologi. Vidare behandlas metoden som innefattar 1) Den metodologiska ansatsen, 2) Datainsamlingstekniken, 3) Materialet, urval och bortfall, 4) Analysen och analysprocessen, 5) Giltighet och tillförlitlighet samt 6) Etiska överväganden. Sedan presenteras resultatet enligt 1) Samhällets inverkan, 2) Hanteringen av blyghet samt 3) Det sociala samspelet och efter det tillkommer en avslutande diskussion vilket innehåller en summering samt diskussion av relationen mellan resultatet och tidigare forskning/teori/metod. Slutligen återfinns implikationer för vidare forskning och praktik och till sist en lista över referenser samt bilagor.

2. Tidigare forskning

Följande kapitel redogör för tidigare relevant forskning inom området blyghet. Detta forskningsfält har visat sig vara mångfacetterat, varför denna redogörelse har som funktion att avgränsa och positionera ämnet. Detta kapitel kommer att presenteras utifrån tre rubriker med respektive tema som har gått att urskilja i den tidigare forskningen och dessa är (1) Definitionen av blyghet, (2) Stigmatisering av blyghet samt (3) Nya perspektiv på blyghet.

2.1 Definitionen av blyghet

Såväl psykologer som sociologer och historiker har intresserat sig för fenomenet blyghet och således undersökt dess orsaker samt konsekvenser. Redan år 1872 fördes den första vetenskapliga diskussionen rörande blyghet av biologen Charles Darwin som menade att blyghet berodde på individens låga självförtroende i kombination med höga självmedvetenhet och att detta i sin tur frammanar en rädsla inför närvaron av andra (Alm, 2006).

“This odd state of mind, often called shamefacedness, or false shame, or mauvaise bonté, appears to be one of the most efficient of all the causes of blushing. Shyness is, indeed, chiefly recognized by the face reddening, by the eyes being averted or cast down, and by awkward, nervous movements of the body [...]. Shyness depend[s] on sensitiveness to the opinion, whether good or bad, of others, more specifically with respect to external appearance” (Darwin, 1872, s. 327).

Under det nästkommande seklet definierades blyghet av psykologisk forskning. Enligt Zimbardo och Radl (1982) talades det om blyghet som ett personlighetsdrag som avsikten är att motverka och bota. Det framhölls problematiskt att vara en blyg individ och i synnerhet att vara ett blygt barn i skolan. Därigenom påvisades en rad botemedel i form av bland annat mental träning som skulle hämma blygheten hos barn och istället främja andra personlighetsdrag som banar väg för social utåtriktning (Scott, 2006).

Ett nytt perspektiv på blyghet framkom i takt med att den socialpsykologiska forskningen blev allt mer erkänd. Susie Scott kan beskrivas som framstående inom fältet, i sin artikel *The Red Shaking Fool* (2005) problematiserar hon det faktum att blyghet tidigare endast har definierats som ett statiskt personlighetsdrag eller en genetisk disposition som ter sig problematisk för individen själv. Den nya synvinkeln som hon presenterade handlade snarare

om att rikta ljus mot de sociala processerna kring att bli en blyg individ. Från att endast tala om blyga och icke blyga som två separata grupper beskrevs det sedermera som att blyghet förekommer i olika grader och att detta beror på de sociala förhållandena som omgärdar individen. Våra vardagliga interaktioner och praktiker bygger i mångt och mycket på normativa föreställningar av vad social kompetens är. Konsekvenserna av att man tidigare talade om metoder för att bota blyghet lade grunden för att blyghet än idag både betraktas som ett problem och som själva motsatsen till vad som beskrivs som social kompetens i vår samtid.

2.2 Stigmatisering av blyghet

Ett tema som framgår särskilt i den sociologiska forskningen är att blyghet uppstår i relation till vad som premieras i samhället, vilket i denna kontext är social utåtriktning. Den blyga individen jämför sig med individer som denne upplever har högre social kompetens än sig själv vilket leder till att den blyga individen känner sig misslyckad (Scott, 2004 & 2005). Således finns det en dubbel problematik kopplat till att vara blyg då det dels handlar om att bli stigmatiserad av andra men även att stigmatisera sig själv.

Scotts forskningsresultat har baserats på hennes intervjustudie som utfördes på 16 stycken självdefinierade blyga vuxna samt på hennes egna diskussionsforum där 20 stycken deltog. Genom dessa intervjuer och diskussionsforum framkom att blyga individer använder sig av flertalet strategier för att dölja sin blyghet. Exempel på strategier är att gå in i en annan roll, att öva på vad man ska säga inför ett uttalande och att medvetet använda sig av diskreta kroppsrörelser. Ytterligare en strategi kan vara att gömma sig bakom andra normer som exempelvis könsnormen kring att vara tjej, då det kan medföra en större acceptans inför att vara tystlåten. I detta arbete ligger det samtidigt en frustration hos den blyge, att denne inte kan vara sitt autentiska jag (Scott, 2005). Det visar sig också att det är vanligt att blyga individer upplever en rädsla för att bli upptäckta. Scott, men även Jens Asendorpf, beskriver vidare de blygas sårbarhet inför att bli socialt utvärderade. I sin artikel *Videotape reconstruction of emotions and cognitions related to shyness* (1987) berättar Asendorpf om den tidigare nämnda rädslan för att själv bli påkommen som blyg, förvånande nog svarade deltagarna i hans studie att det även finns en rädsla för att själva behöva utvärdera andra människor socialt. Scotts perspektiv på detta grundar sig i blyga individers behov av att kunna definiera och rama in olika typer av interaktioner för att undvika att blygheten blir

framträdande. Ett återkommande exempel på en sådan situation visade sig vara på arbetsplatsen där det oftast är tydligt vad som förväntas av individen ifråga (Scott, 2005).

Med hjälp av litteraturen blir det kännbart att blyga individer besitter en högre sårbarhet inför misslyckade sociala interaktioner än andra och konsekvensen av dessa interaktioner präglar stora delar av individens självbild (Alm, 2006; Paulhus, Duncan & Yik, 2002; Scott, 2005; Cheek & Buss, 1981). En av dessa konsekvenser är enligt Barry (2013) att den blyge individen drar sig undan och undviker sociala situationer. Vidare tenderar blyga individer att oro sig mer för hur deras blyga beteende i sociala sammanhang tas emot av andra, jämförelsevis med icke blyga individer (Alm, 2006).

Återkommande för flera av studierna är att blyga, barn som unga och vuxna, ofta upplever internaliserade problem, däribland ångest och depression (Nelson et al, 2008; Poole, Van Lieshout & Schmidt, 2017; Rowsell & Coplan, 2013; Scott 2004 & 2006, Zalk & Kerr, 2011). Ångest kan bland annat förekomma i relation till anknytning med andra människor och blyga uppger att de har lägre relationskvalité, i olika former av relationer, jämförelsevis med icke blyga individer (Nelson et al, 2008; Rowsell & Coplan, 2013). Samtidigt kan blygheten i sig minska hos unga vuxna när dessa individer ingår i en romantisk relation (Rowsell & Coplan, 2013). Gemensamt för den tidigare forskningen som kastar ljus på det stigma som är relaterat till blyghet är att samtliga landar i en förståelse för hur andras bemötande blir avgörande för hur den blyga individen både hanterar och känner för sin blyghet (Alm, 2006).

2.3 Nya perspektiv på blyghet

Det främsta fyndet i den nyanserade forskningen visade sig vara hur blygheten är situationsbunden i sin förekomst (Asendorpf, 1987). Det är just denna aspekt av den socialpsykologiska forskningen som skiljer sig något från övriga, kringliggande, forskningsfält genom att det belyser hur blyghet är bundet till den konkreta situationen (Asendorpf, 1987; Scott, 2004 & 2005; Poole, Van Lieshout & Schmidt, 2017). Ytterligare ett förekommande tema handlar om vilka faktorer det är som formar individens egen upplevelse av blygheten. Däribland har andras bemötande och det sociala erkännandet kommit att bli betydande (Alm, 2006; Scott, 2004 & 2005).

Som nämnt inledningsvis har tidigare forskning inom blyghet främst riktats mot barn och ungdomar. Idag går det att finna allt fler studier på unga vuxna och vuxna men ännu är det inte många till antalet (c.f. Nelson et al, 2008; Rowsell & Coplan, 2013). Det tidigare fokuset på de negativa aspekterna av blyghet har dessutom börjat kompletteras med en alltmer positiv bild. En av dessa aspekter är att blyga tenderar att ha mindre externaliserande beteendeproblematik, exempelvis har studier visat att blyga individer dricker mindre alkohol i åldrarna 18-25 jämförelsevis med icke blyga individer. Således fungerar blygheten som ett "skydd" för individer att hamna i problematiska situationer kopplade till alkohol (Nelson et al, 2008). Blygheten anses även skydda individen i andra sociala situationer, exempelvis då blygheten förhindrar att individen säger något som denne kommer att ångra i efterhand eller som hade kunnat såra någon annan. Dessutom är blyghet associerat med andra personlighetsdrag som i många fall betraktas som eftersträvansvärda, däribland att vara en god lyssnare (Bešić, 2009).

2.4 Sammanfattning av tidigare forskning

Som redovisat har den tidigare forskningen främst producerats ur ett psykologiskt perspektiv med fokus att bota blyghet, men även en förståelse för hur blyghet kan vara ett stigmatiserat personlighetsdrag framkommer. Sedan forskningens start har en mer nyanserad socialpsykologiskt perspektiv tillkommit vilken betonar att sociala förväntningar och interaktioner har en stor påverkan på hur blyghet uttrycks och upplevs. Således är detta forskningsområde fortfarande relativt ungt och i en utvecklingsfas varav ambitionen med den här uppsatsen är att vara en del av just den utvecklingen.

3. Teoretiskt ramverk

Detta kapitel ämnar presentera det teoretiska perspektiv och ramverk som denna uppsats grundar sig på och som resultatet därefter kommer att analyseras efter. Ett sätt att undersöka mänskliga fenomen likt blyghet är genom att rikta ljus på relationen mellan individen och dess sociala kontext. Den sociala modellen för funktionshinder har ett adekvat sätt att beskriva detta förhållande i synnerhet. Modellen är relevant att lyfta i relation till blyghet eftersom att den visar på hur blyghet, likt ett fysiskt handikapp, blir ett hinder för individen när samhällets fördomar skapar barriärer mellan människor (Oliver, 2009, s. 36). Då den sociala modellen betonar samhällsstrukturens inverkan på upplevelsen och hanteringen av stigmat har den gemensamma drag med den teoretiska grund som uppsatsen vilar på.

För att skapa teoretisk stringens och en heltäckande förståelse för blyghet tar uppsatsen också avstamp i Giddens teori om moderniteten. Den moderna samtiden är, enligt Giddens (2014), en post-traditionell ordning där varje individ kan betraktas som ett reflexivt projekt. Det moderna Sverige kan antas vara präglad av föreställningen om att individen ska vara socialt utåtriktad. Att som blyg individ leva med denna föreställning innebär således att stundtals behöva frånga sitt autentiska jag för att bli socialt accepterad, vilket i sin tur kan ge upphov till social ångest i många situationer (Giddens, 2014, s. 57; 99).

Det teoretiska perspektiv som sedan valdes för uppsatsen är symbolisk interaktionism. Perspektivet är en framstående gren inom sociologi som belyser betydelsen av interaktioner. Enligt Herbert Blumer (1969, s. 3ff), grundaren av begreppet, bygger den symboliska interaktionismen på tre huvudsakliga principer:

1. Den första principen handlar om att individer agerar gentemot andra utifrån vad de betyder för individen ifråga, exempelvis kommer en individ att bemöta en moder annorlunda än en vän.
2. Den andra principen handlar om att denna betydelse eller detta meningsskapande uppstår ur sociala interaktioner.
3. Den tredje, och sista, principen belyser att det nämnda meningsskapandet i interaktioner sker genom en interaktiv process hos individen, det vill säga att individen ständigt kommunicerar med sig själv.

Inom symbolisk interaktionism ryms även fler teoretiker som tillhandahåller användbara begrepp för att förstå blyghet närmare. Dessa är inledningsvis Erving Goffman som lyfter samhällsperspektivet i sin bok *Stigma* samt individens rolltagande och samspel med andra i boken *Jaget och maskerna*. Därefter beskriver George Herbert Mead relationen mellan individens egna handlingar och samhällets förväntningar och Charles Horton Cooley bidrar med ett ytterligare perspektiv på spegling mellan människor. Vidare skriver Arlie Russell Hochschild i sin bok *The managed heart* mer ingående om hanterandet av känslor och samhällets inverkan på denna process som kan betraktas som en vidareutveckling av Goffmans teoribildning. Nedan är dessa teoretiker med tillhörande begrepp presenterade utifrån rubrikerna 1) Stigma, 2) Identitetsskapande samt 3) Emotionssociologi.

3.1 Stigma

Idag anses stigma vara synonymt med någon form av avvikelse, vilken kan vara psykiskt, fysiskt eller socialt. Från början användes begreppet av de antika grekerna för att beskriva kroppsliga tecken som brukades för att synliggöra då en individ var avvikande från vad som ansågs vara normalt i samhället, exempelvis slavar eller pestsmittade. Vad som anses vara ett stigma eller ej kan skilja sig åt från olika samhällen och kulturer. Att individer vet vilka legitimerade kategorier som finns i samhället och vad som är normalt eller icke normalt inom dessa kategorier har funktionen av att underlätta vardagliga interaktioner och möten för invånarna i ett samhälle.

3.1.1 Virtuella social identitet och faktisk social identitet

Goffman hävdar att stigmatisering uppkommer då det finns en diskrepans mellan en individs virtuella sociala identitet och faktiska sociala identitet. Den virtuella sociala identiteten utgörs av den karaktär som tillskrivs en individ utifrån vilken kategori denne placeras in i. Den faktiska sociala identiteten är individens faktiska karaktär och egenskaper. När en individs faktiska identitet skiljer sig åt från dess virtuella identitet kommer denne att skilja sig åt från resterande inom den givna kategorin och medvetet liksom omedvetet bli behandlad annorlunda (Goffman, 2011, s. 9). Bemötandet från andra kan bland annat vara i form av ifrågasättande, dömande och övertolkade. Detta kan påverka den stigmatiserade individen på flertalet negativa sätt, såsom framkallande av obehagskänslor exempelvis (Goffman, 2011, s. 28ff).

