HODNOCENÍ KURZU SEBEOBRAHY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM JEJÍMI ÚČASTNÍKY

THE EVALUATION OF SELF – DEFENSE FOR PEOPLE WITH VISUALLY IMPAIRMENT BY ITS PARTICIPANTS

M. Bugala, A. Skotáková, J. Čihounková & Z. Reguli

Masarykova Universita v Brně, Fakulta Sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů

ABSTRACT

Despite pro-inclusive efforts, we are witnessing the fact, that people with disabilities are too often victims of crime. For these reasons, we realize that we need to deal with the risk of attack. Also it is important to improve the level of knowledge of solving conflict situations by people with disabilities. The aim of this paper is evaluation of self-defense courses for persons with visual impairments. By exploration method we investigated the experience of people with visual impairment with risk or violent behavior towards this specific group and their security concerns. Based on detailed survey methodology of self-defense was created for persons with visual impairments. Before and after the intervention program we are using the same questionnaire to find out particular changes in the security concerns of participants. Practical significance of changes in scores for each of the questions were expressed by Cohen's d. We found out positive effects in terms of practical significance, which confirm the effectiveness of the program of self-defense for a group of people with visual impairments. Highlights in particular the improvement in the use of communication strategies and increase confidence in the face of verbal conflict. We have seen a major shift in overcoming own fears, which can significantly affect the quality of life of individuals. Goals of self-defense courses for people with visual impairments have been met. Participants of the course demonstrated increased faith in his own ability to respond, confront and resolve conflict situations.

Keywords: self-defense; persons with visual impairment; safety concerns

SOUHRN

Navzdory proinkluzivním snahám v České republice jsme svědky faktu, že lidé se zdravotním postižením jsou příliš často oběťmi trestných činů. Z těchto důvodů si uvědomujeme, že je třeba se rizikem napadení či znalostí řešení konfliktních situací lidmi se zdravotním postižením zabývat. Cílem příspěvku je evaluace kurzu Sebeobrana pro osoby se zrakovým postižením. Pomocí exploračních metod jsme zjišťovali zkušenosti osob se zrakovým postižením s rizikovým či násilným chováním vůči této specifické skupině a jejich bezpečnostním obavám. Na základě detailního průzkumu byla vytvořena metodika sebeobrány pro osoby se zrakovým postižením. Před a po intervenčním programu jsme pomocí shodného dotazníku zjišťovali zejména změny ve vnitřní jistotě účastníků kurzu při řešení konfliktních situací v různých fázích konfliktu. Pro posouzení získaných dat jsme použili tzv. věcnou významnost a změny ve skóre jednotlivých otázek byly vyjádřeny pomocí koeficientu Cohenovo d. Na základě koeficientu věcné významnosti byly nalezeny pozitivní efekty, které potvrzují účinnost intervenčního programu v podobě sebeobrány pro skupinu osob se zrakovým postižením. Vyzdvihujeme zejména zlepšení ve využití komunikačních strategií a zvýšení sebejistoty při čelení verbálních konfliktů. Zásadní posun jsme také zaznamenali v oblasti překonávání vlastních obav, což může významně ovlivňovat kvalitu života jedince. Vytýčené cíle kurzu sebeobrány pro osoby se zrakovým postižením byly splněny. Frekventanti kurzu prokázali zvýšení víry ve vlastní schopnosti reagovat a řešit konfliktní situace.

Klíčová slova: sebeobrana; osoby se zrakovým postižením; bezpečnostní obavy

Úvod

Je obecně známo (Kane, 2008), že lidé se zdravotním postižením jsou „zranitelnější“ vůči násilí než zdraví lidé, avšak i zranitelnost je sporným pojmem. Zranitelnost ve skutečnosti není „vlastností“, nýbrž spíše fenoménem souvisejícím s tím, jak násilničtí lidé, lidé vykořisťující či zneužívající vnímají osobu, která je jejich obětí. V tomto ohledu je pravděpodobné, že některé vady jsou vnímány jako důvody, které činí danou osobu „zranitelnější“.

V některých zemích bylo prokázáno (Kane, 2008), že u osob se zdravotním postižením je třikrát vyšší pravděpodobnost, že se stanou obětí trestného činu, a že zločin je vůbec největší starostí zdravotně postižených. Obávají se útoku a v bezpečí se necítí být ani na ulicích, ani ve svých domovech. Tento strach je zvláště rozšířen mezi lidmi s omezenou pohyblivostí nebo zrakovou vadou. Jedním z důsledků tohoto strachu je samozřejmě vyšší riziko izolace, protože tyto lidé se obávají vycházet ven bez doprovodu. Na zvýšené riziko viktimizace u zdravotně postižených upozorňuje také Čírtková (2014).

