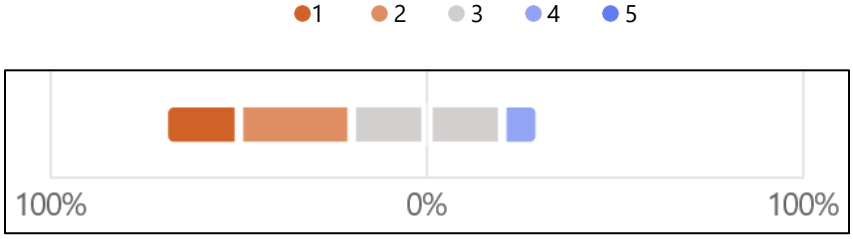
Wellbeing študentov so špecifickými potrebami na PdF UK v AR 2024/2025

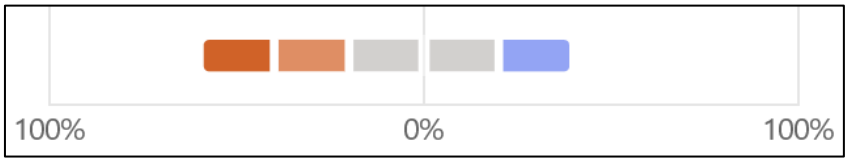
Odpovede

10

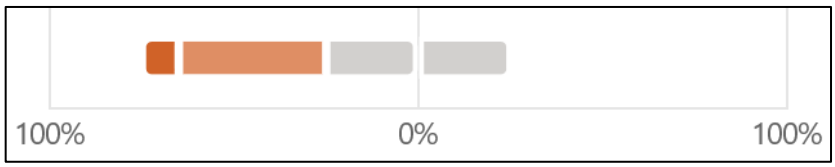
1. Zhodnoťte na stupnici od 1 do 5 Vaše psychické zdravie počas štúdia na VŠ (1 najlepšie, 5 najhoršie)



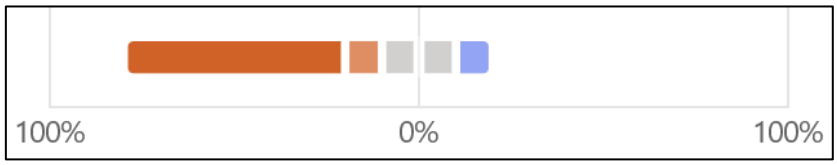
2. Zhodnoťte na stupnici od 1 do 5 Vaše fyzické zdravie počas štúdia na VŠ (1 najlepšie, 5 najhoršie)



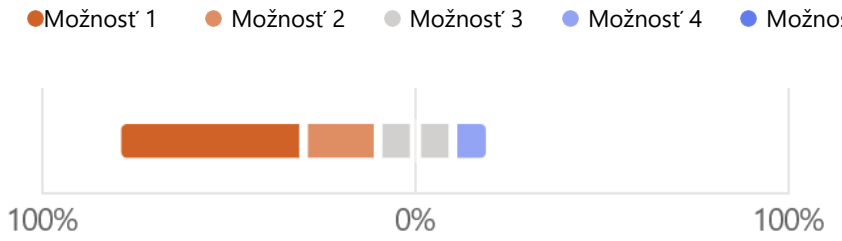
3. Zhodnoťte na stupnici od 1 do 5 Vašu emocionálnu pohodu počas štúdia na VŠ (1 najlepšie, 5 najhoršie)