3.1.2 Konceptualisering av stigma

Som tidigare nämnt har synen på stigma inte alltid sett likadan ut. Utifrån Link och Phelans modell av stigmatisering (2001) kan fenomen likt blyghet undersökas som stigma. Till att börja med uppfyller blyghet den första komponenten i modellen, det vill säga att blyga urskiljs från den resterande normen och tillskrivs således etiketten som blyg. Detta är väl sammanfogat med samhällets stereotyper och uppfyller således även den andra komponenten, att stigmatiseringen leder till att det går att separera blyga individer från andra individer. Detta skapar en känsla av vi och dem, vilket innefattar den tredje komponenten. Alltsammans resulterar i att den blyga förlorar social status och blir diskriminerad (Link & Phelan, 2001, s. 367ff). Utöver dessa fyra olika nämnda komponenter lägger även Link och Phelan (2001, s. 375f) till att stigmatisering alltid står i förhållande till makt och att det krävs makt för att kunna stigmatisera.

3.1.3 Misskrediterande & misskreditabla stigmat

Enligt Goffman (2011, s. 12f) kan ett stigma förekomma i situationer på två olika sätt vilka benämns som misskrediterande eller misskreditabel, en individ kan således ha erfårit båda varianter. Misskrediterande innebär att stigmat i situationen är direkt märkbart medan i en misskreditabel situation är stigmat till en början delvis eller helt dolt för omgivningen. För en misskreditabel individ finns det således en möjlighet att antingen avslöja stigmat eller att fortsätta dölja det. Det kan handla om att berätta och visa det eller att skådespela, ljuga och dölja det (Goffman, 2011, s. 51f). Avgörande för om stigmat kan döljas eller ej är dess visibilitet, det vill säga hur pass synligt stigmat är (Goffman, 2011, s. 59). För att fortsätta dölja stigmat, så kallat att passera, kan individen använda sig av ett flertal olika strategier (Goffman, 2011, s. 83ff). Eftersom att blyghet inte alltid är synligt för andra kan det tänkas att blyghet, i det flesta fall, förekommer som en form av misskreditabelt stigma. I dessa situationer finns det därmed möjlighet för individen att använda sig av strategier för att passera som icke blyg. Däremot kan blygheten, i andra situationer, ändå vara misskrediterande ifall individen inte kan dölja kroppsliga uttryck såsom att rodna och svettas, exempelvis.

3.1.4 Skylning

Skylning är en variant av strategier som en stigmatiserad individ kan ta till sig för att dölja sitt stigma. Skylning handlar om att individen på olika sätt gör sitt stigma mindre synbart. Ett

sätt kan vara att använda sig av någon form av hjälpmedel (Goffman, 2011, s. 117), exempelvis att som blyg använda sig av diverse hjälpmedel, såsom talkort och talarstol, vid skolpresentationer eller liknande sammanhang. En annan form av skylning är att minimera olika tillkortakommanden som kan vara förknippade med ens stigma genom att undvika situationer där dessa blir påtagliga (Goffman, 2011, s. 120).

3.2 Identitetsskapande

George Herbert Mead och Charles Horton Cooley är två teoretiker som med sina teorier beskriver hur personlighetsegenskaper som blyghet kan uppstå i interaktion och samspel med andra människor. Dessa är nödvändiga för att förstå blyghet närmre samt hur sociala element såsom bemötande och identifiering kan präglja självbilden hos en individ.

3.2.1 Jag, Mig och den Generaliserade andre

Koncepten Jag och Mig är en del av Meads begreppsapparat som presenteras i boken *Medvetandet, jaget och samhället* (1976). Dessa begrepp utgör de två delarna av det upplevda Självvet som ständigt interagerar med sin omvärld. Självvet kan liknas med uppfattningen av den egna personligheten och denna formas av sociala interaktioner och erfarenheter. De två beståndsdelarna av Självvet, tidigare nämnda Jag och Mig, framhåller att Självvet kan vara både ett subjekt (Jag) och ett objekt (Mig), mer specifikt innefattar Mig de organiserade sociala attityderna som individen responderar på som ett Jag (Mead, 1976, s. 109ff). Alltsammans sker genom en social process varvid externa sociala situationer överförs in i individens egna förhållningssätt. Det sker således ett ständigt pågående samspel mellan individen och dess omgivning. Att samhället tränger in i och reflekterar individen medför att denne blir medveten om sig själv som ett objekt och genom denna ömsesidiga relation framkommer den position som individen erhåller i förhållande till sin sociala kontext. Meads teoribildning skapar en förståelse för hur individen i sitt identitetsskapande påverkas av de förväntningar och attityder som omgivningen kommunicerar samt att Jaget inte existerar endast för sig själv, utan att det alltid behöver föreställa sig själv i relation till andra människor (Mead, 1976, s. 140ff).

Relaterat till dessa ovanstående begrepp är också den Generaliserade andre. Mead menade att människan skapar generaliseringar av andra som ett sätt att förstå sin omvärld och vad denne kan förvänta sig av andra (Mead, 1976, s. 155 ff). Dessa generaliseringar påverkar i

förlängningen den egna uppfattningen om vad andras förväntningar på vem man är och vad man gör. Denna generaliserade erfarenhet, med tillhörande förväntningar, som hjälper individen att forma den egna identiteten definierade Mead som den Generaliserade andre. Detta kan för en blyg individ i många sammanhang innebära att vara socialt utåtriktad och det kan således påverka vilka förväntningar denne upplever både från andra men även gentemot sig själv.

3.2.2 Spegeljaget

I boken *Human Nature and Social Order* (1983) presenterar Cooley spegeljaget som begrepp. Det är en beståndsdel av Cooleys bredare teoribildning vilket beskriver hur jaget är en social produkt. Bilden av oss själva skapas nämligen genom uppfattningen om andras föreställning av den egna personen. Oavsett om den föreställningen är verklig eller ej tolkas och internaliseras andras bemötande. Enligt Cooley bygger spegeljaget på tre delar och dessa innefattar dels föreställningen av vårt uppträdande gentemot andra, dels föreställningen av andras bedömning av detta samt en reflekterande känsla av självet som exempelvis förödmjukelse eller stolthet. Denna spegling är förekommande i alla mänskliga interaktioner, således har en individ lika många uppfattningar av sig själv som människor hon träffar (Cooley, 1983, s. 184f) och det kan tänkas vara extra kännbart för en blyg individ.

3.3 Emotionssociologi

Blyghet kan betraktas som ett beteendemässigt fenomen som är bundet till känslouttryck, som i sin tur präglas av olika känsloregler. Emotionssociologin har som avsikt att förklara hur den blyga individen upplever emotionerna kopplade till blyghet och hur dessa kan tänkas styra både upplevelsen och hanteringen av det. Inledningsvis är ett av Hochschilds huvudsakliga begrepp emotionsarbete. Emotionsarbete är, precis som det låter, sättet som en individ hanterar sina emotioner. Det kan i sig även påverka vilka emotioner en individ upplever eller känner (Hochschild, 2003, s. 17ff). Vidare styr individer sitt emotionsarbete via olika känsloregler, vilka kan vara extra betydande i situationer där en individ känner opassande känslor för den givna situationen. Denna typ av emotionellt arbete används bland annat vid djupagerande som kommer att presenteras härnäst.

3.3.1 Ytagerande och djupagerande

Enligt Hochschild (2003, s. 35) finns det två olika former av agerande, dessa är yt- och djupagerande. Ytagerande menar Hochschild är den form av agerande som Goffman

presenterar i *Jaget och maskerna*. Genom en metaforisk liknelse av en teaterscen exemplifierar Goffman hur varje individ iklär sig olika roller beroende på vilken situation denne befinner sig i. Våra roller är både multipla och präglade av den sociala kontexten (Goffman, 2009, s. 9). Djupagerande däremot är en form av agerande som kräver emotionellt arbete och som innebär att individen inte enbart framför en känsla utan agerar på en så pass djup nivå att hen känner den faktiska känslan. Djupagerande kan ske omedvetet som medvetet. En vanligt förekommande situation där en individ använder sig av djupagerande är i situationer där vi känner opassande känslor för den givna situationen, och detta begrepp kommer att utvecklas vidare nedan. Ett exempel på en sådan given situation kan vara socialt krävande tillställningar, en fest eller liknande, där den blyga individen upplever opassande känslor till följd av sin blyghet.

3.3.2 Känsloregler

Hochschild beskriver att känsloregler är de regler som individer använder sig av för att vägleda känslor, det så kallade emotionsarbetet, och för att således komma in i rätt sinnesstämning. Känsloregler kan synliggöras på olika sätt, ett exempel är då en individ pratar med sig själv i förhoppning om att ändra de känslor som denne upplever i stunden. Ytterligare ett exempel är de ifrågasättande kommentarer en individ kan motta från en annan individ angående hans känslor (Hochschild, 2003, s. 56ff). Känsloregler används vanligtvis när en individ känner opassande känslor vilket är känslor som är opassande för den givna situationen, utifrån samhällets normer för vad som är passande eller ej. Exempel på detta är att vara lycklig på en begravning, vilket anses vara opassande eftersom normen i begravningssammanhang är att vara sorgsen och nedstämd (Hochschild, 2003, s.63ff). En vanlig och förhastad tanke är, enligt Hochschild (2003, s. 68ff), att emotionsarbete och/eller känsloregler används som minst i nära relationer, men det kan snarare vara där som de används som mest. Detta kan i synnerhet vara påtagligt för blyga individer, i enlighet med den tidigare forskningen om blyga individers reaktionskvalité (Rowell & Coplan, 2013).

3.3.3 Blyghet som diskretionär skam

Thomas Scheff och Suzanne Retzinger teoretiserar i en vetenskaplig artikel från år 2000 om skam som en av två primära byggstenar i sociala interaktioner. Känslan av skam är, enligt Scheff och Retzinger (2000), ett samlingsnamn för flera emotioner såsom att känna förlägenhet och förödmjukning. Utöver dessa tillkommer även olika former av diskretionär skam (*översatt från engelskans "discretionary shame"*) där blyghet beskrivs vara en av dem.

Detta med anledning av att blyghet kan innebära att betrakta sig själv på ett negativt sätt utifrån någon annans blick. Denna blick behöver inte vara befogad, men konsekvensen av den är känslan av att den mänskliga relationen hotas. De menar att känslan av skam är en central affekt i alla typer av sociala relationer och hävdar slutligen att kopplingen mellan just blyghet och känslan av skam görs alltför sällan (Scheff & Retzinger, 2000, s. 11).

3.4 Teoretisk diskussion

Det teoretiska ramverket har som ändamål att med teorierna som kombineras skapa en förståelse för vad som kännetecknar vardagen för blyga individer. För att förstå hur blyghet bemöts i en värld som premierar social utåtriktning är det till en början av betydelse att se till den samhällliga kontext som den blyga individen befinner sig i. Det är detta som det inledande avsnittet om stigma (Goffman, 2011) har som avsikt att göra. Goffmans teori om stigmatisering hjälper oss att avgöra om det går att betrakta blyghet som en stigmatiserad egenskap. Vidare bidrar Link och Phelans konceptualisering av stigma (2001) till att nyansera den förståelsen med ytterligare analytiska verktyg såsom makt.

Därefter syftar avsnittet om identitetsskapande till att skapa en förståelse för hur blygheten upplevs i relation till andra människor. Detta avsnitt är särskilt viktigt för att förstå hur samhällets värderingar internaliseras av den enskilde blyge individen. Liksom Cooley (1983) gör i och med begreppet spegeljaget beskriver också Mead (1976) med den generaliserade andre hur vi skapar förståelse för oss själva genom den andres blick. Den självreflekterande process som den blyga individen ständigt befinner sig i exemplifieras med begreppen Jag och Mig. Dessa begrepp stödjer det teoretiska perspektiv som uppsatsen vilar på - symbolisk interaktionism då det understryker interaktionsprocessen både mellan och inom blyga individer.

För att ytterligare fördjupa förståelsen för upplevelsen, och hanteringen, av blyghet har teorierna sprungna ur emotionssociologin valts ut. Både samhällets och interaktionernas påverkan kan tänkas medföra att den blyga individen använder sig av olika verktyg för att hantera blygheten. Emotionssociologiska begrepp såsom känsloregler och yt- och djupagerande tar således vid Goffmans begrepp om skylning (2011) och metaforer till teaterscenen (Goffman, 2009). I samband med detta är det även av betydelse att se till vilka de involverade känslorna är, där Scheff och Retzinger föreslår att skam är en av dessa (2000).

Det teoretiska ramverket täcker, med andra ord, samtliga delar av det sociala systemet som befinner sig på mikro-, meso- och makronivå. Syftet är att dessa tillsammans ska bidra till att skapa en helhetsbild av fenomenet blyghet samt besvara uppsatsens frågeställningar; *Hur formas upplevelsen av blyghet i mellanmännsliga relationer och hur påverkar samhällets normer unga vuxnas upplevelser samt hantering av blyghet?*

4. Metod

I följande kapitel kommer 1) Den metodologiska ansatsen, 2) Datainsamlingstekniken, 3) Materialet, urval och bortfall samt 4) Analysen och analysprocessen att redovisas. Därefter presenteras aspekter av 5) Giltighet och tillförlitlighet samt 6) Etiska överväganden.

4.1 Ansats

Den metodologiska ansats som denna uppsats grundar sig på är en fenomenologisk ansats inom kvalitativ metod. Den fenomenologiska ansatsen har sin utgångspunkt i den levda erfarenheten (Alvesson & Sköldberg, 2008, s. 166) och studerar därigenom fenomen och dess mening. Vidare är syftet med fenomenologin att försöka förstå och förklara dessa fenomen, det vill säga den subjektiva upplevelsen av livsvärlden som är den värld som vi till vardags lever i (Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008, s. 96). Den valda ansatsen är således intressant för att förstå individens varseblivningar och tolkningarna av dessa i form av avsikter och värderingar (Alvesson & Sköldberg, 2008, s. 168). Då uppsatsen ämnar skildra hur blyga unga vuxna upplever sin blyghet och bemöts i en värld som värderar social utåtriktning anses denna ansats vara mest applicerbar.

4.2 Datainsamlingsteknik

För att fånga den upplevda verkligheten hos blyga unga vuxna användes olika former av intervjuer, vilket är en teknik för att studera individers egna upplevelser av sociala fenomen (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, s. 40). Att konstruera en god intervjustudie kan vara komplext (Potter & Hepburn, 2005, s. 295), i synnerhet med blyghet som ämne och detta har präglat de metodval som har gjorts för studien.

Eftersom att blyga individer potentiellt kan uppleva svårigheter med interaktioner, särskilt med nya människor eller i en intervjusituation, fick intervjupersonerna själva besluta om hur de föredrog att delta i intervjun. De olika förslag som erbjöds att utföra intervjun på var via ett personligt möte, mejl eller telefon/videosamtal. Fyra av intervjupersonerna valde att delta via ett personligt möte, två stycken deltog via ett telefonsamtal medan resterande fem gjorde det via mejl.

