Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

VÝZNAM ÚPRAVY ZEVNĚJŠKU U NEVIDOMÝCH ŽEN V MLADÉ DOSPĚLOSTI

THE IMPORTANCE OF APPEARANCE MANAGEMENT FOR BLIND WOMEN IN YOUNG ADULTHOOD

Bakalářská diplomová práce

Autor: **Veronika Smékalová**

Vedoucí práce: **PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.**

Olomouc

2021

„Líbí se mi, že být upravená a pěkná není jen výsada nějakých modelek.“

Respondentka Tiffany

Děkuji mým respondentkám za obohacení, upřímnost a věnovaný čas při poskytování rozhovorů a PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za vstřícný přístup a povzbuzení.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Význam úpravy zevnějšku u nevidomých žen v mladé dospělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2021 Podpis .....

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		**4**
ÚVOD		**6**
TEORETICKÁ ČÁST		**7**
1	**Osoby nevidomé**	**8**
1.1	Zrakové vady	9
1.1.1	Klasifikace zrakových vad	10
1.1.2	Prevalence	11
1.1.3	Příčiny zrakových vad	12
1.2	Specifika vývoje nevidomých	13
2	**Specifické projevy nevidomých osob**	**16**
2.1	Neverbální komunikace	17
2.2	Smyslová kompenzace	18
2.2.1	Hmatové vnímání	19
2.2.2	Sluchové vnímání	20
2.2.3	Čich a chuť	21
3	**Mladá dospělost**	**22**
3.1	Nevidomé osoby v mladé dospělosti	23
4	**Sebepojetí**	**25**
4.1	Tělesné sebepojetí a „body image“	27
5	**Atraktivita**	**30**
5.1	Fyzická atraktivita	31
5.2	Úprava zevnějšku	32
6	**Pojetí krásy u nevidomých osob**	**35**
6.1	Krása zprostředkovaná smysly kompenzačními	35
6.2	Vnímání atraktivity nevidomými	37
6.3	Úprava zevnějšku nevidomých žen	39
Výzkumná část		**42**
7	**Výzkumný problém**	**43**
7.1	Výzkumné cíle	43
7.2	Formulace výzkumných otázek	44
8	**Typ výzkumu a použité metody**	**45**
8.1	Typ výzkumu	45
8.2	Metoda tvorby dat	45
8.2.1	Schéma polostrukturovaného rozhovoru	45
	Základní údaje	45

8.3 Metoda analýzy dat 47
8.3.1 Interpretativní fenomenologická analýza 47
9 výzkumný soubor a etické hledisko 48
9.1 Výzkumný soubor 48
9.2 Etické hledisko a ochrana soukromí 49
10 výsledky výzkumu 50
10.1 Respondentka Tiffany 50
10.2 Respondentka Daisy 54
10.3 Respondentka Chloe 60
10.4 Respondentka Erin 66
10.5 Respondentka Lucy 71
10.6 Respondentka Joyce 75
10.7 Respondentka Frida 80
11 odpovědi na výzkumné otázky 85
12 diskuze 89
12.1 Výzkumný soubor 89
12.2 Metoda 89
12.3 Získaná data a jejich interpretace 90
12.4 Aplikace a výhledy do budoucna 93
13 Závěry 95
14 souhrn 97
LITERATURA 101
PŘÍLOHY 111

ÚVOD

Bakalářská práce nese název „Význam úpravy zevnějšku u nevidomých žen v mladé dospělosti.“ V teoretické části blíže definuji klasifikaci, prevalenci, příčiny zrakových vad a specifické znaky raného vývoje nevidomých. Dále se věnuji odlišným projevům a neverbální komunikaci nevidomých. Zmiňuji důležitost smyslů – tedy hmatu, sluchu, čichu a chuti, které kompenzují zrakové vnímání. Charakterizuji období mladé dospělosti a tělesné sebepojetí. Věnuji se teoretickému i výzkumnému ukotvení fyzické atraktivity a úpravě zevnějšku obecně. V závěru teoretické části přibližuji, jakým způsobem je nevidomým lidem zprostředkována krása pomocí kompenzačních smyslů. Popisuji, které aspekty vnímají jako atraktivní a jak se věnují úpravě svého vzhledu.

Toto téma jsem si vybrala, neboť jsem vyrůstala po boku nevidomé starší sestry. Všímala jsem si odlišností všedního života, se kterými se jako žena se zrakovým postižením musela potýkat. Setkávala jsem se s jejími nevidomými vrstevnicemi a vnímala jsem, že se zabývají podobnými praktickými problémy, na které by vidící ani nepomysleli. Byla jim věnována péče v oblasti prostorové orientace, sebeobsluhy, sociální rehabilitace a vzdělání. Avšak problematika úpravy zevnějšku, se kterou se tyto ženy potýkají denodenně, byla opomíjena.

Ve výzkumné části jsem zkoumala zkušenosti mladých nevidomých žen s úpravou zevnějšku, zabývala jsem se prožívanými težkostmi plynoucími ze zrakového handicapu a zkoumala jsem činnosti, které by si chtěly při úpravě zevnějšku osvojit.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OSOBY NEVIDOMÉ

Zrakové vnímání je inspirací pro myšlení, je nepostradatelným zdrojem informací pro úvahy o světě, ve kterém žijeme (Šikl, 2012).

Zrak nad ostatními smysly dominuje tím, že na základě zrakových podnětů pojme 80 % informací z okolního prostředí (Vision Initiative, 2010). Z celkového počtu smyslových receptorů v těle je přesně 70 % umístěno ve zrakovém ústrojí. Oblasti, které se primárně podílí na zpracování vizuálního podnětu, tvoří až 30 % povrchu mozkové kůry. Ke zpracování zrakového podnětu mozková kůra vynaloží až 60 % energie (Šikl, 2012).

Podle Zhu, Zhang a Rio-Tsonis (2012) představují zrakové funkce souhru činností, které byly zdokonalovány po miliony let, výsledkem je schopnost detekce světla.

Velké množství vizuálních informací z okolního prostředí je obsaženo v pouhém světelném paprsku dopadajícím na sítnici. Způsob, jakým vnímáme, závisí na informacích, které úspěšně zpracovává každý stavební prvek zrakového aparátu (Ramamurthy & Lakshminarayanan, 2014).

Nevidomost je nejtěžší formou zrakového postižení, ovlivňuje především orientaci v prostoru a vykonávání každodenních činností (WHO, 2014). Kraus (1997, 317) definuje nevidomost jako: *„ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 – světlocit*". Lopúchová (2010, 80) za nevidomé považuje „*osoby s absolutní ztrátou zraku, osoby se zachovaným světlocitem a světelnou projekcí a osoby s praktickou slepotou".* Z pohledu tyflopedie nevidomé osoby trpí nejtěžším stupněm zrakového postižení, tato kategorie osob zahrnuje děti, mládež i dospělé, jejichž zrakové vjemy jsou oslabené na stupni nevidomosti (Finková, Ludíková & Růžičková, 2007).

Colenbrander (2005) zdůrazňuje, že je třeba užívat pojmu slepota pouze pro osoby, které sice mohou mít zachovalý jistý světlocit, ale získávají informace především kompenzačními smysly.

Slepota je dána narušeným vedením signálu v kterékoli části zrakové dráhy – zrakového aparátu, zrakového nervu či mozkové zrakové oblasti odpovědné za proces vidění (Shiel, 2018). Častými přidruženými příznaky může být nepříjemný tlak v očích, pocit cizího tělesa v oku, bolest a slzení očí (Dahl & Shiel, 2020).

Speciální edukace a rehabilitace zajišťuje zrakově postiženým komplexní péči, služby a programy (Bendová, 2015). Cílem je navzdory danému znevýhodnění žít produktivní život a být v životě aktivní (WHO, 2014). s

V posledních desetiletích se kladl velký důraz na rozvoj mezinárodní spolupráce v rámci dostupnosti zdravotní oční péče a podpoře znalostí v oblasti očního lékařství. Téma podpory zrakové zdravotní péče a s ním spojené vědecké poznatky v oblasti očního lékařství bylo centrem pozornosti mnoha organizací, především WHO. Světová zdravotnická organizace v roce 1999 ziniciovala globální projekt VISION 2020, který podpořil pro období 2014 - 2019 více než sto rozvojových zemí s nedostatečnými příjmy pro pokrytí potřeb obyvatelstva (Kuchynka, 2016).

1.1 Zrakové vady

Lidé se zrakovým postižením tvoří poměrně různorodou a obsáhlou kategorii osob, klasifikace je rozdílně pojímána napříč jednotlivými obory (Finková et al., 2007). Častým jevem je přítomnost současně se vyskytujících deficitů (Kimplová & Kolaříková, 2014).

Rozsíval (2017, 212) definuje zrakovou vadu jako *„snížení zrakových funkcí do té míry, kdy i při správně korigované refrakční vadě má pacient závažné obtíže v běžném životě“*. Květoňová-Švecová (2000, 18) popisuje zrakovou vadu jako *„nedostatek zrakové percepce různé etiologie i obsahu“*.

Zrakové postižení označuje různé druhy a stupně omezení zrakových schopností (Pavlíček, 2018). Závažnost zrakového postižení je determinována nejen etiologií a typem omezení, ale i dobou, ve které ke zrakovému deficitu došlo, a dalšími faktory (Finková et al, 2007). Pavlíček (2018) uvádí, že dochází k častému zaměňování pojmů (těžce) zrakově postižený a nevidomý. Zrakově postižený člověk nemusí být současně nevidomý. Záměnou se dle Pavlíčka může mylně vyvolat dojem, že cílová skupina některých služeb či produktu je extrémně početná, i když tomu tak ve skutečnosti není.

Z oftalmologického hlediska se stala **zraková ostrost** základním měřítkem pro kategorizaci zrakového postižení. V některých případech se také přihlíží ke stavu zorného pole. Diagnóza musí být stanovena očním lékařem, oftalmologem (Finková et al., 2007). Zraková ostrost se určuje nejčastěji za pomocí standardních tabulek, tzv. Schnellenových optotypů, na kterých jsou znázorněny zmenšující se znaky. Zraková ostrost je zapisována v podobě zlomku. Čitatel určuje vzdálenost, ze které vyšetřovaná osoba čte, jmenovatel

vyjadřuje vzdálenost, ze které by osoba s nenarušenou zrakovou ostrostí rozeznala stejný optotyp (Synek & Skorkovská, 2014).

1.1.1 Klasifikace zrakových vad

Jednotlivé země vymezují klasifikaci zdravotního postižení v návaznosti na legislativu, systém vzdělávání, způsobilost vykonávání určitých povolání a oblast sociálního zabezpečení (Kuchynka, 2016). Světová zdravotnická organizace se proto pokusila vytvořit jednotící klasifikaci, není však deklarována jako závazná (Finková et al., 2007).

V *Mezinárodní klasifikaci nemocí a souvisejících zdravotních problémů* (MKN-10) se v aktualizované verzi pro rok 2018 uvádí následující kategorie zrakových vad rozčleněné do sedmi skupin **dle stupně:**

- *„Mírná nebo žádná zraková vada 0 – uváděný rozdíl zrakové ostrosti je stejné nebo lepší než 6/18 (3/10, 20/70)*
- *Středně těžká zraková vada 1 – horší než 6/18 (3/10, 20/70) a stejné nebo lepší než 6/60 (1/10, 20/200)*
- *Težká zraková vada 2 – horší než 6/60 (1/10, 20/200) a stejné nebo lepší než 3/60 (1/20, 20/400)*
- *Slepota 3 – horší než 3/60 (1/20, 20/400) a stejné nebo lepší než 1/60 (1/50, 5/300)*
- *Slepota 4 – horší než 1/60 (1/50, 5/300) a stejné nebo lepší než vnímání světla*
- *Slepota 5 – žádné vnímání světla*
- *Zraková vada nezjištěna nebo nespecifikována“*.

Z hlediska soudobé tyflopedické praxe se dle Finkové et al. (2007) jeví jako nejvhodnější klasifikovat zrakové postižení do čtyř kategorií:

- osoby nevidomé
- osoby slabozraké
- osoby se zbytky zraku
- osoby s poruchami binokulárního vidění

Podle **doby trvání** se zrakové vady dělí na krátkodobé (akutní), dlouhodobé (chronické) či opakující se (recidivující). Dle jiného časového hlediska se rozdělují zrakové vady podle **doby vzniku** na postižení vrozené a získané (Finková et al., 2007).

Typ zrakové vady anticipuje omezení jednotlivých zrakových funkcí. **Funkční dopady zrakových poruch** se rozdělují do následujících skupin: ztráta zrakové ostrosti (refrakční vady), postižení šíře zorného pole (skotomy, trubicové vidění), poruchy rovnovážného postavení očí (strabismus), poruchy barvocitu a poruchy zpracování zrakových informací (Růžičková & Vítová, 2014).

Posledním kritériem, podle kterého lze klasifikovat zrakové postižení, je **etiologické.** Dle etiologického hlediska se zrakové vady dělí na orgánové a funkční. Orgánové poruchy zahrnují vady sítnice a čočky, funkční vady označují poruchy binokulárního vidění (Slowík, 2007).

1.1.2 Prevalence

Nevidomost spolu s těžkým zrakovým postižením představuje významný celosvětový problém. Prevalence slepoty a težké slabozrakosti je pro obyvatele ekonomicky vyspělých států 0,2 %, kdežto lidé z rozvojových zemí mají 5-10 krát větší pravděpodobnost oslepnutí (Rozsíval, 2017).

Vlivem rozvíjející se lékařské péče počet nevidomých v populaci klesá, kdežto podíl slabozrakých pomalu stoupá. Tato skutečnost je způsobena všeobecným trendem prodlužování délky života, zejména v ekonomicky vyspělé civilizaci. Mezi vysokým věkem a vznikem zrakové vady je vztah přímé úměry. Od 75. roku věku má 80 % dospělých osob vážné zrakové potíže a 70-75 % nových výskytů zrakových vad se objevuje u lidí starších 65 let (Kimplová & Kolaříková, 2014).

Ženy obecně jsou náchylnější ke ztrátě zraku více než muži. Tento rozdíl četností je způsoben několika faktory. Ženy se dožívají vyššího věku, s přibývajícím věkem populace obecně stoupá výskyt onemocnění, jako je šedý zákal, diabetická retinopatie a věkem podmíněná makulární degenerace. Také hormonální změny dané těhotenstvím a menopauzou mohou mít vliv na oční onemocnění, např. syndrom suchého oka. Ženy častěji trpí autoimunními onemocněními – roztroušená skleróza, revmatoidní artritida aj. mohou vyvolat postižení zrakových funkcích (VisionAware, 2014).

Podle odhadů Světové zdravotnické organizace žije ve světě nejméně 2,2 miliardy lidí se zrakovým postižením, z tohoto počtu se minimálně u jedné miliardy osob mohlo rychlému zhoršení zraku předejít či zabránit (WHO, 2021).

Evropská unie nevidomých uvádí, že zahrnuje 30 milionů lidí se zrakovým postižením. Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR SONS však k tomuto velkému číslu dodává, že se jedná o celou Evropu včetně asijského Ruska (SONS, 2019).

Dle Finkové et al. (2007) nelze uvést přesný počet osob se zrakovým postižením, neboť v současnosti neexistují relevantní statistické údaje, které by uváděly přesný počet zrakově postižených osob v České republice. Podle *Výběrového šetření osob se zdravotním postižením 2013*, který provedl Český statistický úřad (ČSÚ, 2014) v roce 2013 žije v České republice přibližně 102 195 občanů se zrakovým postižením. Z tohoto počtu je 9 134 osob velmi těžce zrakově postižených a 18 015 osob těžce postižených. ČSÚ také odhaduje 33 118 osob se středně těžkou poruchou zraku a 40 930 s lehkou slabozrakostí. *Výběrové šetření osob se zdravotním postižením 2018* (ČSÚ, 2019) udává jiný počet nevidomých, dle vydané publikace z výsledků šetření vyplývá, že 14 000 osob je zcela nebo téměř nevidomých.

Rozsíval (2017) i Finková et al. (2007) se shodují, že je v České republice přibližně 60 000 – 100 000 jedinců s těžkým zrakovým postižením, z nichž 7 000 – 14 000 osob je nevidomých.

1.1.3 Příčiny zrakových vad

Příčiny zrakového postižení jsou značně rozdílné napříč jednotlivými regiony, významným faktorem je dostupnost lékařské péče, plnohodnotná strava, výživa a hygiena. Mezi přední příčiny slepoty v zemích třetího světa patří nemoci infekční a parazitární (říční slepota, trachom), karence vitaminu A (x*eroftalmie*) a šedý zákal (Rozsíval, 2017). V Severní Americe a západní Evropě představuje hlavní příčinu nevidomosti věkem podmíněná makulární degenerace, diabetická retinopatie a glaukom (Flaxman et al., 2017).

Příčiny zrakového postižení u dětí se značně odlišují od dospělé populace. V zemích, které se řadí mezi ekonomicky rozvinuté, převažují genetické příčiny. Onemocnění se objevuje hned v období po narození a zasahuje častěji zadní segmenty zrakového aparátu. V rozvojových zemích jsou u dětí vadou zasaženy zvláště přední oční segmenty. Mezi příčiny se řadí nejen infekce získaná během porodu, ale i nebezpečné tradiční lékařské metody (Kuchynka, 2007).

Pro lepší porozumění je etiologie zrakového postižení popsána v Tabulce 1.

Tabulka 1: Etiologie zrakového postižení u dětí

Genetické faktory	Dystrofie sítnice, automosálně recesivní onemocnění
Prenatální období	Infekční onemocnění (toxoplazmóza, rubeola), léčiva a chemické látky, toxikomanie matky, radioaktivní a RTG záření
Perinatální období	Retinopatie nedonošených (ROP), postižení CNS, hypoxie, předčasný a protrahovaný porod
Postnatální období	Deficience vitaminu A, opthalmia neonatorum (především v rozvojových zemích), spalničky, úrazy oka a hlavy, poruchy CNS

(Finková, 2007; Kuchynka, 2007; Martinková, Hanáková, Kroupová & Jurkovičová, 2010)

Zobanová, Brychcínová, Autrata & Šenková (2016) uvadí, že se za posledních dvacet let v ČR péče o novorozence včetně oftalmologického odvětví signifikantně zvýšila. V současnosti se ČR řadí mezi země s velmi pokročilou úrovní perinatální a neonatalogické péče.

1.2 Specifika vývoje nevidomých

Zrakové postižení ovlivňuje celkový vývoj nevidomého dítěte, včetně rozvoje motorických dovedností (Hallemans, 2016). V kojeneckém období dochází u nevidomých dětí k opoždění vývoje v určitých oblastech. V batolecím a předškolním věku se však vývojové nedostatky vyvažují vlivem rozvoje jazykových kompetencí (Vágnerová, 2014).

Z důvodu nedostatku zrakové stimulace dochází ke **smyslové deprivaci (*sensory deprivation)***. Nedostatek smyslové stimulace je v případě slepoty dána přirozenými příčinami, může být i uměle vyvolaná v důsledku experimetálnách podmínek (Rauschecker, 2018).

Nervová soustava se adaptuje na nedostatek smyslových podnětů. Neuroplasticita označuje schopnost mozku reorganizovat nervovou strukturu. Korové oblasti mozku, které byly jinak odpovědné za zrakové funkce, se staly aktivními pro zbývající aktivní smysly (u nevidomých okcipitální lalok). Tento jev se nazývá **krosmodální plasticita** (***cross-modal plasticity)*** (Bell et al., 2019).

Nedostatek podnětů může způsobit osvojení různých **automatismů**, projevy, které jsou podobné autistickým dětem, např. tlačení očí, pohubování, kývání, třepot rukou (Vágnerová, 2014).

Oblasti, na které má zrakový deficit negativní vliv jsou dle Bendové (2015) především **poznávací procesy** – koncentrace pozornosti, vnímání, hranice citlivosti receptorů (podnětové prahy), proces učení i paměť. Vizuální vjemy jsou velmi potřebné pro udržení pozornosti a bdělého stavu. Z tohoto důvodu může zrakově postižené dítě působit jako apatické (Vágnerová, 2014).

Vývoj myšlení je u nevidomých dětí znatelně propojen s rozvojem **řeči,** která je pro ně ještě zásadnější než u vidících (Vágnerová, 2014). Ve srovnání s vidícími plní řeč u těžce zrakově postižených další funkci, a to kompenzační. Řeč úzce souvisí s poznávacími procesy jako je myšlení, vnímání, představy. Řeč pomáhá nevidomému získat informace, které nemohou poskytnout jiné smysly a které jsou tedy dostupné pouze slovním popisem (Kochová & Schaeferová, 2015). Míra verbální inteligence se neodvíjí od zrakových schopností. Pokud nevidomé děti vyrůstají v podnětném prostředí a mají průměrné předpoklady, verbální rozumové schopnosti se mohou včasně rozvíjet (Vágnerová, 2014).

Nevidomé osoby užívají slov, která vyjadřují vizuální význam, např. „*Vidím*“ či „*Vypadá jako*“. „*Chci se podívat*“, „*Ukaž mi*“. Je zajímavé, že i nevidomí mají potřebu se vyjadřovat těmito slovy. **Verbalismus** u nevidomých dětí znamená tendenci si osvojovat slova, jejichž význam je sdělovateli neznámý či těžko pochopitelný (Rosel, Caballer, Jara & Oliver, 2005).

Kompenzační činnost plní zejména **sluchové vnímání**, nevidomý člověk má rozvinutější sluchové kompetence, více spoléhá na sluchové informace ve srovnání s vidícími. Tyto sluchové schopnosti nejsou lidem s těžkým zrakovým postižením vrozené, jsou dány vyšší potřebou smyslového vnímání a výsledkem učení (Vágnerová, 2014). Nevidomé děti si již od narození budují vyšší senzitivitu k vnímaným zvukům. Především zvukové kulisy jako je televize, rádio, ztěžují dítěti orientovat se v souvislostech. Hlučné

protředí a zvuky v pozadí často na děti se zrakovým postižením působí zmateně a únavně. Zvuk je pro tyto děti důležitým zdrojem informací. Sluchem nevidomé dítě rozeznává, co se v jeho blízkosti odehrává a jaké místo v prostoru zaujímá. Nevidomé děti mohou často odmítat pokrývky hlavy – čepice, helmy či kapuce, aby mohly pozorněji vnímat okolní zvuky (Kochová & Schaeferová, 2015).

Četné studie zabývající se raným **psychomotorickým vývojem** nevidomých dětí dokazují opoždění motorických dovedností zejména během prvního roku života. Vývoj pohybu se u nevidomých dětí vyvíjí odlišným způsobem, pohybové vzorce se učí s určitou latencí. Pohyby od ostatních nemohou odpozorovat, tudíž je odlišná metoda motorického učení, rozdílná je i posloupnost pohybů a jejich načasování. Smyslové vjemy, které nevidomý vnímá, mají přímý dopad na motivovanost k pohybu (Kochová & Schaeferová, 2015). Z tohoto důvodu se nevidomé děti učí pozdějí chodit (Vágnerová, 2014). Vlivem odlišné motivace dítěte k pohybu je i pořadí naučených pohybů rozdílné (Kochová & Schaeferová, 2015). Opoždění lze sledovat převším ve vývoji hrubé motoriky, tedy vzpřímení hlavičky, sezení, lezení i chůze (Hallemans, 2016).

Těžké zrakové znevýhodnění má velký vliv na **socializaci** nevidomého. Nedostatek vizuálního kontaktu působí již v raném dětství, kdy dítě nemůže opětovat pohled své matky. Matka si může nedostatek vizuálního kontaktu mylně vykládat jako nezájem a v konečném důsledku jej i méně stimulovat. Nevidomé osoby nemohou snadno navázat a udržet kontakt, stěží společně sdílejí různé aktivity (Vágnerová, 2014). Počet sociálních kontaktů bývá u nevidomých omezenější (Slowík, 2016). Komunikační proces nevidomého s vidícím může ovlivnit zjevná deformace očí či jejich nápadnost. V důsledku nesnadné orientace nevidomých v neznámém prostředí se buduje větší závislost na pomoci ostatních. Objevuje se náchylnost k izolaci v poznaném prostředí, neboť zde pociťují větší jistotu (Vágnerová, 2014).

2 SPECIFICKÉ PROJEVY NEVIDOMÝCH OSOB

Nevidomí lidé nechtějí, aby na ně bylo nahlíženo jako na osoby výrazně odlišné (Slowík, 2016). Z tohoto důvodu je důležité pochopit, jak se nevidomí navenek projevují, jak na ostatní osoby působí a proč jsou jejich projevy specifické. Nevidomé osoby nevědí, jak svými vnějšími projevy působí, nemohou komplexně vnímat reakce a řeč těla komunikujících (Willings, 2019).

V důsledku nedostatečné zrakové stimulace si nevidomí osvojují stereotypní chování – **automatismy**, které jsou vnímány jako společensky nevhodné. Tyto neobvyklé projevy mohou nevidomé izolovat od vrstevníků. Nevidomé osoby si často neuvědomují, že jejich chování je nápadné (Willings, 2019).

Častým jevem u nevidomých, je tzv. **okulodigitální fenomén** – (tlačení očí) (Lechta, 2010). Toto chování je příčinou snahy o stimulaci dosažitelným a subjektivně uspokojujícím způsobem. Tyto projevy mohou rovněž sloužit k uvolnění nahromaděné tenze. Automatismy jsou jako ostatní neobvyklé projevy vnímány jako nápadné, vzbuzují pozornost a jsou terčem negativního sociálního hodnocení (Vágnerová, 2014).

Mínění lidí může také ovlivnit jakákoliv **výstřednost očí**, neboť právě oči jsou význačným prvkem tělesného schématu. Některá zraková postižení mohou způsobit zakalení čočky (leukom rohovky) či pozměnit tvar zornic, oko se může jevit jako zvířecí (např. kočičí, kozí) (Vágnerová, 2014).

Dle autorů Alotaibi, Alghadir, Iqbal a Anwer (2016) si nevidomí lidé osvojují nesprávné motorické vzorce, které způsobují chybné držení těla, posturální stabilitu a četné pohybové abnormality.

Kylie (2018) se domnívá, že by i vidící lidé měli být **spoluodpovědní** za celkovou atmosféru komunikačního procesu s nevidomou osobou. Willings (2019) zdůrazňuje, že je důležité poskytnout nevidomým zpětnou vazbu, upřímnou a laskavou kritiku, aby pochopili, jaké jsou odezvy jejich projevů. Kylie (2018) podotýká, že komunita osob se zrakovým

postižením musí neustále věnovat velké úsilí přizpůsobení se světu, ve kterém žijí. Je proto zásadní, abychom nevidomým pomohli se cítit při komunikaci rovnocenně. Vidící člověk se například může pokusit o nahrazení gest jejich slovními popisy.

2.1 Neverbální komunikace

Neverbální projev je dekódován smyslovými orgány adresáta. Neverbální sdělení může mít vizuální podobu (mimika, gesta, pohledy, haptika, pohyby), taktilní a akustickou povahu (parajazykové projevy) (Výrost & Slaměník, 2008). Z tohoto tvrzení vyplývá, že významné aspekty neverbální komunikace jsou nevidomým nepřístupné.

Jedinci, kteří jsou nevidomými již od narození, se nemohou **učit nápodobou**. Sociální dovednosti vidících dětí i dospělých se získávají vizuální imitací (Willings, 2019).

Nevidomí neudržují oční kontakt, hlavu mohou během komunikace klopit, naklánět, otáčet pro jiný zorný úhel či ji odklánět od oslňujícího světla (Martinková et al., 2010). Dle Hietanena (2018) právě oční kontakt vyjadřuje věnovanou pozornost, naslouchání. Z pohledu lze také zjistit, která osoba zaujala čí pozornost.

Nevidomé osoby se mohou pokusit posoudit atmosféru komunikace a mimoslovní projevy na základě rozboru melodie, dynamiky a tempa řeči apod. Nedostatek zrakové kontroly se pokládá za významnou bariéru pro rozvíjení sociální inteligence, ale i komunikace (Bendová, 2015).

Nevidomí mají tendenci se k účastníkům komunikace stavět stranou, aby sluchový aparát lépe zachycoval verbální projevy. Svoji tvář ke komunikujícímu nenastavuje přímo, hlavu různě naklánějí či otáčejí (Kylie, 2018).

Neverbální projevy nevidomých se významně liší, nepodávají obvyklou výpovědní hodnotu (např. úsměv). Nevidomí si často neuvědomují, že svými pantomimickými projevy, výrazy tváře a automatismy na vidící osobu působí. Takové projevy jsou pro okolí častokrát zavádějící. Nevidomý nemůže vnímat, jaký výraz má komunikační partner ve tváři, neverbální projevy jsou pro nevidomého obtížně pochopitelné, téměř nedosažitelné. Obsah sdělení postrádá významnou informaci (Vágnerová, 2014).

Existuje termín tzv. **slepecká mimika** – mimika bývá pouze minimální a často nepůsobí adekvátně vzhledem ke kontextu dění (Martinková et al., 2010). Dle Mojžíška (2007) si málo uvědomujeme, kolik činností a pohybů se učí skrze zrak – veškerá gesta

vykonaná prostřednictvím rukou, hlavy, mimika oličeje. Je obtížné nevidomému objasnit, jak má druhému zamávat, jak se uklonit.

Lidé, kteří o těchto specifických rysech nevědí, si mohou chybějící mimiku či gesta vykládat jako nezájem o komunikaci (Martinková et al., 2010). Dle Kyle (2018) není pravdou, že by nevidomé osoby neužívaly gest. Gesta nevidomých se však odlišují podobou i frekvencí.

Galati, Sini, Schmidt & Tinti (2003) zdůrazňují potřebu přístupných edukačních programů, které by nevidomým přibližovaly význam volních expresivních výrazů v sociálních kontextech. Uvědomění si spojitostí mezi pocity a výrazy, které na ostatní působí, může dle Galati et al. (2003) vést ke zlepšení vyjadřovacích kompetencí, mezilidských vztahů i lepší sociální integraci nevidomých.

2.2 Smyslová kompenzace

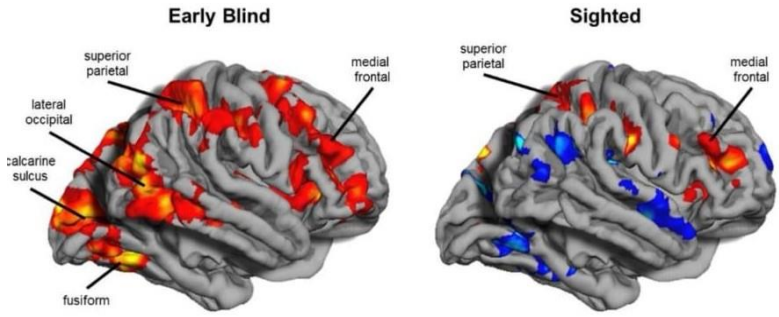
Veškeré informace o okolním světě nám jsou zprostředkovány právě prostřednictvím smyslů (Šikl, 2012). Nedostatek zrakových informací u nevidomých je příčinou zvýšené potřeby využívat ostatní smysly, aby kompenzovaly absenci zrakového vnímání (Finková et al., 2007).

Rozvoj nižších kompenzační činitelů, mezi které patří sluch, hmat, čich a chuť, umožňuje formování co nejpřesnějších představ o vnějším prostředí a rozvíjení osobnosti nevidomého. Nižší kompenzační činitelé se utváří spolu s vyššími kompenzačními činiteli, mezi které se řadí zejména paměť, myšlení, řeč a představivost (Finková et al., 2007).

Dle Fine a Park (2018) mozek disponuje určitou **plasticitou** a flexibilitou. Vlivem smyslové deprivace se zraková oblast v mozkové kůře zásadně mění, adaptuje se na absenci zrakových vizuálních vjemů. U nevidomých jedinců dochází k podstatné reorganizaci nervových drah. Při ztrátě zraku nedochází k degeneraci zrakových funkcí, ale latentní senzorické spoje začínají být činné ve prospěch ostatních smyslů. Utváří se nová spojení mezi neurony.

Na následujícím obrázku je snímek fMRI, na kterém je znázorněno srovnání aktivace zrakové kůry nevidomých při čtení Braillového písma a vidících při hmatové diskriminaci.

Obrázek 1: *srovnání aktivace mozkové kůry při hmatové diskriminaci u osob nevidomých a vidících*



(Cattaneo et al., 2014, 438)

2.2.1 Hmatové vnímání

Vlastní aktivní poznávání umožňuje hmatové vnímání (Vágnerová, 2014). Tak jako se vidomé dítě učí poznávat a objevovat svět očima, nevidomé dítě tak koná skrze doteky (Kochová & Schaeferová, 2015). Prostřednictvím doteku mohou nevidomí pracovat s jedinou formou fyzického zápisu – Braillovým písmem. Skrze hmatové vnímání se také mohou lépe orientovat v prostředí pomocí slepecké hole (Feng, Chen, Li & Ding, 2019).

