

# ОТРАЖЕНИЕ НА СОЦИАЛНАТА ИЗОЛАЦИЯ ВЪРХУ ЕЖЕДНЕВИЕТО НА ЗРИТЕЛНО ЗАТРУДНЕНИТЕ ЛИЦА

Маргарита Томова

**Резюме:** Социалната изолация е предизвикателство за всеки, когато не е личен избор. Поставени пред ситуация на скоростно адаптиране към неестествения ритъм и ежедневие, хората търсят стратегии за справяне. Дистанционна форма на работа, обучение, общуване, пазаруване, до този момент прилагани инцидентно, сега се превръщат в единствена възможност. В настоящата статия е направен обзор на мерките, които повечето организации на и за слепи са предприели, за да предлагат актуална информация на своите потребители, за да покрият необходимостта им от достъп, да ги запознаят с алтернативни форми на обучение, комуникация, социални дейности, технологии и колкото е възможно, да намалят усещането за изолиране. Как се отразяват това социално дистанциране и изолация на зрително затруднените лица, срещат ли затруднения с ежедневните си дейности и справят ли се с наложените ограничения и мерките за превенция от заразяване? За целта бе проведено проучване сред 26 лица с нарушено зрение за отношението им към въведените ограничителни действия, възможността да изпълняват всекидневните си занимания, както и анализ на положителния и отрицателния отпечатък в личен аспект.

**Ключови думи:** социална изолация, зрително затруднени, достъп, ежедневни дейности, превенция, COVID-19

## IMPACT OF SOCIAL ISOLATION ON EVERYDAY LIFE OF VISUALLY IMPAIRED PEOPLE

Margarita Tomova

**Abstract:** Social isolation is challenging for everyone unless it is undertaken as a personal choice. When facing a situation that demands fast adaptation to an unnatural rhythm and daily routine, people start looking for coping strategies. Remote working, studying, communicating and shopping, which have so far been an incidental option, are now the one and only option. The current article reviews measures undertaken by the majority

of organizations of and in support of blind people so as to offer up-to-date information to their members/target audience, to provide for their needs for access, to acquaint them with the available alternative forms of studying, communication, social activities and technologies as well as to reduce to the minimum the feeling of isolation. What is the impact of social distancing and isolation on people with visual impairments, do they encounter difficulties in performing everyday activities and how do they cope with the imposed restrictions and measures for the prevention of the spread of the disease? To answer these questions a survey was conducted among 26 individuals with visual impairments which sought to find out their attitude to the restrictive measures, the degree in which they found it possible to perform their daily activities as well as an analysis of the positive and negative impact on their personal lives.

**Keywords:** social isolation, visually impaired, access, daily activities, prevention, COVID-19

През март 2020 г. световната пандемия от COVID-19, която засегна света и обществата силно, неочаквано и бързо, доведе до едно принудително преструктуриране на много ежедневни дейности на хората – обучение, работа, транспорт, пазаруване, медицински услуги, културни мероприятия и др. Много държави регистрираха първите си положителни случаи на заразени. Наложените мерки на социална изолация ограничиха и продължават да ограничават в значителна степен социалните и физическите контакти, като ги свеждат до рамките на семейната среда, до дома и непосредствената околна среда около дома. Много от хората са поставени в позиция за кратък период от време да превключат на дистанционен режим на работа или обучение и да приемат модел за общуване от дома. Ситуацията предполага учениците и учителите също да преминат към виртуални платформи за обучение.

Животът в режим на социална изолация постави множество въпроси по отношение на справянето, самостоятелността, независимостта и уменията на хората със зрителни увреждания. На тях им се наложи да преминат към нови форми на социална адаптация, които произтичат пряко от социалната изолация.

В проучване на Paradoroulos et al. (2011) е посочено, че социалната адаптация на зрително затруднените деца е повлияна от естеството на самото увреждане, както и от околната среда. Като цяло адаптивното поведение на зрително затруднените деца се отнася до сферите на комуникация, ежедневните умения и социализацията. Посочва се, че в случаи, където самостоятелното придвижване на зрително

затруднените деца е на високо равнище, ефективността на тези деца и лица в ежедневните житейски умения също е висока и се наблюдава спад при забавянето в развитието (по Sotiriou, 2018). В конкретния случай световната пандемия от COVID-19 доведе до необходимост от социална изолация, т.е. от изменение на факторите на околната среда, което на свой ред поражда нуждата от допълнителна социална адаптация при зрително затруднените лица.

Още през 1948 г. Lowenfeld посочва три основни ограничения, причинени от липсата на зрение (наречани още „ограничения на слепотата“):

1. В сферата и разнообразието на опита и представите;
2. В способностите за придвижване;
3. В контрола над околната среда и взаимодействието с нея.

Всяко едно от тези ограничения се задълбочава още повече в условия на социална изолация, като със сигурност към тях се прибавят и още допълнителни, вторични ограничения.

За да са в помощ на лицата със зрителни увреждания, много организации на и за слепи започнаха да публикуват инструкции, помощни материали, контакти, които да улеснят ежедневието на зрително затруднените. Във време, когато пресищането с информация е често срещано, но и дезинформацията не отстъпва, наличието на надежден и достъпен източник за информиране относно ситуацията може да се окаже безценно предимство. Промените, настъпили в живота на всички хора, включително и зрително затруднените (като при тях те са още по-изострени), могат да се разделят в няколко основни области, като към тях следва да се прибавят и съответните препоръки, насочени към лицата с нарушено зрение, свързани със следване на подходящи стратегии за преодоляване на негативните последици от социалната изолация. Те са следните:

### **1. Промени и препоръки, свързани с четенето, писането и достъпа до информация**

За своите абонати NFB Newsline (Национална федерация на слепите) (<https://www.nfb.org/programs-services/nfb-newsline>) вероятно е един от ресурсите за местни и международни новини, телевизионни листи, търговски листи, прогнози за времето и сигнали. И ако зрително затрудненият притежава устройството Amazon Echo Dot Alexa, може да използва една от функциите на Alexa (Алекса) да чете любимия вестник или списание, да добавя или изтрива публикации от любимите си, да променя гласа за четене и да увеличава или намалява скоростта на четене в допълнение към другите възможности на устройството.

NFB Newsline са добавили и допълнителен ресурс към категорията си „Водещи новини“, за да са в помощ на потребителите с достъпа

им до актуална информация за последните новини около пандемията. Информацията е организирана в различни раздели за COVID-19. С команда „Алекса прочети...“ устройството започва да запознава потребителя със съдържанието в отделните раздели от сайта.

Социалното дистанциране е това, което се препоръчва, за да се минимизира разпространението на корона вирус, но същото това дистанциране може да допринесе за социалната изолация, която много хора с нарушено зрение изпитват. Не е нужно да се стига до тотална изолация, заради физическата дистанция. На зрително затруднените са представени различни варианти за видео конферентни разговори, телефонни конферентни разговори. Разкриват се опциите на екранния четец и навигирането в платформите за комуникация. Достъпни са ясни инструкции и видео материали с вербални указания за работата с различните платформи.

За да привлекат читателите си, Access World и AFB (Американската фондация за слепи) изготвя публикации в блогове COVID-19 по различни теми, споделяйки информация за достъпни образователни ресурси за студенти от всички възрасти, достъпни мрежови платформи, достъпни услуги за доставяне на храни и хранителни стоки и не на последно място – съвети относно грижата за кучето водач (Huffman, 2020).

