



ANNA GUZY

Institute of Linguistics, Department of Humanities, University of Silesia in Katowice

<https://orcid.org/0000-0002-6713-7293>

## Occupational burnout syndrome among teachers in the light of voice emission disorders

**ABSTRACT:** The article presents the results of the research on occupational burnout syndrome and the experience of subjective voice complaints by teachers ( $n = 112$ ). The research procedure used the VHI (Voice Handicap Index) test to measure voice disability and the MBI (Maslach Burnout Inventory) test to assess the level of occupational burnout. There are statistically significant correlations between burnout syndrome (depersonalization, emotional exhaustion, perceived lack of achievement) and VHI test results. Experiencing burnout syndrome may be associated with increased voice difficulties.

**KEYWORDS:** occupational burnout, voice emission disorders, voice in the teaching profession

### Syndrom wypalenia zawodowego wśród nauczycieli w kontekście doświadczanych przez nich trudności głosowych

**STRESZCZENIE:** W artykule zaprezentowano wyniki badań nad syndromem wypalenia zawodowego oraz doświadczaniem przez nauczycieli subiektywnych dolegliwości głosowych ( $n = 112$ ). W postępowaniu badawczym wykorzystano test VHI (Voice Handicap Index) do pomiaru niepełnosprawności głosowej oraz test MBI (Maslach Burnout Inventory) do oceny poziomu wypalenia zawodowego wśród badanych. Zanotowano istotne statystycznie zależności pomiędzy syndromem wypalenia zawodowego (depersonalizacji, emocjonalnego wyczerpania, braku poczucia osiągnięć) a wynikami testu VHI. Doświadczanie syndromu wypalenia zawodowego może mieć związek z nasileniem trudności głosowych u nauczycieli.

**SŁOWA KLUCZOWE:** wypalenie zawodowe, zaburzenia emisji głosu, głos w zawodzie nauczyciela

The results of various research indicate that 32–80% of teachers report subjective voice disorders (e.g. Smith, Lemke, Taylor, Kirchner & Hoffman 32% (1998, pp. 480–488); Smith, Gray, Dove, Kirchner and Heras 67% (1998, pp. 484–489); J. Preciado, Perez, Calzada and P. Preciado 57% (2005, pp. 261–271); Morrow and Connor 51% (2011, pp. 67–72); Vilkman 50–80% (2004, pp. 220–253). The sources of voice disorders can be various. The first group includes external factors, such as age, gender, usage of incorrect voice emission techniques, respiratory efficiency, etc.

The second group consists of external factors, including: working conditions, the number of years of work in the profession, the character of the subjects taught, organisation of the teaching process, taking certain medications, general physical condition and others (cf. Jałowska, 2012). Psychosocial factors are also distinguished: personality and temperamental traits, coping with various situations (stressful, anxious, noise overload, fatigue, attitudes and health behaviours, etc.) (cf. Guzy, 2019, pp. 274–297).

It was believed that psychological predisposition is a risk factor for the voice disorders to occur (Śliwińska-Kowalska, Pyżalski, Niebudek-Bogusz & Merecz, 2004, pp. 11–13). Particularly, stress, anxiety and the sense of insecurity (related to challenges and changes faced by teachers) may contribute to the development of the burnout syndrome in this group of employees.

Burnout is a serious threat in all professions, especially in those which rely on interaction with other people (Maslach & Leiter, 2011). It is argued that burnout occurs more frequently in such occupations as therapists, doctors, nurses, social workers, teachers, and policemen (Stanek, 2016, p. 19). Empirical research suggests the components that define burnout include: lowered emotional control, loss of subjective involvement, lowered effectiveness, narrowed interpersonal contacts, and physical fatigue (Studen & Okła, 1998, p. 13).

The problem of burnout has appeared relatively recently, and, in this field, popular literature is “ahead” of professional literature. In 1960, “A Burn-out Case”, a short story by Graham Green, was published depicting the work-tired architect who abandons his current life (Synal & Szempruch, 2017, p. 56).

Several years later, the burnout construct became the subject of Herbert J. Freudenberger’s “Burnout: High Cost of High Achievement” (Freudenberger, 1984).

The author describes particular stages of burnout, starting from the desire or need to prove one’s self-esteem, a gradual increase in work involvement, neglecting one’s own needs, and ending with exhaustion, behavioral changes, sense of inner emptiness, and loss of identity. This sequence leads to exhaustion and depression, and then to burnout (Freudenberger, 1974, pp. 159–165).

There are many theoretical models of burnout; to refer to only the most important ones, it is worth to pay attention to the multidimensional model of Christina Maslach and Susan Jackson (Maslach, 2011, p. 15), the existential model of Alay Pines (1993), and the cognitive model of Helena Sęk (2011). The burnout itself, defined by research pioneers in this field, S. Jacson and Ch. Maslach is defined as follows:

A syndrome of emotional exhaustion, depersonalization and a lowered sense of personal achievement that can occur in people working with other people in a certain way. Emotional exhaustion refers to the feeling of given person who is emotionally overburdened and that its emotional resources have been significantly depleted.

Depersonalization is related to the negative, heartless or too indifferently reacting to other people [...]. Reduced sense of personal achievement refers to decrease of self-competence feeling and successes at work (Maslach, 2009, p. 15).

Such a definition includes the following components of burnout: emotional exhaustion, depersonalization, lowered sense of personal accomplishment, and professional pessimism. Thanks to the multidimensional concept, MBI (Maslach Burnout Inventory), a tool for measuring such a psychological construct was introduced. I used this tool during the empirical research presented in the article.

Since teachers constituted the research sample in the procedure described in the article, it is important to take a brief look at burnout in the school environment.

At schools, due to the idealised image of a teacher and expectations set for him or her, many teachers are ready to make ultimate sacrifices at the beginning of their professional work. Fulfilling their mission, that is, educating children, adolescents, and adults, they often forget to take care of themselves, fail to notice the first symptoms of physical weakness, and physical and mental overload. They often decide to seek help belatedly. A lot of research devoted to the problem of burnout has been carried out. I will present only some of them below to illustrate the scale of this issue. As Stanisława Tucholska (2009) notes in her work, teachers idealise their work, stop taking care of balance in their lives, and, finally, become discouraged, as the imagined ideals cannot be realized in the school, classroom, kindergarten, or the university conditions. The image of teachers' burnout is dominated with typical syndrome symptoms, ranging from emotional exhaustion and depersonalization, to the loss of faith in one's own abilities and surrender (Kwieciński, 1992). Numerous researchers show that approximately 30–80% of teachers have developed some of the aforementioned symptoms. The majority of teachers (approximately 15–30%) experience severe burnout symptoms, while the rest of them – multiple moderate symptoms and are at risk of burnout. Teachers with the shortest employment period experience negative symptoms the most. Research by Aleksander Nalaskowski (1997) shows that 66% of teachers with less than 10 years of experience suffer from burnout syndrome. Moreover, it was noticed that “one third of the respondents feels emotional exhaustion, one fourth displays symptoms of depersonalization, and nearly 30% do not engage in work to sufficient degree” (Kirenko & Zubrzycka-Maciąg, 2011, p. 49). Temperamental and personality factors have a significant impact on both susceptibility and coping with burnout in a specific individual, including positive correlations between such variables as self-esteem, sense of coherence, motivation achievement, professional attitudes (Kirenko & Zubrzycka-Maciąg, 2011, pp. 180–303), and hardiness, ego strength, coping style, personality type (Tucholska, 2009, pp. 70–90).

The causes of burnout are similar to the causes of stress, and in the analysis of the burnout syndrome particular factors might occupy a more or less significant role. The emotional involvement at work is important as well, just as its character (teachers working in particularly burdensome conditions with aggressive, mentally ill, or intellectually disabled students are more likely to develop the burnout syndrome) (Sekulowicz 2005). Apart from the external factors (related to the educational institution itself or social factors), individual causes are also important. Maria Kocór distinguishes two categories in this case: personality predispositions (excessive ambitions, perfectionism, tendency to compete with one another, suppressing negative emotions, self-criticism) and beliefs and stereotypes that dominate in thinking of teachers (Kocór, 2010, p. 54). “Borderline factors” that are related to the role played in a specific workplace are also distinguished in her study.

As it was mentioned at the beginning of the article, the influence of psychological factors on the quality of voice emission is undeniable; it would be useful to analyse whether the sense of being burned out in teachers is correlated with more frequently occurring voice disorders.