En semistrukturerad intervju valdes ut eftersom att den utgår från en intervjumall som lämnar utrymme för vidare anpassning av frågorna samt följdfrågor, vilket skapar möjlighet för utveckling av intressanta spår som intervjupersonen potentiellt härför (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, s. 38). Denna grundstruktur användes för samtliga intervjuer och anpassades således för att kunna användas i både ett personligt möte eller i mejlkorrespondens och telefonsamtal. Frågornas ordningsföljd strukturerades efter trattprincipen som innebär att intervjun börjar med öppna frågor, för att sedan successivt mynna ut i mer specifika frågor. De specifika frågorna berörde olika teman som handlade om situationer, relationer, vänskap, familj, kärlek och samhällets bemötande.

Ett centralt begrepp inom den fenomenologiska ansatsen är öppenhet. Den semistrukturerade metoden användes för att möjliggöra denna öppenhet i intervjusituationen, där intervjufrågorna anpassades efter uppsatsen syfte och frågeställning. Öppenheten är viktigt utifrån flera aspekter, bland annat genom att ha en öppen attityd gentemot fenomenet i sig liksom den metod som används samt att ha en öppenhet gentemot intervjupersonen ifråga (Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008, 98, s. 111ff). Vidare främjar den semistrukturerade intervjun relationen mellan intervjuledare och intervjupersonen och syftar till att få denne att känna sig bekväm i intervjusituationen. De öppna frågorna hade som avsikt att få intervjupersonen att tala fritt och obehindrat om sina upplevelser. Konsekvensen av det blir att intervjupersonen längre in i intervjun känner sig tillräckligt avslappnad för att delge personliga och känslomässigt betydelsefulla upplevelser (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, s. 45).

Inför intervjuerna informerades intervjupersonen om att två intervjuledare skulle delta, varav en deltar för att ställa frågor och den andra deltar för att antecknar under tiden. Anledningen till att två intervjuledare närvarade var dels att intervjusituationen skulle vara likvärdig för samtliga intervjupersoner samt för att sträva efter neutralitet i studien. Ytterligare fördelar med att vara två intervjuledare är att den ena kan vara ansvarig för att ställa frågor, vilket ger utrymme för den andra intervjuledaren att ställa spontana följdfrågor (Repstad, 1993, s. 84).

Intervjuerna som hölls via ett personligt möte utfördes på en plats som intervjupersonerna själv hade föreslagit och kände sig bekväma på, vilket kom att bli på olika institutioner på Uppsala universitet. Detta var en viktig aspekt eftersom att intervjupersonen då känner sig avslappnad och trygg ökar chanserna för att denne vill dela med sig av personliga upplevelser

och åsikter (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, s. 42ff). Vid intervjutillfällena möttes intervjupersonerna upp av oss som intervjuledare på en avtalad plats för att tillsammans bege oss till rummet där intervjun skulle hållas. Väl på plats fanns det fika att tillgå och intervjupersonen placerades med utsikt mot fönstret, där det fanns något att vila ögonen på. Detta för att skapa en så trygg och harmonisk situation för intervjupersonen som möjligt. För att skapa ett så vardagligt samtal som möjligt åsidosattes det akademiska talet för att minska risken för en avig intervjusituation. Intervjuerna varade i ca 45 minuter.

Telefonsamtalen utfördes på samma sätt som mötesintervjuerna, det vill säga att de inleddes med ett avslappnat samtal vilket därefter åtföljdes av den semistrukturerade intervjuguiden.

Mejlkorrespondensen, å andra sidan, bestod av tre delar där varje del innehöll ett antal frågor, vilka var likvärdiga med de andra intervjuerna. I del två och tre skickades, utöver de vanliga frågorna, även följdfrågor på intervjupersonens tidigare svar ut, detta för att efterlikna den intervjusituation som uppstår vid ett personligt möte. Följdfrågorna skickades även ut i efterhand med avsikten att inte styra intervjupersonens svar åt något håll.

Intervjuerna som utfördes via ett personligt möte och via telefonsamtal spelades in via inspelningsfunktionen på intervjuledarens telefon. Efter slutförd intervju transkriberades materialet till skriftligt format. Detta för att förenkla påföljande analysarbete samt för att anonymisera och vidare bearbeta materialet. Därefter raderades ljudfilerna från den enhet som intervjuerna spelades in på. Intervjuerna som genomfördes via mejlkorrespondens fördes över till ett dokument där kodningen sedan togs vid.

4.3 Material, urval och bortfall

Studien baseras på material från tio intervjuer. Som tidigare nämnt var fyra av dessa intervjuer genomförda via ett personligt möte, medan resterande utfördes via antingen mejlkorrespondens eller telefonsamtal. För denna uppsats användes ett selektivt urval, det vill säga att intervjupersoner som ansågs relevanta för uppsatsen syfte valdes ut (David & Sutton, 2016, s. 161). För att nå ut till potentiella intervjupersoner sattes flygblad med information om studien upp på flera av Uppsala universitets institutioner. Vidare publicerades flygbladet på sociala medier, dels via våra privata Facebooksidor samt i både slutna och offentliga

Facebookgrupper. Dessa var bland annat flertalet grupper som samlar beteendevetarstudenter i Sverige samt diverse sociala forum som riktar sig mot unga vuxna.

Det huvudsakliga urvalskriteriet var att intervjupersonerna skulle besitta en självupplevd blyghet utifrån Zimbardos definition av blyghet (1978, s. 20ff) som lyder; “upplevelsen av att vara tystlåten mot sin egen vilja”. Urvalskriteriet var unga vuxna, mellan 18 och 30 år, dessa valdes mot bakgrund att det finns en kunskapslucka inom forskningsfältet kring just dessa, (se avsnitt 2). Vidare var ytterligare en anledning att det är det fält som vi har lättast tillgång till då vi själva definieras som unga vuxna.

Tabell 1: Översikt av intervjupersoner

Intervjuperson (IP)	Kön	Ålder	Civilstånd	Uppväxtort	Sysselsättning
IP1	Kvinna	23	Partner	Stockholm	Student
IP2	Kvinna	24	Partner	Stockholm	Student
IP3 (bortfall)	Man	28	Partner	Märsta	Anställd
IP4	Kvinna	22	Singel	Stockholm	Student
IP5	Kvinna	26	Partner	Jönköping	Student
IP6	Kvinna	21	Partner	Hedemora	Student
IP7	Ej uppgett	28	Partner	Skutskär	Anställd
IP8	Kvinna	28	Singel	Stockholm	Anställd
IP9	Man	24	Singel	Lund	Student
IP10	Man	29	Singel	Östersund	Student
IP11	Kvinna	25	Singel	Hallsberg	Student
IP12 (bortfall)	Kvinna	47	Singel	Stockholm	Anställd

En av intervjupersonerna som hörde av sig visade sig ha en ålder (47 år) som översteg studiens urvalskriterier för ålder (18-30 år). Ytterligare en av intervjupersonerna valde självmant att avsluta sitt deltagande i studien, vilket denne hade fullständig rätt till enligt informationskravet i de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, 2002). Utöver detta fullföljde samtliga intervjupersoner sitt deltagande i studien.

4.4 Analys

I linje med den valda fenomenologiska ansatsen valdes Interpretativ fenomenologisk analys som analysform. Denna typ av analys ansågs lämplig då den, liksom den fenomenologiska ansatsen, försöker skapa förståelse för individers upplevelser av ting och deras livsvärldar. Vidare betonar denna analysform att en undersökning alltid är en dynamisk process där det inte helt går att sätta sig in i en annan individs livsvärld. Personen som undersöker kommer därför alltid att kontinuerligt behöva tolka forskningsobjektet och därav kallas denna analysform för interpretativ (Smith, Jarman & Osborn, 1999, s. 218f). Blyghet är ett potentiellt svårundersökt fenomen att studera med anledning av att det bygger på subjektiva upplevelser. För att möjliggöra syftet med uppsatsen är den interpretativa analysformen särskilt behjälplig. Denna teknik ligger således till grund för hur kodningsarbetet har utförts, vilket kommer att utvecklas vidare nedan.

Den interpretativa fenomenologiska analysprocessen inleddes med kodning av insamlade data. Detta för att förhoppningsvis kunna urskilja samband och mönster i resultatet då kodningsmomentet har som syfte att reducera mängden data och på så vis förenkla samt sortering av rådata (Lindgren, 2014, s. 37). Kodningen innebar inledningsvis att läsa igenom transkriberingen av intervjun för att identifiera intressanta och påtagliga teman, dessa antecknades i den vänstra marginalen (Smith, Jarman & Osborn, 1999, s. 220f). De teman som växte fram fördes sedan in i en preliminär lista, dessa antecknades på separat papper. Allt eftersom nya teman uppkom under kodningen gjordes nya genomgångar av materialet. De mest framstående teman som sedan gick att urskilja fördes in i en slutgiltig master theme list (Smith, Jarman & Osborn, 1999, s. 222f). Att materialet analyseras i flera omgångar, iteration, är en viktig aspekt inom kvalitativ analys. Denna process har som syfte att skapa legitima tolkningar och detta görs genom den växelvisa processen mellan det ursprungliga materialet och forskarens tolkningar. När detta hade upprepats flera gånger och det inte längre gick att utveckla eller finna fler teman uppnådde analysprocessen sitt slutmål, så även kallad mättnad (Lindgren, 2014, s. 34ff).

4.5 Giltighet och tillförlitlighet

Att utföra en kvalitativ intervjustudie som denna innebär att det stundtals kan vara svårt att säkerställa att studien faktiskt undersöker det som avses undersökas och att det görs på ett giltigt och tillförlitligt sätt. Detta har att göra med det faktum att kvalitativ forskning, och

intervjuer i synnerhet, baseras på människor och deras subjektiva erfarenheter som forskningsobjekt. Dessa kan inte kvantifieras, mätas eller standardiseras på samma sätt som värden på variabler i kvantitativa studier. För att kringgå detta problem har validiteten, som översatts till studiens giltighet, och reliabiliteten, som översatts till studiens tillförlitlighet, således tagits i noggrann beaktning. Det ansågs bland annat viktigt att två intervjuledare deltog under intervjun, samt att båda dessa också deltog i arbetet med transkriberingen, kodningen, tolkningen liksom analysen. Detta för att uppnå en så hög grad av tillförlitlighet i studien som möjligt. För att ytterligare stärka studiens tillförlitlighet har även tillvägagångssättet och proceduren redogjorts noggrant för att denna ska gå att replikera (Trost, 2010, s. 131ff).

Studiens giltighet bygger på att begrepp och observationer överensstämmer med varandra (Bryman, 2008, s. 352). I detta fall diskuterades därför begreppsdefinitionen av blyghet noggrant eftersom att det råder delade uppfattningar om hur blyghet bör definieras (se avsnitt 2.1). En enhetlig definition av Philip Zimbardo valdes ut till flygbladet och studiens giltighet säkerställs därmed genom att blygheten skulle vara självupplevd. För att ytterligare kontrollera detta inleddes varje intervju med att intervjupersonen själv fick definiera deras blyghet.

Dessa potentiella effekter av kvalitativ forskning kan härröras till den så kallade *forskareffekten* som handlar om hur intervjupersonerna kan påverkas av oss som intervjuledare. Faktorer som kan påverka intervjupersonernas uppfattning av situationen och således även deras svar kan vara att intervjuledarna ställer ledande frågor eller ger en viss respons. Detta kan visa och leda intervjupersonen mot något som den uppfattar som önskvärt för studien, istället för att återge autentiska svar (Repstad, 1993, s. 27). Utifrån det ämne som valdes för studien, blyghet, kan mejlkorrespondensen eventuellt minska risken för forskareffekten.

4.6 Etiska överväganden

Ett informationsbrev skickades ut till intervjupersonerna inför intervjuerna som innehöll de forskningsetiska principerna, utfärdade av Vetenskapsrådet. Där framgår de fyra huvudkraven vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). I enlighet med detta inleddes intervjun med

informerat samtycke, med särskilt tillägg om samtycke för ljudinspelning. Principen om konfidentialitet försäkrades genom att intervjupersonernas personliga uppgifter behandlas med försiktighet och under hela arbetet med uppsatsen kommer både deras identitet och övriga personliga berättelser att anonymiseras. Nyttjandekrav fastställdes då intervjupersonerna informerades om att deras berättelser enbart används i studiens syfte och att ljudinspelningarna därmed raderas efter genomförd transkribering (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, s. 50; Ahrne & Svensson, 2015, s. 29).

5. Resultat och analys

Följande kapitel redogör för resultatet som framkommit av de genomförda intervjuerna. Detta har möjliggjorts genom en kodningsprocess med syfte att finna återkommande teman i svaren från intervjupersonerna. Kodningen gav ett antal huvudkoder som sedan strukturerades efter de samband och teman som gick att finna i dem. Därefter fördes dessa teman in i en master theme list och det är dessa som ligger till grund för resultatet som kommer att redovisas i detta kapitel. Nedan presenteras de koder som användes för att strukturera och analysera det inkomna materialet.

Tabell 2: Översikt av studiens teman och koder

Samhällets inverkan	Hantering av blyghet	Det sociala samspelet	Tid- och rum aspekter	Konsekvenser av blyghet
Bilden av blyghet	Undvikande	Situationsbunden	Uppväxtens betydelse	Gå miste om sammanhang
Utåtriktad som ideal	Skådespel	Relationsbunden	Förändring över tid	Hinder i vardagen
Internalisering	Kroppsspråk	Trygghet	Samhällsbilden av blyghet	Negativa känslor
Ovilja att vara blyg	Inre konflikter	Exponering		Självförtroende
Andras förväntningar		Acceptans		Fördelar med att vara blyg
Egna förväntningar		Medvetenhet		
Jämförelse med andra kulturer och länder		Socialt ansvar		
Maktförhållandet		Bemötandet av andra blyga		
Genus				
Identifiering				
Stigma				

Dessa teman och koder synliggjorde de blyga unga vuxnas upplevelser av blyghet samt bemötandet av blyghet i ett samhälle med normer som värderar social utåtriktning. Resultatet kommer huvudsakligen att följa de teman som berör samhällets inverkan, hanteringen av blyghet och det sociala samspelet. Vidare kommer tid- och rumaspekter samt konsekvenser

av blyghet integreras löpande i samtliga delar. I resultatdelen kommer intervjupersonerna vara förkortade IP med numrering utefter ordningen som intervjuerna hölls, se tabell 4.1.

5.1 Samhällets inverkan

Det blev genom resultatet påtagligt att samhället hade en betydande inverkan på blygheten. Återkommande menade samtliga intervjupersoner att blyghet inte sågs som någon socialt önskvärd egenskap i dagens samhälle, vilket även påverkade deras egen syn och manifestation av blyghet. Det tycktes finnas en sårbarhet inför samhällsliga värderingar då dessa också präglade den egna självbilden. Avsnittet som presenterar samhällets inverkan är indelat efter följande koder 1) Bilden av blyghet, 2) Oviljan att vara blyg och extraversion som ideal, 3) Inre och yttre förväntningar, 4) Maktförhållandet, 5) Kulturella skillnader och 6) Att utmana bilden av blyghet. Dessa kommer att presenteras och exemplifieras nedan.