V důsledku absence zraku se hmat systematicky zdokonaluje a stane se mnohem citlivějším. Hmatové vnímání je analytické, dělí se na jednotlivé kroky, které je třeba zkomponovat do smysluplného celku. Vzájemné relace a souvislosti se následně propojí v celistvý kontext. Tento složitý proces vyžaduje koncentraci pozornosti, paměť a myšlení. Haptický prostor se může chápat jako protějšek zorného pole, jedná se o ohraničenou vzdálenost pažemi, ve které se odehrává hmatové vnímání. V takovém prostoru lze v jednu konkrétní chvíli vnímat maximálně plochu, kterou pokrývají obě ruce (Vágnerová, 2014).

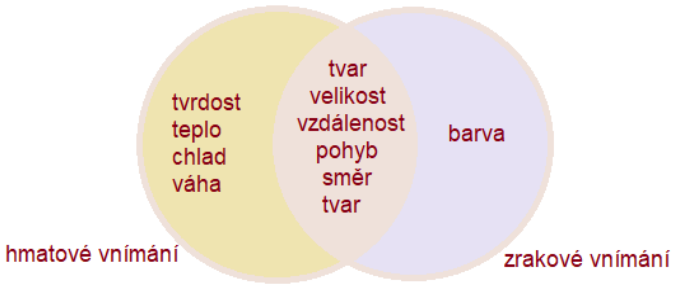
Hmat i zrak se navzájem kvalitativně odlišují, rozdílné jsou informace i způsob, kterým jsou informace v nervové soustavě kódovány a zpracovány (Whitaker, Simões-Franklin & Newell, 2008).

Je důležité zmínit, že přestože dokážeme hmatem vnímat více vlastností, hmatové obrazy nutně neodrážejí věrnou a přesnější skutečnost. Hmatové vnímání totiž zprostředkovává vnímání objektů jen na vzdálenost rukou (Kochová & Schaeferová, 2015).

Pomocí hmatu i zraku můžeme vnímat velikost, tvar, distanci, trojrozměrnost, směr, nehybnost a pohyb. Jedině zrakem však dokážeme rozlišit barvu. Pouze hmatem můžeme vnímat váhu, tvrdost a tepelné čití, jako je chlad a teplo (Kochová & Schaeferová, 2015).

Zrak postupuje od vnímání podrobností k celku, hmatem však vnímáme od detailů ke komplexnímu celostnímu vnímání. Zásadním rozdílem zrakového a hmatového poznávání je obsáhlost právě vnímaného celku. U hmatového vnímání se jedná pouze o několik plošek, kterými se při jemném rozlišování jedinec dotýká. Pro účel „hrubšího“ rozlišení postačuje kontakt dlaní, eventuálně celého těla. Nevidomý nemá tu výhodu, že by si mohl od vnímaného poodstoupit a zvětšit si tak zorné pole. Zrakem může člověk „přejíždět“ po viděných objektech mnohem rychleji než nevidomý po hmatatelných předmětech (Mojžíšek, 2007).

Obrázek 2: *Srovnání zrakového a hmatového vnímání*



(Kochová & Schaeferová, 2015, 44)

2.2.2 Sluchové vnímání

Dle Kochové a Schaeferové (2015) panuje mezi lidmi častý mýtus, že ztráta zraku s sebou automaticky přináší dar absolutního sluchu, geniální paměť a hudební nadání. Je sice pravdou, že nevidomí v těchto oblastech často excelují, tyto schopnosti jsou však výsledkem potřeby je maximálně využívat a každodenního trénování.

Sluch může nevidomému přiblížit určité složky činností, které by se jinak staly pouhou karikaturou a pozbývaly by většího smyslu. Rytmus a síla, kterou ruce pracují, je dle Mojžíška možné odposlouchat – například u praktických činností, které můžeme považovat jako banální (škrábání brambor). Sluch umožňuje nevidomým naučit se správnému pohybu, například při snaze dosáhnout nápodoby zvuku, který je při rozšlehání vajíček metličkou tak typický (Mojžíšek, 2007).

Sluch je nápomocný při prostorové orientaci. Nevidomí využívají **echolokaci,** jevu, kdy sluchový aparát lokalizuje zvukové odrazy blízkých předmětů (Nilsson & Schenkman,

2016). Jedná se o schopnost sluchem rozlišit překážky v daném prostoru, překážky tiché jako jsou budovy, rohy domů, sloupy, stojící auta. Pomocí ťuknutí slepecké hole může nevidomý slyšet odraz zvuku a fázové posuny. Poslouchání vozidel jezdící po silnici, zvuk šumějící fontány při přecházení náměstí, umožnuje vyhýbat se odchylkám ze směru a kráčet přímou cestou. Obvykle se však uplatňuje přírozená hladina přítomného zvuku. Tyto podněty jsou velice jemné, jedná se o oblast specifického vnímání, která se nevidomému otevírá mnohdy až po letech zkušeností s orientací (Mojžíšek, 2007).

2.2.3 Čich a chuť

Čich je spojen s popisem a představou konkrétních míst, může pomoci nevidomému při lokalizaci a prostorové navigaci (Feng et al., 2019). Dle Leret (2015 in Feng et al., 2019) může čich u nevidomých do určité míry simulovat potřebu komunikace a zmírnit pocit izolace a jiné duševní problémy.

Čich a chuť nevidomému poskytují důležité informace, skrze které si mohou ucelit a dotvořit věrnější představy zrakového a sluchového vnímání. Chuť a čich jsou navzájem silně propojené. Nevidomí posuzují předkládanou stravu nikoliv podle vzhledu, ale především prostřednictvím těchto smyslů. Čich pomáhá nevidomému zpostředkovat specifické informace o okolí. Čichem se může nevidomý orientovat v čase i prostředí, neboť si člověk lépe zapamatuje celostní vjemy, které vznikly propojením počitků odlišných smyslových modalit. V některých případech je čich jediným varovným signálem (např. únik chemických látek, zápach kouře při požáru). Čich také výrazně působí na emoční prožívání, na základě vůní (libé), pachů (nelibé) (Keblová, 1999).

3 MLADÁ DOSPĚLOST

Vrcholem adolescence je přechod k mladé dospělosti. V periodizaci mladé dospělosti se objevují rozdíly u jednotlivých autorů. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se jedná o období ve věku od 20 do 25-30 let. Vágnerová (2007) řadí mladou dospělost k věku od 20 do 40 let, Thorová (2015) do tohoto období zahrnuje věk od 20 do 35 let.

V období mladé dospělosti dochází k velkým životním změnám a člověk postupně dorůstá ve zralou osobnost. V tomto období je dokončen tělesný vývoj a mladý člověk dosahuje nejlepších kvalit svého zdraví, tělesné formy, kondice, sexuálních možností a vrcholu svých sil (Thorová, 2015).

Důležitým mezníkem je vstup do zaměstnání, kde se uplatňují získané znalosti ze studia. Dochází k odstěhování od rodičů, ke kterému se váže spoustu nových povinností a závazků. V počátku mladé dospělosti ještě lidé mnohdy studují, čímž odkládají vstup do zaměstnání, mění svá příležitostná zaměstnání či brigády, hledají možnosti, jak se realizovat, a získávají různé poznatky, postupně budují svou profesní kariéru (Taxová & Skalková, 1987).

Během rané dospělosti se lidé často vyrovnávají s takzvanou **čtvrtživotní krizí** (*quater-life crisis*), která má důležitý dopad na vývoj identity (Robinson & Smith, 2010). Krize začíná závazkem v práci nebo doma, který již není žádoucí (Robinson, Wright & Smith 2013). Jedná se o stresující přechod do období, které je provázeno emočně nestabilní fází. Mladý dospělý prožívá smíšené emoce, pocit zaseknutí, stereotypu, přeje si změnu. Práce ani vztahy s kolegy mu nepřináší uspokojení, v partnerském vztahu bojuje s vlastním egoismem, zaměřením se pouze na sebe, má sklon soustředit se na budoucnost a hledá svou identitu (Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn & Ungar, 2020; Thorová, 2015). Po projití krize je mladý dospělý schopen vyjadřovat své pocity, stát si za svými hodnotami, má pocit autonomie a autenticity (Robinson & Smith, 2010).

Dle Eriksona (2015) však k hledání identity dochází již v adolescenci a mladý dospělý po nalezení své identity touží po sdílené intimitě, harmonii a jednotě v přátelství i sexualitě. Aby člověk mohl být schopen milovat a prožívat hluboké naplnění lásky, učí se

naprosté odevzdanosti, musí se také umět obětovat a ustoupit, protože už neuvažuje pouze sám za sebe, jako „*Já*“, nýbrž jako „*My*“. Protikladem intimity je izolace, do které se člověk dostává, pokud v předchozí fázi nenalezl vlastní identitu. Izolovaný člověk je deprivován, cítí se osamocen a nepochopen. Pokud překoná krizi mezi intimitou a izolací, získává cnost, která se nazývá láska (Erikson, 2015).

3.1 Nevidomé osoby v mladé dospělosti

Zralá osobnost jedince s postižením se vyznačuje určitou samostatností, sebepřijetím, vyrovnáním se s handicapem a jeho omezením. Jestliže přijme svou identitu, přestává se zaměřovat pouze na sebe a přichází touha po stabilním a perspektivním vztahu, je tedy schopen hledat intimitu s partnerem, kterému není přítěží v oblasti péče, nýbrž jsou si oba partneři navzájem rovnocenní (Vágnerová, 2014).

Erikson (1964 in Vágnerová 1995) zmiňuje, že velkým ohrožením jedince v období rané dospělosti může být izolace. Člověk se zrakovým postižením je velice snadno izolován od okolí. Nemůže navazovat oční kontakt s okolím, tudíž je jeho pocit samoty a odloučení velmi intenzivní (Vágnerová, 1995). Nalezení partnera bývá obtížné, proto si jedinci často hledají partnera se zdravotním znevýhodněním, partneři jsou si tak zdravotně rovnocenní (Vágnerová 1995). Výzkumy ukazují, že nedochází k tak častému rozpadu manželství, kde jsou oba partneři zdravotně postižení, neboť stabilizujícím faktorem je obava ze samoty a vědomí, že nalezení nového partnera je v jejich situaci obtížné. Dalším faktory je například dlouhodobá známost od dětství, prožívání shodných nebo obdobných problémů, kvalita manželského vztahu (Alan, 1989).

Často se zdá být ideální najít si zdravého partnera, proto lidé s handicapem mnohdy slevují ze svých požadavků při výběru partnera (Vágnerová, 2014). Ve vztahu, kde má pouze jeden z partnerů fyzické postižení, dochází ke ztrátě rovnovážnosti vztahu. Osoba s postižením je závislá na zdravém partnerovi, je méně samostatná. Partner osoby nevidomé zaujímá roli pečovatele. Jedinec s postižením trpí pocitem, že svého partnera obtěžuje a nepřináší mu osobní naplnění (Murphy, 2001). Takováto manželství se často rozpadají (Vágnerová, 2014).

Při uzavření manželství se citová jistota prohlubuje, naplňuje se i potřeba seberealizace. Citového naplnění přichází s dětmi, neboť se rodič cítí potřebný a užitečný. Rodičovství v sobě nese poselství o normalitě osoby s handicapem, rodičovství je tedy

jakousi kompenzací, že jsou schopni žít stejné role jako zdraví jedinci. S příchodem dětí se posiluje sebevědomí, sebedůvěra a úcta k sobě samému, neboť oproti dítěti je samostatnější a má vůči němu jistou autoritu a nadřízenost. Ve většině případů se totiž setkává s podřízeností a závislostí na ostatních (Vágnerová, 2014).

Mnozí jedinci zůstávají sami. Mohou se citově připoutat ke kterékoli blízké osobě, například k pečovateli, asistentovi či jiné osobě, která jim vypomáhá. Často se setkávají s odmítnutím (Vágnerová, 2014).

Pro jedince s postižením je volba profese ztížená, neboť výběr vhodného povolání je značně omezený. Pokud se jedinec specializuje jistým směrem, nemá jistotu, zda najde v této pracovní sféře uplatnění. Například nabídka práce pro ladiče hudebních nástrojů není tak velká (Vágnerová, 1995). Nezaměstnanost osob s postižením je mnohem častější než u zdravých osob (Vágnerová, 2014). Handicapovaný jedinec tak může být frustrovaný a deprivovaný, neboť tak není naplněna jeho potřeba seberealizace (Vágnerová, 1995).

4 SEBEPOJETÍ

V posledních třech desetiletích se názory na sebepojetí značně vyvíjely. V současné době je sebepojetí oblastí zájmu zejména kognitivní oblasti psychologie. Ucelená, všeobecně platná definice termínu sebepojetí vzhledem k různorodosti pohledů neexistuje. Jednotlivé definice se navzájem více či méně doplňují, některé se vyznačují větší obecností a stručností, jiné jsou charakteristické značnou specifičností.

Sebepojetí spolu se sebehodnocením a seberegulací utváří sebesystém, tedy vztah k vlastnímu já. Sebehodnocení zahrnuje emocionální složku sebesystému, kdežto seberegulace je konativní (Výrost & Slaměník, 2008).

Blatný a Plháková (2003, 92) uvádí obecnou definici sebepojetí, jedná se o *„souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“*. Fialová a Krch (2012, 29) chápají sebepojetí jako *„postoj k vlastní osobě“*.

Van der Werff (1990) vnímá sebepojetí jako výsledek procesu utváření představy o sobě samém. V rámci tohoto procesu si jedinec snaží osvojit pravdivý obraz o sobě samém, aby byla naplněna osobní kognitivní potřeba takového obrazu. Usiluje o splnění sociálního úkolu – být přesně definovanou osobou. Při hledání takového obrazu se však setkává s těžkým úkolem – začlenit protichůdné myšlenky týkající se vlastní osoby.

Shavelson, Hubner a Stanton (1976) charakterizují sebepojetí jako percepci sebe samého, která se formuje na základě kontaktu s prostředím. Autoři zdůrazňují roli **významných druhých** (*significant others*) v procesu utváření výsledného obrazu sebe samého. Způsob, jakým na sebe nahlížíme, ovlivňuje naše jednání, a v opačném případě – naše skutky formují vnímání sebe samého. Definici sebepojetí zmínění autoři odvozují z reakcí člověka na rozličné situace. Sebepojetí spojují s přívlastky: struktrované, mnohostranné, hiearchické, stabilní, vyvíjející se a hodnotící.

Sebepojetí je organizované hiearchicky. Základ hiearchie představují specifické představy, střed tvoří obecnější představy, tedy fyzické, společenské, akademické. Nejvýše

postavené jsou komplexní, generalizované percepce. Sebepojetí má deskriptivní a hodnotící význam (Konečná, 2010).

Doménou výzkumů jsou kognitivní obsahy vědomí, ale i dynamické struktury sebepojetí (Výrost & Slaměník, 2008). Obsah a struktura sebepojetí souvisí s kognitivním aspektem Já (Blatný & Plháková, 2003).

Markus (1977) zaměřila větší pozornost k organizaci kognicí v oblasti sebepojetí, když představila teorii Já jako schéma neboli **sebechémata** (*self – schemas*). Markus, Crane, Bernstein a Siladi (1982) předpokládají, že se obsahy schémat u lidí organizačně i obsahově diferencují. Také Blatný a Plháková (2003) se domnívají, že vlivem sociálních zkušeností je daný obsah sebepojetí u každého člověka individuální, avšak navzdory jinakosti se objevují určité podobnosti konkrétních obsahů sebepojetí.

Principem schémat je organizování a kategorizování informací o sobě samém, výsledkem tohoto třídění je konkrétní pravidlo, které slouží jako základ pro budoucí rozhodování, závěry, soudy a predikce o sobě samých (Markus, 1977).

Jakmile je určité schéma utvořeno, je uloženo v dlouhodobé paměti, následně pak tvoří základ pro kognitivní zpracování interakcí s prostředím (Taylor & Crocker in Stein, 1996). Schéma se může týkat jakéhokoli aspektu jedince – rysů osobnosti, dovedností, fyzických charakteristik i sociálních rolí. Příkladem může být oblast poruch příjmu potravy. Schémata se formují v oblastech, na kterých si jedinec zakládá, odráží tedy věnované úsilí a čas (Markus & Sentis in Stein, 1996).

Jednotlivé diskrepance mezi reprezentacemi Já mohou vést k emoční zranitelnosti. Higgins (1987) uvedl **teorii diskrepancí** v rámci sebepojetí (*self – discrepancy theory*). Sebereprezentace rozlišuje na ***aktuální já*** (*actual self*), ***ideální já*** (*ideal self*) a ***požadované já*** (*ought self*). Jednotlivé nesoulady mezi aktuálním já a ideálním já vedou k negativnímu emocionálnímu prožívání – emocím jako je zklamání, nespokojenost a sklíčenost. Ideální já se může týkat aspirací, tužeb, přání, které jedinec chová sám k sobě. Jednotlivé reprezentace mohou představovat naši osobní představu či odrážet hledisko druhých (*signifikant others*). Aktuální já jsou reprezentace přesvědčení jedince, které o sobě má. Požadované já je tvořeno znaky, o kterých se člověk domnívá, že by jich měl dosáhnout, tedy povinnosti a odpovědnosti. Jednotlivé reprezentace tvoří ***osobní vodítka*** (*self-guides*), které jsou nezbytné pro bytí samotné. Vodítka jsou významným prvkem motivace.

V rámci ideálního já se porovnáváme s určitými standardy, **sebehodnocení** je tedy důležitým aspektem sebesystému. Dle Výrosta a Slaměníka (2008) je ze sebereflexe i jednotlivých výzkumů patrné, že naše představy nemůžeme separovat od emočního prožívání. Kognitivní percepce jsou propojeny s emocemi. Dle Pelhalm a Swan (1989) souvisí mentální obrazy nás samotných s celkovou sebeúctou. V pojetí zmíněných autorů je provázaná sebeúcta se sebehodnocením ovlivněna třemi faktory: způsob, jakým si lidé utvářejí obrazy o sobě samých, tendence zažívat pozitivní či negativní emoční stavy a obsahy percepcí – koncepce silných a slabých stránek.

4.1 Tělesné sebepojetí a „body image“

Grogan (2000, 11) definuje pojem body image jako: „*způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí“*. Dle Fialové (2001, 39) je tělesný *vzhled „jedním ze signálních znaků sociální percepce“*.

Budou-li v textu následně zmíněna slovní spojení jako je percepce vlastního těla, tělesné sebepojetí aj., budou vyjadřovat slova souznačná ke komplexnímu pojmu body image.

Epstein (1973) se zabýval vývojem tělesného sebepojetí. Dle autora se tělesné sebepojetí nerozvíjí pouze přímým vedením. Dítě během svého vývoje postupně přijímá, že se vyznačuje určitými charakteristikami, některé jsou společné ostatním lidem, jiné jsou rozdílné. Autor uvádí příklad, že je dítěti patrné, že jeho končetiny nejsou podobné například zvířeti, které obývá stejnou domácnost. Tělesné prvky jako je nos a oči sice nemůže pozorovat na vlastním těle přímo, ale mohou být viděny v zrcadle. Části těla, které nejsou lehce zprostředkovány vizuálně, mohou být vnímány skrze ostatní smysly (např. dotykem). Z této skutečnosti vyplývá, že tělesné sebepojetí u dítěte s těžkým zrakovým postižením bude vyvíjet odišným způsobem.

Fialová a Krch (2012, 29) nahlížejí na tělesné sebepojetí jako na „*postoj k vlastnímu tělu, obraz vlastního těla“*. Postoj k vlastnímu tělu je dle Fialové a Krcha (2012) formován dle jednotlivých dimenzí*: Kognitivní* – znalosti ohledně vlastního těla (proporce, míry, tělesná skladba). *Afektivní* – emocionální hodnocení vlastního těla (spokojenost/nespokojenost s jednotlivými jeho částmi, víra ve svou kondici, zdatnost a schopnosti). *Činnostně regulativní* – charakteristiky chování (složení jídelníčku, četnost pohybových aktivit, kontrola tělesné váhy).

Obraz tělesného sebepojetí není statický, ale může se vyvíjet vlivem interakcí a transakcí mezi jedincem a danými situacemi. Tělesné sebepojetí je multifacetové, ovlivňuje, jak jedinec své tělo prožívá, jak o něm přemýšlí i jak o tělo pečuje (Tylka, 2012).

Výzkumné snahy zaměřovaly především na zkoumání negativního tělesného sebepojetí, tedy tělesného obrazu u poruch příjmu potravy. Teprve poslední desetiletí se výzkumy ubírají ke studiu pozitivního obrazu těla. Pozitivní zkoumání tělesného sebepojetí by mohla odhalit charakteristiky, které je potřebné podporovat v preventivních a léčebných programech. Opakem narušeného obrazu těla je tedy důležité podporovat bezpodmínečné přijetí, respekt a úctu k vlastnímu tělu. Pozitivní uchopení tělesného sebepojetí by mohlo vést k pěstování silných a poutavých rysů jedince a k určitému vyvážení mezi dvěmi protichůdnými tendencemi. Vědecké poznatky by neměly vést pouze k identifikaci patologie a slabostí, ale i podpoře silných stránek osobnosti (Tylka, 2012).

Největší rozdílnost v tělesném sebepojetí se objevuje právě mezi muži a ženami. Muži nejvíce vnímají na svém těle nedostatky umístěné zejména v horní polovině těla. Nejčastěji jsou nespokojeni s rozměrem ramen a hrudníku. Ženy své tělo posuzují s větší kritikou, nejčastěji by chtěly měnit dolní části těla – tedy pas, boky, stehna (Fialová & Krch, 2012).

McShirley (2015) charakterizuje body image jako vnímaný obraz svého tělesného já – tedy myšlenky i pocity, které z tělesného vnímání vyplývají. Pocity mohou být pozitivní, negativní či obojí. Tělesné sebepojetí je formováno vlivy individuálními i environmentálními.

Vlastní obraz těla je dle McShirley (2015) určován čtyřmi faktory:

- *Vizuální obraz těla* (jak své tělo vidíme): Vizuální představa těla nemusí vždy odrážet skutečnost, v případě podváhy se může jedinec vnímat jako objemný.
- *Afektivní obraz těla* (jaké emocionální prožitky vnímáme): Afektivní prožitky souvisejí s mírou spokojenosti a nespokojenosti ohledně jednotlivých částí těla, hmotnosti, proporcionality.
- *Kognitivní obraz těla* (způsob, jakým o svém těle uvažujeme): Může vést až k nadměrné zaujatosti vlastním tělem.
- *Behaviorální obraz těla*: Nespokojenost s vlastním tělem může vést k izolaci.

Grogan (2010) zmiňuje souvislost mezi tělesným sebepojetím a četnými psychologickými faktory včetně sebeúcty, zvnitřnění ideálů štíhlosti, sociální srovnávání, idealizované představy, genderové stereotypy.

Perloff (2014) spatřuje velké nebezpečí pokřivení obrazu vlastního těla v sociálních médiích. Sociální média mají nepříznivý vliv na utváření tělesného sebepojetí, neboť jsou zdrojem neustálých podnětů sociálního srovnávání a zdrojem přehnané zaujatosti neoblíbenými částmi těla. Současné digitální technologie spolu se sociálními médii jsou hlavním místem působnosti dnešní mladé generace, kde si utvářejí názory a osvojují obavy ohledně vlastní percepce.

Již Festinger (1954) podotýkal, že je vysoce pravděpodobné, že se lidé budou porovnávat a hodnotit sebe samé na základě idealizovaných obrazů prezentovaných v médiích. Výsledek tohoto srovávání je dle něj nárůst negativních emocí týkající se vlastního těla a celkově snížená sebeúcta.

5 ATRAKTIVITA

Výrost a Slaměník (2008, 252) vztahují atraktivitu „*k jedinci nebo skupině osob, jejichž nějaká vlastnost či vlastnosti jsou pro jiné jedince zdrojem odměn*“.

Jones, Pelham, Carvallo a Mirenberg (2004) zmiňují **teorii implicitního egoismu** (*implicit egotism*). Přitahují nás lidé, kteří se nám v některých aspektech podobají. Podobnost v nás vyvolává pozitivní automatické asociace týkající se vlastní osoby. Dle autorů je vysoce pravděpodobné, že lidé uzavřou manželský svazek s člověkem, jehož křestní jméno či příjmení se podobá jejich jménu. Účastníky výzkumu přitahovali lidé, jejichž libovolná experimentální čísla se podobala jejich narozeninám.

Vzájemná **podobnost** (*similarity*) postojů, názorů, aktivit se zdají být důležitým faktorem při hodnocení atraktvity (Batool & Malik, 2010). Podstatou teorie atraktivity je jev nazývaný **matching fenomén** (*matching hypothesis*). Teorie předpokládá, že lidé mají tendenci být ve vztahu s člověkem, který je podobné atraktivity. Stejná míra atraktivity se ukazuje být prediktorem trvalejšího vztahu. I když není podobnost hledána primárně a záměrně, lidé se na společné znaky většinou soustředí (Jia, Spivey, Szymanski, Korniss & Braunstein, 2015).

Feingold (1991) popisuje, že v realizovaném výzkumu ženy oceňovaly vzájemnou podobnost mezi partnery více než muži. Muži upřednostňovali fyzickou atraktivitu ve větší míře než ženy.

Opačným pólem je **teorie komplementarity** (*complementarity theory*), která zdůrazňuje rozdíly mezi přáteli i partnery. Dle této teorie se předpokládá, že při navazování vztahů a hledání partnera jsou důležité rozdílné vlastnosti mezi jednotlivci. Lidé si pak navzájem doplňují své potřeby (Brubaker, 2016).

V rámci atraktivity je uplatňován element **blízkosti** (*proximity*), který zdůvodňuje, že lidé budou přitahováni spíše k jedincům, kteří jsou ve fyzické i sociální blízkosti. Když se lidé více potkávají, více se znají a více se přitahují. Fyzická blízkost poukazuje na krátkou vzdálenost míst (Batool & Malik, 2010).

Reciprocita (*reciprocity*) je považována za významný faktor atraktivity. Označuje tendenci být přitahováni k osobám, o kterých se domníváme, že nás mají rádi. Preference lidí je silně ovlivněna citovou vzájemností (Greitemeyer, 2010; Kenny & Voie, 1982).

5.1 Fyzická atraktivita

Fyzická atraktivita se vyznačuje výškou, posturou těla, tělesnou hmotností, velikostí poprsí, barvou pleti a vlasů, věkem, proporcemi tělesných částí. I když jsou určité ideály přijímány jako obecně platné, každý jedinec má vlastní obraz ideální atraktivity, podle kterého druhé posuzuje (Výrost & Slaměník, 2008).

Prvky, které jsou vnímané jako atraktivní v rámci jedné kultury, se nemusí jevit jako přitažlivé pro jinou kulturu. Příkladem může být západní kultura, kde panuje ideál štíhlosti, kde je atraktivita spojována s absencí tělesného tuku a dobrou tělesnou kondicí (Weeden & Sabini, 2005).

Fialová a Krch (2012) popisují opačný extrém. Jedinci nadměrných hmotností dříve symbolizovali dobře zajištěné společenské kruhy. Nadváha u žen byla známkou plodnosti a síly. Tam, kde lidé postrádali dostatek potravin byla obezita a přejídání zdrojem uznání.

Fyzická atraktivita je důležitá při vzájemném poznávání a vytváření mezilidských vztahů. Výzkumy atraktivity prokazují skutečnost, že lidé chtějí navazovat vztahy s fyzicky atraktivními osobami, v případě zdárného kontaktování se následně snaží o další komunikaci (Výrost & Slaměník, 2008).

Pro delší trvání vztahu má však větší význam osobní atraktivita**,** kdy během dalšího vzájemného poznávání vyvstávají hodnoty, názory, charakter, zájmové činnosti, životní styl či víra. Velmi vysoká fyzická atraktivita osob může být následně zdrojem zklamání, kdežto osoby méně atraktivní mohou odhalit své pozitivní a velice žádoucí charakteristiky (Výrost & Slaměník, 2008).

Lidé přejímají mnoho **stereotypů** týkající se fyzické atraktivity. Dle Etcoff (2002) lidé obvykle předpokládají, že se krása automaticky pojí s s dobrotou. Mohou si tak vědomě či nevědomě ospravedlňovat svůj zájem o fyzicky krásné jedince. Slaměník a Výrost (2008) zmiňují, že stejné činy jsou kladněji akceptovány u fyzicky přitažlivějších osob než u méně atraktivních.

Macrae, Stangor a Hewstone (1996) popisují, že lidé často usuzují charakter a osobnostní rysy jedince podle fyzického vzhledu. Stefanczyk, Wernecka, Sorokowski a Sorokowska (2019) zmiňují, že lidé předpokládají určité charakteristiky jedince na základě výšky postavy. Vysoká postava je obvykle spojována s dominancí, vůdčími schopnostmi, finanční zajištěností a inteligencí. Také Macrae et al. (1996) předpokladají, že lidé s vyšší postavou mají vyšší sociální status.

Dle výzkumu Currie a Little (2009) výsledky naznačují, že v hodnocení celkové atraktivity jedince hraje významnější roli přitažlivost obličeje než přitažlivost postavy. Výsledky se však odvíjely od hodnocení fotografií. Dle autorů by v reálném životě pohyby těla či ladnost chůze mohly zprostředkovat podstatné informace týkající se fyzické koordinace, zdatnosti, váhy i sociální dominance.

Dle autorů Li, Bailey, Kenrick a Linsenmeier (2002) se vnímání atraktivity liší mezi pohlavími. Obě pohlaví musela ve výzkumu upřednostnit jednu charakteristiku před druhou. Pro muže byla důležitější fyzická atraktivita ženy než její sociální postavení. Kdežto ženy daly přednost sociálnímu statusu muže před jeho fyzickou atraktivitou. Laskavost a inteligence byla důležitá u obou pohlaví stejně.

Dle výzkumu Greitemeyera (2020) způsob, jakým lidé hodnotí svou vlastní atraktivitu koreluje jen mírně s posouzením, jak je hodnotí ostatní. Svoji atraktivitu přeceňují či silně podceňují.

Rhodes, Zebrowitz, Clark, Kalick, Hightower a McKay (2001) zkoumali vliv symetrie obličeje na posouzení atraktivity. Dle autorů lidé shledávají atraktivnější osoby, jejichž tvář je symetričtější. Tato skutečnost může být způsobena obecným vnímáním, že lidé se symetrickými rysy vykazují dobrý zdravotní stav a reprodukční výhody.

Jones, Little, Feinberg, Penton-Voak, Tiddeman a Perrett (2004) doplňují, že důležitým faktorem se zdá být nejen symetrie obličeje, ale i vzhled pokožky. Textura pleti, její barva a jas opět poukazují na dobré zdraví.

5.2 Úprava zevnějšku

Vzhled člověka je významný při utváření prvního dojmu o druhé osobě (Výrost & Slaměník, 2008). Snaha být fyzicky atraktivní je základní pohnutkou péče o tělesné vzezření (Fialová & Krch, 2012). Vlastnosti, úsměv i vnitřní naladění se v našem vzhledu odrazí. A opačně,

příjemné působení navenek má vliv na naše vnitřní nastavení (Schindlerová & Gůrová, 2007).

Péče o zevnějšek může být součástí konceptu sebezdokonalování (*self-enhancing*), které pojímá veškeré činnosti soustřeďující se na znalosti, dovednosti, zdraví, zevnějšek a tělesnou zdatnost. Současná západní společnost od nás vyžaduje, abychom se projevovali jako držitelé vytoužených kvalit. Toužíme být pro ostatní atraktivní, působit zdravě, navenek projevovat sílu (nárůstem svalové hmoty, vlastnictvím auta) a finanční zajištěnost (stylem oblékaní, doplňky, kompletní úpravou zevnějšku, vlastnictvím majetku) (Fialová & Krch, 2012).

Západní filozofové, tedy Platón, Descartes a sv. Augustin chápali tělo pouze jako nástroj ducha člověka, tělo bylo opomíjeno či dáváno do souvislosti se zápornými přívlastky. Později, během devatenáctého, především dvacátého století se rozvíjela medicína a další vědní obory. Začala být zdůrazňována nezbytnost osobní hygieny pro zdraví jednotlivců. Rozvoj módního průmyslu začal hlásat, že tělo již nemusí být skrýváno. Lidé jsou nyní ochotni investovat čas a své finanční prostředky, aby se vnímali a byli vnímáni jako přitažliví, zdraví a v dobrém fyzickém stavu (Fialová & Krch, 2012).

Dle výzkumu Mehrabian a Blum (1997) ženy hodnotily muže jako atraktivnější, pokud věnovali určitý čas péči o zevnějšek, vykazovali rysy maskulinity a působili příjemným dojmem. To stejné platilo u opačného pohlaví – atraktivita ženy byla hodnocena jako vyšší, když pečovala o svůj vzhled, působila vřele a když jí byla přisuzována feminita.

