

Gymnázium Párovská Nitra, Párovská 1, 950 50, Nitra

Problematika vyhorenia stredoškolských študentov

Stredoškolská odborná činnosť

17 Pedagogika, psychológia, sociológia

Nitra
2025

Sára Tokárová
4. ročník

Gymnázium Párovská Nitra, Párovská 1, 950 50, Nitra

Problematika vyhorenia stredoškolských študentov

Stredoškolská odborná činnosť

17 Pedagogika, psychológia, sociológia

Nitra
2025

Sára Tokárová
Ročník: 4.

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.

Pod'akovanie

Chcela by som sa pod'akovať v prvom rade mojej školiteľke, PhDr Anne Páchovej, Ph.D. za pomoc a usmernenie pri tvorbe analýzy, môjmu konzultantovi Oliverovi Petrovičovi za podporu a spoluprácu pri tvorbe práce a projektu pre študentov. Ďalej by som sa chcela pod'akovať 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
1.1.1 Emočné vyčerpanie	8
1.1.2 Apatia	9
1.1.3 Akademická efektivita	9
1.3 Faktory ovplyvňujúce vyhorenie	9
1.2.1 Pohlavie	9
1.2.2 Ročník štúdia	10
1.2.3 Užívanie nikotínu	10
2 Ciele práce	11
2.1 Špecifické ciele	11
2.2 Dlhodobý cieľ	11
3 Materiál a metodika	12
3.1 Dotazník	12
3.2 Štruktúra dotazníka	12
3.3 Respondenti	13
3.4 Analýza údajov	13
4 Výsledky práce	15
4.1 Deskriptívna analýza respondentov	15
4.1.1 Vek	15
4.1.2 Pohlavie	15
4.1.3 Kraj	16
4.1.4 Typ školy	16
4.1.5 Ročník	16
4.1.6 Informovanosť a skúsenosť so syndrómom vyhorenia	17
4.2 Hlavné výsledky: Miera vyhorenia v skúmanej vzorke	17
4.3 Porovnávacia analýza miery vyhorenia	18
4.3.1 Vplyv pohlavia na mieru vyhorenia	18
4.3.2 Vplyv veku na mieru vyhorenia	19
4.3.3 Vplyv ročníka na mieru vyhorenia	19
4.3.4 Vplyv typu školy na mieru vyhorenia	20
4.3.5 Vplyv kraja na mieru vyhorenia	20
4.4 Korelačné analýzy	21
4.4.1 Vzťahy medzi vyhorením, osobnými návykmi a rodinným prostredím	21
4.4.2 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi duševného zdravia	22
4.4.3 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi školského prostredia	23
4.4.4 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi rodinného zázemia	23
4.5 Exploratívna analýza ďalších premenných	24
5 Diskusia	28
6 Závery práce	29
7 Zhrnutie	30
8 Použitá literatúra	31

Zoznam tabuliek, grafov a ilustrácií

- Graf č. 1:** Deskriptívna štatistika veku respondentov
- Graf č. 2:** Štruktúra respondentov podľa pohlavia
- Graf č. 3:** Početnosť respondentov podľa kraja
- Graf č. 4:** Zastúpenie respondentov podľa typu školy
- Graf č. 5:** Rozdelenie respondentov podľa ročníka štúdia
- Graf č. 6:** Informovanosť vzorky o vyhorení
- Graf č. 7:** Skúsenosť vzorky s vyhorením
- Graf č. 8:** Distribúcia skóre celkového vyhorenia u stredoškolákov
- Graf č. 9:** Porovnanie miery vyhorenia medzi pohlaviami
- Graf č. 10:** Vzťah medzi vekom a mierou vyhorenia
- Graf č. 11:** Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými ročníkmi
- Graf č. 12:** Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými typmi škôl
- Graf č. 13:** Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivý
- Graf č. 14:** Korelácie: vyhorenie a osobné návyky
- Graf č. 15:** Korelácie: vyhorenie a duševné zdravie
- Graf č. 16:** Korelácie: vyhorenie a školské prostredie
- Graf č. 17:** Korelácie medzi vyhorením a rodinným zázemím
- Graf č. 18:** Miera vyhorenia a ochota požiadať o pomoc
- Graf č. 19:** Miera vyhorenia u študentov podľa znalosti termínu
- Graf č. 20:** Miera vyhorenia v jednotlivých obdobiach školského roka
- Graf č. 21:** Miera vyhorenia podľa záujmu o vysokoškolské vzdelanie
- Graf č. 22:** Miera vyhorenia podľa jasnej vízie o budúcnosti
- Graf č. 23:** Miera vyhorenia podľa prítomnosti na neurodivergentnom spektre
- Graf č. 24:** 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 našej práci sme sa rozhodli venovať práve študentom stredných škôl, ktorí vyhorenie zažívajú. Všeobecnu paradigmou je, že syndróm vyhorenia žiaci zažívat nemôžu. Medzi hlavné argumenty patrí mladý vek alebo nedostatok povinností na vyhorenie. V našej práci budeme zisťovať, či je to pravda, a pokial syndróm vyhorenia študenti naozaj zažívajú, budeme zisťovať korelácie. Symptómy vyhorenia sme skúmali prostredníctvom dotazníkovému 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 výskumu sa podarilo uplatniť 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 osvety 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 našej práce majú šancu posunúť slovenské školstvo vpred.

1 Prehľad literatúry

1.1 Čo znamená syndróm akademického vyhorenia?

Pojem "vyhorenie" bol zavedený psychoanalytikom Herbertom J. Freudenbergerom a profesorkou psychológie Christinou Maslach v roku 1975. [1] Pojem 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) definoval, že akademické vyhorenie je kombináciou emočného vyčerpania, apatie a akademickej neefektivity z dôsledku pretrvávajúcej neschopnosti študenta efektívne zvládať stres z učenia. [9] Taiwanská vedkyňa Yang Huizhen definovala akademické vyhorenie ako emočné vyčerpanie študenta, nedostatok ľudskosti a nízky osobný pocit úspechu v dôsledku akademického tlaku, akademickej záťaže alebo iných osobných psychologických faktorov v procese učenia [4].

Syndróm vyhorenia je mentálny stav absolútneho vyčerpania jednotlivca - v tomto prípade študenta, zapríčinený najmä dlhodobým mentálnym zaťažením. Stav absolútneho vyčerpania sa definuje ako pocit napäťia z povinností súvisiacich so školou, chronická únava z preťažujúcej školskej činnosti, apatia, pocit nedostatočnosti [6] a vzdialený postoj k škole celkovo. Študent stráca záujem o štúdium a nevidí zmysel v tom, čo robí. Syndróm vyhorenia úzko súvisí aj s inými mentálnymi či zdravotnými problémami. Medzi ne patrí napríklad únava, stres, spánkový deficit, úzkosť, depresia a iné [7]. Fínske štúdie ukázali, že priemerne 10% až 15% študentov vo vekovej kategórii 14 až 16 rokov trpí syndrómom vyhorenia [6, 7, 3].