5.1.1 Bilden av blyghet

Intervjupersonerna definierade blyghet som en företeelse som på varierande sätt utgör ett hinder som ständigt är närvarande i vardagen för intervjupersonerna. Nedan presenteras flera av dessa exempel.

Vad innebär blyghet för dig?

IP8: Att vara tyst i en situation där man egentligen vill prata.

IP9: Det känns för mig som att ett blygt beteende i allmänhet är att vara medveten om sig själv, eller iallafall så fokuserar man mycket på sig själv och kanske förstorar upp det.

IP6: Blyghet utmärker sig genom att inte våga prata och våga synas och höras lika mycket som folk som inte är blyga.

IP4: Att inte känna sig bekväm i sociala sammanhang och att inte känna att man kan vara sig själv. Utan att man blir begränsad av sammanhanget.

IP4: Jag återupptäcker min blyghet hela tiden, till exempel som nu när jag börjar en ny klass. Då upptäcker jag återigen att "shit, jag är blyg" och det tycker jag är jättejobbigt.

Tycker du att det finns olika grader av blyghet?

IP5: Absolut! Tror dels varje människa har olika grader, alltså att jag är mer eller mindre blyg än någon annan. Men också att jag själv har olika grader av blyghet som går upp och ner beroende på situation och kanske även humör eller vilken "fas" i livet jag är.

Likt den tidigare forskningen inom blyghet berörde en del av intervjupersonernas definition en förhöjd självmedvetenhet (Alm, 2006). Vidare beskrev samtliga intervjupersoner att

blygheten inte är ett statistiskt personlighetsdrag utan att den snarare är flytande och således kan förekomma i olika grader i olika situationer. Detta går i linje med den socialpsykologiska forskningen som betonar just det sociala elementet av blyghetens varande (Scott, 2005).

Bilden av blyghet medieras på flera sätt i samhället och det blev tydligt att intervjupersonerna inte undgick att uppfatta hur blyghet ofta porträtteras som en missgynnande och inte eftertraktad egenskap. Dels handlade det om hur egenskapen framställs i media, tv-serier samt film och dels handlade det om vad som eftersöks på arbetsplatser och i arbetsannonser.

Hur tycker du att samhället ser på blyghet i allmänhet?

IP9: För det mesta som något icke åtråvärt [...]. I filmer är de flesta huvudpersoner och coolare figurer inte blyga. Om man ser på amerikanska filmer, eller typ Game of Thrones till exempel, där tycker jag att alla är så skrävliga och skrytiga, pratar arrogant och så. Det känns som att det är ett ideal. Då är man liksom säker på sig själv och inte rädd för att konfrontera andra. Sånt kan man se överallt i mainstream media.

I vilka situationer upplever du din blyghet som mer framträdande?

IP4: Jag vara på en arbetsintervju i Åre förra veckan, en gruppintervju som var helt fruktansvärd. Det är den värsta tänkbara situationen, haha. Där var det väldigt tydligt att jag är blyg.

IP11 beskrev även hur bilden som vi förmedlar av oss själva på sociala medier tenderade att befästa blygheten för henne.

Det som du nämnde om sociala medier, finns det fler sätt som det kan påverka din blyghet?

IP11: Ja, det kan befästa min blyghet väldigt mycket om jag ser att andra äter middagar tillsammans och jag inte är med i ett sånt sammanhang eller gör något roligt. Överlag befäster det nog mig som blyg, när jag inte uppdaterar sociala medier eller så.

Samtidigt har de mediala plattformarna också förmågan att förena människor i liknande livssituationer. Relaterat till detta beskrev IP11 vidare hur medlemskapet i ett forum för människor med social ångest hjälper henne att hantera sin egen diagnos.

Det som du nämnde om sociala medier, finns det fler sätt som det kan påverka din blyghet?

IP11: Men det kan också vara en bra grej, för precis efter att jag hade fått min diagnos, social ångest, så gick jag med i ett sånt forum och därigenom träffade jag likasinnade genom den sidan. På det sättet var det tvärtom, att det hjälpte mig.

Bilden av blyghet som beskrevs av intervjupersonerna kan förstås utifrån Goffmans teori om stigmatisering. Som tidigare nämnt blev det kännbart att samhällsbilden av blyghet till stor

del är negativ i sin form och således går det från intervjupersonernas berättelser att utläsa att blygheten upplevdes vara en form av stigma (Goffman, 2011).

I dessa utdrag illustreras dessutom hur samhällsbilden av blyghet internaliserades av intervjupersonerna. Förståelsen för hur människan speglar sig själv i samhällets normer och värderingar framgår i Cooleys begreppsapparat (1983) som menar att människan är en social produkt. I resultatet återfanns flera exempel på hur intervjupersonernas självbild definierades utifrån andras föreställningar och bemötande. I likhet med Cooley beskriver även Mead (1976) hur omvärlden och mellanmänniska relationer sätter tonen för våra identitetsskapande processer. Enligt intervjupersonernas utsago blev det tydligt att allmänna generaliseringar av blyghet ledde till att dessa uppfattningar införlivades av individen själv.

5.1.2 Oviljan att vara blyg och extraversion som ideal

Vidare nämnde intervjupersonerna upprepade gånger att det som eftersträvas i samhället är att vara utåtriktad och därav anses blyghet vara något icke önskvärt. I och med att det idealet blir påtagligt resulterar det i att intervjupersonerna kände en stark ovilja att vara blyga.

Har du någon gång upplevt att du hade velat vara den “supersociala eller extroverta”?

IP1: [...] även om jag tycker att det ibland kan vara jobbigt med folk som är superextroverta så vill man ändå vara den personen som är det, men på ett bra sätt typ, för att det är något som ses som ett ideal.

Hur tycker du att du bemöts som blyg?

IP4: [...] På arbetsintervjun är det för jävligt, man letar ju aldrig efter en blyg person i arbetsannonser. Samhället är ju inte direkt anpassat för blyghet. [...]

Dessa utdrag ger exempel på hur blyghet i Sverige är ett fenomen som är och blir stigmatiserat. Här blir det tydligt för intervjupersonerna vad samhällets ideal och normer är och som en följd av det blir det uppenbart för intervjupersonerna att de inte passar in denna mall (Goffman, 2011). Internaliseringen av de sociala attityderna sker i två led där intervjupersonerna dels uppfattar dessa och därefter responderar på dem. Det är detta förhållande som utgör den blyga individens position i den sociala kontext som denne befinner sig i (Mead, 1976).

5.1.3 Inre och yttre förväntningar

Det beskrivna idealet av att vara utåtriktad leder till att intervjupersonerna upplever sådana förväntningar även från andra, men framförallt likvärdiga förväntningar på sig själv. I och

med detta uppstår en diskrepans mellan individens faktiska jag och vad som förväntas av denne, vilket flera av intervjupersonerna själva menade var en bidragande orsak till blygheten. Flera av intervjupersonerna förmodade att blyghet inte hade varit ett problem om samhället, med tillhörande normer och ideal, hade sett annorlunda ut.

Vad har du för förväntningar på dig själv i social situationer?

IP1: Att jag ska vara såhär jättebra och säga jätteroliga och smarta saker. Alltså jag har höga förväntningar på mig själv, jag tror att det är en utav anledningarna till varför jag är blyg. För att jag känner att jag inte kan nå upp till dem.

IP6: Mina förväntningar är att jag alltid ska vara trevlig och alltid försöka prata även fast det känns jobbigt.

Hur tror du att det hade sett ut om synen på blyghet hade varit annorlunda?

IP1: Då hade inte lika många varit blyga, om det inte sågs som ett stigma, om man hade kunnat skriva det i cv att "jag är lite blyg av mig ibland, men det brukar gå bra". Då hade folk vetat det och det hade inte gjort så mycket och man hade inte varit lika blyg.

IP9: Att leva i ett samhälle som inte premierar blyghet innebär att man kommer behöva göra om sig själv på alla sätt och vis. I ett annat typ av samhälle skulle man inte behöva det och kunna vara mer självsäker. Mycket social ångslighet leder det till.

Återigen synliggörs här komplikationerna av samhällsidealet för intervjupersonerna men i detta fall gällande de inre och yttre förväntningarna. IP1s beskrivning av förväntningar i sociala situationer kan förstås utifrån Goffmans begrepp virtuella social identitet och faktiska sociala identiteten (Goffman, 2009). Den virtuella sociala identiteten i detta fall är att vara en person som tar för sig i sociala sammanhang medan hennes faktiska sociala identitet är att hon inte riktigt är den personen. Följden blir att intervjupersonen blir blyg och sedermera stigmatiserad för det.

5.1.4 Maktförhållandet

Det visade sig även att blygheten kan bli mer eller mindre påtaglig beroende på om intervjupersonerna upplever att de befinner sig i över- eller underläge i en social situation. Detta följer av mängden press som individen känner inför ett visst sammanhang. Den pressen kan variera beroende på hur intervjupersonerna uppfattar den rådande sociala hierarkin. Faktorer som kan påverka den uppfattningen visade sig vara kompetens, kön och auktoritet samt status.

Hur tycker du att det är att umgås med andra som inte är blyga?

IP8: Jag är inte alltid blyg, men jag kan bli det när det finns tydliga hierarkier i en grupp...

Varför tror du att du är blyg i vissa situationer eller sammanhang medan i andra inte?

IP1: Men det handlar väl om relationer tänker jag och i vissa sammanhang kan det handla om auktoritet också eller hierarki egentligen. Det finns ju människor man träffar som såhär oj du står inte jättemycket över mig i hierarkin, om det finns en sån. [...]. Och då så är det mycket lättare att inte vara blyg, men om jag känner att någon har högre status än jag har på massa olika sätt, kan man ju känna det att den har inte bara högre auktoritet men kanske är lite mer öppen. Då blir jag jätteblyg, så det handlar dels om relationer men även status.

Med vilka människor känner du dig som mest blyg?

IP4: [...] eller om personer utstrålar en aura, eller en utstrålning, att de har hög kompetens inom något som jag inte har kompetens om. Då vet jag inte riktigt vad jag ska bidra med.

Med vilka människor känner du dig som mest blyg?

IP11: Ja, det är väl ganska många i min klass som jag inte vågar prata med till exempel. Det är väl för att de alltid umgås i grupp, verkar sociala och utåtriktade och då tycker jag att dem verkar smarta och duktiga och allmänt väldigt bra typ. Jag blir blygare för att jag inte känner mig inte på samma nivå som dem och då undviker jag att prata med dem.

Detta förhållande kan dock, enligt utsago, skifta och intervjupersonerna uttrycker även situationer då det är dem själva som erhåller den högre statusen eller auktoriteten, som i sin tur medför en plats högre upp i hierarkin. Det går således att förstå att den sociala positionen för en blyg individ inte nödvändigtvis, som tidigare nämnt, behöver vara statisk.

I vilka situationer upplever du din blyghet som mindre framträdande?

IP8: Bland män blir det att jag inte lägger så mycket värde i vad dem tycker om mig, typ, vilket gör att jag kan slappna av mer och det blir lättare.

Om det skulle varit tvärtom då, om det skulle vara du som hamnar i ett överläge?

IP1: Då känner jag mig inte alls blyg. Det har ju hänt massa gånger men då känner jag verkligen att man har högre status än den andra. Det låter jättehemskt men så är det ju och då blir det inte lika mycket press på en.

Maktförhållandet kom att bli ett empiriskt fynd som gestaltar hur intervjupersonerna ständigt är medvetna om hur de positionerar sig socialt i relation till andra människor. Flera av intervjupersonerna framhöll att i de lägen som de uppfattar att en annan person besitter en högre status eller kompetens tenderar blygheten att cementeras. Det handlar således om känslan av att vara i över- eller underläge. I likhet med Link och Phelans conceptualisering av stigmatisering (2001) belyser således intervjupersonernas berättelser signifikansen av makt för att blyghet i sig ska uppstå samt bli stigmatiserande.

5.1.5 Kulturella skillnader

Något som kom att bli ett intressant fynd var att två av intervjupersoner antydde att det kan finnas kulturella skillnader i hur man betraktar och bemöter blyghet.

Hur tycker du att samhället ser på blyghet i allmänhet?

IP8: Det är ju ingen bra egenskap alls, men mina föräldrar är från [Mellanöstern] och där skulle jag som blyg kvinna vara väldigt åtråvärd. Där är det bra att inte vara så pratglad som tjej och det skulle vara fint där. Men här i Sverige väljer man bort blyga människor, de är liksom inte roliga att hänga med.

Har du något att tillägga som vi inte har frågat om?

IP9: [intervjupersonen lutar huvudet åt sidan och tänker en stund] Jag tänker på läkarrollen och hur man förväntas vara där, jag har iallafall varit glad över att vi i skolan har lärt oss att man ska vara lyssnande och ödmjuk som läkare. Jag pratade en gång med en kvinna som hade jobbat som undersköterska [...] och då sa hon att om man ska vara läkare måste man vara såhär [gör stark rörelse med kroppen]. [...] Jag blev lite sur över att man har mycket förväntningar på sig att vara dominerande i sitt sätt [...] Hon var från Tyskland, det kan vara skillnad i kultur och i Sverige ser det kanske inte riktigt ut så, att läkaren bestämmer på ett bossigt sätt över någon annan. Man för mer ett samtal på lika grunder och tar beslut gemensamt och det är jag positivt överraskad över.

Genom intervjupersonernas berättelser blir det kännbart att samhällsnormerna skiljer sig åt från exempelvis både Mellanöstern och Tyskland. Detta synliggör Goffmans teoribildning kring att vad som anses vara ett stigma skiljer sig åt mellan olika samhällen och kulturer (Goffman, 2011).

5.1.6 Att utmana bilden av blyghet

Trots den beskrivna negativa samhällsbilden av blyghet var det ett flertal av intervjupersonerna som beskrev en ambivalens kring att inte vilja vara blyg. Det framkom att flertalet av intervjupersonerna med tiden hade utvecklat en alltmer positiv inställning till sin egen blyghet men även till andra individers blyghet. Majoriteten av intervjupersonerna beskrev således att de i högre ålder kunde uppskatta att umgås med andra blyga. Nedan följer tre utdrag som illustrerar detta.

Skulle du säga att din inställning till blygheten har förändrats med tiden?

IP2: Jag har blivit mer medveten om den, och accepterat den på något sätt. Återigen kommer väl acceptansen med att man blir tryggare i sig själv.

Skulle du säga att din inställning till blygheten har förändrats med tiden?

IP4: Ja, när jag var yngre var det något som jag bara ville ta bort. Jag lät inte mig själv att återhämta mig. Det finns också en trygghet att vara blyg, jag vet hur jag kommer reagera i en situation. Även om jag säger att det är en negativ egenskap så ser jag inte negativt på andra blyga. Men ja jag skulle säga att det har förändrats.

