

Gymnázium Párovská Nitra

Párovská 1, 950 50, Nitra

Problematika vyhorenia stredoškolských študentov

Stredoškolská odborná činnosť

17 Pedagogika, psychológia, sociológia

Nitra
2026

Sára Tokárová
4. ročník

Gymnázium Párovská Nitra,
Párovská 1, 950 50, Nitra

Problematika vyhorenia stredoškolských študentov

Stredoškolská odborná činnosť

17 Pedagogika, psychológia, sociológia

Nitra
2026

Sára Tokárová
4. ročník
Školiteľ: PhDr Anna Páchová, Ph.D.
Konzultant: Oliver Petrovič

Čestné vyhlásenie

Vyhlasujem, že túto prácu stredoškolskej odbornej činnosti som vypracovala samostatne, s použitím uvedených literárnych zdrojov. Práca nebola prihlásená ani prezentovaná v žiadnej inej súťaži, ktorá je schválená Ministerstvom školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej Republiky. Som si vedomá dôsledkov, ak uvedené údaje nie sú pravdivé.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized star-like shape followed by a cursive name and a long horizontal flourish.

podpis

Pod'akovanie

Chcela by som sa poďakovať v prvom rade mojej školiteľke, PhDr Anne Páchovej, Ph.D., za pomoc a usmernenie pri analýze dát, môjmu konzultantovi Oliverovi Petrovičovi za podporu a pomoc pri tvorbe dotazníka a projektu pre študentov. Ďalej by som sa chcela poďakovať pani profesorke Mgr. Ľubici Pánikovej Marin za prínosné rady a konzultácie, ktoré dotiahli túto prácu až do konca.

Obsah

0 Úvod	7
1 Prehľad literatúry	8
1.1 Čo znamená syndróm akademického vyhorenia?	8
1.2 Symptómy vyhorenia	8
1.3 Faktory ovplyvňujúce vyhorenie	9
2 Ciele práce	10
2.1 Špecifické ciele	10
2.2 Dlhodobý cieľ	10
3 Materiál a metodika	11
3.1 Dotazník	11
3.2 Štruktúra dotazníka	11
3.3 Respondenti	12
3.4 Analýza údajov	12
4 Výsledky práce	12
4.1 Deskriptívna analýza respondentov	12
4.1.1 Vek	13
4.1.2 Pohlavie	13
4.1.3 Kraj	13
4.1.4 Informovanosť a skúsenosť so syndrómom vyhorenia	14
4.2 Hlavné výsledky: Miera vyhorenia v skúmanej vzorke	14
4.3 Porovnávací analýza miery vyhorenia	15
4.3.1 Vplyv pohlavia na mieru vyhorenia	16
4.3.2 Vplyv veku na mieru vyhorenia	16
4.3.3 Vplyv ročníka na mieru vyhorenia	17
4.3.4 Vplyv typu školy na mieru vyhorenia	17
4.3.5 Vplyv kraja na mieru vyhorenia	18
4.4 Korelačné analýzy	18
4.4.1 Vzťahy medzi vyhorením, osobnými návykmi a rodinným prostredím	19
4.4.2 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi duševného zdravia	19
4.4.3 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi školského prostredia	20
4.4.4 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi rodinného zázemia	21
4.5 Exploratívna analýza ďalších premenných	22
5 Diskusia	26
6 Závery práce	27
7 Zhrnutie	28
8 Použitá literatúra	29
Prílohy	31
Príloha A	31

Zoznam tabuliek, grafov a ilustrácií

Graf č. 1: Deskriptívna štatistika veku respondentov

Graf č. 2: Štruktúra respondentov podľa pohlavia

Graf č. 3: Zastúpenie respondentov podľa kraja

Graf č. 4: Informovanosť vzorky o vyhorení

Graf č. 5: Skúsenosť vzorky s vyhorením

Graf č. 6: Distribúcia skóre celkového vyhorenia u stredoškolákov

Graf č. 7: Porovnanie miery vyhorenia medzi pohlaviami

Graf č. 8: Vzťah medzi vekom a mierou vyhorenia

Graf č. 9: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými ročníkmi

Graf č. 10: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými typmi škôl

Graf č. 11: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými krajinami

Graf č. 12: Korelácie: vyhorenie a osobné návyky

Graf č. 13: Korelácie: vyhorenie a duševné zdravie

Graf č. 14: Korelácie: vyhorenie a školské prostredie

Graf č. 15: Korelácie medzi vyhorením a rodinným zázemím

Graf č. 16: Miera vyhorenia a ochota požiadať o pomoc

Graf č. 17: Miera vyhorenia u študentov podľa znalosti termínu

Graf č. 18: Miera vyhorenia v jednotlivých obdobiach školského roka

Graf č. 19: Miera vyhorenia podľa záujmu o vysokoškolské vzdelanie

Graf č. 20: Miera vyhorenia podľa jasnej vízie o budúcnosti

Graf č. 21: Miera vyhorenia podľa prítomnosti na neurodivergentnom spektre

Graf č. 22: Miera vyhorenia v jednotlivých spánkových kategóriách

0 Úvod

Študentský syndróm vyhorenia je stále neznámym pojmom v slovenskom edukačnom systéme. Nedostatok povedomia má zásadný dopad nielen na študentov, ale aj na učiteľov, ktorí nemajú nástroje, ako s touto problematikou efektívne pracovať.

Syndróm vyhorenia je v dnešnej dobe čoraz častejším javom. Aj keď sa spája najmä s vyčerpaním zo zamestnania, prípady syndrómu vyhorenia rapídne pribúdajú aj na školách. V tejto práci sme sa rozhodli venovať práve študentom stredných škôl, ktorí vyhorenie zažívajú. Všeobecnou paradigmou je, že syndróm vyhorenia žiaci zažívať nemôžu. Medzi hlavné argumenty patrí mladý vek alebo nedostatok povinností na vyhorenie. V našej práci budeme zisťovať pravdivosť týchto argumentov a pokiaľ syndróm vyhorenia študenti naozaj zažívajú, budeme zisťovať korelácie. Symptómy vyhorenia sme zisťovali prostredníctvom dotazníkového výskumu, ktorý poskytol jedinečné informácie o plošnom stave vyhorenia u stredoškolských študentov naprieč Slovenskou republikou. V exploračnej časti štúdie sme sa venovali analýze korelácií. Výsledky práce boli uplatnené v praxi prostredníctvom priamej pomoci študentom. Respondenti mali možnosť zanechať na konci dotazníka svoju e-mailovú adresu, kde sme následne každému odoslali výsledok dotazníka aj s personalizovanými radami a odkazmi na ďalšie možnosti. Súčasťou výsledkov našej práce je aj verejná webová stránka, ktorá študentom poskytuje pomoc a lepšie sebapoznanie.

Túto tému sme sa rozhodli spracovať hlavne z dôvodu osvedčenia o tom, aký hlboký má syndróm vyhorenia dopad na mentálne zdravie a výkon študentov. Je to stav, ktorý často nie je viditeľný a študent si ho sám nemusí uvedomovať. Veríme, že výsledky práce nezostanú len atramentom na papieri, ale skutočne pomôžu slovenským študentom dosahovať vyššie akademické ciele bez vyhorenia.

1 Prehľad literatúry

1.1 Čo znamená syndróm akademického vyhorenia?

Pojem „vyhorenie“ zaviedli v roku 1975 Herbert J. Freudenberger a Christina Maslach, ktorí ho definovali ako zlyhanie a extrémne vyčerpanie z nadmerných nárokov v zamestnaní [1]. Akademické vyhorenie je definované ako vyčerpanie energie študenta, ktoré vzniká v dôsledku dlhodobého tlaku a záťaže spojených so školskými povinnosťami. Tento stav postupne znižuje entuziazmus pre štúdium a súvisiace aktivity [4].

Soffeli (2002) vyhorenie charakterizuje ako kombináciu emočného vyčerpania, apatie a akademickej neefektivity, ktoré pramenia z neschopnosti efektívne zvládať stres z učenia [9]. Yang Huizhen dopĺňa tento pohľad o rozmer nedostatku ľudskosti a nízkeho pocitu osobného úspechu, pričom zdôrazňuje vplyv nielen akademického tlaku, ale aj osobných psychologických faktorov [4].

Syndróm akademického vyhorenia je mentálny stav absolútneho vyčerpania študenta zapríčinený dlhodobým mentálnym zaťažením. Prejavuje sa pocitom napätia zo školských povinností, chronickou únavou z preťažujúcej školskej činnosti, apatiou, pocitom nedostatočnosti [6] a celkovým odstupom od školy. Študent stráca záujem o štúdium a nevidí zmysel vo svojej činnosti. Syndróm vyhorenia úzko súvisí aj s inými mentálnymi či zdravotnými problémami, ako sú únava, stres, spánkový deficit, úzkosť či depresia [7]. Fínske štúdie ukázali, že syndrómom vyhorenia trpí priemerne 10 % až 15 % študentov vo vekovej kategórii 14 až 16 rokov [3, 6, 7].

