УТИЦАЈ ПРОФЕСИОНАЛНОГ СТРЕСА НА МОРБИДИТЕТ РАДНИКА*

Љиљана Кулић¹, Миливоје Гаљак², Страхиња Кулић³, Срђан Станковић⁴, Јована Кулић⁵, Миљан Кулић⁶

OCCUPATIONAL STRESS IMPACT ON MORBIDITY OF WORKERS

Ljiljana Kulić, Milivoje Galjak, Strahinja Kulić, Srđan Stanković, Jovana Kulić, Miljan Kulić

Сажетак

Увод: Истраживања усмерена на утврђивање штетности и опасности на радном месту и у радној околини које могу да узрокују повреду на раду и/или професионално обољење су увек актуелна. Наведена истраживања морају бити континуирана јер се о неким штетностима не зна довољно, штетности на радном месту се мењају, а појављују се и неке нове у складу са актуелним условима на раду, заступљеном модерном технологијом и сл. Једна од најактуелнијих штетности на радном месту је стрес.

Циљ рада је да укаже на утицај професионалног стреса на морбидитет радника.

Метод рада: Анализирани су подаци и литература у области медицине рада, интерне медицине, психологије, неуропсихијатрије, јавног здравља, квалитета живота и здравствене статистике у делу који се односи на утицај стреса на здравље човека, са посебним акцентом на утицај професионалног стреса на морбидитет радника.

Summary

Introduction: The research focused on identifying the harms and dangers in the workplace and working environment, which could cause injury at work and/or professional disease are always interesting. The research must be monitored continuously, because some harms are not researched enough, hazards in the workplace are changing, and there are also some new ones in accordance with the actual conditions at work, represented by modern technology. One of the most damaging effects at workplace is stress.

The aim is to highlight the impact of professional stress on morbidity of workers.

Methods: We analyzed the data and literature in the field of occupational medicine, internal medicine, psychology, neuropsychiatry, public health, quality of life and health statistics in the part relating to the impact of stress on human health, with particular emphasis on the impact of professional stress on morbidity of workers.

* Напомена: Рад је резултат истраживања на научно-истраживачком Јуниор пројекту: „Професионални стрес и морбидитет радника запослених на радним местима са повећаним ризиком по здравље Северног дела Косова и Метохије“, који је непрофитан, реализује га Универзитет у Приштини, Медицински факултет са седиштем у Косовској Митровици, циклус научних истраживања у периоду 2015.-2020. године.

¹ Доц. др Љиљана Кулић, Универзитет у Приштини, Медицински факултет, Косовска Митровица.

² Др спец. Миливоје Гаљак, Дом здравља Звечан. На докторским студијама, Универзитет у Приштини, Медицински факултет, Косовска Митровица.

³ Мр Страхиња Кулић, дипл. ек. На докторским студијама, ПИО фонд, Београд.

⁴ Мр Срђан Станковић, дипл. правник, Електромрежа Србије, Београд.

⁵ Мр Јована Кулић, дипл. инж. менаџмент и организација. На докторским студијама, Београд.

⁶ Кулић Миљан, дипл. ек. На мастер студијама, Београд.

Резултати рада и дискусија: Стрес на раду је специфична врста стреса чији је извор у радној средини и у већини занимања присутни су општи стресори, а у појединим занимањима уз њих појављују се и специфични стресори, који су карактеристични управо за то занимање. Неки од најопаснијих здравствених проблема који настају услед превеликог излагања стресу су срчани и možдани удар. Кардиоваскуларни систем под стресом пролази кроз низ промена, убрзава се рад срца, диже се крвни притисак и може да дође до појаве срчаног и možданог удара. Стрес на раду може представљати психичку, емоционалну трауму и условити развој психичког поремећаја и ризик оболевања од психијатријских болести је потврђен у истраживањима. Најчешће психијатријске дијагнозе у вези са стресом на раду су поремећај прилагођавања, поремећаји везани за трауму (ПТСП, акутна реакција на стрес), поремећаји расположења (мајор депресија, дистимија), анксиозни поремећаји (панични, генерализовани анксиозни) и поремећаји личности (опсесивно-компулзивни, параноидни, гранични). Стрес изазива и пад имунолошког система, чинећи организам подложним многобројним инфекцијама. Поред тога могу да се јаве и разни проблеми са дигестивним трактом, запаљење желуца, чир на желуцу и дванаестопалачном цреву, запаљење са чревима на дебелом цреву, надражено дебело црево. Разне промене у устима (афте, ранице), затегнутост неких мишића (леђних и у раменима), промене на кожи (екцем, перутање) и полним органима (аменореја, импотенција и др.), као и честа потреба за мокрењем, губитак косе, нагле промене у телесној тежини, такође могу бити последица великог излагања стресу. Пушење, прекомерно испијање алкохола и кафе, узимање дроге, слаб апетит, велика потреба за храном, физичка пасивност, претерана спортска активност и претеран рад су последица погрешне реакције на стрес. Стрес на раду изазива обољења и повреде