## **2. Промени и препоръки, свързани с ориентирането и мобилността**

За лицата с нарушено зрение пътуванията извън дома и без това често са съпътствани с трудности, а в новата обстановка се превърнаха в още по-голямо предизвикателство. Липсата на зрителен контрол може да затрудни изпълнението на определени дейности. Не всеки път тези лица могат да са сигурни, че спазват двуметровото разстояние със заобикалящите ги. Изпълнението дори на познати и овладени умения може да бъде възпрепятствано от промяната на обстоятелствата.

Ограниченията, пред които са изправени зрително затруднените в свободното си движение, оказват отрицателно въздействие върху личното и социалното им развитие, намаляват възможностите им за обогатяване на преживяванията и значително ограничават социалните им взаимоотношения, т.е. задълбочават и без това съществуващите ограничения, свързани с придвижването, с контрола над околната среда и опита (по Lowenfeld, 1948).

Lighthouse Guild на страницата си предлага съвети както към зрително затруднените, така им към околните, за да са в помощ на лицата с нарушено зрение. Призив към околните е, когато са в обществени пространства, да обявят присъствието си, както и да имат предвид, че кучето водач не е обучено на социално дистанциране. Зрително затруднените също трябва да проявяват търпение и разбиране. Използването на белия бастун за сигнализация може да избегне

конфронтация и да даде знак, че незрящият има нужда от подкрепа. Неадекватната реакция сред околните по-често е резултат от ниска информираност.

Улеснение за слепите и слабовиждащите, както и известна независимост предоставят указанията на обществени места, предназначени да помогнат на хората да поддържат социална дистанция. Тези указания трябва да бъдат ярки, контрастни, с достъпен шрифт и откриваеми за хора с нарушено зрение.

### **3. Промени и препоръки, свързани с учебния процес**

Ситуацията налага затваряне на учебните заведения и поставя на изпитание учители, деца, родители, тъй като голяма част от тях не са подготвени за такъв тип обучение, преподаване, възприемане и общуване. През месец март Националната федерация на слепите (NFB) стартира инициатива за ресурси за дистанционно обучение, която осигурява на незрящите деца и техните семейства забавни, достъпни занимания, интерактивни уроци, четене на книги и видеоклипове с инструкции, в които незрящи възрастни демонстрират методи за изпълнение на ежедневните дейности, Walker (2020). Друга цел на Националната федерация за слепи е да обедини членовете си около образователни работилници, за да намали чувството им за изолация, да помогне на незрящи хора да живеят живота, който искат, и да използват тази уникална и безпрецедентна възможност за общуване и сближаване (Veetcham, 2020).

С координация и ръководство от института на NFB Jernigan (Националната федерация на слепите) е разработен план за дистанционно обучение, който осигурява на незрящите деца и техните родители дейности в домашни условия, които обхващат Брайл, полезни умения, основни теми от областта на STEM, изкуство и други. Това до известна степен ще компенсират липсата на работа „едно към едно“. Всички тези дейности са достъпни за зрително затруднени, за родители на незрящи деца и други заинтересовани лица, независимо дали са членове или не на Националната федерация на слепите (Danielsen, 2020).

### **4. Промени и препоръки, свързани със спазването на лична хигиена**

Наред с правилата за хигиена и лична безопасност, повече от всякога се обръща внимание на точните и ясни инструкции за измиване на ръце. Бюлетините за зрително затруднени отправят към своите читатели апел да не забравят поддръжката и на помощните технологии. Устройството, на което четат, прослушват текст – смартфон или таблет, брайлов дисплей или компютър – също се нуждае от дезинфекция. Лупите, химикалките, лампата на бюрото, скенерът, мишката, брайловият дисплей, белият бастун и много други обекти, които са неразделна част от ежедневието на лицата с нарушено зрение, също се нуждаят от обичайната дезинфекция. Поместени са много изчерпателни и

достъпни инструкции за начините на почистване, различни варианти на дезинфекция и безопасна употреба по време или след третиране. Ако тези навици не са били налични за някои зрително затруднени лица до този момент, то ситуацията сега налага месеци наред те да се изграждат и затвърждават.

Хората със зрителни увреждания по подразбиране са в постоянен и по-голям контакт с обектите от обкръжението си в сравнение с лица без нарушено зрение. Трябва да докосват стени и врати, предмети, ръце и лакти на други хора. Kendrick (2020) предлага някои идеи за намаляване на риска. Тя публикува изключително практични и ценни съвети към лицата с нарушено зрение, когато са на обществени места. Това не са непознати дейности за тези лица, но ситуацията налага различни подходи за изпълнението им. Поместени са указания за измиване на ръце, съвети как лицата с нарушено зрение да използват опакото на ръката си или с гръб да отварят врати, за да избегнат докосване на дръжки, а ако това е невъзможно, добре е да използват кърпичка. При ползване на обществен транспорт е желателно да се използват ръкавици, въпреки неудобството, което ще предизвикат те у незрящите. Авторът припомня зрително затруднените да не забравят, докато носят ръкавиците, да не докосва нито една част от лицето си с тях. След контакта с виждащия водач незрящият също трябва да дезинфекцира ръцете си, защото е докосвал лакътя му, или отново да използва предпазни ръкавици. Не трябва да се пренебрезва хигиената на средствата за мобилност – белия бастун и поводата на кучето водач. Ако зрително затрудненият е избрал опция за доставка на храна по домовете, може да използва услугите на повечето бюлетини за лица с нарушено зрение, където е описано как точно се извършват поръчката и доставката на храна, както и възможните места за тази услуга. И въпреки че чувството за сигурност е най-засилено у дома, обръща се внимание на определени места, които също имат нужда от дезинфекция, като дръжки на врати, ключове на лампи, кранове на чешми.

### **5. Промени и препоръки, свързани с постигане на двигателна активност**

Двигателната активност става все по-важна за зрително затруднените лица, защото те традиционно имат по-ниски нива на самочувствие, самоувереност и са по-обездвижени като цяло, поради самото си зрително нарушение (Tsvetkova-Arsova, 2008). Физическите упражнения могат да допринесат за постепенното насърчаване към доверие, самочувствие и чувство за независимост, което помага на индивида да стане самостоятелен, да бъде по-добре адаптиран към обществото, в което живее, и да участва във всичките му функции. По този начин се изгражда реална възможност тези лица да предложат нещо

на обществото, без да се чувстват безполезни, което има отрицателен ефект върху тяхното самоуважение (по Sotiriou, 2018). Липсата на физическа активност сред част от зрително затруднените води до застоял начин на живот. Целта е да се насърчават към спорт и движение, което би се отразило положително на физическото и емоционалното им състояние. Какви са опциите за физическа активност сред незрящите сега, по време на изолация, и като цяло? На лицата с нарушено зрение е предоставен достъп до аудио описание на физически упражнения. Зрително затруднените имат възможност за безплатно изтегляне на аудио файлове на различни фитнес процедури от <https://www.blindalive.com/>. Достъпни са съчетания както за начинаещи, така и за напреднали.

#### **6. Промени и препоръки, свързани с прекарване на свободното време**

Една от препоръките към зрително затруднените, отправени от много организации за незрящи, е запълване на свободното време с множество дейности, за да се справят със стреса и скуката от самоизолацията. Ангажирането в различни игри е една от тях. Зрящите хора имат избор сред много различни по съдържание, форма и изпълнение игри, но опциите за слепи лица са по-ограничени. Част от игрите, предназначени за виждащите, са адаптирани или са станали достъпни за незрящи хора с помощта на съвременните технологии. Access World предоставя пълно описание на достъпните игри за зрително затруднени и вариантите за използването им чрез мобилни устройства. Отбелязани са и някои популярни игри, в които слепите потребители не могат да вземат участие, което е призив към производителите да не лишават запалените играчи сред незрящите от удоволствието да се включат в играта и да я усъвършенстват (Pauls, 2020). Социалното дистанциране не трябва да води до социална изолация и игрите са чудесен начин за намаляване на стреса, за запълване на свободното време и за съвместни дейности със семейството (Huffman, 2020).