Fyzická atraktivita a úprava zevnějšku výrazně ovlivňují životy lidí. Filmy, reklamy a fitness centra důležitost hezkého vzhledu značně posilují. Ti, kteří nejsou považováni za fyzicky krásné, se mohou potýkat s nižší sebeúctou a menší sebejistototou v mezilidských interakcích i pracovní sféře. Autoři zkoumali, že určité prediktory přitažlivosti byly proměnlivé, např. výraz obličeje, držení těla, oblečení, líčení i váha (Mehrabian & Blum, 1997).

Fialová a Krch (2012) zdůrazňují dvě roviny subjektivního prožívání těla. Tělo je čistě instrumentální podstaty (mít tělo), často s nízkou sebeúctou. Jiným stádiem je ztotožnění se s vlastním tělem (jsem tělo), přičemž tělo může být odrazem narcistických potřeb. Nemusí být snadné najít rovnováhu mezi přílišnou snahou o zdokonalování zevnějšku a nezbytnými hygienickými, stravovacími a pohybovými návyky. Přílišná touha po vylepšení zevnějšku může vést k nezdravým tělesným zásahům (Fialová & Krch, 2012).

Péče o zevnějšek včetně parfémů ovlivňují percepci nás samotných a naše mentální nastavení. Bylo prokázáno, že aplikace deodorantu způsobuje, že se jedinci cítí sebevědoměji. Denní rituály v oblasti péče o zvnějšek se ukazují být významné pro naši spokojenost (van Paasschen, Walker, Phillips, Downing & Tipper 2015).

Ve výzkumu plnoštíhlé osoby s vysokou hodnotou BMI (*body mass index*) hodnotily svoji postavu. Jestliže probandi použili deodorant či antiperspirant, podceňovali své tělo mnohem méně. Závěry ukazují, že postoje k vlastnímu tělu a jeho hodnocení jsou formovatelné a mohou být ovlivněny každodenní péčí o zevnějšek. Základní hygiena a úprava vzezření může být zdrojem pozitivních přínosů pro daného jedince (van Paasschen et al., 2015).

Parfémy si volíme na základě emocionální reakce, kterou v nás vůně vyvolává. Vůně v nás mohou evokovat minulé vzpomínky i budoucí představy. Jako důležitý se jeví vzhled flakónku, celkový design, případně známá osobnost, která parfém reprezentuje. Parfém především hodnotíme podle ingrediencí, ze kterých se skládá. Preference jsou individuální (Ljubisavljevic, 2016).

Také samotné nošení brýlí je doprovázeno stereotypizací. Dle výzkumu Edwardse (1987) si lidé nošení brýlí spojují s inteligencí a nízkou atraktivitou.

6 POJETÍ KRÁSY U NEVIDOMÝCH OSOB

Lidská krása má své zvláštní postavení. Existují rozdílná hlediska, kterými můžeme k lidské kráse přistupovat. Je patrné, že v první řadě krása úzce souvisí se sexuální přitažlivostí, tato krása často vyvolává touhu a lásku. Mnohé empiricky doložené objektivní charakteristiky vysvětlují naši přirozenou touhu po lidské kráse. V každodenním životě i ve filozofických pojednáních se taktéž hovoří o vnitřní kráse, tj. kráse lidského charakteru. Vnitřní krása se často vysvětluje morálními nebo ctnostnými povahovými rysy (Schmalzried, 2017).

Krása je pojmem čistě subjektivním a abstraktním. Krása je univerzálně chápána jako pozitivní hodnota, je vnímána v ouvislosti s prožitky příjemna, libosti. Krása je zdrojem povznášejícího pocitu. Krásu většinou odráží osoby a objekty, které jsou pro nás něčím výjimečné, které jsou hodny našeho vnímání (Obdržálková, 2010).

Na první pohled by se mohlo zdát, že se současné společenské pojetí krásy i vnějšího vzhledu komunity nevidomých nijak netýká. Jaký význam má krása pro osoby bez vizuální zkušenosti? Jakým způsobem mohou nevidomí lidé obohatit naše vnímání krásy?

6.1 Krása zprostředkovaná smysly kompenzačními

Krása není pouze v očích pozorovatele. Smysly nevidomých – hmat, čich, chuť a sluch jsou mnohem jemnější. Podávají velice specifický obraz světa. Jedná se o svět obrysů, tvarů, melodí a vůní. Krása je pro nevidomé zprostředkována způsoby, které nám mnohdy zcela unikají (Schlosser, 2016).

Nevidomé osoby prožívají krásu ostatními smysly, které my jako vidící často opomíjíme. Může se jednat o zvučný smích či vřelý dotek. Svět nevidomých nás může inspirovat, abychom zakoušeli krásu prostřednictvím rozličných cest. Abychom se při vnímání krásy neomezovali pouze na vizuální vjemy (Posner, 2017).

Smýkal (2018) uvádí, že by bylo pošetilé se domnívat, že by hmat byl natolik konkrétním a hrubým smyslem, který by nedokázal vystihnout pocit krásna. Dokonce i vidící

lidé se pro bližší specifikaci představ dotýkají předmětů. Při dotyku hebkého předmětu se navodí pocit libosti. Zrak není jediným zprostředkovatelem krásna.

Předměty, osoby, umění, které zrak vnímá jako krásné, často nemusí nevidomý vyhodnotit stejně. Je potřebné mít k těmto rozdílům pochopení. Může se jednat o obrazy, barevné soulady, nemenší estetické problémy se objevují i v úpravě osobního vzhledu. Nevidomý naopak často považuje za krásné oblasti, které se nám jeví jako vizuálně nepřitažlivé (Smýkal, 2018).

Nevidomí postrádají zrak, avšak jejich touha být krásnými navenek i uvnitř, potřeba být ve společnosti krásných lidí je stejně silná jako u vidících. Při vnímání krásy se „zapojí" ostatní smysly. Nevidomé osoby rozpoznávají ladné křivky těla, překrásný zvuk, všímají si přitažlivé tělesné vůně či vnímají krásu hebké kůže (Posner, 2017).

Již samotný proces vytváření názoru je u nevidomých rozdílný. Objevuje se rozpor mezi zrakovými a taktilními představami. Při hmatovém vnímání je zásadním aspektem účelnost předmětu. Tato skutečnost může způsobit nesoulad mezi vizuálními dojmy a estetickými nároky. Zrak prostor analyzuje, kdežto hmat syntetizuje a komponuje celek z detailů. Nevidomé osoby proto budou mít většinou zalíbení v jednotlivosti spíše než v jejich vzájemném společném souznění. Pocity krásy se u zrakového vnímání dostavují spíše ve vzájemném souladu pozorovaných předmětů jako celku. Hmatové i zrakového vnímání je citlivé na libé i nelibé pocity, proto mohou zprostředkovávat estetické poznání (Smýkal, 2018).

Stejný předmět se může jevit jako vizuálně krásný, avšak hmatově odpudivý. V jiném případě může být pro vidomé osoby překvapující, jak nevidomý obdivuje krásu předmětu, u něhož jako vidící nic výjimečného neshledávají. Znalosti o estetice taktilního vnímání ukazují, že hmatem nevidomí vnímají rovné, zaoblené a hladké linie jako obzvlášť krásné. Dva body od sebe vzdálené méně než 2 milimetry hmat rozezná jako jeden bod. Ostře lomené tvary a členité linie jsou pro hmat nepřehledné. Pro účelnost a krásu taktilního vnímání je vyžadován jiný systém a organizace, neboť celky jsou hmatem obtížně vnímatelné (Smýkal, 2018).

Pokud se nevidomému zdá sen, v popředí nejsou osoby, ale činnost dané osoby. Stejně jako vidící osoby si nevidomí lidé mohou vyvinout averzi vůči konkrétním barvám, vzorům, texturám. Obvykle se barvy naučí jako osvojování abstraktních cizojazyčných

slovíček: žlutá – slunce, modrá – moře, zelená – listí. Svoji oblíbenou barvu si například mohou představovat jako teplou či příjemnou (Schlosser, 2016).

Jestliže bychom se bavili ve tmě, pro kvalitní rozhovor by zprvu nebylo vůbec důležité, jak protějšek vypadá. Zda je štíhlý, jaký má střih vlasů, zda má zelené či modré oči, jakou barvu má jeho pokožka. Co tedy nevidomé osoby na lidech považují jako krásné? Na začátku rozhovoru je rozhodující hlas a zda se daná osoba jeví jako sympatická či nikoliv. Později mají zásadní vliv charakterové vlastnosti. Pokud jde o krásu partnera, záleží na osobních preferencích (Ohrens, 2015). Nevidomí se taktéž zajímají o vzhled ostatních. Mnohdy se v nich roste dokonce velká zvědavost a chtějí si nechat podrobně popsat, jak kdo konkrétně vypadá (Shlosser, 2016).

Vidící mohou nevidomým pomoci krásu zprostředkovat. Na základě popisů si dokážou konkrétní místa lépe představit i poznat. Pokud jim nebylo určité místo či předmět popsán, mají dostatek vlastních orientačních bodů i podnětů. Když vidící lidé navštíví nějaké místo – oči, uši, nos, ruce i nohy jako by byly utlumeny a nevnímaly (Ohrens, 2015).

Krása je pro nevidomé to, co je pro srdce příjemné a důležité. Může to být měkký písek pod nohama, hřejivé paprsky slunce na tváři, klid, ticho, slaný vzduch u moře. Ta podivuhodná atmosféra okamžiku (Schlosser, 2016).

6.2 Vnímání atraktivity nevidomými

Obvykle jsou především vizuální aspekty atraktivity považovány za významné. V současné době neexistuje dostatek relevantních informací, které by podrobně popisovaly, jakým způsobem nevidomí lidé atraktivitu vnímají. Dle Sorokowska, Oleszkiewicz a Sorokowski (2018) lze předpokládat, že při hodnocení atraktivity nevidomým člověkem budou uplatňovány kompenzační mechanismy. Důraz tedy bude kladen na čichové, auditivní a taktilní prožitky.

Atraktivita plní nepostradatelnou roli v lidské neverbální komunikaci. Při zkoumání atraktivity je stále opomíjen význam podnětů, které nejsou vizuální povahy. Akustické a čichové podněty mohou samostatně či v kombinaci s ostatními rysy silně ovlivnit vnímanou přitažlivost jedince, naše postoje a jednání k danému člověku. Vizuální, čichové a akustické vlastnosti mají zásadní vliv na celkové vnímání atraktivity – význam hlasu, tělesného pachu, podoba obličeje i postavy (Groyecka et al., 2017).

Iversen, Ptito, Møller a Kupers (2015) dokládají, že osoby nevidomé od raného dětství vykazují mimořádné schopnosti při rozlišování negativních emocí na základě pachových vzorků.

Čich působí jako důležitý činitel při posuzování inkompatibilních jedinců. Ženy posuzují pachové stopy v závislosti na své hormonální úrovni. Jestliže ženy užívaly hormonální antikoncepci, měly jiné pachové preference (Wedekind, Seebeck, Bettens & Paepke, 1995).

Ve výzkumu byly ženy požádány, aby po tři dny během své ovulační fáze nosily určité tričko a během luteální fáze jiné tričko. Muži následně hodnotili pachové stopy – trička, které byly nošeny během ovulace, hodnotili jako příjemnější a atraktivnější. Ženy během svého plodného období příznivě hodnotí pachy můžů, jejichž postava je symetrická a indikuje tak genetické kvality (Singh & Bronstad, 2001).

Muži i ženy reagují na čichové podněty rozdílně. Ženy jsou dle autorů více než muži celkově olfaktoricky zaměřené – tělesné vůně a parfémy hodnotí jako důležitý prvek osobní přitažlivosti (Havlicek et al, 2008).

Studie zabývající se západní společností ukazují, že muže přitahuje u žen nízké WHR (*waist-to-hip ratio*), tedy nízký poměr mezi obvodem pasu a boků. Hovoří se rovněž o postavě, která má tvar přesýpacích hodin. Tato zjištění se však opírají o vizuální preference mající základ v zobrazování ženského těla v médiích. Byly publikovány důkazy, které dokládají, že nevidomí muži preferují při hodnocení tvaru ženského těla ženy s nízkým WHR stejně jako vidící muži. Vizuální zkušenost tedy není podmínkou pro preferenci nízkého WHR. Obecná preference nízkého WHR má dle autorů základ v evolučním hledisku, neboť takový tvar postavy indikoval zdraví a plodnost v průběhu ovulace. Muži si následně vytváří určité kognitivní úsudky (Karremans, Frankenhuis & Arons, 2009). Lassek a Gaulin (2008 in Karremans et al., 2009) blíže specifikovali, že tuk v dolní části těla je zdrojem polynenasycených mastných kyselin nezbytných pro neurovývoj zdravých potomků.

Hmatové vjemy skrze dotyky mohou být příliš intimní v začátcích vztahu vzájemného poznávání bez ohledu na zrakové postižení. Čichové počitky se jeví jako velice významné pro vidící i nevidící osoby (Sorokowska et al., 2018).

Dle výzkumu Smith, Dunn, Baguley a Stacey (2016) je hlas i tvář jedince nositelem podobných informací. Tvář i hlas dle autorů současně vypovídají o maskulinitě a feminitě,

výšce, zdraví, hmotnosti i věku. Účastníci výzkumu měli přiřadit určitou tvář ke konkrétnímu hlasu, přesnost shody byla významně nad úrovní náhody. Hlas by tedy dle závěrů mohl být relevantním zdrojem informací o vzhledu a vlastnostech člověka. Také Smith et al. (2016) se domnívá, že je hlas spolehlivým zdrojem informací o osobnosti a charakteru.

„Hlas člověka nese spoustu informací. Vypovídá mnoho o jeho náladě, temperamentu, vnitřní vyrovnanosti, věku. A myslím si, že takto získané informace jsou mnohem pravdivější než informace získané zrakem“ (Mojžíšek, 2007, 24). Nevidomí velmi pozorně rozlišují, s jakou intonací lidé komunikují. Je-li vizuální kontakt stěžejní pro vytvoření prvního dojmu, pro osoby s těžkým zrakovým postižením plní tuto funkci hlas. Nevidomé osoby si během komunikačního procesu snadno povšimnou skloněné hlavy nad papíry či odvrácené tváře a mohou vnímat tyto úkony stejně nepříjemně jako kterýkoli jiný komunikující (Linhartová, 2007).

6.3 Úprava zevnějšku nevidomých žen

Dle Schindlerové a Gůrové (2007) nevidomé ženy i nevidomí muži touží na druhé osoby působit pozitivně a líbit se. Nechtějí být pouhou příčinou soucitu okolí.

Nevidomé osoby jsou taktéž ovlivňovány sociálním očekáváním. Přesto jsou tací nevidomí, kteří se rozhodli určité konvence a společenská očekávání opomíjet. Takové chování si často ospravedlňují názorem, že této oblasti světa nerozumí. Vidící komunita předpokládá, že se nevidomí v určitých oblastech neorientují, nemají dostatek vědomostí ani dovedností. Dosažení těchto cílů je z důvodu absence vizuálního kontaktu náročné, přesto je důležité nevidomým citlivě, ale upřímně zprostředkovávat zpětnou vazbu týkající se tělesného vzhledu (Pierce, 2003).

Dle výzkumu Ashikali a Dittmar (2010) jsou nevidomé ženy obecně spokojenější se svým tělem. Neomezují restriktivně svoji stravu, nemají zkušenosti s dietami v takové míře jako vidící ženy. Autoři se domnívají, že jsou nevidomé ženy více imunní vůči prezentovaným ideálům krásy.

Osvojení kroků základní hygieny i dovedností v oblasti péče o zevnějšek je pro zrakově postižené časově i prakticky náročné (Willings, 2019). Obvykle se jedná o proces velice zdlouhavý a komplikovaný. Již od dětství je důležité vést rozhovory na téma barev, stylu oblékání, čistého oblečení (Pierce, 2003).

Willings (2019) zmiňuje některé praktické tipy týkající se péče o zevnějšek. Je vhodné používat kosmetické produkty, jejichž obal je různého tvaru. Je praktické mít produkty v plastických obalech, nikoliv ve skleněných. Při čištění zubů se nejlépe postupuje následovně: prsty se dotýkají štětin kartáčku a hmatem vnímají, jaké množství zubní pasty se nanáší.

Popisu líčení osob se zrakovým postižením se své publikaci věnují Schindlerová a Gůrová (2007). Dle autorů může nevidomá žena svůj půvab líčením zvýraznit či se v očích druhých zesměšnit. Umět se nalíčit je pro nevidomou ženu bezpochyby náročnější než pro ženy vidící a slabozraké. Výsledek líčení jistě závisí na předchozích zkušenostech. Pro nevidomé ženy je výhodné si pořídit tzv. multi líčidla, která plní více funkcí - tvářenka, rtěnka i oční stíny. Nevidomé ženy mohou mít větší jistotu, pokud se nalíčí střídměji.

Líčidla lze uložit v ledničce, neboť jsou na pleti při nízké teplotě dobře cítit. Při líčení je důležité si prsty průběžně čistit, aby se předešlo otiskům na oděvech, klikách a zdích. Nanášení make-upu by si měly nevidomé ženy představit jako nanášení tenké vrstvy krému, který se rozmaže do ztracena. Je vhodné následně obtisknout na obličej kapesníček, který by odstranil nadbytečný nános make-upu. Při líčení rtů je lepší zvolit světlejší odstín rtěnky. Ideální je pro nevidomé ženy bezbarvý lesk na rty, neboť přetáhnutí není tak viditelné. Snáze se aplikuje rtěnka, která je menšího průměru. Přebytečná vrtstva rtěnky se opět odstraní, jestliže se kapesníček sevře mezi rty (Schindlerová & Gůrová, 2007).

Je výhodou, pokud si nevidomé ženy nechají poradit od kosmetičky či vidící ženy. Může být velkým přínosem, když si vyslechnou, které odstíny líčidel se hodí ke konkrétnímu typu pleti (Schindlerová a Gůrová, 2007). Při líčení je vhodné použít jemné odstíny, aby make-up vypadal hladce a rovnoměrně (Willings, 2019).

Nalíčené řasy a oční víčka budí více pozornosti, tudíž je otázkou, zda jsou nalíčené oči pro nevidomé ženy záměrem. Oči mohou být vlivem určitých zrakových postižení deformovány. Líčení tyto odlišnosti zvýrazní. Nevidomé ženy mohou využít permanentního nalíčení řas i obočí v kosmetickém salonu. Řasenku je žádoucí nanést pouze na horní řasy, neboť se spodní náze obtisknou (Schindlerová & Gůrová, 2007).

Pierce (2008) uvádí, že vhodným postupem, jakým lze nevidomé dítě naučit rozeznávat oblečení, je vlastní zkušenost rodiče. Rodič si může vyzkoušet poskládat oděvy při tmě. Pokud se naučíme rozeznávat jednotlivé oblečení matem, můžeme tomu rovněž naučit nevidomé dítě. Některé oblečení mohou být skutečně k nerozeznání, v tom případě

může být specificky označeno a následně být uloženo na příslušné místo. Existuje mnoho způsobů, jak se mohou jednotlivé oděvy označit, stejný systém nemusí vyhovovat každému. Při praní je vhodné sepnout ponožky, aby se nepoztrácely. Nevidomí si mohou osvojit určitou citlivost na vnímání skvrn. Pokud je na skvrně připnut zavírací špendlík či menší kus pásky, nevidomý může nanést prostředek určený k čištění před samotným praním (Pierce, 2003).

Je důležité, aby nevidomí věděli, že určité vzory spolu nesouladí, to stejné platí u barevných kombinací. Určité barevné odstíny spolu ladí, jiné nikoliv. Je vhodné kupovat oblečení bez popisů, tištěných obrázků, neboť se těžko kombinují. Preference obchodů s oblečením mohou být různorodé. Je vhodnější, aby nevidomí chodili nakupovat oblečení v second-handech s doprovodem. Nevidomý si nemůže být jistý případnými skvrnami či dírkami, které by na dotek nemusely být patrné. Nevidomí často nedůvěřují obchodnímu personálu, neboť jej dostatečně neznají (Pierce, 2008). Při oblékání se nevidomí spoléhají především na vkus a styl oblékání druhých osob, jedná se o otázku velké důvěry (Schlosser, 2016).

VÝZKUMNÁ ČÁST

7 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Práce se zaměřuje na ženy, které jsou zcela nebo prakticky nevidomé, nemají žádnou předchozí vizuální zkušenost a věkově se nachází v období mladé dospělosti. Téma úpravy zevnějšku je zcela neprozkoumanou problematikou v zahraničí i v České republice. Oblasti výzkumů, diplomových prací i teoretických zdrojů se zabývají především sociální rehabilitací a kompenzací, prostorovou orientací a sebeobsluhou nevidomých. Z českých zdrojů jsem byla schopna dohledat pouze jednu publikaci zabývající se tímto tématem jen okrajově – obsahovala kapitolu praktických rad pro nevidomé, pojednávající o líčení, účesech, depilaci a užití kosmetiky. Avšak žádný ucelený výzkum, který by zkoumal úpravu zevnějšku nevidomých komplexním způsobem, jsem v českých ani zahraničních publikacích nezaznamenala. Toto téma se vyskytuje pouze formou internetových diskuzí nevidomých žádajících o určité rady či osobní blogy reflektující vlastní zkušenost nevidomého. Některé zahraniční články, které o úpravě zevnějšku nevidomých pojednávají, mají pouze populárně naučný charakter. Fyzická atraktivita a úprava zevnějšku byla zkoumaná obecně, nikoliv však u nevidomých.

7.1 Výzkumné cíle

Z důvodu nedostatku literatury a empirií, které by se problematikou úpravy zevnějšku nevidomých zabývaly, je cílem této práce popsat autentickou zkušenost s úpravou zevnějšku u nevidomých mladých žen. Zabývá se utvářením postojů nevidomých žen k vnější kráse, významem, který tělesnému vzezření přikládají, úpravě zevnějšku obecně a těžkostmi, se kterými se při úpravě svého vzhledu potýkají. Zaměřuje se na osobní vnímání této problematiky jednotlivými respondenty.

Tematické okruhy vyplynuly z teoretického ukotvení jmenované problematiky, především však z vlastní zkušenosti soužití s nevidomou starší sestrou. Z důvodu absence výzkumu, který by se věnoval tomuto tématu, jsem zvolila pouze **jeden cíl**, který je obecný, aby toto téma pojal obsáhle:

1. Popsat žitou zkušenost nevidomých žen v mladé dospělosti s úpravou zevnějšku.

7.2 Formulace výzkumných otázek

Na základě výzkumného problému a směřování práce jsem definovala následující výzkumné otázky:

1. Jaké jsou prožívané těžkosti mladých nevidomých žen související s úpravou zevnějšku?

2. Jaká je zkušenost nevidomých mladých žen při úpravě zevnějšku?

3. Čemu se chtějí při úpravě vzhledu naučit? (Které kurzy by vnímaly jako přínosné?)

8 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

8.1 Typ výzkumu

Na základě zvoleného cíle a výzkumných otázek jsem se rozhodla aplikovat kvalitativní přístup, neboť zvolené téma vyžaduje detailní popis i osobní přístup výzkumníka. Považuji za důležité, aby se při zkoumání jednotlivých případů dospělo k hlubšímu a komplexnějšímu pochopení této problematiky.

8.2 Metoda tvorby dat

Pro výzkum byla využita metoda polostrukturovaného interview, který vyvažuje nevýhody nestrukturovaného, tak i zcela strukturovaného rozhovoru. U polostrukturovaného rozhovoru je zásadní příprava, při které si výzkumník utváří konkrétní schéma. Schéma vymezuje okruh otázek, na které jsou respondenti tázáni. Sled okruhů s otázkami může být během rozhovoru pozměněn a upravován dle potřeb a možností daného interview. Polostrukturovaný rozhovor dává prostor pro případné doplnění a upřesnění odpovědí participanta (Miovský, 2006).

Pro rozhovor byla utvořena struktura osnovy. Tematické okruhy jsem chtěla projít s každou respondentkou, aby si získané informace byly strukturou podobné. Plán rozhovoru nebyl sestaven striktně, aby mohlo přirozeně docházet k přizpůsobení osnovy během procesu získávání dat.

Všech sedm rozhovorů se uskutečnilo osobně a byly nahrány na diktafon pro následnou možnost doslovného přepisu. Rozhovory se uskutečnily v poklidných kavárnách v místech bydliště respondentek. Rozhovory trvaly v rozmezí od 90 do 120 minut.

8.2.1 Schéma polostrukturovaného rozhovoru

Základní údaje

- Pohlaví:_____
- Věk:_____
- Vzdělání:_____
- Příčina nevidomosti: _____

Rodinná situace a zázemí

- Jakým způsobem rodina přijala Vaše zrakové postižení?
- Do jaké míry si Vaše rodina na úpravě zevnějšku zakládala?

Pojetí krásy

- Jakým způsobem se utvářely Vaše postoje k vnější kráse?
- Nakolik je pro Vás vnější krása důležitá?
- Jak jste se svým vzhledem spokojená?

Handicap a vnější krása

- Jakým způsobem obohacujete vnímání krásy svou nevidomostí?
- S jakými poznámkami jste se ohledně svého vzhledu setkala?
- Jak vnímáte stereotypní pohyby a zlozvyky u nevidomých?
- Jaké těžkosti týkající se úpravy vzhledu pramení z nevidomosti?
- Jak si samu sebe vizualizujete?

Mínění druhých

- Jakou roli zaujímá důvěra v blízké osoby?
- Na základě čeho se rozhodnete dané osobě důvěřovat?
- Nakolik je pro Vás mínění osob v této oblasti důležité?

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

- Jak se změní Vaše vnitřní nastavení, když jste se svým vzhledem spokojená?
- Kdy se cítíte hezká či atraktivní?
- Jaká je podle Vás spojitost mezi vůní a krásou?
- Jak kontrolujete, že něco není v pořádku?
- Jakým způsobem si snažíte udržet hezkou postavu?
- Absolvovala jste již nějaké kurzy týkající se úpravy vzhledu?
- Co byste se v oblasti úpravy zevnějšku ráda naučila?

Oblékání, obuv

- Jak rozumíte barevným kombinacím oblečení?
- Jakým způsobem volíte oblečení pro daný den?
- Jaké máte praktické vychytávky týkající se oblečení?
- Podle jakých kritérií si daný oděv oblíbíte?
- Jak poznáte, které díly oblečení se k sobě hodí?

Líčení

- Jaký postoj zaujímáte k líčení?
- Když jste nalíčená, jak se cítíte?
- Jaké líčení používáte?

Kosmetika

- Jak řešíte depilaci?
- Navštěvujete nějaké salony krásy (kosmetičku, kadeřnici, manikúru)?
- Jakým způsobem si upravujete své vlasy?

8.3 Metoda analýzy dat

8.3.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Pro důkladný rozbor dat jsem zvolila metodu interpretativní fenomenologické analýzy (dále jen IPA). Záměrem IPA je detailní porozumění prožívané zkušenosti respondenta. Přibližuje, jaký význam zkoumaná osoba přikládá vlastní zkušenosti, pomáhá tak dospět k lepšímu pochopení daného jevu či fenoménu. Snaží se porozumět osobitému vnímání a prožívání člověka (Smith, Flowers & Larkin, 2009 in Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

Řiháček et al. (2013) doporučuje analýzu po individuálních případech. Nahrané rozhovory byly doslovně přepsány v textovém editoru Word. Následně byly přepisy opakovaně čteny a doplněny o postřehy a poznámky. Byla hledána témata ve výpovědích respondentek, která umožňují propojení mezi jednotlivými případy, avšak podrobná analýza po jednotlivých případech zůstala zachována. Rozhovory byly kódovány dvakrát, nejdříve na podkladě čtení prvotního textu, následně dle doplněných komentářů k jednotlivým výpovědím. Jednotlivá témata jsou v práci zvýrazněna tučně, text je doplněn o přímé citace z rozhovorů participantek pro zachování autenticity výpovědí. V závěru každé analýzy je text doplněn o interpretaci výzkumníka, která zprostředkovává zamyšlení nad konkrétním případem. Společná témata a souvislosti mezi jednotlivými analýzami jsou zmíněny v kapitole Odpovědi na výzkumné otázky či v Diskuzi.

9 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ETICKÉ HLEDISKO

9.1 Výzkumný soubor

Čermák et al. (2013) zdůrazňuje význam homogenity vzorku při výběru respondentů, ve výzkumu by měl být zahrnut nižší počet respondentů, který by však byl dobře reprezentující pro zkoumaný fenomén i výzkumnou populaci.

Výzkumný soubor tvořilo sedm nevidomých respondentů. Participanti pocházeli z Jihomoravského, Moravskoslezského a Pražského kraje. Věkové rozmezí se pohybovalo od 25 let do 31 let. Věkový průměr je 28,7 let.

Pro výzkumný soubor jsem si stanovila následující podmínky:

1. stupeň zrakového postižení na úrovni praktické či úplné nevidomosti,

2. žádné předchozí zrakové zkušenosti,

3. jedná se o ženy ve věku mladé dospělosti.

Podmínky splnily všechny účastnice. Každá respondentka z výzkumného souboru dokončila vysokoškolské vzdělaní, toto kritérium nebylo podmínkou pro účast ve výzkumu. U pěti respondentek byla jako příčina nevidomosti uvedena tzv. retinopatie nedonošených, tedy poškození sítnice nedonošenců během pobytu v inkubátoru. Dvě respondentky uvedly jako příčinu hypoplazii (tj. neúplné vyvinutí) očního nervu. Výzkumný soubor je v mnoha aspektech homogenní.

Čtyři respondentky jsem do výzkumu zahrnula díky své nevidomé sestře, kterou jsem o kontakty požádala. Dvě oslovené účastnice mi poskytly další čtyři kontakty na nevidomé mladé ženy. Jedna dívka účast ve výzkumu odmítla. Jedná se o nepravděpodobnostní výběr metodou sněhové koule, kdy jsou osloveni jedinci, kteří splňují určitá kritéria. Osoby, se kterými je provedeno interview jsou požádány, aby zprostředkovaly kontakt na další osoby (Hartnoll et al., 1997).

9.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Všechny participantky byly informovány o dobrovolné účasti na výzkumu, anonymitě a o celkovém průběhu rozhovoru. Vzhledem ke zrakovému postižení byl informovaný souhlas přečten a uložen v podobě zvukové nahrávky. Informovaný souhlas je dále uveden v příloze. Všechny rozhovory se uskutečnily v místě bydliště účastnic. Místo konání rozhovoru bylo ve většině případů vybráno mnou. Zvolila jsem dvě poklidné kavárny s odlehlým zadním prostorem, který umožňoval dostatek soukromí. Dva rozhovory se uskutečnily v kavárnách, které navrhly respondentky samy, neboť se zde cítily bezpečně a příjemně. Jména účastnic byla pozměněna. Data, která by mohla vést k rozpoznání účastnic, byla vymazána. U jedné respondentky by k možnému odhalení vlivem zmíněné dobrovolnické činnosti mohlo dojít, dotyčná účastnice však s uveřejněním informace souhlasila. Respondentky byly ubezpečeny, že k nahrávce nebude mít kromě mě nikdo jiný přístup a nebude nikde zveřejněna. Participantky veděly, že pokud by některé otázky byly pro ně nepříjemné či příliš citlivé, nemusejí odpovídat. Žádná z respondentek však tuto možnost nevyužila.

10 VÝSLEDKY VÝZKUMU

10.1 Respondentka Tiffany

Základní údaje, utváření postojů ke kráse, handicap a reakce okolí

Tiffany je třicetiletá žena, která přišla o zrak v inkubátoru, kdy se vlivem nadměrného množství koncentrace kyslíku poškodila sítnice. Dle jejího názoru je vzhled velice **důležitý,** neboť člověk **se prezentuje** nejen obsahem a formou **řeči**, ale i svým **zevnějškem.** Vzhled byl pro ni vždy zásadní, již od dětství vlastnila mnoho šperků a doplňků. Tiffany uvádí, že během dětství a dospívání ji rodiče stále **kritizovali.** *„Buzerovali mě, že nejsem upravená, že bych měla nosit brejle.“* Byla nucena nosit **sluneční brýle**, protože její oči „ *vypadají blbě a lidi na mě prý koukají.“* Dospěla k závěru, že jestliže něco rodiče odsoudí, nemusí se tímto tvrzením řídit. Popisuje, že se na základní škole odnaučila si **tlačit oči** a líčí nevhodné **napomínání** ze strany učitelů. „*Vychovatelka to řešila radikálně, přišla a ta tě tak flákla! No, to jsme si my holky, co se mačkaly, užily.“* Tiffany se domnívá, že by tlačení očí u nevidomé ženy mohlo vidícího partnera **frustrovat**. Popisuje, že si mnoho nevidomých myslí, že je **nikdo nevidí.**

Dle svých slov měla nesprávnou tendenci **přestat se zabývat** vzhledem, jakmile si našla **vidícího partnera**, říkala si: „*Jsem zadaná, tak co už.“* Měla období, kdy ze sebe byla **znechucena**, neboť po rozchodu s vidícím partnerem výrazně **přibrala** na váze. Dodává, že byla vnitřně zraněná, protože chodila s člověkem, který vztah nemyslel upřímně a využil ji. Chce „*svědčit o kráse“* a Bohu i tím, jak vypadá. Tiffany si všímá, že pokud je upravená, lidé k ní **přistupují odlišným způsobem** a jinak s ní **komunikují.** Podle Tiffany je vnější krása důležitá, ale dnes se často ubíráme k **povrchnosti** a vnější krásou se zabýváme příliš. „*Člověk by měl nejprve usilovat o vnitřní krásu.“* Popisuje, že sama sebe přijímá. *„Nejsem ze sebe nijak znechucená, tak nějak střízlivě se na sebe dívám, ne nijak tragicky.“* Dle Tiffany je potřebné, aby nevidomí do určité míry **přijali nastavené standardy** světa, ale uchovali si **vnitřní svobodu** a vyrovnanost. Tiffany se domnívá, že je ohledně vnímání vnější krásy více svobodná ve srovnání s vidícími. Nesmí však nevidomé ženy **zapomínat,** že **žijí mezi vidícími**.