Hur bemöter du andra blyga?

IP9: När jag var yngre var det nog inte ett så bra bemötande då dömde jag ut dem eftersom att jag dömde ut mig själv också, inser jag i efterhand. Jag kanske irriterade mig på dem eller tyckte att dem var töntiga. Men nu tycker jag att det är underbart att prata med folk som inte är så på och som inte tar så mycket plats i grupper. Det var ett ideal jag hade innan men nu har jag vänt lite på det.

Under intervjuerna fick samtliga intervjupersoner frågan om blygheten hade medfört tänkbara fördelar för dem i någon situation. Just denna fråga gav upphov till behovet av en stunds betänketid för flera av intervjupersonerna.

Vilka fördelar finns det med att vara blyg, enligt dig?

IP8: [intervjupersonen funderar en längre stund] Ja, men... Fördelarna är att man är tyst och ger intrycket av att man är en bra lyssnare och icke dömande. Jag vill inte att någon ska känna sig obekvämt och många säger att jag är den första som de kommer till för att berätta något som andra inte vet på grund av att jag har varit tyst och lyssnat, det gör mig mer förstående och ödmjuk.

IP2: Blyghet kan nog vara en bra kompetens i vissa avseenden - som blyg är det större chans att man iakttar och betraktar i sociala situationer, istället för att agera utåt, vilket kanske skapar en större förståelse för hur andra reagerar, osv.

Ovanstående utdrag knyter väl an till tidigare forskningsresultat som har presenterats av Nejra Bešić (2009) och som visar att blyghet tenderar att samvariera med andra positivt laddade personlighetsdrag som att exempelvis vara en god lyssnare och vän. Dessutom lyfter IP2 ytterligare ett progressivt förhållningssätt till blyghet som innebär att ifrågasätta vad som anses vara social kompetens i dagens samhälle. Detta menar Scott (2004 & 2005) bygger på i huvudsak normativa föreställningar om att social kompetens kräver extroversion. Även det nästkommande utdraget utmanar extroversion som det samtida idealet.

Vilka fördelar finns det med att vara blyg, enligt dig?

IP9: Jag tycker att inte vara blyg kan vara något negativt, iallafall. Då kan man vara väldigt icke självkritisk och jag tycker att såna personer oftare har svårare att be om ursäkt eller se att de själva kan göra fel. Och sen är det tvärtom med blyga, de har lättare att se på sig själva som ett sätt som är bra även för andra.

En annan del av den tidigare forskningen hävdar att blyga individer generellt sätt har sämre kvalitet i sina relationer (Nelson et al, 2008; Rowsell & Coplan, 2013). Nedanstående utdrag motsäger dock detta forskningsresultat och bidrar med en annan infallsvinkel på den betydelse som blygheten kan ha i nära relationer. En mer positiv bild av blyghet tycks således växa fram allt mer, både bland intervjupersonerna själva liksom samhället i stort (Bešić, 2009).

Vilka fördelar finns det med att vara blyg, enligt dig?

IP5: [...] Men jag tänker att det kanske gör att de man lär känna, de känner man på riktigt och på djupet, även om det tar lite tid, haha. Och det är fint.

Gynnar din blyghet dig i vissa situationer?

IP9: [...] ett personlighetsdrag hos mig som jag inte skulle vilja vara utan. [...] Jag gillar att vara för mig själv och att upptäcka saker, att tänka och ha genuina relationer.

De två sista utdragen sammanfattar hur gynnsamma aspekter av blyghet kan framträda när de rådande snäva idealen utmanas. Hos intervjupersonerna tycks det alltså finnas en längtan efter autencitet (Giddens, 2014) och det här avsnittet visar särskilt på hur blyghet, trots samhällsbilden, värderas i en del fall högt av intervjupersonerna och medbringar även andra fördelar. I det här avseendet skiljer sig intervjupersonernas svar från Scheff och Retzingers (2000) teoretisering om skam. Resultatet visar att blyghet inte är en paralyserande egenskap såsom skam är. Majoriteten av intervjupersonerna uttryckte att blygheten i sig själv inte är relaterad till skam utan att det är samhällsbilden av blyghet som frambringar den känslan.

5.2 Hanteringen av blyghet

Det framkom i resultatet att intervjupersonerna använde sig av diverse strategier för att hantera sin blyghet. Dessa strategier kunde vara uttryckta både mentalt och fysiskt, men gemensamt för dem var avsikten att hämma blygheten. Det kommande avsnittet som rör hanteringen av blyghet är uppdelad efter dessa koder 1) Motarbete blygheten, 2) Undvikande, 3) Skådespel, 4) Kroppsspråk och slutligen 5) Kostnader och inre konflikter. Dessa kommer att presenteras och exemplifieras nedan.

5.2.1 Motarbete blygheten

Majoriteten av intervjupersonerna berättade att de i flertalet situationer på något vis motarbetar blygheten. Utifrån upplevelsen att det inte är socialt accepterat att vara blyg tycks exempelvis IP10 pressa sig själv att vara på ett sätt som anses mer eftersträvansvärt.

Hur hanterar du blygheten i dessa situationer?

IP6: Jag brukar försöka ignorera den men det är väldigt svårt, brukar alltid sluta med att jag inte säger så mycket och mest lyssnar på den/de andra.

Upplever du att du blir annorlunda bemött pga att du är blyg?

IP4: Ja, när jag inte går emot den, när jag inte tvingar mig själv att vara social. [...]

Hur tycker du att samhället ser på blyghet i allmänhet?

IP10: [...] För när man är blyg så måste man nästan pressa sig själv till att bli mindre blyg om man vill nå samma framgång som andra kanske.

Endast en av intervjupersonerna, IP2, nämnde att hon inte gör detta. Till skillnad från resterande intervjupersoner nämnde IP2 istället att hon upplever sig besitta en inre trygghet som gör att hon inte behöver motarbete blygheten på liknande sätt som dem andra.

Hur hanterar du blygheten i dessa situationer?

IP2: [...] Jag menar att jag inte tvingar mig att framstå som något annat än blyg, vilket nog grundar sig i min inre trygghet.

Att majoriteten av intervjupersonerna vill motarbeta blyghet kan återigen kopplas samman med att blyghet i sig är upplevs vara ett stigma (Goffman, 2011). Förklaringen till varför intervjupersonerna vill motverka blygheten kan tänkas stå i relation till att blyghet till stor del fortfarande betraktas som en problematisk egenskap som bör motarbetas eller botas (Scott, 2006 & Zimbardo och Radl, 1982).

Vidare uppgav två av intervjupersonerna att de i vissa situationer, som präglas av extra mycket social exponering, motarbetade blygheten genom att ta till alkohol som hjälpande medel.

Vad har du för förväntningar på dig själv i social situationer?

IP11: Jag vill väl alltid vara social och utåtriktad i såna situationer, men jag vet inte om jag förväntar mig... men jo, det kanske jag ändå gör. Om jag inte lyckas, till exempel på sittningar, då dricker jag mer alkohol eller så vilket kanske inte är så bra.

Hur ser din blyghet ut i relation till dina vänner? Utveckla gärna med exempel.

IP6: [...] om vi till exempel ska gå ut en kväll så brukar jag följa med för att när jag har druckit lite alkohol känns allt enklare.

Detta skiljer sig åt från den tidigare forskningen av Nelson m.fl (2008) vars forskning antydde att blyga unga vuxna dricker mindre alkohol i jämförelse med icke blyga unga vuxna. Dessa utdrag visar snarare att alkohol fungerar som en del av hanteringen av blygheten.

5.2.2 Undvikande

Vidare återgav flera av intervjupersonerna att ett sätt att hantera blygheten på kunde vara genom att dra sig undan i sociala sammanhang, alternativt att hålla sig i bakgrunden av de sociala sammanhang som de medverkar i.

Hindrar eller gynnar blygheten dig i vissa situationer? Utveckla gärna med exempel!

IP5: [...] Jag kan absolut undvika personer och situationer för att slippa blotta mig själv. Svårt med exempel men ta till exempel arbetsmässor på skolan - det värsta jag vet. Hatar att mingla. Och det är så himla synd för det finns så stora möjligheter i såna situationer. [...]

Hur hanterar du blygheten just i de här situationerna som du har beskrivit är svårare eller där din blyghet är som mest framträdande?

IP1: [...]men i vissa fall gör jag ingenting för att det blir för mycket och då försöker jag smälta in i bakgrunden typ.[...]

Hur tycker du att det är att umgås med andra som är blyga/som inte är blyga?

IP2: [...]Men om jag är i en situation med någon som inte är blyg och betar sig mer extrovert förlitar jag mig på den personens sociala ansvar och tar ett litet steg bakåt socialt sett.

Här blir det synligt att intervjupersonerna försöker dölja sitt stigma genom att använda sig av skylning som strategi. Genom att inte medverka i situationer där blygheten kan framgå lyckas intervjupersonerna bevara blygheten dold (Goffman, 2011). En potentiell förklaring till detta agerande är att blyga individer enligt flera studier besitter en högre sårbarhet för misslyckade sociala interaktioner (Alm, 2006; Paulhus, Duncan & Yik, 2002; Scott, 2005; Cheek & Buss, 1981).

5.2.3 Skådespel

En annan återkommande strategi för att hantera blygheten var att intervjupersonerna utförde något som kan liknas vid ett skådespeleri. Detta skådespeleri handlade bland annat om att intervjupersonerna iklädde sig en spelad roll som extrovert för att dölja blygheten.

Hur menar du då? [följdfråga till IL2: Ser andra dig som blyg?]

IP1: Att ah, men det känns som om jag spelar ett spel, skådespel. Om jag kommer till en stor grupp och känner att det är jättejobbigt för att jag inte har träffat personerna innan så kan jag tänka att nu ska jag inte vara blyg och då kan jag typ skådespela mig till att inte vara blyg. Men [tänker]... och jag tror att det är därför som folk inte uppfattar mig som blyg ibland.

Hur hanterar du blygheten i dessa situationer?

IP8: [...] Sättet som jag hanterade det på var att försöka liksom, vad ska man säga, alltså försöka vara delaktig i situationen så mycket som möjligt genom att iallafall ställa frågor och följdfrågor i konversationen. Men jag kunde inte göra något mer, prata och så, utan ville inte göra henne obekvämt och så och dölja min egen blyghet.

Påverkar det dig på något sätt när du tvingar det dig att vara social?

IP9:[...] Man kan ju spela eller bete sig mer extrovert och mindre blyg [...].

I dessa sammanhang går det att urskilja att intervjupersonerna använde sig av olika former av agerande. I vissa fall tenderar intervjupersonerna att använda sig av ytagerande medans i andra fall djupagerande där även känslor involveras (Hochschild, 2003). Detta går även i enlighet med Scotts fynd om att blyga individer använder sig av olika strategier för att dölja sin blyghet, där en av dessa är att gå in i en roll (Scott, 2005).

5.2.4 Kroppsspråk

Intervjupersonerna redogjorde även för att kroppsspråket hade en viktig inverkan på deras blyghet och hur den uppfattas. I relation till detta förklarade exempelvis IP8 att hon var väl medveten om hennes kroppsspråk, vilket både kunde underlätta men samtidigt skapa hinder för henne. Även IP1 redogör för liknande resonemang som presenteras nedan.

I sociala sammanhang - är du då medveten om hur du för dig?

IP1: Väldigt medveten om kroppsspråk och sånt, det påverkar hur blyg jag blir. Om man står så här [står med händerna mot kroppen] då blir man mer blyg än om jag skulle sträcka på mig. Det är liksom sammankopplat och det tror jag är för att folk ser på mig att jag är blyg genom mitt kroppsspråk och då tänker jag att de tänker på det.

Du nämnde att du kan dölja blygheten, vad kan det handla om då?

IP8: Till exempel kroppsspråk, jag har lärt mig ett kroppsspråk som är mer självsäkert och avslappnat än hur jag känner mig vilket gör att jag kan verka självsäker när jag egentligen är blyg.

Hur tycker du att du bemöts som blyg?

IP8: Av andra eller? Jag har ju under min uppväxt när det var tydligt att jag var blyg att jag hade ett blygt kroppsspråk. Då pekade folk ut det och sa att jag skulle sluta vara blyg. Nu när jag har lärt mig ett mer avslappnat kroppsspråk har jag fått höra av andra att jag verkar ointresserad ibland. [...]

Kroppsspråket används, likt undvikandet och skådespel, som en form av strategi för att minimera eller helt dölja blygheten, att passera (Goffman, 2011). När vilken av dessa strategier används kan tänkas stå i relation till blyghetens visibilitet. De tillfällen som intervjupersonerna helt undviker kan tänkas vara då blygheten är misskrediterande medan de tillfällen då intervjupersonerna använder sig av strategierna skådespel och kroppsspråk är då blygheten är misskreditabel (Goffman, 2011). I IP8s fall framgår det att kroppsspråket inte enbart gör att andra ser henne som mer självsäker utan även att hon känner sig mer självsäker, vilket skulle kunna förstås utifrån att hon genomför ett djupagerande (Hochschild, 2003).

5.2.5 Kostnader och inre konflikter

Oavsett om intervjupersonerna valde att hantera sin blyghet eller inte uppgav de att det kunde få negativa konsekvenser för dem i form av inre konflikter eller olika former av kostnader.

Ser andra dig som blyg?

IP1: Nej, det tror jag inte, men de vet inte heller att när jag väl tar steget, om man säger så, så känns det liksom lite falskt. Det känns inte alltid som jag är jag, om jag inte känner personen därå.

Hur känns det för dig då om du exempelvis väljer att skippa en situation, hur känns det för dig då efteråt?

IP1: Jag får dåligt samvete ofta, och det är för den personen som jag nekar men också för mig själv. Jag känner att jag borde ta mig över min blyghet på något sätt. Ja det känns inte så bra, kan kännas bra för stunden att man slappnar av och aa skönt jag slapp det här men i längden så blir man lite besviken på sig själv.

IL2: Finns det några av dina vänner som bidrar med att du känner dig mer eller mindre blyg?

IP9:[...] Men det är klart att man blir osäker på sig själv och känner att man inte är den som man vill vara och umgås med personer som man kanske inte har så roligt med egentligen.[...]

Ovanstående exempel tydliggör att intervjupersonerna kontinuerligt för en inre dialog med sig själva som liknar den som Mead redogör för i sin teoribildning (1976). I detta uppstår stundtals inre konflikter som enligt exemplen kunde vara upplevelsen av att inte känna sig genuin eller att få dåligt samvete inför sig själv samt att bli besviken och osäker på sig själv.

Ett utdrag som särskilt belyser dessa olika nämnda delar av hanteringen av blyghet är IP1s beskrivning av nollningssammanhang. Här beskriver intervjupersonen att hon både försöker motarbeta blygheten via ett skådespel men att det samtidigt får konsekvenser för henne.