Podle britských pramenů je v Evropě asi 11 milionů slabozrakých a asi 1 milion nevidomých, v České republice se odhaduje 60 000 až 100 000 zrakově postižených, z toho jedna desetina nevidomých (Hamadová, 2007). Počet slabozrakých lidí v populaci, zejména mezi dospělými, navíc stále stoupá. Květoňová-Švecová (2000) uvádí jako příčinu krátkozrakosti dospělých vliv civilizačních faktorů, tedy negativní vliv rostoucího sociálně-ekonomického pokroku – změněné životní prostředí, špatné stravovací návyky, nadměrné zatížení oka při práci do blízka, v dnešní době především při práci s počítačem atp. Druhým faktorem je prodlužování délky lidského života. Ve světě přibývá lidí důchodového věku a podle odborníků je prokázána přímá úměra mezi vznikem zrakových vad a vyšším věkem a až 75 % nových případů zrakových vad vzniká u lidí starších 65 let (Zvěřinová, 2008).

V posledních několika letech učinila Evropská unie a členské státy řadu důležitých kroků při podpoře práv osob se zrakovým postižením. I běžný občan může pozorovat, že přibýlo více bezbariérových objektů, vodicích linií, ale i různých označení, která pomáhají lidem se senzorickým postižením usnadňovat prostorovou orientaci. Běžná populace má stále více možností seznamovat se s životem osob s postižením pomocí různých projektů (např. Chodící lidé), výstav po tmě nebo akcí, na kterých lze vyzkoušet modelové situace a podobně.

Na druhou stranu, navzdory snahám, které Evropa podnikla, jsou zdravotně postižení bohužel i dnes stále obětmi trestných činů a cílem násilí. Dle Zvěřinové (2008) rovněž roste kriminalita páchaná na osobách se zrakovým postižením. Tento názor podporuje Pava (1994), v jejímž výzkumném souboru byla třetina respondentů se zrakovým postižením terčem pokusu o sexuální či fyzický útok. Ve stejném výzkumu také poukazuje na velký zájem respondentů o kurzy sebeobrany.

Sebeobrana není zázračným prostředkem k odstranění násilí ve společnosti, ale v mnoha případech by mohlo zůstat pouze u pokusu o násilný čin, kdyby měl jedinec znalosti sebeobrany a neváhal je v dané situaci použít. Kromě této základní funkce sebeobranné, vyplývající ostatně již z jejího názvu, plní sebeobrana ještě další funkce, které lze obecně vymezit jako kontrolu tělesných pohybů a psychických stavů. Sebeobrana rozvíjí komplexně tělesnou strukturu, pohyblivost, obratnost, rychlost a sílu a učí porozumět mechanice tělesných pohybů a správně usměrňovat i další životní funkce, především dýchání. Rozvíjí také psychickou odolnost jedince, formuje jeho reálné sebehodnocení a sebevědomí a obecně vede ke změnám životních postojů směrem k vyrovnanosti (Fojtík & Michalov, 1996). Nikoli v poslední řadě je sebeobrana také formou sociálního učení a pro osoby se zrakovým postižením tedy prostředkem sociální rehabilitace. Získané dovednosti jsou prostředkem navozujícím pocit větší sebejistoty a samostatnosti a tak umožňují i lepší zapojení se do běžného života a získání vyšší kvality života.

Odborná literatura potvrzuje, že se experti neshodli na jednotné formě sebeobrany pro vidící ani pro nevidomé. V rámci řešení výzkumného projektu Evaluace metodiky sebeobrany nevidomých jsme nejdříve zmapovali možnosti výuky sebeobrany pro osoby se zrakovým postižením v Evropě. Již Zvěřinová (2008) uvádí, že jsou v mnoha zemích nabízeny kurzy sebeobrany pro zrakově postižené při poradenských a jiných pomocných zařízeních, jako speciální kurzy určitého bojového umění nebo sportu upraveného pro zrakově postižené. Často se pouze upraví podmínky, vyberou vhodné techniky a ve výuce se pak už zkrátka „improvizuje“ podle potřeb daného jedince. Nesmíme ale zapomínat, že úpolové aktivity nejsou mezi osobami se zrakovým postižením novinkou – džúódó sportovců se zrakovým postižením je zařazeno do paralympijských her a popularita úpolových sportů ve světě signifikantně

roste (Kasum, Strašo & Nastasić-Stoškovíć, 2011). Na zařazení do paralympijských sportů čeká karate a taekwondo. International Blind Sports Federation má také dlouholeté zkušenosti s lukostřelbou a střelectvím, které mohou mít také afinitu k sebeobraně.