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 tri základné symptómy vyhorenia: Emočné vyčerpanie, apatia a nedostatok akademickej efektivity [7].

1.1.1 Emočné vyčerpanie

Emočné vyčerpanie sa definuje ako chronická únava študenta zapríčinená nadmernými školskými povinnosťami a s tým spojenými pocitmi napäťia z akademických požiadaviek školy.

Emočné vyčerpanie úzko súvisí s ľudským zdravím. Stres, úzkosť a nepokoj zo školských povinností spôsobujú nespavosť študenta. Nespavosť spôsobuje pocity únavy a tie spolu so stresom, úzkosťou a nepokojom vytvárajú emočné vyčerpanie.

V dotazníka MBI sa na emočné vyčerpanie sústredí otázky ohľadom miery vyčerpania študenta [7].

1.1.2 Apatia

Apatia (cynicism) sa definuje ako vzdialený prístup jednotlivca k štúdiu. Študent stráca motiváciu a chut' podieľať sa na aktivitách súvisiace so štúdiom. Nevidí vo svojej práci a akademickom raste zmysel.

Apatia sa odzrkadľuje aj na jeho sociálnom živote, nemá chut' ani záujem komunikovať v sociálnych situáciách a vyhýba sa sociálnym kruhom.

V MBI dotazníka sa na apatia sústredčujú otázky ohľadom osobného prístupu k štúdiu a ľuďom okolo seba [7].

1.1.3 Akademická efektivita

Akademická efektivita je definovaná ako oslabený pocit kompetencie a nedostatočné dosahovanie úspechov v školských povinnostiach a celkovom akademickom kontexte.

V MBI dotazníka je niekoľko otázok cielených na akademickú efektivitu študenta. Nedostatok akademickej efektivity, ktorého výsledkom sú nedostatočné výsledky v školskej práci a v škole ako celku, spôsobuje u študenta pocity menej cennosti a nízkeho sebavedomia [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].

1.2.1 Pohlavie

Z hľadiska motivácie a pocitov zo štúdia všeobecne platí, že ženy majú vyššie predpoklady na vyhorenie a to z dôvodu zaznamenaného vyššieho vyčerpania ako muži. Ženy si často vytvárajú svoju sebahodnotu na základe známok a výkonu v škole a vytvárajú na seba príliš vysoké očakávania. [2] S takýmto naladením myslí sa nútia do učenia aby si naplnili pocit dostatočnosti, čo nie je zdravá motivácia a zvyšuje predpoklady na vyhorenie. Štúdie ukazujú, že ženy majú celkovo nižšie sebavedomie ako muži [2, 6].

Naopak z hľadiska rodových rolí a motivácie k úspechu majú muži vyššiu pravdepodobnosť vyhorieť z dôvodu nátlaku tvoreného okolím. Kladú sa na nich vyššie akademické očakávania a očakávania úspechu ako na ženy. To spôsobuje silnejšie pocity súťaživosti a sebkritiky. Pokiaľ sa nestretávajú akademické očakávania študenta s realitou, študent pocítiuje viac negatívnych emócií, má nižší pocit úspechu a prejavuje sa aj vyhýbavé správanie [4].

1.2.2 Ročník štúdia

Študenti prvého ročníka majú znížené pocity osobného úspechu, ale nízku mieru emočného vyčerpania a apatie. To znamená, že majú najmenšiu šancu vyhorenia. To môže byť zapríčinené tým, že majú viac mentálnej energie na štúdium. Prváci, ktorí nastúpili na školu ešte nepoznajú mnohé aspeky štúdia a zachovávajú si entuziazmus na učenie. Zároveň pocitujú vysoké očakávania a radosť z nového študijného prostredia. Dôležitým aspektom je aj prístup vyučujúcich, ktorí môžu byť pre študentov prvého ročníka motivujúci. [4]

Žiaci vyšších ročníkov preukazujú negatívne emócie a postoje k štúdiu, napríklad sklamanie zo školy alebo svojho štúdia. Niektorí študenti vykazujú flegmatické správanie, ako napríklad vymeškávanie hodín alebo neplnenie školských povinností [4].

1.2.3 Užívanie nikotínu

Študenti, ktorí nikdy neužívali nikotín zažívali zníženie osobného úspechu, ale mali nižšiu mieru emočného vyčerpania a apatie. Užívanie nikotínu býva pre niektorých študentov spôsob zvládania stresujúcich situácií a problémov v osobnom aj školskom živote, ale dlhodobé užívanie spôsobuje psychické problémy späť 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 krajmi 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 krajmi

- zistiť mieru akademického vyhorenia medzi stredoškolskými študentmi na Slovensku a porovnať jeho výskyt naprieč jednotlivými krajmi
- 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
- 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 zvládaní vyhorenia
 - 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 ešte o ďalšie otázky, ktoré zistujú špecifické faktory často spájané s akademickým vyhorením. Tieto otázky boli formulované na základe odborných poznatkov získaných z aktuálnych vedeckých prác zaoberejúcich sa podobnými témami [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 počínavi 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** - v tejto sekcií sa zbierali informácie o pohlaví, veku, type školy, ročníku, a ďalších základných údajoch, ktoré umožnili analyzovať potenciálne rozdiely medzi rôznymi skupinami študentov.
2. **Osobné skúsenosti a subjektívne hodnotenie** - v tejto sekcií sme sa pýtali na osobné názory a skúsenosti respondentov v súvislosti s vyhorením.
3. **Akademický život a stres** - v tejto sekcií sme sa zamerali na faktory, ktoré môžu prispievať k vzniku vyhorenia, ako sú nároky na štúdium, množstvo domáčich úloh a iné stresové faktory spojené so školským prostredím. Táto sekcia sa zameriava aj na akademickú motiváciu študenta a prístup pedagógov.
4. a 5. sekcia sa zameriava na **sociálnu podporu, mentálne zdravie a copingové stratégie respondentov**. Cieľom týchto sekcií bolo získať informácie o tom, do akej miery majú

študenti podporu od svojich rodín a rovesníkov, ako aj o ich spôsoboch vyrovnávania sa so stresom. Informácie ohľadom mentálneho zdravia slúžili na zistenie, či existuje korelácia medzi syndrómom vyhorenia a mentálnymi ľažkostami ako sú úzkosť a deprezia. Odpovede poskytli informácie o faktoroch, ktoré môžu znížiť 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

1. fáza: tvorba a interpretácia škál vyhorenia

Na meranie úrovne vyhorenia sme vytvorili a analyzovali tri hlavné škály, ktoré tvoria základné symptómy tohto syndrómu: **emočné vyčerpanie, apatia a nedostatok akademickej efektivity**.