#### **7. Промени и препоръки, свързани с всекидневните дейности**

Прекарването на по-голяма част от времето у дома поради социалната изолация води и до промяна на някои ежедневни дейности и навици. Настъпва промяна и в познатия до този момент начин на пазаруване на хранителни стоки. Храненето навън е по-ограничено и съпътствано от лични задръжки. Налагането на настоящата промяна е подходящ момент за зрително затруднените да тренират всекидневните си умения и да усвоят нови. Времето, прекарано у дома, може да се използва за подобряване на способността за готвене. Access World/ AFB (Американската фондация за слепи) запознава своите читатели с приложението iOS на Food Network, което може да бъде много полезен ресурс, особено ако лицата с нарушено зрение искат да приготвят нови ястия, да готвят с децата си, както и да направят първи стъпки

в готварството. Това безплатно приложение има богато съдържание, като е обезпечен и достъпът до него – то е съвместимо с iPhone, iPad и iPod Touch.

Много добър пример е и работата по време на изолацията на българския Център за социална рехабилитация и интеграция (ЦСРИ) „Светлина“ – София. На страницата си центърът публикува актуална информация около епидемиологичната обстановка. Технологиите са област, която се развива с много бърз ход, а са неизменен спътник на незрящите при достъпа им до информация или дейности от ежедневието. Центърът предлага консултации и съдействие при избор на мобилно устройство и работа с него, така че да се използва пълният му капацитет. Приложен е линк с информация за безплатна доставка на храна и лекарства за възрастни лица, което може да е от полза на потребителите на ЦСРИ.

Rosenblum (2020) емоционално отбелязва силата на екипната работа и истинското значение на думите на Хелън Келер: „Сами ние можем да направим толкова малко, а заедно можем толкова много”. Когато сме наясно с предизвикателствата, които пандемията от COVID-19 поставя пред децата и възрастните със зрителни увреждания и професионалистите, които работят с тях, идеологическите различия, финансовите съображения и административните предизвикателства трябва да бъдат изместени от обединението и сплотяването. Разбира се, много от уменията не могат да бъдат преподавани и усвоени чрез такъв тип комуникация, но зрително затруднените са мобилизирани да извлекат максимума от това, което могат да постигнат, използвайки наличните технологии. Това отново акцентира върху необходимостта да се преодолее технологичната пропаст, ако стремежът е реален достъп за всички.

Трудностите, неудобствата и страхът, с които се сблъскват повечето хора по време на изолацията, са естествена човешка реакция, а стратегиите за справяне са строго индивидуални. Те са базирани на адаптивните способности на лицето, жизнения му опит, отношението на околните, информираността, ангажираността му и други субективни и външни фактори, които оказват влияние. Тази ситуация, в която всички са изправени пред предизвикателството да се справят самостоятелно или в рамките на семейното ядро, продукува и настоящото проучване сред лицата с нарушено зрение.

### ПОСТАНОВКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

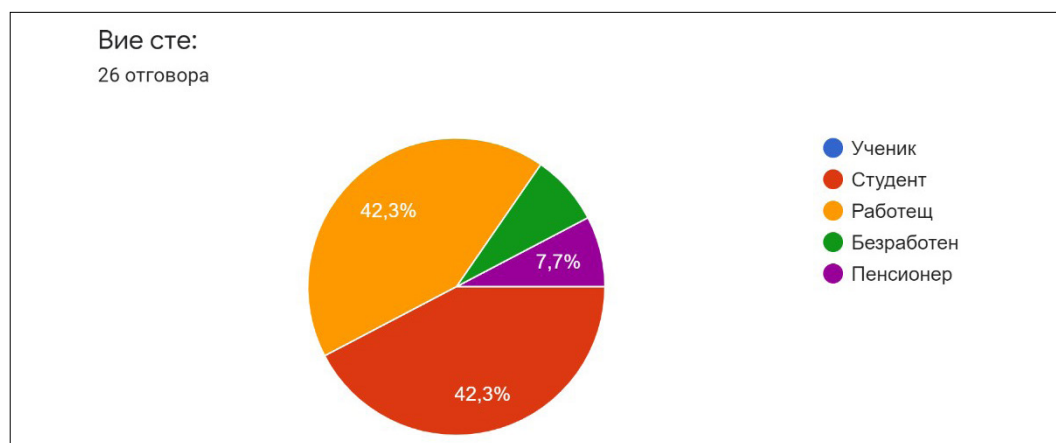
Целта ни е да се установи отражението на социалната изолация върху ежедневието на зрително затруднените лица. Интересът бе насочен към това дали е настъпила промяна във всекидневните дейности, социалните контакти и начина на живот преди и след наложените ограничения.



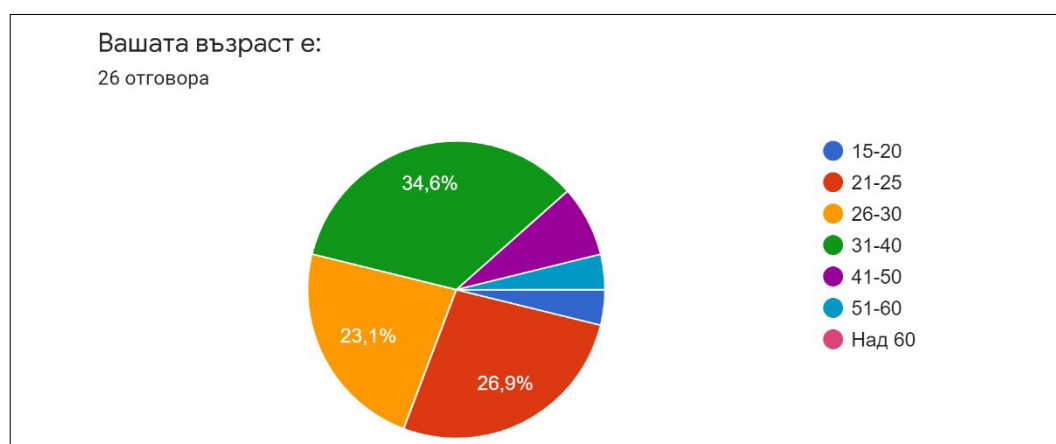
За нуждите на изследването разработихме анкетна карта, която се състои от 18 въпроса, от които 5 са с демографска насоченост и 13 са пряко свързани с живота на зрително затруднените в условията на социална изолация. Анкетната карта в електронен вариант бе разпространена сред лица с нарушено зрение с молба да я попълнят анонимно. Получихме обратно 26 отговора, които ще бъдат анализирани по-долу.

### АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

В диаграма 1 е представено разпределение на анкетираните според социалния им статус. Участниците в изследването са: 42,3% работещи, 42,3% студенти, 7,7% пенсионери и също толкова безработни. Ангажираността и всекидневието на всяка една от групите е различна, но 84,6% са активно работещи или студенти, което предполага необходимостта от използване на електронна форма на работа, обучение или комуникация.