## Own research

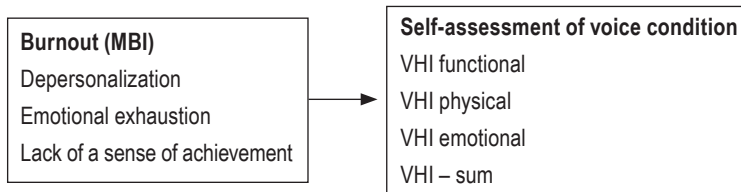
The research group consisted of teachers from various types of schools: 112 respondents, including 89 women and 23 men, whose average age was 45.5 years. Due to the character of the test tools, the omitted spaces by the respondents made it impossible to analyse the collected material more thoroughly.<sup>1</sup> Not differentiating the research sample in terms of gender also prevented me from making comparisons in this category.<sup>2</sup>

The research analyses the existing correlations between the experiences of the burnout syndrome (emotional exhaustion, depersonalisation, and the lack of one’s sense of personal accomplishment) in relation to voice disorders reported by the teachers. The model of variables that allowed me to create the correlation matrix is illustrated in Scheme 1.

---

<sup>1</sup> Research results presented here are part of a larger holistic research procedure that the author carried out between 2012 and 2019 among teachers in the Upper and Lower Silesian provinces. A total of 312 teachers were surveyed.

<sup>2</sup> Two factors make it especially difficult to provide a unified sample in terms of the impact gender has on it: namely, the feminisation of teaching as a profession, and proportionally limited access to male teachers in the conducted studies.



SCHEME 1. Model of variables

SOURCE: Own study.

The research procedure focused on the voice disorders reported by teachers, the level of the functioning of the voice organ assessed using the VHI self-reporting tool, the experience of burnout syndrome. The answers to the following research questions were sought:

1. What are the most frequently reported voice disorders among the surveyed teachers?
2. What is the self-assessment of the vocal organ measured with the VHI scale on: functional, emotional, and physical levels?
3. What is the intensity of the burnout syndrome among the respondents (in terms of depersonalization, emotional exhaustion, and the lack of one's sense of one's sense of personal accomplishment)?
4. Are there any correlations between experiencing the burnout syndrome (at any of the levels) and the occurrence of voice disorders in teachers?

In order to answer the research questions, the following tools were used:<sup>3</sup>

1. A structured interview making it possible to assess the reported voice disorders and to determine their intensity. Initial questions (apart from the demographic data, the nature of the subjects taught, the number of hours of work with voice per week) were concerned with the experienced voice disorders such as hoarseness, aphonia, voice crack, discomfort in larynx, fatigue while speaking, and the changes of timbre. Moreover, teachers were asked about their health habits (i.e. behaviour in case of the first vocal difficulties observed: the use of drugs prescribed by a doctor or available without prescription, using other "home made" solutions), doing (and knowing) exercises in the field of proper voice emission.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Each person was examined individually: an initial interview during which a structured interview was used lasted on average 20–30 minutes. The psychological tests and the VHI test were completed by the teachers at a convenient time and turned back to the researcher. Participation in the entire procedure took place voluntarily with the consent of the person participating in the study. After analyzing the obtained results, each participant received information on the obtained results, tips for further work (if necessary), and other preventive suggestions. The results were anonymous (encoded works) and were not accessed by third parties. The teachers were informed that the research results could be used anonymously for research purposes.

<sup>4</sup> The obtained results are presented only partially in this study.

2. VHI voice disability test for the self-assessment of emotional, physical, and functional scale of the voice. Currently, the questionnaire consists of 30 questions that makes the assessment of voice parameters (self-assessment) on three scales possible: namely, functional scale, which is related to the analysis of the impact of voice problems on the social and / or professional functioning of the social unit; emotional scale, which takes into account the feelings of a respondent in relation to his or her voice, and physical scale, which shows how the respondent perceives voice disorders. To each of the 30 questions, the teacher responds with one of the five answers ranging from 0 (problem or disorder does not occur) to 5 (problem or disorder occur very often). The total result of the VHI test determines the degree of voice disorders.
3. The MBI (Maslach Burnout Inventory) test created by Christina Maslach to assess the level of burnout and to estimate three aspects of this syndrome: depersonalization, emotional exhaustion, and the lack of a sense of personal accomplishment. The reliability of individual test subscales, measured with the Cronbach's alpha coefficient, averaged 0.85 for the emotional exhaustion subscale, 0.76 for personal involvement subscale and 0.59 for depersonalization subscale (Pasikowski, 2004, pp. 135–140). The tool consists of 22 items. In each of them, the respondent determines his or her feelings on a scale of 0–6. The test is divided into 3 subscales.<sup>5</sup>

## Research results

The surveyed teachers experience vocal disorders with different intensity (see Table 1). Frequently, they report fatigue while speaking (71% of respondents). They complain about hoarseness with equally often (69%). The discomfort in larynx is reported by 51% of the teachers (25% of them struggle with it often, and 26% sometimes). Forty-eight per cent of the teachers experience voice crack (19% often, 29% sometimes). Aphonia and timbre occur slightly less frequently. Forty-nine per cent of the surveyed teachers deal with aphonia (20% struggle with it often). Sixteen per cent of respondents notice frequent timbre change, 29% experience this disorder sometimes.

---

<sup>5</sup> The emotional exhaustion subscale consists of 9 test items, depersonalization – 5 test items, and lack of a sense of personal accomplishment – 8 items. The results are calculated by summing up the points in individual items. The score of each scale determines the level of the burnout syndrome severity (the emotional exhaustion scale indicates score above 27 points, on the depersonalization scale above 13, while lack of a sense of achievement – a score below 31 points).

TABLE 1. Voice disorders reported by surveyed teachers

Frequency	Hoarseness	Aphonia	Discomfort in larynx	Voice crack	Fatigue while speaking	Timbre change
Often	16	20	25	19	16	16
Sometimes	53	29	26	29	55	29
Never	31	51	49	52	29	56

SOURCE: Own study.

Surveyed teachers experience vocal disorders with varying severity. During the research, they also self-assessed the voice state. Chart 1 illustrates the results obtained in this research.

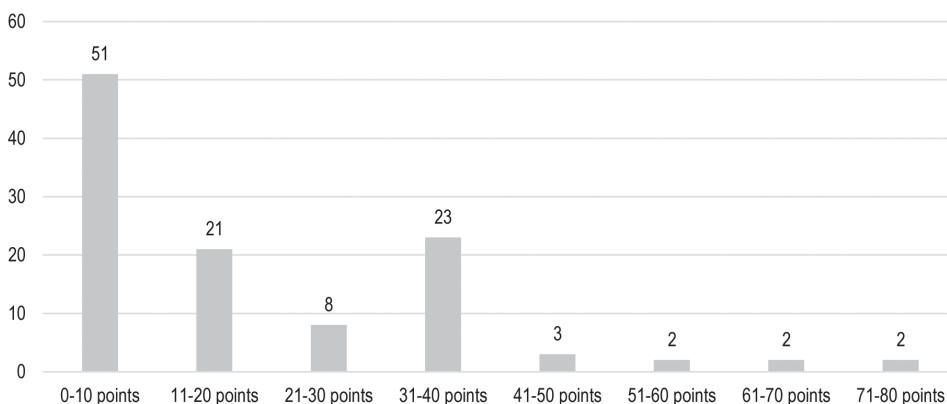


CHART 1. The overall result of the VHI test among surveyed teachers

SOURCE: Own study.

Seventy-one per cent of surveyed teachers (80 people) received results showing a lack of disorders or a minute voice disorders, the result of 25% of the respondents (28 people) suggests that they have voice disorders of moderate severity. In the case of 4% of respondents (4 people) vocal disorders are of high intensity. In their case, a diagnostic visit to a specialist is recommended. Twenty-nine per cent of surveyed teachers (32 people) notice various vocal difficulties of medium and high intensity.

There were significant differences in the categories of voice disorders reported by the teachers (see Table 2). The smallest number was related to the self-assessment of the emotional state of the voice (only three teachers scored above 10 points, and the average score in this subscale is 2.8 points). On the remaining scales, the respondents obtained higher results. The highest average result was obtained in the VHI physical scale: 7.1 points (32 subjects obtained more than 10 points, 4 people over 21 points). Slightly lower average score of 6.3 points was

recorded for the self-assessment of the functional state of voice in the respondents. Twenty-eight teachers reached scores above 10 points, including 4 with the number of points in the range of 21–30 points.<sup>6</sup>

TABLE 2. Results of subscales of the VHI test among surveyed teachers

Result	VHI functional	VHI emotional	VHI physical
0–10 points	84	109	80
11–20 points	24	2	28
21–30 points	4	1	4
Average	6,3	2,8	7,1

SOURCE: Own study.