Myslí si, že se vidící lidé museli **naučit hodnotit** na základě **srovnávání.** Domnívá se, že jí chybí určitá **vizuální estetika**.

Jako **pozitivum nevidomosti** shledává, že je určitým způsobem **osvobozena**. Handicap vnímá v určitém ohledu jako **obohacení**. Domnívá se, že je **uchráněna** od určitého **konzumního náhledu** na krásu. „ *Říkám si, že jsem i za ten svůj handicap někdy ráda. Kdo ví, jak bych dopadla. Jo, mně to dalo do života hrozně moc, protože jsem potkala lidi, které bych normálně nepotkala.“*

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

Absolvovala **kurz neverbální komunikace**, kdy pro ni bylo zajímavé se dozvědět, jak **působí na okolí**. Zmiňuje, že bylo **překvapující** zjistit, jaká gesta nevidomí užívají – jak se přivítat, zamávat. Dle jejího názoru si nevidomí osvojují gesta „*tak nějak neohrabaně, někdo má tu mimiku tzv. debilní*.“ Návštěvu u **kadeřníka** vnímá jako hezký zážitek a **čas sebepéče.** „*Je to vždy parádička se tam rozložit u kadeřnice a nechat se opečovávat.“* Skutečnost, že jí to sluší, **zhodnotí** na základě **reakcí okolí**. Často se stává, že se **ušpiní**, avšak bez jejího **povšimnutí. Skvrnu** nalezne podle **hmatu** či podle **reakcí**. Před odchodem věnuje úpravě zevnějšku přibližně **hodinu času.** Na vzhledu jí nejvíce **záléží**, když jde jako dobrovolnice **do věznice**. „*Chci tam přinést určitou krásu, do toho kriminálu, něco pěkného.“* Při této příležitosti se vždy nalíčí. I když je sama doma, **potřebuje** se **navonět**, aby měla pocit **ženskosti.** Jako **atraktivní** se cítí, když má hezké oblečení, pěknou voňavku a je nalíčená. Zmiňuje, že výraz obličeje je také důležitý. *„Také je k tomu všemu důležité, jak se tvářím, abych se usmála, souhra vnitřní krásy a vnější krásy.“* Tyto dva aspekty jsou dle Tiffany silně propojené, pokud se probudí se špatnou **náladou**, nenamaluje se. **Reakce** a hodnocení **okolí** jsou pro Tiffany velice důležité, **pozitivní hodnocení** ohledně zevnějšku zvyšuje její **sebevědomí** a spokojenost. Často prožívá **nejistotu** ohledně svého vzhledu.

Líčení, úprava vlasů:

Před dvěma lety se naučila líčit s **pomocí nevidomé** kamarádky. Říká, že praxí se líčení zdokonalovalo. Nikdo **nic nenamítá**, proto **usuzuje**, že se líčí správně. Koutky úst se snaží setřít následně **mokrým ubrouskem**, totéž u očních víček po nalíčení řasenkou. Z líčení je pro ni nejtěžší aplikace řasenky, při jejím užití je **opatrná**. Při líčení používá rtěnku, pudr, tvářenku, řasenku a make-up. Když je nalíčená, **cítí se feminnější**. Zmiňuje, že jakmile se nalíčí, snaží se v myšlenkách **přestat pochybovat** nad možnými nesrovnalostmi. **Chce věřit**, že je nalíčená správně. Odstín make-upu si nechává poradit v obchodu **Yves Rocher.**

Tento obchod jí vyhovuje, neboť zde asistují **příjemné** slečny, které jsou ochotné se jí věnovat a dobře poradit. Volí krátký sestřih pro snadnější úpravu, i když se jí více líbí **dlouhé vlasy**. Užívá tužidlo, aby vlasy měly větší objem a tvar. Ve vlasech mívá **melír.** Vlasy si potřebuje mýt obden, neboť je pro ni důležitý **pocit čistoty.** Zmiňuje spojitost mezi vnitřním nastavením a vnímáním okolí. *„No jinak to pak vnímají i lidi kolem mě, že jsem nesvá.“*

Oblékání, obuv, doplňky:

Tiffany nadšeně líčí, že velice ráda nakupuje oblečení: „ *To mne teda baví, mám plný skříně hader.“* Jakmile má na sobě oblečení, které dosahuje nad kolena, je nervózní a nejistá. Ráda nosí **dlouhé sukně**, vnímá je jako velmi krásné a **ženské.** Nosí je mnohem raději než kalhoty. Nyní již ví, co jí sluší a nesluší, tudíž se odváží nějaký oděv si **koupit sama**. Dle Tiffany je však lepší mít někoho při ruce, kdo řekne: *„Toto ne, dělá tě to starší.“* Neexperimentuje ohledně oblečení. Má pár dobrých **kamarádek**, které s ní chodí nakupovat. Dospěla k zjištění, že někteří lidé, ačkoliv se velmi snaží, **poradit nedokážou**: *„Třeba někdo na to nemá talent, fakt absolutně.“* Daným osobám **důvěřuje** z důvodu následujících **kladných reakcí**, také jí bylo v tomto oblečení dobře. **Názor** blízkých osob je pro ni významný, ale i její vlastní hodnocení**.** Preferuje **hmatově zajímavé** prvky – korálky, klipsy. Tiffany by si neoblékla **úplé** a **přiléhavé** oblečení. Používá **aplikaci Colorino**, která informuje o barvě předmětů. Využívá jej především při praní, aby se oblečení vzájemně neobarvilo. Důležité je ponechat všechny **štítky** na oblečení, aby si oblečení **neoblékla opačně**. Snaží se mít kalhoty pouze v černé, neboť se pak **lépe kombinují**. Chce mít ve skříni s oblečením **pořádek,** má svůj specifický **systém skládání** oblečení. Vlastní několik **jednobarevných** bílých tílek, o kterých ví, že je může kombinovat k libovolné sukni. Bílou však považuje jako **náchylnou** k zašpinění. Je pro ni těžké, že nerozumí barevným kombinacím, dle její představy by nekombinovala např. růžovou a oranžovou – dvě „ *svítivé barvy“*. Záleží na **popisu druhých,** barvy pro ni budou *„vždy něco abstraktního“*. Tiffany věří, že jí sluší modrá, dle jejích slov také hezky při výslovnosti **zní.** Popisuje, že čím je obchod kvalitnější, tím jsou prodavačky serióznější**. Nedůvěřuje** vietnamským stánkům s oblečením, neboť zde vše **přehnaně chválí**. Popisuje, že některé **prodavačky** ji už **znají** a vědí, že by si nekoupila žádné oblečení s **velkým výstřihem**. Když se rozhodne koupit si něco nového, motivací je spíše **radost** než otázka potřeby. *„Dělá mi to velkou radost. Mě strašně baví zkoušet nový hadry, fakt v kabince strávím třeba 1,5 hodiny.“* Nejraději má prodyšný a **příjemný materiál** – bavlnu. Zvláštní **potešení** jí přináší chození v botách na **podpatku.** Velice se jí

líbí **zvuk**, který vydávají. Podpatky však nesmí být úzké. Líbí se jí šperky s broušenými kameny, neboť jsou pro **hmat** velmi příjemné. Dle svých slov pozná, zda-li se jedná o vzácný kámen.

Kosmetika a vůně:

Tiffany popisuje velký význam čichu a vůní. Nezbytnost vůní přikládá zrakovému deficitu, dle svých slov si **zrak kompenzuje vůněmi.** Pokud se v daný den nenavoní, **cítí se nejistě.** *„Na voňavky jsem hrozně ujetá. Jsem na čich velice citlivá. Když jsem v nějakém stresu a nevoním, tak jsem z toho úplně hotová.“* Velice si užívá **vůni** vypraného prádla, sprchového gelu, šamponu. „*Prádlo musí zásadně vonět. Užívám si už jen to skládání voňavých oblečků do skříně“.* Zdůrazňuje, že někteří lidé nemají **přirozené pyžmo** pro **čich** příjemné. *„Nemohla bych být nikdy s chlapem, kterej smrdí.“* Lidi **poznává podle vůně***: „Jo, to je ten, si řeknu*.“ Ráda si za kvalitní voňavku **připlatí**, nemá ráda konvenční parfémy, které jsou příliš „*nasládlé a vtíravé“*. Preferuje **šeřík** či jemný **kokos**. Tiffany by dle svých slov nevyšla z domu **bez parfému**. V oblasti vůní a parfémů se **nebojí experimentovat.**

Kontrola hmotnosti, udržení postavy

Rozchod s partnerem ji znejistil, měla **pochyby**, zda nezašla s váhou až příliš daleko, zda-li je stále hezká. Vyzdvihuje však nezbytnost, aby se člověk cítil ve svém těle dobře a **spokojeně**. Nyní zkouší tzv. **krabičkovou dietu.** Když se necítí psychicky spokojená, inklinuje ke **dvěma extrémům** – přejídání či hladovění. Doma se necítila přijatá, v období dospívání trpěla **anorexií. Sladké** se snaží konzumovat pouze dopoledne. Tiffany se snaží **cvičit každý den**, minimálně však třikrát do týdne. Nejvíce jí vyhovuje **plavání,** motivací k plavání je udržení tělesné kondice, hezké postavy i zdraví. Raději se **neváží**. Chtěla by mít menší **rozměry dolních partií** od pasu níže. Líbí se jí její obličej a poprsí. Její vzhled lidé **komentují pozitivně.** *„Říkají mi, že jsem hezká.“* Domnívá se, že by na své postavě mohla více pracovat, ale že určité části těla je třeba zkrátka **příjmout**. „*Jsem prostě taková, jaká jsem.*“ Kritizuje, že se ve společnosti nastavily určité **normy ideální postavy**. „*Vadí mi, že se tady ustanovil nějaký trend, jak by hezká postava měla vypadat, že je tu jakási norma.*“

Vnímaná potřeba se naučit

Jako přínosné by spatřovala **individuální kurzy,** nikoliv hromadné. Velice ráda by uvítala **kurz vázání šátků**, kde by se mohla naučit, jakými rozličnými způsoby lze šátek využít a uvázat. Dle jejího názoru jsou šátky **krásným doplňkem.**

Prožívané obavy a těžkosti:

Tiffany vyjadřuje lítost, že si lidé povšimnou handicapu jako prvního **výstředního znaku.** Dle Tiffany může být pro nevidomé obtížné vyvážit určité standardy vidící komunity. Nevidomí žijí v kontextu určitých ideálů. Jako nejtežší shledává **líčení řasenkou**, při její aplikaci se snaží být obzvláště obezřetná. *„Tam se může člověk snadno seknout nebo rozmazat, ale jako dá se to.“* Následně se po nalíčení snaží zbytečně **nesoutředit na pochybnosti**. „*Já třeba fakt musím věřit, že je to správně.“*

Interpretace výzkumníka

Z kritických reakcí rodičů na zrakový handicap Tiffany a její vzhled je zřejmé, že nebyla rodinou plně přjata. Tyto skutečnosti ji přiměly se brzy osamostatnit. Pokud si tlačila oči, rodiče i vychovatelé ji fyzicky trestali. Navzdory nepříznivým okolnostem v dětství i dospívání se stala odvážnou a spokojenou ženou, která samu sebe přijímá i přes vnímané nedokonalosti. Rozchod s vidícím partnerem zapříčinil krátkodobé pochybnosti nad svým zevnějškem. Nyní jako dobrovolnice dochází do věznice, kam chce přinášet kromě povzbuzení i vnitřní a vnější krásu. Tiffany si plně uvědomuje důležitost úpravy zevnějšku. Všímá si, že pokud se upraví, lidé k ní přistupují vstřícněji. Tiffany je v oblasti péče o zevnějšek z mého pohledu velice samostatná, neboť se odváží oblečení nakupovat sama bez doprovodu a sama se dokáže na běžný den nalíčit. Při našem osobním setkání nešlo přehlédnout její přesně nalíčené rty sytě červenou rtěnkou, jejichž kontura nepřetáhla ani o milimetr. Obzvláště výrazným prvkem úpravy zevnějšku přikládá parfémům, vůním a pocitu čistoty. Její výpovědi týkající se nakupování oděvů byly silně emocionálně zabarvené. Svůj handicap vnímá jako pozitivum, neboť je uchráněna určitého konzumního náhledu na krásu.

10.2 Respondentka Daisy

Základní údaje, utváření postojů ke kráse, handicap a reakce okolí

Daisy je pětadvacetiletá žena, která je nevidomá z důvodu nevyvinutého očního nervu. První půlrok života se rodiče i lékaři domnívali, že vidí, její oči nejsou nijak deformované. Neotáčela se za hračkami. Vnější krásu je dle Daisy těžké definovat, není pro ni primární. Důležitější je pro ni spíše dodržování **osobní hygieny** a **čistota**, nikoliv například jizvy na obličeji. Je pro ni zásadní vědět, zda konrétní člověk nosí čisté oblečení, zda **nezapáchá.**

Na tyto aspekty je citlivá. Krásnou ženu si představuje jako **decentní, přirozenou**, bez zbytečných doplňků, bez nalíčení a s dlouhými vlasy. „*Spíše v jednoduchosti spatřuji krásu*.“ Bylo pro ni těžké, že si rodiče přáli, aby si **osvojila jejich styl** oblékání. **Nerespektovali** její preference, kupovali oblečení, které se líbilo jim. Styl oblékání popisuje v adolesceci jako klučičí, **nezajímala se** příliš o zevnějšek. Rodiče **se styděli**, když Daisy chodila se slepeckou holí. Požadovali, aby své **oči skrývala** pod brýlemi, nemohla tak využívat plně světlocit. Chtěla by mít vidícího psa, neboť se domnívá, že **pozornost upoutá pes**, nikoliv ona. Se psem se také lépe navazuje kontakt. S holí se snaží chodit tiše, aby neupoutala pozornost. **Tlačit oči** se odnaučila v pubertě. **Stereotypní pohyby** u nevidomých vnímá jako **velký problém**. U lidí s poruchou autistického spektra má pro tyto pohyby pochopení, u nevidomých je shledává jako **nežádoucí**. Teprve na univerzitě a vlivem kamarádek se její **styl vyvíjel** směrem k **ženskosti.** Z důvodu absence zrakového vnímání má tendenci své ruce neustále zaměstnávat, náramky vnímá jako neškodný způsob stimulace. Říká o sobě, že nemá vysoké **sebevědomí**. Je si vědoma, že pro současnou společnost je **vzhled klíčový** a má pro tuto skutečnost pochopení. Domnívá se, že když by viděla, měla by hodnoty nastavené stejně. Vliv médií a reklam považuje za **komický**. Daisy má pocit, že se na ní okolí **neustále dívá**: „ *Mám pořád pocit, že lidi nemají nic na práci než na mě zírat. Asi je to taková paranoita a jsem jim ukradená. Jsem v tom hrozně nesvobodná*.“ Zmiňuje, že určitou osobu hodnotila jako sympatickou a až po roce se dozvěděla, že stále nosí ponožky v sandálech. Názor na danou osobu nebyl nijak **ovlivněn**. Když by se však dozvěděla zprvu informaci, že má **špinavé nehty**, názor by ji ovlivnil a obávala by se následného podání rukou a držela by si velký **odstup**. Pokud by se někdo **nevhodně oblékl**, na daného člověka by na základě stylu oblékání **názor nezměnila**.

Vnímané obavy a těžkosti

Ohledně úpravy svého zevnějšku se často **cítí nejistá**, i když ví, že tyto pochyby mohou být i mnohdy iracionální. Daisy říká, že jí ještě nikdo neoslovil za účelem pochvaly jejího vzhledu: „ *Jé slečno, vám to sluší. Ještě se mi to nikdy nestalo*.“ Dle Daisy lidé **komentují jen handicap**. Primárním důvodem k rozhovoru byla nevidomost. Pro Daisy je **obtížné se sezmanovat** s lidmi, domnívala se, že když se **hezky upraví, všimnou** si ji více. Avšak následně zmiňuje, že její snažení nejspíš nemá pro tento účel význam. Daisy považuje za těžké, že svůj vzhled nemůže **v zrcadle zkontrolovat.** Popisuje, že **nemá šanci** hned zjistit: „*...jestli nemám na tričku nějaký flek. Že támhle se otřu o zeď.* Vnímá jako **problematické,** že si lidé **utvoří představu**: „ *Jejda chudinka nevidomá, chodí špinavá.“* Pociťuje určitou

spoluodpovědnost, aby nevidomé dobře **reprezentovala**. Pokud je zašpiněná, věří, že je **špatnou vizitkou** pro nevidomé. Dle Daisy se nevidomí **často ujišťují**, zda-li je vše v pořádku: *„Je tohle ještě dobrý, nebo už ne?“* Jako velkou nevýhodu handicapu vnímá, že **nerozumí kombinování** oblečení, které kousky se k sobě hodí. Hlubší důvěru má ve známé kamarádky a matku**, prodavačce** by se **věřit neodvážila.** Bojí se, že by jí chtěli prodat zboží, kterého se chtějí zbavit. Přála by si **být důvěřivější.** Nemá důvěru k názorům vidících, neboť se obává, že komplimenty sdělují **jen ze slušnosti**. Zmiňuje zkušenost, kdy jí bylo okolím sděleno, že je tričko čisté, i když se polila tekutinou. Pro Daisy je velice obtížné si **zapamatovat barvy** konkrétních oděvů. Udává, že zhruba po měsíci tyto informace zapomene.

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

Daisy shledává jako zajímavé, že když se cítí dobře, lidé její vzhled **více chválí. Těší se** na jarní a letní období, kdy šaty více vynosí. Pokud ví, že je něco **špinavé**, oděv **odloží stranou.** Daisy má představu, že se **šaty upoutá větší pozornost**, s kalhoty nikoliv. O svůj vzhled **více dbala**, když chodila s nevidomým partnerem. Více se zabývala parfémy, vůněmi i oblečením. Popisuje, že byla sama sebou překvapená, tento postoj od sebe neočekávala. Má několik kousků oblečení, o kterých **nepochybuje**, že jí sluší. Jsou pro ni jistotou. Necítí se **atraktivní**, když má oblečeného něco, v čem **neví, jak vypadá**. Pokud jí dané oblečení nikdo neokomentoval, automaticky **předpokládá,** že vypadá hůře. Necítí se dobře v **úplém** oděvu, má pocit, že je v něm objemná. Velice si cení **konstruktivní kritiky**, když je vyřčena přívětivě. Dle jejího názoru se lidé bojí **kritiku vyslovit**, aby nevidomé nijak neranili, či neurazli. Pokud je kritika vyslovena v **soukromí**, je za ni ráda a je pro ni přijatelná. Nejvíce důvěřuje kamarádce, která jí dokáže vše **dobře popisovat**:*„… fakt umí vyzdvihnout to, co mi sluší a člověk si z toho může něco vzít.“* **Aktuální trendy** a modní časopisy ji nezajímají. Na vzhledu jí obzvláště záleží, když se potká s **neznámými lidmi**. Chce příjemně zapůsobit. Přistihla se, že jí na vzhledu příliš **nezáleží**, když jí někteří lidé **dobře znají.** Tuto skutečnost zdůvodňuje uvědoměním, že se s ní již z nějakého důvodu baví. Daisy si je vědoma, že má hezké vlasy, **komplimentům** týkající se vlasů věří.

Oblékání, obuv, doplňky

Když je vnitřně nastavená a **touží upoutat pozornost**, obleče si **šaty**. Jestliže si nepřeje, aby si jí lidé všímali, obleče si **kalhoty**. Pokud se jí **po hmatu** doplněk či oděv nelíbí, popisuje, že by si je v žádném případě na sebe nevzala. Zvláštní **averzi** pociťuje

ke **knoflíkům**, žádný oděv s knoflíky vlastnit nechce. Dle jejího názoru jsou „*odporné a slizké“*, nechce se jich **dotknout**. Při vyběru oblečení je pro ni primární **pohodlnost.** Má speciální **systém skládání oblečení** Pokud se k jedné sukni hodí tři halenky, složí si tyto halenky na sebe. Oblečení, které již nosila, avšak není špinavé, ukládá jinam než čisté. Vše, co se k sobě hodí, potřebuje mít pospolu. Většinu oděvů má v **neutrálních barvách,** aby se **dobře kombinovaly**. Ohledně ladění oblečení jí každý říká něco jiného, rady se navzájem vylučují. Tento **nesoulad** komentuje: „*To je občas úplně zoufalý, teda.“* Dříve nosila pouze kalhoty. V **sukních a šatech** se cítí volně, necítí se v nich stísněně. Již od raného věku se jí líbily především **náramky**, neboť si s nimi může hrát, když je nervózní, může jimi produkovat **příjemný zvuk.** Necítí se příjemně, když má oděv **výstřih.** „ *Jsem v tom strašně nervózní*.“ Tričko si následně stále popotahuje a upravuje. Nemá ráda **kratší sukně**. Líbí se jí **jemné látky**, často se zamýšlí, o jaký materiál se jedná. *„Nic kousavého, škrábavého.“* Preferuje **semiš, flís** a vše, co je **příjmené na dotek.** Riflovinu také nosívá. Kožené předměty vnímá jako neutrální. Korálky a třásně shledáva jako **krásné**. Vyhýbá se **nápisům** na tričku. Preferuje ozdoby, které jsou decentní. V první polovině roku se Daisy **cítí nenápadně** z důvodu nošení kalhot a vrtsvení oděvů. V druhé polovině si připadá jako výraznější, protože nosí **šaty.** Jednotlivé **barvy** si spojuje s **pocity** a **vlastnostmi**: modrá – uklidňující, žlutá – výstřednost, červená – pocit ženskosti, růžová – povrchnost**.** Oblečení **nakupuje** pouze **s doprovodem**. Domnívá se, že by prodavačku obtěžovala. Boty by si šla **koupit sama**, neboť jen ona nejlépe posoudí, zda jí pasují. Často nakupuje oblečení s matkou, která preferuje tmavě modrou barvu. Domnívá se, že nevědomky si tudíž **osvojuje styl své matky**. Babička projevila údiv a tázala se, proč stále obě nosí tak tmavé oblečení. Je pro ni težké zhodnotit, do jaké míry má styl oblékání osoby, která ji pomáhá. Používá **rozlišovač barev**, avšak zmiňuje, že ne vždy ji pomáhá tak, jak si představuje. Ohledně oblečení si **píše poznámky** – každý oděv se snaží slovně popsat a doplnit informací, k čemu se hodí. Již od dětství si přála mít **boty na podpatku**, neboť se jí líbí onen **zvuk**. Avšak je si vědoma, že s podpatky upoutává více pozornosti. Na základě hlasité chůze se domnívá, že si jí okolí ihned **všimne.** Preferuje tenčí podrážku, aby mohla chodidly **cítit terén.**

Líčení, úprava vlasů

Párkrát byla nalíčena, ale cítí se posléze **nepřirozeně**. Obává se, že se jí líčení rozmaže, tudíž se bojí dotknout svého obličeje – zejména očí. Pociťuje následně **větší nervozitu.**

Jako obzvláště krásné shledává své **dlouhé vlasy**, neboť může **zkoušet rozličné účesy.** Kamarádky jí zaučují nové účesy .V této oblasti může být **kreativní**. Daisy má ráda, když

jsou její vlasy rozpuštěné současně s malým zapleteným copem lemujícím její čelo. Značný **odpor** pociťuje ke **gelovým nehtům**.

Kosmetika a vůně

Péči o zevnějšek **si užívá** především při užití **voňavého přípravku** – krému či sprchového gelu. Kosmetiku volí jedině **přírodní**, která je šetrná k tělu i prostředí. **Zvláštní uspořádání** potřebuje mít rovněž u kosmetiky. Má dva krémy v podobné tubě, tudíž jsou důvodem k **obavě ze záměny**. Každý si proto ukládá na **jinou stranu poličky.** Kosmetiku objednává především **přes internet**, např. Bioo či Krásná každý den. Konvenční kosmetiku přestala kupovat.

Kontrola hmotnosti, udržení postavy

Představu o svém vzhledu má pouze na základě popisu druhých, samu sebe však hodnotí spíše **negativně.** Vnímá velký **rozpor v hodnocení** jejího těla druhými a sama sebou. **Okolí ji hodnotí** jako štíhlou, sama má však **jinou představu** o svém těle. Svoji váhu hodnotí jako vyšší. Chtěla by se více věnovat rozličným **sportům. Motivací** ke sportu je pro ní zdraví, tělesná kondice i udržení hezké postavy. Zmiňuje problém, že jako nevidomá má **nedostatek sportovních možností**. Kolektivní sporty neupřednosňuje. Ráda by plavala či chodila do přírody **s přáteli**, avšak její kamarádi raději „*někam zalezou*." Velmi si oblíbila **plavání.** Když je v bazénu mnoho lidí, **orientuje se těžko** ve vodě, zmiňuje, že se často do vyznačeného lana **zamotá**. Své stravování hodnotí jako průměrné. Snaží se jíst **sladké pouze umírněně. Neváží se** raději. Domnívá se, že je 60kg pro její postavu příliš. Dles svých slov svoji **hmotnost porovnává** s váhou ostatních: „ *Prostě váží méně něž já i když jsou vyšší*." **Není spokojena** s proporcemi **dolních partií** těla. Oblast **stehen** shledává jako silnější, ukládají se zde tukové zásoby. Při čtení **internetových článků** se snažila zjistit, jak v oblasti stehen zhubnout. Líbí se jí, že má **drobnější postavu**, má pocit, že se může **všude schovat**. Pozitivně hodnotí svá drobná chodidla i malé ruce, připadá si tak **jemná**. Snaží se své tělo **příjmout se vším**, jaké je. K přijetí jí pomáhá si uvědomit, že díky své tělesné konstituci dokáže **unést těžkou krosnu** na zádech.

Vnímaná potřeba se naučit

Uvítala by **kurzy líčení** i **jiné kurzy** týkající se úpravy zevnějšku. Zajímá se především o účesy. Dle svých slov navzdory nevidomosti **se lze účesy naučit** a může mít nad vlasy **jistou kontrolu**. Žádný kurz týkající se úpravy zevnějšku pro nevidomé zatím neabsolvovala**, nabídka kurzů** jí připadá dosti **omezená.** Dle Daisy je pravděpodobné, že

ne každý kurz může být plně přínosný, přinejmenším považuje za důležité předávané **informace vědět**. Chtěla by si s pomocí nějaké osoby vytvořit **soupis barev**, které se k sobě **zásadně nehodí**. Je si však vědoma, že každá osoba může mít nejen pro barvy jiné **individuální cítění**. Neví, jak se **kombinují vzory na oblečení** a ráda by se o vzorech dozvěděla více. Ocenila by **setkání s oděvním vizážistou** či jiným specialistou, který by jí poradil, které odstíny barev k **její osobě ladí**. „ *To by mi přišlo super, do něčeho takového bych šla.“*

Prožívané obavy a těžkosti při úpravě zevnějšku

Popisuje, že si **vidící lidé** mohou dovolit s jednotlivými outfity **experimentovat**, nevidomí by se při takovém pokusu **zesměšnili** a byli „*za blbce*“. Zmiňuje vidící kamarádku, která si záměrně obléká **každou ponožku jinou**. Dle Daisy by si u nevidomé ženy řekli: *„Jejda chudinka slepá ani neví, že má každou ponožku jinou.“* Záměnu ponožek by nepovažovali jako její osobní styl. Má obavu, že netuší, jak bude řešit **nakupování spodního prádla** v budoucnosti, neboť jí v této oblasti vždy pomáhala **matka**. Bojí se, že nebude mít v budoucnu osobu, která by jí byla nápomocná. Popisuje, že při vybrání spodního prádla je velice **ostýchavá**. Nedovede si představit, že by do obchodu **přišla sama** za účelem výběru spodního prádla. Zmiňuje, že se jí vyplatí investovat do kvalitních bot. Často má **okopané prsty** na nohou. Podotýká, že především v sandálech musí být opatrná. Ocenila by boty, které se „ *snadno neokopou*.“

Interpretace výzkumníka

Z výpovědí respondentky Daisy je patrné, že při hodnocení osob přikládá velký význam osobní čistotě a hygieně, vnější krása pro ni není prioritou. Krásu vnímá v jednoduchosti a přirozenosti. Rodiče si přáli, aby Daisy svůj handicap skrývala. Nechce na sebe upoutávat příliš velkou pozornost, raději volí nenápadnost. Proto se snaží chodit s holí tiše a pouze decentně oblečená. Tvrdí o sobě, že nemá vysoké sebevědomí. Je pro ni problematické uvěřit komplimentům, neboť se domnívá, že jsou vysloveny z lítosti. Pouze pochvale týkající se vlasů věří. Ve svých projevech se cítí nesvobodně, neboť má pocit, že si ji lidé neustále prohlíží. Mrzí ji, že se jí ještě nikdy nestalo, že by byla kolemjdoucím oslovena na základě kladného hodnocení jejího vzhledu, nýbrž pouze na základě zrakového handicapu. Domnívala se, že pokud se hezky upraví, bude se lépe seznamovat. Daisy také pociťuje zodpovědnost za celou komunitu nevidomých, neboť je chce důstojně reprezentovat a nebýt jim ostudou. Oceňuje přívětivou kritiku vyřčenou v soukromí, kterou vnímá jako obohacení.

Barvy si spojuje s pocity a vlastnostmi. Daisy si důsledně píše poznámky ohledně kombinací oděvů, aby nic neopomenula.