1.2 Symptómy vyhorenia

Akademické vyhorenie sa najčastejšie meria pomocou MBI (Maslach Burnout Inventory) a SBI (School Burnout Inventory). Tieto dotazníky disponujú otázkami, ktoré sa zameriavajú na tri základné symptómy vyhorenia: emočné vyčerpanie, apatia a nedostatok akademickej efektivity [7].

Emočné vyčerpanie predstavuje stav chronickej únavy vyplývajúcej z nadmerných akademických požiadaviek a neustáleho pocitu napätia. Tento symptóm úzko súvisí s fyzickým zdravím, kde stres a úzkosť zo školy vedú k nespavosti, čím sa vytvára uzavretý kruh únavy a ďalšieho emočného vyčerpania [7].

Apatia (cynicism) sa prejavuje ako postupná strata motivácie a vzdialený, neosobný prístup k štúdiu. Študent prestáva vidieť zmysel vo svojom akademickom

raste a tento postoj sa často prenáša aj do jeho sociálneho života, kde sa začína vyhýbať komunikácii a sociálnym interakciám [7].

Nedostatok akademickej efektivity je charakterizovaný oslabeným pocitom vlastnej kompetencie a neschopnosťou dosahovať očakávané úspechy. Neuspokojivé výsledky následne u študenta prehlbujú pocity menejcennosti a nízkeho sebavedomia, čo ďalej negatívne ovplyvňuje jeho výkon v škole [7].

1.3 Faktory ovplyvňujúce vyhorenie

Medzi základné faktory ovplyvňujúce mieru vyhorenia patrí: pohlavie, ročník štúdia, fajčenie, vzdelanie rodičov, mesačné výdavky na život študenta, nátlak školských a osobných povinností študenta a miera záujmu o vyššie vzdelanie [4].

Z hľadiska prežívania majú ženy vyššie predpoklady na vyhorenie kvôli výraznejšiemu emočnému vyčerpaniu. Svoju sebahodnotu často odvíjajú od známk a výkonu, čo vedie k nezdravej motivácii a tlaku na pocit dostatočnosti [2]. Naopak, u mužov je riziko spojené skôr s rodovými rolami a tlakom okolia na úspech. To zvyšuje mieru súťaživosti a sebakritiky, pričom nenaplnené očakávania vedú k negatívnym emóciám a vyhýbavému správaniu [4]. Celkovo ženy vykazujú nižšie sebavedomie než muži [2, 6].

Najnižšiu mieru rizika vykazujú študenti prvého ročníka, ktorí disponujú vyššou mentálnou energiou a entuziazmom z nového prostredia. Hoci môžu pociťovať znížený osobný úspech, miera ich apatie a vyčerpania je nízka [4]. S pribúdajúcimi ročníkmi sa postoje k štúdiu zhoršujú; žiaci vyšších ročníkov preukazujú vyššiu mieru sklamaní, negatívnych emócií a flegmatického správania, čo sa prejavuje napríklad vymeškávaním hodín [4].

Špecifickým faktorom je užívanie nikotínu, ktoré študenti často využívajú ako mechanizmus na zvládanie stresu. Hoci u nefajčiarov býva zaznamenaná nižšia miera apatie a vyčerpania, dlhodobé užívanie nikotínu u ostatných skupín prehľbuje psychické problémy spojené so závislosťou [4].

2 Ciele práce

Hlavným cieľom našej práce je analyzovať a zhodnotiť prevalenciu akademického vyhorenia medzi stredoškolskými študentmi na Slovensku, pričom identifikovať rozdiely medzi jednotlivými krajinami a odhaliť faktory, ktoré prispievajú k vzniku tohto syndrómu. Na základe týchto zistení chceme vytvoriť efektívne nástroje a stratégie, ktoré by mohli študentom pomôcť predchádzať vyhoreniu a lepšie zvládať jeho prejavy.

2.1 Špecifické ciele

2.1.1 Prevalencia a rozdiely medzi krajinami

Zistiť mieru akademického vyhorenia medzi stredoškolskými študentmi na Slovensku, porovnať jeho výskyt naprieč jednotlivými krajinami a následne identifikovať kraje, ktoré vykazujú najvyššiu a najnižšiu mieru vyhorenia.

2.1.2 Analýza rizikových faktorov

Preskúmať korelácie medzi akademickým vyhorením a faktormi, ako sú dĺžka štúdia, druh školy, osobnostné charakteristiky, rodinné zázemie či úroveň podpory zo strany učiteľov a rovesníkov a identifikovať najvýznamnejšie rizikové faktory, ktoré ovplyvňujú vznik vyhorenia.

2.1.3 Praktická intervencia

Vytvoriť informatívnu webovú stránku, ktorá bude slúžiť ako zdroj informácií o akademickom vyhorení. Stránka bude obsahovať výsledky našej štúdie, edukačné materiály o prevencii a zvládání vyhorenia a dotazník na zistenie miery vyhorenia študenta.

2.2 Dlhodobý cieľ

Zámerom našej práce je nájsť riešenia problému akademického vyhorenia medzi mladými ľuďmi a poskytnúť základy pre systematickú prevenciu v Slovenskej republike. Týmto chceme prispieť k zlepšeniu duševného zdravia mladej slovenskej populácie a podporiť jej akademický výkon a konkurencieschopnosť.

3 Materiál a metodika

3.1 Dotazník

Analýzy našej štúdie pracujú s informáciami získanými prostredníctvom dotazníka, ktorý bol zostavený na základe dvoch medzinárodne najuznávanejších nástrojov pre identifikáciu miery vyhorenia, a to dotazníky MBI a SBI. Tieto dotazníky sú široko používané v oblasti výskumu vyhorenia a umožňujú hodnotiť emocionálny, kognitívny a behaviorálny aspekt vyhorenia.

Na základe informácií nadobudnutých z existujúcich štúdií a analýzy relevantných literárnych zdrojov bol dotazník obohatený o ďalšie otázky, ktoré zisťujú špecifické faktory často spájané s akademickým vyhorením. Tieto otázky boli formulované na základe odborných poznatkov získaných z aktuálnych vedeckých prác zaoberajúcich sa témami v tomto odvetví [5, 4, 8, 2, 3].

Finálny dotazník sa skladá z piatich sekcií, ktoré pokrývajú rôzne oblasti spojené s vyhorením, ako aj faktory, ktoré môžu tento stav ovplyvniť.

Distribúcia dotazníka bola zabezpečená prostredníctvom vzdelávacích inštitúcií podľa zák. č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní, ktoré požiadali svojich študentov o vyplnenie nášho dotazníka. Samotný dotazník má anonymný charakter, pričom bolo respondentom umožnené zanechať e-mail v prípade, že ich zaujíma ich osobný výsledok, ako aj celkové výsledky našej štúdie. Pri práci s osobnými informáciami sme si počínali v súlade s nariadením EÚ 2016/679 (GDPR) a zákonom č. 18/2018 z.z. Slovenskej republiky o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov.

3.2 Štruktúra dotazníka

Dotazník bol rozdelený do piatich sekcií, ktoré zahŕňajú:

1. Demografické údaje - zber dát o pohlaví, veku, type školy a ročníku pre následnú komparatívnu analýzu skupín.
2. Osobné skúsenosti a subjektívne hodnotenie - subjektívne hodnotenie a skúsenosti respondentov s príznakmi vyhorenia.
3. Akademický život a stres - analýza študijných nárokov, motivácie a prístupu pedagógov ako potenciálnych stresorov.
4. a 5. sekcia sa zameriava na zisťovanie súvislostí medzi vyhorením a ďalšími ťažkosťami (úzkosť, depresia), miery podpory z okolia a spôsoby zvládania stresu, ktoré slúžia ako protektívne faktory znižujúce riziko vyhorenia.

3.3 Respondenti

Prostredníctvom dotazníka sme získali odpovede z každého kraja Slovenskej republiky. Celkovo dotazník vyplnilo 1850 respondentov, čo predstavuje reprezentatívnu vzorku stredoškolských študentov na Slovensku. Respondenti boli najčastejšie oslovení prostredníctvom školských riaditeľov a administrátorov, ktorí dotazník distribuovali elektronicky.

