

# Tempo och trygghet – att förhandla utrymme och skam i omklädningsrummet

Lisa Svärling

Stockholms universitet

svarlinglisa@gmail.com

## **Inledning**

Omklädningsrum är lokaler som har blivit förgivettagna passager på väg till och från idrott. De finns i simhallar, idrottsanläggningar och i skolor. Att utöva idrott kräver i många fall att passera detta rum och att där byta kläder och eventuell utrustning. Denna transformation inbegriper i många fall avklädning in på bara skinnet och att duscha tillsammans med andra. Både nakenhet och duschande kan uppfattas som generande, framförallt för ungdomar. Tonåringar beskriver skolans omklädningsrum som en mycket otrygg plats, så otrygg att de ibland undviker att delta på lektionerna för att slippa byta om (1). Idrottslärare är en yrkeskategori som behöver hantera vad som händer i omklädningsrummet. Hur gör de och hur tänker de själva kring ombyte och dusch i omklädningsrum?

Den här artikeln grundar sig i en studie där syftet bland annat var att beskriva och analysera de affektiva upplevelserna relaterade till omklädningsrumspraktik hos idrottslärarstudenter. Studien var en intervjustudie med visuell ansats, där idrottslärarstudenter har fått beskriva sin omklädningsrumspraktik. Studenterna fick, fullt påklädda, visa sin praktik i ett tomt omklädningsrum samtidigt som en intervju skedde. Intervjun filmades för att möjliggöra analys. Idrottslärarstudenter blev intressanta att intervjua i termer av deras egna erfarenheter, men också i termer av deras framtida profession.

Tidigare forskning har visat att många användare av omklädningsrum upplever problematik i sitt användande och med rummet i sig, speciellt ungdomar. Problematiken som visats har till viss del skilda mönster, men en övergripande faktor av undvikande och skamfylldhet (1-6).

Skam är enligt psykologen Silvan Tomkins en affekt (7). Med affekt menas en medfödd grundkänsla, något som sker fysiologiskt och automatiskt hos oss människor. Den affektiva känslan anpassar sig sedan efter våra erfarenheter och vi kan reagera på affekten, i så kallade skript. Skript är en reaktion för att tona ner eller förstärka de affekter vi upplever. Varför den här skammen

uppstår i omklädningsrummet och hur den påverkar användandet av rummet, samt den ofta tillhörande aktiviteten idrott, har varit ett tidigare utforskat område med oklara svar.

### **Omklädningsrummets funktion förr och nu**

Ur ett historiskt perspektiv har varianter av omklädningsrum funnits i Sverige sedan slutet av 1800-talet, eller början av 1900-talet. Under den här tidsperioden var Sverige ett land i hygieniskt förfall, i alla fall om man får tro Lubbe Nordströms reportage om "Lort-Sverige" (8-10). Befolkningen var smutsig och hygienskötsel sågs som fåfängt och farligt, men under århundradets gång upptäcktes fördelarna med god hygienskötsel. En stor del av befolkningen började tvätta sig i offentliga badhus, vilket kan liknas med dagens omklädningsrum då det var en offentlig plats för hygienskötsel. Endast välsituerade hade privilegiet med privata hygienrum, som mer liknar våra moderna badrum. I skolorna utvecklades något som kallades skolbad, vilket kan jämföras med dagens omklädningsrum i skolan. För vissa barn från fattiga familjer var skolbad den enda chansen till hygienskötsel. Utöver detta var det också skolans uppgift att utbilda barn om hygienskötsel, vilket har fallit bort från nutida läroplaner (11).

Idag är privata badrum mer regel än undantag. De flesta byggnader i Sverige har krav genom lag på att innehålla privata hygienrum. Det här har sannolikt en inverkan på den allmänna synen av att hygienskötsel bör betraktas som något privat, samtidigt som termen "omklädningsrum" lever kvar.

Omklädningsrum i modern tid kan ses som en lokal för transformation mellan vardagen och idrottslig aktivitet. Det är ett rum som används av skolelever på veckobasis i samband med skolidrott, men även av andra människor i olika rörelse- och sportsammanhang. Skolidrotten är viktig för våra unga. Delvis för deras fysiska, psykiska och kognitiva hälsa, men också för att etablera en vana av rörelse, då aktiva barn har större chans till att bli aktiva vuxna. Utöver detta beskriver läroplanen andra mål för skolämnet idrott och hälsa som innefattar samarbete och respekt för andra. Att delta på skolidrotten inbegriper ofta en transformation mellan skolelev och skol-idrottselev. Den transformationen sker som tidigare nämnt i omklädningsrummet. Rummet blir genom detta en slags tröskelvärld, en passage, mellan de här två världarna. Rummet tillhör skolan, men där sker varken utbildning eller rast. I stället sker vad som kan betraktas som en känslig process, det vill säga ombyte och dusch. De flesta människor reagerar i känsliga situationer, man kan förhandla runt situationerna på olika sätt, till exempel genom att skynda sig eller undvika situationen helt. Om man undviker omklädningsrummet skapas ett slags dilemma; antingen undviks

hygienskötseln i samband med idrott, eller idrotten i sig. Med detta som utgångspunkt genomfördes intervjuerna med idrottslärarstudenterna.