Emočné vyčerpanie bolo vypočítané sčítaním odpovedí na 11 otázok. **Apatia** na základe 5 otázok. **Nedostatok akademickej efektivity** na základe 6 otázok.

Všetky tieto otázky boli hodnotené na škále od 0 do 3. Maximálne možné skóre tak dosiahlo 33 pre emočné vyčerpanie, 15 pre apatiu a 18 pre nedostatok akademickej efektivity.

Celkové vyhorenie: Na získanie celkového skóre vyhorenia sme sčítali body zo všetkých troch škál. Toto výsledné skóre sa pohybovalo v rozmedzí od 0 (žiadne vyhorenie) do 66 (najvyššia možná miera vyhorenia).

Všetky hodnoty boli taktiež prepočítané na percentá, čo umožnilo ľahšiu interpretáciu a porovnanie.

2. fáza: predbežná analýza a deskriptívna štatistika

Analýza údajov bola vykonaná v programovom prostredí RStudio s využitím programovacieho jazyka R. Pred samotnou analýzou sme dátá z dotazníka očistili a pripravili. Otázky sme premenovali na prehľadnejšie názvy a priradili im správne dátové typy. Kategorické premenné, ako napríklad pohlavie alebo typ školy, sme konvertovali na faktory, zatial' čo ordinálne premenné (otázky na škále od 0 do 3) sme previedli na usporiadane faktory, aby sme zohľadnili ich poradie.

3. fáza: porovnávacie analýzy a testovanie hypotéz

V tejto fáze sme sa zamerali na testovanie konkrétnych hypotéz, ktoré porovnávali mieru vyhorenia medzi rôznymi skupinami študentov.

Pohľavie: Na porovnanie priemernej miery vyhorenia medzi dievčatami a chlapcami bol použitý nezávislý **t-test** (porovnanie priemerov dvoch skupín). Tento test pomohol určiť, či je rozdiel medzi skupinami štatisticky významný. Pred testom sme použili boxplot, aby sme vizuálne zobrazili distribúciu skóre vyhorenia v oboch skupinách.

Kraj a typ školy: Keďže sme porovnávali viac ako dve skupiny, použili sme jednofaktorový **ANOVA test** (analýza rozptylu). Ak bol výsledok štatisticky významný (p -hodnota $< 0,05$), použili sme **Tukeyho post-hoc test** (test čistého signifikantného rozdielu) na zistenie, medzi ktorými konkrétnymi skupinami sa nachádzajú významné rozdiely.

Ročník: Aj tu sme na porovnanie priemerného skóre vyhorenia medzi ročníkmi využili **ANOVA test**, po ktorom nasledoval **Tukeyho post-hoc test** na detailnejšiu analýzu.

4. fáza: korelačné analýzy

V tejto časti sme skúmali vzťahy (korelácie) medzi vyhorením a ďalšími faktormi, ako sú dĺžka štúdia, vek alebo vplyv duševného zdravia a školského prostredia.

Vzťah medzi kvantitatívnymi premennými: Na posúdenie vzťahu medzi dvoma numerickými premennými (napr. vek a skóre vyhorenia) sme použili **Pearsonov korelačný koeficient**. Ten ukázal silu a smer vzťahu. Vizuálne sme tento vzťah znázornili pomocou bodového grafu (scatter plot), doplneného o regresnú priamku.

Korelačné matice: Na vizuálne zobrazenie vzťahov medzi viacerými premennými naraz sme vytvorili **korelačné matice**. Tieto matice pomohli prehľadne analyzovať, ako spolu súvisia rôzne aspekty (ako duševné zdravie, školské prostredie a osobné návyky) s mierou vyhorenia a jeho zložkami.

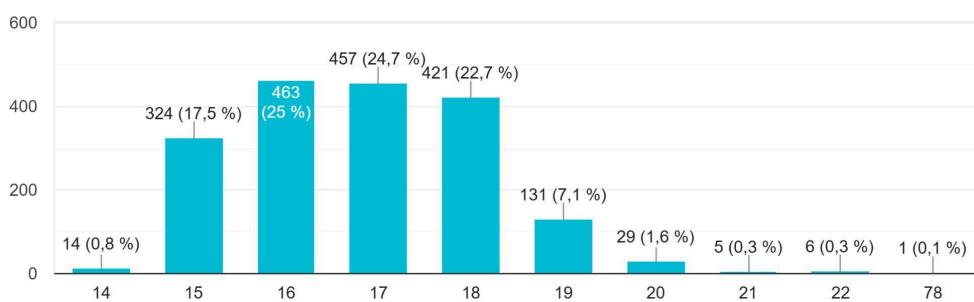
Všetky grafy boli vytvorené pomocou knižnice ggplot2, ktorá je v R štandardom pre tvorbu estetických a informačných vizualizácií. Štatistické výsledky testov sme interpretovali na základe p -hodnoty, pričom hodnota $p < 0,05$ bola považovaná za hranicu pre štatistickú významnosť.

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 popísť zloženie výskumnej vzorky z hľadiska pohlavia, veku, bydliska (kraja), navštievovaného ročníka a typu strednej školy. Prieskumu sa celkovo zúčastnilo **N = 1850** respondentov.

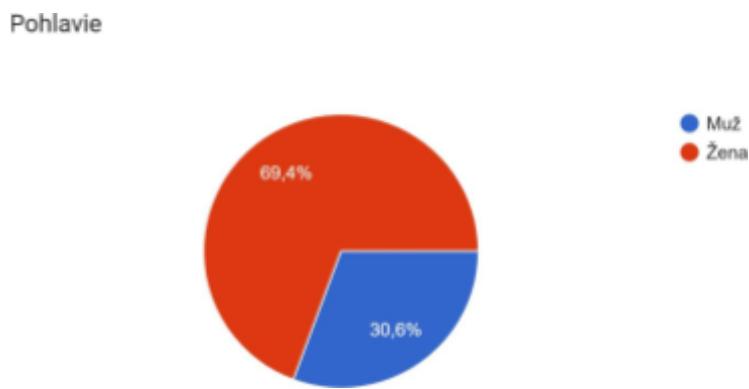
4.1.1 Vek



Graf č. 1: Deskriptívna štatistika veku respondentov

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.