Ve světě se sebeobrana specifických skupin stává zájmovým cílem mnoha jednotlivců a organizací, které nejednotným způsobem přicházejí s možnými řešeními konfliktů osob s postižením. Organizace tedy reagují na poptávku po těchto službách a na potřebu ochrany osob proti zvyšující se agresivitě útočníků. Rozvoj (tedy především ekonomická podpora) přichází jak prostřednictvím státních zdrojů, tak z velké míry od organizací pro podporu osob s postižením a soukromých komerčních skupin, které v této doposud nezpolarizované oblasti vidí potenciál (Kasum, Strašo & Nastasić-Stoškovíć, 2011).

Například v USA existuje několik programů, školení sebeobranu vytvořené pro potřeby osob se zrakovým postižením. Jedním z nich je program Mega No Maki (Lovering, 2011), která má své kořeny v tradičních bojových umění. Učí techniky speciálně přizpůsobené potřebám osob se zrakovým postižením – jak se bránit a komunikovat s útočníkem, stručně informuje o zákonech, které umožní lidem, aby se chránili (a jak se liší pro osoby se zrakovým postižením).

V Evropě jsme kurzy sebeobranu pro zrakově postižené jsme zaznamenali v Anglii, Německu, Rakousku, Polsku, Maďarsku a na Slovensku.

Nejednotný způsob pojetí tréninku je zejména v selekci způsobu obrany. Mnoho organizací využívá principy přejaté z bojových umění, nebo přímo bojové umění jako takové (zejména Wing tsun, "sticky hands"). I přes nepopiratelný rozvoj v mnoha směrech (rozvoj kondice, koordinace apod.) je aplikace diskutabilní, vzhledem ke způsobu vedení boje na ulici. Způsob vedení obrany na základě taktického podnětu je stěžejním bodem většiny systémů sebeobranu pro zrakově postižené – např. Německo organizace Zanshin Erlangen, nebo kurzy Petra Wolfganga Geigera (Erlangen, 2015; Kobinet Nachrichten, 2015). Zda je díky tomu vhodné přejímat i celý systém sebeobranu na základě bojového umění, který není zcela adaptovaný pro potřeby nevidících, je zcela nové téma pro zpracování kvalifikovanými odborníky.

Druhý způsob pojetí tréninku – např. Německo – Mehmen, Anglie – OneTouch (Kleinert, 2007; Pilkington, 2012) je vlastní inovace a tvorba technik za spolupráce odborníků a zrakově postižených, kdy se metodou testování, selekce a adaptace technik vybírá a tvoří ideální způsob obrany, reflektující současné nároky sebeobranu. Takto se mimo jiné snáze respektují odlišnosti v tréninkovém a učebním procesu nevidomých a je zde větší prostor k individualizaci tréninku. Jako problematická se jeví samotná doprava na kurz. Pokud trénink neprobíhá na veřejně dostupném a značeném místě (dostupném zpravidla městskými dopravními službami), může být cesta paradoxně bezpečnostním rizikem – vzhledem k tomu, že pravidelné kurzy bývají často zařazeny na pozdní odpoledne, kdy například v zimě bývá tma, kluzko apod.

Vedle dopravy se organizátoři kurzu potýkají s dalšími potížemi, zejména v oblasti personálního a finančního zabezpečení. Například v Maďarsku (Gombás, 2013) využívají v tomto smyslu dobrovolnické organizace.

Autoři (Kleinert, 2007; Pilkington, 2012) se shodují, že k výuce sebeobranu osob se zrakovým postižením je nezbytný kvalifikovaný trenér/instruktor, schopný organizovat a vést skupinu lidí se specifickými nároky a potřebami, spolu s dostatkem asistentů, věnujících se svým svěřencům nejlépe individuálně.

V České republice jsme zaznamenali několik takových kurzů či seminářů. První zmínka o možnosti zúčastnit se výuky sebeobranu osobami se zrakovým postižením se datuje do r. 2005, v rámci dvanáctého ročníku Mezinárodní letní školy pro zrakově postižené studenty v roce 2005 v Brně. Mezi nabízenými kurzy byla i „Sebeobrana a úpolové aktivity“ (Self Defense and Combative Activities), jehož garantem byl Zdenko Reguli.

V roce 2008 se v Praze uskutečnil seminář Sebeobranu ve spolupráci se školou bojového umění Akademie EBMAŠ WT Praha (Emin Boztepe Martial Art System Wing Tzun) a občanského sdružení pro podporu lidí se zrakovým postižením Okamžik. Kurz byl založen na spojení bojových umění wing tsun a Latosa Weapon System (se základy ve filipínském bojovém umění escrima). Systém se soustředí na stabilní bojový postoj, jednoduché kroky a nízko vedené kopy. Ruce reagují na sílu protivníka, zasahují jej dlaněmi, klouby či lokty a jejich pohyb lze vést na základě taktického podnětu (podobné, jako princip "lepivých rukou" ve wing tsun).