3.4 Analýza údajov

Spracovanie získaných dát prebehlo v programovom prostredí RStudio (jazyk R). Proces analýzy bol rozdelený do nasledujúcich krokov:

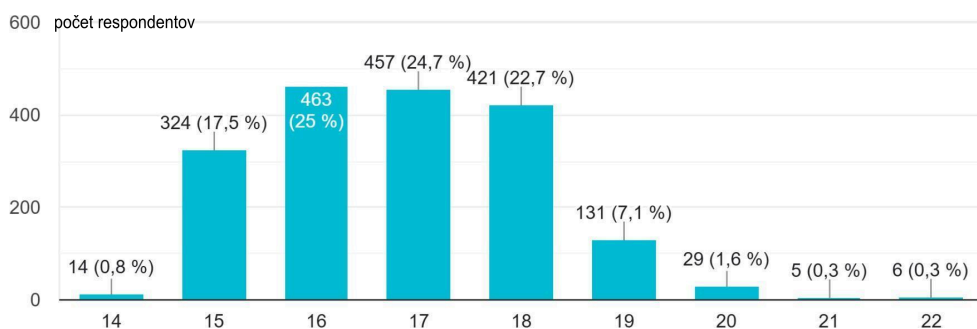
1. Konštrukcia škál vyhorenia: Na meranie úrovne syndrómu boli vytvorené tri hlavné škály korešpondujúce so symptómami: emočné vyčerpanie (11 otázok, max. 33 bodov), apatia (5 otázok, max. 15 bodov) a nedostatok akademickej efektivity (6 otázok, max. 18 bodov). Celkové skóre vyhorenia (0 – 66 bodov) vzniklo sčítaním týchto škál.
2. Deskriptívna a predbežná štatistika: Dáta boli očistené, kategorické premenné (pohlavie, typ školy) boli transformované na faktory a ordinálne premenné (otázky na škále 0-3) na usporiadané faktory.
3. Porovnávacie analýzy a testovanie hypotéz: Bol použitý **t-test** na porovnanie priemernej miery vyhorenia medzi pohlaviami, **ANOVA** (analýza rozptylu) pri porovnávaní viacerých skupín (kraj, ročník, typ školy) a **Tukeyho post-hoc test** v prípade zistenia štatisticky významných rozdielov ($p < 0,05$) na identifikáciu konkrétnych skupín.
4. Korelačná analýza: Vzťahy medzi kvantitatívnymi premennými (napr. vek, miera vyhorenia) boli posudzované pomocou **Pearsonovho korelačného koeficientu** a následne boli vynesené na korelačné matice. Všetky vizualizácie boli spracované pomocou knižnice ggplot2. Hladina štatistickej významnosti bola stanovená na $\alpha = 0,05$.

4 Výsledky práce

4.1 Deskriptívna analýza respondentov

V tejto časti sa venujeme podrobnej analýze sociodemografických údajov respondentov, ktorí sa zúčastnili dotazníkového výskumu. Cieľom je popísať zloženie výskumnej vzorky z hľadiska pohlavia, veku, bydliska (kraja), navštevovaného ročníka a typu strednej školy. Prieskumu sa celkovo zúčastnilo **N = 1850** respondentov.

4.1.1 Vek

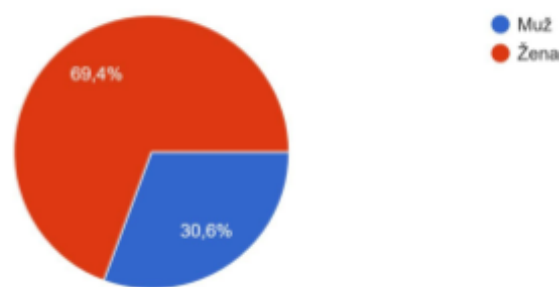


Graf č. 1: Deskriptívna štatistika veku respondentov (Tokárová, 2025)

Vek respondentov sa pohyboval v rozmedzí od 14 do 22 rokov. Priemerný vek vo výskumnej vzorke bol 16,82 roka. Najčastejšie sa vo vzorke vyskytovali respondenti vo veku 16 rokov. Medián veku bol 17 rokov.

4.1.2 Pohlavie

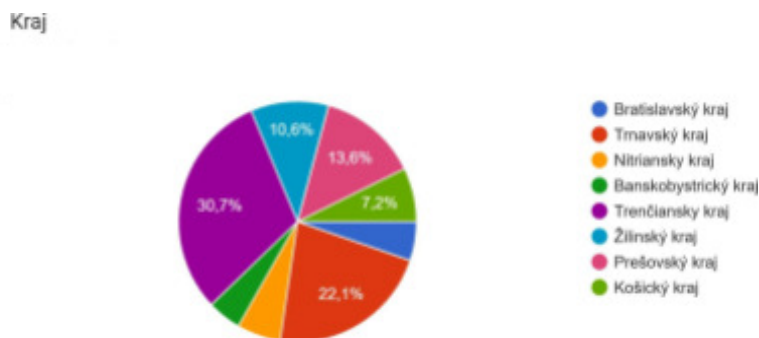
Pohlavie



Graf č. 2: Štruktúra respondentov podľa pohlavia (Tokárová, 2025)

Z celkového počtu 1850 respondentov bolo 1284 žien, čo predstavuje 69,4% vzorky, a 567 mužov, čo tvorí 30,6% celkového počtu. Vo výskumnej vzorke výrazne prevažujú ženy.

4.1.3 Kraj

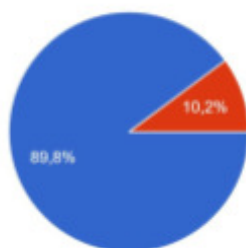


Graf č. 3: Zastúpenie respondentov podľa kraja (Tokárová, 2025)

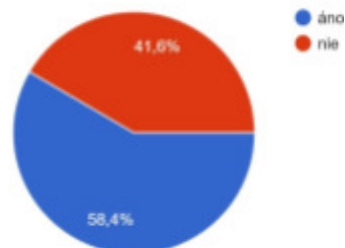
Najpočetnejšie zastúpenie vo výskumnej vzorke mal Trenčiansky kraj, z ktorého pochádzalo 569 respondentov, čo predstavuje 30,7%. Naopak, najmenej respondentov pochádzalo z Banskobystrického kraja ($n = 85$; 4,6 %).

4.1.4 Informovanosť a skúsenosť so syndrómom vyhorenia

1. Viete čo znamená termín vyhorenie ?



2. Ak áno, máte s vyhorením skúsenosť?

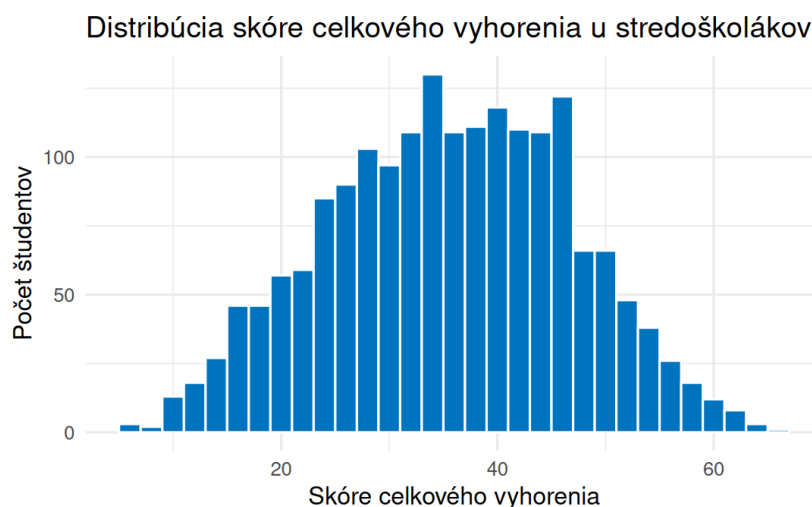


Graf č. 4: Informovanosť vzorky o vyhorení; **Graf č. 5:** Skúsenosť vzorky s vyhorením (Tokárová, 2025)

Prevažná väčšina respondentov, konkrétne 89,8% ($n = 1663$), uviedla, že vie, čo znamená termín vyhorenie. Iba malá časť, 10,2% ($n = 188$), na otázku odpovedala záporne. Tieto výsledky naznačujú vysokú mieru všeobecného povedomia o tomto koncepte medzi stredoškolskými študentmi. Z celkového počtu respondentov uviedla viac ako polovica, presnejšie 58,4% ($n = 1081$), že má podľa ich názoru s vyhorením osobnú skúsenosť. Naopak, 41,6% ($n = 770$) respondentov uviedlo, že takúto skúsenosť nemá. Toto zistenie potvrdzuje relevanciu a aktuálnosť tejto témy pre danú cieľovú skupinu.

4.2 Hlavné výsledky: Miera vyhorenia v skúmanej vzorke

Pre detailnejší pohľad na výsledky sme analyzovali distribúciu celkového skóre vyhorenia. Respondenti mohli dosiahnuť skóre v rozmedzí od 0 do 66.