10.3 Respondentka Chloe

Základní údaje, utváření postojů ke kráse, handicap a reakce okolí

Chloe je dvacetisedmiletá žena, která vystudovala vysokou školu. V práci chce na zákazníky působit **kultivovaně** a získat si tak jejich důvěru. *„Mám ráda, když lidé vidí, že se mohou nějakým způsobem odevzdat do rukou někomu, kdo je kultivovaný.“* V práci chodí v bílém plášti, proto chce dbát zejména na hezké náušnice a upravený účes. Krása je dle Chloe pojmem natolik individuálním, že je těžké s ní jakkoliv slovně operovat. Když posuzuje člověka, zamýšlí se spíše nad **vnitřní krásou,** jakousi **bohatostí.** Vzhled je pro ni velmi zásadní, neboť žije ve světě, kde **majoritní část** vidí. První dojem se dle Chloe základá především na **vizuálních aspektech.** Každý člověk chce **zapůsobit příjemným dojmem,** Chloe se domnívá, že nevidomí **nejsou výjimkou.** Věří, že každá žena v sobě **ukrývá určitou krásu**, ale musí k ní **nalézt cestu**. Žena by měla vědět o svých nedostatcích i přednostech. Uvádí příklad, že si je vědoma velkého pozadí, proto nenosí minisukně. Zmiňuje, že se tak snaží jít své krásе „ *jakoby naproti*.“ Každý, kdo **sám sebe přijímá** a „*unese“,* je dle Chloe **fyzicky krásný**. Věří, že **každá žena** má v sobě určitý druh „*marnivý ženský“*, která je **vděčná**, když ji někdo sdělí, že jí to sluší. Již v dětství měla **velký zájem dozvědět se**, které barvy se k sobě hodí a které odstíny ladí k její osobě. V dětství i pubertě se tázala na velice **abstraktní otázky**, které rodinu rozčilovaly – zda nějaká barva **kontrastuje s temperamentem**. Zajímalo jí, zda si tichá stydlivá dívka může obléci do výrazné sytě červené barvy. Blízké osoby jí popisovaly, co jí sluší či nesluší a nabývala posupně zkušeností. Zmiňuje, že na základě **zpětné vazby** od okolí si vytvořila **svůj vlastní styl**. Kladla si otázku, zda se vnějším vzhledem nezabývá příliš. Dle Chloe se nevidomé ženy zamýšlí nad jistou **povrchností** vnější krásy, nad možným **nesouladem** mezi vnitřní a vnější krásou. Dospěla k názoru, že na vnější krásu **nechce rezignovat** jako některé nevidomé ženy jen proto, že je pro ně úprava vzhledu obtížnější. Je důležité **najít kompromis,** nezaměřovat se pouze na fyzickou krásu, ale nemít postoj nezájmu. Pro Chloe bylo těžké oba **extrémy vyvážit**. Když byla ve společnosti, vidící kamarádky se často komentovaly vzhled ostatních. Uvádí, že osoby, které byly hodnoceny jako fyzicky atraktivní, vnímala mnody jako silně nesympatické. Ohledně svého vzhledu se setkávala s **protichůdnými reakcemi** – někteří lidé její krásu vyzdvihovali, jiní „*jako první mi řekli s prominutím: „Co zas ta velká prdel.“*

Nyní se vnímá jako „*já jsem prostě já*.“ Na **kritiku** jejího **zevnějšku** se dle svých slov snaží regovat **s humorem** a nenásilně. Otec často sděloval: *„Tě asi vrazili do domácí pekárny.“* Její oči se neustále **sbíhají do stran**, často slýchává **pozámky o opilosti**. *„Dost často slýchám narážky, že jsem sjetá nebo opilá.“* Její **zornice** jsou čisté, proto si mnohdy **lidé nevšimnou** nevidomosti**.** Tyto poznámky se snaží přijímat s určitým nadhledem, jsou pro ni **pozitivním důkazem**, že je vnímána mnohdy jako vidící člověk. Vzhled dle Chloe do určité míry **dokresluje charisma**. Vnímá jako důležité, aby náš **zevnějšek souzněl** s obsahem našich slov. „*Může být nádherná žena, ale když otevře pusu...*“ Je přesvědčená, že vnější **krásu hodnotí rozdílně** ve srovnání s vidícími. **Atraktivitu osob** hodnotí podle hlasu, vůně a mluvy. Svoji nevidomost vnímá jako **obohacení** ve smyslu **komplexnějšího vnímání** krásy a hodnocení lidí. Vlivem handicapu Chloe vnímá, že je v určité oblasti svázanější, v jiné svobodnější. Nevidomí jsou dle Chloe **osvobozeni** od stálého a podprahového vnímání prezentovaných **tělesných ideálů** z billboardů a reklam. Na druhou stranu jsou **svázanější,** když se obávají, že při nevhodně zvoleném oděvu či zašpinění „ *budou za chudinku*.“ Matka nechtěla, aby Chloe v dětství chodila se slepeckou holí, protože si přála „ *aby byla ta hezká holčička.*“ U nevidomého bratra, který je rovněž nevidomý, matka tento **požadavek nevznášela**. Velkou **averzi** pociťuje k nevidomým, kteří se **kývají a pohupují** ze strany na stranu. Na tyto projevy je dle svých slov velmi **přecitlivělá.** Když s takovým dotyčným hovoří, upozorní jej. „*Zastavím ho rukou. Motá se mi z toho regulérně hlava*.“ Zmiňuje, že i pro nevidomé jsou kývavé pohyby velmi častým **důvodem k rozchodu.** Uvádí, že někteří její nevidomí přátelé se kvůli těmto pohybům s dotyčným partnerem rozešli, i když se sobě navzájem líbili. **Tlačení očí** vnímá jako nestandartní, neboť **degradují** nevidomé v očích vidících. I když má nevidomý vysokoškolské tituly, dle Chloe si lidé budou myslet, že odešel z jiného zařízení. Všimla si, že tyto pohyby mají bohužel i fatální důsledek. **Projevy nevidomosti** se v očích pozorovatelů snaží **zmírňovat**, když při hovoru hlavu nenaklání, neuhýbá a obličej směřuje ke komunikujícímu.

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

Absolvovala **kurz nonverbální komunikace**, kde se dozvěděla, jak její projevy na okolí působí. Žádala zaučující, aby k ní byli obzvláště kritičtí. Navštěvuje kaděřnici a kosmetický salon včetně manikúry. Tyto zkrášlovací činnosti jí **přináší potěšení**, pokud je provádí **příjemný zaměstnanec**. Jetliže zaměstnanec nepůsobí přívětivým dojmem, snaží se poté jakoukoli pomoc či fyzický **kontakt omezit**. Popisuje, že komunikace slovní i neverbální je tímto prvním dojmem silně ovlivněna.

Barvy líčidel se snaží **popisovat**, např. M – modré oční stíny. Má popsané i šperky, konkrétně barvy náušnic. **Těší ji**, když může **někoho učesat.** „ *Je to taková vizážistická ergoterapie.“* Dle svého názoru je **odkázaná na pomoc** a rady okolí, které jsou však doplněny o daný **vnitřní pocit.** Chloe se snaží při běžném dni zbytečně nezabývat **pochybnostmi**, že svůj vzhled nemůže **zkontrolovat.** *„Jinak by člověk na tu nejistotu vyplýtval spoustu energie.“* Popisuje, že se **často zeptá** nějaké sympaticky znějící kolemjdoucí, zda nemá nošené šaty špinavé. Když se zamýšlí, které oblečení zvolí pro konkrétní den, rozhoduje se **podle nálady.** Chloe vnímá velkou **propojenost nálady a barvy** oblečení, které zvolila: „ *Jsem schopna ráno se vzbudit a mám chuť si obléct nějakou barvu, třeba růžovou, i když ji nevidím.“* I když je **doma sama** v domácím oblečení, je ráda **navoněná a hezky učesaná.** Aby **se cítila atraktivní**, potřebuje **pocit svěžesti**, příjemně vonět a kladnou **zpětnou reakci** okolí. Chloe zmiňuje, že si často nevidomé kamarádky radí vzájemně: „ *O tomhle jsem slyšela, že je dobrý, vyhovuje mi to.“* Má **tři vidící kamárádky,** jejichž rady popisuje jako **upřímné a nezbytné.** Pochvaly jsou pro ni obzvlášť **specifickým tématem**. Zmiňuje, že na jednu stranu ji velice těší jako každou ženu, avšak vnitřní rozpor pociťuje ke **zveličeným neupřímným pochvalám**: „*Vzhledem k té slepotě pochválí u nás často něco, co by u vidících nikdy nepochvalili.*“ Taková pochvala je nevidomými vnímána jako **ponižující.** Popisuje, že určité **prodavačky** v obchodě **si prověřila**: „*Mám je už vycvičené, řekněmě.*“ Prodavačkou si nechá poradit konkrétní oděv, posléze zavolá přes **videohovor** vidící kamarádce, aby **zjistila shodu** názorů. „ *Je to o konkrétních lidech a místech, ne značkách.“* Zmiňuje, že nevidomí mohou **vzhled opomíjet** z důvodu nevnímaných vizuálních aspektů: „*Jak to na člověka nepůsobí zvenku, jak to nevidí, tak hrozně snadno na to zapomíná.“* Má potřebu neustále **své ruce zaměstnávat**, proto si často **hraje** s prstýnky, korálky a náramky na rukou. Pozornost se tak snaží zaměřit **přijatelným způsobem**, a to šperky. Chloe se považuje za ženu, která che mít **vše pod kontrolou.** Dle Chloe je **motivací** k péči o zevnějšek především **zachování důstojnosti**: „*Chci ukázat, že život tím úplně nekončí.“* Chloe popisuje, že k péči o zevnějšek přistupuje **podobně jako vidící ženy**: *„Ráno když otevřu skříň, přemýšlím, na co bych měla náladu, co by mohlo odrážet nějak mé vnitřní nastavení.“ „I tak hodně intuitivně – někdy culík, rozpuštěný vlasy, cop.“* Chloe chce svojí **vizáží vyjadřovat** své vnitřní **duševní nastavení**. Vnímá jako **nespravedlivé**, že se může obléci **extravagantně** pouze vidící lidé. Popisuje, že se párkrát chtěla extravagantně obléci, ale lidé ji považovali „ *za chudinku“*, která se **neumí obléci.** Její outfit odůvodňovali jako **nevhodně zvolený** vlivem **slepoty**. Popisuje jako výhodu, že je vnitřně **svobodná** od tlaků **médií a reklam**. Vnímá jako velkou **výhodu**, že na ni nemohou

působit fotografie **prezentovaných ideálů** ženského těla, jsou jí nepřístupné. Oceňuje konstruktivně vyjádřenou kritiku, nikoliv však ponižující. Váží si lidí, kteří dokážou upřímně sdělit konstruktivní kritiku. *„Mám to fakt ráda, protože jak jinak to zjistím, než že mi to někdo řekne, že?“* Nevidomé, kteří se kývají, nazývají kejvače. *„Kejvače zastavujem. Luky, ty se prostě točíš jak kretén.“* Snaží se ke svému vzhledu přistupovat objektivně a příliš se nezabývat aspekty, které na sobě změnit nemůže. Chloe podotýká, že ví o svých **přednostech i nedokonalostech.** Je pro ni překvapující, že se v některých barvách cítí dobře, i když neví, jak vypadají. A opačně – v určitých barvách se nikdy necítí dobře. Preferuje **červenou**, některé odstíny **růžové** a **tyrkysovou**, neboť při těchto barvách jí lidé **pozitivně komentují** vzhled. *„Není mi fakt dobře ve žluté a sytě oranžové.“* Podotýká, že sice neví, jak by v těchto dvou barvách vypadala objektivně, ale věří v určitou intuici, že by v nich vypadala nepatřičně.

Oblékání, obuv, doplňky

Při výběru oblečení přikládá velký význam **náladě**. Tričko, které pro ni bylo nepříjemné na dotek, si oblíbila po několika následných **kladných reakcí**. Podotýká, že ji mnohdy lidé na určitou **chybu upozorní** sami od sebe. Častokrát ji ohledně zevnějšku upozorní **klientka**: *„ Nezlobte se, ale máte trochu zapraný triko.“* Pochvala jí pomáhá **zvýšit sebevědomí.** Zakládá si na **přírodních materiálech** – oblíbený je **len a bavlna**. Jako „ *příjemně ňachnací“* popisuje **semiš a flís.** V **umělých materiálech** se necítí dobře. Nosí pouze sukně, jejichž délka sahá **ke kolenům a níže**. Pociťuje značný **odpor k peří**, neboť ji evokují zvuk ptačích křídel. Korálky vnímá jako neutrální. Dává přednost oděvům, které nemají **knoflíky.** Má jedny oblíbené džíny, podotýká, že *„ není džínovina jako džínovina.“ „ V létě mě nikdo nenajde v šortkách, vždy v sukni.“* Je si vědoma, že její **styl oblékání je ovlivněný** stylem člověka, který jí pomáhá. I přes jisté ovlivnění podotýká, že si osvojila určité preference. Navzdory ovlivnění radami druhých podotýká, že si určitý styl vybudovala: „ *Jdu vždy do věcí, ve kterých se cítám hodně jako žena.*“ Nezkombinovala by dva vzorované díly oblečení. **Barevné kombinace** volí **pocitově**. Neoblékla by pospolu např. červenou a oranžovou, neboť mají obě **základ v červené**. Dvě **tmavé barvy** by také dle svých slov nikdy nezkombinovala, i když dodává, že netuší proč. **Červenou** vnímá jako **energickou,** mírně agresivní evokující sounáležitost. Vyhýbá se **zelené.** Většinu barev oblečení **si pamatuje,** občas se zmýlí. **Nejoblíbenějším oděvem** jsou pro Chloe šaty a sukně, cítí se v nich **žensky** a hezčí než v kalhotech. Ráda kombinuje oblečení se **šperky** – pokud má červenou sukni, nosí červené náušnice. Chloe sebe samu vnímá jako **velmi čistotnou**. „ *Hodně často peru,*

velice často". Chloe popisuje, že pokud si obleče oděv, který druzí hodně chválili, má jistotu, že **má o starost méně.** Barvy má spojené s určitou **svítivostí,** oranžovou a žlutou hodnotí jako výrazné. Nevnímá se jako člověka, který by chtěl na první pohled **upoutat pozornost,** proto tyto dvě barvy vylučuje. Pokud má sukni ve více barvách, u každé má jiným způsobem **ustřiženou cedulku.** Vše se snaží **popisovat.** Každé **ramínko na věšáku** má popsané **Braillovým písmem**. Používá **párovače na ponožky.** Občas si pročítá **internetové články,** které např. sdělují, k jakému **typu postavy** se hodí určitý střih sukně. Ráda si příležitostně obuje **boty na podpatkách**, líbí se ji **zvuk**, který je pro podpatky tolik typický. V podpatkách se cítí **elegantně** a má ráda **efekt vyvýšení**. Jako nevýhodu vnímá určité zpomalení. Jako obuv volí nejraději **barefoot**, neboť je pro ni při orientaci důležité **cítit terén**. Oblečení a kosmetiku ráda nakupuje s blízkou osobou. **Vybírání oblečení** popisuje jako **radost,** ráda v obchodě **stráví delší čas**. Jako obzvláště problematické vnímá **vybírání spodního prádla.** Bylo pro ni velmi nepříjemné, když prodavačka příliš hlasitě **netaktně** před ostatními: „ *A jakou velikost podprdy?"*

Líčení, úprava vlasů

Líčení pro běžný den považuje za **zbytečnou práci** s dosti **nejistým výsledkem.** Řasy si zvýrazňuje **bezbarvou gelovou řasenkou**, neboť je má přirozeně tmavé a dlouhé. V **reklamě** slyšela o **voděodolné řasence**, kterou si šla další den koupit, neboť se dle svých slov v divadle často **rozpláče dojetím.** Líčí si **rty** i **oční stíny**, jako komplikované považuje především **tvářenku** a **make-up**, neboť nikdy netuší, zda není na obličeji nějaká **čmouha.** **Líčit se naučila** díky **matčiné kamarádce,** kterou popisuje jako velice **trpělivou.** Dle Chloe spolu učení líčení věnovaly **mnoho hodin**. Líčení chápe pouze jako určitou **společenskou konvenci**, které se **přizpůsobila**. Jako nalíčená se necítí více atraktivní. Bez líčení by si na plese připadala jako *„tetička z venkova"*. Na **běžný den se nelíčí**, protože **nechce riskovat.** *„Nechci si připadat, že jsem se úplně vystajlovala, přitom bych byla s každým okem namalovaným jinak za exota."* Příležitostně se navečer dokáže nalíčit pod dohledem vidícího, který často radí přes **videohovor.** Spolu s nevidomou kamarádkou se doslechly o tonovacím krému, který by usnadnil líčení **nahrazením make-upu**. Obě se **spletly s výběrem** odstínu, přičemž vidící kamarádka upřímně sdělila: *„...že já jsem v tom vypadala jak stará baba a ona jak pomeranč."* **Považuje si** svých **vlasů**, vnímá je jako krásné, dlouhé a vlnité. *„Jsem trošku narcista v tomhle ohledu."* Když učila nevidomou kamarádku plést francouzský cop, **nemohla zhodnotit**, zda jí sluší, i když má méně vlasů. Nemohla rovněž posoudit, zda jí daný účes slušel k jejímu tvaru obličeje

Kosmetika a vůně

Parfémy si pro daný den vybírá podle rozhodnutí, zda chce být více či méně **výstřední.** *„Volím si vůně podle toho, jak moc v ten den chci být výrazná či nikoliv."* Parfémy střídá podle **ročního období,** v létě tedy více svěží. Popisuje, že má doma **nespočet parfémů.** *„Mám hrozně ráda, když člověk dobře voní."* **Spojitost vůně a vnější krásy** je dle Chloe silná, ale často **nevědomá.** Popisuje, že je velice **citlivá** na **přirozené pyžmo**, které lidé vydávají. Parfémy jsou pro Chloe mnohem důležitější, neboť se jedná o **čichový vjem**, který si **může zkontrolovat.** Má ráda **přírodní kosmetiku** z důvodu složení, je pro ni důležité, že nevypouští do odpadu škodlivé látky. Líbí se jí, že u přírodní kosmetiky nejsou vůně vytvořené **syntheticky**.

Kontrola hmotnosti, udržení postavy

Váží se jednou týdně **mluvící váhou** pro osobní kontrolu. Určité období se **vážila každý den**, avšak takový návyk popisuje jako *„psycho"* . Přála by si být štíhlejší **od pasu dolů.** Tuto nespokojenost s vlastním tělem jí **pomáhá příjmout zjištění**, že žádná její klientka nebyla doposud se svým tělem vyrovnaná. V minulosti se pokoušela **držet diety**, toužila by **zhubnout** 10kg. Jako **pozitivum** vnímané nadváhy považuje, že pro výkon své práce nemůže vážit 40kg.. Zakládá si na **zdravé stravě**, snaží se jíst dostatek zeleniny a kvalitních bílkovin. Pravidelně chodila na **horolezeckou stěnu**. Preferuje také plavání. Má velkou **averzi k běhání**, neboť při běhání byla **s trenérem spojena gumičkou.**

Vnímaná potřeba se naučit

Jako **pozitivum** by Chloe vnímala, když by si nevidomé ženy při přečtení výpovědí **uvědomily**: *„Aha, tohle lze. Zkusím to taky. Prostě informativní, vzdělávací funkce pro nevidomé."* Mezi některými nevidomými vnímá **určitou latentní lenost**: *„Spousta nezaměstnaných nevidomých tu zadnici prostě nezvednou."* **Jako velký problém vnímá**, že úprava vzhledu nevidomých je poněkud **opomíjená**: *„Všichni řeší jen sociální rehabilitaci nevidomých, jak si někam dojít, orientaci a ten vzhled je u nás dosud brán jako okrajovej."* Zmiňuje, že bude ráda, pokud tato práce na problematiku upozorní. Všimla si, že nevidomí dojdou na **kurz individuálně** než hromadně jako skupina. Popisuje, že má ve svém okolí kamarádky, které **o úpravě zevnějšku příliš nevědí**. Zmiňuje nevidomou kamarádku, která se ve **dvaceti letech neholila.** Zajímá se především o účesy. **Na internetu** si vyhledává **návody na účesy**, které nejsou obrázkové, ale **slovně popisné**. Když se česala na svatbu,

v uších ve sluchátku měla puštěný **zpomalený hlasový výstup** popisovaného návodu. Chloe by konkrétně měla velký zájem o **kurz líčení.**

Prožívané obavy a těžkosti:

Chloe se velice obává **chyb při líčení,** vzhled může následně zkontrolovat pouze pomocí **videohovoru.** Zmiňuje riziko, že když se **nevidomí vzájemně učí** účesům - např. francouzský cop, nemůžou posoudit soulad tvaru obličeje s konkrétním účesem. Chloe vnímá jako komplikaci **porozumění barvám** a jejich kombinacím. Říká, že byla překvapena při zjištění, že určité barvy mohou při stejném střihu oděvu a velikosti rozšiřovat či zužovat. *„Člověku hned nedojde, že když jsou dvě totožné sukně stejného střihu i materiálu, jen barevně odlišné, tak jedna mne bude hrozně rozšiřovat a dělat ještě větší hruškou než jsem.“*

Interpretace výzkumníka

Respondentka Chloe považuje za krásu kombinaci vnější a vnitřní krásy, kdy jedno doplňuje druhé. Sebepřijetí je dle Chloe předpokladem pro to, aby byl člověk fyzicky krásný. Když si tvoří představu o vzhledu druhého člověka, je pro ni klíčový jeho charakter, hlas, vůně a mluva. Zmiňuje se o možném nesouladu vnější a vnitřní krasy, neboť se setkala s různými protichůdnými situacemi. Tvrdí, že některé ženy byly okolím hodnoceny jako velice atraktivní, ačkoliv je sama vnímala jako nesympatické. Z výpovědí Chloe je patrné, že pociťuje averzi k pohupování ze strany na stranu, k naklánění hlavy při rozhovoru nebo k tlačení očí, tyto projevy nevidomosti se snaží zmírňovat. Ráda zaměstnává své ruce hraním si se šperky. Slyšela o sobě mnoho poznámek jak negativních, tak i pozitivních. Upřímné decentní kritiky jejího zevnějšku si váží, nikoliv však ponižující kritiky. Pochvala jí naopak dodává sebevědomí. Barvu oblečení i vůni si volí podle nálady a tím chce navenek vyjadřovat své vnitřní nastavení. Nejraději nosí šaty a sukně, neboť se v nich cítí žensky. Oblečení si dovede nakoupit sama, prodavačkám však nedůvěřuje, proto se vždy poradí s kamarádkou přes videohovor. Je pro ni důležité se vždy pěkně navonět a učesat, aby se cítila atraktivní. Je si vědoma svých předností i nedokonalostí, velkou váhu přikládá své intuici.

10.4 Respondentka Erin

Základní údaje, utváření postojů ke kráse, handicap a reakce okolí

Erin je třicetijednaletá žena, která vystudovala bakalářské studium. Má nevidomého partnera. Ohledně vnější krásy dospěla ke **změně názoru**, když uvěřila v Boha. Dříve

se **vzhledem nezabývala.** Teprve **spiritualita** vedla k jejímu rozhodnutí, že chce být hezky upravená. Dle Erin je **tělo darem,** za který by měla být vděčná. Považuje za důležité o sebe dbát, ale chce si uchovat určitou **vyváženost** – nedávat vzhled na první místo. Dle Erin může být **každá žena** krásná. *„Myslím, že všechny můžeme být určitým způsobem krásné."* Pro Erin je však stežejní **charakter** daného člověka. „*Mně spíše záleží, jak je ten člověk krásný uvnitř."* Již v **dětství** byla dle svých slov*„přehnaně čistotná",* pokud se nemohla jednou denně alespoň opláchnout, byla **nejistá. První parfém** si pořídila ve svých dvanácti letech. Je pro ni velmi důležité, aby se **cítila čistá** a krásná**,** i když je doma. Touží být **reprezentativní.** Dle Erin je důležité o sebe dbát, avšak není nutnotstí sledovat nejnovější trendy. Zmiňuje důležitost **přirozenosti.** S **negativními reakcemi** ohledně svého vzhledu se Erin setkala na gymnáziu, kdy na ni vidící spolužačky vytvářely **nátlak,** aby se od nich nechala namalovat, poté ji zesměšnili. „*Byl to divný pocit, já nevím, jestli jsem v tom vypadala blbě."* **Mínění druhých** je pro Erin klíčové, avšak důvěru má pouze k dobrým **přátelům** a **matce**. Věří v jejich **upřímnost**, že nebudou říkat: *„To vypadá super, když by si mysleli něco jiného."* Je pro ni důležité, že její vidící kamarádky nechodí **vyzývavě** oblečené a sdílí **podobné hodnoty.** Toužila by spatřit nikoliv svůj zevnějšek, ale vzhled blízkých osob. Erin se domnívá, že vnější krásu **hodnotí odlišně.** „*Nejdřív vidím, co je v tobě, když spolu mluvíme, kdežto ty vidíš nejdřív, jak vypadám a uděláš si nějaký obrázek."* Dle Erin se mnohdy pokoušíme **nemít předsudky**, ale vzhled nás při prvním dojmu silně **ovlivní. Prvotní názor** či předsudek si Erin utvoří na základě **čichu.** Erin zmiňuje, že častokrát jí určité předměty **připadají hezké**, ale okolí je považuje za **neestetické.** Říká, že kývání hlavou i tlačení očí je neestetické, snaží se tyto stereotypní pohyby **ovládat**. Když je sama a zaposlouchá se do určité písně, začně se **pohupovat**. Dle jejího názoru jsou veškeré úpravy zevnějšku nevidomému člověku **zbytečné,** jakmile ovlivní svůj image zlozvyky, např. podupávání nohou či kývání. Má ráda chvíli, když **jde bez hole** vedle vidícího člověka, když si **okolí povšimne** až po určité časové prodlevě, že je nevidomá.

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

Je pro ni nezbytné cítit se **svěže a čistě**. I když je doma, potřebuje si obléci hezké a zachovalé oblečení. Zmiňuje, že kdykoli může přijít někdo **nečekaně**. Erin se snaží být hezky upravená i pro svého **nevidomého partnera**. Když se má s partnerem setkat, nad úpravou vzhledu více přemýšlí. *„Vždycky chceš být krásná pro toho, koho máš rád."* Je pro ni důležité, aby byla **reprezentativní**. Nechce na sebe zbytečně **upoutávat pozornost.** Zmiňuje, že čistota a hygienické návyky jsou pro ni nezbytností. „*I když jdu spát ve dvě, ve tři na dovolené,*

ostatní jdou spát bez sprchy, já nemůžu. Nevlezu do postele ulepená." Velkou radostí jsou pro ni **náušnice**. Má troje náušnice s kočkami. Z **nového oblečení** má radost, největší potešení jí však přináší nakupování sprchových gelů, které rozličně voní. *„No kupovala jsem dárky, ale nekup si pro sebe, když mají šeříkovej, kávovej, kokosovej"*. Pro běžný den si vždy vezme náušnice a náhrdelník. Nikdy **nezapomíná** se navonět. „*Bez toho nikam nejdu."* Erin zdůrazňuje, že si velice cení **konstruktivní kritiky**, je za ni vděčná. „*Někdo na mne zvolal, že vypadám blbě. A dál? Že bys mi poradil?"*

Oblékání, obuv, doplňky

Když si Erin oblékne nějaké oblečení, které považuje za hezké, pociťuje **nadšení**. „*Tak mám jako větší radost a jsem taková jakoby nadšená. Jo mám ty dobrý šaty zase na sobě!"* Jednotlivé oblečení si spojuje se **vzpomínkami**, oblíbené šaty Erin evokují lázně v Itálii. Dává přednost **bavlně**. Když si není jistá, zda-li je oblečení čisté, raději jej vypere, i když by nebylo špinavé. Je pro ni důležité si na běžný den vzít náušnice, prstýnky a nenápadné hodinky. Výrazné hodinky by dle Erin její osobní **styl narušovalo**, nechce být výstřední. Její styl oblékání prošel **změnou**, dříve nosila především **kalhoty**, neboť její matka sukně ani šaty nenosí. Svůj styl oblékání nalézá v **sukních a šatech.** V šatech se cítí *„hezká a ženská",* domnívá se, že v nich má hezkou postavu. Cítí se **nejistá**, jakmile šaty či sukně dosahují **nad kolena**. „*Pořád si to pak popotahuju, upravuju. Mám pocit, že mi musí být vše vidět."* Popisuje, že by chtěla častěji chodit v botách na **širokém podpatku**, neboť jí dodávají „*pocit ženskosti"*. Občas **požádá kamarádku,** která vidí, aby přišla k ní domů a **společně zhodnotili** stav jednotlivého oblečení a kosmetiky. Nové oblečení se snaží nakupovat v **neutrálních barvách**, aby se lépe kombinovalo.

Již při výběru oděvů v obchodě chce znát možné kombinace daného zboží. **Obdivuje** nevidomé, kteří si pamatují, které barvy k sobě ladí a které nikoliv. **Negativní asociace** jí evokuje zelená barva, neboť se říká, že jsme zelení, když jsme nemocní. Má ráda červenou a modrou barvu, protože *„příjemně zní"*. I když se jí líbí určité barvy více, dává přednost neutrálním barvám pro lepší kombinování outfitů. Při **hodnocení látek** má své specifické preference. *„Hrozně mi vadí ten umělej materiál, jakoby ten záclonovitej."* Líbí se jí látky **hebké** na **dotek** - flís, menšestr. „*Nedám dopustit na mikinu, která má uvnitř hebký kožíšek."*. Pro ověření barev používá **Color detector.** Vnímá jako potřebné mít **spodní prádlo** pouze v tělových barvách, protože se jí stávalo, že jí mnohdy podprsenka pod světlým tričkem prosvítala. **Štítky** na oblečení vždy ponechává, jsou pro ni určitou **kontrolou**, aby neoblékla oděv **opačně.**

Potřebuje cítit vyznačený **reliéf na chodníku**, proto volí **tenší podrážku** bot. Popisuje, že má v oblibě **kožíškové** dámské boty. V dětství doma ráda chodila v **matčiných lodičkách**, líbil se jí zvuk podpatků. Prožívá spokojenost, když si při určité příležitosti obuje boty na **širším podpatku** a může slyšet jimi produkovaný **zvuk.** Páry bot chce mít **hmatově odlišné**, aby omylem nedošlo k **záměně.** Nechce střídat kabelky, potřebuje mít jednu stálou, ve které má vše systematicky uspořádané. Líbí se jí kožené kabelky.

Líčení, úprava vlasů

Z líčení používá pouze **lesk**, už jen **bezbarvý**, protože byla upozorněna náhodným kolemjdoucím, že nalíčení barevným leskem přehnala. Občas si sama nalakuje nehty, ale pouze **průhledným**, nevýrazným **lakem.**

Kosmetika a vůně

Pociťuje, že má **hladší pleť**, pokud používá kvalitnější a dražší kosmetiku. Velice se jí líbí pokožka, která je **jemná na dotek.** Má svoji oblíbenou kosmetickou **sestavu –□** čistící mléko, tonikum, krém. Matka se domnívá, že používá příliš kosmetických produktů: *„Ty se furt patláš, ty jseš hrozná.“* Erin líčí, že užití **sprchového gelu** je pro ni významným prožitkem. *„Strašně mě baví sprchový gely. Já si prostě vždycky musím užít tu sprchu“*. Aplikaci krémů vnímá jako svůj příjemný **rituál**. Erin má vyhrazen jeden konkrétní květinový sprchový gel pro **mimořádné chvíle:** *„Ten není na obyčejné brněnské koupání. Je to taková sváteční chvíle*.“ Šampon volí podle vůně. Zmiňuje obchod s kosmetikou Yves Rocher, neboť jí vždy dobře a ochotně poradí. Vůni si oblíbí i z hlediska časové **výdrže.** Vůně má pro Erin **specifický význam**, chce mít vonící oděvy i **botník.** *„Já tu vůni úplně miluju. Mám vůni mezi prádlem, otevřeš jednu skříň a voní, druhou a voní jinak. I v botníku mi to musí vonět, takový ty gelový vůně.“* Říká, že nemůže posoudit, zda je někdo fyzicky atraktivní či upravený, proto se namísto komentování vzhledu rozhodla druhým **chválit** hezkou **vůni**, i neznámým **kolemjdoucím**.

Kontrola hmotnosti, udržení postavy

Hezkou postavu si představuje jako štíhlou a vysokou. Raději **se neváží**, protože si všímá, že **přibírá** vlivem hormonální antikoncepce. Navečer se snaží **jíst střídměji,** aby si hmotnost zachovala. Erin se snaží **omezit sladké**, avšak během hormonálních výkyvů popisuje přicházející neovladatelné chutě. Má **mluvící váhu**, avšak není pro ni snadné svoji **váhu posoudit**. „*Někdy je to těžké porovnat to číslo, nevíš, jestli to je moc nebo málo.“* Své tělo a vzhled přijímá, není však spokojená s **dolními partiemi,** tedy boky a pozadí.

Vnímaná potřeba se naučit

Ráda by absolvovala individuální kurz zaměřený na účesy.

Prožívané těžkosti a bavy

Nevidomost považuje za **svazující**, když nemůže posoudit, zda-li jí určité oblečení sluší, co vše se k sobě hodí nebo když chybuje při použití make-upu. Domnívá se, že **mínění druhých** je pro ni určitou **závislostí**. *„Ale ano, jsem vlastně závislá na posudku druhých“*. Oblečení se obává nakupovat bez doprovodu. *„Je to škoda, ale bohužel.“* Obává se **depilace,** několikrát se pořezala žiletkami, nyní raději používá holící strojek na baterky. Jako velký problém vnímá, že nezáleží pouze na dané barvě, ale i na konkrétním **odstínu.** Není pro ni snadné **zapamatovat si** barevné kombinace. *„Občas se stane, že to nevychytám. Nepamatuji si, které barvy jdou k sobě.“* Nejistá se cítí při při **kombinování oblečení.** Nerozumí **vzorům** oblečení, raději se jim snaží vyhýbat. Bylo jí řečeno, že rozličné vzory společně raději nemá kombinovat**.** Obává se, že by si mohla některé oblečení obléci **naruby.** Popisuje komplikaci**,** že jeden konkrétní svetr vzadu štítek nemá, nedá se rozpoznat, jak jej obléci a výstřih je totožný při dekoltu i zádech. Musela si tedy **zapamatovat**, že boční štítek patří doleva. **Nevěří prodavačkám** v obchodech s oblečením, zmiňuje, že si nemůže být jistá, zda jí skutečně radí pravdivě.

Interpretace výzkumníka

Erin prošla výraznou proměnou, v dětství ani adolescenci se úpravou zevnějšku příliš nezabývala. Vzhled pro ni začal být důležutý ve chvíli, kdy konvertovala k víře. Začala se vídat s věřícími ženami, jejichž styl oblékání popisuje jako velice cudný. Erin touží, aby vidící lidé měli porozumění, že je pro nevidomé mnohdy obtížné oblečení vhodně nakombinovat. Přeje si, aby vidící komunita vnímala úpravu zevnějšku nevidomých i z jejich hlediska. Z výpovědí je patrné její přání, aby vidící lidé nelpěli na předsudcích.. I doma se Erin potřebuje cítit upravená. Spojitost vůně a krásy je dle Erin je jednoznačná. Je přesvědčená, že jí sluší šaty. Nemá ráda oblečení, které jí příliš obepíná tělo. Nechce být příliš odhalená a nosit krátké oblečení, neboť se v nich necítí dobře. Domnívá se, že nevidomí jsou více závislí na názoru okolí.Pociťuje nedůvěru k prodavačkám v obchodě, neboť se bojí, že by ji neporadily upřímně. Kombinování oblečení vnímá jako náročné, neboť si nepamatuje jednotlivé barvy oděvů.