### **Omklädningsrumspraktik som konstant förhandling**

Alla sex studenter som intervjuades hade stor erfarenhet av omklädningsrum, både från sin skolgång men också från idrottsliga sammanhang utanför skolan. Samtliga såg omklädningsrummet som en plats med en given funktion. Ingen hade något uttalat problem med att använda det, även om hälften hellre valde att byta om och duscha hemma om möjligheten fanns. Det gjorde dem inte så mycket att röra sig ute bland folk eller att åka kommunalt trots att de nyligen tränat och var svettiga. Kanske bytte de tröja, men i övrigt kände de att det var helt okej.

Själva omklädningsrumspraktiken bland studenterna hade både likheter och skillnader sinsemellan, men en nästintill övergripande likhet var en konstant inre förhandling som hade med deras praktik att göra. Plats var en av faktorerna som förhandlades av samtliga studenter. Alla hade en plats i omklädningsrummet som de föredrog. Samtliga uppgav att detta var på grund av vana, men hälften sa också att valet av plats var för att minimera synlighet och för att få så mycket personligt utrymme som möjligt. Synligheten var delvis i förhållande till andra i omklädningsrummet, men också i förhållande till eventuella förbipasserande människor utanför omklädningsrummet.

Omklädningsrummen där studenterna intervjuades hade ett ovanligt karaktärsdrag, de hade nämligen två entréer. En från en korridor och en från en mycket använd skåphall. Entréerna var placerade på vardera sida av omklädningsrummet, vilket gjorde att själva omklädningsrummet blev en genväg. Studenterna påpekade att människor utan ärende till själva omklädningsrummet använde genvägen ofta. En student sa: *"Folk genar så mycket genom omklädningsrummen. Så det blir svårt att ställa sig helt naken, för dörrarna går hejvilt."* Hälften av studenter upplevde det som obehagligt när folk öppnade entrédörrarna och rusade igenom, utan tanke på att det gav insyn. Här blev det tydligt att vissa studenter såg omklädningsrummet som en separat värld gentemot den utanför. Hälften av studenterna sa att de kunde tänka sig byta plats om det var mycket folk i omklädningsrummet, mest för att undvika trängsel och synlighet. Delvis för deras egen skull, men också för att de andra människorna i omklädningsrummet inte skulle uppfatta studenterna som närgångna.

Den här typen av förhandling skedde även när studenterna skulle välja dusch. Alla hade en dusch som de föredrog och som de valde i nästan alla situationer. Även detta var enligt studenterna på grund av vana, men majoriteten uppgav även här att det var för att minimera synlighet. En intressant

faktor i valet av dusch var närvaron av andra människor. I omklädningsrummen var duscharna placerade i par om två för varje bås, förutom en singeldusch som dessutom hade draperi. Parbåsen saknade draperi. Nästan alla studenter hade en pardusch som sin favorit, men vid frågan om de skulle välja den duschen även om en annan människa stod i samma bås, sa studenterna nej. Det var också bara en av studenterna som aktivt valde duschen med duschdraperiet, detta på grund av att den gav mer personligt utrymme. Studenten sa: *"Jag gillar ju personligt utrymme, så jag brukar hänga min handduk här. Är det nån annan i duschen så tenderar jag att dra för skynket, för som sagt jag gillar personligt utrymme."* Anledningen till att det bara var en student som använde draperiet kan bero på att det endast fanns ett. Att använda draperiet kan då ha blivit mer utpekande än skyddande, som är den faktiska funktionen.