Graf č. 6: Distribúcia skóre celkového vyhorenia u stredoškôľakov (Tokárová, 2025)

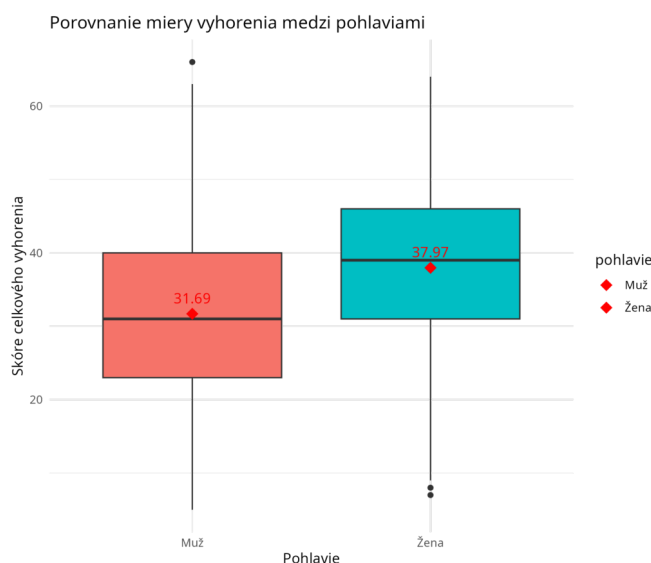
Rozdelenie skóre sa najviac podobá Gaussovmu rozdeleniu. Vrchol histogramu (modus, teda najčastejšie sa vyskytujúce skóre) sa nachádza v intervale približne 35 – 40 bodov. To naznačuje, že práve táto úroveň vyhorenia je pre skúmanú vzorku študentov najtypickejšia. Skóre je rozložené v širokom rozsahu, čo dokazuje, že miera vyhorenia sa medzi študentmi výrazne líši. Vzorka nie je homogénna – obsahuje jednotlivcov s veľmi nízkym skóre, ako aj jednotlivcov s veľmi vysokým skóre, ktorí môžu byť ohrození vážnymi dôsledkami vyhorenia.

Na základe celkového skóre z dotazníka sme študentov rozdelili do dvoch skupín. Respondentov, ktorých skóre nedosiahlo polovicu maximálnej možnej hodnoty, sme zaradili do skupiny s nízkou mierou vyhorenia. Naopak, študentov so skóre presahujúcim túto hranicu sme zaradili do rizikovej skupiny ohrozenej vyhorením.

4.3 Porovnávacia analýza miery vyhorenia

V tejto časti sa zameriavame na analýzu rozdielov v celkovom skóre syndrómu vyhorenia medzi rôznymi podskupinami respondentov. Cieľom je zistiť, či demografické premenné ako pohlavie, ročník, typ navštevovanej školy či kraj bydliska zohrávajú rolu v miere prežívaného vyhorenia. Na vizuálne porovnanie distribúcií skóre v jednotlivých skupinách využívame boxplots.

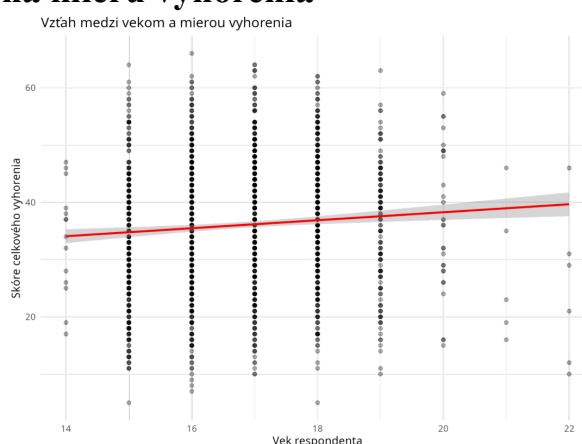
4.3.1 Vplyv pohlavia na mieru vyhorenia



Graf č. 7: Porovnanie miery vyhorenia medzi pohlaviami (Tokárová, 2025)

Z grafu je zjavný rozdiel v miere vyhorenia medzi pohlaviami. Medián skóre u žien (približne 38 bodov) je viditeľne vyšší ako medián u mužov (približne 32 bodov). Celý box (teda stredných 50 % respondentiek) sa u žien nachádza v pásme vyšších hodnôt. Tento rozdiel potvrdzujú aj zobrazené priemerné hodnoty, kde ženy dosiahli priemer 37,97 bodu, zatiaľ čo muži 31,69 bodu. Naše zistenia potvrdzuje t-test, na základe ktorého je rozdiel vo vyhorení medzi pohlaviami štatisticky významný ($p < 0.001$).

4.3.2 Vplyv veku na mieru vyhorenia

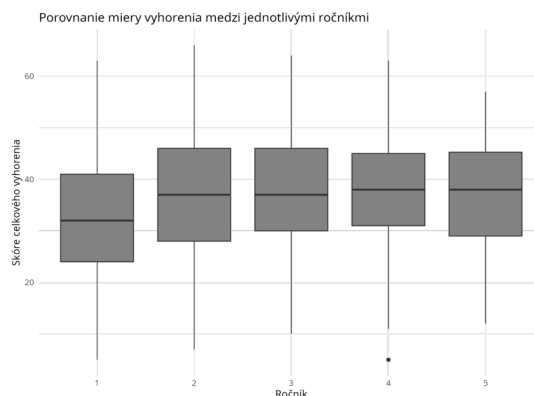


Graf č. 8: Vzťah medzi vekom a mierou vyhorenia (Tokárová, 2025)

Graf jednoznačne odhaľuje existenciu vzťahu medzi vekom a skóre vyhorenia. To znamená, že s rastúcim vekom študentov má ich priemerná miera vyhorenia

tendenciu mierne, ale konzistentne stúpať. Tento vzťah je vizualizovaný pomocou bodového grafu s vloženou regresnou priamkou.

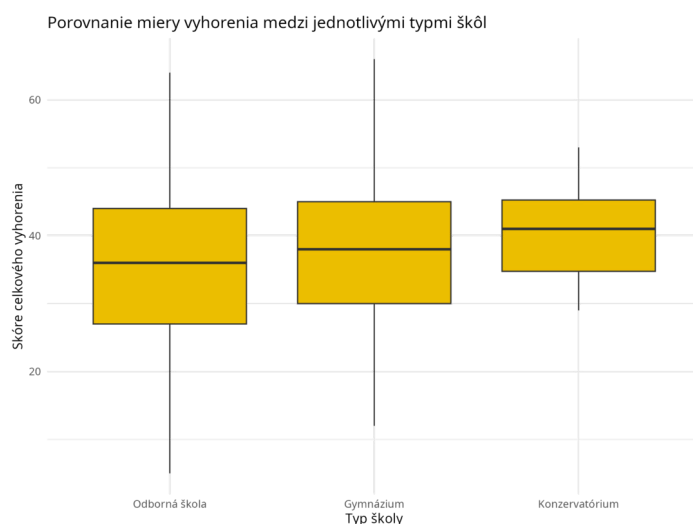
4.3.3 Vplyv ročníka na mieru vyhorenia



Graf č. 9: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými ročníkmi (Tokárová, 2025)

Analýza odhalila zaujímavý nelineárny vzťah. Najnižšiu mieru vyhorenia vykazujú študenti prvého ročníka. Miera vyhorenia následne stúpa a vrcholí v druhom a treťom ročníku, kde sú mediány najvyššie. V maturitnom (štvrtom) a piatom ročníku pozorujeme mierny pokles mediánu vyhorenia v porovnaní s tretím ročníkom. Štatistickú významnosť rozdielu medzi jednotlivými ročníkmi potvrdzuje analýza rozptylov ($F(4, 1842) = 7,52, p < 0,001$).

4.3.4 Vplyv typu školy na mieru vyhorenia

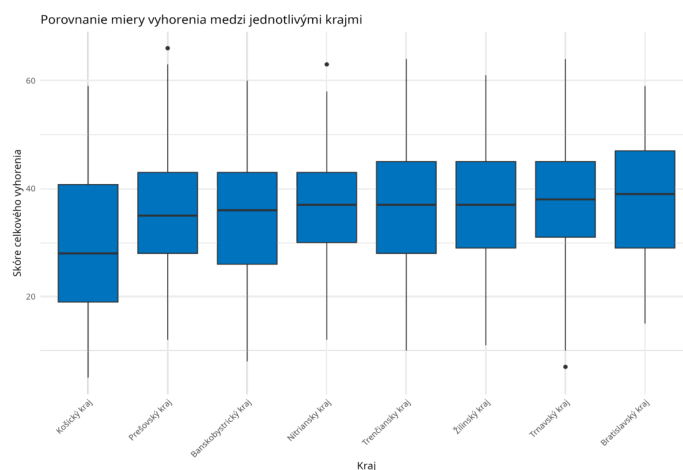


Graf č. 10: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými typmi škôl (Tokárová, 2025)

Z porovnania vyplýva, že študenti gymnázií a konzervatórií vykazujú v priemere mierne vyššiu úroveň vyhorenia ako študenti odborných škôl. Mediány skóre sú pre

tieto dve skupiny takmer identické a sú položené vyššie ako medián pre odborné školy. Zaujímavým zistením je tiež najväčšia variabilita (rozptyl) skóre u študentov odborných škôl.

4.3.5 Vplyv kraja na mieru vyhorenia



Graf č. 11: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými krajmi (Tokárová, 2025)

Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými krajmi Slovenska preukázalo štatisticky významné rozdiely ($F(7, 1842) = 7,52, p < 0,001$), avšak veľkosť tohto efektu bola malá ($\eta^2 = 0,028$). To znamená, že kraj bydliska vysvetľuje len približne 2,8 % variability v miere vyhorenia respondentov. Post-hoc analýza (Tukeyho HSD test) ukázala, že štatisticky významné rozdiely sa sústreďujú predovšetkým na Košický kraj, v ktorom respondenti vykazovali nižšiu mieru vyhorenia v porovnaní s ostatnými krajmi.