The respondents experienced elements of the burnout syndrome differently (see Table 3). The largest number of them obtained results indicating burnout caused by the lack of a sense of personal accomplishments (nearly 70%),<sup>7</sup> and the lowest score on the depersonalization scale (only 5 respondents obtained high and moderate results). Twenty-two per cent of respondents experience significant emotional exhaustion, and nearly 35% of them – the moderate stage of emotional exhaustion.

TABLE 3. Results of the burnout test (MBI) among surveyed teachers

Score	Emotional exhaustion	Depersonalization	Lack of a sense of achievement
High	25	1	32
Moderate/medium	39	4	43
Low	48	106	37
Average	18,9	3,6	34,4

SOURCE: Own study.

Thirty per cent of surveyed teachers experience burnout syndrome on at least one of the subscales. The biggest stressor for them is the decrease of the sense of their own competence and productivity at work, and physical and mental fatigue at work. The results obtained are similar to those reported by other researchers (Kocór, 2010, p. 76); however, scientists note that there is a large variation in burn-

<sup>6</sup> In each scale, there are 10 questions; the respondent assigns a number of points in a following manner: 0 (I never experience a given difficulty), 1 (I almost never have this difficulty), 2 (sometimes I have this problem), 3 (I almost always struggle with this difficulty), 4 (I always have this difficulty).

<sup>7</sup> In the case of this subscale, the lower the score, the greater the level of burnout.



out among teachers of various subjects. For example, Krzysztof Sas-Nowosielski and Agnieszka Kowalczyk, recorded much higher rates among physical education teachers ( $n = 401$ ), among which as many as 95.5% on the scale of lack of a sense of personal accomplishment obtained results indicating the burnout syndrome (Sas-Nowosielski & Kowalczyk, 2019, p. 184).

Table 4 contains the correlation matrix that illustrates the statistical significance of the correlation between subscales of burnout and the occurrence of vocal disorders measured by the VHI self-report scale.

TABLE 4. The correlation matrix ( $p < 0,05$ )

Variable	VHI functional	VHI emotional	VHI physical	VHI sum
Emotional exhaustion	<b>0,406*</b>	<b>0,255</b>	<b>0,286</b>	<b>0,379</b>
Depersonalization	<b>0,671</b>	<b>0,620</b>	<b>0,455</b>	<b>0,668</b>
Lack of a sense of achievement	<b>0,344</b>	<b>0,266</b>	<b>0,412</b>	<b>0,406</b>

\* Statistically meaningful connections are presented in bold.

SOURCE: Own study.

Statistically significant correlations between occurrence of symptoms of the burnout syndrome (emotional exhaustion, depersonalization, the lack of a sense of personal accomplishment) and vocal disorders reported by respondents in terms of self-assessment of the physical, emotional and functional voice state were noted. Table 5 presents the strength of the correlation tested.

TABLE 5. Analysis of the strength of the correlation between variables ( $p < 0,05$ )

Variable	VHI functional	VHI emotional	VHI physical	VHI sum
Emotional exhaustion	<b>Moderate*</b>	Low	Low	Low
Depersonalization	<b>High</b>	<b>High</b>	<b>Moderate</b>	<b>High</b>
Lack of a sense of achievement	Low	Low	<b>Moderate</b>	<b>Moderate</b>

\* Statistically meaningful connections are presented in bold.

SOURCE: Own study.

The largest number of correlations was noted between the depersonalization (dehumanization) of students, the manifestation of cynical attitudes, and the self-assessment of the voice state on all subscales. Depersonalization is often an extreme symptom of burnout syndrome, so it is not surprising that the teachers who experience it report the vocal disorders most frequently.

The moderate correlation between the self-assessment of the physical state (experiencing difficulties affecting voice clarity, distinctness, necessity of increasing the vocal effort, changes of timbre such as screeching and dry voice, changes of timbre during the day, weakening of voice while speaking)<sup>8</sup> and the lack of sense of personal accomplishment and depersonalization was noted.

The respondents who obtained high scores on burnout subscales in terms of depersonalization and emotional exhaustion obtained higher scores on the self-assessment scale of the functional state of the voice. They stated that others find it difficult to understand their words in noisy rooms and ask for repetition in face-to-face conversation. These respondents notice that their vocal disorders limit their contacts with other people and make them avoid speaking in public places.

## Summary and conclusions

Thanks to the research, it was found that among surveyed teachers:

1. The most frequently reported voice complaints are: fatigue while speaking (71% of respondents), hoarseness (69%), discomfort in the larynx (51%) and voice crack (48%).
2. The general result of the VHI test indicates that 29% of the surveyed teachers (32 people) notice various vocal disorders of medium and high intensity.
3. Among the elements of burnout syndrome that vary in terms of intensity, the highest percentage (70%) obtained occurs in the scale of lack of a sense of personal accomplishment, while the lowest – in the scale of depersonalization.
4. The correlation matrix showed the existence of statistically significant correlations between the self-assessment of the voice state (on the emotional, physical and functional state) and the experience of the burnout syndrome on all of the surveyed subscales.
5. The most statistically significant correlations were noted between depersonalisation (dehumanisation) of students, the manifestation of cynical attitudes, and self-assessment of the voice state on all subscales.

The results presented above are similar to those obtained by other research teams (Bassi & Assunção, 2015, pp. 19–26), which emphasise the occurrence of statistically significant correlations between the burnout syndrome and vocal disorders reported by teachers. The teachers who get higher results on more than one burnout scale report voice disorders more frequently (Ferreira de Brito Mota et al., 2019, pp. 581.e7–581.e16).

---

<sup>8</sup> Summary based on the subscale: self-assessment of the physical state of the voice in the VHI test.

Due to many statistically significant correlations, it is important to conduct further research on the burnout syndrome in the context of voice disorders reported by teachers. It is also vital to examine more people, keeping in mind the impact of gender. Subsequent empirical researches should also focus on these factors that result in protection against burnout.<sup>9</sup>

The aim of prevention is educating individuals about and making them aware of the potential causes and sources of burnout, equipping employees with knowledge and skills that facilitate adaptation to stressful conditions, and making teachers cope with tension more effectively.

In case of designing therapeutic work with people experiencing burnout, in addition to education (psychoeducation in the scope of work/ rest balance planning, health habits and voice hygiene), it is important to offer them relaxation interactions. Stress is one of the main causes of burnout, while the experience of reducing physical tension might have positive influence on improving one's health. When designing work with a person who experiences burnout, it is vital to take a holistic care, including psychological and / or therapeutic care. Physical and emotional exhaustion can be an obstacle blocking participation in other forms of support. People with higher scores on burnout scales may experience impaired cognitive processes, higher depression scores, experience indifference, and be withdrawn in general. The scientific researches prove that even short but regular relaxation exercises (i.e. meditation or breathing exercises) allow for effective improvement of affect and general psychophysical condition (cf. Dunne et al., 2019, pp. 173–180).

## References

- BASSI, I.B., & ASSUNÇÃO, A.A. (2015). Diagnosis of dysphonia among municipal employees: individual and work factors. *Journal of Voice*, 29, 19–26.
- DUNNE, P.J, et al. (2019). Burnout in the emergency department: Randomized controlled trial of an attention-based training program. *Journal of Integrative Medicine*, 17(3), 173–180.
- FERREIRA DE BRITO MOTA, A., et al. (2019). Voice disorder and burnout syndrome in teachers. *Journal of Voice*, 33(4), 581.e7–581.e16.

---

<sup>9</sup> There are three levels of burnout prevention. The first one, working on individual level, focuses on preventing the effects of burnout by conducting psychoeducation about factors of this syndrome. The second one, working on individual-institutional level, includes a number of activities aimed at increasing the resistance of employees to work-related stressors. The third one, working on institutional level, consists of activities aimed at increasing the quality of work. More on this subject: Mańskowska, 2016, p. 209.