10.5 Respondentka Lucy

Základní údaje, utváření postojů ke kráse, handicap a reakce okolí

Lucy je třicetiletá vdaná žena, vystudovala magisterské studium. V práci pociťuje určitý **tlak,** aby chodila v kostýmku a podpatkách, necítí se tak dobře. Vnější krása má pro Lucy menší význam než **krása vnitřní**. Podotýká, že jí skutečně na zevnějšku záleží, ale větší váhu má pro ni čistota a hygienické návyky lidí, které potkává. Na základě vzhledu nechce osoby posuzovat. Jako krásné vnímá ženy, které něco **vyzařují**, které mají charisma a které o sebe dbají. **Matka** Lucy si vždy na svém zevnějšku velmi zakládala, snažila se, aby tento postoj přejala rovněž Lucy. V dětství i adolescenci jí matka věnovala svůj čas, aby vždy byla hezky upravená. Vysvětlovala podrobně, jak které oblečení vypadá a které barvy se k sobě hodí. K úpravě zevnějšku měla Lucy již od dětství **pozitivní vztah**. „*Snažím se dělat teda, co můžu, abych nějak vypadala.*" V tramvaji zaslechla **poznámku** dvou mladých mužů, kteří komentovali její vzhled: *„Hm hezká, ale slepá."* Svoji nevidomost vnímá při úpravě zevnějšku jako **přítěž**: „*Kdybych se aspoň na chvíli viděla, usnadnilo by mi to život. Lépe by se mi upravovalo a hlavně bych získala nějakou představu o barvách."* Jako výhodu zmiňuje, že vnímá člověka více celistvě*: „Dívám se více dovnitř, jaký je, tím obohacuji vnímání krásy."* Matka si po nějaký čas nepřála, aby chodila se **slepeckou holí.** Od tohoto požadavku matka opustila, když Lucy v tramvaji **nadával** starší pán, že dcera jej nepustila sednout. Lucy bylo řečeno, že lidé na nevidomé neustále hledí, protože jsou oči nevidomých jiné. Podotýká, že jsou ženy obecně **soucitnější**, proto mají nevidomí muži větší šanci si najít vidící partnerku. Lucy sebe samu vnímá jako méně atraktivní. V dětství měla tendenci **kývat hlavou**. Rodiče se ji snažili tyto pohyby odnaučit, následoval **vždy pohlavek**. Přestala se kývat, neboť ji z těchto pohybů posléze rozbolavěla hlava.

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

Před odchodem věnuje úpravě zevnějšku přibližně **hodinu času,** pokud odchází na mimořádnou událost, úprava trvá hodinu a půl. Dle Lucy je důležité, aby se žena zajímala o to, co jí sluší. **Tázala se** okolí, aby jí popsali, jaký je typ – světlá pleť, blonďaté vlasy, jemné rysy a štíhlá postava. Popisuje, že když je se svým vzhledem spokojená, je pak **komunikativnější** a působí hned sebevědoměji, ví že si může věřit. *„Nelezu nikam do kouta."* Navštěvuje kosmetičku, stálého kadeřníka, pedikúru a manikúru. Úpravu zevnějšku považuje za **potěšení** a radost z ženství „*Teď mě to baví hodně. Užívám si, když můžu zajít si na nehty, mám z toho opravdu radost."* Jako praktickou pomoc vnímá **rozpoznávač**

barev. Tlak médií dle svých slov absolutně nepociťuje. **Pochvalu** vnímá *„hodně dobře, jako takové zadostiučinění.“* Popisuje, že z důvodu absence zrakové kontroly jí na **mínění druhých** velice záleží. Potřebuje se však také cítit současně komfortně. Pár lidem v této oblasti důvěřuje, zejména matce a vidící kamarádce. Osoby, které mají v této oblasti její důvěru potřebuje **znát delší dobu** a znát jejich vkus oblékání. Popisuje, že nestačí, aby jej viděla pouze dvakrát či třikrát. Shledává, že je na posudku druhých přímo **závislá**. Okolí jí přesvědčovalo, že by jí více slušely jiné šaty, ale ve svůj svatební den se chtěla rozhodnout pouze podle sebe. Ohledně úpravy zevnějšku jí nejvíce zajímají **parfémy,** na internetu čte ráda články týkající se složení **parfémů**. Nejvíce jí na vzhledu záleží, když chce zapůsobit a **reprezentovat,** nikoli v kanceláři. Na vzhledu Jane záleží, i když je doma sama. Chce být připravena, když by nečekaně musela otevřít dveře. Cítí se atraktivní a spokojeně, když je **nalíčená** a má upravené vlasy. **Depilaci** a úpravu obočí vnímá jako velice bolestivé, ale nutné. Podotýká, že se jinak cítí jako kdyby *„byla neumytá“*. Na **manikúru** začala chodit z důvodu, že v práci často lidem podávala ruku. Manikúru vnímá jako velmi příjemný čas. Dle jejího názoru muži relaxují chozením na pivo, ona naopak relaxuje, když si zajde na manikúru.

Oblékání, obuv, doplňky

Z oděvů nikdy neodstřihuje **štítky,** i když ji svědí. Ví, že štítky vždy patří dozadu, proto si oděv neoblékne **opačně.** Nemá ráda **úplé** oblečení, potřebuje se cítit volně. Neoblékla by si minišaty. Preferuje nošení šatů a sukní. Dává přednost **bavlněným** látkám. Při nákupu oblečení ji velice zajímá, zda je zboží **žádané**. Ptá se asistentek v obchodě či doprovodu, kolik kusů oblečení na stojanech s věšáky ještě zbývá. Rifle vnímá jako užitkové zboží, necítí se v nich hezká, ale má je ráda. Atraktivní se cítí v **šatech a sukních.** Rozpoznat **špinavé** oblečení vnímá jako *„sázku do loterie“* – snaží se nahmatat **drsnější povrch.** Velmi se obává, že nerozpozná **zaprané** oblečení. Snaží se prát bílé a tmavé prádlo zvlášť a používat **speciální ubrousky** na vychytání barev. Vždy jednou za dva měsíce žádá **matku,** aby veškeré oděvy **zkontrolovala**. Popisuje, že matka její šatník **zná podrobně**. Při nákupu si nechá matkou popsat, ke kterým kouskům oblečení může zakoupené zboží kombinovat. Barvy oděvů si nepamatuje, neboť používá **rozpoznávač barev**. Oblečení by si **sama nakoupit** nešla. Ráda investuje do dražšího a kvalitního zboží, nechtěla by utratit peníze za **nevhodně zvolený** oděv. Má představu, že modrá a červená se k sobě nehodí. Barvy si spojuje pouze slovně. Černou vnímá jako smutnou, přišlo by jí nepatřičné si ji obléci v letním období. Má ráda bílou barvu, vnímá ji jako zářivou a evokuje jí čistotu. Růžovou popisuje

jako barvu dívčí a *„sladkou“*. V létě se snaží oblékat do **světlých barev**, v zimě volí tmavé odstíny. Když by si příležitostně šla nějaké zboží koupit sama, popisuje, že je pro ni stežejní hmat. „*Hodně dám ještě více než s někým pak na ten hmat.“* Pokud se rozhodne koupit si něco nového, motivací je především **udělat si radost**, nikoliv potřeba. Poud si koupí nějaký nový oděv, velmi se těší, až si jej ráno bude moci obléci. Zajímá se o módní časopisy a módní trendy. Podotýká, že se jí **nálada mění,** pokud si oblékne něco, co považuje za hezký oděv. Lucy ráda nosí kozačky a boty na širokém podpatku. Má ráda **zvuk**, který **podpatkami** produkuje a cítí se v nich feminnější. Domnívá se však, že upoutá příliš **pozornosti.** Na svou **svatbu** si boty na podpatku neobula, neboť šaty jsou dle Lucy samy o sobě velice ženské.

Líčení, úprava vlasů

Člověka, který Jane líčí, potřebuje znát velice důkladně a důvěrně *„Jako kdyby mi na nějaké akci hodně záleželo a dělal by mi make-up někdo, koho neznám, tak bych byla asi hodně nervózní.“*. Má ráda jemné a decentní líčení, chce být nalíčena řasenkou, tvářenkou, make-upem a leskem na rty. Rtěnce a pudru se vyhýbá, neboť se tak cítí přeplácaně. Zastává názor, že každá žena by měla vonět, avšak decentně. Vlasy by chtěla mít vždy dlouhé, neboť jí kratší vlasy nepřijdou ženské. Chodí pouze ke stálé kadeřnici, kterou zná již deset let. Pokaždé si nechává vlasy obarvit melírem. „*Když jsem se neobarvila, necítila jsem se dobře.“*

Kosmetika a vůně

Parfémy střídá podle nálady i podle ročního období – v zimě volí více kořeněné. Parfémy užívá každý den.

Kontrola hmotnosti, udržení postavy

Krásnou postavu si představuje jako *„pevné tělo.“* Snaží se **stravovat** zdravě, vynechávat smažená jídla a fast foody. Zmiňuje, že by chtěla jíst více zeleniny. Dietu nikdy nedržela. Má ráda plavání, plavala pravidelně, neboť měla problémy se zády. Váží se jednou za dva týdny, má **mluvící váhu**. Občas si vypočte své BMI pomocí kalkulačky. Kriticky hodnotí své **pozadí**. „*Prostě se mi zadek nelíbí, vím, že dříve jsem ho měla pevnější, byla jsem s ním spokojenější. Cvičila jsem více než teď.“* Nyní **cvičí jednou denně**, dříve cvičila každý den čtyřikrát denně. Má dostatek denní chůze, doufá, že jí předchozí pravidelné cvičení kompenzuje.

Vnímaná potřeba se naučit

Pokud by se otevřel **kurz líčení** pro nevidomé, byla by ochotná dojíždět za tímto účelem i do jiného města. *„Dlouho jsem někoho sháněla, kdo by mne to naučil. V Brně jsem se ptala, ale nenašla jsem.“* Věří, že líčení vzhled podtrhne. Když je nalíčená, cítí se mnohem lépe.

Prožívané obavy, těžkosti

Popisuje, že se lidé zaměřují především na její **handicap** než na její **vzhled**. Jak již bylo zmíněno, Lucy zaslechla, jak se o ní dva mladí muži bavili v tramvaji: „*Hm hezká, ale slepá.“ „Jako jo, podívaj se, ale jdou dál. Odradí je to.“* **Barvy** vnímá jako složité téma. Popisuje, že ví, jaké věci jsou červené, ale neví jak červená vypadá, nedokáže si ji představit. Popisuje silnou **nervozitu**, když by ji na významnou událost líčil někdo, koho nezná. Jako velký problém vnímá skutečnost, že některé nevidomé ženy nemají tu výhodu, že by měly důvěrnou osobu, která by jim v oblasti úpravy zevnějšku pomáhala. Jako velký problém vnímá nakupování **spodního prádla** a plavek. *„To fakt nerada kupuji. I problém takového studu. Vím, že někteří lidi jsou čuňata. Tyjo, neměl to už někdo přede mnou?“*

Interpretace výzkumníka

Z výpovědí respondentky Lucy lze vnímat, že přikládá větší význam kráse vnitřní než kráse vnější. Za důležité pokládá čistotu a hygienu. Sama na vnější vzhled dbá, nepovažuje jej však za kritérium, kterým by druhé posuzovala. K úpravě zevnějšku byla již od dětství vedená svou matkou. Lucy sebe považuje za méně atraktivní. Svůj handicap hodnotí jako velkou přítěž v oblasti úpravy zevnějšku. Péče o zevnějšek jí přináší potěšení. Ráda navštěvuje kosmetičku, kadeřníka, manikúru i pedikúru. Velice nepříjemná je pro ni depilace, kterou však považuje za nezbytnou. V úplém oblečení se necítí dobře, nejraději si obléká šaty a sukně, neboť se v nich cítí krásná. Oblečení nakupuje s matkou nebo s kamarádkou, kterým důvěřuje, že jí poradí nejlépe. Ráda investuje do dražšího, ale kvalitního zboží. Při výběru svých svatebních šatů si však řekla, že se rozhodne na základě svého pocitu, nikoli okolí. Velice si zakládá na osobě, která ji líčí, navštěvuje tedy pouze osvědčenou kosmetičku. Ačkoliv Lucy zaslechla, že je pro muže vzhledově atraktivní, handicap je pro ně stále odrazující. Odnaučila se naklánět hlavou do stran, neboť za trest dostávala pohlavek. Lucy tvrdí, že nemá dostatek sebevědomí, aby o sobě řekla, že je hezká, je si vědoma, že se nedokáže dostatečně pochválit.

10.6 Respondentka Joyce

Základní údaje, utváření postojů ke kráse, handicap a reakce okolí

Joyce je třicetiletá manželka a maminka dvou dětí. Je provdána za **vidícího manžela.** Dosáhla magisterského studia. Nyní je pro ni vnější krása důležitá, ale popisuje, že **cesta** k takovému uvědomění byla **dlouhá**. Když byly Vánoce, matka si přála, aby si vyzkoušela několik šatů, z pohledu Joyce se však jednalo pouze o vnější a **povrchní sféru světa**, které **nerozuměla.** Otec ji **pleskal po rukách**, když si **tlačila oči**. Dávali ji na prsty pepř, tento zlozvyk se však neodnaučila. Nyní dospěla k názoru, že chce, aby **vnější krása vyjadřovala** něco z vnitřní krásy – například **úsměv.** *„Aby opravdu tím, čím srdce přetéká, zkrásněla i tvář a tělo. Chci vyjadřovat vnitřní krásu i tělem.“* Říká, že úsměv je **nejlevnější prostředek**, jak být krásná. Věří, že by byla velice **překvapená**, když by se uviděla, svůj obličej zná pouze na základě popisu druhých a podle hmatu. Ve svých **čtrnácti letech** prožívala určitý **vzdor**, kdy chtěla chodit oblečená pouze jednoduše. Tvrdila, že je důležitá pouze **krása srdce** a měla **tendenci vzhled zanedbávat.** Chtěla, aby tento názor přejali i jiné nevidomé ženy. Nyní ji úprava zevnějšku **těší.** Je ráda, když si lidé nevšimnou jejího handicapu jako výstřední prvotní charakteristiky.

O nové trendy v oblasti módy by se začala zajímat pouze v případě, když by delší dobu **nenacházela partnera**. Dle svých slov je vdaná šťastně, proto se domnívá, že se o nové trendy zajímat nemusí. Její vidící manžel jí připomíná, že je krásná právě tím, že se usměje a když je laskavá. Když se manžela zeptá, zda se mu líbí určitý oděv, častokrát odpoví: „*Ne, mne se líbíš ty.“* Reklamy jí nijak nezajímají, komentuje je jako **humorné.**

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

Popisuje, že by si na svém zevnějšku nemusela zakládat, když jde na večeři s manželem nebo k jeho rodičům, ale říká si, že se chce rozhodnout si danou **přípravu užít**. „*Jo, chci si to užít, chci být hezká. Chci být ženou a dám si záležet“*. Nyní na úpravu zevnějšku z důvodu rodičovství **nemá příliš času.** Vzhled jí pomáhá zkontrolovat především **manžel** a její **tchýně,** kterou popisuje jako velmi **trpělivou** a laskavou. Velkou důvěru má ve své **sourozence**, o kterých ví, že jsou k ní **upřímní**. Uvádí příklad, že **špinavé oblečení** při vaření pozná podle **hmatu a čichu**. Pokud jí někdo nepopíše, jak v daném oděvu vypadá, oblékla by si jej pouze doma, když by se s nikým nesetkala. I doma chce být **hezká pro manžela.** Když krmí své děti či vaří, dbá, aby si vždy **vzala zástěru**. Často ji zaměstnávají otázky, co vše by si mohla ještě nového pořídit. Domnívala se, že má matka spíše **zastaralý**

styl, tuto domněnku odůvodňuje skutečností, že byla delší dobu z důvodu rodičovství doma. Jako **atraktivní** se Joyce cítí, když se **hezky obleče**, má **dostatek spánku**, má dobrou **náladu** a když má sama **v sebe důvěru**. Spokojenost se svým vzhledem se silně odráží na jejím **sebevědomí**. Popisuje nepříjemný zážitek - při závěrečných zkouškách na vysoké škole měla na šatech větší skvrnu. Někdo ji následně upozornil, ihned **zpanikařila** a byla pak u zkoušky velmi nejistá.

Oblékání, obuv, doplňky

Popisuje, že se velice ráda hezky obleče, neboť má pocit, že si tak **užívá ženství.** *„Hledám vyloženě příležitost, kdy se hezky obléct.“* Z 80% **nosí pouze šaty**, aby se nemusela zabývat laděním **horního a dolního dílu** oděvu. V šatech se cítí elegantně a **důstojně**. „*Líbím se sama sobě, když jsem v šatech.“* Šaty a sukně volí pouze **delší**, neboť v nich může být **svobodná v pohybu** a jsou pohodlné. Nemusí se snažit mít nohy neustále u sebe. Má jeden svetr ve dvou barvách, u béžového **nechala štítek**, u černého jej **ustřihla**. Když si není jistá, zda je čistá, raději **se převleče**. Nemá ráda **úplé** oblečení. *„No to nesnáším, když mám něco úplého.“* Potřebuje se cítit hezká i doma, proto i doma se obléká do šatů. Joyce sebe popisuje jako **zimomřivou**, oblečení vždy volí tak, aby jí bylo teplo a bylo zároveň hezké. Popisuje, že na daný kus oblečení často **změní názor**. Manžel jí vybral elegantní hezký kabát, který je **hrubý na dotek**. Přestože by si raději vybrala jiný kabát, změnila názor, neboť se líbil manželovi a byl kvalitní i teplý. Oblečení a konkrétní látku preferuje na základě **hmatu.** *„Všechno hodně hebký a jemný na dotek – to ke mně promlouvá.“* Objevuje se častokrát **rozpor** mezi vizuální představou a hmatovou představou, jakási **neslučitelnost**. Sestry často zhodnotí, že Joyce vypadá hezky v určitém oděvu. Joyce popisuje, že však mnohdy odvětí: „*Ježkovy, to je příšerný.“* **Nehezký materál** popisuje jako **umělý** a neprodyšný. Obléká si především oděvy, které mají **pozitivní odezvu**. „*Nosím věci, které mi druzí chválí v podstatě.“* Dodává, že se rovněž rozhoduje podle pohodlí. Častým motivem pro **vyřazení oblečení** je dle Joyce skutečnost, že se daný oděv **hůře kombinuje** s ostatními kusy oblečení. Oblečení si v obchodě vybírá podle **kritéria**, zda se líbí manželovi a ostatním. Zmiňuje, že z nového oblečení má velkou radost. Líbí se jí **samet** a látky jemu podobné. Takové oděvy v obchodech příliš nevídá, proto usuzuje, že samet již **není moderní**. Má ráda hebké **flísové** mikiny, nyní si pořídila z tohoto materiálu zhotovený župan. Preferuje **krajky,** nechala si ušít svatební krajkované šaty. Líbí se jí **menšestr**, menší korálky na oblečení a drobné výšivky. V úplém oblečení a v oděvu s **větším výstřihem** se cítí nejistá, musí se následně neustále kontrolovat a **výstřih posouvat** ke krku. Má ráda letní období, neboť se

déle může těšit z nošení oblíbených letních oděvů. Osamotě by šla nakoupit pouze punčocháče či ponožky, neboť se jedná o oděvy více skryté. Její **styl** popisuje jako **rozhodnutí nenosit kalhoty**, ty nosí pouze, když jde na procházku do lesa. Joyce si spojuje barvy s **křesťanskou symbolikou** – během velikonočních svátků na Bílou sobotu se chce **obléci celá do bílé**, i ponožky. Bílá je její **oblíbená barva** – je pro ni znamením čistoty a „*boje o čisté srdce.“*. Pamatuje si barvy sukní a šatů, u halenek a triček je pro ni složité si barevné odstíny pamatovat. Často nosí široké velké mikiny a bundy, neboť svého půlročního syna **nosí v nosítku** či navázaného v šátku. Má určitou představu, které barvy se k sobě hodí, avšak jako problematické vnímá existenci **mnoha odstínů** barev. Barvy si spojuje s **vnitřním pocitem**. Zelenou vnímá jako *„mysliveckou a nehezkou*.“ Oranžový oděv by si nikdy neoblékla. I když preferuje spíše decentnost, úmyslně si oblékne **křiklavě růžový** svetr, aby byla sama s dítětem na rušné ulici **dobře viditelná**. Při výběru nového oblečení nejprve vznese prosbu, aby jí bylo sděleno, ke kterým oděvům nově zakoupené zboží bude moci kombinovat. Považuje za zvláštní, že stejným způsobem se zamýšlí i nad **oblečením pro syna.** S tchýní se společně rozhodli, že do konkrétních kalhot zabalí onu košilku či tričko, aby byly jednotlivé kombinace pospolu. Svetry pro své dítě chce mít v šedé, tmavě modré, černé, béžové, aby se oděvy lépe ladily. „*Mám to takto natříděné, jinak bych se z toho zbláznila.“* Obuv volí podle několika kritérií. Je pro ni obzvláště důležité mít **chráněný kotník**, neboť mnohdy **průvodce zapomíná** zmínit schod. Chodidla potřebuje mít stabilní, protože často šlápne do kaluže či jamky. Není neobvyklé, že si **nohu zvrtne. Podpatky** se jí moc líbí, obzvláště jimi produkované klapání. Vnímá, že jimi upoutává příliš pozornosti. Před odchodem si ráda pokaždé vezme náušnice a řetízek. Kabelky nechce střídat, neboť potřebuje mít **specifický systém uložení** dokladů a předmětů do jednotlivých kapes.

Líčení, úprava vlasů

Je ráda nalíčena na určitou **mimořádnou událost**, většinou požádá sestry. Na plesy a svoji svatbu se nechala jemně nalíčit. Popisuje, že je pro ni příjemný samotný **proces líčení** – nechat se *„hladit štětcem“* po obličeji. Vyhýbá se řasence, protože by si ji hned rozmazala, dodává, že má citlivé oči. Obává se pak následně **obličeje dotknout**. Nerozumí obecné snaze o líčení, které by vypadalo přirozeně a nebylo příliš viditelné. „*Tak k čemu to tedy je?“* Má ráda rozpuštěné vlasy. **Návštevu u kadeřnice** vnímá jako **prožitek**, ze kterého je potřebné mít **potěšení.**

Kosmetika a vůně

Ráda si užívá aplikaci **sprchového gelu**, který má vůni kokosu, osvěžujícího grepu, čokolády. *„To je takový čas pro mne, ne pro druhé“.* Spojitost mezi krásou a vůní je pro ni významná. Zmiňuje, že je citlivá na **přirozené pyžmo** lidí. Dodává, že je pro ni manželova vůně velice příjemná. *„Mně hrozně přitahuje manželova přirozená vůně.“* Šampony a jinou **kosmetiku volí** pouze na základě vůně.

Kontrola hmotnosti, udržení postavy

Joyce o sobě říká, že **si nedokáže představit**, jak vypadá. I když ví, kolik váží, neví, jak její tělo vypadá. Zmiňuje obavy, že netuší, zda je její tělo „*takto v pořádku*“. Snaží se **nejíst navečer**. Stravou se nejvíce zabývala v **období před svatbou**, kdy držela **diety** a snažila se **zhubnout.** Sladké omezovala v těhotenství. Snaží se jíst dostatek zeleniny a ovoce na snídani, neboť jí dodávají energii. V současné době vnímá, že se ze stravování stává *„nové náboženství.“* Chce si udržet od tohoto extrému odstup. Nesportuje často, ale ráda by chodila **plavat** či **běhat.** Popisuje, že má svoji **sestavu cviků** na hezké břicho a nohy. Cvičí každý den. Chce se více věnovat pohybu, aby pak nebyla při chození ihned **unavená**. Prožívá radost ze **současného hubnutí** vlivem kojení, neboť zhubla **bez větší námahy.** Nemá mluvící váhu, proto ji sdělí číslo osoba, se kterou se váží. Váží se **dvakrát týdně**. Není spokojena se svými **rameny**, považuje je za robustní. Tento tělesný nedostatek lépe přijímá, když si uvědomí, že díky silnějším rukám může delší dobu **nosit své dítě.**

Vnímaná potřeba se naučit

Joyce by se ráda naučila **nové účesy**, například cop. Podotýká, že si zatím dokáže vlasy sčesat pouze do drdolu.

Prožívané obavy a težkosti při úpravě vzhledu

Joyce zmiňuje, že i když by věnovala úpravě zevnějšku dostatek svého času, lidé se především **zaměří na nevidomost.** *„Můžu pracovat na svém vzhledu jak chci, ale stejně si lidé nejdříve všimnou že jsem slepá.“* Joyce popisuje, že jakmile nemá popis okolí, nemá důvěru v sebe sama. Říká, že potřebuje pohled druhého člověka a jeho **schválení**, tudíž **není plně autonomní**. Ráda by si jednoduše řekla: *„Tak a teď jsou slevy, půjdu si koupit něco nového a potěším se.“* Je jí nepříjemné, že musí stále *„někoho otravovat.“* Vnímá, že je její manžel znaven četnými otázkami na kombinace oblečení apod. Popisuje, že šla na trvalou ondulaci, ale danou **kadeřnici neznala**. I když byla s účesem spokojená a lidé jej chválili, popisuje, že si celý proces nedokázala užít, byla **velmi nervozní.** Když jde ke kadeřnici,

potřebuje ji dobře znát. **Depilaci** Joyce vnímá jako **komplikované téma**. Nepovažuje se v této oblasti za příliš kompetentní a celý proces je pro ni **časově náročný**. Holí se pouze v létě do plavek. Popisuje, že žádat o pomoc v této oblasti by bylo pro ni **zahanbující.** Popisuje obavu: *„Vyloženě se až děsím, že mi něco bude na koupališti vidět.“* Depilaci noh považuje „*za otroctví.“* **Raději se nezamýšlí**, jak vypadá její **obočí**. „*Stejně bych s tím nic dělat nemohla a byla bych jen frustrovaná.“* Popisuje, že nevidomé ženy si nemohou dovolit **experimentovat** s oblečením. Neřekne si: „*Jé, tak to jsem ještě na sobě nikdy neměla, vyzkouším to.“* Zmiňuje, že **se mylně domnívala**, že když zkombinuje bíločervenou sukni s bíločervenou halenkou, bude celkově hezky sladěná. *„Jenže tak to nefunguje. Byla bych za kašpárka.“* Byla následně informována, že nelze mít vzorovaný vrchní i spodní díl společně, ale jeden díl vždy jednobarevný. Popisuje zkušenost, že přišla k oční lékařce v **každé botě jiné.** Na dotek si byly boty podobné, ale jedna byla zelená, druhá červená. Byla lékařkou tázána: *„To je nějaká nová móda, ne?“ „Pak jsem musela jít rovnou do školy a přežít to tam, bylo mi osmnáct.“* Zmiňuje **nesamostatnost** při pohybu a sportu. *„Je to takové, že si jako nevidomá nemůžu jít jen tak sama zaběhat.“*

Interpretace výzkumníka

Dle Joyce je krásné srdce nejhezčí ozdobou pro tělo. Popisuje, že se vnitřní a vnější krása doplňují a prolínají. Člověk se má nejdříve snažit být krásný uvnitř a tato krása je pak vyzařována navenek. Pokud jí je řečeno, že jí to velice sluší, často změní názor. Sukně a šaty vždy volí dlouhé. Zmiňuje, že neví, jaké přednosti má její tělo, proto je ani nemůže jakkoli „*podtrhnout“*. Za její osobní styl považuje rozhodnutí nenosit kalhoty a nosit teplé oděvy, neboť je zimomřivá. Šaty vnímá jako velice praktické ulehčení. Za výhodu považuje, že si u šatů nemusí pamatovat barvu spodního a vrchního dílu oděvu. Popisuje, že si sama neveří, že by kdy dokázala rozpoznat, které oděvy se k sobě hodí. Jako velkou **komplikaci** vnímá existenci široké **škály odstínů** barev. Barvy si propojuje s křesťanskou tematikou. Dříve měla sklon k zanedbávání svého vzhledu, neboť byla přesvědčená, že jediná hodnotná krása je krása duševní. Dnes jí péče o zevnějšek přináší potěšení. Snaží se být hezky upravená i doma – když vaří, chce mít na sobě i hezkou zástěru. Její sebevědomí je závislé na aktuální spokojenosti se svým vzhledem. Popisuje, že hezký oděv, odpočatost a dobrá nálada ovlivňují, zda se cítí atraktivní či nikoliv. Manžel jí připomíná, že je pro něj krásná ona a ne oblečení. Vůně představují významnou roli v pojetí krásy. Ráda si kupuje vonící kosmetiku a její užití znamená mít vyhrazený čas jen pro sebe samu. Joyce zmiňuje obavu, že člověka obtěžuje, když od něj potřebuje pomoc či ujištění.

10.7 Respondentka Frida

Základní údaje, utváření postojů ke kráse, handicap a reakce okolí

Frida je dvacetisedmiletá žena pocházející z Brna, nyní žije v Olomouci. Vystudovala obor Sociální práce. Má nevidomého partnera. Vnější krása je pro ni velmi důležitá. Zastává názor, že je potřeba o sebe dbát, aby si o ní lidé **utvořili dobrý dojem**. Chce, aby ji vidící společnost přijala a nedívala se na ni **opovržlivě**. Osoby Frida hodnotí nikoliv na základě tělesného vzezření, ale podle jejich **charakteru**. V dětství a pubertě jí **na vzhledu nezáleželo**, zevnějškem se příliš nezabývala. Pro **matku** byl vzhled velmi důležitý. Fridě bylo nepříjemné, že ji matka **srovnávala** s jinými nevidomými ženami, které o sebe více dbaly. Často **se tázala okolí**, jak vypadá. Nechala si od ostatních **popsat**, že má hnědozelené oči, rezavé vlasy, nízkou postavu, plné rty a hezkou pleť. Domnívá se, že když by viděla, zabývala by se vzhledem mnohem více. *„Asi bych byla po mámě, ta vždycky strávila u zdrcadla stopadesát let.“* **Negativní reakce** ohledně jejích **očí** byly velmi časté. Ví o sobě, že se jí zornice sbíhají do stran, lidé se toto postavení očí snažili napodobit. *„Když se koukám, švidraj mi oči. Setkala jsem se s tím, že se to snažili napodobovat.“* Frida popisuje, že i nevidomí lidé chtějí svým vzhledem a chováním **působit normálně**, *„že se nezačnem hned kývat v restauraci.“* Zmiňuje potřebu nevidomých **být komplexně přijati** vidící komunitou. Nechtěla by se vidět, protože by se snažila **stále něco vylepšovat** a zakládala by si na vzhledu ještě více. Chce si udržet určitou **svobodu**. Zmiňuje, že je pro ni težší, že neví, jak vypadají ostatní. Svého partnera by toužila alespoň na chvíli vidět, přála si, aby jí přátelé jeho vzhled popsali. Podotýká, že je dosti pravděpodobné, že kdyby jej viděla, **usoudila by**, že s nikým takovým by být nechtěla. *„Ale přijde mi to úplně stupidní, že bych si na základě vzhledu rozhodla, že s někým nebudu. Mně přijde, že pro vidícího je kolikrát v jistým smyslu i překážkou.“* Shledává, že vidící přikládají vzhledu příliš velký význam. *„Kolikrát mi i hezkej kluk příjde namachrovanej blbec.“* Jako **obohacení** vnímá, že když je někým vedena za ruku, může ocenit, že má **příjemné ruce**. Další pozitivum je dle Fridy **vnímání hlasu**. V nevidomosti spatřuje určitou výhodu, že **se cítí svobodněji**. V dětství si **oči tlačila**, rodiče jí snažili tlačení odnaučit **pleskáním po rukách**. Tlačit oči si přestala, když slýchala výhružky *„že si oči zatlačí tak hluboko, že mi z nich něco vyteče.“* Popisuje, že **odnaučit se** tento zlozvyk, bylo velmi náročné, ale potřebné. **Stereotypní pohyby** nevidomých odsuzuje. *„Nesnáším, když se při kafi začne někdo giglat, je to pak poznat i akusticky.“* Popisuje, že často slýchala poznámky: *„Taková hezká holka a nevidí.“* Dává přednost **pohodlnosti** nad estetičností. Dle Fridy je důležité si však udržet určitou **vyváženost** *„všeho s mírou.“*

Reklamou se zlákat nenechá, dává spíše na doporučení kamarádek a na vlastní zkušenost. Ohledně úpravy zevnějšku **důvěřuje nejvíce matce**, podotýká, že jí vždy lidé následně chválili. Věří rovněž **kamarádkám**, které dle Fridy mají podobný styl. Ráda si poslechne názor kamarádek, kterým důvěřuje, avšak podotýká, že každému se líbí něco jiného.