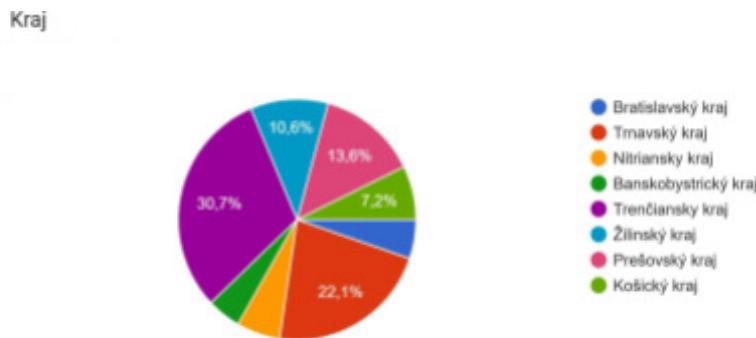
4.1.2 Pohlavie



Graf č. 2: Štruktúra respondentov podľa pohlavia

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.

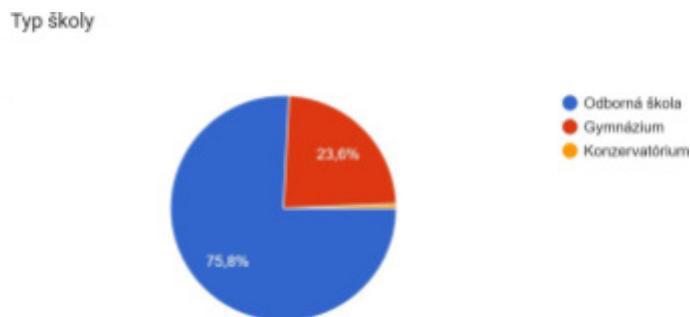
4.1.3 Kraj



Graf č. 3: Početnosť respondentov podľa kraja

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 %). Podrobne rozdelenie respondentov podľa kraja znázorňuje Graf 3.

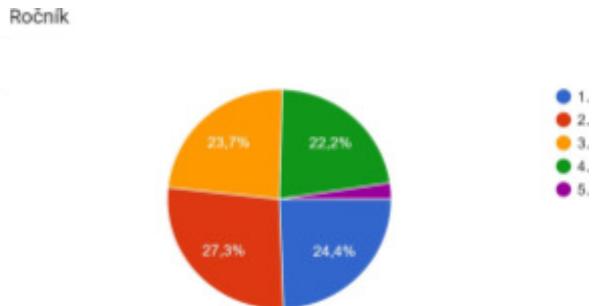
4.1.4 Typ školy



Graf č. 4: Zastúpenie respondentov podľa typu školy

Výskumnú vzorku tvorili najmä študenti **odborných škôl**, ktorí predstavovali **75,8%** ($n = 1403$). Druhou najpočetnejšou skupinou boli študenti **gymnázií** ($n = 436$; 23,6 %). Konzervatória boli zastúpené v najmenšej mieri (0,6%).

4.1.5 Ročník

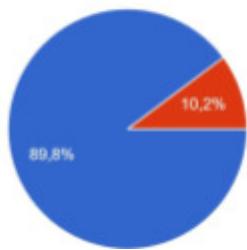


Graf č. 5: Rozdelenie respondentov podľa ročníka štúdia

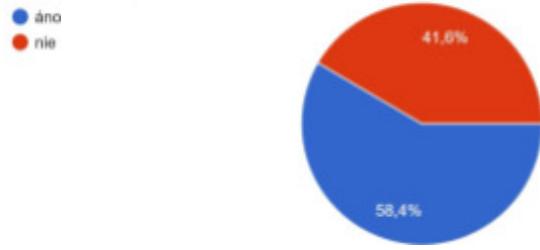
Najväčšiu skupinu tvorili študenti 2. ročníka, ktorých bolo **505 (27,3%)**. Najmenej zastúpenou skupinou boli študenti 5. ročníka s počtom **44 (2,4%)**. Presné zastúpenie jednotlivých ročníkov je uvedené v Gafe 5.

4.1.6 Informovanosť a skúsenosť so syndrómom vyhorenia

1. Viete čo znamená termín vyhorenie ?



2. Ak áno, máte s vyhorením skúsenosť?

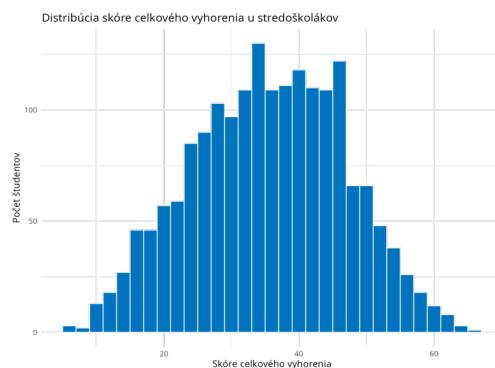


Graf č. 6: Informovanosť vzorky o vyhorení, **Graf č. 7:** Skúsenosť vzorky s vyhorením

Prevažná väčšina respondentov, konkrétnie **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, ktoré mohli respondenti v dotazníka dosiahnuť. Možné skóre sa pohybovalo v rozmedzí od **0** do **66**. Rozloženie frekvencie jednotlivých skóre v našej vzorke znázorňuje histogram na Gafe 8.



Graf č. 8: Distribúcia skóre celkového vyhorenia u stredoškolákov

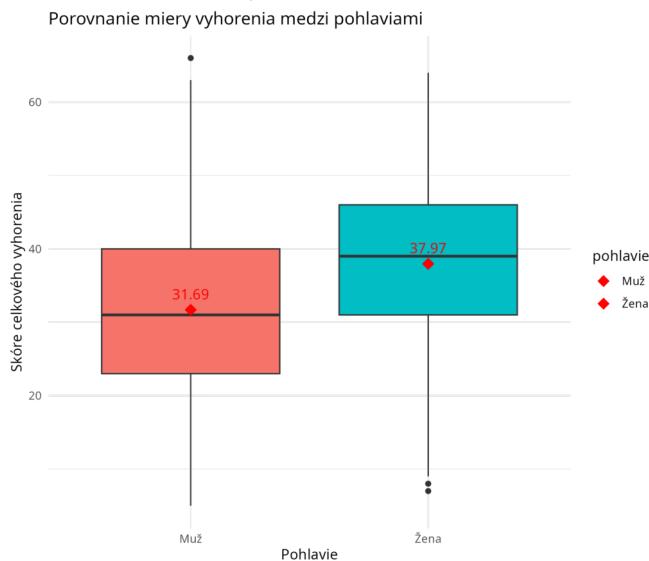
Rozdelenie skóre sa najviac podobá **Gaussovmu rozdeleniu**. Vrchol histogramu (modus, teda najčastejšie sa vyskytujúce skóre) sa nachádza v intervale približne **35 – 40 bodov**. To naznačuje, že práve táto úroveň vyhorenia je pre skúmanú vzorku študentov najtypickejšia. Skóre je rozložené v širokom 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.