Försöker du dölja blygheten?

IP1: Mm, jag försöker prata och säga saker. Men ofta då kmr jag inte på vad vill säga och då kan jag säga saker som egentligen var jättekonstigt att säga. Typ nollningen tycker många är jättekul men jag tycker inte alls det är kul. Man hamnar i ett gäng där alla ska vara öppna och trevliga å det känns som alla som är där är öppna medan jag är ganska stängt. [...]Men då försöker jag vara rolig och öppen. Det räckte väl eller man orkar det i kanske en dag och sen går det inte.

Utdraget illustrerar hur intervjupersonen kände opassande känslor för det givna nollningssammanhanget där hon förväntades att ha roligt. I och med dessa upplevda opassande känslor försökte IP1 att djupagera vilket hon till viss del lyckades med men som efteråt dessvärre ledde till emotionella och fysiska kostnader. Det framkommer i flera av de andra intervjuerna att hanteringen av blyghet upplevs energikrävande och uttröttande.

Känner du att du har tid för återhämtning?

IP4: Ja haha. Det [arbetsintervjun] var en heldag. Hela helgen var jag helt slut och behövde omvårdnad. [...]

Känner du att du tar den tiden för återhämtning, eller ger den tiden till dig själv?

IP4: Jag tror att jag blivit bättre på det. Det är ibland svårt att legitimera för sig själv när man har massa åtaganden. Det är jobbigt att behöva ställa in saker. Men jag tror att jag ha blivit ganska bra på det, att ta hand om mig själv.

Exemplet ovan synliggör den typ av återhämtning som kostnaderna av hanteringen av blyghet kan kräva.

5.3 Det sociala samspelet

Ytterligare en betydande aspekt av blyghet som blev påtaglig vid bearbetning av resultatet var den som berörde det sociala samspelet. Med stöd i intervjupersonernas utsagor gick det att förstå hur blygheten både skapas och reproduceras genom det som sker i våra vardagliga interaktioner. Det visade sig handla om hur trygg respektive exponerad intervjupersonen kände sig i vissa situationer och om dennes vilja att göra ett intryck samt att bli socialt accepterad därtill. Vidare gick det att sammanföra dessa erfarenheter i tre övergripande koder och dessa kom att bli 1) Bemötandet av blyga individer, 2) Det situationsbundna samt 3) Det relationsbundna sociala samspelet. Dessa kommer att presenteras och exemplifieras nedan.

5.3.1 Bemötandet av blyga individer

Hur intervjupersonerna blev bemötta som blyga av andra visade sig vara avgörande för hur blygheten togs i uttryck samt hur intervjupersonerna kände inför sin egen blyghet. Flera av intervjupersonerna upplevde negativt bemötande från omvärlden, men det framgår även att det finns exempel på positiva former av bemötanden. Nedan presenteras två utdrag från intervjupersonerna IP1 och IP9 som upplevde varierade former av bemötande från andra och därefter följer ett utdrag som ger ett exempel på ett positivt bemötande.

Hur bemöts du som blyg person?

IP1: Förvånansvärt många som inte såhär går fram och säger "hej, vem är du?", men jag har märkt det själv att jag kanske inte alltid heller gör det. Om man märker att någon är blyg så tänker man att det är den personens eget ansvar att gå fram. Det kanske inte ens är att jag bemöts över huvud taget. Men annars kan det vara någon som försöker få med en i samtalet och att man märker det tydligt genom att den personen försöker ställa frågor till exempel.

Hur tycker du att du bemöts som blyg?

IP9: Ehm... ja, jag vet inte, det är lite olika, jag tyckte att i min senaste fallgrupp, i klassen då, där jag hade svårt att prata kändes det nästan som att folk blev lite sura nästan. Jag vet inte varför. Jag har läst om det på internet att fler personer har skrivit om liknande upplevelser.[...]

Hur upplever du att du bemöts som blyg?

IP6: Jag tycker att jag bemöts bra. Folk accepterar att jag är tystlåten och ställer mig mer frågor än vad jag kanske ställer tillbaka. Ett exempel om jag håller ett föredrag i skolan, då kommenterar ingen att jag skakar och är röd som en tomat i ansiktet.

Trots att det framkommer en del positiva bemötanden var det genomgående att intervjupersonerna bemöttes på ett annorlunda och på ett negativt sätt. Detta synliggör återigen att blyghet är något som är stigmatiserat, då annorlunda bemötande enligt Goffmans teoribildning, utgör en av grunderna för vad ett stigma är (Goffman, 2011). Likt vilken strategi intervjupersonerna tar sig tillhanda kan även olika former av bemötande tänkas stå i

relation till blyghetens visibilitet.

Vidare rådde det delade meningar om huruvida man ville att människor i ens omgivning skulle inkludera en eller inte. Denna vilja kopplades till de bakomliggande motiven och avsikten som andra människor hade av att bjuda in.

Hur tycker du att du bemöts som blyg i samhället?

IP10: Som att folk vill inkludera en hela tiden och det känns väl som att så främmande på ett sätt. Jag tycker att, ehm a inte att det känns schysst på något sätt.

[följdfråga] Vad tänker du om att folk vill inkludera? Att det är positivt eller negativt?

IP10: Jag börjar fundera kring deras motiv, det är det jag gör.

Hur tycker du om att bli bemött av andra, som blyg?

IP11: Det är att bli sedd och inkluderad, att bli räknad med, till exempel att någon hälsar liksom gör mig väldigt glad.[...]

Gemensamt för flera av intervjupersonerna var att dessa former av bemötanden påverkar dem på olika sätt. När intervjupersonerna upplever positiva bemötanden har de även fått en positiv inverkan hos dem, såsom ökad trygghet och delaktighet. När intervjupersonerna upplevde negativa bemötanden har det istället fått en mindre gynnsam inverkan på blygheten, såsom tillbakadragenhet i sociala situationer.

Hur har dessa bemötanden påverkat din blyghet?

IP4: Ja, gud ja, att bli vänligt bemött gör ju att blygheten sjunker. För det inger väldigt mycket trygghet. Och tvärtom om man inte blir bemött alls drar jag mig ännu mer tillbaka.

Hur har dessa bemötanden påverkat din blyghet?

IP1: Ja, man blir typ ännu mer blyg känner jag, men om det är någon som anstränger sig att få med en så anstränger jag mig gärna tillbaka för att man uppskattar ju ändå att folk försöker.

Detta visade sig även i hur intervjupersonerna bemötte andra blyga individer, där flertalet uppgav att de försökte inkludera dessa genom att skapa trygghet och agera accepterande.

Hur bemöter du andra blyga?

IP4: Jag brukar försöka hjälpa, jag har en kompis som är väldigt blyg. Jag brukar försöka att uppmuntra honom, han har det väldigt svårt, social fobi. Jag brukar försöka att få honom att bli bekväm.[...]

När du träffar andra blyga, tänker du på hur du bemöter dem?

IP1: Ja, jag tänker på det. När jag pratar med en person som är blyg då tänker jag på att vara involverande och lyssna och så. Men till exempel var jag i ett sammanhang för inte så länge sen när det var en som satt utanför när jag pratade med två andra, då tänkte jag verkligen på att jag borde bjuda in henne men samtidigt så tänkte jag att jag var rädd att det skulle bli för

uppenbart, och det är som att man nästan inte vill låtsas om som att det existerar. Men det finns sätt att göra det utan att det blir för uppenbart.

Det enda tillfället där bemötandet inte spelade någon roll för intervjupersonen var då IP2 kände tillräckligt hög trygghet i sig själv då hon kunde urskilja att bemötandet inte hade med hennes upplevelse av sin egen person att göra.

Upplever du att du blir annorlunda bemött på grund av att du är blyg?

IP2: Nej, det har jag inte upplevt. Men det kanske grundar sig i att jag, trots min blyghet, känner mig trygg i mig själv och därför inte reflekterar så mycket över hur andra bemöter mig. Jag drar inte slutsatsen att deras bemötande har något med mig att göra.

Bemötandet från andra människor tycktes vara avgörande för om intervjupersonerna kunde känna en inre trygghet i olika typer av situationer. Detta fenomen härrör återigen till Cooleys teori om spegeljaget som fångar hur faktorer såsom andras bemötande reflekterar individens självbild (Cooley, 1983). Enligt utdragen kunde detta antingen hämma eller stimulera förekomsten av den inre tryggheten hos individen själv. Med tanke på hur avgörande bemötandet tycktes vara för dem framgick det även att detta betingade ett inkluderande och accepterande beteende hos intervjupersonerna i de tillfällen de mötte andra blyga människor.

5.3.2 Situationsbundet

Från intervjuerna blev det dessutom tydligt att blygheten stod i relation till vad som präglade olika situationer. Återkommande för intervjupersonerna var att deras blyghet blev som mest framträdande i sociala situationer som innebar interaktion med andra människor, vilka kunde vara allt från en studentikos middagssittning till grupparbeten i skolan. Detta exemplifierar IP9 i de kommande utdragen.

I vilka situationer upplever du din blyghet som mer framträdande?

IP9: Hmm, i sociala situationer skulle jag säga. [...] Jag kan vara det där också men det svåraste är ju när man umgås bara för att umgås, till exempel så ska jag på sittning ikväll, och jag tycker att fördrinken kan bli väldigt jobbig. Just nu [i intervjusituationen] känner jag mig väldigt osäker också, haha. Jag tror att jag skulle känna mig säkrare om jag var den som utförde studien i den här situationen.

Med vilka människor känner du dig som mest blyg?

IP9: Ehm, hmm... när jag känner att jag måste prestera något, till exempel så hade jag väldigt svårt att prata i några av mina målgrupper [mindre grupper i klassen som dem roterar emellan], vi gör ett grupparbete i skolan, då antar jag att jag känner press [...].

Att blygheten är situationsbunden går i enlighet med den nyanserade forskningen om blyghet som explicit pekar på att blyghetens förekomst är situationsbundet (Asendorpf, 1987).

En vanligt förekommande situation där intervjupersonerna upplever sig vara eller bli desto mindre blyga var då de intar olika typer av roller. Denna effekt visade sig bland annat vara särskilt påtaglig på arbetsplatsen där rollen som arbetstagare har tydliga ramar för vad som förväntas av individen i form av bemötande och prestation.

Med vilka människor känner du dig som minst blyg?

IP4: [...] asså när jag är i en yrkesroll, till exempel i kassan på mitt jobb, för då är jag så pass trygg där. De som kommer dit har ett gemensamt intresse. [...]

Vad utgör skillnaden i de olika situationerna?

IP9: [...] jag är mindre blyg än vanligt när jag har mina arbetskläder på mig och jobbar, att ta på sig de kläderna och ha namnbricka och sånt där, det är att lite gå in i en roll som man tilldelas och man blir lite av en annan person. Då vet jag vet jag har för förväntningar på mig.

Vilka situationer upplever du din blyghet som mer/mindre framträdande?

IP5: Medan i situationer där jag kan gå in i roller så har jag inga problem alls med blyghet, då kan jag nog snarare vända till att vara översocial. [...] att till exempel vara med i olika projekt och behöva ta kontakt med främmande människor skrämmer mig inte, för då har jag projektet bakom mig. [...]

Som nämnt i den tidigare forskningen fann Scott (2005) att blyga individer har ett förhöjt behov av att kunna förutsäga naturen av en interaktionssituation. Detta blir särskilt tydligt på arbetsplatsen, såsom flera av intervjupersonerna också nämner, där uttalade och nästintill skriptade roller och beteenden finns. Att kunna lämna den blyga rollen och istället inträda en yrkesroll beskrivs som betryggande.

Intervjupersonerna uppger även att blygheten är mer accepterad i vissa former av situationer där blygheten är förknippad med en annan samhällsnorm.

Upplever du att du blir annorlunda bemött på grund av att du är blyg?

IP1: Ja, alltså jag kan känna att jag får lite såhär "oj vilken duktig flicka" från äldre, om det är så att jag är blyg inför folk som är lite äldre och det är inte så kul. Jag upplevs gärna som lite yngre känner jag, kanske för att man inte tar för sig lika mycket. Men ändå lite från jämnåriga också, att man upplevs som duktig flicka för att man är blyg, för att det var så förr att det hängde ihop.

Upplever du att andra har förväntningar på dig i sociala situationer?

IP9: Ja, förväntningar och fördomar. Jag hör ofta att människor som gillar matte och programmering ser ut som mig, jag gillar inte sånt egentligen. Jag kanske ser ut så, jag vet inte, liksom en mager kille med glasögon haha. Men det kanske också är lite personlighetsmässigt, att jag är tyst och ah, jag vet inte. Ibland blir jag placerad i en låda av

idéer av egenskaper som människor tror att jag har. Jag har hört allt möjligt, att jag ser ut som en intellektuell kommunist till exempel haha.

Ovanstående uttalande av IP1 får resultatet att återigen överensstämna med faktorer som framförts i Scotts forskning (2005). Att gömma sig bakom normer, som i detta fall kom att vara den kvinnliga könsnormen, kan beskrivas som ytterligare en strategi för att hantera blygheten och tendensen att vara tystlåten i vissa sammanhang.

5.3.3 Relationsbundet

Den sista koden, som befann sig inom ramen för det sociala samspelet, handlade om hur blygheten kunde vara beroende av den relation som intervjupersonerna hade till andra människor. På frågan om de tror att man kan vara blyg när man är ensam svarade flera av intervjupersonerna att blygheten var något som skapades i relation till andra och att dess varande tycktes beroende av sociala interaktioner.

Tror du att man kan säga att man kan vara blyg när man är ensam?

IP1: Nej. Man kan inte vara blyg när man är ensam, det finns ingen att vara blyg inför. Men det låter konstigt att vara blyg inför sig själv, jag har inte upplevt det.

Tror du att man kan vara blyg när man är ensam?

IP9: Nej, jag skulle säga att blyghet för mig per definition uppstår i samverkan med andra, men bakomliggande beteenden eller egenskaper kan finnas med, som en negativ syn på sig själv. Men det krävs interaktion med någon annan för att det ska tas i uttryck.

Tycker du att man kan vara blyg när man är ensam?

IP8: Nej, inte alls. Då är jag inte alls blyg. då behöver jag inte göra något framför någon så då kan jag göra vad jag vill.

Tycker du att man kan vara blyg när man är ensam?

IP4: Intressant fråga. Jag tror att det har mycket med skam att göra, vilket är en social känsla. Jag känner iallafall skam. Jag tror att man tar in andras bild av en själv [...] om jag hela tiden ser mig som blyg skulle jag nog även känna mig blyg i ensamheten. Men jag känner inte så.