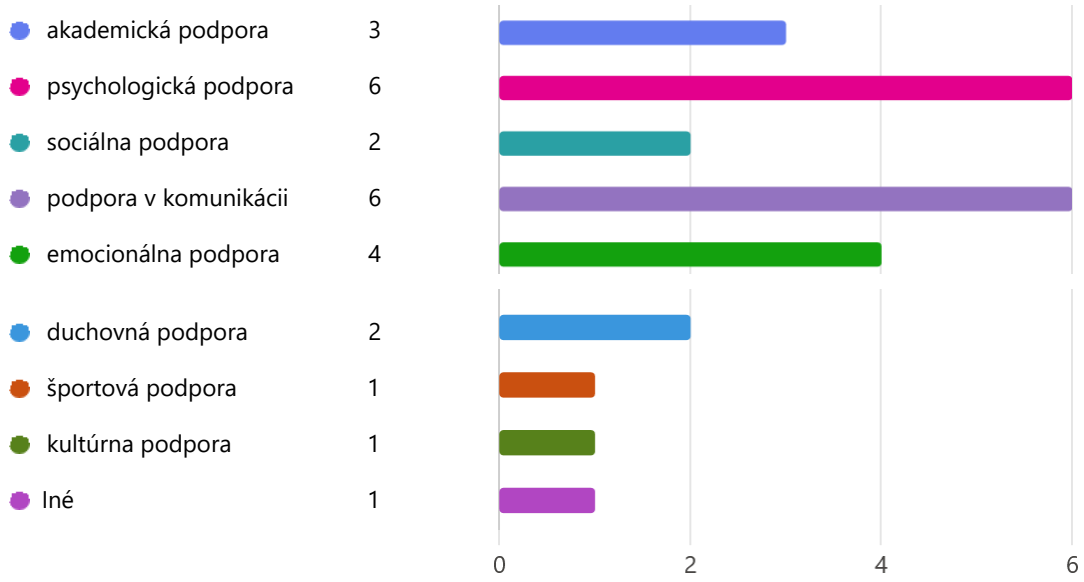
4. Zhodnoťte na stupnici od 1 do 5 Vaše sociálne vzťahy počas štúdia na VŠ (1 najlepšie, 5 najhoršie)



5. Zhodnoťte na stupnici od 1 do 5 podporu pre Vás ako študenta so špecifickými potrebami (napr. koordinátorom, študijným oddelením, pedagógmi...)? (1 najlepšie, 5 najhoršie)



6. Aké typy podpory by vám pomohli zlepšiť váš wellbeing počas štúdia?



7. Čo najviac ovplyvňuje Váš pocit pohody na vysokej škole?

- jasné inštrukcie a zadania úloh,
- iniciatívni a zvedaví spolužiaci,
- prístup vyučujúcich, napr. keď sa zaujímajú aj o veci nad rámec nášho štúdia,
- pôsobenie pedagógov a ich pochopenie nás ako študentov,
- vytváranie pozitívnej atmosféry pedagógmi v triede
- nový automat na kávu, tá mi vždy zdvihne náladu,
- množstvo priebežných zadaní, to je stresujúce,
- perfektný individuálny prístup niektorých pedagógov
- podpora Centra pre študentov so špecifickými potrebami (pozitívne)
- starostliví, milí, vtipní a nápomocní spolužiaci;
- priateľská atmosféra na hodinách,

- rýchle tempo prednášania,
- množstvo predmetov a učenia,
- odstránenie automatu na pitie,
- neskoršie zasielanie študijných materiálov,
- stres ľudí okolo mňa, vtedy necítim pohodu a pokoj,
- eliminovanie stresových faktorov a sústredenie sa na to dôležité,
- keď sa mi zhorší zdravotný stav, je to celkovo náročné a musím sa sústrediť na to, aby mi bolo lepšie a zvládla som všetky povinnosti,
- rešpektovanie študenta so špeciálnymi potrebami (prispôsobovanie formy skúšania a i.)

8. Akým spôsobom sa vyrovnávate so stresom a náročnými situáciami v súvislosti s Vaším štúdiom?

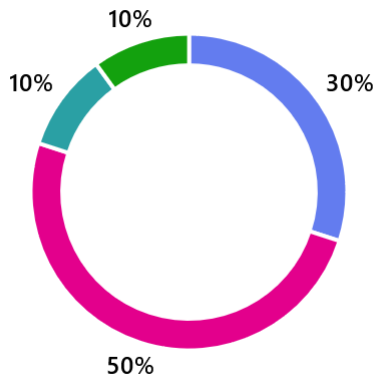
- veľmi ťažko, ale snažím sa; často idem cez svoj limit, aby som dodržala, čo vyžadujú vyučujúci,
- rozhovorom s kamarátmi, ale väčšinou sa snažím nestresovať,
- musím brať lieky, ale aj tak mám problém; v škole mi často pomáha počúvať hudbu mimo prednášok, ísť si niekam von sadnúť, alebo keď je veľmi zle, odísť domov,
- snažím sa stresu úplne vyhnúť spôsobom, že si rozdelím veľké zadania na menšie a rozplánujem úlohy tak, aby som sa im venovala priebežne,
- nevyrovnávam sa so stresom a náročnými situáciami v súvislosti so štúdiom,
- relaxom vo večerných hodinách, komunikáciou so spolužiačkami,
- modlitbou, relaxovaním,
- snažím sa vypúšťať stresové faktory, ale je to dosť náročné; snažím sa venovať sama sebe, mať psychohygienu, nemyslieť na veci, ktoré mi spôsobujú stres,
- rozplánujem si štúdium, zapnem si pripomienky, spýtam sa chat GPT na vysvetlenie nepochopeného, počas študovania a opakovania učiva si robím poznámky, pojmové mapy.