Žitá zkušenost úpravy zevnějšku

Dává si velký pozor, aby jí *„neunikla nějaká chybka.“* Frida popisuje, že se chce líbit svému příteli, ale chce i příjemně působit na okolí. Péče o zevnějšek však **přináší radost** i jí samotné, často si řekne: „*Tak a udělám si radost a něco hezkého si koupím.“* Ven se snaží vycházet vždy s umytými vlasy. Jako nejdůležitější praktickou pomůcku hodnotí **rozpoznávač barev**. V mobilním telefonu používá **čtečku kódů**, neboť si jednou na vlasy aplikovala tělové mléko místo šamponu. Na vzhledu jí nejvíce záleží, když jde se svým partnerem do míst, kde budou **trávit čas s vidícími** lidmi. „*Chci, aby si řekli, že nám to sluší a že se za mě partner nemusí stydět.*“ Cítí se atraktivní, když má na sobě **hezký parfém, sladěné oblečení** a hezké **šperky**. Ohledně úpravy zevnějšku se dočítá mnohé **informace na interetu**. Informace však nevyhledává cíleně. Je pro ni těžké zhodnotit, co jí sluší, neboť jí každý říká něco jiného

Oblékání, obuv, doplňky

Obzvláště velkou radost pociťuje, když si koupí něco nového. **Skvrny** na oblečení rozpoznává pomocí **hmatu** a **čichu**. **Čmouhy od zdi** se jí u bund a kabátů **rozeznávají hůře.** Oblečení si na daný den volí podle **nálady** a **počasí**. Pokud si Frida oblékne něco, co považuje za hezký kousek, popisuje: *„Mám hned lepší náladu, protože vím, že jsem více přitažlivá.“* Její oblíbené šaty popisuje jako **vzdušné**. Frida zdůrazňuje **důležitost pohodlí** v konkrétním oděvu, jinak má často **špatnou náladu**. Názor na oblečení změní ráda, když se daný oděv bude dobře kombinovat. Primární je pro Fridu pohodlnost oblečení, ale přiznává, že se často zeptá: „*Je tohle ještě moderní?“* Pohodlnost je pro ni důležitější než pochvala druhých, ale ideální jsou pro ni obě tato kritéria. Oblíbila si **bavlněné** látky **, satén, menšestr.** Pociťuje značnou **averzi** k materiálům z **umělého vlákna**. *„Nesnáším umělotiny.“* **Riflovina** jí příjde zajímavá na dotyk. **Odmítá nosit** oblečení, které popisuje jako *„kousavý, lepí se na tělo, fuj. A když je úplý.“* Určité ozdoby na oblečení má ráda, protože vytváří **hezký zvuk**. Frida preferuje určitý minimalismus a decentnost v oblékání. **Cítí se hezká** v **šatech** a **sukních**. **Zimní** období hodnotí ohledně oblékání jako nepraktické kvůli **vrstvení**. Značný odpor pociťuje k růžové barvě. Nechce být výstřední, chce se spíše

upozadit. Oblečení nakupuje většinou s matkou, navzájem **znají své preference.** Je si vědoma, že do určité míry je jejím **stylem ovlivněna**, neboť jí od dětství s úpravou pomáhala. Otázkou barev a jejich **kombinacemi** se vždy **důkladně zabývala.** Intuitivně by nezkombinovala *„dvě mlátivý barvy – růžovou a červenou.“* Některé barvy má spojené s určitou **svítivostí**. Již od dětství se jí líbí **modrá** barva, neboť i voda a obloha, které má tak ráda, jsou modré. Jako praktické hodnotí nákup **spodních dílů** oblečení pouze v **černé,** neboť je může zkombinovat téměř s každým tričkem či halenkou. Na oblečení si vždy **ponechává štítky**, aby si oblečení neoblékla **naruby**. Dbá, aby si ve skříni udržovala **pořádek.** Popisuje, že většinu oděvů má skutečně černých. Při vybírání obuvi se zaměřuje především na **bytelné podrážky.** Důležité kritérium při nákupu obuvi je možnost si je vzít k co nejvíce příležitostem. **Podpatky** hodnotí jako hezké a zajímavé. Líbí se jí, že podle **zvuku** podpatků **poznala konkrétní osoby**, např. její učitelku. Dle Fridy podpatky působí velice **žensky** a **elegantně.**

Líčení, úprava vlasů

Fridu obvykle **líčí matka**, používá **voděodolnou řasenku**, stíny, make-up. Jako nalíčená se cítí neobvykle. Na běžný den se dle svých slov příliš nemaluje. Chce být namalovaná, když jde na **ples.** Rty si nelíčí, neboť je má plné a výrazné přirozeně. Je ráda, když si své vlasy na společenskou událost **natočí.** Vlasy si **barví**, chce, aby kadeřnice použila přirozené odstíny.

Kosmetika a vůně

Dle Fridy je důležité vybrat správnou vůni a novonit se decentně. Aplikaci parfému či voňavky **považuje za nezbytné.** Vůně považuje za **harmonický doplněk** k celkové úpravě zevnějšku. Upřednostňuje například vůni **zeleného čaje** či parfém jménem Chloe. Utvořila si svoji zásadu, že oděvy musí vonět. *„Oblečení musí vonět, jak to nevoní, tak je to špatný. Řídím se tímto heslem.“* Matka **bydlí blízko** Fridy, proto jí občas oblečení vypere sama. Říká, že je pro ni důležité, že mají s matkou **podobné preference** vůní při praní. **Obočí** si upravit sama nemůže, proto chodí jednou za dva měsíce ke **kosmetičce**. Dříve jí obočí upravovala matka. Na svém vzhledu oceňuje především svoji čistou pleť bez akné**.** Přírodní kosmetiku **objednává přes internet** vždy se svou nevidomou spoubydlící, která „*se v tom hodně vyzná a hrabe.“*

Kontrola hmotnosti, udržení postavy

Dle Fridy je důležité, aby bylo poznat, že „*žena se svým tělem něco dělá.“* Snaží se jíst **zdravěji** a **nejíst navečer.** Říká, že si chce udržet hezkou postavu. V **adolescenci** držela

přísné diety, podotýká že jí během tohoto období na postavě velmi záleželo a v jídle se dosti omezovala. Ráda jezdí na dvojkole, plave a hraje stolní tenis pro nevidomé. Zanechala lyžování, neboť při jízdě narazila do stromu. **Sportuje** pro všechny aspekty – zdraví, udržení postavy a kondice. Frida má v důsledku **obrny** potíže při chůzi. Nedokázala přijmout své **pozadí**, které bylo obrnou ovlivněno. Líbí se jí její plné rty, hladká pleť bez výrazného akné a její štíhlá postava, avšak dodává: *„Ale můj zadek byl hodně kritizován.“ „Ten zadek mám kvůli obrně takovej vystrčenej, hm nelíbí se mi to.“* Cítila se méněcenná z důvodu **nižší postavy**, popisuje, že při tělocviku musela vždy stát na konci řady. Líbí se jí její **štíhlá postava**. Uvědomuje si, že někteří lidé mají vážnější potíže něž ona. Tato skutečnost jí pomáhá příjmout svůj handicap. Svoji váhu si kontroluje podle **kritéria,** zda jí stále pasují její oblíbené kalhoty. Vždy se **vážila s pomocí** druhé osoby, nemá mluvící váhu.

Vnímaná potřeba se naučit

Na bežný den se dle svých slov příliš nemaluje, ale chce být namalovaná, když jde na ples. Přála by si v budoucnu absolvovat **kurz líčení**, zmiňuje však obavu, že by se učili pouze denní líčení, nikoli večerní. Popisuje svoji zkušenost, že si snažila nalíčit **oční linky**, avšak **píchla se** do oka. Sama se odváží nalíčit si jen bezbarvý lesk na rty.

Prožívané obavy a težkosti

Občas **zažívá frustraci** z velké nejistoty, že svůj zevnějšek **nemůže zkontrolovat** před odchodem na společenskou akci. Jako velký problém vnímá, že se lidé **bojí nevidomé upozornit**. *„Člověku toho leccos unikne. Nevšimnu si hned, že mám u oběda pokecaný tričko nebo zastrčenou sukni.“* Nevýhodu nevidomosti vnímá, že pokud se nevidomým nedostává reakcí od okolí, mohou žít „*v uzavřené vzhledové kleci a nemusí být in*“. Zmiňuje, že **vzorům** na oblečení nerozumí. *„Musím se ptát, tohle jsem nikdy neuměla, že kostičky s proužkama nejdou k sobě a tak.“ Zmiňuje, že se při snaze se nalíčit píchla do oka.* **Zlozvyky** a stereotypní pohyby vnímá jako nepřípustné a nevzhledné. Prožívá často obavu, že **depilace** neproběhla důsledně, bojí se **zahanbení.** Dokáže si představit, že by šla **nakupovat oblečení sama,** ale obávala by se, že by měla prodavačka **jiný styl** a chce na prvním místě oblečení **oděv prodat**. „*Je schopná říci cokoliv.“* Zmiňuje, že **orientace v obchodě** je často obtížná, musí žádat o asistenci. Je si vědoma **rozporu** mezi vizuální a hmatovou představou. Říká, že pohodlné může být cokoli, ale co je pohodlné, nemusí být hezké. Za velkou komplikaci považuje **vybírání plavek**, aby nebyly příliš vykrojené. Jak již bylo řečeno, v mobilním

telefonu používá **čtečku kódů**, neboť si jednou na vlasy aplikovala tělové mléko místo šamponu.

Interpretace výzkumníka

Ve výpovědích respondentky Fridy si lze povšimnout, že je pro ni vnější krása velmi významná. Chce se cítit společností přijatá a snaží se působit „normálně." Obává se hanby či opovržení. Zažila časté negativní poznámky na její oči a zesměšňování. Zmiňuje výhodu handicapu, že se necítí tolik svázaná vnějším vzezřením. Druhé lidi neposuzuje podle tohoto kritéria, nýbrž podle charakteru. Nesvazují ji předsudky na základě vzhledu, kvůli nimž by se například rozhodla jít či nejít do partnerského vztahu. Domnívá se, že jako nevidomá žena prožívá při úpravě vzhledu větší nejistotu. Ve výběru oblečení preferuje pohodlí, které ovlivňuje i její náladu. Má ráda decentnost a minimalismus. Fyzickou atraktivitu vnímá ve vůních, šperцích i hezkém oblečení. Pociťuje jistou averzi ke stereotypním pohybům nevidomých. Ohledně vzhledu se radí s matkou a s kamarádkami, kterým důvěřuje. Jako komplikaci vnímá, když jí každý radí něco jiného ohledně vkusu. Chtěla by se naučit líčit se sama, měla by zájem o **kurz líčení.**

11 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumná otázka č.1: Jaké jsou prožívané těžkosti mladých nevidomých žen související s úpravou zevnějšku?

Tři respondentky vyjadřují lítost nad skutečností, že si lidé všímají nejprve zrakového handicapu jako prvního výstředního znaku, nikoliv pochvaly nad skutečností, že si daly na vzhledu záležet. Respondentky zmiňují, že se ještě nesetkaly s prostým oslovením za účelem pochvaly či popovídání. Motivací k oslovení byla vždy pouze nevidomost.

Všechny ženy zmínily, že prožívají pochybnosti, zda se nevyskytla při úpravě nějaká chyba. Mají obavu, zda nejsou někde ušpiněné, jestli nemají seprané oblečení, zda oděv není oblečen naruby, jestli sukně nebo šaty nejsou vyhrnuté a zda jim to sluší.

Tři ženy uvedly, že mají problém uvěřit pochvale, neboť si nejsou jisté upřímností, zda ocenění není vyřčené pouze z lítosti.

Všechny ženy se setkaly s nevhodným a ponižujícím komentováním jejich vzhledu. Jedna respondentka zmiňuje, že často slýchává poznámky o své opilosti či zdrogování, neboť se její oči neustále sbíhají do stran.

Čtyři respondentky se dokážou nalíčit samy. Jedna respondentka zmiňuje zranění, kdy při líčení očních linek se píchla do oka. Jedna respondentka zmiňuje, že kontroluje svůj vzhled při videohovoru s kamarádkou.

Všechny respondentky se silně obávají, zda mají adekvátně sladěné oblečení a zda-li nebudou lidem k posměchu. Nerozumí vzorům a barevným kombinacím. Jedna respondentka zmiňuje údiv, když zjistila, že sukně stejného střihu i materiálu, avšak jiné barvy, může postavu vizuálně rozšířit či zúžit.

Pět respondentek popisuje pocit závislosti na pomoci či sdělení názoru druhých. Cítí se nesamostatně. Zmiňují, že by si šly rády oblečení koupit samy. Když se rozhodnou, že si chtějí zasportovat pro zdraví či udržení štíhlé postavy, musí někoho požádat o doprovod.

Participantky zmiňují nedůvěru k prodavačkám v obchodě s oblečením. Bojí se, že na prvním místě chtějí zboží prodat, nikoliv upřímně poradit. Jedna respondentka se vždy při nákupu oblečení táže, kolik kusů daného zboží již bylo prodáno a kolik jich ještě visí na stojanu, aby se ujistila, zda je zboží žádané. Pouze jedna respondentka chodí nakupovat oblečení bez doprovodu, zmiňuje, že ji nakupování těší.

Tři ženy vyjadřují lítost, že s oblečením nemohou experimentovat stejně jako vidící. Jedna respondentka zmiňuje vidící kamarádku, která úmyslně chodí v každé ponožce jiné. Takový extravagantní outfit by si nemohla dovolit, neboť by ji lidé považovali za „chudinku“, která si omylem zaměnila ponožky.

Pět žen zmiňuje problematiku studu při nákupu spodního prádla, neboť se jedná o velice intimní oblast. V této záležitosti důvěřují především matkám. Velice se obávají, že v budoucnu nebudou mít osobu, která by jim v této záležitosti pomohla.

Dvě respondentky zmiňují časté zranění při nošení otevřených bot, neboť dochází k odření, okopání, dokonce zvrtnutí kotníku. Jedna respondentka podotýká, že průvodce občas zapomíná zmínit schod.

Výzkumná otázka č.2.: Jaká je zkušenost nevidomých mladých žen při úpravě zevnějšku?

Všechny respondentky prožívají potěšení, když mohou o sebe pečovat. Jako obzvláště příjemný prožitek pociťují při použití vonícího sprchového gelu či šamponu.

Čtyři participantky zažívaly v dětství fyzické trestání za účelem odnaučení se zlozvykům a stereotypním pohybům. Tyto zlozvyky byly vnímány jako nevzhledné.

Čtyři respondentky vnímají návštěvu u kadeřnice jako příjemnou tehdy, když kadeřnici dobře znají a mají s ní již pozitivní zkušenost. V opačném případě prožívají velkou nervozitu a nedůvěru během celého procesu.

Obzvláště specifickou potřebou je užití parfémů, díky nimž se cítí spokojeně a atraktivně. Všech sedm respondentek vnímá zásadní spojitost mezi vůní a krásou.

Šest respondentek ze sedmi by si nešlo koupit oblečení bez doprovodu. Jedna respondentka zmiňuje, že si sama odvažuje koupit pouze skryté oblečení, tj. punčocháče a ponožky.

Všechny respondentky vnímají zvláštní eleganci při chůzi v podpatcích, obzvláště se jim líbí jimi produkovaný zvuk. Obávají se však ztáty stability či přílišného upoutání pozornosti.

Každá žena preferuje látky příjemné na dotek. Zmiňují bavlnu, samet, menšestr a satén. Jedna respondentka se však domnívá, že již samet není moderní, neboť jej vídá v obchodech velmi zřídka. Každá účastnice však pociťuje averzi k syntetickému a na dotek nepříjemnému materiálu, který v nich vzbuzuje dojem, že dané zboží nemůže být esteticky hezké.

Všechny respondentky se shodují, že se cítí nejisté při nošení úplého oblečení, krátkých sukní či šatů s délkou nad kolena a při nošení velkého výstřihu.

Účastnice považují za hodnotnější a důležitější vnitřní krásu nad vnější krásou. Nevytváří si předskudky na základě vzhledu, nýbrž na základě čichových vjemů. Zmínily, že je důležitá propojenost mezi vnitřní a vnější krásou. Přály by si, aby se tyto aspekty navzájem nevylučovaly, nýbrž doplňovaly.

Jedna respondentka zmiňuje, že si na základě hmatově podobných bot obula k lékaři každou botu jinou, z nichž jedna byla červené barvy a druhá zelené.

Respondentky žádají důvěrné osoby, většinou matku či vidící kamarádky, aby jim jednou za čas zkontrolovaly oděvy, pokud by byly barevně zaprané. Dvě respondentky popisují, že matky znají jejich šatník podrobně.

Pět žen si neodstřihuje štítky na oděvu, aby si daný oděv neoblékly naopak či naruby. Dvě respondentky si štítky odstřihují speciálním způsobem pro rozlišení podobného oděvu. Jedna respondetka dokonce uvádí, že si štítky z oděvu neodstřihne, ačkoliv ji svědí.

Pět respondentek pociťuje silnou propojenost mezi náladou a úpravou zevnějšku. Jedna žena zmiňuje, že ačkoliv se ráda líčí, vynechá tento úkon, když se probudí se špatnou náladou.

Dvě respondentky pociťují zvláštní odpovědnost za komunitu nevidomých, chtějí je dobře reprezentovat.

Jedna respondentka popisuje, že nosí celoročně pouze šaty, dokonce i když je doma. Nošení šatů odůvodňuje skutečností, že se nemusí zamýšlet nad kombinováním vrchního a spodního dílu oblečení.

Výzkumná otázka č.3: Čemu se chtějí při úpravě vzhledu naučit? (Které kurzy by vnímaly jako přínosné)

Celkem čtyři respondentky mají zájem o absolvování kurzu líčení. Pět účastnic by se rádo naučilo nové účesy, neboť se jedná o vjem, který si hmatově mohou zkontrolovat. Jedna respondentka by se chtěla naučit rozličně vázat šátky, neboť je považuje za velmi hezký doplněk. Jedna respondentka by měla zájem o setkání s odborníkem či vizážistou, který by jí poradil, jaké odstíny barev jí sluší.

12 DISKUZE

12.1 Výzkumný soubor

Výzkumu se účastnilo sedm respondentů, všechny byly ženy. Každá žena se věkově nacházela v obdbobí mladé dospělosti. Nejmladší respondentka měla 25 let, nejstarší 31 let. Věkový průměr činí 28,7 let. Všech sedm rozhovorů proběhlo osobně. Respondentky splňovaly mnou zvolené podmínky pro zařazení do výzkumu - aby neměly žadné předchozí vizuální zkušenosti, stav vizu minimálně na úrovni praktické nevidomosti. Dotazované účastnice pocházely ze tří krajů republiky z větších měst. K výraznému zvýšení homogenity vzorku přispěla skutečnost, že každá účastnice výzkumu při dotázování uvedla, že dokončila vysokoškolské vzdělání. Problematika je tedy zúžena na vysokokoškolsky vzdělané nevidomé ženy v mladé dopělosti.

Pět respondentek uvedlo, že příčina nevidomosti byla tzv. retinopatie nedonošených, kdy jim byla z důvodu nedostatečně regulované hladiny kyslíku v inkubátoru poškozena sítnice. Tuto skutečnost dokládá tvrzení Zobanové et al. (2016), že v postsocialistickém období nebyla péče o novorozence z hlediska oftalmologie na vysoké úrovni.

Ženy, které se účastnily výzkumu, byly ve svém osobním i profesním životě aktivní. Všechny dosáhly vysokoškolského vzdělání, šest respondentek bylo zaměstnaných a šest respondentek během doby rozhovoru bylo v partnerském vztahu. Proto lze usuzovat, že popsané zkušenosti se týkají žen, které navzdory handicapu se rozhodly pro aktivní přístup k životu i aktivní úpravu zevnějšku.

12.2 Metoda

Metoda polostrukturovaného rozhovoru umožnila flexibilitu při dotazování dle potřeb výzkumu. Otázky rozhovoru jsou z velké části směřovány na nynější prožívání, čímž mohlo být dotazování obohaceno o větší autenticitu komplexní zkušenosti.

12.3 Získaná data a jejich interpretace

Z výsledků výzkumu je patrné, že každá z účastnic má blízkou osobu, která jí v oblasti úpravy zevnějšku pomáhá a ke které má velkou důvěru. Obvykle se jedná o matku, případně kamarádku. Vágnerová (2014) popisuje, že nevidomí lidé se potýkají s větší závislostí na pomoci druhých nejen v oblasti orientace. Respondentky projevují obavu, že by v budoucnu o tuto důvěrnou osobu mohly přijít. Zmiňují značnou problematiku studu a pocitu zahanbení, konkrétně v oblasti výběru spodního prádla, kterou sdílí pouze s touto osobou. Ve většině případů tuto oblast řeší s matkou, i když se jedná o dospělé ženy. Závislost na druhých osobách se také projevuje v situacích, kdy chtějí sportovat pro udržení hezké postavy i zdraví, ale samy sportovat nemohou.

Willings (2019) uvádí, že nedostatek podnětů způsobuje osvojení automatismů jako je tlačení očí, pohupování, kývání do stran, třepot rukou. Tyto projevy byly mnohdy rodiči a vychovatelkami vnímány jako neestetické a společensky nevhodné. Respondentky byly za tyto projevy fyzicky trestány. Při tlačení očí se jednalo o pepř na rukou, pohlavky a pleskání po rukou. Převážná část respondentek uvedla, že i když by věnovaly přípravě zevnějšku několik hodin, ale projevovaly by se těmito zmíněnými zlozvyky, příprava by byla zcela zbytečná. Účastnice uvádí, že zlozvyky a stereotypní pohyby jsou i ze strany nevidomých častým důvodem k rozchodu s partnerem navzdory celkové spokojenosti ve vztahu.

Všepronikajícím tématem při interpretaci výsledků se ukazuje být téma smyslové kompenzace. Finková et al. (2007) uvádí, že nedostatek zrakových informací je příčinou zvýšené potřeby využívat ostatní smysly, aby kompenzovaly absenci zrakové kontroly. Z důvodu chybějícího zraku se hmat systematicky zdokonaluje a stává se citlivějším (Vágnerová, 2014). Oblíbenost oděvů u všech respondentek zvyšuje materiál, který je hebký, jemný a příjemný na dotek. Zvláštní náklonnost mají k sametu, bavlně, menšestru, flísu a kožíškovému materiálu. Dle Kochové a Schaeferové (2015) si nevidomé osoby již od dětství budují větší senzitivitu k vnímaným zvukům z důvodu sluchové kompenzace. Všechny respondentky zmínily, že si oblíbily zvuk, který produkují, když si obují boty na podpatkách. V důsledku absence zraku se hmat systematicky zdokonaluje a stane se mnohem citlivějším (Vágnerová, 2015). Špinavé oblečení se snaží rozpoznat na základě nahmatání drsnějšího povrchu či čichu. Určité skvrny, např. čmouhy od zdi, vnímají jako těžko rozpoznatelné. Dle Posner (2017) nevidomé osoby mohou být obzvláště citlivé

na krásu hebké pokožky. Jedna respondentka vnímá znatelný rozdíl při použití kvalitní kosmetiky, hodnotí svoji pleť jemnější.

Keblová (1999) zmiňuje, že čich výrazně působí na emoční prožívání na základě vůní a pachů. Také Ljubisavljevic (2016) zmiňuje, že si parfémy volíme na základě emocionální reakce, kterou v nás vůně vyvolává. Respondetky uvádí, že parfém vybírá podle rozhodnutí, zda v daný den chtějí být výrazné či nikoliv. Podle výzkumu Paasschen et al. (2015) se jedinci cítili sebevědoměji při aplikaci deodorantu a vůní. Některé respondentky uvedly, že pokud se v daný den nenavoní, pozbývají sebevědomí a pociťují nejistotu. Všechny participantky vnímají parfémy a vůně jako stěžejní potřebu. Tato skutečnost u respondentek předčila i potřebu líčení a sladěné kombinace oblečení. Respondentky parfém užívají, i když jsou samy doma.

Výzkum van Paaschen et al. (2015) dokazuje, že denní rituály v oblasti péče o zevnějšek se pro naši spokojenost jeví jako významné. Velkou spokojenost a potěšení respondentky uvádí při aplikaci vonících přípravků, především sprchového gelu. Užití krémů vnímá jako čas sebepéče a jako „sváteční“ chvíli.

Schindlerová a Gůrová (2007) zmiňují vliv našeho vnitřního nastavení na tělesný vzhled. Toto tvrzení se ve výzkumu potvrzuje, neboť se některé respondentky rozhodují pro daný oděv a barvu na základě nálady. Jedna respondentka zmiňuje, že pokud se v daný den probudí se špatnou náladou, v tento den se nenalíčí a o úpravu zevnějšku tolik nedbá.

Dle Whitaker et al. (2008) se hmat i zrak navzájem kvalitativně odlišují, rozdílné jsou informace i způsob, jakým jsou tyto podněty kódovány v nervové soustavě. Respondentky zmiňují problém častého nesouladu mezi vizuální a hmatovou představou daného oděvu. Oblečení i jiné doplňky hodnotí zcela odlišným způsobem. Účastnice zmiňují, že předmět, který vidící hodnotí jako vizuálně krásný, samy mnohdy hodnotí jako odpudivý.

Dle výzkumu Ashikali a Dittmar (2010) jsou nevidomé ženy obecně spokojenější se svým tělem, neomezují striktně svoji stravu a nemají zkušenosti s dietami v takové míře jako vidící ženy. Toto tvrzení je v rozporu se zkušeností jedné respondentky, která v adolescenci trpěla anorexií. Šest respondentek ze sedmi bylo se svými dolními partiemi nespokojeno, tato skutečnost je v souladu s výzkumem Fialové a Krcha (2012), dle nichž jsou ženy nejméně spokojeny s dolními částmi těla – tedy pasem, boky a stehny.

Kylie (2018) uvádí, že nevidomí lidé musejí neustále věnovat velké úsilí přizpůsobení se světu, ve kterém žijí. Respondentky zmiňují, že si uvědomují, že se pohybují ve společnosti s majoritní skupinou vidících lidí. Proto chtějí do jisté míry přijmout určité nastavené standardy současné společnosti. Zmiňují, že si však touží uchovat vnitřní svobodu, neboť mnohdy vnímají povrchnost a přílišný důraz na tělesné vzezření.

Dle Slowíka (2016) si nevidomí lidé nepřejí, aby na ně bylo pohlíženo jako na osoby výrazně odlišné. Dvě respondentky pociťují zvláštní radost a potěšení, když si lidé povšimnou jejich handicapu až po určité časové prodlevě, např. když jdou po boku vidícího doprovodu a nemají u sebe slepeckou hůl. Dvě účastnice vnímají určitou spoluodpovědnost i za komunitu nevidomých, aby je svým vzhledem dobře reprezentovaly. Vágnerová (2014) uvádí, že mínění lidí může ovlivnit jakákoli výstřednost očí – pozměněné zornice, zakalení čočky či sbíhání zornic ze strany na stranu. Jedna respondentka uvádí, že často lidé na první pohled nerozeznají, že je nevidomá. Z důvodu nerovnovážného postavení očí na ulici slýchává, že je opilá či pod vlivem drog. Tuto poznámku se však snaží chápat pozitivě, neboť zmiňuje, že na ni pohlíží alespoň občas jako na vídící.

Kylie (2018) zdůrazňuje, že je potřebné, aby vidící lidé byli určitým způsobem spoluodpovědní, aby poskytli zpětnou vazbu a upřímnou kritiku a nevidomí tak pochopili, jaké jsou odezvy jejich projevů. Respondentky se shodují, že velice oceňují konstruktivní kritiku, neboť často samy nemají jak zjistit, že úprava zevnějšku není v pořádku, např. z důvodu zašpinění. Jedna respondentka uvádí, že občas pozastaví neznámého kolemjdoucího a zeptá se jej, zda-li je daný oděv v pořádku.

Perloff (2014) spatřuje velké nebezpečí pokřivení obrazu vlastního těla v sociálních médií. Dle něj jsou digitální technologie neustálým zdrojem sociálního srovnávání a zdrojem obav ohledně vlastní percepce. Toto tvrzení je v rozporu s výsledky výzkumu této práce. Respondentky shledávaly určité pozitivum ve svém handicapu, neboť nemají neustále na očích prezentované ideály krásy a uchovávají si tak vnitřní svobodu a vyrovnanost. Reklamy komentují jako humorné.

Dle Výrosta a Slaměníka (2008) výzkumy prokazují, že při vzájemném navozování mezilidských vztahů je fyzická atraktivita primární. Všechny respondentky však uvádí, že prvotní dojem si utváří na základě charakteru a chování člověka. Předsudky si vytváří na prostřednictvím čichových vjemů či stereotypních pohybů.

Smýkal (2018) uvádí, že předměty a osoby, které zrak vnímá jako krásné, často nevidomý nemusí vyhodnotit stejně. Jedná se o barevné soulady, nemenší estetické probémy se objevují i v úpravě osobního vzhledu. Respondentka uvádí, že na základě hmatové podobnosti párů bot si při návštěvě u lékaře oblékla jednu botu červenou, druhou zelenou.

Posner (2017) uvádí, že touha nevidomých být krásnými navenek i uvnitř a potřeba být ve společnosti krásných lidí je stejně silná jako u vidících. Všechny respondentky uvedly, že je pro ně vzhled a vnější krása velmi důležitá. Některé uvedly, že si prošly stádiem, kdy na úpravu zevnějšku rezignovaly, neboť se jednalo o oblast, které příliš nerozumí. Nyní je však pro všechny účastnice vzhled významným prvkem.

12.4 Aplikace a výhledy do budoucna

Z hlediska výzkumného souboru by bylo zajímavé získat zkušenost respondentek, které již měly vizuální zkušenost, ale přišly o zrak v průběhu života. Bylo by přínosné zjistit, jak se změnilo jejich tělesné sebepojetí a praktická úprava zevnějšku, které návyky se pozměnily či zůstaly zachovány, například v oblasti líčení či oblékání.

Participantky tohoto výzkumu navzdory zrakovému handicapu pojaly aktivní přístup k životu osobnímu i profesnímu. Tato aktivita se promítala i do sféry úpravy zevnějšku. Respondentky tohoto výzkumu však opakovaně zmiňovaly, že jsou v kontaktu s nevidícími kamarádkami, které na úpravu svého vzhledu zanevřely z důvodu, že této oblasti nerozumí. Popisují u nich všudypřítomnou pasivitu. Bylo by přínosné prozkoumat, z jakého důvodu na péči o zevnějšek rezignovaly a proč se u nich pasivita projevila.

Opakovaným problémem napříč jednotlivými výpověďmi se jevilo jako komplikované téma barev. Barvám jsme se v tomto výzkumu věnovaly pouze okrajově, avšak dle slov respondentek by bylo velice přínosné prozkoumat vnímání barev nevidomými osobami. Z rozhovorů bylo patrné, že si jednotlivé barvy oblíbily na základě libozvučnosti daného slova při výslovnosti. Dále si barvy spojovaly s oblíbenými předměty i přírodními úkazy, které se danou barvou vyznačují. Participantky opakovaně zmiňovaly nepochopení barevných kombinací, jejich souladů, kterými se při každodenní volbě outfitů zabývají. Některé respondentky podotýkaly, že by si rády vytvořily určitý soupis barevných odstínů a jejich vhodných kombinací.

Z výpovědí respondentek vyvstala potřeba a přání se v péči o zevnějšek zdokonalit a naučit se novým dovednostem. Respondentky vnímají, že se úpravě zevnějšku

nevidomých nevěnuje dostatečná pozornost. Participantky jeví velký zájem o kurzy, které by byly individuální, nikoli hromadné. Z výpovědí je patrná touha se naučit samostatně líčit. Respondentky se však doposud s takovou nabídkou kurzu nesetkaly. Jedna respondentka zmiňuje, že pokud by byl otevřen kurz líčení, byla by ochotna dojíždět i do jiného města. Vyskytl se zájem naučit se rozličnými způsoby vázat šátky. Dále by se chtěly naučit novým účesům, neboť vlasy jsou vjemem, který mohou svým hmatem zkontrolovat. Některé respondentky zmínily, že by se rády setkaly s odborníkem či vizážistou, který by jim poradil, jaké oděvy či doplňky by se hodily k jejich osobě, jaké barevné odstíny mají upřednostnit.