Porovnávací analýza zároveň ukázala, že významnejší vplyv na mieru vyhorenia majú iné charakteristiky respondentov, najmä pohlavie (vyššia miera vyhorenia u študentiek), ročník štúdia (s vrcholom v stredných ročníkoch) a vek (mierny nárast miery vyhorenia so zvyšujúcim sa vekom). Mierne rozdiely boli pozorované aj medzi typmi škôl. V porovnaní s týmito faktormi má regionálna príslušnosť len obmedzený praktický význam.

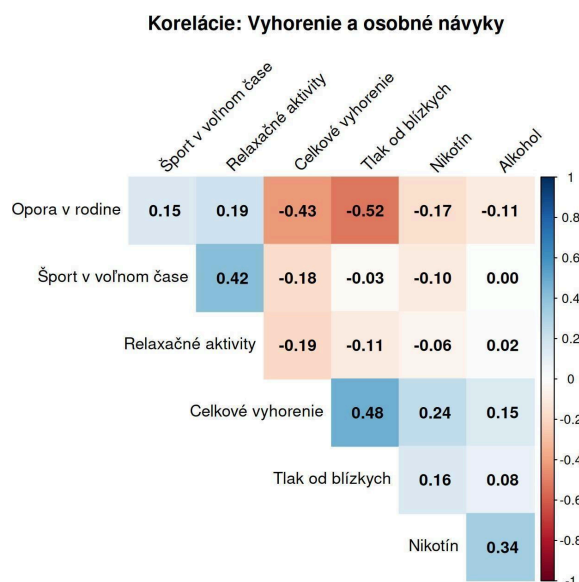
4.4 Korelačné analýzy

V tejto časti prechádzame od porovnávanie skupín k hlbšej analýze vzájomných vzťahov medzi syndrómom vyhorenia a širokým spektrom faktorov zo školského, osobného a duševného života študentov. Na kvantifikáciu sily a smeru týchto vzťahov

sme použili **Pearsonov korelačný koeficient (r)**.

4.4.1 Vzťahy medzi vyhorením, osobnými návykmi a rodinným prostredím

Prvá korelačná matica (Graf 12) analyzuje vzťahy medzi celkovým vyhorením a faktormi ako sú opora v rodine, voľnočasové aktivity a rizikové správanie.



Graf č. 12: Korelácie: vyhorenie a osobné návyky (Tokárová, 2025)

Najsilnejší vzťah bol zistený medzi celkovým vyhorením a tlakom od blízkych ($r = 0,48$). Ide o stredne silnú pozitívnu koreláciu, ktorá naznačuje, že študenti pociťujúci väčší tlak od svojho okolia vykazujú aj vyššiu mieru vyhorenia.

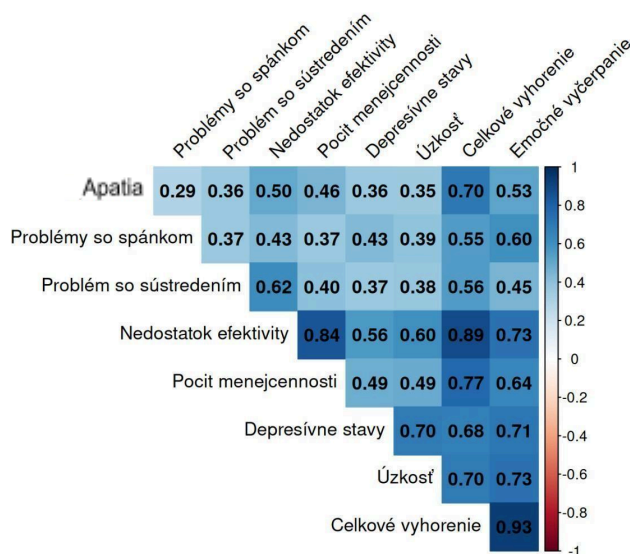
Naopak, opora v rodine sa ukázala ako významný ochranný faktor. Zistili sme stredne silnú negatívnu koreláciu medzi oporou v rodine a celkovým vyhorením ($r = -0,43$). S rastúcou oporou v rodine teda klesá miera vyhorenia.

Voľnočasové aktivity ako šport ($r = -0,18$) a relaxačné aktivity ($r = -0,19$) vykazujú len slabý negatívny vzťah s vyhorením. Podobne, rizikové správanie ako používanie nikotínu ($r = 0,24$) a konzumácia alkoholu ($r = 0,15$) majú len slabý pozitívny vzťah s vyhorením.

4.4.2 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi duševného zdravia

Druhá analýza (Graf 13) sa zamerala na vzťahy medzi vyhorením a jeho kľúčovými psychologickými korelátmi, ako sú úzkosť, depresívne stavy či problémy so spánkom.

Korelácie: Vyhorenie a duševné zdravie



Graf č. 13: Korelácie: vyhorenie a duševné zdravie (Tokárová, 2025)

Najsilnejšie vzťahy boli očakávané zistené s priamymi zložkami vyhorenia: emočným vyčerpaním ($r = 0,93$) a nedostatkom efektivity ($r = 0,89$). Tieto korelácie sú takmer dokonalé, čo potvrdzuje validitu použitého dotazníka.

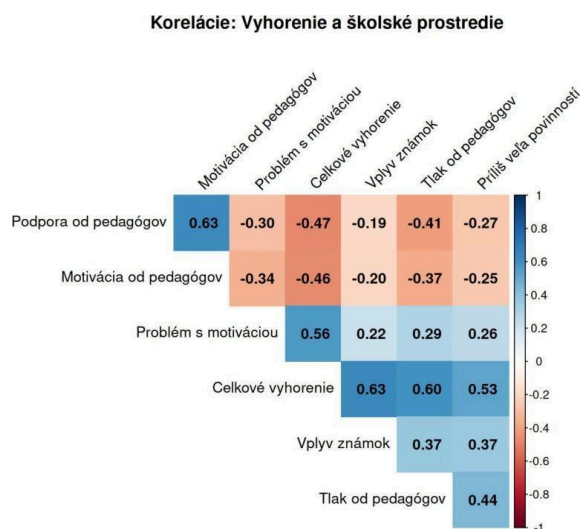
Mimoriadne silné pozitívne korelácie boli zistené aj medzi vyhorením a pocitom menejcennosti ($r = 0,77$), úzkosťou ($r = 0,70$) a depresívnymi stavmi ($r = 0,68$).

Silný vzťah sa preukázal aj s problémami so spánkom ($r = 0,55$) a problémami so sústredením ($r = 0,56$).

Tieto výsledky jasne ukazujú, že vyhorenie u študentov je sprevádzané celým radom závažných psychických ťažkostí.

4.4.3 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi školského prostredia

Tretia matica (Graf 14) skúma kľúčové vzťahy medzi syndrómom vyhorenia a faktormi priamo súvisiacimi so školou.

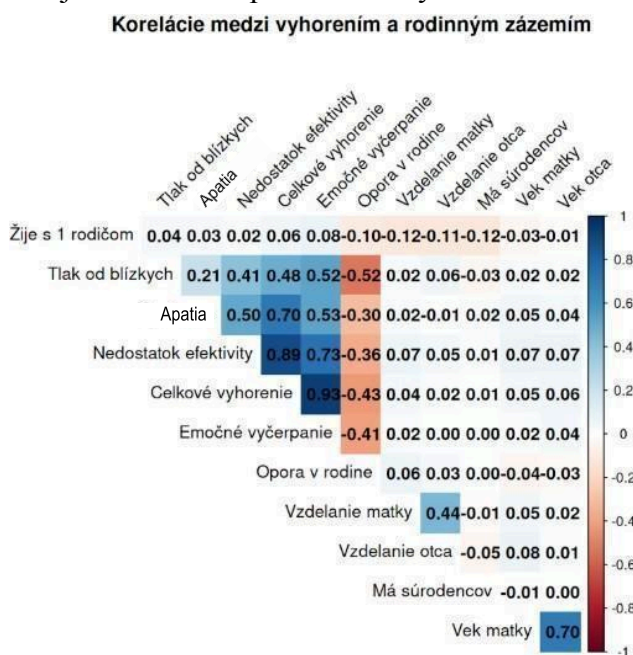


Graf č. 14: Korelácie: vyhorenie a školské prostredie (Tokárová, 2025)

Najsilnejší vzťah s vyhorením bol zistený pri vplyve známok ($r = 0,63$), tlaku od pedagógov ($r = 0,60$), problému s vlastnou motiváciou ($r = 0,56$) a pocite, že majú študenti príliš veľa povinností ($r = 0,53$). Všetko sú to silné pozitívne korelácie, ktoré tieto faktory identifikujú ako kľúčové symptómy vedúce k vyhoreniu.