Od října 2013 do dubna 2014 proběhl v Brně pod vedením Jana Outlého, který je zástupcem Evropské Wing Tsun Organizace (EWTO) v Brně kurz sebeobran pro občany se zrakovým postižením v Brně. Kurz byl zaštitěn centrem pro podporu zrakově postižených, Tyflocentrem Královo Pole.

Jedno setkání trvalo 3 hodiny. Tréninky se uskutečňovaly dvakrát do měsíce v klubovně Tyflocentra a byly soustředěny jak na teoretickou stránku sebeobran – tedy na předcházení konfliktu a prevenci, tak na aplikaci sebeobránných technik, ochranných prostředků a řešení modelových situací. V roce 2014 pokračoval ve stejném duchu navazující kurz, čítající 10 lekcí, probíhajících vždy jednou týdně.

Metodika

Cílem je evaluace kurzu Sebeobrana pro osoby se zrakovým postižením. Výzkumný soubor zahrnoval 10 probandů (5 mužů a 5 žen ve věku mezi 15 a 44 let) se zrakovým postižením středního stupně (5 účastníků) až nevidomosti (5 účastníků). Většina probandů byla současnými nebo bývalými studenty Masarykovy univerzity v Brně (3) nebo Střední školy pro zrakově postižené v Brně (5). Dva probandi reagovali na nabídku poslanou do Tyflocentra Brno. 8 probandů bylo v oblasti sebeobran úplnými začátečníky, 2 z nich měli zkušenosti minimální (účast na jedné ukázkové lekci, či krátký kurz).

Pomocí exploračních metod jsme zjišťovali zkušenosti a názory osob se zrakovým postižením s rizikovým či násilným chováním vůči této specifické skupině a jejich bezpečnostním obavám. Sběr dat pomocí výzkumného nástroje probíhal dvakrát. Před kurzem a po absolvování kurzu. Dotazník „Bezpečnostní obavy a zkušenosti s rizikovým chováním“ byl rozdělen do tří částí hodnotících míru sebevědomí v sebeobránných situacích, jako je například slovní konflikt, fyzické napadení a prevence. Použili jsme šestibodovou škálu jako měřítko pro stanovení úrovně souhlasu s nabízeným tvrzením (1 – zcela nesouhlasím, 6 – zcela souhlasím). Východiskem byla Likertova škála, ke které jsme přidali jeden bod, abychom odbourali střední hodnotu.

V rámci našeho výzkumného projektu jsme v červnu 2014 uspořádali úvodní tříhodinový seminář „Sebeobrana pro zrakově postižené“. Na tento úvodní kurz navázal v podzimu 2014 semestrální kurz, který byl otevřen primárně pro studenty Masarykovy University se zrakovým postižením, ale i další veřejnosti. Kurz byl zaměřen na pochopení preventivních opatření a teoretických východisek, znalostí krizových situací a předcházení napadení či okradení. Účastníci získávali specifické dovednosti, jako je pádová technika, rozvoj stability, orientace a verbální komunikace v krizové (modelové) situaci, na kterou je, vzhledem k limitaci možností osoby se zrakovým postižením ve fyzickém střetu, kladen zvláštní důraz. Vycházeli jsme ze skutečnosti, že pro osoby se zrakovým postižením jsou klíčové koordinační schopnosti, zejména schopnost prostorově orientační a rovnováhová (Skotáková, 2004) a stejně jako u všech pohybových aktivit, je třeba výuku sebeobran pro osoby se zrakovým postižením zaměřit na individuální odlišnosti, rychlost učení a chápání, úroveň kondice, motorických dovedností a koordinace, reakce, rovnováhu, sílu vůle atd. Navíc si musíme být vědomi dalších vlivů plynoucích ze zrakového postižení: zdravotní kontraindikace k pohybové činnosti, jiná představa o průběhu pohybu (např. pokud je nevidomost získaná, uvědomění pohybu nemusí být tak náročné, jako při vrozené vadě), orientace v prostoru apod.

Kurz probíhal v prostorách úpolové tělocvičny, která je svým vybavením (prostor, tatami, dopravní dostupnost) vhodným prostředím pro nácvik i pro osoby, které nemají s pohybovou aktivitou zkušenosti. Každý cvičenec pracoval s jedním vidícím asistentem, který dohlížel na bezpečný průběh cvičení a na zohlednění individuálních potřeb (na základě stupně postižení, zkušenosti s pohybem apod.).