9. Aké aktivity/hobby/spôsob trávenia voľného času vám prinášajú pocit pohody počas vysokoškolského štúdia?

- tanec,
- čítanie kníh, športová streľba, trávenie voľného času s kamarátmi alebo priateľom,
- maľovanie, športy, čas s rodinou,
- túlanie sa a objavovanie bratislavských kaviarní,
- videohry,
- kino, filmy,
- počúvanie hudby, denné snenie, modlitba,
- sledovanie zaujímavých videí, seriálov, skladanie miniatúr, trávenie času s rodinou a so zvieratami, výlety, rozhovory s kamarátmi, hranie spoločenských hier,
- trávenie voľného času so spolužiakmi,
- Dungeons and Dragons – role play stolová hra, pri ktorej môžem dať priestor úplnej kreativite, flexibilite myslenia a odreagovať sa so skupinou ľudí, s ktorou spoločenskú hru hráme,
- tanečné divadlo a tréningy tanca.

10. Ako často sa venujete aktivitám vo voľnom čase, ktoré vám prinášajú pocit pohody počas vysokoškolského štúdia?

každý deň	3
2-3 krát do týždňa	5
1 krát do týždňa	1
1 krát mesačne	0
menej ako 1 krát mesačne	1

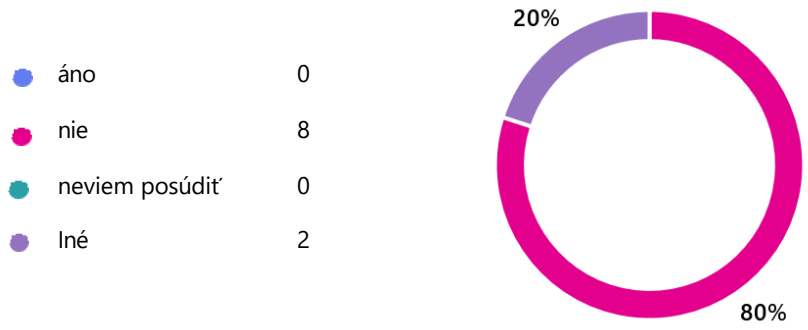


11. Skúste prosím konkrétne pomenovať, ktoré z fyzických, psychických, komunikačných, informačných, sociálnych, digitálnych alebo iných bariér vnímate vo vzťahu k wellbeingu v škole počas Vášho štúdia?

- fyzické bariéry - najmä staršie vybavenie učební,
- sociálne bariéry, neschopnosť vzájomnej komunikácie viacerých študentov, keď musia riešiť skupinové práce, problémy v socializácii študentov navzájom, neakceptovanie/netolerovanie spolužiakov, neakceptovanie/netolerovanie iných,
- komunikačné bariéry - rušné hlučné prostredie,
- informačné bariéry – neporozumenie obsahu vzdelávania a neschopnosť zaznamenať si všetky informácie,
- samotné psychické ochorenia a ťažkosti študentov,
- postpandemické problémy - strata schopnosti vyjadrovať sa a komunikovať, strata schopnosti myslieť, riešiť problémy, rozmýšľať; strata time manažmentu (spracovanie seminárnych prác, úloh, povinností, organizačných vecí),
- neskoršia informovanosť o termínoch hodnotení, testov, nemožnosť realizovať prednášky a testy online firmou, nutnosť dochádzať na hodnotenia/skúšky do školy,
- zhoršené zdravie ako bariéra,
- neprispôsobenie formy a časovej dotácie zo strany pedagógov pri skúšaní, resp. pri teste.