4.4.4 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi rodinného zázemia

Posledná korelačná analýza sa zamerala na preskúmanie vzťahov medzi syndrómom vyhorenia a vybranými faktormi rodinného prostredia, vrátane kvality vzťahov a demografických údajov o rodičoch. Cieľom bolo zistiť, ktoré aspekty rodinného zázemia najviac súvisia s prežívaním vyhorenia u študentov.

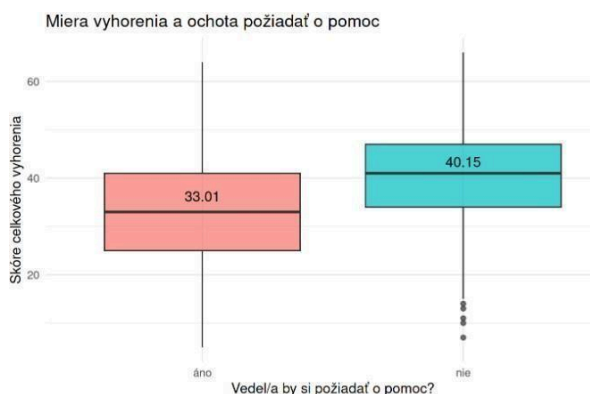


Graf č. 15: Korelácie medzi vyhorením a rodinným zázemím (Tokárová, 2025)

Opora v rodine sa ukázala ako významný ochranný faktor. Tlak od blízkych sa potvrdil ako dôležitý rizikový faktor. Tieto výsledky silne naznačujú, že pre mieru vyhorenia študentov nie je kľúčová demografická štruktúra rodiny (vzdelanie rodičov, ich vek, alebo či žijú spolu), ale predovšetkým kvalita vzťahov a atmosféra v nej.

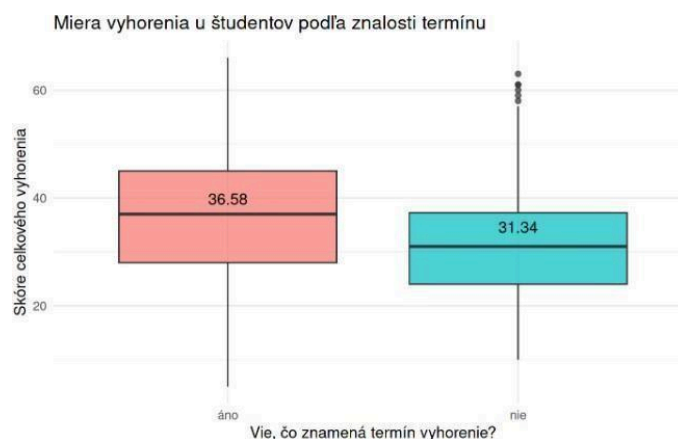
4.5 Exploratívna analýza ďalších premenných

V poslednej časti sa venujeme analýze ďalších vzťahov, ktoré síce neboli primárnym cieľom výskumu, no poskytujú doplňujúci kontext k hlavným zisteniam. Tieto exploratívne analýzy pomáhajú lepšie porozumieť faktorom, ktoré môžu súvisieť s prežívaním syndrómu vyhorenia u študentov.



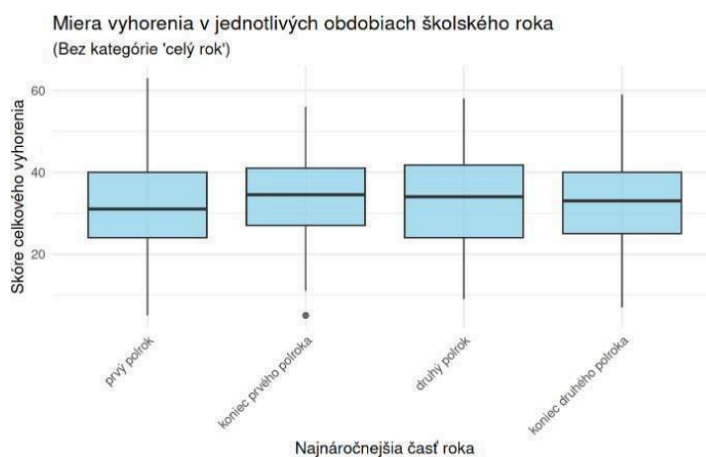
Graf č. 16: Miera vyhorenia a ochota požiadať o pomoc (Tokárová, 2025)

Sledovali sme vzťah vyhorenia a ochoty požiadať o pomoc. Študenti, ktorí uviedli, že by nevedeli požiadať o pomoc, vykazujú podstatne vyššiu mieru vyhorenia (medián skóre = 40.15) v porovnaní so študentmi, ktorí by o pomoc požiadať vedeli (medián skóre = 33.01). Tento výsledok naznačuje, že neschopnosť alebo neochota komunikovať svoje problémy a požiadať o podporu môže byť významným faktorom spojeným s vyššou úrovňou vyhorenia.



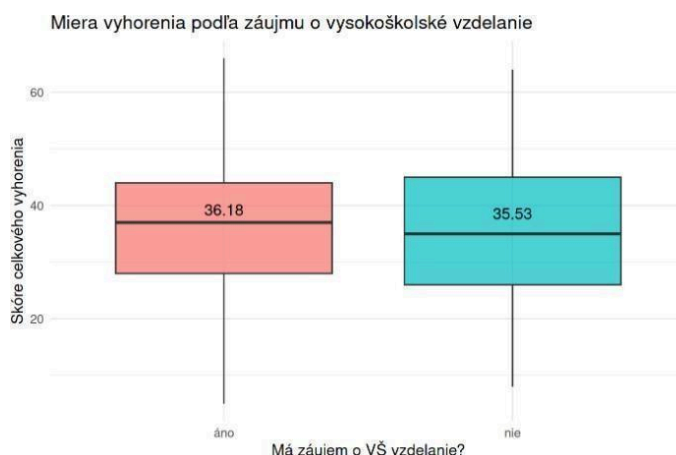
Graf č. 17: Miera vyhorenia u študentov podľa znalosti termínu (Tokárová, 2025)

Pri vzťahu vyhorenia a znalosti samotného termínu dáta naznačujú, že študenti, ktorí vedia, čo znamená termín vyhorenie, vykazujú v priemere vyššie skóre vyhorenia (medián = 36.58) ako tí, ktorí tento termín nepoznajú (medián = 31.34). Tento paradox môže znamenať, že študenti, ktorí prežívajú symptómy vyhorenia, aktívnejšie vyhľadávajú informácie a pomenúvajú svoj stav, alebo že lepšia informovanosť vedie k presnejšiemu sebahodnoteniu vlastných pocitov.



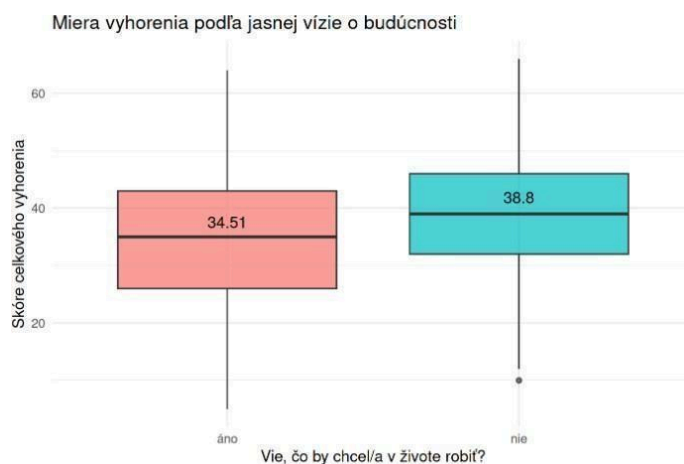
Graf č. 18: Miera vyhorenia v jednotlivých obdobiach školského roka (Tokárová, 2025)

Z grafu o vnímanej náročnosti jednotlivých období školského roka je zrejmé, že mediány skóre vyhorenia sú vo všetkých štyroch obdobiach veľmi podobné. Mierne vyššie hodnoty možno pozorovať v obdobiach "koniec prvého polroka" a "druhý polrok". Zátťaž vedúca k vyhoreniu je pravdepodobne vnímaná ako relatívne konštantná počas celého školského roka, a nie je viazaná len na jedno konkrétne skúškové obdobie.