Kurz probíhal jedenkrát týdně po dobu 12 po sobě jdoucích týdnů, každá lekce trvala 120 minut. Metodika 24 hodinového kurzu sebeobran byla zaměřena především na počáteční fáze řešení konfliktu (produkce potenciální oběti, regulace psychologických stavů, strategie verbální komunikace), stimulaci potřebných pohybových schopností (reakce na různé podněty, statická a dynamická rovnováha, orientace v prostoru) a osvojení základních sebeobránných a sebeochranných dovedností (pády a změny poloh, stabilní postoj a střeh, obrany proti nejčastějším útokům – úchopy v oblasti horních končetin a úchopy za oděv, možnosti úniku). Probandi se učili reagovat zejména na taktilní, akustické a v případě zbytků zraku i na vizuální podněty. 8 lekcí bylo koncipováno výukově. Každému účastníkovi se věnoval jeden asistent, na některé činnosti se asistenti střídali, aby se účastníci učili reagovat na různé podněty. Hlavním cílem těchto výukových jednotek bylo osvojit si nové dovednosti a zdokonalovat se v komunikačních strategiích. Devátá a desátá lekce byly organizované v poměru 1 účastník na 2 asistenty

a cílem bylo zvládnout zjednodušené sebeobrané modelové situace. Jeden z asistentů představoval útočníka, druhý působil jako tzv. „našeptávač – rádce“, který do situace zasahoval v době, kdy účastník nevěděl, jak situaci řešit, nebo udělal vzhledem k sebeobrané strategii zásadní chybu. Asistenty byli studenti 3. ročníku Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a 2. ročníku navazujícího oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek, kteří jsou připravováni jako instruktoři sebeobrany a byli proškoleni v oblasti práce s osobami se zrakovým postižením. Poslední dvě lekce kurzu byly organizovány komplexní sebeobrané modelové situace. Každý z účastníků prošel předem stanovenou trasu, na které byl vystaven hrané konfliktní situaci.

Po intervenčním programu (absolvování kurzu) jsme pomocí shodného dotazníku zjišťovali zejména změny v bezpečnostních obavách účastníků kurzu a jejich vnímání vlastní schopnosti řešit konfliktní situaci. Věcná významnost změn ve skóre jednotlivých otázek byla vyjádřena pomocí Cohenova d.

Pro větší přehled uvádíme v Tabulce č. 1 otázky, které jsme použili v dotazníku. Dotazník „Bezpečnostní obavy a zkušenosti s rizikovým chováním“ byl rozdělen na tři části. První oddíl obsahoval 11 otázek. Respondenti vyjadřovali míru souhlasu se situacemi, které zahrnují prevenci (otázky 1.1–1.3), verbální (otázky 1.4–1.7) a fyzický konflikt (otázky 1.8–1.10). Poslední otázka prvního oddílu vše zjišťovala sebehodnocení probanda v oblasti sebeobrany jako celku. Druhý oddíl zjišťoval míru obavy z vybraných situací, které byly vytipovány pomocí literatury (Kane, 2008; Pecina, 2014), rozhovory s odborníky věnujícím se lidem se zrakovým postižením (Alexandr Zvonek a Jitka Gracliková ze Střediska Teiresiás, 2014) a anketou mezi osobami se zrakovým postižením. Oddíl třetí zjišťoval životní strategie probandů vzhledem k sebeobraně.

Tabulka 1./ Table 1.

Otázky týkající se zkušenosti osob se zrakovým postižením s rizikovým či násilným chováním vůči této specifické skupině a jejich bezpečnostním obavám./ The set of questions for pre and post test.

	Otázky
1.1	Když jdu někam sám/sama večer, jsem pozornější a neustále bedlivě sleduji okolí.
1.2	Cíleně se vyhýbám místům, o kterých si myslím, že na nich hrozí vyšší riziko napadení.
1.3	Umím se chovat tak, abych nevyprovokoval(a) konflikt.
1.4	Když mě začne někdo slovně napadat (nadávat, vyhrožovat) vždycky vím, jak reagovat.
1.5	Umím se vyhnout fyzickému konfliktu pomocí verbálního projevu („vykecat“ se z toho).
1.6	Je pro mě snadné reagovat na slovní konflikt.
1.7	Cítím se vnitřně jistý(á) při řešení slovního konfliktu.
1.8	Byl(a)-li bych fyzicky napaden(a), věděl(a) bych přesně, co dělat.
1.9	Je pro mě snadné reagovat na fyzický konflikt.
1.10	Cítím se vnitřně jistý(á) při řešení fyzického konfliktu.
1.11	Celkově se hodnotím tak, že se umím vyhnout konfliktu, případně konflikt vyřešit.
2.1	V prostředku hromadné veřejné dopravy mám pocit, že se mi někdo pokouší dostat do kabelky, tašky, batohu.
2.2	Jsem svědkem situace, kdy je skupina dětí drzá na své okolí.
2.3	V prostředku hromadné veřejné dopravy se mnou začne někdo navazovat mnou nechtěný a nepříjemný fyzický kontakt (osahávat).
2.4	Někdo cizí ke mně přistoupí a požádá o peníze.
2.5	Přiopilý muž si hledá záminku pro konflikt a nařkne mě, že jsem mu např. vylil(a) pivo.
2.6	Na zábavě do mě začne strkat mladík se zjevnou chutí vyprovokovat konflikt.
2.7	Někdo mi nečekaně popadne kabelku/aktovku a začne se se mnou o ni přetahovat.
2.8	Někdo mě najednou popadne za paži, zakryje mi ústa nebo mě začne agresivně tahat pryč.
2.9	Na ulici mě najednou někdo zezadu uchopí za vlasy/límec a začne mě stahovat na zem.
2.10	V noci na ulici mi někdo dává nemravný návrh.
3.1	Vyhýbám se situacím, z kterých mám největší obavy.
3.2	Snažím se svůj strach překonat a v životě se neomezuji.
3.3	Myslím si, že znalost komunikačních strategií pomáhá úspěšně řešit konfliktní situaci.