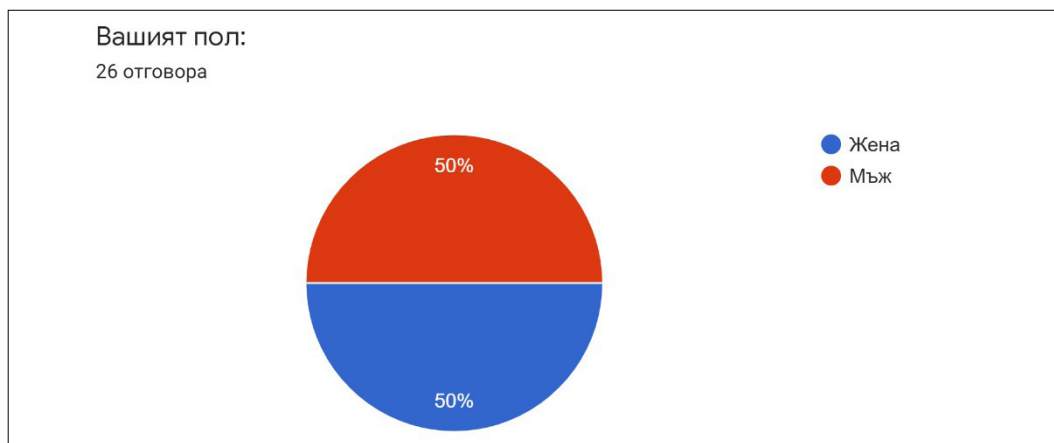


Диаграма 1. Социален статус на участниците



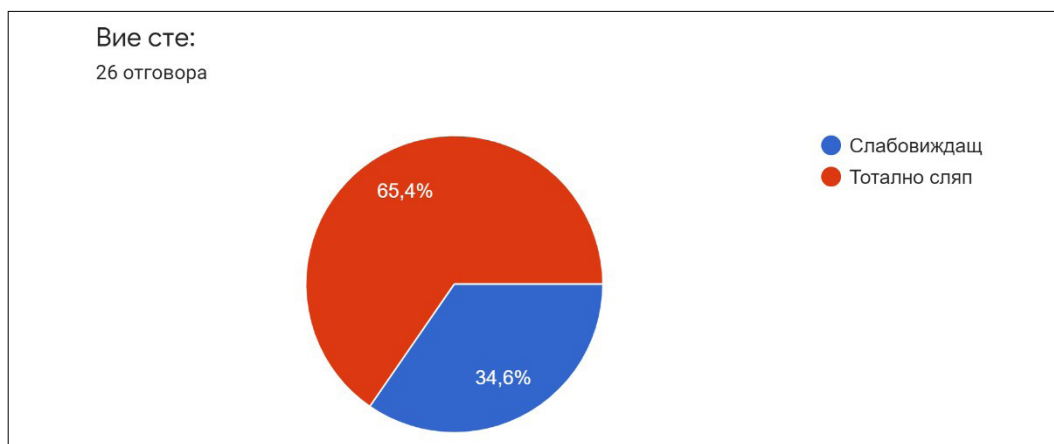
Диаграма 2. Възраст на участниците

В диаграма 2 е отразено разпределението на участниците според възрастта. Преобладават участници на възраст между 31 – 40 години (34,6%), последвани от група 21 – 25 г. – 26,9%, 23,1 % от лицата са между 26 – 30 години, 7,7% са между 41 – 50 г., по 3,8% от група 15 – 20-годишни (участникът от тази група е в социална категория студент) и 3,8% в групата на 51 – 60-годишна възраст.



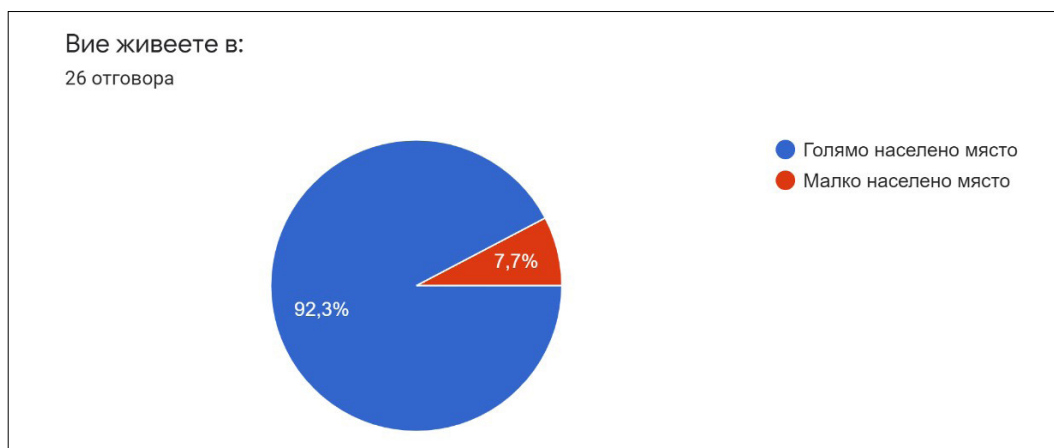
Диаграма 3. Пол на участниците

Броят на участниците мъже и жени е с равно съотношение.



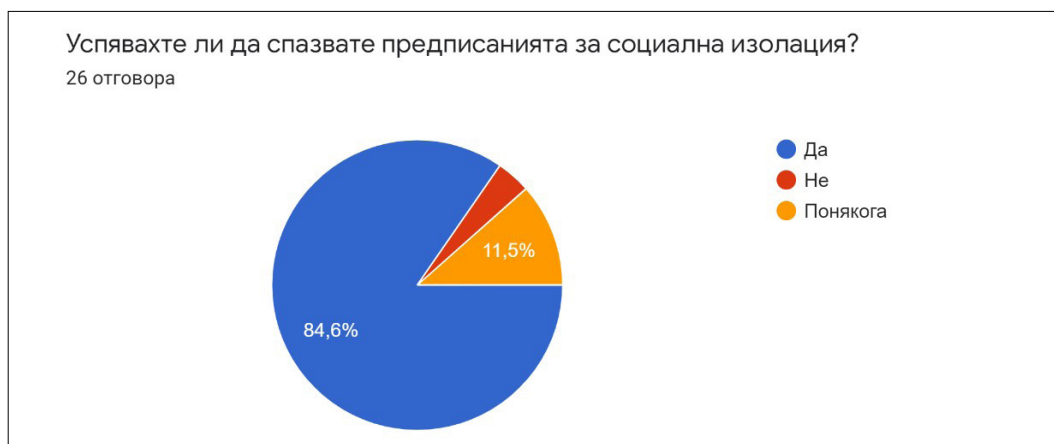
Диаграма 4. Зрително състояние на участниците

От взелите участие в анкетата 65,4% са тотално слепи лица, а останалите 34,6% са слабовиждащи. От тотално слепите девет участници са жени, осем – мъже, сред слабовиждащите четири са жени, а петима – мъже. Тук също можем да обърнем внимание на приблизително сходното съотношение между слабовиждащи и тотално слепи сред лицата от женски и мъжки пол. Равномерно разпределение, което не е било целенасочено.



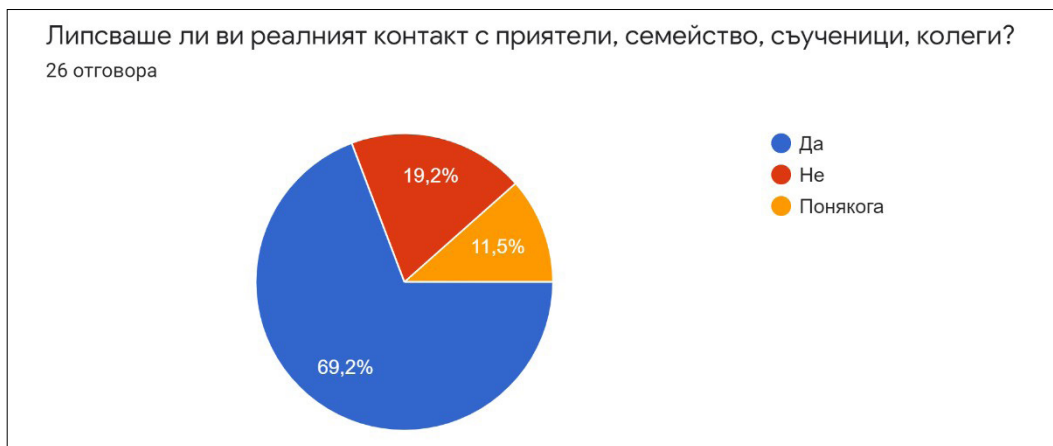
Диаграма 5. Населено място

Голяма част от зрително затруднените живеят в голямо населено място – 92,3%, а 7,7% са от малко населено място. Включихме такъв показател, защото считаме, че трудностите, с които биха се сблъскали зрително затруднените, ще са различни в големите градове и ще включват ползване на градски транспорт, придвижване, ограничения в големите супермаркети, но предимствата са повечето възможности за доставка на храна по домовете, медицинско обслужване, интернет услуги и др.