Pre vytvorenie kategórií "nízka", "stredná" a "vysoká" miera vyhorenia bola použitá metóda **kvartilov**. Celkový súbor respondentov bol na základe ich dosiahnutého skóre rozdelený na tri skupiny. Skupina s **nízkou mierou vyhorenia** zahŕňa **25 %** respondentov s najnižším skóre (prvý kvartil). Skupinu so **strednou mierou vyhorenia** tvorí **50 %** respondentov so skóre v rozmedzí medzi prvým a tretím kvartilom. Skupina s **vysokou mierou vyhorenia** zahŕňa **25 %** respondentov s najvyšším dosiahnutým skóre (štvrty kvartil).

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 navštievanej školy či kraj bydliska zohrávajú rolu v miere prežívaneho vyhorenia. Na vizuálne porovnanie distribúcií skóre v jednotlivých skupinách využívame boxplots.

4.3.1 Vplyv pohlavia na mieru vyhorenia

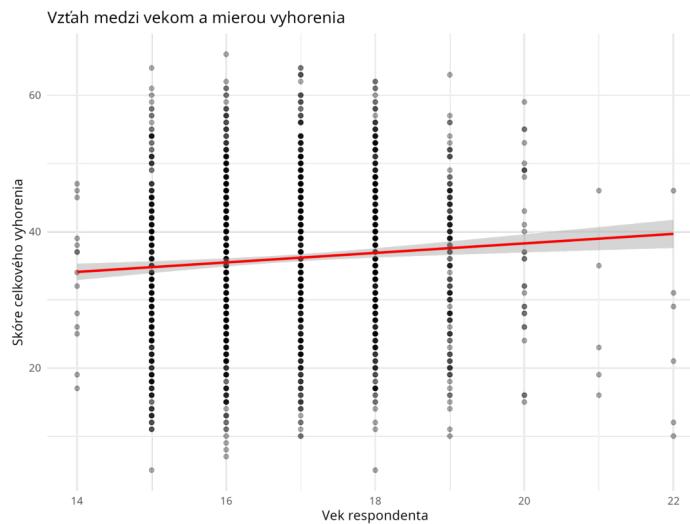


Graf č. 9: Porovnanie miery vyhorenia medzi pohlaviami

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 pásmi vyšších hodnôt. Tento rozdiel potvrdzujú aj zobrazené priemerné hodnoty (červené kosoštvorce), kde ženy dosiahli priemer **37,97** bodu, zatiaľ čo muži **31,69** bodu. Zistenia naznačujú, že v našej vzorke **študentky v priemere vykazujú štatisticky významne vyššiu mieru syndrómu vyhorenia ako študenti**.

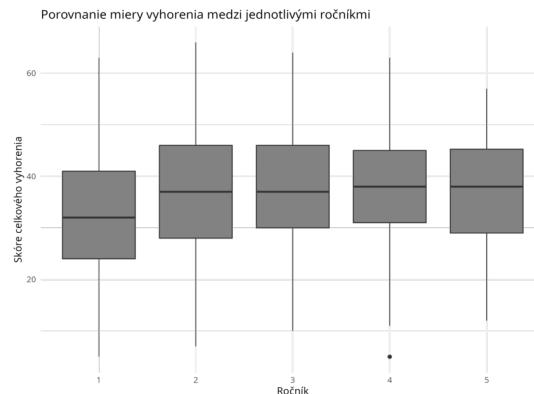
4.3.2 Vplyv veku na mieru vyhorenia



Graf č. 10: Vzťah medzi vekom a mierou vyhorenia

Graf jednoznačne odhaluje **existenciu pozitívneho vzťahu** medzi vekom a skóre vyhorenia. To znamená, že s rastúcim vekom študentov má ich priemerná miera vyhorenia **tendenciú mierne, ale konzistentne stúpať**. Tento vzťah je vizualizovaný pomocou bodového grafu s vloženou regresnou priamkou.

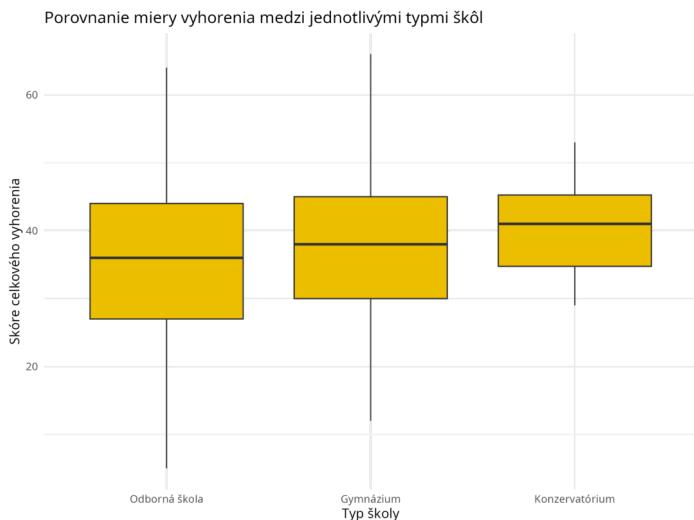
4.3.3 Vplyv ročníka na mieru vyhorenia



Graf č. 11: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými ročníkmi

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 (štvrтом) a piatom ročníku **pozorujeme mierny pokles mediánu vyhorenia** v porovnaní s tretím ročníkom.

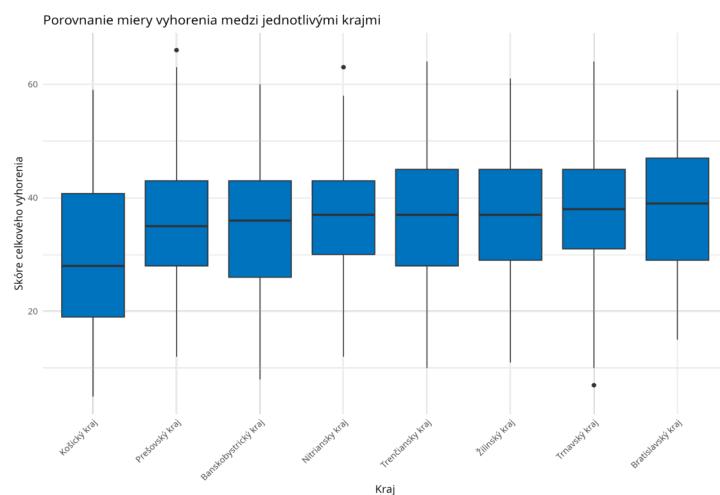
4.3.4 Vplyv typu školy na mieru vyhorenia



Graf č. 12: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými typmi škôl

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** (najvyšší box a najdlhšie fúzy).