Det faktum att blygheten visade sig vara både situations- och relationsbunden påvisar att det tidigare nämnda självet uppstår i relation till sociala interaktioner och socialt samspel, såsom både Cooley (1983) och Mead (1976) beskriver det. När IP1 exempelvis hävdade att det inte finns någon att vara blyg inför när hon är ensam betonar det betydelsen av den sociala blicken. Också IP4 beskrev att hon upplevde sin blyghet vara relaterad till skam som är en social och självmedveten känsla. Detta synliggör Scheff och Retzingers teori (2000) om blyghet som en diskretionär känsla av skam. Både Cooley samt Scheff och Retzinger delar uppfattningen om att identitet, varav blyghet i det senare fallet, innebär att betrakta sig själv utifrån någon annans blick.

Ur intervjupersonernas utsagor gick det därigenom även att utläsa att de sällan upplevde sig själva som blyga inför människor som de kände sig trygga med, såsom familj och nära vänner.

Hur ter sig din blyghet när du är tillsammans med vänner?

IP8: Jag är inte alls blyg runt mina vänner, och inte familj heller. [...]

Hur ser din blyghet ut i relation till din familj?

IP5: Jag tycker inte att jag är särskilt blyg i mina relationer till dom som står mig nära. [...]

Blygheten tycktes också minska i partnerrelationer, men detta först när intervjupersonerna hade kommit en bit in i sin partnerrelation och därmed etablerat en trygghet. Blygheten visade sig dock i vissa fall utgöra ett hinder för att möta och hitta en potentiell kärlekspartner.

Hur ser din blyghet ut i relation till din partner/dejtingliv?

IP6: Med min partner så har blygheten försvunnit ju mer åren har gått. [...]

Hur ser din blyghet ut i relation till din partner/ditt dejtingliv?

IP5: Jag skulle aldrig dejta någon som jag inte känner från början. Aldrig i livet. Kan inte tänka mig något värre. [...] Och det är väl klart att man alltid är lite blyg i början av relationer men när man bara är två och det är någon som man vill anstränga sig mot så tycker jag inte att blygheten tar över.

Har din blyghet förändrats sen du träffade din partner?

IP1: [...] Jag var nog mer blyg i början. Jag kommer ihåg när han... när vi började ses liksom och han föreslog flera gånger att vi skulle träffas och jag hittade på att jag inte kunde ses även fast jag kunde det. Bara för att det var jobbigt att behöva träffa en ny person.

Familj och vänner har enligt flera intervjupersoner förmågan att dämpa blygheten i sammanhang där andra individer närvarar vilket tycks handla om en ökad trygghet i form av en annan människa som man känner väl och kan luta sig tillbaka mot.

Bidrar din familj till att du känner dig bekväm i din blyghet?

IP11: Ja, men så kan det nog vara. Till exempel om jag är i någon affär, låt oss säga Bauhaus eller nånting, och vi inte hittar något så kan jag själv gå och fråga om hjälp. Det gör jag lättare om dem är med istället för om jag hade varit själv där.

Bidrar dina vänner till att du känner dig bekväm i din blyghet?

IP11: Då kan jag väl känna mig lite säkrare, för att man har en "safe" person bredvid sig i situationen, om man inte vågar prata med någon annan så är man inte ensam.

De människor som intervjupersonerna kände sig som mest blyga inför var nya och okända människor, i sammanhang där det fanns ett krav på att lära känna varandra, i en ny klass

exempelvis. Samtidigt berodde det också på kontexten och om det, å andra sidan, var ett helt annat sammanhang med främmande människor där detta krav inte upplevdes kunde blygheten istället minska. Detta exemplifieras i utdraget nedan.

Hur ter sig din blyghet när du är tillsammans med helt nya människor?

IP9: Det beror på sammanhang. Som sagt kan jag vara som mest blyg i grupparbeten i klassen, med helt nya människor, men jag kan också vara väldigt oblyg om jag bara apropå ingenting börjar prata med någon på stan, vilket inte händer så ofta, men det är ett sammanhang då jag har låga förväntningar på mig.

Dessa ovanstående resonemang anknyter till delar av den tidigare forskningen som fann att blygheten hos unga vuxna tenderar att minska i romantiska relationer (Rowsell & Coplan, 2013). Det kan därmed tänkas fungera på liknande sätt i andra typer av nära relationer. Återigen synliggörs även att strategierna som blyga individer använde sig av för att dölja blygheten antingen kan gynna individen eller vara kostsam för denne. I ovanstående fall handlade det om att vissa rolltaganden blir ansträngande för den blyga individen vilket kan tänkas bero på att individen i det fallet frångår sitt autentiska jag (Giddens, 2014).

6. Avslutande diskussion

Uppsatsens syfte är att skildra hur blyga unga vuxna upplever sin blyghet och bemöts i en värld som premierar social utåtriktning. Vidare lyder frågeställningarna; *Hur formas upplevelsen av blyghet i mellanmännsliga relationer och hur påverkar samhällets normer unga vuxnas upplevelser samt hantering av blyghet?* Studiens resultat finner att samhällets värderingar, normer och ideal har en inverkan på unga vuxnas hantering av blyghet, deras sociala samspel samt den allmänna synen och acceptansen gentemot blyghet. Samtliga av dessa aspekter visar sig i sin tur påverka upplevelsen av blyghet och påvisar hur blygheten skapas i mellanmännsliga relationer.

Ytterligare empiriska fynd som kom att vara intressanta är maktförhållandet och kulturella skillnader. Dessa fynd tillkom utöver det predicerade resultatet och bidrar till att skapa en mer nyanserad bild av blyghet hos unga vuxna. Fynden antyder att problematiken kring blyghet liknar den som beskrivs i den sociala modellen för funktionshinder. Det vill säga att problemet uppstår i relationen mellan personlighetsdraget, blyghet, och förväntningarna från omgivningen snarare än att det ligger inom individen själv. Till att börja med visar resultatet att bilden av blyghet skiljer sig åt mellan olika kulturer och samhällen. Det moderna samhället vi lever i idag kan tänkas vara relativt extremt i den bemärkelsen att det råder höga förväntningar på social utåtriktning. Konsekvensen av dessa förväntningar kan tänkas skapa sociala hierarkier där blyga individer befinner sig i den nedre delen av hierarkin. Detta medför ojämna maktförhållanden som i sin tur påverkar både upplevelsen och hanteringen av blygheten. Maktobalanser kan således få en blyg individ att vara tyst mot sin egen vilja. Därför bör åtgärden för att hjälpa blyga individer inte i första hand eller enbart vara att motverka blyghet som personlighetsdrag utan snarare att omvärdera samhällets bild av vad blyghet är. Det innebär att landa i en större acceptans inför individuella variationer och att se ett större värde i dessa variationer.

I förhållandet mellan det redovisade resultatet och den tidigare forskningen går det att urskilja både likheter och skillnader. Mestadels förekommer likheter mellan studiens resultat och den tidigare forskningen, vilka innefattar bland annat definitionen av blyghet, strategier för att dölja blygheten samt en alltmer positiv bild av blyghet. Vad gäller definitionen av blyghet finns det en samstämmighet med den socialpsykologiska uppfattningen om att personlighetsdraget inte är statiskt, att det beror på en förhöjd självmedvetenhet samt att det

är bundet till sociala interaktioner. Strategierna för att dölja blygheten visar sig vara rolltagande, medvetet kroppsspråk, undvikande av sociala situationer och att gömma sig bakom andra normer. Vidare råder konsensus gällande den alltmer positiva bilden av blyghet. En av dessa aspekter är att blyghet förknippas med andra attraktiva personlighetskvaliteter, exempelvis som att vara en god lyssnare och en icke dömande samt förstående vän. Dessutom tenderar blyga individer att vara mer inkännande och ödmjuka i jämförelse med individer som inte är blyga. När det, å andra sidan, handlar om blyga individers relationskvalité, tendens att hamna i problematiska situationer kopplade till alkohol samt uppfattningen av att blyghet är en statisk personlighetsegenskap skiljer sig resultatet från den tidigare forskningen. I de fall då det handlar om individens relationskvalité skiljer sig resultatet åt på det vis att blyga individer faktiskt visar sig ha hög relationskvalité, även om det kan ta ett tag för relationen att utvecklas till den kvalitén. Till skillnad från den tidigare forskningen visar det sig också att blyga individer tar till alkohol för att klara av att hantera socialt ansträngande situationer. Detta resultat kan förklaras utifrån skillnader mellan den svenska och amerikanska kulturen, där den berörda forskningen är gjord, då social ångest kan tänkas prägla den svenska kulturen i större utsträckning än den amerikanska. Därav används alkoholen som en strategi för att dölja blygheten. Den sistnämnda skillnaden berör den interna psykologiska uppfattningen om att blyghet skulle vara ett statiskt personlighetsdrag. Här synliggör resultatet att det snarare är själva motsatsen, att blygheten varierar i styrka både över tid och rum.

Resultatet visar att vi med fördel bör betrakta blyghet som en egenskap präglad av den sociala kontext som individen befinner sig i. Det valda teoretiska ramverket bildade en heltäckande förståelse för hur blyghet kan analyseras utifrån socialpsykologiska teorier på individuell nivå, interaktionell och institutionell nivå. Det blir genom resultatet påtagligt att teorierna som berör stigmatisering och identitetsskapande är de som allra mest förankras i intervjupersonernas svar. Inom temat för stigmatisering framkommer dock att studien inte får möjlighet att applicera begreppen virtuell social och faktisk social identitet på det inkomna resultatet i samma omfattning som de övriga begreppen. Orsaken till detta har med metodologiska överväganden att göra, vilka kommer att diskuteras mer ingående längre fram. Inom temat för emotionssociologin går det även att ifrågasätta Scheff och Retzingers tidigare begreppsredogörelse av skam, eftersom att det visar sig att blyghet i grunden inte är direkt sammanlänkat med känslor av skam. Snarare handlar det om att det är samhällsbilden av blyghet som frambringar den känslan.

Det empiriska fyndet som berör maktförhållanden och sociala hierarkier är det som i störst utsträckning inte begrundas i det teoretiska ramverket. Detta med anledning av att det var en överraskande aspekt av resultatet som därav inte togs tillräckligt i beaktning vid val av teorier. Det beror förmodligen på att makt som begrepp inte lyfts upp av den tidigare forskningen, varvid en potentiell orsak till det är att blyghet främst har studerats inom psykologisk forskning där maktbegreppet inte explicit hör till forskningsfältet. Den socialpsykologiska forskningen har, å andra sidan, berört maktförhållanden och deras inverkan på blyghet. I de fallen har forskningen dock mest fokuserats på mikronivå istället för på makronivå och det är på just den mer övergripande samhällsnivån som maktförhållanden lättare kan identifieras.

Den använda insamlingsmetoden och metodologiska ansatsen valdes med syfte att få en djupgående inblick i vardagen för den blyga individen. Utifrån den metoden framkommer ett givande och tillfredsställande resultat som gav inblickar i samtliga av de teman som intervjuguiden byggde på. Metoden lyckas med att både svara på studiens frågeställning samt motsvara det formulerade syftet. Vidare tillåter den kvalitativa metoden, och i synnerhet den fenomenologiska ansatsen, studien att verkligen komma nära intervjupersonen och dennes subjektiva upplevelser och erfarenheter av att vara blyg i dagens samhälle. Med anledning av att intervjun är av det semistrukturerade slaget gav det intervjuledarna även utrymme att ställa följdfrågor samt att be intervjupersonen att förtydliga sina resonemang, detta för att undvika eventuella missförstånd eller feltolkningar.

Det som särskiljer just intervjun som metod från andra är att det är den metod där det blir mest påtagligt att intervjuledaren är sitt eget forskningsverktyg. Resultatet av en intervjustudie, likt den som utförts i denna studie, är till stor del beroende av intervjuledarens förmåga att behärska olika intervjutekniker samt hur denne förvaltar kunskapen om ämnet som undersöks. Att studera blyghet som ämne innebär ett försök att närma sig det som människor tenderar att bevara för sig själva. Därav är det av särskild betydelse att kringliggande förutsättningar är genomtänkta, såsom hur kontakten med intervjupersonen ser ut, eventuell information om intervjupersonens behov av förberedelser samt säkerställandet av en trygg och bekväm intervjusituation för samtliga parter. Dessa är faktorer som tänkbart kan påverka utfallet av studien om de inte tas i beaktning på förhand. Detta relaterar till

beslutet om att låta intervjupersonerna själva bestämma över utförandet, som förmodligen var en bidragande orsak till att studien trots det känsliga ämnet lyckades nå sina intervjupersoner.

Som tidigare nämnt är det även väsentligt att betona vikten av att ställa lämpliga och uttömmande frågor vid intervjustudier. Den del där detta blir särskilt märkbart är emotionssociologin där mer anpassade frågor skulle kunnat ställas för att, i ännu större utsträckning, fånga in intervjupersonernas känslor relaterat till subjektiva upplevelser av blyghet. Samtidigt är detta en avvägning som förhåller sig till den fenomenologiska ansatsen.

Avslutningsvis framhåller denna studie att samhällets normer och samspelet med andra kan ha betydelse för hur unga vuxna upplever och hanterar sin blyghet. Studien belyser vikten av metodologisk reflektion och beaktning för att undersöka blyghet och göra forskningsfrågan rättvisa. Vidare påvisas betydelsen för att förstå blyghet i sig och hur samhällets problematisering av blyghet reproducerar bilden av att det är mindre önskvärt att vara blyg. Det är dock en utmaning att med säkerhet nå samtliga aspekter av sociala fenomen enbart genom intervjuer som insamlingsmetod då dessa bygger på personliga återberättelser. Därmed hade det eventuellt varit intressant att komplettera en intervjustudie likt denna med fältobservationer.

Som tidigare nämnt finner studien ett flertal påbörjade och intressanta fynd inom forskningsområdet, vilka är maktförhållanden och kulturella skillnader. Det finns därför betydande implikationer för att vidare studera ännu fler aspekter av blyghet. Förslagsvis vore det givande att studera blyghet i olika kulturer och samhällen. Inom den svenska kontexten kan det exempelvis röra sig om en jämförelse mellan större och mindre städer, där de tidigare nämnda maktförhållandena och de kulturella skillnaderna kan tänkas skilja sig åt. Inför framtida forskning föreslås dessutom att fler intervjupersoner, framförallt unga vuxna män, involveras för att uppnå ett bredare omfång. Denna urvalsgrupp upplevdes svårare att nå, men de unga män som faktiskt ställde upp i studien hade intresseväckande genusperspektiv på blyghet som är särskilt viktiga att lyfta i dagens samhälle där känslor till stor del sätts i parentes. Ambitionen med den här uppsatsen är att vara en del i utvecklingen mot en mer positiv bild av blyghet. Detta genom att med det socialpsykologiska perspektivet, och särskilt symbolisk interaktionism, vidga förståelsen för vad blyghet egentligen är och därmed bidra till ett nytt meningsskapande av fenomenet. Intervjupersonerna berättar, trots allt, att blygheten är ett personlighetsdrag som de inte skulle vilja vara utan.