Väčšina študentov so ŠP nepociťuje nijaké bariéry, tvrdia, že väčšina pedagógov má porozumenie pre ich špecifické potreby. Majú dostatok priestoru od učiteľov (rešpektovanie častejších absencií a umožňovanie dlhšieho času pri písomkách).

12. Máte pocit, že témy ako duševné zdravie a wellbeing ľudí sú v spoločnosti dostatočne prezentované, komunikované a podporované?



- podľa mňa sa to dáva súčasne viac do popredia, ale mohlo by to byť ešte viac. Lebo je to naozaj veľmi dôležité.
- áno, akurát sa mi ale zdá, že je to skôr postavené na "kto hľadá, nájde". Nikto s tou témou nepríde priamo ku Vám, ale keď potrebujete niečo, sú mnohí, čo vás vedia nasmerovať, len to musí byť konkrétne formulované.

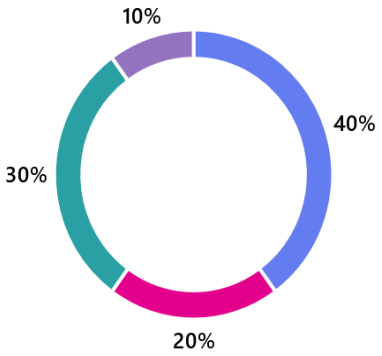
13. Čo by ste odporučili iným študentom so špecifickými potrebami, aby zlepšili svoj pocit pohody/wellbeingu počas štúdia?

- hobby, čo by ich bavilo,
- rozhovor s blízkym človekom
- nestresovať sa zbytočne,
- dostatok spánku,
- šport,
- meditácia,
- venovať sa koníčkom a sebe,
- začleňovať sa do podobných sociálnych komunít,
  - psychicky nevnímať svoje znevýhodnenie ako záťaž, ale pristúpiť k tomu ako k niečomu, čo je súčasťou človeka a byť vďačný za možnosť individuálneho prístupu zo strany fakulty,
- myslieť na seba, sústrediť sa na to, že zdravie je v tomto prípade najdôležitejšie.
- aktivity na psychohygienu,
- viera, že sa to dá zvládnuť,
- aktívne komunikovať s pedagógmi,

14. Považujete vysokoškolské vzdelávacie prostredie za bezpečné?

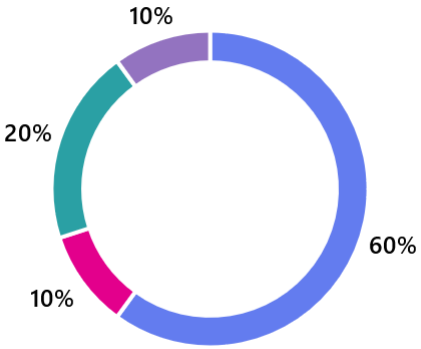
15. Považujete vysokoškolské vzdelávacie prostredie za motivujúce?

áno	4
nie	2
neviem posúdiť	3
Iné	1



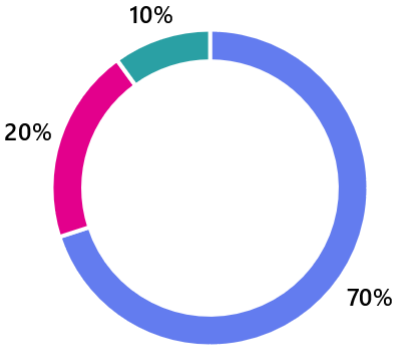
16. Považujete vysokoškolské vzdelávacie prostredie za aktivizujúce?

áno	6
nie	1
neviem posúdiť	2
Iné	1



17. Považujete vysokoškolské vzdelávacie prostredie za kreatívne?

áno	7
nie	2
neviem posúdiť	1
Iné	0



Wellbeing študentov so špecifickými potrebami na PdF UK v AR 2024/2025

18. Čo prispieva k Vášmu pozitívnemu študentskému wellbeingu?

Wellbeing študentov so špecifickými potrebami na PdF UK v AR 2024/2025

19. Čo naopak negatívne vplýva na Váš študentský wellbeing?