- FREUDENBERGER, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- FREUDENBERGER, H.J. (1984). *Burnout: The high cost of high achievement*. New York: Garden City.
- GUZY, A. (2019). Wybrane czynniki psychospołeczne a występowanie trudności głosowych wśród nauczycieli. *Logopedia Silesiana*, 8, 274–297.
- JAŁOWSKA, M. (2012). *Ocena realizacji postępowania profilaktycznego i diagnostyczno-leczniczego u nauczycieli w ramach programu „Chroń swój głos” na materiale Wielkopolskiego Centrum Medycyny Pracy w latach 2007–2011* [PhD thesis]. Care of sciences dr hab. B. WISKIRSKA-WOŹNICA. Poznań: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu.
- KIRENKO, J., & ZUBRZYCKA-MACIĄG, T. (2011). *Współczesny nauczyciel. Studium wypalenia zawodowego*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- KOCÓR, M. (2010). *Szkoła i nauczyciel a syndrom wypalenia zawodowego*. Rzeszów: Mitel.
- KWIECIŃSKI, Z. (1992). *Socjopatologia edukacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MAŃKOWSKA, B. (2016). *Wypalenie zawodowe. Źródła, mechanizmy, funkcje*. Gdańsk: Harmonia.
- MASLACH, Ch., & LEITER, M.P. (2011). *Prawda o wypaleniu zawodowym. Co robić ze stresem w organizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MASLACH, Ch. (2011). *Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej* (pp. 13–31). In: H. SĘK (ed.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MORROW, S.L., & CONNOR, N.P. (2011). Comparison of voice-use profiles between elementary classroom and music teachers. *Journal of Voice*, 25(3), 67–72.
- NALASKOWSKI, A. (1997). *Nauczyciele z prowincji u progu reformy edukacji*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- PASIKOWSKI, T. (2004). Polska adaptacja kwestionariusza Maslach Burnout Inventory. In: H. SĘK (ed.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie* (pp. 135–140). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- PINES, A.M. (1993). *Burnout: An existential perspective*. In: W.B. SCHAUFELI, Ch. MASLACH, T. MAREK (eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 33–51). Washington, DC: Taylor & Francis.
- PRECIADO, J., PEREZ, C., CALZADA, M., & PRECIADO, P. (2005). Function vocal examination and acoustic analysis of 905 teaching staff of La Rioja, Spain. *Otorrinolaringológica Española*, 56(6), 261–271.
- RZEPA, M. (2010). Choroby zawodowe narządu głosu wśród nauczycieli. *Nauczyciel i Szkoła*, 3(48), 141–153.
- SAS-NOWOSIELSKI, K., & KOWALCZYK, A. (2019). The self-efficacy of physical education teachers and burnout in the teaching profession. *The New Educational Review*, 58(4), 179–188.
- SEKUŁOWICZ, M. (2005). *Nauczyciele szkolnictwa specjalnego wobec zagrożenia wypaleniem zawodowym*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP.
- SĘK, H. (ed.) (2011). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- SMITH, E., LEMKE, J., TAYLOR, M., KIRCHNER, H.L., & HOFFMAN, H. (1998). Frequency of voice problems among teachers and other occupations. *Journal of Voice*, 12(4), 480–488.
- SMITH E., GRAY, S.D., DOVE, H., KIRCHNER, L., & HERAS, H. (1999). Frequency and effects of teachers' voice problems. *Journal Voice*, 13(4), 484–489.
- STANEK, K.M. (2016). *Wypalenie zawodowe pracowników socjalnych. Stan i uwarunkowania w aspekcie pracy zawodowej*. Katowice: Wydaw. Naukowe „Śląsk”.
- STEUDEN, S., & OKŁA, W. (1998). *Tymczasowy podręcznik do Skali Wypalenia Sił-SWS. Wydanie eksperymentalne*. Lublin: Wydaw. Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- SYNAL, J., SZEMPRUCH, J. (2017). *Od zapału do wypalenia? Funkcjonowanie nauczycieli w codzienności szkolnej*. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.

- ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA, M., PYŻAŁSKI, J., NIEBUDEK-BOGUSZ, E., & MERE CZ, D. (2004). *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera.
- TUCHOLSKA, S. (2009). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- VILKMAN, E. (2004). Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. *Folia Phoniatria*, 56(4), 220–253.



ANNA GUZY

Instytut Językoznawstwa, Wydział Humanistyczny,  
Uniwersytet Śląski w Katowicach

<https://orcid.org/0000-0002-6713-7293>

## Syndrom wypalenia zawodowego wśród nauczycieli w kontekście doświadczanych przez nich trudności głosowych

Occupational burnout syndrome among teachers in the light of voice emission disorders

**ABSTRACT:** The article presents the results of the research on occupational burnout syndrome and the experience of subjective voice complaints by teachers ( $n = 112$ ). The research procedure used the VHI (Voice Handicap Index) test to measure voice disability and the MBI (Maslach Burnout Inventory) test to assess the level of occupational burnout. There are statistically significant correlations between burnout syndrome (depersonalization, emotional exhaustion, perceived lack of achievement) and VHI test results. Experiencing burnout syndrome may be associated with increased voice difficulties.

**KEYWORDS:** occupational burnout, voice emission disorders, voice in the teaching profession

**STRESZCZENIE:** W artykule zaprezentowano wyniki badań nad syndromem wypalenia zawodowego oraz doświadczaniem przez nauczycieli subiektywnych dolegliwości głosowych ( $n = 112$ ). W postępowaniu badawczym wykorzystano test VHI (Voice Handicap Index) do pomiaru niepełnosprawności głosowej oraz test MBI (Maslach Burnout Inventory) do oceny poziomu wypalenia zawodowego. Zanołowano istotne statystycznie zależności pomiędzy syndromem wypalenia zawodowego (depersonalizacji, emocjonalnego wyczerpania, braku poczucia osiągnięć) a wynikami testu VHI. Doświadczanie syndromu wypalenia zawodowego może mieć związek z nasileniem trudności głosowych u nauczycieli.

**SŁOWA KLUCZOWE:** wypalenie zawodowe, zaburzenia emisji głosu, głos w zawodzie nauczyciela

Wyniki badań wskazują, że 32–80% nauczycieli zgłasza subiektywne dolegliwości głosowe. Odwołując się do poszczególnych prac, można wskazać np. wartości: 32% (Smith, Lemke, Taylor, Kirchner, Hoffman, 1998, s. 480–488), 67% (Smith, Gray, Dove, Kirchner, Heras, 1998, s. 484–489), 57% (Preciado J., Perez, Calzada, Preciado P., 2005, s. 261–271), 51% (Morrow, Connor, 2011, s. 67–72), 50–80% (Vilkman, 2004, s. 220–253). Źródła występowania niedomogów gło-

sowych mogą być różnorodne. Należą do nich czynniki zewnętrzne, takie jak: wiek, płeć, stosowanie nieprawidłowej techniki emisji głosu, wydolność oddechowa i inne. Drugą grupę stanowią czynniki wewnętrzne, do których należą m.in.: warunki pracy, liczba lat pracy w zawodzie, charakter nauczanych przedmiotów, organizacja procesu nauczania, zażywanie niektórych leków, ogólna kondycja fizyczna (por. Jałowska, 2012). Wyróżniane są również czynniki psychospołeczne: cechy osobowościowe, temperamentalne, radzenie sobie w różnorodnych sytuacjach (stresowych, lękowych, w okolicznościach przeciążenia hałasem, zmęczenia itp.), postawy i zachowania zdrowotne i inne (por. Guzy, 2019, s. 274–297).

Uznano, że predyspozycje psychologiczne stanowią czynnik ryzyka występowania chorób głosu (Śliwińska-Kowalska, Pyżalski, Niebudek-Bogusz, Merecz, 2004, s. 11–13). W szczególności stres, ale także lęk i niepewność w zawodzie (związana z wyzwaniem i zmianami, które stoją przed nauczycielami) mogą przyczyniać się do rozwoju syndromu wypalenia zawodowego w tej grupie pracowników.

Wypalenie zawodowe stanowi duże zagrożenie we wszystkich zawodach, a zwłaszcza w tych, w których mamy do czynienia z interakcjami z innymi ludźmi (Maslach, Leiter, 2011). Uznaje się, że wypalenie zawodowe występuje porównywalnie częściej w grupach takich, jak terapeuci, lekarze, pielęgniarki, pracownicy socjalni, nauczyciele czy policjanci (Stanek, 2016, s. 19). Na drodze badań empirycznych wyodrębnia się komponenty definiujące wypalenie zawodowe, do których są zaliczane: obniżenie kontroli emocjonalnej, utrata zaangażowania podmiotowego, obniżenie efektywności działania, zawężenie kontaktów interpersonalnych oraz zmęczenie fizyczne (Steuden, Okła, 1998, s. 13).