4.3.5 Vplyv kraja na mieru vyhorenia



Graf č. 13: Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými krajmi

Porovnanie miery vyhorenia medzi jednotlivými krajmi Slovenska **neukázalo výrazné systematické rozdiely**. Mediány všetkých krajov sa pohybujú v relatívne úzkom pásme hodnôt (približne od 28 do 39 bodov). Aj keď môžeme pozorovať drobné odchylky – napríklad **najvyššiu strednú hodnotu vyhorenia u respondentov z Bratislavského kraja a najnižšiu z Košického kraja** – tieto rozdiely sú malé. Celkovo výsledky naznačujú, že regionálna príslušnosť pravdepodobne nie je klúčovým faktorom, ktorý by zásadne ovplyvňoval mieru vyhorenia stredoškolákov na Slovensku.

Porovnávacia analýza odhalila, že klúčovými faktormi ovplyvňujúcimi mieru vyhorenia v našej vzorke sú **pohlavie** (študentky vykazujú vyššiu mieru), **ročník štúdia** (vyhorenie vrcholí v stredných ročníkoch) a **vek** (s rastúcim vekom miera vyhorenia mierne stúpa). Mierne rozdiely boli pozorované aj medzi **typmi škôl**. Naopak, **kraj bydliska** sa neukázal ako podstatný faktor.

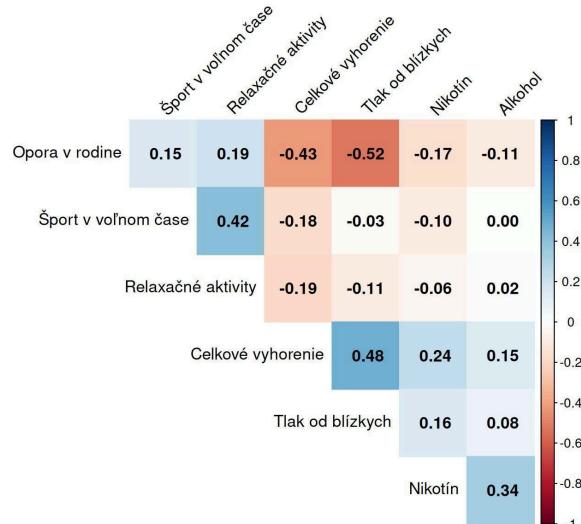
4.4 Korelačné analýzy

V tejto časti prechádzame od porovnávania 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 14) analyzuje vzťahy medzi celkovým vyhorením a faktormi ako sú opora v rodine, voľnočasové aktivity a rizikové správanie.

Korelácie: Vyhorenie a osobné návyky



Graf č. 14: Korelácie: vyhorenie a osobné návyky

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

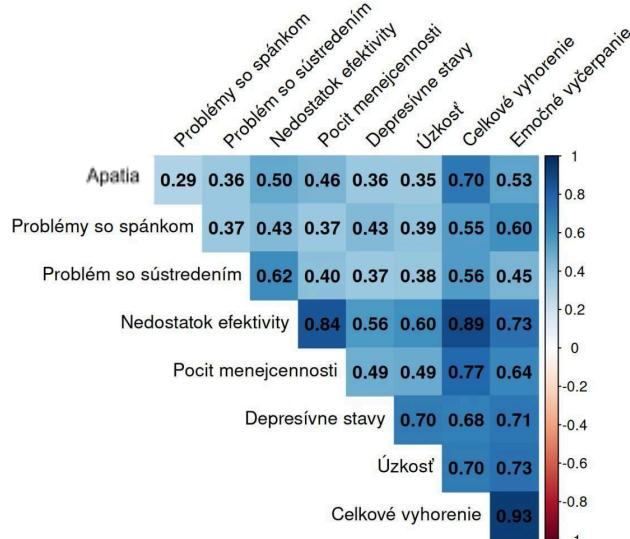
Naopak, **opora v rodine** sa ukázala ako významný ochranný faktor. Zistili sme stredne silnú negatívnu koreláciu medzi oporou v rodine a celkovým vyhorením ($r = -0,43$). S rastúcou oporou v rodine teda klesá miera vyhorenia.

Voľnočasové aktivity ako **šport** ($r = -0,18$) a **relaxačné aktivity** ($r = -0,19$) vykazujú len slabý negatívny vzťah s vyhorením. Podobne, rizikové správanie ako užívanie **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 15) sa zamerala na vzťahy medzi vyhorením a jeho klúčovými psychologickými korelátmi, ako sú úzkosť, depresívne stavov či problémy so spánkom.

Korelácie: Vyhorenie a duševné zdravie



Graf č. 15: Korelácie: vyhorenie a duševné zdravie

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

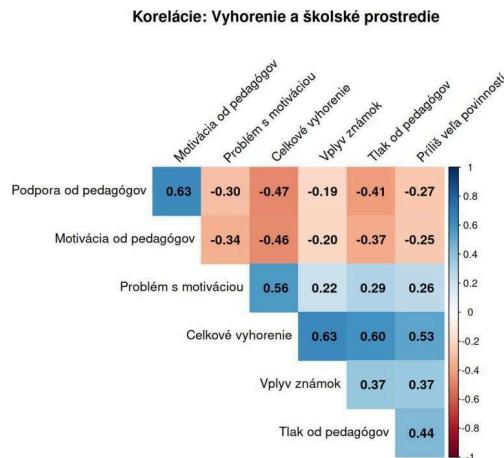
Mimoriadne silné pozitívne korelácie boli zistené aj medzi vyhorením a **pocitom menejcenosti** ($r = 0,77$), **úzkosťou** ($r = 0,70$) a **depresívnymi stavmi** ($r = 0,68$).

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 tŕažkostí.

4.4.3 Vzťahy medzi vyhorením a faktormi školského prostredia

Tretia matica (Graf 16) skúma kľúčové vzťahy medzi syndrómom vyhorenia a faktormi priamo súvisiacimi so školou.