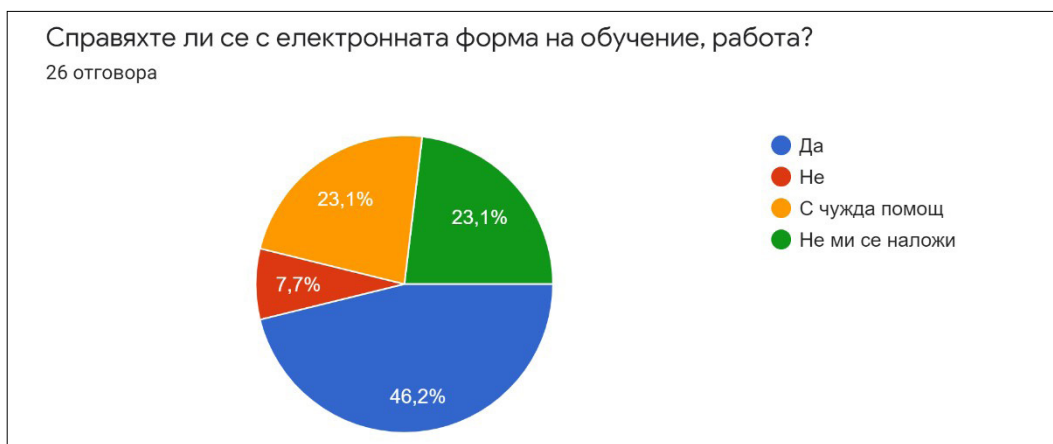
Диаграма 6. Възможност за спазване на социална изолация

Висок процент анкетираните (84,6%) отговарят, че са съумели да спазват предписанията за социална изолация. 11,5% регистрират „Понякога“, а само 3,8% дават отрицателен отговор. Тези данни са показател не само за лично и гражданско самосъзнание, но и за високо ниво на информираност сред зрително затруднените за наложените предписания за самоизолация.



Диаграма 7. Отражение на липсата на реален контакт

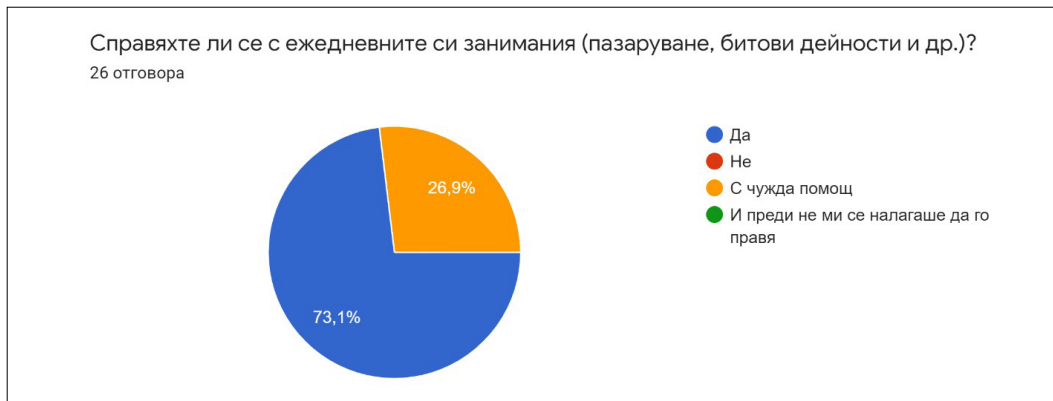
На 69,2% от зрително затруднените липсата на реален контакт с приятели, семейство и обкръжение се е отразила. Въпреки наличието на социални мрежи, виртуални контакти и възможности за комуникация, които зрително затруднените успешно могат да прилагат с помощта на съвременните технологии, социалната самота не е била компенсирана. При 19,2% реалните срещи не са липсвали, което предполага, че социалната изолация не е нещо нетипично за тази част от изследваните лица. 11,5% понякога са изпитвали необходимост от реално общуване.



Диаграма 8. Успеваемост на електронната форма на обучение, работа

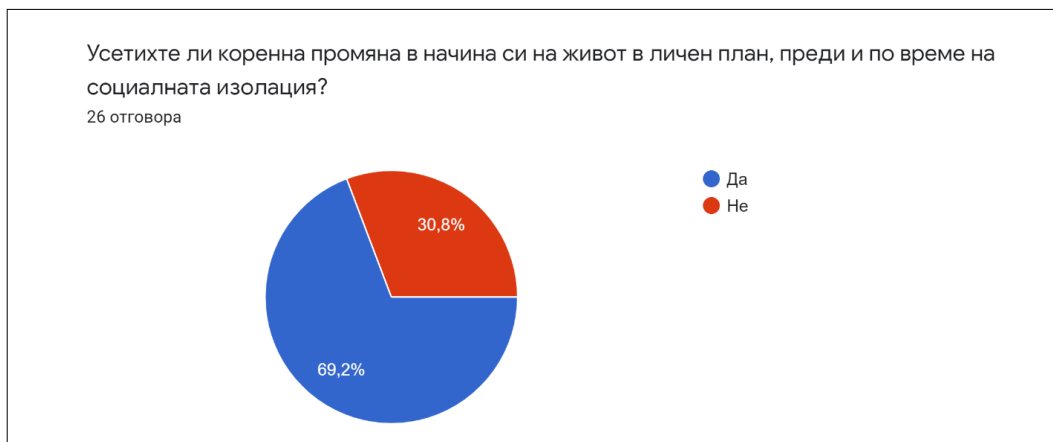
46,2% са лицата, които са се справили успешно с електронните варианти на обучение, дистанционна форма на работа и с платформите, които са ги осигурили. Това е показател за добри технологични умения сред тази група незрящи. 23,1% са имали необходимост от допълнителна подкрепа. Малък е броят на лицата, които не са успели – 7,7%. Тук вероятно става въпрос за липса на дигитална компетентност, която е основна причина за несправяне, което, надяваме се, да е стимул за по-нататъшно

им усвояване. Сред 23,1% не се е налагало използването на такава форма на обучение или работа.



Диаграма 9. Изпълнение на ежедневните занимания

73,1% от зрително затруднените са се справяли успешно с ежедневните си занимания. Въпреки променения ритъм и наложените ограничения, всекидневните занимания, особено битовите дейности, не търпят особен обрат или нужда от различен подход, което води до успеваемост в изпълнението им. 26,9% от анкетираните са имали необходимост от чужда помощ за някои дейности като пазаруване и др.