Positionen i omklädningsrummet, både vid ombyte och vid dusch, var hos majoriteten av studenterna med ansiktet mot väggen. Detta med anledningen att minimera synlighet. En student sa: *"Jag brukar duscha vänd mot duschen, tvätta av mig och sen så har jag lätt att ta min handduk och kan stå i mitt private space och torka mig."* En av studenterna påpekade dock att om någon annan stod med ansiktet utåt, skulle det göra att studenten blev ännu mer angelägen om att välja en dusch längre bort. Studenten sa: *"då känns det som att dom vill ha båda duscharna för sig, att dom vill ha lite space, då känns det konstigt om jag också skulle ställa mig där och bah "då tar jag ditt space" liksom."* Så även om ansiktet utåt kunde skapa mer personligt utrymme, vilket var en viktig faktor för studenterna, så gav det såpass mycket synlighet att det inte blev aktuellt i praktiken. Det var endast ett par av studenterna som duschade med ansiktet utåt, där en av dem även använde ländryggen för att trycka igång vattnet, vilket gav ett framskjutet bäcken. Detta avvek tydligt emot de övriga studenternas praktik. Flera av studenterna ville också ha handduken nära till hands under duschningen, trots att den kunde bli blöt. En av studenterna hade dock ett helt annat förhållningssätt till sin handduk. Studenten använde handduken som material till en lek. Leken gick ut på att kasta handduken under promenaden ut ur duschen, med mål att träffa kroken där studentens kläder hängde.

Vidare var tempo en viktig faktor för studenterna. Alla studenter hade för vana att genomföra sin rutin i omklädningsrummet så snabbt som möjligt. Delvis på grund av den ofta förekommande tidspressen att bli klar inför nästa lektion, men också för att minimera tiden i den obekväma situationen. Flera studenter upplevde en lättnad när första klädesplagget var på. En student sa: *"Så att när jag kommer ut vill jag nog bli klar, eller få på mig kläder så snabbt som möjligt."* En dialog med samma student följde:

Forskare: *”Så fort du har fått på dig underkläderna så kommer det nån trygghet så att du ändå kan...”*

Student: *”Precis, då kan man på nått sätt börja slappna av lite.”*

Utöver entréerna som skapade en genväg och duscharna som var i bås om två, var det ytterligare en sak rörande omklädningsrummens interiör som några av studenterna tyckte påverkade upplevelsen. Detta var speglarna. Omklädningsrummen hade speglar placerade utanför duschutrymmet, vilket vissa av studenterna upplevde som obekvämt när de själva skulle röra sig ut och in ur duschen. Det faktum att de skulle vara utan kläder samtidigt som en annan person stod och speglade sig påklädd gav obehag. En av studenterna uppgav också att hen såg speglarnas placering nära duschen som problematiskt för skolelever, på grund av kroppshets. Alla studenter använde dock speglarna när de gjorde sig i ordning efter dusch. Alla gjorde sig i ordning påklädda, förutom en som ofta kunde stå med bar överkropp. Vid frågan om känslan när man stod och fixade sig vid spegeln sa en av studenterna, som även upplevde problem med placeringen av entréerna och risken för synlighet därifrån, följande: *”När man står här vid spegeln så är det faktiskt inte lika mycket fokus på ingångarna. Utan då kan man verkligen, då vet man att man är påklädd liksom, står och fixar sig liksom.”*

### **Omklädningsrumspraktik och sociala interaktioner**

Fortsättningsvis var sociala interaktioner en tydlig faktor som rörde såväl praktik som upplevelser. De flesta av studenterna upplevde att fler människor i omklädningsrummet skapade en högre obehagskänsla, på grund av synlighet och trängsel. En student uttryckte sin önskan om ett tomt omklädningsrum såhär: *”Min önskan är att det inte ska vara nån i omklädningsrummet, för är det inte nån i omklädningsrummet det är så jag känner mig som absolut tryggast.”* En annan student uttryckte att den specifika närvaron av unga personer skapade osäkerhet:

Forskare: *”Om det är andra unga personer bryr du dig mer... har du nån tanke på varför?”*

Student: *”Jag tror det handlar om självförtroende, om man vågar eller vill visa upp sig.”*

Om de andra människorna var vänner så var upplevelsen delad hos studenterna. Flera tyckte att det kändes mer behagligt om de kände personerna, men en av studenterna tyckte att det blev mer obekvämt. Anledningen var att studenten upplevde en större uppmärksamhet från vänner, vilket ökade studentens föreställning. Studenten såg det som möjligt att vänner skulle ha åsikter om dennes kropp. I övrigt upplevde studenterna de sociala samtalen i omklädningsrummet som

vardagliga. Det var en av studenterna som sa att samtalen ibland kunde vara mer ironiska och en annan sa att de ibland kunde vara influerade av snack om könsegenskaper, vilket studenten själv liknade lite vid ”looker room talk”. Med andra ord kunde det finnas föreställningar om en viss stereotypisk jargong i omklädningsrummet. En tredje student uttryckte sitt ogillande över att andra hade denna typ av jargong.