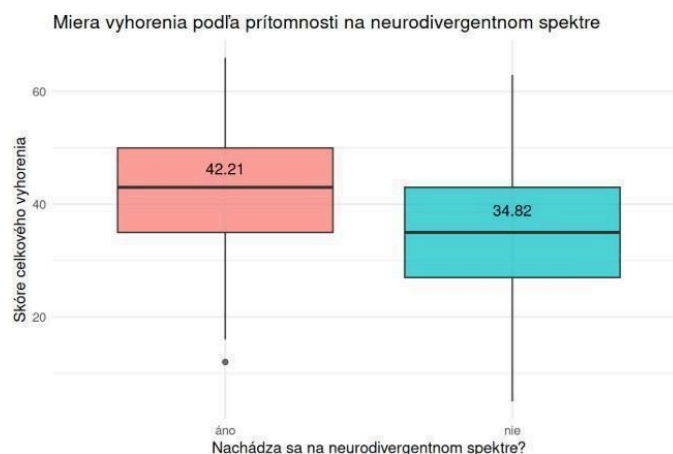
Graf č. 19: Miera vyhorenia podľa záujmu o vysokoškolské vzdelanie (Tokárová, 2025)

Medián skóre vyhorenia u študentov, ktorí majú záujem o VŠ vzdelanie (36.18), je takmer identický s mediánom u študentov, ktorí takýto záujem nemajú (35.53). Zdá sa teda, že samotná ambícia pokračovať v štúdiu na vysokej škole nie je v našej vzorke kľúčovým faktorom, ktorý by výrazne ovplyvňoval celkovú mieru vyhorenia.



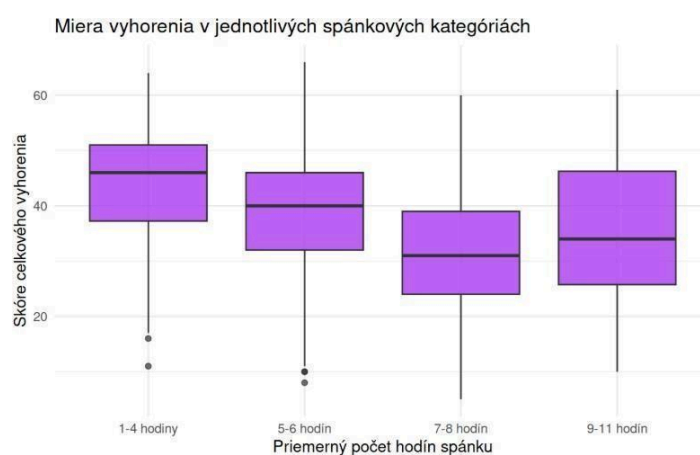
Graf č. 20: Miera vyhorenia podľa jasnej vízie o budúcnosti (Tokárová, 2025)

Výsledky naznačujú, že študenti, ktorí nevedia, čo by chceli v živote robiť, majú tendenciu mať vyššiu mieru vyhorenia (medián = 38.8) v porovnaní so študentmi, ktorí v tom majú jasno (medián = 34.51). Neistota ohľadom budúcnosti a kariérneho smerovania sa tak javí ako ďalší faktor, ktorý môže prispievať k psychickej záťaži študentov.



Graf č. 21: Miera vyhorenia podľa prítomnosti na neurodivergentnom spektre (Tokárová, 2025)

Študenti, ktorí sa nachádzajú na neurodivergentnom spektre, majú v priemere podstatne vyššie skóre vyhorenia (medián = 42.21) ako študenti, ktorí sa na ňom nenachádzajú (medián = 34.82). Toto zistenie poukazuje na to, že neurodivergentní študenti môžu predstavovať obzvlášť zraniteľnú skupinu voči akademickému stresu a vyhoreniu.



Graf č. 22: Miera vyhorenia v jednotlivých spánkových kategóriách (Tokárová, 2025)

Spánok v rozmedzí 7-8 hodín pôsobí ako protektívny faktor pred vyhorením. Výsledky zároveň poukazujú na to, že nielen nedostatok spánku (menej ako 7 hodín), ale aj jeho nadbytok (viac ako 9 hodín) môže súvisieť so zvýšenou mierou vyhorenia. Nadmerná dĺžka spánku (hypersomnia) môže byť sama o sebe symptómom iných psychických ťažkostí, napríklad depresívnych stavov, ktoré sú s vyhorením úzko prepojené.

5 Diskusia

Výsledky tejto práce potvrdzujú, že akademické vyhorenie predstavuje u stredoškolských študentov na Slovensku závažný jav s viac ako 1000 študentmi v rizikovej skupine. Analýza identifikovala kľúčové faktory, ktoré s mierou vyhorenia štatisticky významne súvisia. Predovšetkým ide o tlak zo strany pedagógov, vplyv známkovania a subjektívny pocit preťaženia školskými povinnosťami. Výsledky poukazujú na to, že súčasný edukačný systém orientovaný na výkon má negatívny dopad na duševnú pohodu študentov.

Významným aspektom je taktiež súvislosť medzi vyhorením a mierou stigmatizácie mentálneho zdravia. Dáta ukazujú, že študenti s problémami v komunikácii a neschopnosťou požiadať o pomoc vykazujú signifikantne vyššiu mieru vyhorenia. Z našich zistení vyplýva potreba destigmatizácie psychických ťažkostí v školskom prostredí a vytvorenia bezpečnej atmosféry pre otvorený dialóg. Ako vhodné riešenie sa javí realizácia odborných prednášok pre študentov a pedagógov zameraných na komunikáciu o duševnom zdraví. Prínosom by boli aj interaktívne workshopy vedené školskými psychológmi, zamerané na osvojenie si copingových stratégií, zvládanie stresu a rozvoj sebareflexie. Je kľúčové tieto témy aktívne otvárať s cieľom eliminovať spoločenské tabu a ukázať študentom, že komunikovať o svojich pocitoch a problémoch je prirodzené a akceptované. Ďalej odporúčame podporiť kontinuálne vzdelávanie pedagógov v oblasti inovatívnych vyučovacích metód. Tým by sa zvýšila interaktivita a praktické zameranie hodín, čo by mohlo pôsobiť na študentov viac motivačne v porovnaní s tradičnými formami výučby. V neposlednom rade je nevyhnutné celkovo posilniť a zefektívniť psychologickú podporu priamo na školách.

Hlavným praktickým výstupom práce je webová stránka <https://nevyhorim.online/>, ktorá slúži ako informačný zdroj pre študentov. Webový portál ponúka test na identifikáciu miery vyhorenia s následnou interpretáciou výsledkov a konkrétnymi odporúčaniami. Okrem testu stránka ponúka edukačný obsah zameraný na prevenciu a techniky zvládania stresu, čím vyplňa medzeru v dostupnosti relevantných informácií. Sekcia s výsledkami tohto výskumu navyše prispieva k zvyšovaniu povedomia o problematike. Platforma tak predstavuje konkrétny krok k podpore duševného zdravia študentov a modernému prístupu k informáciám.

6 Závery práce

Akademické vyhorenie predstavuje vážnu, no zatiaľ nedostatočne adresovanú výzvu v slovenskom edukačnom systéme. Naše zistenia jasne potvrdzujú, že tento problém výrazne ovplyvňuje mentálne zdravie, sociálny život a vzťah študentov k štúdiu, čo v konečnom dôsledku negatívne ovplyvňuje ich budúce vyhliadky.

Školské prostredie musí prejsť transformáciou z miesta neustáleho tlaku na priestor porozumenia a podpory. Produktívna príprava na kariérny život by sa mala diať bez neprimeranej psychickej záťaže. Kľúčová je otvorená diskusia o mentálnom zdraví nielen medzi študentmi, ale najmä zapojením pedagogického zboru.

Veríme, že cesta k zlepšeniu vedie cez efektívnu komunikáciu a počúvanie skutočných potrieb a očakávaní študentov. Iba tak môžeme slovenské školstvo posunúť na vyššiu úroveň. Systémová zmena a vytvorenie podporného prostredia je priamym predpokladom na motiváciu mladých ľudí zostať študovať a tvoriť hodnoty na Slovensku, čím zvýšime záujem o vysokoškolské vzdelanie a formujeme budúcu generáciu inteligentných a angažovaných odborníkov. Riešenie akademického vyhorenia je investíciou do budúcnosti celej spoločnosti.

7 Zhrnutie

Primárnym cieľom našej práce bolo zistiť situáciu vyhorenia študentov na Slovensku, ovplyvňujúce faktory a korelácie. Taktiež vytvoriť praktické riešenie na túto problematiku v podobe web stránky. Dáta sme zbierali pomocou originálneho dotazníka, ktorý vyplnilo 1850 žiakov z celého Slovenska. Následne sme analyzovali mieru vyhorenia medzi študentmi, faktory ako vek, pohlavie, typ školy, ročník, ktoré ovplyvňujú mieru vyhorenia. Venovali sme sa korelačnej analýze, v ktorej sme zistili napríklad vzťah miery vyhorenia so školským prostredím. Ako posledné sme sa venovali analýze ďalších premenných. Táto analýza poskytla jedinečné poznatky o rôznych ďalších faktoroch, ktoré ovplyvňujú mieru vyhorenia. Najdôležitejším výsledkom našej práce bolo zistenie, že väčšina študentov prežíva strednú až vysokú mieru vyhorenia, čo potvrdzuje aktuálnosť a dôležitosť tejto témy.