13 ZÁVĚRY

Předkládaný výzkum přináší detailnější pohled na problematiku úpravy zevnějšku u nevidomých žen v mladé dospělosti. Popisuje autentickou zkušenost při péči o vnější vzhled, zabývá se potížemi, které vyplývají z absence zrakové kontroly. Věnuje se též oblastem, ve kterých by se při péči o zevnějšek rády zdokonalily.

Z výsledků jsou zřejmé následující závěry:

- prožívají silné pochybnosti, zda se při úpravě zevnějšku nedopustily nějaké chyby,
- obávají se zašpiněného a sepraného oblečení, vyhrnuté sukně, šatů,
- je pro ně obtížné věřit pochvalám, vnímají je jako vyřčené pouze z lítosti,
- vyjadřují lítost nad skutečností, že si lidé povšimnou nejprve zrakového handicapu jako prvotního znaku,
- setkávají se s nevhodnými a ponižujícími komentáři ohledně svého vzhledu,
- vyskytuje se značná závislost na pomoci a mínění vidících osob,
- pociťují nedůvěru k prodavačkám, obávají se, že jim poradí nevhodné oblečení za účelem zisku,
- respondentky se projevovaly stereotypními pohyby, některým se podařilo těchto zlozvyků zanechat,
- zažívaly v dětství fyzické trestání rodinou či vychovatelkami za účelem odnaučení zlozvyků, které byly vnímány jako nevzhledné,
- mají v oblibě parfémy, vonící oděvy a kosmetiku,
- pokud parfém neužijí, cítí se nejisté a málo sebevědomé,
- vnímají velkou spojitost mezi vůněmi a krásou,
- zakládají si na příjemném materiálu oděvu,
- pociťují averzi k úplému oblečení, velkému výstřihům a šatům či sukním s délkou nad kolena,
- potřebují mít specifický systém uložení prádla v šatníku, orientují se na základě štítků na oblečení,
- barevné kombinace oděvů jsou obávanou problematikou,

- chtějí se naučit novým účesům, samostatnému líčení,
- obávají se zesměšnění,
- na vzhledu jim záleží.

14 SOUHRN

Úprava zevnějšku u nevidomých žen je obecně neprozkoumaným a neukotveným tématem v teoretické i praktické rovině. Na první pohled by se mohlo zdát, že se současné společenské pojetí krásy i vnějšího vzhledu komunity nevidomých nijak netýká. Pozornost byla nevidomým věnována zejména v oblastech prostorové orientace, sebeobsluhy, sociální rehabilitace a vzdělání. Problematika úpravy zevnějšku byla opomíjena, ačkoliv se s ní nevidomé osoby potýkají denodenně.

V teoretické části se zabývám obecnou charakteristikou nevidomosti, její klasifikací, prevalencí a příčinami. Nevidomost je nejtěžší formou zrakového postižení, ovlivňuje především orientaci v prostoru a vykonávání každodenních činností (WHO, 2014). Kraus (1997, 317) definuje nevidomost jako: „*ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 – světlocit*“. Slepota je dána narušeným vedením signálu v kterékoli části zrakové dráhy – zrakového aparátu, zrakového nervu či mozkové zrakové oblasti odpovědné za proces vidění (Shiel, 2018). Rozsíval (2017) i Finková et al. (2007) se shodují, že je v České republice přibližně 60 000 – 100 000 jedinců s těžkým zrakovým postižením, z nichž 7 000 – 14 000 osob je nevidomých. Ženy obecně jsou náchylnější ke ztrátě zraku více než muži. Tento rozdíl četností je způsoben několika faktory (VisionAware, 2014). Závažnost zrakového postižení je determinována nejen etiologií a typem omezení, ale i dobou, ve které ke zrakovému deficitu došlo, a dalšími faktory (Finková et al, 2007).

Dále práce přibližuje specifika raného vývoje nevidomých a jejich odlišné projevy při neverbální komunikaci. Zmiňuji důležitost smyslů – tedy hmatu, sluchu, čichu a chuti, které kompenzují zrakové vnímání. Při ztrátě zraku dochází k podstatné reorganizaci nervových drah v mozkové kůře, nedochází k degeneraci zrakových funkcí, ale latentní senzorické spoje začínají být činné ve prospěch ostatních smyslů. Utváří se nová spojení mezi neurony (Fine & Park, 2018). Zrakové postižení ovlivňuje celkový vývoj nevidomého dítěte, včetně rozvoje motorických dovedností (Hallemans, 2016). Dle Mojžíška (2007) si málo uvědomujeme, kolik činností a pohybů se učí skrze zrak – veškerá gesta vykonaná prostřednictvím rukou, hlavy, mimika oličeje. Je obtížné nevidomému objasnit, jak má druhému zamávat, jak se uklonit. Z důvodu nedostatku zrakové stimulace dochází ke smyslové deprivaci (*sensory deprivation)* (Rauschecker, 2018). Nedostatek podnětů může

způsobit osvojení různých automatismů, projevy, které jsou podobné autistickým dětem, např. tlačení očí, pohubování, kývání, třepot rukou (Vágnerová, 2014). Nevidomé osoby si často neuvědomují, že jejich chování je nápadné (Willings, 2019). Nechtějí však, aby na ně bylo nahlíženo jako na osoby výrazně odlišné (Slowík, 2016). Nedostatek zrakových informací u nevidomých je příčinou zvýšené potřeby využívat ostatní smysly, aby kompenzovaly absenci zrakového vnímání (Finková et al., 2007).

Dále jsem charakterizovala období mladé dospělosti, neboť jsem si zvolila za výzkumný vzorek nevidomé ženy, které se věkově nacházejí v období mladé dospělosti. V periodizaci tohoto období se objevují rozdíly u jednotlivých autorů. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se jedná o období ve věku od 20 do 25-30 let. Zralá osobnost jedince s postižením se vyznačuje určitou samostatností, sebepřijetím, vyrovnáním se s handicapem a jeho omezením (Vágnerová, 2014).

Předmětem zkoumání byla péče o zevnějšek nevidomých žen. Péče o zevnějšek může být součástí konceptu sebezdokonalování (*self-enhancing*), které pojímá veškeré činnosti soustřeďující se na znalosti, dovednosti, zdraví, zevnějšek a tělesnou zdatnost (Fialová & Krch, 2012). Vzhled člověka je významný při utváření prvního dojmu o druhé osobě (Výrost & Slaměník, 2008). Snaha být fyzicky atraktivní je základní pohnutkou péče o tělesné vzezření (Fialová & Krch, 2012). Dle Fialové (2001, 39) je tělesný vzhled *„jedním ze signálních znaků sociální percepce“*.

V závěru teoretické části přibližuji, jakým způsobem je nevidomým lidem zprostředkována krása pomocí kompenzačních smyslů. Popisuji, které aspekty vnímají jako atraktivní a jak se věnují úpravě svého vzhledu. Nevidomí postrádají zrak, avšak jejich touha být krásnými navenek i uvnitř, potřeba být ve společnosti krásných lidí je stejně silná jako u vidících (Posner, 2017). Nevidomé osoby prožívají krásu ostatními smysly, které my jako vidící často opomíjíme. Může se jednat o zvučný smích či vřelý dotek. Svět nevidomých nás může inspirovat, abychom zakoušeli krásu prostřednictvím rozličných cest. Abychom se při vnímání krásy neomezovali pouze na vizuální vjemy (Posner, 2017). Smýkal (2018) uvádí, že by bylo pošetilé se domnívat, že by hmat byl natolik konkrétním a hrubým smyslem, který by nedokázal vystihnout pocit krásna.

Ve výzkumné části jsem zkoumala zkušenosti mladých nevidomých žen s úpravou zevnějšku, zabývala jsem prožívanými težkostmi plynoucími ze zrakového handicapu a zkoumala jsem činnosti, které by si chtěly při úpravě zevnějšku osvojit.

Výzkum této práce byl založen na kvalitativním přístupu. Stanovila jsem si tři výzkumné otázky, na základě kterých byly vytvořeny otázky do polostrukturovaného interview. Data jsem analyzovala pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Výzkumný vzorek tvořilo sedm nevidomých mladých žen, které byly vybrány metodou sněhové koule. Tyto respondentky neměly žádnou předchozí vizuální zkušenost.

Na vzhledu respondentkám velice záleží. Chtějí, aby vzhled odrážel vnitřní nastavení člověka. Všechny respondentky vnímají velkou spojitost mezi vůněmi a krásou. Všechny mají v oblibě parfémy, vonící oděvy a kosmetiku. Pokud parfém neužijí, cítí se nejisté a málo sebevědomé.

Každá respondentka si oblíbila oděv na základě příjemného materiálu na dotek. Respondentky se shodují v averzi k úplému oblečení, velkému výstřihu a šatům či sukním s délkou nad kolena. Potřebují mít specifický systém uložení prádla v šatníku. Orientují se na základě štítků na oblečení, aby si neoblékly oděv naruby či naopak. Problematickým tématem se jevily barevné kombinace oděvů, které by mohly vést k následnému zesměšnění.

Všechny respondentky prožívají silné pochybnosti, zda se při úpravě zevnějšku nedopustily nějaké chyby, neboť se často jedná o skutečnosti, které nemohou zkontrolovat. Obávají se zašpiněného a sepraného oblečení, vyhrnuté sukně, šatů. Je pro ně obtížné uvěřit pochvalám, neboť se domnívají, že jsou vyřčené pouze z lítosti. Vyjadřují smutek nad skutečností, že si lidé povšimnou nejprve zrakového handicapu jako prvotního znaku. Setkávají se s nevhodnými a ponižujícími komentáři ohledně vzhledu. Vyskytuje se u nich značná závislost na pomoci a mínění vidících osob. Většina respondentek pociťuje nedůvěru k prodavačkám, neboť se obávají, že jim poradí nevhodné oblečení za účelem zisku. Pouze jedna respondentka se odváží nakupovat oděvy sama.

Všechny respondentky se projevovaly stereotypními pohyby. Některým se podařilo těchto zlozvyků zanechat. Převážná část participantek zažívala v dětství fyzické trestání rodinou či vychovatelkami za účelem odnaučení, neboť byly vnímány jako nevzhledné.

Každá respondentka si oblíbí oděv na základě příjemného materiálu na dotek. Respondentky se shodují v averzi k úplému oblečení, velkému výstřihům a šatům či sukním s délkou nad kolena. Potřebují mít specifický systém uložení prádla v šatníku. Orientují se

na základě štítků na oblečení, aby si neoblékly oděv naruby či naopak. Problematickým tématem se jevily barevné kombinace oděvů, které by mohly vést k následnému zesměšnění.

Z výpovědí respondentek vyvstala potřeba a přání se naučit novým účesům. Mají zájem o individuální kurzy líčení a setkání s odborným vizážistou, který by poskytl rady v konkrétních otázkách. Vyskytl se zájem naučit se rozličnými způsoby vázat šátky.

LITERATURA

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341
- Alan, J. (1989). *Etapy života očima sociologie*. Panorama.
- Alotaibi, A. Z., Alghadir, A., Iqbal, Z. A., & Anwer, S. (2016). Effect of absence of vision on posture. *Journal of Physical Therapy Science*, *28*(4), 1374-1377. https://doi.org/10.1589/jpts.28.1374
- Argyle, M., & Dean, J. (1965). Eye-Contact, Distance and Affiliation. *Sociometry*, *28*(3). https://doi.org/10.2307/2786027
- Ashikali, E. -M., & Dittmar, H. (2010). Body image and restrained eating in blind and sighted women: A preliminary study. *Body Image*, *7*(2), 172-175. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.002
- Batool, M., & Malik, N. I. (2010). Role of Attitude Similarity and Proximity in Interpersonal Attraction among Friends (C 310). *International Journal of Innovation, Management and Technology*, Vol. 1, No. 2, June 2010 ISSN: 2010-0248
- Bell, L., Wagels, L., Neuschaefer-Rube, C., Fels, J., Gur, R. E., & Konrad, K. (2019). The Cross-Modal Effects of Sensory Deprivation on Spatial and Temporal Processes in Vision and Audition: A Systematic Review on Behavioral and Neuroimaging Research since 2000. *Neural Plasticity*, *2019*, 1-21. https://doi.org/10.1155/2019/9603469
- Bendová, P. (Ed.). (2015). *Základy speciální pedagogiky nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Tišnov: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
- Brubaker, J. (2016). *Complementary Needs Theory. Encyclopedia of Family Studies, 1–3.* doi:10.1002/9781119085621.wbefs499

- Cattaneo, Z., Bona, S., Bauer, C., Silvanto, J., Herbert, A., Vecchi, T., & Merabet, L. (2014). Symmetry Detection in Visual Impairment: Behavioral Evidence and Neural Correlates. *Symmetry*, *6*(2), 427-443. https://doi.org/10.3390/sym6020427
- Colenbrander, A. (2005). Visual functions and functional vision. *International Congress Series*, *1282*, 482-486. https://doi.org/10.1016/j.ics.2005.05.002
- Currie, T. E., & Little, A. C. (2009). The relative importance of the face and body in judgments of human physical attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, *30*(6), 409-416. https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2009.06.005
- Český statistický úřad. (2014). *Výsledky šetření u osob se zdravotním postižením v České republice za rok 2013*. Praha: Český statistický úřad.
- Český statistický úřad. (2019). *Výsledky šetření u osob se zdravotním postižením v České republice za rok 2018*. Praha: Český statistický úřad.
- Dahl, A., & Shiel, J. (9. dubna 2020). *Blindness: Causes, Types & Treatment.* Získáno 8. srpna 2020 z https://www.medicinenet.com/blindness/article.htm.
- Edwards, K. (1987). Effects of Sex and Glasses on Attitudes toward Intelligence and Attractiveness. *Psychological Reports*, *60*(2), 590-590. https://doi.org/10.1177/003329418706000201
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American Psychologist*, *28*(5), 404-416. https://doi.org/10.1037/h0034679
- Erikson, E. H. (c2015). Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. Praha: Portál.
- Etcoff, N. L. (2002). *Proč krása vládne světem*. Praha: Columbus.
- Feingold, A. (1991). Sex Differences in the Effects of Similarity and Physical Attractiveness on Opposite-Sex Attraction. *Basic and Applied Social Psychology*, *12*(3), 357-367. https://doi.org/10.1207/s15324834basp1203_8
- Feng, A., Chen, Y. V., Li, R., & Ding, L. (2019). How smell can help visually impaired in health and well-being – a cognitive experiment. *The Design Journal*, *22*(sup1), 371-386. https://doi.org/10.1080/14606925.2019.1595426
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.

- Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
- Fine, I., & Park, J. (2018). Blindness and Human Brain Plasticity. *Annual Review of Vision Science*, *4*(1), 337-356. https://doi.org/10.1146/annurev-vision-102016-061241
- Finková, D., Ludíková, L., & Růžičková, V. (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Flaxman, S. R., Bourne, R. R. A., Resnikoff, S., Ackland, P., Braithwaite, T., Cicinelli, M. V., Das, A., Jonas, J. B., Keeffe, J., Kempen, J. H., Leasher, J., Limburg, H., Naidoo, K., Pesudovs, K., Silvester, A., Stevens, G. A., Tahhan, N., Wong, T. Y., Taylor, H. R., et al. (2017). Global causes of blindness and distance vision impairment 1990–2020: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, *5*(12), e1221-e1234. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30393-5
- Galati, D., Sini, B., Schmidt, S., & Tinti, C. (2003). Spontaneous Facial Expressions in Congenitally Blind and Sighted Children Aged 8–11. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, *97*(7), 418-428. https://doi.org/10.1177/0145482X0309700704
- Greitemeyer, T. (2010). Effects of reciprocity on attraction: The role of a partner's physical attractiveness. *Personal Relationships*, *17*(2), 317-330. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01278.x
- Greitemeyer,T. (2020). Unattractive people are unaware of their (un)attractiveness. *Scandinavian Journal of Psychology*, *61*(4), 471-483. https://doi.org/10.1111/sjop.12631
- Grogan, S. (2000). *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada.
- Groyecka, A., Pisanski, K., Sorokowska, A., Havlíček, J., Karwowski, M., Puts, D., ... Sorokowski, P. (2017). Attractiveness Is Multimodal: Beauty Is Also in the Nose and Ear of the Beholder. *Frontiers in Psychology*, *8*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00778
- Hallemans, A. (2016). Motor development in visually impaired children. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *58*(2), 114-114. https://doi.org/10.1111/dmcn.12860
- Hartnoll, R., Griffith, P., Taylor, C., Hendricks, V., Blanken, P., Nolimal, D., ... Ingold, R. (1997). *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule (Snowball Sampling).* Council in Europe.

- Havlicek, J., Saxton, T. K., Roberts, S. C., Jozifkova, E., Lhota, S., Valentova, J., & Flegr, J. (2008). He sees, she smells? Male and female reports of sensory reliance in mate choice and non-mate choice contexts. *Personality and Individual Differences*, *45*(6), 565-570. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.019
- Hietanen, J. K. (2018). Affective Eye Contact: An Integrative Review. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01587
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, *94*(3), 319-340. https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319
- Iversen, K. D., Ptito, M., Møller, P., & Kupers, R. (2015). Enhanced Chemosensory Detection of Negative Emotions in Congenital Blindness. *Neural Plasticity*, *2015*, 1-7. https://doi.org/10.1155/2015/469750
- Jia, T., Spivey, R. F., Szymanski, B., Korniss, G., & Braunstein, L. A. (2015). An Analysis of the Matching Hypothesis in Networks. *PLOS ONE*, *10*(6). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129804
- Jones, B. C., Little, A. C., Feinberg, D. R., Penton-Voak, I. S., Tiddeman, B. P., & Perrett, D. I. (2004). The relationship between shape symmetry and perceived skin condition in male facial attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, *25*(1), 24-30. https://doi.org/10.1016/S1090-5138(03)00080-1
- Jones, J. T., Pelham, B. W., Carvallo, M., & Mirenberg, M. C. (2004). How Do I Love Thee? Let Me Count the Js: Implicit Egotism and Interpersonal Attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(5), 665-683. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.665
- Karremans, J. C., Frankenhuis, W. E., & Arons, S. (2010). Blind men prefer a low waist-to-hip ratio. *Evolution and Human Behavior*, *31*(3), 182-186. https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2009.10.001
- Keblová, A. (1999). *Čich a chuť u zrakově postižených*. Praha: Septima.
- Kenny, D. A., & Voie, L. L. (1982). Reciprocity of Interpersonal Attraction: A Confirmed Hypothesis. *Social Psychology Quarterly*, *45*(1). https://doi.org/10.2307/3033675
- Kimplová, T., & Kolaříková, M. (2014). *Jak žít s těžkým zrakovým postižením?: souhrn (nejen) psychologické problematiky*. Praha: Triton.

- Kochová, K., & Schaeferová, M. (2015). *Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk*. Praha: Portál.
- Konečná, V. (2010). *Sebepojetí a sebehodnocení rozumově nadaných dětí*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kraus, H. (1997). *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada.
- Kuchynka, P. (2016). *Oční lékařství*. Praha: Grada Publishing.
- Květoňová-Švecová, L. (2000). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Kyle, L. (16. května 2018). *Talking Blind: The Interaction of Sight and Communication.* Získáno 25.11.2020 z https://medium.com/@lrkyle47/talking-while-blind-how-nonverbal-communication-differs-between-sighted-and-vision-impaired-9139f714daca.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lechta, V. (Ed.). (2010). *Základy inkluzivní pedagogiky: dítě s postižením, narušením a ohrožením ve škole*. Praha: Portál.
- Li, N. P., Bailey, J. M., Kenrick, D. T., & Linsenmeier, J. A. W. (2002). The necessities and luxuries of mate preferences: Testing the tradeoffs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 947-955. https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.947
- Linhartová, V. (2007). *Praktická komunikace v medicíně: pro mediky, lékaře a ošetřující personál*. Praha: Grada.
- Ljubisavljevic, M. (24. června 2016). *Psychology of Parfumes*. Získáno 13. prosince 2020 z https://www.scentbird.com/blog/psychology-perfumes/
- Lopúchová, J. (2010). Stručný prehlad terminológie z pedagogiky zrakovo postihnutých. Bratislava: Iris.
- Macrae, C. N., Stangor, Ch., & Hewstone M. (1996). *Stereotypes and Stereotyping*. New York: Guilford Press.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, *35*(2), 63-78. https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63

- Markus, H., Crane, M., Bernstein, S., & Siladi, M. *Self-Schemas and Gender Institute for Social Research*. University of Michigan *(*1982) Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 42, No. 1, 38-50. Získáno: https://web.stanford.edu/~hazelm/publications/1982%20Markus,%20Crane,%20Bernstein%20&%20Siladi_Self-schemas%20and%20gender.pdf

- Martinková, E., Hanáková, A., Kroupová, K. & Jurkovičová, P. (Ed.). (2010). *Komunikace a lidé se smyslovým postižením: metodický materiál*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- McShirley, C. (23. srpna 2015). *What is Body Image?* Získáno 4. listopadu 2020 z https://www.psychalive.org/what-is-body-image/.
- Mehrabian, A., & Blum, J. S. (1997). Physical appearance, attractiveness, and the mediating role of emotions. *Current Psychology*, *16*(1), 20-42. https://doi.org/10.1007/s12144-997-1013-0
- Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing.
- Mojžíšek, J. (2007). *Každý problém má řešení, aneb, Netradiční kompenzační pomůcky*. Praha: Okamžik.
- Murphy, R. F. (2001). *Umlčené tělo*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Nilsson, M. E., & Schenkman, B. N. (2016). Blind people are more sensitive than sighted people to binaural sound-location cues, particularly inter-aural level differences. *Hearing Research*, *332*, 223-232. https://doi.org/10.1016/j.heares.2015.09.012
- Obdržálková, Z. (2013). *Vnímání krásy - biologické vs. kulturní determinanty* [diplomová práce]. Praha: Univerzita Karlova. Dostupné z Archiv závěrečných prací CUNI- https://is.cuni.cz/webapps/?lang=cs
- Ohrens, Ch. (12. listopadu 2015). *Gedanken-gaenge-XIV-Shöenheit im „Auge" des Betrachters: Wie ich als Blinder ueber Schöenheit Denke*. Získáno 2. prosince 2020 z https://christian-ohrens.de/wordpress/2015/11/12/gedanken-gaenge-xiv-schoenheit-im-auge-des-betrachters-wie-ich-als-blinder-ueber-schoenheit-denke/
- Pavlíček, R. (1. června 2018). *Kolik je v české republice zrakově postižených lidí?* Získáno 5. června 2020 z https://poslepu.cz/kolik-je-v-ceske-republice-zrakove-postizenych-lidi/

- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles, 71*(11-12), 363-377. https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6
- Pierce, B. (2003). *Clothing, Grooming, and Social Acceptability: Part 1.* Získáno 1. února 2021 z https://www.nfb.org/images/nfb/publications/fr/fr10/fr03ss09.htm
- Posner, A. (24. září 2017). *Not What You'd Expect: What Blind People Can Teach Us About Physical Beauty.* Získáno 12. listopadu 2020 z https://www.linkedin.com/pulse/what-youd-expect-blind-people-can-teach-us-physical-beauty-posner
- Ramamurthy, M., & Lakshminarayanan, V. (2014). Human Vision and Perception. In R. Karlicek, C. -C. Sun, G. Zissis, & R. Ma (Eds.), *Handbook of Advanced Lighting Technology* (pp. 1-23). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-00295-8_46-1
- Rauschecker, J. P. (2018). Sensory Deprivation ☆. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.03164-3
- Rhodes, G., Zebrowitz, L. A., Clark, A., Kalick, S. M., Hightower, A., & McKay, R. (2001). Do facial averageness and symmetry signal health? *Evolution and Human Behavior, 22*(1), 31-46. https://doi.org/10.1016/S1090-5138(00)00060-X
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). The stormy search for self in early adulthood: Developmental crisis and the dissolution of dysfunctional personae. *The Humanistic Psychologist, 38*(2), 120-145. https://doi.org/10.1080/08873267.2010.485916
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development, 20*(1), 27-37. https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y
- Rosel, J., Caballer, A., Jara, P., & Oliver, J. C. (2005). Verbalism in the Narrative Language of Children who are Blind and Sighted. *Journal of Visual Impairment & Blindness, 99*(7), 413-425. https://doi.org/10.1177/0145482X0509900704
- Rozsíval, P. (2017). *Oční lékařství*. Praha: Galén.
- Růžičková, K., & Vítová, J. (2014). *Vybrané kapitoly z tyflopedie a surdopedie nejen pro speciální pedagogy*. Praha: Hradec Králové: Gaudeamus.

- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, *46*(3), 407-441. https://doi.org/10.3102/00346543046003407
- Shiel, J. (2018). *Medical Definition od Blindness*. Získáno 8. srpna 2020 z https://www.medicinenet.com/blindness/definition.htm.
- Schindlerová, O., & Gůrová, K. (2007). *Na ruce si nevidím: praktické dovednosti pro život se zrakovým postižením*. Okamžik.
- Schlosser, G. (5. února 2016). *Die Macht der Schönheit – warum die äußeren Werte zählen.* Získáno 2. prosince 2020 z https://www.derwesten.de/wochenende/die-macht-der-schoenheit-warum-die-aeusseren-werte-zaehlen-id11533512.html
- Schmalzried, L. (září 2017). *Philosophische Forschung zur Schönheit.* Získáno 2. prosince 2020 z https://www.unilu.ch/forschung/aktivitaeten/fokus-forschung/philosophische-forschung-zur-schoenheit/
- Singh, D., & Bronstad, P. M. (2001). Female body odour is a potential cue to ovulation. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *268*(1469), 797-801. https://doi.org/10.1098/rspb.2001.1589
- Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada.
- Smith, H. M. J., Dunn, A. K., Baguley, T., & Stacey, P. C. (2016). Concordant Cues in Faces and Voices. *Evolutionary Psychology*, *14*(1). https://doi.org/10.1177/1474704916630317
- Smýkal, J. (2018). *Gnóze nevidomých v estetice a umění*. Brno: Technické muzeum v Brně.
- SONS (5. listopadu 2019). *Jedenácté valné shromáždění Evropské unie nevidomých.* Získáno 7. března 2020 z https://www.sons.cz/Jedenacte-valne-shromazdeni-Evropske-unie-nevidomych-P4008081.html
- Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., & Sorokowski, P. (2018). A Compensatory Effect on Mate Selection? Importance of Auditory, Olfactory, and Tactile Cues in Partner Choice among Blind and Sighted Individuals. *Archives of Sexual Behavior*, *47*(3), 597-603. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1156-0

- Stefanczyk, M. M., Wernecka, N., Sorokowski, P., & Sorokowska, A. (2019). Do blind people share the tall-man stereotype? *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00235-8
- Stein, K. F. (1996). The self-schema model: A theoretical approach to the self-concept in eating disorders. *Archives of Psychiatric Nursing, 10*(2), 96-109. https://doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80072-0
- Synek, S., & Skorkovská, Š. (2014). *Fyziologie oka a vidění*. Praha: Grada Publishing.
- Šikl, R. (2012). *Zrakové vnímání*. Praha: Grada Publishing.
- Taxová, J., & Skalková, J. (1987). *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Tylka, T. L. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 657-663). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00104-8
- Vágnerová, M. (1995). *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*.: *dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- van der Werff, J. (1990). The Problem of Self-Conceiving. In H. A. Bosma & A. E. S. Jackson (Eds.), *Coping and Self-Concept in Adolescence* (pp. 13-33). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-75222-3_2
- van Paasschen, J., Walker, S. C., Phillips, N., Downing, P. E., & Tipper, S. P. (2015). The effect of personal grooming on self-perceived body image. *International Journal of Cosmetic Science, 37*(1), 108-115. https://doi.org/10.1111/ics.12176
- Vision Initiative (2010). *How your eyes work.* Získáno 11. listopadu 2020 z https://www.visioninitiative.org.au/uploads/assets/files/infosheets/vi_infosheet_how_your_eyes_work.pdf.

- VisionAware (23. dubna 2014). *More Women Than Men Have Vision Loss.* Získáno 1. prosince 2020 z https://visionaware.org/blog/visually-impaired-now-what/more-women-than-men-have-vision-loss/.
- Wedekind, C., Seebeck, T., Bettens, F., & Paepke, A. J. (1995). *MHC-Dependent Mate Preferences in Humans. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, 260(1359), 245–249.* doi:10.1098/rspb.1995.0087
- Weeden, J., & Sabini, J. (2005). Physical Attractiveness and Health in Western Societies: A Review. *Psychological Bulletin, 131*(5), 635-653. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.5.635
- Whitaker, T. A., Simões-Franklin, C., & Newell, F. N. (2008). Vision and touch: Independent or integrated systems for the perception of texture? *Brain Research, 1242*, 59-72. https://doi.org/10.1016/j.brainres.2008.05.037
- WHO (26. února 2021). *Blindness and Visual impairment*. Získáno 28. února 2021 z https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment.
- WHO (srpen 2014). *10 facts about blindness and visual impairment*. Získáno 1. prosince 2020 z https://www.who.int/features/factfiles/blindness/en/.
- WHO/ÚZIS. (2018). MKN-10. získáno 7. června 2020 z http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html
- Willings, C. (9. června 2019). *Non-Verbal Communication in Individuals who are Blind or Visually Impaired.* Získáno 6. června 2020 z https://www.teachingvisuallyimpaired.com/non-verbal-communication.html.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie* (2., přeprac. a rozš. vyd). Grada.
- Zhu, Zhang & Rio-Tsonis (2012). Eye Anatomy. In: *eLS*. John Wiley &
- Sons, Ltd: Chichester. DOI: 10.1002/9780470015902.a0000108.pub2
- Zobanová, A., Brychcínová, P., Autrata, R., & Šenková, K. (2018). Screening, Treatment and Long-term Observation of Retinopathy of Prematurely Born Children in the Czech Republic. *Czech and Slovak Ophthalmology, 74*(6), 253-264. https://doi.org/10.31348/2018/6/7

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Informovaný souhlas
2. Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce

Příloha 1: Informovaný souhlas

Souhlasím s nahráváním rozhovoru a jeho následným zpracováním. Nahrávka rozhovoru bude sloužit pouze ke studijním účelům výzkumu bakalářské práce a rozhovor bude anonymizován. V _____ dne _____

Příloha 2: Český a cizojazyčný abstrakt bakalářské práce

ABSTRAKT diplomové práce

Název práce: Význam úpravy zevnějšku u nevidomých žen v mladé dospělosti

Autor práce: Veronika Smékalová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 103 stran, 218870 znaků

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 106

Abstrakt (800 – 1200 zn.): 1121

Klíčová slova: vzhled, nevidomost, péče, krása, atraktivita, zevnějšek

Bakalářská diplomová práce se věnuje problematice úpravy zevnějšku u nevidomých žen v mladé dospělosti. Teoretická část se zabývá charakteristikou nevidomých osob a jejich specifickými projevy, důležitostí kompenzačních smyslů, tělesným sebepojetím, fyzickou atraktivitou a pojetím krásy nevidomými osobami. Studie je pojata kvalitativně. Cílem výzkumu je popsat žitou zkušenost nevidomých žen v mladé dospělosti s úpravou zevnějšku. Výzkumné otázky se snaží zjistit, jaké jsou těžkosti nevidomých mladých žen při úpravě zevnějšku, jaká je jejich zkušenost při úpravě vzhledu a čemu se chtějí při úpravě naučit. Výzkumný vzorek má sedm respondentek. Sběr dat proběhl metodou polostrukturovaného interview. Data jsou následně vyhodnocena metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Z výsledků vyplývá, že nevidomým ženám na vzhledu velice záleží. Krásu vnímají ve vůních, látkách příjemných na dotek, obuvi na podpatkách, charakteru člověka. Jsou závislé na pomoci a mínění druhých. Bojí se chyb a z nich plynoucího zesměšnění, neboť nemají dostatečnou kontrolu nad úpravou vzhledu. Chtějí být společností přijaty.

ABSTRACT OF THESIS

Title: The Importance of Appearance Management for Blind Women in Young Adulthood

Author: Veronika Smékalová

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 103 pages, 218870 characters

Number of appendices: 2

Number of references: 106

Abstract (800 – 1200 characters): 1225

Keywords: appearance, blindness, grooming, beauty, attractiveness

The bachelor thesis deals with the attractiveness of blind women in their maturing age. Theoretical part is about characteristics of blind people and their specific symptoms, importance of compensatory meanings, physical self-concept, body attractiveness and approach of beauty by blind people. The study has been completed qualitatively. The goal of the research is to describe the personal experience of young blind women and how they make themselves attractive. Research questions try to find out what are the difficulties of blind young women in their personal grooming, what is their experience and what they want to learn by that. The research sampling has seven respondents. Data collection has been performed by the method of semi-structured interview. Data evaluation is done by interpretive phenomenological analysis. Research results show that attractiveness and appearance is very important for blind women. They perceive beauty in scents, fabrics pleasant to touch, high-heeled shoes and personal character. They are dependent on the help and the opinion of others. They are afraid of ridiculous mistakes as they do not have sufficient control of their appearance. They have a desire to be accepted by society.