### **Affekten skam**

Som framkommer ovan var synligheten av den nakna kroppen en faktor som påverkade studenternas omklädningsrumspraktik, liksom avsaknad av personligt utrymme. Synligheten av den nakna kroppen gav upphov till affekten skam hos majoriteten av studenterna på olika sätt och i olika grad. Att vara naken i ett offentligt rum skapade affekten skam som en fysisk reaktion oavsett tidigare erfarenheter eller materiella och sociala förhållanden i rummet. Dessa förhållanden påverkade dock uppfattningen av skammen.

Den tidigare erfarenhet som främst påverkade skammen var studenternas föreställningar om vad andra tyckte om deras nakna kroppar. Skam som affekt är byggt på underlägsenhet, vilket gör föreställningarna mer verksamma. En föreställning i den här kontexten är alltså en föreställd tanke om vad andra tycker, som nödvändigtvis inte har någon grund eller sanning i sig. Även om det inte fanns något som visade på att andra personer i omklädningsrummet hade åsikter eller tankar om studentens kropp eller rutin, så skedde denna föreställning. En student sa: *”Det är liksom lite, ah men man känner lite som ”den här personen, undra vad den här personen tänker om mig nu när jag står” man kan ofta få dom tankarna.”* Det följde även en dialog med en annan student på liknande sätt:

Student: *”Jag vill inte visa mig för andra människor.”*

Forskare: *”Tror du dom tankarna ligger mer hos dig eller hos dom andra människorna?”*

Student: *”Hos mig. Det ligger absolut hos mig. Jag tror det sitter i mitt huvud, i psyket, att man övertänker. Mer än att dom lägger en värdering i hur min kropp ser ut. För det tror jag absolut inte.”*

Här blev det tydligt att vissa studenter såg omklädningsrum som en plats där kulturellt kapital ställs mot varandra, även om det endast sker genom studentens föreställning. Med kulturellt kapital i den här kontexten menas den fysiska kroppen som kapital i ett förhandlande om social ställning och rangordning (12-13). Detta ger också en förklaring till varför världarna innanför och utanför omklädningsrummet uppfattas så olika. Det blir i ”spelet” om kapital helt olika arenor. En påklädd

person har annat kapital att visa och förhandla med än en avklädd person, så som kläder och smycken.

Ett par av studenterna uppgav att de inte hade några problem med att visa sina kroppar, men eftersom affekt är en medfödd mänsklig funktion och något som sker innan vi adderar känslor, emotioner och förståelse, fanns spår av affekten skam hos dem med. Skammen fanns i deras rutin när de vände sina kroppar från andra personer i rummet, hade ansiktet mot väggen och i att alltid ha handduken nära. Det vill säga, studenterna hade affekten skam och deras praktik var formad efter den, men de var inte fullt medvetna om det. Det var endast en av studenterna som inte visade några spår av skam. Det var samma student som lekte med sin handduk, duschade med bäckenet framskjutet och speglade sig utan tröja.

Det fanns även positiva affekter hos alla studenter. Det var affekten glädje och tillfredsställelse som infann sig efter dusch och påklädnad. Studenterna beskrev det som en känsla av fräschhet. Hälften av studenterna sa också att de upplevde lättnad av att vara påklädda igen, vilket kan ses som att den negativa känslan av att vara naken blivit borttagen.

### **Reaktioner på affekten skam**

Till följd av affekten skam skapade studenterna skript. Skript är en reaktion som skapas av affekten, för att förminska eller förstärka den upplevda affekten (7). Skripten hos studenterna i den här studien syntes tydligt genom val av plats, position, hålla högt tempo och att alltid vara täckt av handduk eller kläder. Detta är tydliga reaktioner för att minska affekten skam. Hälften av studenterna var väl medvetna om sin skam och om sin praktik för att minska den, medan ett par var omedvetna. De som var omedvetna hade fortfarande skamreducerande skript, men talade inte om dem. Som tidigare nämnts var det dock en av studenterna som inte visade affekten skam alls.

Det fanns vissa faktorer som förstärkte eller reducerade skripten. Dessa var bland annat andra människor. Flera okända människor i rummet kunde ge upphov till mer skam och fler skamreducerande skript. Medan vänner gav upphov till mindre skam och därför behövdes inte lika många skript. Det vill säga, val av plats, position och tempo blev inte lika viktigt om omklädningsrummet var tomt eller med vänner närvarande. Detta stämde för alla studenter som upplevde skam förutom en. Den studenten upplevde närvaron av vänner som mer skamfyllt.