Problem wypalenia zawodowego stał się tematem publikacji stosunkowo niedawno, w tym zakresie literatura popularna „wyprzedziła” literaturę fachową. W 1960 roku na rynku wydawniczym ukazało się opowiadanie Grahama Greene’a *A Burn-out case* (Przypadek wypalenia zawodowego), o zmęczonym pracą architekcie, który porzuca swoje dotychczasowe życie (zob. Synal, Szempruch, 2017, s. 56).

Dwie dekady lat później konstrukt wypalenia zawodowego (z ang. *burn-out* – spalony) stał się przedmiotem pracy Herberta J. Freudenbergera (1984) *Burnout: The high cost of high achievement*. Należy wspomnieć, że już wcześniej, w artykule *Staff burnout*, autor podjął się opisu poszczególnych faz wypalenia zawodowego, poczynawszy od chęci oraz potrzeby udowodnienia własnej wartości, stopniowy wzrost zaangażowania w pracę, zaniedbywanie własnych potrzeb, po wyczerpanie, zmiany w zachowaniu, odczuwanie pustki wewnętrznej oraz utratę poczucia tożsamości. Powyższy ciąg prowadzi do wyczerpania i depresji, a następnie do wypalenia (Freudenberger, 1974, s. 159–165).

Istnieje wiele modeli teoretycznych wypalenia zawodowego, przywołując tylko najważniejsze z nich, warto zwrócić uwagę na model wielowymiarowy Christiny Maslach i Susan Jackson (Maslach, 2011, s. 15), egzystencjalny Ayalai Pines (Pines,

1993) oraz poznawczy Heleny Sęk (Sęk, 2011). Samo zaś wypalenie zawodowe, jest definiowane przez pionierów badań w tej dziedzinie następująco:

[...] zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób. Wyczerpanie emocjonalne odnosi się do poczucia danej osoby, że jest nadmiernie obciążona emocjonalnie, a jej zasoby emocji zostały w znacznym stopniu uszczuplone. Depersonalizacja dotyczy negatywnego, bezdusznego lub zbyt obojętnego reagowania na innych ludzi [...]. Obniżone poczucie dokonań osobistych odnosi się do spadku poczucia własnej kompetencji i sukcesów w pracy (Maslach, 2011, s. 15).

W definicji tej wymienione są komponenty wypalenia zawodowego: emocjonalne wyczerpanie, depersonalizacja, obniżone poczucie dokonań i pesymizm zawodowy. Na podstawie koncepcji wielowymiarowej skonstruowano narzędzie do pomiaru dotyczącego tego konstruktów psychologicznych – MBI (Maslach Burnout Inventory). Narzędzie to zostało wykorzystane podczas przedstawionych w artykule badań empirycznych.

Z uwagi na to, że próbę badawczą w postępowaniu badawczym opisywanym w artykule stanowili nauczyciele, należy choć skrótowo przyjrzeć się wypaleniu zawodowemu w środowisku szkolnym.

W szkołach, m.in. z powodu wyidealizowanego obrazu nauczyciela, oczekiwań przed nim stawianych, wielu z pedagogów na początku pracy gotowych jest do maksymalnych poświęceń. Wypełniając swoją misję, edukując dzieci, młodzież i dorosłych, często zapominają dbać o siebie, nie zauważają pierwszych symptomów osłabienia organizmu, przeciążenia fizycznego i psychicznego. Często sięgają po pomoc bardzo późno. Nad problemem wypalenia zawodowego prowadzono wiele badań, w niniejszym opracowaniu zostały uwzględnione tylko niektóre z nich, aby zobrazować skalę zjawiska.

Jak zauważa w swoich badaniach Stanisława Tucholska (2009), nauczyciele idealizują pracę, przestają dbać o równowagę w swoim życiu, aż wreszcie zniechęcają się, ponieważ wyimaginowane przez nich ideały nie są do zrealizowania w warunkach przedszkola, szkoły czy uniwersytetu. W obrazie wypalenia zawodowego u nauczycieli dominują typowe dla tego syndromu objawy, od wyczerpania emocjonalnego, przez depersonalizację, aż po brak sił we własne możliwości oraz całkowitą rezygnację i bierność (Kwieciński, 1992). Z różnych badań wynika, że około 30–80% nauczycieli ma objawy z tego spektrum. Zdecydowana większość (około 15–30%) doświadcza silnych objawów wypalenia, natomiast reszta doświadcza licznych objawów o umiarkowanym nasileniu, jest zagrożona wypaleniem. Najwięcej objawów doświadczają nauczyciele o najkrótszym stażu pracy. Z badań Aleksandra Nalaskowskiego (1997) wynika, że 66% nauczycieli o stażu pracy poniżej 10 lat cierpi na syndrom wypalenia zawodowego. Ponadto



zauważono, że „jedna trzecia respondentów odczuwa wyczerpanie emocjonalne, jedna czwarta przejawia cechy depersonalizacji, blisko 30% zaś nie angażuje się w pracę w wystarczającym stopniu” (Kirenko, Zubrzycka-Maciąg, 2011, s. 49). Czynniki temperamentalne i osobowościowe mają znaczący wpływ zarówno na podatność na wypalenie zawodowe, jak i na radzenie sobie w sytuacji jego wystąpienia, w tym korelacje pozytywne zanotowano pomiędzy zmiennymi takimi, jak samoocena, poczucie koherencji, motywacja osiągnięć, postawy zawodowe (Kirenko, Zubrzycka-Maciąg, 2011, s. 180–303), a także twardość, siła ego, styl radzenia sobie, typ osobowości (Tucholska, 2009, s. 70–90).

Przyczyny wypalenia zawodowego są zbliżone do przyczyn odczuwania stresu, w analizie zaś syndromu wypalenia poszczególne czynniki będą odgrywały mniejszą lub większą rolę. Istotne jest samo zaangażowanie emocjonalne w pracę, jak również jej charakter (relatywnie w większym stopniu na występowanie syndromu wypalenia są narażeni nauczyciele pracujący w szczególnie obciążających warunkach, z uczniami agresywnymi, chorymi psychicznie czy niepełnosprawnymi intelektualnie) (Sekułowicz, 2005). Bardzo ważną rolę oprócz czynników zewnętrznych (związanych z samą instytucją edukacyjną czy czynnikami społecznymi) odgrywają uwarunkowania indywidualne. Maria Kocór wyodrębnia w tym obszarze dwie grupy: predyspozycje osobowościowe (nadmierne ambicje, perfekcjonizm, skłonności do rywalizacji, tłumienie negatywnych emocji, samokrytycyzm) oraz przekonania i stereotypy, które dominują w myśleniu nauczycieli (Kocór, 2010, s. 54). Wskazywane są również „czynniki z pogranicza”, które wiążą się z odgrywaną rolą w konkretnym miejscu pracy.

Jak wspomniano na początku artykułu, wpływ czynników psychologicznych na jakość emisji głosu jest niezaprzeczalna, warto więc przyjrzeć się, czy występowanie syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli wiąże się z częstszym występowaniem u nich trudności głosowych.

## Badania własne

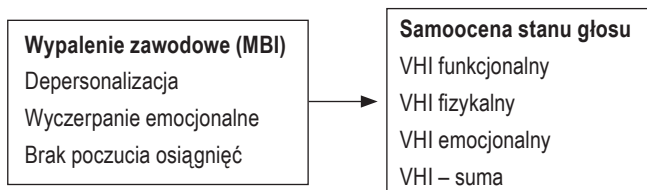
Grupę badawczą stanowili nauczyciele pracujący w szkołach różnego typu – w sumie 112 badanych, w tym 89 kobiet oraz 23 mężczyzn; średnia wieku wynosiła 45,5 roku. Ze względu na charakter narzędzi testowych braki w zakresie wypełnienia testów uniemożliwiły analizę większej ilości zgromadzonego materiału<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Referowane tu wyniki badań są częścią większej całości postępowania badawczego, które autorka realizowała w latach 2012–2019 wśród nauczycieli na terenie województwa śląskiego oraz dolnośląskiego. Badaniu poddano łącznie 312 nauczycieli.

Brak zróżnicowania próby w zakresie płci uniemożliwił dokonanie porównań w obrębie tej kategorii<sup>2</sup>.

W postępowaniu badawczym analizowano istniejące zależności między występowaniem syndromu wypalenia zawodowego (a zatem wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz braku poczucia osiągnięć) a zgłaszanymi przez nauczycieli trudnościami głosowymi. Model zmiennych, które pozwoliły stworzyć macierz korelacji, został zilustrowany na schemacie 1.