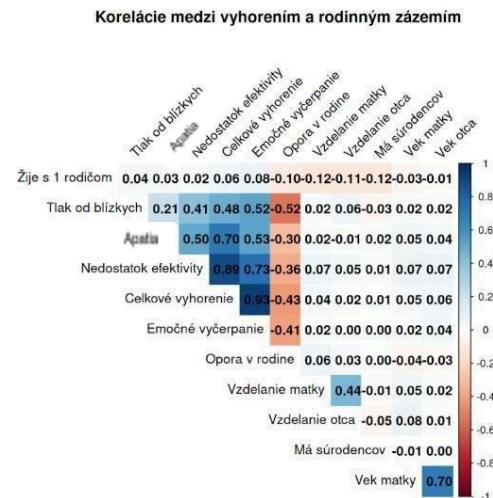


Graf č. 16: Korelácie: vyhorenie a školské prostredie

Najsilnejší vzťah s vyhorením bol zistený pri **vplyve známok ($r = 0,63$)**, **tlaku od pedagógov ($r = 0,60$)**, **probléme 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.

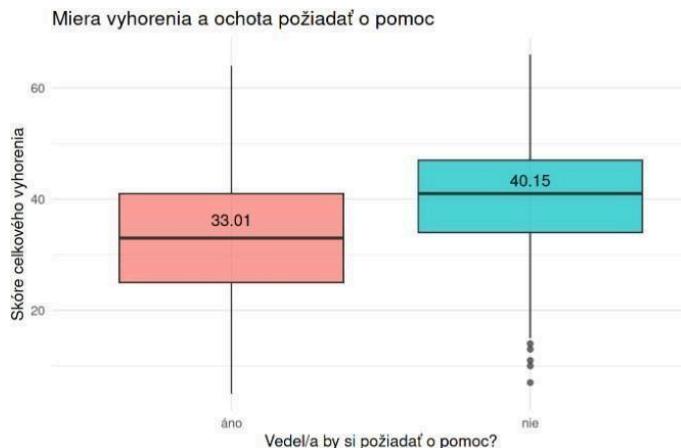


Graf č. 17: Korelácie medzi vyhorením a rodinným zázemím

Opora v rodine sa ukázala ako významný **ochranný faktor**. Bola zistená stredne silná negatívna korelácia medzi oporou v rodine a celkovým vyhorením ($r = -0.43$). **Tlak od blízkych** sa potvrdil ako dôležitý **rizikový faktor**. Medzi touto premennou a celkovým vyhorením bola identifikovaná stredne silná pozitívna korelácia ($r = 0.48$). 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**.

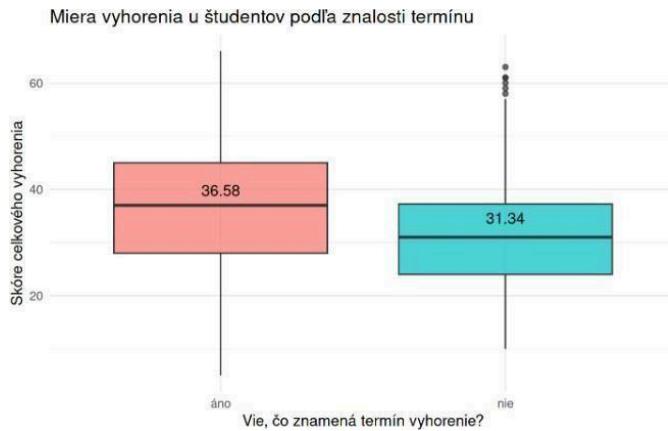
4.5 Exploratívna analýza ďalších premenných

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



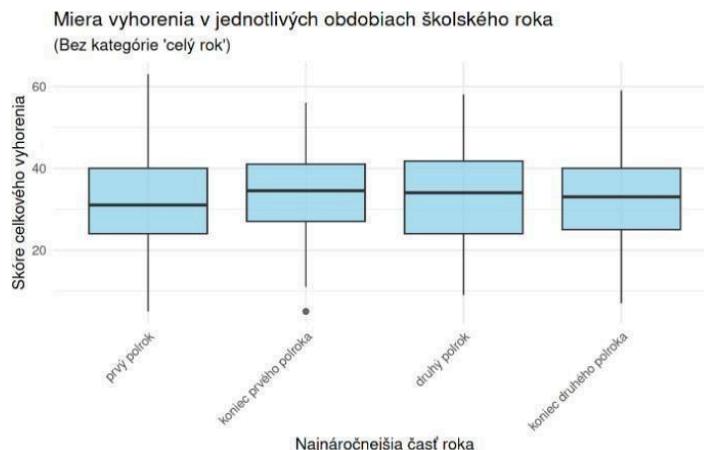
Graf č. 18: Miera vyhorenia a ochota požiadať o pomoc

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. 19: Miera vyhorenia u študentov podľa znalosti termínu

Vzťah 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.



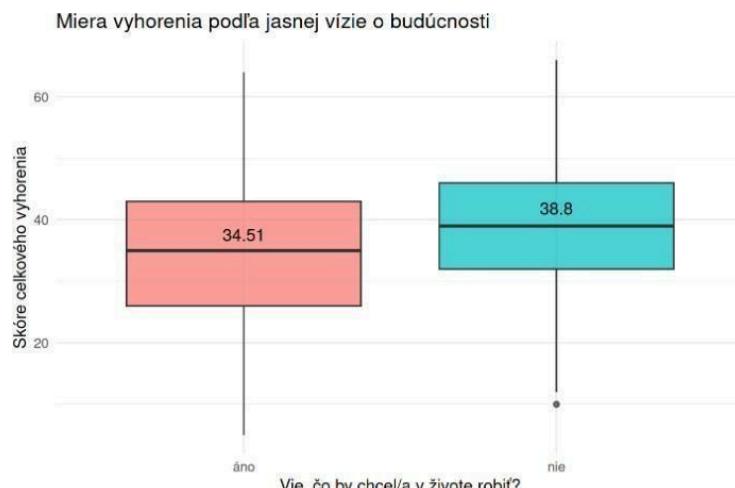
Graf č. 20: Miera vyhorenia v jednotlivých obdobiach školského roka

Vnímaná náročnosť jednotlivých období školského roka. Z grafu 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". Záťaž vedúca k vyhoreniu je pravdepodobne vnímaná ako relatívne konštantná počas celého školského roka, a nie je viazaná len na jedno konkrétné skúškové obdobie.