Výsledky

Výsledky shrnuje Tabulka 2.

Byla nalezena vysoká věcná významnost v rozdílu skóre u otázek 1.5, 1.7, 1.8, 1.11 a 2.2. Střední věcné významnosti nabyl rozdíl v pre a post testu u otázek 1.3, 1.4, 1.6, 1.10 a 3.2.

Tabulka 2./ Table 2.

Porovnání pre a post testu./ Test and retest results.

Otázka	N	Průměr pretest	SD pre test	Průměr post test	SD post test	Cohenovo d
1.1	10	4,6	1,90	5,29	0,76	-0,45
1.2	10	4,8	1,48	5,29	1,25	-0,34
1.3	10	4,7	1,25	5,29	0,76	-0,54
1.4	10	3,6	1,17	4,43	0,98	-0,74
1.5	10	3,3	1,25	4,86	0,90	-1,37
1.6	10	3,5	1,65	4,43	0,98	-0,66
1.7	10	3,4	1,50	4,57	1,13	-0,84
1.8	10	2,0	1,41	4,00	1,15	-1,48
1.9	10	1,8	1,48	2,71	1,60	-0,57
1.10	10	2,1	1,37	3,14	1,57	-0,68
1.11	10	3,6	1,35	4,57	0,79	-0,84
2.1	10	2,2	1,14	2,43	1,90	-0,14
2.2	10	3,6	1,90	1,57	0,98	1,29
2.3	10	4,2	2,10	3,86	2,27	0,15
2.4	10	2,9	1,10	3,14	2,19	-0,13
2.5	10	4,1	1,91	3,43	1,72	0,35
2.6	10	3,3	1,77	3,57	1,51	-0,16
2.7	10	4,2	1,93	3,86	2,12	0,16
2.8	10	4,7	1,95	4,29	2,06	0,20
2.9	10	4,6	1,96	4,57	2,15	0,01
2.10	10	3,7	2,21	3,14	2,12	0,25
3.1	10	5,1	1,27	5,43	1,13	-0,25
3.2	10	4,8	0,79	5,43	0,79	-0,76
3.3	10	5,7	0,44	5,71	0,76	0,10

Již z prvního šetření lze vysledovat, že osoby se zrakovým postižením se cítí docela jistí v případě prevence. O něco méně se cítí jistí v případě slovního konfliktu a v případě fyzického konfliktu vykazují největší obavy ze své reakce.

V prvním oddílu dotazníku byl zaznamenán u všech otázek posun v dosaženém skóre směrem, který odpovídá cílům kurzu, tedy k větší sebejistotě při prevenci a komunikaci a vnitřním komfortu u řešení konfliktních situací. Rozdíly pouze u dvou otázek dosahují malého efektu věcné významnosti, 5 z 11 rozdílů skóre dosahují středního efektu věcné významnosti a vysokého efektu věcné významnosti dosáhl rozdíl u tří otázek. Nejvyššího efektu věcné významnosti dosáhl průměr u hodnocení vlastní schopnosti reagovat na fyzické napadení (posun z průměrného skóre 2,0 na 4,0; $d = -1,48$). Také rozdíl skóre u poslední otázky prvního oddílu shrnující celkové pojetí sebe sama a víru ve vlastní schopnosti předejít či řešit konfliktní situaci byl označen vysokým efektem věcné významnosti (posun z průměrného skóre 3,60 na 4,57; $d = -0,84$).