Referenser

- Ahrne, G., 1944, & Svensson, P., 1972. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder* (2 [utök. och aktualiserade] uppl. ed.). Stockholm: Liber.
- Alm, C. (2006). *The role of causal attribution and self-focused attention for shyness*. (Doktorsavhandling, Linköpings universitet, Linköping). Hämtad från <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:21828/FULLTEXT01.pdf>
- Alvesson, M., & Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Asendorpf, J. B. (1987). Videotape reconstruction of emotions and cognitions related to shyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 542-549. doi:10.1037/0022-3514.53.3.542
- Barry, C. M., Nelson, L. J., & Christofferson, J. L. (2013). Asocial and afraid: An examination of shyness and anxiety in emerging adulthood. *Journal of Family Studies*, 19(1), 2-18. doi:10.5172/jfs.2012.1979
- Bešić, N. (2009). *At first blush: The impact of shyness on early adolescents' social world*. (Doktorsavhandling, Örebro universitet, Örebro). Hämtad från <http://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:214332/FULLTEXT02.pdf>
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Berkeley: University of California Press.
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330-339. doi:10.1037/0022-3514.41.2.330
- Cooley, C. H. (1983). *Human nature and the social order*. New York: Schocken books.
- Dahlberg, K., 1952, Dahlberg, H., 1980, & Nyström, M., 1951. (2008). *Reflective lifeworld research* (2.th ed.). Lund: Studentlitteratur.
- David, M., & Sutton, C. D. (2016). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 34-54). Stockholm: Liber AB.
- Giddens, A., & Andersson, S. (2014). *Modernitet och självidentitet: Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Diados.
- Goffman, E., 1922-1982, & Bergström, S. (2009). *Jaget och maskerna: En studie i vardagslivets dramatik* (5. uppl. ed.). Stockholm: Norstedts.

- Goffman, E., 1922-1982, & Matz, R., 1920-1992. (2011). *Stigma: Den avvikandes roll och identitet* (3. uppl. ed.). Stockholm: Norstedt.
- Hochschild, A. R., 1940. (2003). *The managed heart: Commercialization of human feeling: Twentieth anniversary edition with a new afterword* (2.th ed.). Berkeley, Calif: University of California Press.
- Jobbsafari. (2019). *Utåtriktad student på jakt efter extrajobb? Se hit!*. Hämtad 2019-04-02 från <http://www.jobbsafariarkiv.se/cgi/showarchive.cgi?tid=r13532800>
- Kolehmainen, A. (2018). Många ser blyghet hos barn som ett problem: Sluta med det. *KIT Media Sverige*. Hämtad från: <https://kit.se/2018/04/16/105998/manga-ser-blyghet-hos-barn-som-ett-problem-sluta-med-det/>
- Lane, C. (2007). *Shyness: How normal behavior became a sickness*. New Haven: Yale University Press.
- Lindgren, S. (2014). *Kvalitativ analys*. I Hjerm, M; Lindgren, S. & Nilsson, M. *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. Malmö: Gleerups.
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). *Conceptualizing stigma*. *Annual review of Sociology*, 27(1), 363-385.
- Mead, G. H. (1976). *Medvetandet, jaget och samhället från socialbehavioristisk ståndpunkt*. Lund: Argos Förlag.
- Nationalencyklopedin. (2019). *Introversion*. Hämtad: 2019-04-02. <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/introversion>
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S., & Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(5), 605-615. doi:10.1007/s10964-007-9203-5
- Oliver, M. (2009). *Understanding disability: From theory to practice* (2.th ed.). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Paulhus, D. L., Duncan, J. H., & Yik, M. S. M. (2002). Patterns of shyness in east-asian and european-heritage students. *Journal of Research in Personality*, 36(5), 442-462. doi:10.1016/S0092-6566(02)00005-3
- Poole, K., Van Lieshout, R., & Schmidt, L. (2017). Shyness and sociability beyond emerging adulthood: Implications for understanding the developmental sequelae of shyness subtypes. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(4), 316-334. doi:10.1521/jscp.2017.36.4.316
- Potter, J. & Hepburn, A. (2005) *Qualitative interviews in psychology: problems and possibilities*, *Qualitative Research in Psychology*, 2:4, 281-307, doi: 10.1191/1478088705qp045oa

- Repstad, P., & Nilsson, B. (1993). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Rowell, H., & Coplan, R. (2013). Exploring links between shyness, romantic relationship quality, and well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science-Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 45(4), 287-295. doi:10.1037/a0029853
- Scheff, T. J., & Retzinger, S. M. (2000). Shame as the master emotion of everyday life. *Journal of Mundane Behavior*, 1(3), 303-324.
- Scott, S. (2004). The shell, the stranger and the competent other: Towards a sociology of shyness. *Sociology*, 38(1), 121-137. doi:10.1177/0038038504039364
- Scott, S. (2005). The red, shaking fool: Dramaturgical dilemmas in shyness. *Symbolic Interaction*, 28(1), 91-110. doi:10.1525/si.2005.28.1.91
- Scott, S. (2006). The medicalisation of shyness: from social misfits to social fitness. *Sociology of Health & Illness*, 28(2), 133-153.
- Shortcut. (2009). *Topplista: Egenskaperna som ger dig jobb!*. Hämtad 2019-04-02 från <http://shortcut.se/artiklar/topplista-egenskaperna-som-ger-dig-jobb/>
- Smith, J. A., Jarman, M., & Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. *Qualitative health psychology: Theories and methods*, 218-240.
- Sveriges Radio. (2009). *Hur kan jag få jobb när jag inte är social?* [Radiopsykologen] Hämtad från: <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=3637&artikel=3251961>
- Trost, J., 1935-2018. (2010). *Kvalitativa intervjuer* (4., [omarb.] uppl. ed.). Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Zalk, N. V., Kerr, M. (2011). Shy adolescents' perceptions of parents' psychological control and emotional warmth: Examining bidirectional links. *Merrill-Palmer Quarterly*, 57(4), 375-401. doi:10.1353/mpq.2011.0021
- Zimbardo, P. G. (1978). *Blyghet: Vad det är och vad man kan göra åt det*. Stockholm: Askild & Kärnekull.
- Zimbardo, P. G., & Radl, S. L. (1982). *Det blyga barnet: Att förebygga och betvinga blyghet hos barn och ungdom*. [The shy child: A parent's guide to preventing and overcoming shyness from childhood and adulthood]. New York, NY: McGraw-Hill.

Bilaga 1. Informationsbrev



UPPSALA
UNIVERSITET

Sociologiska institutionen

Till Xxx

En förfrågan om deltagande i studie

Vi är två studenter som nu skall påbörja vårt examensarbete på 15 högskolepoäng vid Sociologiska institutionen vid Uppsala Universitet. I examensarbetet undersöker vi hur blyga unga vuxna (18-30 år) upplever sin blyghet och bemöts i en värld som premierar social utåtrikning. Ditt deltagande är värdefullt för att vi ska kunna bidra till att öka förståelsen för vad som präglar vardagen hos en blyg individ och för att således bidra med fler perspektiv inom ämnet.

Du tillfrågas därför, i din egenskap som blyg ung vuxen, att delta i studien. Data samlas under vecka 15 och 16 genom kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer. Dessa intervjuer är omkring 45 min långa och kommer att spelas in för att sedan transkriberas. Under intervjun kommer vi båda att delta, varav skriftliga anteckningar kommer även av en av oss. Det som står i fokus för datainsamlingen är att få en djupgående inblick i respondenternas erfarenheter som blyga.

Deltagandet är naturligtvis frivilligt och kan när som helst utan särskild förklaring avbrytas. Det insamlade materialet kommer att förvaras så att endast vi och handledare kommer åt det under arbetets gång. Materialet kommer att avidentifieras. Det insamlade materialet kommer att analyseras och publiceras i form av en c-uppsats vid den Sociologiska institutionen.

Uppsala den 8 april 2019

Med vänliga hälsningar
Nora Zerzour och Ellica Tengnér

Telefon: 076 241 06 57, Telefon 073 980 29 42
E-post: nora.zerzour@gmail.com, E-post: ellicatengner@gmail.com

Handledare: Jacob Strandell, Lektor på Uppsala Universitet
E-post: jacob.strandell@soc.uu.se Telefon: 070 050 60 36

Bilaga 2. Intervjuguide (vid personligt möte och över telefon)

Kort information om de etiska riktlinjerna:

- Innan intervjun börjar vill vi informera om att du när som helst har rätt att avbryta ditt deltagande i studien.
- Dina personliga uppgifter kommer att anonymiseras och dina svar kommer att behandlas konfidentiellt.
- Är det okej för dig att vi spelar in intervjun?
- Inspelningen kommer att raderas efter att studien är färdig och endast användas i studiens syfte.

Intervjuguide:

Könstillhörighet:

Ålder:

Sysselsättning:

Uppväxtort:

Inledande frågor om blyghet:

Vad innebär blyghet för dig?

Hur utmärker sig blyghet, enligt dig?

När insåg du att du var en blyg person/vad var det som fick dig att inse det?

Ser andra dig som blyg?

Har du människor (vänner/familj/partner) omkring dig som också är blyga?

Tema situationer:

I vilka situationer upplever du din blyghet som mer framträdande?

Hur hanterar du blygheten i dessa situationer?

I vilka situationer upplever du din blyghet som mindre framträdande?

Vad tror du att det beror på? (Hur hanterar du blygheten i dessa situationer?)

Varför tror du att du är blyg i vissa situationer och andra inte?

Hindrar din blyghet dig från att göra vissa saker, som att till exempel medverka i en social tillställning?

Gynnar din blyghet dig i vissa situationer?

Om ja, i vilka situationer och varför?

Tema relationer:

Med vilka människor känner du dig som mest blyg?

Varför känner du dig som mest blyg med dessa individer?

Har det alltid varit så?

Med vilka människor känner du dig som minst blyg?

Varför känner du dig som minst blyg med dessa individer?

Har det alltid varit så?

Hur ter sig din blyghet när du är tillsammans med helt nya människor?

Skiljer sig din blyghet när du är i en mindre eller en större grupp?

Hur tycker du att det är att umgås med andra blyga?

Hur tycker du att det är att umgås med andra som inte är blyga?

Tema vänskap:

Hur ter sig din blyghet när du är tillsammans med vänner? Utveckla gärna med exempel.

Bästa vänner

Bekanta/klasskompisar/arbetskamrater

Bidrar dina vänner till att du känner dig bekväm i din blyghet? Utveckla gärna med exempel.

Om ja, på vilket sätt?

Om nej, varför inte?

Tema familj:

Hur ter sig din blyghet när du är tillsammans med familjen? Utveckla gärna med exempel.

Föräldrar

Syskon

Övrig släkt

Bidrar din familj till att du känner dig bekväm i din blyghet? Utveckla gärna med exempel.

Om ja, på vilket sätt?

Om nej, varför inte?

Tema kärlek:

Har du en eller har du haft en partnerrelation?

Hur ter sig din blyghet när du är/var tillsammans med din partner? Utveckla gärna med exempel.

Har din blyghet förändrats sen du träffade din partner?

Har din blyghet begränsat eller hindrat dig från att dejta eller "hitta kärlek"?

Har din blyghet gynnat dig i dejtande/sökandet efter kärlek?

Tema samhällets bemötande:

Hur tycker du att du bemöts som blyg?

Upplever du att du blir annorlunda bemött pga att du är blyg?

Hur har dessa bemötanden påverkat din blyghet?

Om du inte hade blivit bemött på det sättet, vad tror du hade hänt då?

Vad har du för förväntningar på dig själv i sociala situationer?

Om ja, vart kommer dessa förväntningar från?

Upplever du att andra har förväntningar på dig i sociala situationer?

Trivs du med att vara blyg eller har du någon gång velat förändra det?

Hur tycker du att samhället ser på blyghet i allmänhet?

Hur påverkar det dig?

Hur tror du att det hade sett ut om synen på blyghet hade varit annorlunda?

Värderande frågor om blyghet:

Tycker du att man kan vara blyg när man är ensam?

Tycker du att det finns olika grader av blyghet?

Vad tror du är orsaken till att vissa människor är blyga och andra inte?

Vilka fördelar finns det med att vara blyg, enligt dig?

Vilka nackdelar finns det med att vara blyg, enligt dig?

Skulle du säga att din inställning till blygheten har förändrats med tiden?

Om ja, på vilket sätt?

Har du något att tillägga som vi inte har frågat om?

Bilaga 3. Intervjuguide (vid mejlkorrespondens)

Kort information om de etiska riktlinjerna:

- Innan intervjun börjar vill vi informera om att du när som helst har rätt att avbryta ditt deltagande i studien.
- Dina personliga uppgifter kommer att anonymiseras och dina svar kommer att behandlas konfidentiellt.

Intervjuguide:

Könstillhörighet:

Ålder:

Sysselsättning:

Uppväxtort:

Del 1. Inledande frågor:

Vad innebär blyghet för dig?

Hur utmärker sig blyghet, enligt dig?

När insåg du att du var en blyg person/vad var det som fick dig att inse det?

Ser andra dig som blyg?

Har du människor (vänner/familj/partner) omkring dig som också är blyga?

I vilka situationer upplever du din blyghet som mer/mindre framträdande?

Hur hanterar du blygheten i dessa situationer?

Hindrar eller gynnar blygheten dig i vissa situationer? Utveckla gärna med exempel!

Hur ter sig din blyghet när du är tillsammans med helt nya människor?

Skiljer sig din blyghet när du är i en mindre eller en större grupp?

Hur tycker du att det är att umgås med andra som är blyga/som inte är blyga?

Hur ser din blyghet ut i relation till dina vänner? Utveckla gärna med exempel!

Hur ser din blyghet ut i relation till din familj? Utveckla gärna med exempel!

Hur ser din blyghet ut i relation till din partner/ditt dejtingliv? Utveckla gärna med exempel!

Del 2. Tema samhällets bemötande:

Hur upplever du att du bemöts som blyg?

Upplever du att du blir annorlunda bemött på grund av att du är blyg?

Hur har dessa bemötanden påverkat din blyghet?

Vad har du för förväntningar på dig själv och upplever du att andra har förväntningar på dig i social situationer?

Trivs du med att vara blyg eller har du någon gång velat förändra det?

Hur tycker du att samhället ser på blyghet i allmänhet?

Hur påverkar det dig?

Del 3. Värderande frågor om blyghet:

Tycker du att man kan vara blyg när man är ensam?

Tycker du att det finns olika grader av blyghet?

Vad tror du är orsaken till att vissa människor är blyga och andra inte?

Vilka fördelar/nackdelar finns det med att vara blyg, enligt dig?

Skulle du säga att din inställning till blygheten har förändrats med tiden?

Om ja, på vilket sätt?

Har du något att tillägga som vi inte har frågat om?