Sammanfattningsvis så var den mest uttalande affekten i studenternas omklädningsrumspraktik affekten skam. Mängden skam berodde på tidigare erfarenheter och förhållandet i rummet. Trots detta fanns det spår av positiva affekter och den övergripande synen på omklädningsrummet var god. Anledningen till att rummet existerar är för att möjliggöra hygienskötsel, vilket studenterna ansåg att det gjorde. Det kan dock vara så att omklädningsrummets koppling till fysisk aktivitet och studenternas positiva inställning till fysisk aktivitet underlättade användandet. Det kan vara så att studenterna såg omklädningsrummet som en förutsättning för idrott och rörelse, vilket är något som de tycker om att utföra. Att dessa studenter studerar till just idrottslärare och har stora erfarenheter från omklädningsrum spelade förmodligen också in i hur de agerade och tänkte om praktikerna där.

### **Skapa goda erfarenheter**

Fyndet i studien går i linje med den tidigare forskningen som finns angående en existerande problematik i omklädningsrum. I och med att affekten skam påverkas av tidigare erfarenheter och rummets villkor, belyser det vikten av att skapa goda förutsättningar för att underlätta användandet av omklädningsrum. Erfarenheter skapas och formas genom hela livet och som lärare eller tränare inom idrottsvärlden kan det finnas möjligheter att påverka människors och speciellt ungas syn på omklädningsrum. Rummet har som tidigare beskrivits en direkt koppling till hygienskötsel och fysisk aktivitet, där undvikande av det ena eller det andra kan skapa problematik på flera olika plan. Problem kan uppstå såväl fysiskt som psykiskt, men också relaterat till skolvärlden och läroplansmål. Genom att öppna upp omklädningsrum som ett forskningsområde kan en ökad förståelse för upplevelserna i rummet skapas och på så sätt även förutsättningar för att underlätta användandet. Förhoppningsvis öppnar den här studien dörrarna för vidare forskning inom ämnet, vilket sannerligen behövs.



## Referenslista

1. Couturier, L. E., Chepko, S., & Coughlin, M. A. (2005). Student voices: what middle and high school students have to say about physical education. *Physical Educator*, 62(4), 170–178.
2. Couturier, L. E., Chepko, S., & Coughlin, M. A. (2007). Whose gym is it? Gendered perspectives on middle and secondary school physical education. *Physical Educator*, 64(3), 152–159.
3. Gymnasieskolernes Idrætslærerforening. (2018, January). Badeproblematikken i gymnasiet og HF. *GIPS*, 165, 31–34.
4. Mordahl Moen, K., Westli, K., & Skille, E. Å. (2017). Nakenhet som allmenndanning. Garderobesituasjon og kroppsovning slik norske grunnskoleelever opplever det. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 101(1), 5–18.
5. Sandercock, G. R. H., Ogunleye, A., & Voss, C. (2016). Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 128–134.
6. Østergaard, S., & Juul, K. G. (2016). *Ung i en præstationskultur - jagten på kontrol, tryghed og frikvarter*. Ungdomsanalyse.
7. Tomkins, S. S., & Demos, E. V. (1995). *Exploring Affect: The Selected Writings of Silvan S Tomkins*. Cambridge University Press.
8. Nordström, L. (1938a). *Med Ludvig Nordström på husesyn* [Radio broadcast]. Litteraturbanken. <https://litteraturbanken.se/ljudochbild/forfattare/nordstroml/>
9. Nordström, L. (1938b). *Lort-Sverige*. Kooperativa förbundets bokförlag.
10. Andreasson, U. (2009, December 22). *När Lort-Sverige började bada - en berättelse om badrummets historia*. Populär Historia. <https://popularhistoria.se/vardagsliv/hygien-halsa/nar-lort-sverige-borjade-bada-en-berattelse-om-badrummets-historia>
11. Wiell, K. (2018). *Bad mot Lort och Sjukdom: Den privathygieniska utvecklingen i Sverige 1880–1949* (Publication Id. 1249611) [PhD dissertation, Uppsala University]. DiVA. <urn:nbn:se:uu:diva-360875>
12. Hunter, L., Demos, W., & Emerald, E. (2015). Pierre Bourdieu and his conceptual tools. In Hunter, L., Demos, W., & Emerald, E. (Eds.). *Pierre Bourdieu and Physical Culture* (1<sup>st</sup> ed., 3–17) Routledge.
13. O'Donovan, T., Sandford, R., & Kirk, D. (2015). Bourdieu in the changing room. In Hunter, L., Demos, W., & Emerald, E. (Eds.). *Pierre Bourdieu and Physical Culture* (1<sup>st</sup> ed., pp. 57–64). Routledge.