SCHEMAT 1. Model zmiennych

ŹRÓDŁO: Opracowanie własne.

W postępowaniu badawczym analizowano zgłaszane przez nauczycieli trudności głosowe, poziom funkcjonowania narządu głosu oceniany za pomocą samoopisowego narzędzia VHI (Voice Handicap Index), jak również występowanie syndromu wypalenia zawodowego. Szukano odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie są najczęściej zgłaszane trudności głosowe wśród badanych nauczycieli?
2. Jaka jest samoocena narządu głosu mierzona skalą VHI na poziomach: funkcjonalnym, emocjonalnym oraz fizycznym?
3. Jakie jest nasilenie występowania syndromu wypalenia zawodowego wśród badanych (w zakresie depersonalizacji, wyczerpania emocjonalnego oraz braku poczucia osiągnięć)?
4. Czy istnieją zależności pomiędzy występowaniem syndromu wypalenia zawodowego (w wypadku którejkolwiek ze skal) a występowaniem trudności głosowych u nauczycieli?

W celu odpowiedzi na postawione pytania badawcze zastosowano następujące narzędzia<sup>3</sup>:

<sup>2</sup> Trudność w zapewnieniu równolicznej próby pod względem płci związane były z dwoma czynnikami – z jednej strony z feminizacją zawodu nauczyciela, z drugiej zaś z proporcjonalnie mniejszym akcesem badanych płci męskiej w proponowanych badaniach.

<sup>3</sup> Badanie miało charakter indywidualny. Rozmowa, podczas której stosowano wywiad ustrukturyzowany, trwała średnio 20–30 minut. Testy psychologiczne oraz test VHI nauczyciele wypełniali w dogodnym dla siebie momencie i oddawali prowadzącemu badanie. Udział w całym postępowaniu odbywał się dobrowolnie, za zgodą osoby biorącej udział w badaniu. Każdy z uczestników otrzymywał po dokonaniu analizy uzyskanych wyników informacje na temat uzyskanych rezultatów oraz wskazówki do dalszej pracy (o ile zachodziła taka potrzeba) i inne wskazówki profilaktyczne.

1. Wywiad ustrukturyzowany do oceny zgłaszanych trudności głosowych oraz określenia ich intensywności. Pytania wstępne (oprócz danych demograficznych, charakteru nauczanych przedmiotów, liczby godzin „pracy głosem” w tygodniu) dotyczyły doświadczanych trudności głosowych: chryпки, bezgłosu, załamывania się głosu, dyskomfortu w obrębie krtani, męczliwości podczas mówienia, jak również zmian barwy głosu. Ponadto pytano o nawyki zdrowotne (tj. zachowania w przypadku pojawienia się pierwszych trudności głosowych – stosowanie leków przepisanych przez lekarza, dostępnych bez recepty, stosowanie innych, „domowych” sposobów), znajomość i wykonywanie ćwiczeń z zakresu właściwej emisji głosu<sup>4</sup>.
2. Test niepełnosprawności głosowej VHI do samooceny stanu emocjonalnego, fizykalnego oraz funkcjonalnego głosu. W aktualnej wersji kwestionariusz składa się z 30 pytań, które umożliwiają ocenę parametrów głosowych (samoocenę) w trzech skalach: funkcjonalnej, która związana jest z analizą wpływu problemów głosowych na funkcjonowanie społeczne lub zawodowe jednostki; emocjonalnej, która uwzględnia odczucia badanego w stosunku do jego głosu; oraz fizykalnej, która pokazuje, z jaką intensywnością badany odczuwa problemy związane z głosem. Badany w wypadku każdego z 30 pytań wybiera jedną z wartości na skali od 0 (problem lub zaburzenie nie występuje) do 5 (bardzo często występuje u mnie dany problem czy zaburzenie). Wynik całkowity testu VHI określa stopień zaburzeń głosu.
3. Test MBI (Maslach Burnout Inventory), autorstwa Christiny Maslach, do oceny poziomu wypalenia zawodowego oraz oszacowania trzech aspektów tego syndromu: depersonalizacji, wyczerpania emocjonalnego oraz braku poczucia osiągnięć osobistych.

Narzędzie składa się z 22 pozycji testowych. W wypadku każdego z nich badany określa swoje odczucia w skali od 0 do 6. Test podzielony jest na 3 podskale<sup>5</sup>. Rzetelność poszczególnych podskal testu, mierzona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wynosi średnio: 0,85 dla podskali emocjonalnego wyczerpania, 0,76 dla podskali osobistego zaangażowania oraz 0,59 dla depersonalizacji (Pasiowski, 2004, s. 135–140).

---

Wyniki były anonimowe (prace kodowane), nie miały do nich dostępu osoby trzecie. Nauczyciele zostali poinformowani, że wyniki badań, z zachowaniem anonimowości, mogą zostać wykorzystane w celach naukowych.

<sup>4</sup> Nie wszystkie uzyskane wyniki są prezentowane w niniejszym opracowaniu.

<sup>5</sup> Podskala wyczerpanie emocjonalne składa się z 9 pozycji testowych, depersonalizacji – z 5 pozycji testowych, natomiast skala braku poczucia osiągnięć osobistych z – 8 pozycji testowych. Wyniki obliczane są przez zsumowanie punktów z poszczególnych pozycji. Wynik punktowy każdej z podskal określa poziom nasilenia syndromu wypalenia (w skali wyczerpania emocjonalnego świadczy o tym wynik powyżej 27 punktów, w skali depersonalizacji – powyżej 13 punktów, natomiast w skali braku poczucia osobistych osiągnięć – poniżej 31 punktów).

## Wyniki badań

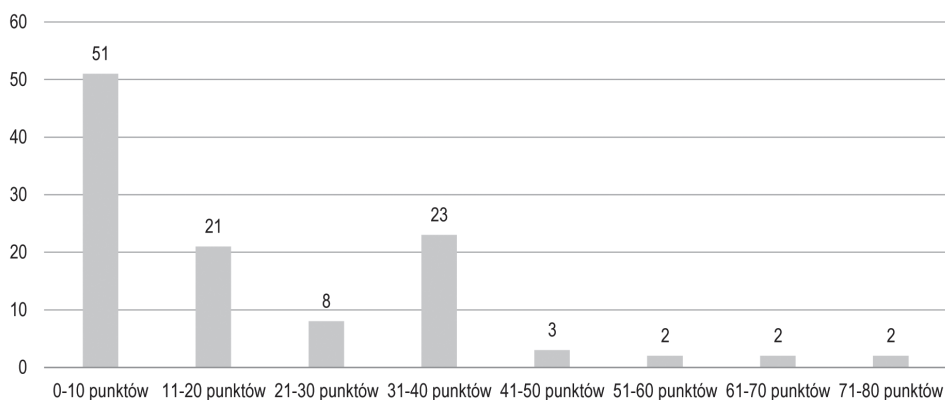
Badani nauczyciele doświadczają z różnym nasileniem poszczególnych trudności głosowych (tabela 1). Najczęściej zgłaszają męczliwość podczas mówienia (71% badanych). Z niemalże takim samym nasileniem skarżą się na występowanie chrypki (69%). Dyskomfort w krtani zgłasza 51% nauczycieli (25% zmagają się z nim często, a 26% czasami). 48% doświadcza załamывania się głosu (19% często, a 29% czasami). Bezgłos oraz zmiana barwy głosu są wskazywane nieznacznie rzadziej. Z bezgłosem miało do czynienia 49% badanych nauczycieli (w tym 20% ma częsty z nim problem). 16% badanych obserwuje u siebie częste występowanie zmian barwy głosu, 29% zaś doświadcza tej trudności czasami.

TABELA 1. Zgłaszane przez nauczycieli trudności głosowe

Występowanie	Chrypka	Bezgłos	Dyskomfort w krtani	Załamывanie się głosu	Męczliwość podczas mówienia	Zmiana barwy głosu
Często	16	20	25	19	16	16
Czasami	53	29	26	29	55	29
Nigdy	31	51	49	52	29	56

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Badani nauczyciele doświadczają z różnym nasileniem trudności głosowych. W postępowaniu badawczym dokonywali oni również samooceny stanu głosu. Wykres 1 ilustruje uzyskane wyniki w tym zakresie.



WYKRES 1. Ogólny wynik testu VHI wśród badanych

ŹRÓDŁO: Badania własne.