20. Skúste prosím napísať, s čím ste počas štúdia spokojná/ý a prispieva to k Vášmu pozitívnemu wellbeingu?

- keď mám nejaký problém, viem, na koho sa môžem obrátiť,
- mám možnosť si medzi hodinami oddýchnuť v študovni,
- viem sa s pedagógmi dohodnúť na dĺžke trvania testov,
- mám možnosť na VŠ robiť šport, ktorý má baví,
- mladí učitelia sú veľmi motivujúci, aktivizujúci, vedia ako zaujať a vzdelávajú najmä prakticky, nie len teoreticky,
- učitelia poskytujú dostatok literatúry,
- som spokojná aj s takýmito priebežnými "anketami", pretože ich konečným cieľom je dozvedieť sa viac o študentoch so ŠP a zlepšiť ich wellbeing,
- som spokojná, že máme možnosť prednostne si zabezpečiť ubytovanie, môj študentský wellbeing výrazne zlepšil fakt, že mi bolo umožnené bývať na jednolôžkovej izbe,
- cením si ústretový a individuálny prístup pedagógov,
- mám dobrú podporujúcu komunitu spolužiakov a podporu rodiny,
- som nadšená z toho, ako to funguje na tejto univerzite; ešte som sa nestretla ani z jedným negatívnym postojom, vždy cítim oporu a podporu,
- cením si rešpekt vybraných pedagógov a spolužiakov,
- som spokojná s možnosťou využitia školskej budovy na učenie, keď sa to doma nedá a s podporou zamestnancov na vytvorenie vhodných podmienok.

21. Skúste naopak napísať, s čím ste počas štúdia nespokojný a prispieva to k negatívnemu prežívaniu Vášho wellbeingu?

- časový stres,
- prerušovanie prehovoru študenta pedagógom,
- keď je učiteľ nadmieru prísny a nedokáže vytvoriť pozitívnu atmosféru v triede,
- keď kvôli škole nestíham tréningy alebo sa minimálne vidím s priateľom,
- veľa učiva, málo praxe a praktických vedomostí, skupinové práce vo veľkých skupinách, vysoké nároky niektorých učiteľov,
- negatívne prežívanie obdobia písania bakalárskej práce (horšia komunikácia so školiteľom),
- moje osobné obmedzenia a limity,
- stav duševného zdravia,
- absencia sebadôvery,
- nezvládanie emočne náročných situácií,
- strata motivácie,
- stres z neskorého oznámenia termínov testov,
- vnútorný pocit, že si okolie myslí, že je moja chyba, keď niečo nezvládam a chcem sa vyhovárať,
- nerešpektovanie zdravotného znevýhodnenia niektorými pedagógmi,
- nervozita z množstva informácií, ku ktorým nemám back-up.

22. Čo by zlepšilo Váš wellbeing počas vysokoškolského štúdia?

- chápanie meniaceho sa stavu študenta so ŠP,
- prístup niektorých pedagógov,
- zameranie sa na to, ako to funguje v praxi, uvádzanie viac príkladov, podpora kreativity, možnosť výberu spôsobu hodnotenia,
- poskytnúť študentom väčšiu podporu pri písaní záverečnej práce,
- posielanie prezentácií/poznámok pedagógmi,
- pomoc so štrukturovaním a vedením komunikácie/rozhovoru
- menej učenia na hodnotenia a skúšky,
- podpora tímu, ochota pomôcť a vyhovieť vždy, keď to potrebujem,
- rešpekt, komunikácia, príležitosti,
- titulky pre každý rozhovor, s ktorým sa stretnem (som SP a je to nerealistické, aj keď by to bolo super)
- priamy prístup k učebným materiálom, ktoré sú vo svojej podstate kompletné a pri ktorých mám istotu, že ak sa ich naučím, zvládnem skúšku.

23. Je niečo, čo by ste chceli na záver dodať a my sme sa na to zabudli opýtať?

Externé štúdium by mohlo byť realizované online formou.

Vôbec nie, ďakujem za dotazník, užila som si vypĺňanie!

Ďakujem za všetko, aj keď viem, že povinnosti musím splniť, ale mám podporu v tom, že keď sa spýtam na odloženie termínu vzhľadom k zdravotnému stavu, tak to nie je problém. Potom sa mi uľaví a cítim sa lepšie. Necítim tlak, stres a viem, že keď bude lepšie budem pokračovať. A som rada, lebo je to viac motivujúcejšie.