Z otázek druhého oddílu se kurz nejvíce odrazil v rozdílu skóre u otázky 2.2 (z průměru 3,60 na 1,57; $d = 1,29$). Frekventanti kurzu výrazně odbourali strach ze situací, kdy jsou svědky verbálního násilí.

V třetím oddíle dotazující se na strategie se významně zvýšila odvaha a vůle překonávat obavy a neomezovat se v životě (z průměrného skóre 4,8 na 5,4; $d = -0,76$), což opět koreluje s vytyčenými cíli kurzu.

Diskuze

I když je docela složité vyhodnotit měření osob se zrakovým postižením a každý nástroj by měl být používán opatrně (Gothwal, Sumalini, Irfan, Girdhar & Bharani, 2013), byly nalezeny pozitivní efekty ve smyslu věcné významnosti, které potvrzují účinnost intervenčního programu v podobě Sebeobrány pro tuto specifickou skupinu.

Z první části prvního oddílu dotazníku věnující se prevenci došlo k významné změně ve třetí otázce, kde probandi hodnotili vlastní schopnost nekonfliktní produkce, což koresponduje s cíli kurzu.

Velmi úspěšně byl splněn cíl zvýšení komunikačních dovedností, využití komunikačních strategií a zvýšení sebejistoty při čelení verbálních konfliktů. U všech otázek byl zaznamenán pozitivní posun průměrného skóre o středním až vysokém efektu věcné významnosti. Vnitřní jistota verbální sebeobrány je jedním ze základních předpokladů úspěšnosti této akce (Pöhm, 2013; Nöllke, 2009) a snižuje i riziko vyhýbání se společnosti kvůli obavám z nepříjemného konfliktu (Ringerling & Amaral, 2000). Zvýšení sebejistoty při řešení verbálního konfliktu můžeme přisuzovat také fakt, že se u probandů po kurzu významně snížil strach z představy, že se stanou svědky konfliktní situace jako třetí osoby.

Jelikož se již při prvním dotazování potvrdil výzkum Pava (1994), že nevidomí se cítí být více ohroženi fyzickým napadením, vyzdvihujeme výsledky týkající se překonání strachu jako nejrelevantnější. Přestože byl posun celkem velký a věcně významný, průměr skóre hodnocení odpovídá stále pouze mírně zvýšenému průměru, což opět pozitivně odráží cíle kurzu: probandi nabyli zkušenosti a pro oblast fyzického napadení se již necítí téměř bezmocní (průměrné skóre dosahovalo hodnoty 2 z maxima 6 bodů), na straně druhé si ale dobře uvědomují svoje limity i nebezpečí, která s sebou fyzické napadení nese (průměrné skóre po kurzu 4 z maxima 6 bodů) a v souladu s Vitem, Reguli a Čihounkovou (2013) také přes veškerý výcvik nejistotu kladného výsledku takovéto situace, což opět hodnotíme pozitivně, neboť jak upozorňuje Vít a Reguli (2010) jedním ze základních problémů laicky vedených sebeobránných kurzů může být nezdravé sebevědomí absolventů, kteří často nabývají pocit nepřemožitelnosti. Podobně dopadlo hodnocení všech třech otázek, týkající se fyzického napadení, reakce na něj a vnitřní jistoty při řešení sebeobránné situace se po kurzu věcně významně zvýšilo, ale přitom zůstalo pod průměrem, což potvrzuje již zmíněnou teorii o potřebě posoudit reálnou hrozbu sebeobránné situace.

Všechny výsledky první části dotazníku podporuje také otázka 1.11, kde probandi hodnotili svoji sebeobránnou schopnost jako celek a rozdíl skóre pre a post testu nabyt vysoké věcné významnosti. Lze tedy soudit, že se vnímání vlastní schopnosti, vyhnout se, reagovat a řešit různé druhy konfliktních situací po absolvování kurzu u probandů významně a racionálně zvýšilo.

Z oddílu 3 je pro evaluaci kurzu sebeobrány zásadní posun v oblasti překonávání vlastních obav (otázka 2.2), což významně ovlivňuje kvalitu života jedince (Blasch, Wiener & Welsh, 1997).

Závěr

Vytyčené cíle kurzu sebeobrány pro osoby se zrakovým postižením byly splněny. Frekventanti kurzu prokázali zvýšení víry ve vlastní schopnosti reagovat, čelit a řešit konfliktní situace. Při tom si uchovali reálnost pohledu na sebeobranu i vzhledem ke zrakovému oslabení vědomí nutnosti řešit konfliktní situaci v prekonfliktní fázi a omezení v oblasti fyzického střetu. Jako zásadní problém sebeobrány osob se zrakovým postižením zůstává poskonfliktní fáze, tedy únik do bezpečí, což je vzhledem k nemožnosti útěku či kontroly okolí značně znemožněno.