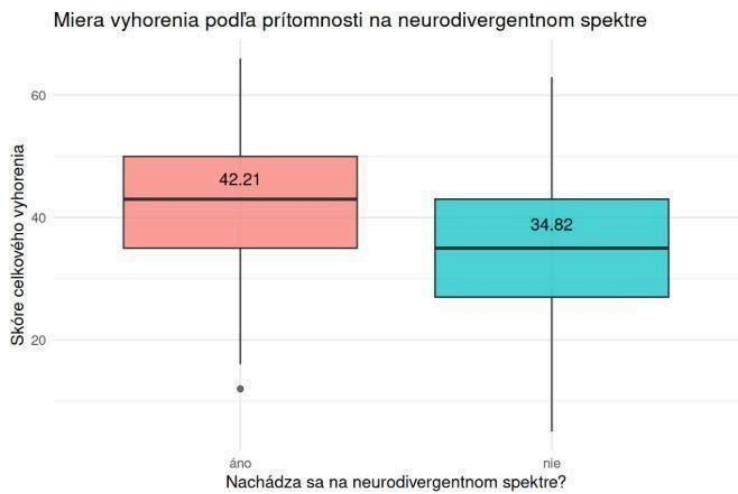
Graf č. 21: Miera vyhorenia podľa záujmu o vysokoškolské vzdelanie

Miera vyhorenia a záujem o vysokoškolské vzdelanie. 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 klúčovým faktorom, ktorý by výrazne ovplyvňoval celkovú mieru vyhorenia.



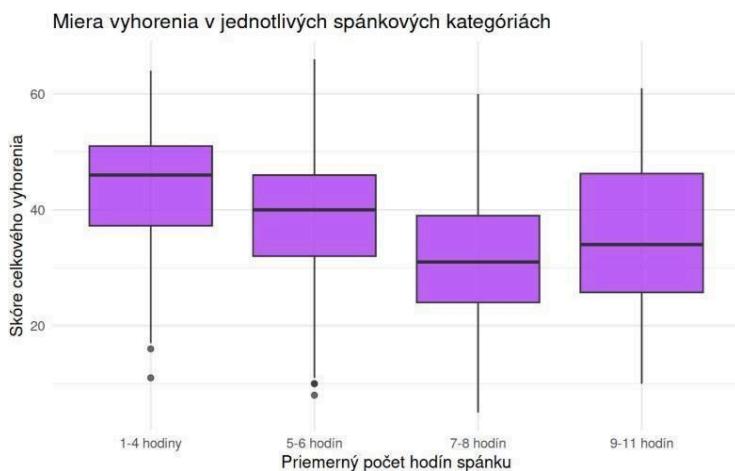
Graf č. 22: Miera vyhorenia podľa jasnej vízie o budúcnosti

Vzťah vyhorenia a vízie o budúcnosti. 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. 23: Miera vyhorenia podľa prítomnosti na neurodivergentnom spektre

Miera vyhorenia u neurodivergentných študentov. Študenti, ktorí sa nachádzajú na neurodivergentnom spektri, majú v priemere podstatne vyšie 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. 24: Miera vyhorenia v jednotlivých spánkových kategóriách

Vzťah miery vyhorenia a dĺžky spánku. 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 tŕažkostí, napríklad depresívnych stavov, ktoré sú s vyhorením úzko prepojené.

5 Diskusia

Výsledky práce potvrdzujú, že syndróm akademického vyhorenia je medzi slovenskými stredoškolákmí rozšíreným a závažným javom. Jedným z najvýznamnejších zistení je vysoká prevalencia vyhorenia, kde **75%** respondentov vykazuje strednú až vysokú mieru vyhorenia. Takto vysoká hodnota je alarmujúca a poukazuje na naliehavosť riešenia tejto problematiky.

Naša analýza identifikovala viaceru faktorov, ktoré s mierou vyhorenia významne súvisia. Zistenia našej práce naznačujú, že vyhorenie nie je len individuálnym zlyhaním študenta, ale je silne ovplyvnené systémovými faktormi v rámci edukačného prostredia. Silné pozitívne korelácie medzi vyhorením a premennými ako **tlak od pedagógov ($r = 0,60$)**, **vplyv známkov ($r = 0,63$)** a **pocit preťaženia školskými povinnosťami ($r = 0,53$)** podporujú hypotézu, že súčasný edukačný systém môže prispievať k psychickej záťaži študentov. Uvedené faktory, potenciálne odrážajúce menej flexibilné či zastarané prístupy vo vzdelávaní, sa priamo premietajú do duševnej pohody študentov a ich vzťahu k učeniu.

Ďalším podstatným zistením je súvislosť vyhorenia s komunikáciou o mentálnom zdraví. Výsledky ukázali, že študenti, ktorí by **nevedeli požiadat' o pomoc, vykazujú signifikantne vyššiu mieru vyhorenia**. Toto zistenie podčiarkuje dôležitosť destigmatizácie psychických problémov a vytvárania bezpečného prostredia, kde sa študenti neboja hovoriť o svojich pocitoch.

Výsledky našej práce odhalujú medzery v systémovej podpore študentov, ktoré by lepšie zohľadňovali ich potreby a podporovali zdravý vzťah k vzdelávaniu. Ako možné riešenia navrhujeme: **organizáciu besied a workshopov** na školách zameraných na prevenciu vyhorenia a techniky zvládania stresu, **vzdelávanie pedagógov** v oblasti duševného zdravia študentov a moderných vyučovacích metód, ktoré kladú dôraz na praktické zručnosti a vnútornú motiváciu namiesto tlaku na výkon a **podporu otvorennej komunikácie** medzi študentmi a pedagógmi s cieľom vytvoriť atmosféru dôvery a porozumenia.

Ako konkrétny krok a praktický výstup tejto práce sme sa rozhodli vytvoriť **webovú stránku www.nevyhorim.online**, ktorá slúži ako informačný zdroj pre študentov. Stránka ponúka interaktívny test na zistenie miery vyhorenia, ktorý študentom pomôže identifikovať ich aktuálnu mieru vyhorenia, vysvetlí význam výsledkov a ponúkne konkrétné kroky na riešenie situácie. Okrem testu študenti nájdú aj články o tom, čo akademické vyhorenie znamená, ako mu predísť a ako postupovať, keď ho človek zažíva. Pre zvýšenie povedomia sme pridali aj výsledky práce spolu so zaujímavými štatistikami a náš postoj k problematike.

Naším cieľom je zvýšiť povedomie o tejto problematike a poskytnúť študentom ľahko dostupný nástroj pre lepšie porozumenie a starostlivosť o svoje duševné zdravie.

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. Klúčová 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 potvrzuje aktuálnosť a dôležitosť tejto témy.

8 Použitá literatúra

- [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 - KOEPFEN, 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 *Medicc 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] SCHAFELI, 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 a dotazník

<https://forms.gle/6TpdyuoBrixUzsaU6>

<http://nevyhorim.online/>