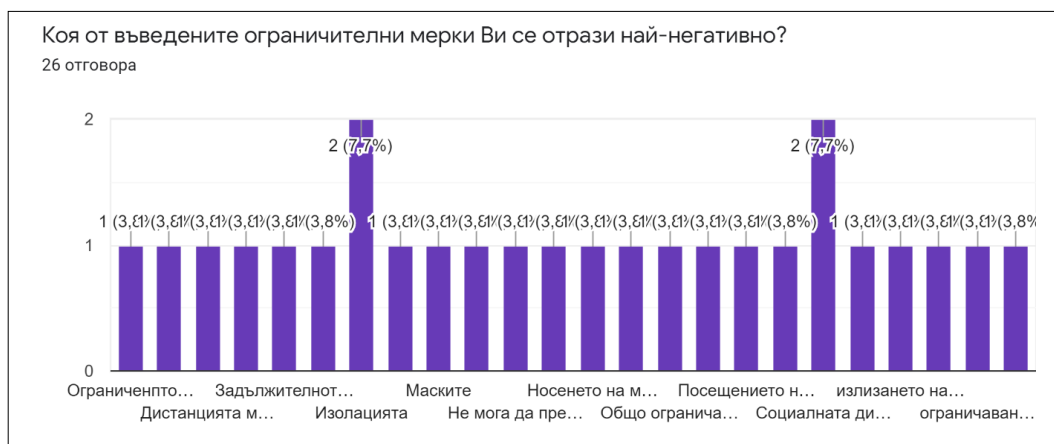
Диаграма 10. Промяна в начина на живот

Сред 69,2% от зрително затруднените се усеща коренна промяна в личен план преди и по време на социалната изолация. 30,8% са тези, които не откриват разлика във времето преди и след това. Техният брой напълно съвпада с този на лицата, които са отговорили отрицателно или „Понякога“ за липсата на реален контакт, което отново потвърждава, че за тях ежедневието е протичало по сходен начин и преди наложените ограничения и социална изолация.



Диаграма 11. Промяна в отношението на околните към зрително затрудненото лице

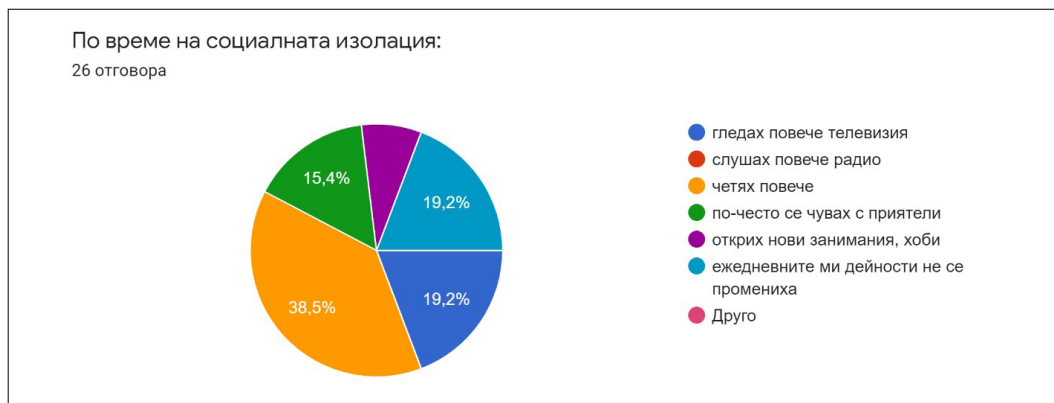
65,4% не регистрират промяна в отношението на околните към тях, което се надяваме да произлиза от факта, че реалистичното и адекватно отношение към зрително затруднените не е повлияно от социалната изолация. 11,5% отчитат положителна промяна на поведението – околните са станали по-отзивчиви и откликващи, което бихме определили като висок процент с оглед на нарастващото гистанциране.



Диаграма 12. Негативно отражение на ограничителните мерки

На въпроса „Кои ограничителни мерки са се отразили най-негативно?“ водещи са отговорите „социалната изолация“ и „социалната гистанция“ – 7,7%. Макар и под различна форма другите отговори се обединяват основно около неудобството от носене на маски, които предпазват нашето здраве и на околните, но вероятно са още една физическа преграда. Невъзможността да се контролира физическата гистанция и отстоянието от останалите, липсата на зрителен контрол над маркировки за спазване

на необходимо разстояние също се определят като негативна последица. Прави впечатление и отговор като „липса на културни мероприятия“. Липсата на културен живот на лицата с нарушено зрение, за които той е важна част от ежедневието им, засилва усещането за социална изолация.



Диаграма 13. Дейности по време на социална изолация

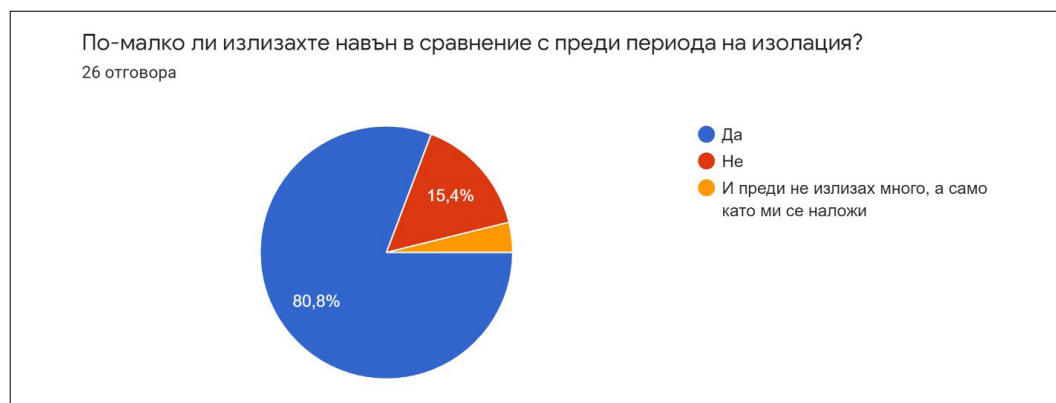
Разнообразни са дейностите, с които зрително затруднените са запълвали свободното си време в периода на социална изолация. 38,5% са чели повече, 19,2% са гледали повече телевизия и също толкова не са усетили промяна в ежедневието си. 15,4% по-често са се чували с приятели. Равна процентът (7,7%) на лицата, които са открили нови занимания и хоби.

Буди интерес липсата на регистриран отговор – „Слушах повече радио“. Някои от причините може да са: преобладаващата възрастова група, обхваната на този етап (под 40 г. в.), изместването на радиото като източник на информация и забавление от социалните мрежи, телевизия и др. Допускаме и невъзможността на лицата с нарушено зрение да открият в една радиостанция всичко, което е събрано в интернет, телевизия и други източници за добиване на информация с помощта на съвременните технологии.



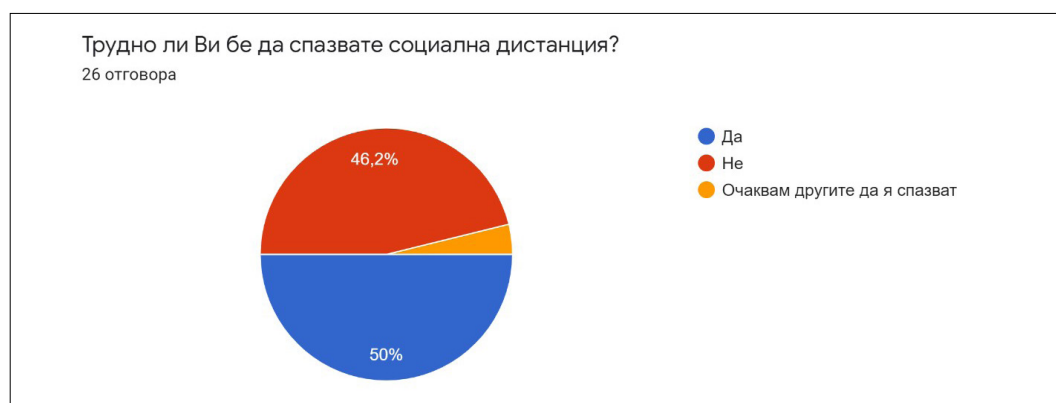
Диаграма 14. Лична оценка на периода на социална изолация

Малко повече от половината (61,5%) определят периода на социална изолация като труден, а общо 38,4% , не отчитат разлика и не мислят, че е било трудно за тях. Този резултат отново затвърждава предположението, че тази част от изследваната група не описва социалната изолация като нетипично явление в личния си живот.