Kurz byl vhodně zaměřen na počáteční fáze řešení konfliktu (tzv. prekonfliktní fázi) – produkce potenciální oběti, regulace psychických stavů, strategie verbální komunikace. Tento způsob výuky se jeví jako správný ve smyslu uspokojení očekávání účastníků kurzu, ale také ve smyslu zvýšení sebevědomí a kompetencí pro řešení konfliktních situací těchto osob.¹

Literatura

Blasch, B. B., Wiener, W. R., & Welsh, R. L. (1997). *Foundations of Orientation and Mobility*. New York: AFB Press.

Čírtková, L. (2014). *Viktimologie pro forenzní praxi*. Praha: Portál.

¹Tato publikace vznikla na Masarykově univerzitě v rámci projektu „Evaluace metodiky sebeobrány osob se zrakovým postižením“ číslo MUNI/A/0966/2013 podpořeného z prostředků institucionální podpory, kterou poskytl MŠMT v roce 2013.

- Fojtík, I., & Michalov L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Gombás, J. (2013). Sighted volunteers' motivations to assist people with visual impairments in freetime sport activities. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 8(2), 220-227.
- Gothwal, V. K., Sumalini R., Irfan S. M., Giridhar A., & Bharani S. (2013). Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire: Evaluation in Visually Impaired. *Optometry and Vision Science*, 90(8), 828-835.
- Hamadová, P., Nováková, Z., & Květoňová-Švecová, L. (2007). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Kane, J. (2008). *Violence and disability*. DOI 10.2758/20078.
- Gutiérrez-Santiago A., Prieto I., Ayán C., & Cancela J. M. (2013). T-Pattern Detection in Judo Combat: An Approach to Training Male Judokas with Visual Impairments According to their Weight Category. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 8(2), 385-394.
- Kasum G., Strašo G., & Nastasić-Stošković T. (2011). Combat sports for persons with disabilities. *Physical Culture / Fizička Kultura*, 65(1), 60-69.
- Kleinertz, M. (2007). Selbstverteidigungssystem für Blinde. Dostupné 5. března 2016, z <http://www.kampfsport-deutschland.de/20071203238/allgemeines/selbstverteidigungssystem-fuer-blinde.html>.
- Kobinet Nachrichten. WingTsun für Blinde und Sehgeschädigte (2015). Dostupné 3. února 2016, z <http://www.kobinet-nachrichten.org/de/nachrichten/?oldid=8835>.
- Květoňová-Švecová, L. (2000). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Nöllke, M. (2009). *Velká kniha umění slovní sebeobrany*. Praha: Grada.
- Pava W. S. (1994). Visually impaired persons' vulnerability to sexual and physical assault. *Journal Of Visual Impairment & Blindness*, 88(2), 103.
- Pilkington, J. (2012). ONE TOUCH: NEW SELF-DEFENSE PROGRAM TRAINS BLIND INSTRUCTORS. Dostupné 10. červenec 2016, z <http://acb.org/node/898>.
- Pöhm, M. (2013). *Umění slovní sebeobrany*. Praha: Grada.
- Lovering, S. (2011). Mega No Makki Self-defense Training Braille. Dostupné 17. květen 2016, z <http://acb.org/node/634>.
- Ringerling, L., & Amaral, P. (2000). The role of psychosocial factors in adaption to vision impairment and rehabilitation outcomes for adults and older adults. In B. Silverstone, M. A. Lang, B. P. Rosenthal, & E. E. Faye, (Ed.), *The Lighthouse Handbook on Vision Impairment and Vision Rehabilitation* (pp. 1029-1048). New York: Oxford University press.
- Skotáková, A. (2004). Úroveň prostorové orientace u zrakově postižených ve věku 13-18 let. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy, XI. ročník mezinárodní konference (7.-8. září 2004)*. Hradec Králové: GAUDEAMUS.
- Vít, M., & Reguli, Z. (2010). Úpolové aktivity - strategie a prostředek prevence sociálně patologického jednání dětí a mládeže? *Sociální pedagogika ve střední Evropě 2010. Inovace a nové trendy Brno*. Brno: Institut mezioborových studií, 576.
- Vít, M., Reguli Z., & Čihounková J. (2013). *Sebeobrana*. Brno: Masarykova univerzity. Dostupné 12. červen 2016, z <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/charakteristika>.
- Zanshin Erlangen, Selbstverteidigung für Blinde und Sehbehinderte. (b.r.). Dostupné 25. duben 2016, z <http://www.zanshin-erlangen.de/blindenbund.html>.
- Zvěřinová, J. (2008). *Možnosti a specifika výuky sebeobrany u osob se zrakovým postižením*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
Kamenice 5
Brno, 625 00
skotakova@fsps.muni.cz