8 Použitá literatura

- [1] FREUDENBERGER, Herbert J. 1974. *Staff Burn-Out*. In *Journal of social issues*. ISSN 1540-4560, 1974, roč. 30, č. 1, s. 159-165
- [2] HERRMANN, Julia - KOEPPEN, Karoline - KESSELS, Ursula. 2019. *Do girls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective*. In *Learning and Individual Differences*. ISSN 1041-6080, 2019, roč. 69, s. 150-161.
- [3] LIU, Wanqing - ZHANG, Ruiyun - WANG, Huan et al. 2024. *Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: the mediating role of resilience and self-efficacy*. In *BMC Psychology*. ISSN: 2050-7283, 2024, roč. 12.
- [4] LIU, Zheng - XIE, Yujin - SUN, Zhuhong et al. 2023. *Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study*. In *BMC Medical Education*. ISSN: 1472-6920, roč. 23.
- [5] ROSALES-RICARDO, Yury - FERREIRA, José P. 2022. *Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students*. In *Medic Review*. ISSN 1527-3172, roč. 24, č. 1
- [6] SALMELA-ARO, Katariina - SAVOLAINEN, Hannu - HOLOPAINEN, Leena. 2009. *Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies*. In *Journal of Youth and Adolescence*. ISSN 1573-6601 roč. 38, č. 10, s. 1316 - 1327
- [7] SALMELA-ARO, Katariina - KIURU, Noona - LESKINEN, Esko et al. 2009. *School Burnout Inventory (SBI)*. In *European Journal of Psychological Assessment*. ISSN: 1015-5759, 2009, roč. 25.

[8] SALMELA-ARO, Katariina - READ, Sanna. 2017. *Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. In Burnout Research*. ISSN 2213-0586, 2017, roč. 7, s. 21-28

[9] SCHAUFELI, Wilmar B. - MARTÍNEZ, Isabel M. - MARQUES PINTO, Alexandra et al. 2002. *Burnout and engagement in university studies. In Journal of cross-cultural psychology*. ISSN 0022-0221, 2002, roč. 33, č. 5, s. 464-481

Prílohy

Príloha A

Dotazník o vyhorení

Tento dotazník obsahuje niekoľko otázok ohľadom pocitov, ktoré sú spájané s vyhorením. Vaše odpovede nám pomôžu hlbšie porozumieť čo prispieva k syndrómu vyhorenia a identifikovať potenciálne stratégie prevencie. V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte: tokarova@gpnr.sk

* Označuje povinnú otázku

1. Vek *

2. Pohlavie *

Označte iba jednu elipsu.

☐ Muž

☐ Žena

3. Kraj *

Označte iba jednu elipsu.

☐ Bratislavský kraj

☐ Trnavský kraj

☐ Nitriansky kraj

☐ Banskobystrický kraj

☐ Trenčiansky kraj

☐ Žilinský kraj

☐ Prešovský kraj

☐ Košický kraj

4. Typ školy *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ Odborná škola
- ☐ Gymnázium
- ☐ Konzervatórium

5. Ročník *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ 1.
- ☐ 2.
- ☐ 3.
- ☐ 4.
- ☐ 5.

Vyhorenie u študentov

Táto sekcia obsahuje otázky ohľadom vašich skúseností a znalostí o vyhorení. Všetky otázky sú povinné.

6. 1. Viete čo znamená termín **vyhorenie** ? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ áno
- ☐ nie

7. 2. Ak áno, máte s vyhorením skúsenosť? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ áno
- ☐ nie

8. 3. Poznáte niekoho vo vašom okolí kto zažil vyhorenie? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

9. 4. Ak by ste prechádzali vyhorením, vedeli by ste požiadať o pomoc? (rodinu, kamarátov, terapeuta, atď.) *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

Otázky ohľadom štúdia

V tejto sekcii nájdete otázky ohľadom štúdia, pedagógov, motivácii a školského života. Všetky otázky sú povinné.

10. 5. Dávajú vám pedagógovia motiváciu do štúdia? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ nikdy

☐ málokedy

☐ často

☐ vždy

11. 6. Máte problém nájsť motiváciu na učenie/chodenie do školy? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

12. 7. Je na vás tvorený tlak od pedagógov? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

13. 8. Dodávajú vám pedagógovia podporu? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

14. 9. Máte pocit, že máte príliš veľa školských povinností? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

15. 10. Ovpływňujú známky váš mentálny stav? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

16. 11. Cítite sa zo štúdia mentálne vyčerpaní? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

17. 12. Zasahuje štúdium do vášho voľného času? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

18. 13. Koľko hodín trávite štúdiom každý deň? (mimo školy) *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ 0-1 hodina
☐ 1-2 hodiny
☐ 2-3 hodiny
☐ 3-4 hodiny
☐ Iné: _____

19. 14. Zapájate sa do školských aktivít? (súťaže, krúžky, práca soč, školský parlament, atď.) *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

20. 15. Aká časť školského roka vám príde najnáročnejšia? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ prvý polrok
☐ koniec prvého polroka
☐ druhý polrok
☐ koniec druhého polroka
☐ celý rok

21. 16. Máte záujem získať vysokoškolské vzdelanie? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

Otázky ohľadom životného štýlu

Táto sekcia obsahuje otázky ohľadom životného štýlu, mentálneho zdravia a medziľudských vzťahov. Všetky otázky sú povinné.

22. 17. Venujete sa vo voľnom čase športu? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ nikdy

☐ málokedy

☐ často

☐ vždy

23. 18. Venujete sa aktivitám, ktoré vám pomáhajú odreagovať sa od školy? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ nikdy

☐ málokedy

☐ často

☐ vždy

24. 19. Cítíte v rodine oporu a podporu? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

25. 20. Je na vás tvorený tlak vašimi najbližšími? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

26. 21. Znižuje štúdium vaše sebavedomie? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

27. 22. Máte zo štúdia pocit menejcennosti? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy
-

28. 23. Máte zo štúdia pocit, že nie ste dosť dobrí? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
- ☐ málokedy
- ☐ často
- ☐ vždy

29. 24. Máte problém s prokrastináciou? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
- ☐ málokedy
- ☐ často
- ☐ vždy

30. 25. Zažívate úzkosť? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
- ☐ málokedy
- ☐ často
- ☐ vždy

31. 26. Zažívate depresívne stavy? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
- ☐ málokedy
- ☐ často
- ☐ vždy

32. 27. Máte v živote niekoho komu sa môžete zveriť so svojimi pocitmi a problémami? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

33. 28. Tvrdili by ste, že máte zdravý prístup k štúdiu? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

34. 29. Tvrdili by ste, že máte rovnováhu medzi školským a osobným životom? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

35. 30. Viete, čo by ste v živote chceli robiť? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

36. 31. Tvrdili by ste, že ste produktívni? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

37. 32. Snažíte sa spraviť maximum pre dosiahnutie vašich cieľov? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

38. 33. Máte problém so sústredením? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ nikdy

☐ málokedy

☐ často

☐ vždy

39. 34. Nachádzate sa na neurodivergentnom spektre? (ADHD, Aspergerov syndróm, autizmus) *

Označte iba jednu elipsu.

☐ áno

☐ nie

40. 35. Máte problémy so spánkom? *

Označte iba jednu elipsu.

☐ nikdy

☐ málokedy

☐ často

☐ vždy

41. 36. Koľko hodín priemerne spávate? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ 1-4 hodiny
- ☐ 5-6 hodín
- ☐ 7-8 hodín
- ☐ 9-11 hodín

42. 37. Zažívate bolesti hlavy/migrény? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
- ☐ málokedy
- ☐ často
- ☐ vždy

43. 38. Zažívate zdravotné problémy? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
- ☐ málokedy
- ☐ často
- ☐ vždy

44. 39. Máte tendenciu sa porovnávať s ostatnými ľuďmi? (v škole, na sociálnych sieťach, v sociálnych kruhoch, atď...) *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

45. 40. Máte pocit, že štúdium potláča vašu kreatívnu stránku? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

46. 41. Užívate nikotín? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
☐ málokedy
☐ často
☐ vždy

47. 42. Užívate alkohol? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ nikdy
- ☐ málokedy
- ☐ často
- ☐ vždy

Otázky ohľadom rodiny

48. 43. Máte súrodencov? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ áno
- ☐ nie

49. 44. Žijete s jedným rodičom? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ áno
- ☐ nie

50. 45. Aké je najvyššie dosiahnuté vzdelanie vašej matky? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ základškolské
- ☐ stredoškolské bez maturity
- ☐ stredoškolské s maturitou
- ☐ vysokoškolské 1. stupeň
- ☐ vysokoškolské 2. stupeň

51. 46. Aké je najvyššie dosiahnuté vzdelanie vášho otca? *

Označte iba jednu elipsu.

- ☐ základ školské
- ☐ stredoškolské bez maturity
- ☐ stredoškolské s maturitou
- ☐ vysokoškolské 1. stupeň
- ☐ vysokoškolské 2. stupeň

52. 47. Vek vašej matky *

53. 48. Vek vášho otca *

54. **Zaujímá vás výsledok?**

Pokiaľ vás zaujíma výsledok dotazníku, môžete zadať email, na ktorý vám po vyhodnotení odošleme výsledok. Pokiaľ nie, políčko ponechajte prázdne.

Ďakujeme za vyplnenie.