Диаграма 15. Промяна в честота на излизане по време на изолацията

80,8% са променили честотата на излизане в отрицателна посока, което приемаме, че е свързано със съвестното спазване на предписанията за дистанциране и възможността да изпълняват служебните си и учебни задължения от дома. 15,4% не са отчели промяна в излизанията си навън, а 3,8% не определят това като промяна в ежедневието си, тъй като и преди не са излизали много.



Диаграма 16. Възможността за спазване на социална дистанция

За 50% спазването на социална дистанция се оказва трудно. Както описахме и по-рано, липсата на зрителен контрол над физическата дистанция, липсата на възможност за откриване на маркери за спазване на дистанция също прави невъзможно използването им. Предписанията за подредба на обществени места като опашки, места за обществено



хранене могат да са неясни за зрително затруднени, ако те са различни от обичайните. За не малка част (46,2%) не е било трудно спазването на физическо отстояние, а 3,8% са очаквали останалите да се съобразят и да спазват ограничителните мерки.

Таблица 1. Отворени отговори на участниците за положителното отражение на социалната изолация

<b>Положителното на социалната изолация за мен бе:</b>
1. Успях да подредя приоритетите си.
2. Повече време за размисъл, планиране, оценяване на някои гребни удоволствия от ежедневието.
3. Починах си.
4. Имах повече време за близките си.
5. Няма нищо положително.
6. Успях да помогна да няма повече заразени от вируса.
7. Обърнах повече внимание на семейството си и на дома си. Четох повече книги.
8. Прекарах повече време със семейството ми и имах време за експерименти в моето хоби.
9. Разбрах, че трябва повече да ценим здравето си и здравето на околните.
10. Глупост.
11. Да съм повече време заедно със семейството си.
12. Успях да попречи да има повече заразени от вируса.
13. Повече учене.
14. Това, че повече време работих от вкъщи и не ми се налагаше да пътувам.
15. Че имах повече време, което да прекарам със семейството си.
16. Свободното време.
17. Нищо.
18. Повечето хора взеха мерки за личното си здраве и бяха по-внимателни.
19. Че започнах работа; трафикът се намали и пътуванията из страната станаха доста по-спокойни.
20. Повече лично време.
21. Ползотворно.
22. Повече време със семейството.
23. Че се запазих здрав.
24. Почивката.
25. Повече време.
26. Нищо.

Изключително е разнообразието сред отговорите на това как лицата с нарушено зрение биха определили за себе си положителното отражение на социалната изолация. Четирима от анкетираните не могат да изтъкнат положителен елемент от създалата се ситуация и я дефинират като – „Няма нищо положително“, „Глупост“, „Нищо“, но превес взимат плюсовете от дългото стоене у дома. Повече време със семейството, повече време за почивка, четене, повече учене, липсата на толкова засилен трафик и възможността да се работи от дома, нови възможности и подредба на приоритети. Значимото е, че блокирането на обществения живот не е позволило абсолютен стоп в личен план и времето прекарано в социална изолация е било уплътнено с време за близките, за себе си, почивка и усъвършенстване.

Таблица 2. Отворени отговори на участниците за отрицателно отражение на социалната изолация

<b>Отрицателното на социалната изолация за мен бе:</b>
1. Невъзможността за реално общуване.
2. Ограничаване на пътувания, контакти.
3. Не се виждах с никой.
4. Промяната, която се наложи поради въведените ограничения.
5. Не мога да излизам.
6. Хората станаха по-уплашени.
7. Почувствах се в период, в който бях преди години, когато си търсех работа, но не намирах нито работа, нито изход от ситуацията. Радвам се, че не продължиха дълго мрачните мисли, семейството и книгите успяха да ми помогнат, така че това беше само в началото.
8. Лишаване от личен контакт.
9. Че доста от нещата, които бяха запланувани от наша страна не се осъществиха.
10. Кошмар.
11. Спирането на социалните контакти, ограничаването на излизането навън, непрекъснатото обмисляне, къде и как да отидеш, за да не се срещаш с много хора, носенето на маски и навън, когато си на разходка, невъзможността да се срещна с родителите си.
12. Не можех да се виждам с приятелите си и нямах редовна форма на обучение.
13. Ограничените срещи с познати не ми хареса. Искам да съм с познатите си, когато имам време и желание.
14. Липса на реално общуване, почти никакво излизане.
15. Липсата на разходка сред природата.
16. Неходенето на работа.
17. Дразнеща.

18. Да открия, че всъщност, има много хора, на които не им пука за другите и изразявайки протеста си срещу правилата и реда, са готови да навредят на себе си и на околните.
19. Че приятелите ми в началото я приемаха на сериозно. :)
20. Липсата на лични контакти и движението.
21. Липса на жив контакт.
22. Еднообразието.
23. Ограниченият начин на живот.
24. Финансовата криза.
25. Реалният контакт с хората.
26. Изолация.

Най-много лица изтъкват липсата на реален контакт с близките си като отрицателно отражение на социалната изолация. Спирането на социалните контакти, реалното общуването с близките, ограниченият начин на живот, еднообразието, възмущението от неспазването на правилата са част от отрицателните последици в личен план от наложените ограничения. Едно от анкетиранията лица асоциира този период с време от миналото си, когато изпада в подобна лична социална криза, но за щастие намира опора сред семейството и книгите. Усещането за ограничаването на свободата, за невъзможността да излизаш, пътуваш, контактуваш са основните негативи.

## ДИСКУСИЯ

Направеният анализ подчертава значимостта на техническите умения сред зрително затруднените, на добрите връзки с интернет, на възможността за навигация в интернет пространството; да могат да се използват видео обаяния, приложения за изкуствен интелект, платформите за онлайн обучение и работа. Разработването на повечето продукти, подчинявайки ги на универсалния дизайн, създаването на програми, логични и достъпни за употреба, биха могли да снижат до минимум пречките пред лицата с нарушено зрение. Новите технологии навлизат все повече и все по-бурно в ежедневието на хората със зрителни увреждания. При липсата на тези устройства незрящите могат да разчитат на доброволци, лични асистенти и чужда помощ, но в настоящата ситуация това би било по-трудно. Radulov (2019) отбелязва, че настоящото поколение осмисля и разбира значимостта на новите технологии и влиянието им върху живота на зрително затруднените повече, отколкото когато и да било преди. Авторът акцентира върху шанса и силата им да формират бъдещия си живот напълно самостоятелно, като привлекат вниманието на изобретателите и като се признае правото на равен достъп и равни възможности. Важен

извод е, „че няма универсално средство, което стопроцентово да реши определен проблем, но би трябвало да има възможност за избор и умение за съчетано използване на различни сензорни канали“ (Radulov, 2019:229).

Информираността на обществото е част от възможността за прилагане на наложените мерки и правилното им изпълнение. Radulov (2019) призовава националните организации да приемат за свой приоритет разпространението на информацията за обществени услуги. Точната, пълна и добросъвестна информираност би дала сигурност за контрол и го известна степен спокойствие у зрително затруднените лица.