71% badanych nauczycieli (80 osób) uzyskało wyniki świadczące o braku lub niewielkiej niepełnosprawności głosowej. Rezultat 25% badanych (28 osób) wskazuje, że występują u nich trudności głosowe o średnim nasileniu. W grupie 4% badanych (4 osoby) trudności głosowe charakteryzuje duże nasilenie. W tym przypadku zalecana jest diagnostyczna wizyta u specjalisty. 29% badanych nauczycieli (32 osoby) zauważa u siebie różnorodne trudności głosowe o średnim i dużym nasileniu.

Zanotowano znaczne różnice w zakresie kategorii zgłaszanych przez nauczycieli trudności głosowych (tabela 2). Najniższy średni wynik dotyczył samooceny stanu emocjonalnego głosu (tylko 3 osoby uzyskały wynik powyżej 10 punktów, zaś średni wynik wyniósł 2,8 punktu). W pozostałych skalach badani uzyskali wyższe rezultaty. Najwyższy średni wynik nauczyciele uzyskali w skali VHI fizyczny: 7,1 punktu (32 badanych uzyskało powyżej 10 punktów, a 4 osoby – powyżej 21). Nieznacznie niższy średni wynik, tj. 6,3 punktu, zanotowano w wypadku samooceny stanu funkcjonalnego głosu (28 pedagogów uzyskało wynik powyżej 10 punktów, w tym 4 uzyskało liczbę punktów mieszczącą się w przedziale 21–30 punktów)<sup>6</sup>.

TABELA 2. Wyniki testu VHI wśród badanych nauczycieli

Wynik [punkty]	VHI funkcjonalny	VHI emocjonalny	VHI fizyczny
0–10	84	109	80
11–20	24	2	28
21–30	4	1	4
Średnia	6,3	2,8	7,1

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Badani w różnym stopniu doświadczali poszczególnych symptomów syndromu wypalenia zawodowego (tabela 3). Największa liczba nauczycieli uzyskała wyniki świadczące o wypaleniu zawodowym w odniesieniu do braku poczucia osiągnięć (blisko 70%)<sup>7</sup>, najniższe zaś w skali depersonalizacji (tylko 5 badanych uzyskało wyniki wysokie i umiarkowane). 22% badanych w stopniu znacznym doświadczają emocjonalnego wyczerpania, a blisko 35% jest wyczerpanych w stopniu umiarkowanym.

<sup>6</sup> W każdej ze skal znajduje się 10 pytań, którym badany przydziela liczbę punktów: 0 (nigdy nie doświadczam danej trudności), 1 (prawie nigdy nie mam tej trudności), 2 (czasami mam ten kłopot), 3 (prawie zawsze się z tym borykam) lub 4 (zawsze występuje u mnie taka trudność).

<sup>7</sup> W przypadku tej podskali im niższy wynik, tym większy poziom wypalenia zawodowego.

TABELA 3. Wyniki testu wypalenia zawodowego (Maslach Burnout Inventory, MBI) wśród badanych nauczycieli

Wynik	Wyczerpanie emocjonalne	Depersonalizacja	Brak poczucia osiągnięć
Wysoki	25	1	32
Umiarkowany/średni	39	4	43
Niski	48	106	37
Średnia	18,9	3,6	34,4

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Wśród badanych nauczycieli 30% doświadcza objawów syndromu wypalenia zawodowego w wypadku przynajmniej jednej z podskal. Największym stresorem jest dla nich spadek poczucia kompetencji i wydajności w pracy, jak również zmęczenie fizyczne i psychiczne pracą. Uzyskane wyniki są zbliżone do referowanych przez innych badaczy (Kocór, 2010, s. 76), jednak naukowcy zwracają uwagę, że istnieje duże zróżnicowanie w zakresie wypalenia zawodowego wśród nauczycieli różnych przedmiotów. Przykładowo Krzysztof Sas-Nowosielski oraz Agnieszka Kowalczyk zanotowali zdecydowanie wyższe wskaźniki wśród nauczycieli wychowania fizycznego (n = 401), wśród których aż 95,5% w skali braku poczucia osiągnięć uzyskało wyniki świadczące o syndromie wypalenia zawodowego (Sas-Nowosielski, Kowalczyk, 2019, s. 184).

W tabeli 4 zawarto macierz korelacji, która ilustruje istotność statystyczną zależności poszczególnych objawów wypalenia zawodowego z występowaniem trudności głosowych mierzonych za pomocą skali samoopisowej VHI.

TABELA 4. Macierz korelacji ( $p < 0,05$ )

Zmienna	VHI funkcjonalny	VHI emocjonalny	VHI fizyczny	VHI – suma
Wyczerpanie emocjonalne	<b>0,406*</b>	<b>0,255</b>	<b>0,286</b>	<b>0,379</b>
Depersonalizacja	<b>0,671</b>	<b>0,620</b>	<b>0,455</b>	<b>0,668</b>
Brak poczucia osiągnięć	<b>0,344</b>	<b>0,266</b>	<b>0,412</b>	<b>0,406</b>

\* Istotne statystycznie zależności zaznaczone są pogrubieniem.

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Zanotowano istotne statystycznie zależności pomiędzy występowaniem objawów syndromu wypalenia zawodowego (emocjonalnego wyczerpania, depersonalizacji, braku poczucia osiągnięć) a zgłaszanymi przez badanych trudnościami głosowymi w zakresie samooceny stanu fizycznego, emocjonalnego oraz funkcjonalnego głosu. W tabeli 5 została zaprezentowana siła stwierdzonych związków.

TABELA 5. Analiza siły związku między zmiennymi ( $p < 0,05$ )

Zmienna	VHI funkcjonalny	VHI emocjonalny	VHI fizyczny	VHI – suma
Wyczerpanie emocjonalne	<b>Umiarkowany*</b>	Niski	Niski	Niski
Depersonalizacja	<b>Wysoki</b>	<b>Wysoki</b>	<b>Umiarkowany</b>	<b>Wysoki</b>
Brak poczucia osiągnięć	Niski	Niski	<b>Umiarkowany</b>	<b>Umiarkowany</b>

\* Istotne statystycznie zależności zaznaczone są pogrubieniem.

ŹRÓDŁO: Badania własne.

Najwięcej zależności zanotowano między depersonalizacją (dehumanizacją) uczniów, przejawianiem postaw cynicznych a samooceną stanu głosu we wszystkich podskalach. Depersonalizacja często stanowi krańcowy przejaw syndromu wypalenia, nie dziwi zatem, że nauczyciele, którzy jej doświadczają, zgłaszają najwięcej trudności głosowych.

Zanotowano umiarkowany związek między samooceną stanu fizycznego – a zatem doświadczaniem przez badanych trudności w zakresie zmian czystości, wyrazistości głosu, koniecznością zwiększenia wysiłku głosowego, zmianą barwy głosu (głos skrzeczący i suchy), zmianami barwy głosu w ciągu dnia, osłabieniem głosu w trakcie mówienia<sup>8</sup> – a brakiem poczucia osiągnięć oraz depersonalizacją.

Badani, którzy uzyskują wysokie wyniki w podskalach wypalenia w zakresie depersonalizacji oraz wyczerpania emocjonalnego, uzyskali wyższe wyniki w skali samooceny stanu funkcjonalnego głosu. Uznają, że inni mają trudności w rozumieniu ich słów w pomieszczeniach, w których panuje hałas, proszą o powtórzenie wypowiedzi w bezpośredniej rozmowie. Zauważają, że ich trudności głosowe sprawiają, że ograniczyli kontakty z innymi ludźmi, unikają zabierania głosu w miejscach publicznych.

## Zakończenie i wnioski

Dzięki przeprowadzonemu postępowaniu badawczemu uznano, że wśród badanych nauczycieli:

1. Najczęściej zgłaszanymi skargami głosowymi są: męczliwość podczas mówienia (71% badanych), chrypka (69%), dyskomfort w krtani (51%) oraz załamywanie się głosu (48%).

<sup>8</sup> Zestawienie stworzone na podstawie podskali: samoocena stanu fizycznego głosu w teście VHI.

2. Ogólny wynik testu VHI wskazuje na to, że 29% badanych nauczycieli (32 osoby) zauważa u siebie różnorodne trudności głosowe o średnim i dużym nasileniu.
3. Z różnym nasileniem występują poszczególne objawy syndromu wypalenia zawodowego, największy odsetek badanych (70%) uzyskał wyniki świadczące o wypaleniu zawodowym w skali braku poczucia osiągnięć, najniższy zaś w skali depersonalizacji.
4. Macierz korelacji wykazała istnienie istotnych statystycznie zależności pomiędzy samooceną stanu głosu (na poziomie emocjonalnym, fizycznym i funkcjonalnym) a występowaniem syndromu wypalenia w wypadku wszystkich z badanych podskal.
5. Najwięcej istotnych statystycznie zależności zanotowano pomiędzy depersonalizacją (dehumanizacją) uczniów, przejawianiem postaw cynicznych a samooceną stanu głosu we wszystkich podskalach.

Referowane wyniki są zbliżone do uzyskanych przez innych badaczy (Bassi, Assunção, 2015, s. 19–26), którzy podkreślają istnienie istotnych statystycznie zależności pomiędzy występowaniem syndromu wypalenia zawodowego a zgłaszanymi przez nauczycieli trudnościami głosowymi. Dowiedziono, że nauczyciele, którzy uzyskują podwyższone wyniki w wypadku więcej niż jednej skali wypalenia zawodowego, zgłaszają więcej trudności głosowych (Ferreira de Brito Mota i in., 2019, s. 581.e7–581.e16).

Z uwagi na liczne istotne statystycznie zależności wskazane byłoby prowadzić dalsze badania nad syndromem wypalenia zawodowego w kontekście zgłaszanych przez nauczycieli trudności głosowych. Warto badaniu poddać większą liczbę osób, w tym zadbać o zróżnicowanie w zakresie płci. Kolejne próby empiryczne należałoby uzupełnić również o badanie zasobów, a zatem czynników, które stanowią element ochronny przed wypaleniem zawodowym<sup>9</sup>.

Profilaktyka zmierza więc w kierunku uświadamiania i edukowania jednostek na temat potencjalnych przyczyn i źródeł wypalenia, wyposażania pracowników w wiedzę i umiejętności ułatwiające im adaptację w stresujących warunkach oraz lepsze radzenie sobie z napięciem.

W pracy terapeutycznej z osobami doświadczającymi wypalenia zawodowego oprócz edukacji (psychoedukacji z zakresu planowania pracy i odpoczynku w zrównoważonych proporcjach, nawyków zdrowotnych oraz higieny głosu) warto proponować oddziaływania relaksacyjne. Stres stanowi jedną z głównych przyczyn występowania wypalenia zawodowego, doświadczenie zmniejszenia napięcia

---

<sup>9</sup> Wyróżnia się trzy poziomy profilaktyki wypalenia zawodowego. W wypadku poziomu indywidualnego zwraca się uwagę na zapobieganie skutkom wypalenia, prowadząc psychoedukację na temat czynników tego syndromu. Poziom indywidualno-instytucjonalny obejmuje działania służące zwiększeniu odporności pracowników na stresory związane z pracą. Ostatni poziom, instytucjonalny, to czynności zmierzające do podniesienia jakości pracy. Więcej na ten temat: Mańkowska, 2016, s. 209.



fizycznego może mieć dobry wpływ na poprawę kondycji zdrowotnej jednostki. Warto, planując pracę z osobą doświadczającą wypalenia zawodowego, objąć ją holistyczną opieką, w tym także psychologiczną i terapeutyczną. Wyczerpanie fizyczne i emocjonalne mogą stanowić czynnik utrudniający udział w innych formach wsparcia. Osoby, u których notuje się wyższe wyniki w skalach wypalenia zawodowego, mogą mieć osłabione procesy poznawcze, wyższe wskaźniki w skali depresji, doświadczać zubożenia i być wycofane. Badania naukowe dowodzą, że nawet krótkie, ale regularne ćwiczenia relaksacyjne (tj. medytacje czy ćwiczenia oddechowe) pozwalają na efektywną poprawę afektu oraz ogólnej kondycji psychofizycznej (por. Dunne i in., 2019, s. 173–180).

## Bibliografia

- BASSI, I.B., ASSUNÇÃO, A.A. (2015). Diagnosis of dysphonia among municipal employees: individual and work factors. *Journal of Voice*, 29, 19–26.
- DUNNE P.J. i in. (2019). Burnout in the emergency department: Randomized controlled trial of an attention-based training program. *Journal of Integrative Medicine*, 17(3), 173–180.
- FERREIRA DE BRITO MOTA, A., i in. (2019). Voice Disorder and Burnout Syndrome in Teachers. *Journal of Voice*, 33(4), 581.e7–581.e16.
- FREUDENBERGER, H.J. (1984). *Burnout. The high cost of high achievement*. New York: Garden City.
- FREUDENBERGER, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
- GUZY, A. (2019). Wybrane czynniki psychospołeczne a występowanie trudności głosowych wśród nauczycieli. *Logopedia Silesiana*, 8, 274–297.
- JAŁOWSKA, M. (2012). *Ocena realizacji postępowania profilaktycznego i diagnostyczno-leczniczego u nauczycieli w ramach programu „Chroń swój głos” na materiale Wielkopolskiego Centrum Medycyny Pracy w latach 2007–2011* [praca doktorska]. Opieka nauk. dr hab. n. med. B. WISKIRSKA-WOŹNICA. Poznań: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu.
- KOCÓR, M. (2010). *Szkoła i nauczyciel a syndrom wypalenia zawodowego*. Rzeszów: Mitel.
- KWIECIŃSKI, Z. (1992). *Socjopatologia edukacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- KIRENKO, J., ZUBRZYCKA-MACIĄG, T. (2011). *Współczesny nauczyciel. Studium wypalenia zawodowego*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- MAŃKOWSKA, B. (2016). *Wypalenie zawodowe. Źródła, mechanizmy, funkcje*. Gdańsk: Harmonia.
- MASLACH, Ch., LEITER, M.P. (2011). *Prawda o wypaleniu zawodowym. Co robić ze stresem w organizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MASLACH, Ch. (2011). *Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej*. W: H. SĘK (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie* (s. 13–31). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MORROW, S.L., CONNOR, N.P. (2011). Comparison of voice-use profiles between elementary classroom and music teachers. *Journal of Voice*, 25(3), 67–72.
- NALASKOWSKI, A. (1997). *Nauczyciele z prowincji u progu reformy edukacji*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

- PASIKOWSKI, T. (2004). Polska adaptacja kwestionariusza Maslach Burnout Inventory. W: H. SĘK (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie* (s. 135–140). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- PINES, A.M. (1993). *Burnout: An existential perspective*. W: W.B. SCHAUFELI, Ch. MASLACH, T. MAREK (red.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (s. 33–51). Washington, DC: Taylor & Francis.
- PRECIADO, J., PEREZ, C., CALZADA, M., PRECIADO, P. (2005). Function vocal examination and acoustic analysis of 905 teaching staff of La Rioja, Spain. *Acta Otorrinolaringológica Española*, 56(6), 261–271.
- RZĘPA, M. (2010). Choroby zawodowe narządu głosu wśród nauczycieli. *Nauczyciel i Szkoła*, 3(48), s. 141–153.
- SAS-NOWOSIELSKI, K., KOWALCZYK, A. (2019). The self-efficacy of physical education teachers and burnout in the teaching profession. *The New Educational Review*, 58(4), 179–188.
- SEKUŁOWICZ, M. (2005). *Nauczyciele szkolnictwa specjalnego wobec zagrożenia wypaleniem zawodowym*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP.
- SĘK, H. (red.). (2011). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- SMITH, E., LEMKE, J., TAYLOR, M., KIRCHNER, H.L., HOFFMAN, H. (1998). Frequency of voice problems among teachers and other occupations. *Journal of Voice*, 12(4), 480–488.
- SMITH E., GRAY, S.D., DOVE, H., KIRCHNER, L., HERAS, H. (1999). Frequency and effects of teachers' voice problems. *Journal Voice*, 13(4), 484–489.
- STANEK, K.M. (2016). *Wypalenie zawodowe pracowników socjalnych. Stan i uwarunkowania w aspekcie pracy zawodowej*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- STEUDEN, S., OKŁA, W. (1998). *Tymczasowy podręcznik do Skali Wypalenia Sił – SWS. Wydanie eksperymentalne*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- SYNAL, J., SZEMPRUCH, J. (2017). *Od zapału do wypalenia? Funkcjonowanie nauczycieli w codzienności szkolnej*. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.
- ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA, M., PYŻALSKI, J., NIEBUDEK-BOGUSZ, E., MERECZ, D. (2004). *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera.
- TUCHOLSKA, S. (2009). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- VILKMAN, E. (2004). Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. *Folia Phoniatrica*, 56(4), 220–253.