Една от най-съществените стратегии за преодоляване на слепотата и слабото зрение е развитието на емпатия и положително социално взаимодействие спрямо другите хора (Radulov, 2019). Разбира се, че всеки човек изпада в ситуации, когато има нужда от физическа или морална подкрепа. От полза ще е, ако обществото е запознато с подходящата помощ, която може да се предложи. Пандемията наложи и все още налага реорганизиране на много аспекти в ежедневието, налага изпълнението на определени дейности по нетипичен и непознат за всички ни начин. Някои от наложените мерки със сигурност затрудняват лицата с нарушено зрение. Подходящо е зрящият да се съобразява с физическата дистанция, защото е възможно зрително затруднените да не са способни да я спазват. Ако се случи да прекратят тази дистанция, оповестяване на присъствието от страна на зрящия ще е достатъчен сигнал. При напускане или отдалечаване е подходящо да се съобщи на глас на незрящия, за да не бъде поставен в положение да не осъзнае, че е останал сам (Crossland, 2020). Социалното дистанциране и други насоки, свързани с пандемията от COVID-19, представляват уникално и непознато предизвикателство за всички. Носенето на маска е защита за нас и околните. За зрително затруднените са внесени допълнителни инструкции как да я поставят правилно, за да не замъглява очилата им, ако носят такива. Въпреки че тя внася дискомфорт и допълнителна физическа бариера, според анкетиранията е една от основните трудности, с която са се сблъскали, но е начин незрящите да предпазят себе си и обкръжаващите ги.

В заключение можем да кажем, че социалното взаимодействие е ключ към реалното социално включване. Липсата на реални контакти в съчетание със социалната потребност за живо общуване, трупането на този житейски опит, на нови преживявания, отваряне на съзнанието за нови неща се отразяват както на лицата с нарушено зрение, така и на всички останали. Реалността сега предлага да останем активни и свързани по един виртуален начин. Социалното дистанциране не бива да се превръща в истинска социална изолация. Ситуацията налага личностно мобилизиране сред зрително затруднените, предлага възможности за

осъществяване на виртуална връзка отново със стари приятели като присъединяване към електронни групи за подкрепа и интереси; усвояване на нови знания и умения, усъвършенстване чрез предлагани онлайн курсове, обучения и други. Трудностите в личен аспект и в обществен план, с които се сблъскват зрително затруднените в условията на социална изолация, могат да се използват като насоки за усъвършенстване, за осигуряване на физически и социален достъп, предлагане на алтернативни форми за социално взаимодействие и обединяване около преодоляване на възникналите препятствия. Развитието и надграждането на технологичните умения, социалната адаптация, добиването на нови умения и стратегии за справяне в нетипични ситуации може да се окажат изключителен ресурс за лицата с нарушено зрение не само в настоящите условия, но и в бъдеще.

## БИБЛИОГРАФИЯ

- Beecham, J. (2020) *The NFB of Colorado Takes the Distancing Out of Social Distancing*, Braille monitor, May, Vol. 63, No. 5. Baltimore, Maryland: The National Federation of the Blind.
- Crossland, M. (2020). *What coronavirus crisis means for blind and partially sighted people. The conversation*. UK: Academic rigour, journalistic flair. Retrieved June 2020, from <https://theconversation.com/what-coronavirus-crisis-means-for-blind-and-partially-sighted-people-136991>
- Danielsen, C. (2020). *Federationism in the Time of the Coronavirus*. Braille monitor, May, Vol. 63, No. 5. Baltimore, Maryland: The National Federation of the Blind.
- Huffman, L. (2020). *Access World is Here for You During the COVID-19 Health Crisis*. Access World, May. New York: AFB Press.
- Kendrick, D. (2020). *COVID-19: Confessions from a Blind Germaphobe*. Access World, May. New York: AFB Press.
- Lowenfeld, B. (1948). *Effects of Blindness on the Cognitive Functions of Children*. – In: Berthold Lowenfeld on Blindness and Blind People. Selected Papers by Berthold Lowenfeld (1948). New York: AFB, 1981, 67–78.
- Pauls, J. (2020). *Combat the Tedium of COVID-19 Quarantine with Accessible Games*. Access World, May. New York: AFB Press.
- Radulov, Vl. (2019); Рагулов, Вл. (2019). *Социални проблеми на слепотата и слабото зрение*. София: ИК „Феномен“. [Radulov, Vl. (2019). *Sotsialni problemi na slepotata i slaboto zrenie*. Sofia: IK „Fenomen“].
- Rosenblum, L. (2020). *Unprecedented Times Call for Unprecedented Collaboration: How Two COVID-19 Surveys Were Created with Input from Across the Field of Visual Impairment to Analyze the Needs of Adults, Students, Teachers, and Orientation and Mobility Practitioners*. JVI, may, v. 114 (3). New York: AFB Press.

- Sotiriou, K. (2018): Сотирюу., К. (2018). *Автореферат на дисертационен труд на тема: “Развитие на социални компетенции у зрително затруднени ученици”*. София: СУ „Св. Кл. Охридски“. [Sotiriou, K. (2018). *Avtoreferat na disertatsionen trud na tema: “Razvitie na sotsialni kompetentsii u zritelno zatrudneni uchenitsi”*. Sofia: SU „Sv. Kl. Ohridski“].
- Tsvetkova-Arsova, M. (2008): Цветкова-Арсова, М. (2008). *Ориентиране и мобилност, второ разширено и допълнено издание*. София: УИ „Св. Кл. Охридски“. [Tsvetkova-Arsova, M. (2008). *Orientirane i mobilnost, vtoro razshireno i dopalнено izdanie*. Sofia: UI „Sv. Kl. Ohridski“].
- Walker, C. (2020). *Learning in the Time of Covid-19: The Impact on Blind Students of Current Guidance Issued by the US Department of Education Regarding Students with Disabilities*. Future reflections, Volume 39, Number 1, Winter. Baltimore, MD: American Action Fund for Blind Children and Adults.
- COVID-19: stories told over the phone to the visually impaired in Belgium. Retrieved June 2020, from <https://unric.org/en/covid-19-stories-told-over-the-phone-to-the-visually-impaired-in-belgium/>
- How People Who Are Blind or Have Low Vision Can Safely Practice Social Distancing During COVID-19. Retrieved June 2020, from <https://www.lighthouseguild.org/newsroom/how-people-who-are-blind-or-have-low-vision-can-safely-practice-social-distancing-during-covid-19/>
- Tips to Help People with Vision Loss Safely Practice Social Distancing During COVID-19. Retrieved June 2020, from <https://www.lighthouseguild.org/vision-health/tips-to-help-people-with-vision-loss-safely-practice-social-distancing-during-covid-19/>

---

*За автора:*

Ас. г-р Маргарита Томова  
Софийски университет „Св. Климент Охридски“  
Факултет по науки за образованието и изкуствата  
Катедра „Специална педагогика и логопедия“  
Контакт: Адрес: София 1574, бул. Шипченски проход №69А  
E-mail: [mvenelinov@uni-sofia.bg](mailto:mvenelinov@uni-sofia.bg)

Научни интереси: Брайловото ограмотяване, зрителното подпомагане и рехабилитация на слабовиждащите, тактилните материали в процеса на ранно ограмотяване при лицата с нарушено зрение, технологиите в обучението и ежедневието на незрящите. Брой публикации – 19.

*About the author:*

Assist. Prof. Margarita Tomova, PhD  
Sofia University “St. Kliment Ohridski”  
Faculty of Educational Studies and the Arts  
Department of Special Education and Speech Therapy  
Contact: Bulgaria, Sofia, 69A, Shipchenski prohod Blvd  
E-mail: [mvenelinov@uni-sofia.bg](mailto:mvenelinov@uni-sofia.bg)