Results and discussions: Stress at work is a specific type of stress, which source is at the working environment. Common stressors are present in most occupations, and in some occupations specific stressors that are typical for that occupation are also present. Some of the most dangerous health problems that result from overexposure to stress are heart attack and stroke. Cardiovascular system goes through a series of changes under stress, heart rate accelerates, blood pressure raises and heart attack and stroke can occur. Stress at work can present a mental, emotional trauma and be a condition for development of mental disorders and the risk of psychiatric illness, which has been confirmed in studies. The most common psychiatric diagnosis in conjunction with stress at work are adjustment disorder, trauma-related disorders (PTSD, acute stress reaction), mood disorders (major depression, dysthymia), anxiety disorders (panic, generalized anxiety) and personality disorders (obsessive-compulsive, paranoid, borderline). Stress also causes the decline of the immune system, making the body susceptible to many infections. In addition, various problems can occur in the digestive tract, stomach inflammation, gastric and duodenal ulcers, inflammation with ulcers on the colon, irritated colon. Various changes in the mouth (ulcers, sores), tightness of some muscles (of the back and shoulders), skin (eczema, lichen) and genitals (amenorrhea, impotence, etc.), as well as the frequent need to urinate, hair loss, sudden changes in body weight, may also occur due to the large exposure to stress. Smoking, excessive drinking of alcohol and coffee, drug use, poor appetite, a great need for food, physical passivity, excessive sporting activity and excessive work are the result of wrong reactions to stress. Stress at work causes diseases and injuries of workers, increases absenteeism and reduced productivity.

Conclusion: Some professions are somewhat more exposed to stress and their working conditions, occurrence of stress and its impact on health have been a research subject for a long time. The list of professions in which

радника, повећава апсентизам и смањује продуктивност.

Закључак: Неке професије су нешто више изложене стресу и већ дужије време су предмет истраживања: њихови радни услови, појава стреса и његов утицај на њихово здравље. Списак професија код којих постоји утицај стреса на здравље радника није коначан, јер је процес доказивања о присуству професионалног стреса и његовом штетном утицају на здравље у неким професијама у току. Радници који су под стресом се теже концентришу, чешће праве грешке и подложнији су незгодама на радном месту. Продужени психолошки притисак може имати последице у виду озбиљних здравствених проблема, који доводе до ослабљеног радног учинка, као и до чешћег изостајања с посла. Стресом се може и мора управљати, а послодавци и организације запослених морају да сарађују, како би заштитили и унапредили здравље на раду. Борба против стреса подразумева пре свега примену мера превенције.

Кључне речи: професионални стрес, морбидитет, радници.

there is an influence of stress on the health of workers is not final because the process of proving the presence of occupational stress and its harmful effects on health in certain professions are in progress. Workers who are stressed are more difficult to concentrate, make mistakes more often and are more prone to accidents in the workplace. Extended psychological pressure can have consequences in a way of serious health problems, which lead to impaired performance and an increased incidence of absenteeism from work. Stress can and must be managed, and employers and employee organizations must cooperate to protect and improve health at work. Action against stress involves primarily the implementation of preventive measures.

Key words: occupational stress, morbidity, workers.

УВОД

Адекватно и правовремено спровођење мера за безбедан рад на радном месту и у радној околини је неопходно да не би дошло до оштећења здравља људи. Процена ризика од повреда на раду или оштећења здравља, односно обољења запосленог заснива се на утврђивању штетности и опасности на радном месту и у радној околини, које могу да узрокују повреду на раду и/или професионално обољење. Систем процене ризика промовише се у документима Међународне организације рада (МОП-а), а нарочито Европском социјалном повељом из 1996. године и Смерницама за процену ризика ЕУ (Луксембург 1996. године). Систем безбедности и здравља на раду

заснован је на примени принципа превенције од повреда на раду, обољења или оштећења здравља запосленог, који се спроводе пре почетка рада на радном месту и у радној околини. Овај принцип превенције професионалних ризика промовисан је директивом ЕУ (Директива Савета 89/391/ЕЕС од 12. 6. 1989. године, о увођењу мера за подстицање побољшања безбедности и здравља радника на раду). Поред наведеног и друга документа ЕУ промовишу увођење система процене ризика и то: Резолуција Савета о безбедности, хигијени и здрављу на раду од 21. децембра 1987. године (ОЈ. No. S 028. 03/02/1988 R.); Стратегија Заједнице за безбедност и здравље на раду.⁽¹⁾

Истраживања усмерена на утврђивање штетности и опасности на радном месту

и у радној околини, које могу да узрокују повреду на раду и/или професионално обољење су увек актуелна. Наведена истраживања морају бити континуирана јер се о неким штетностима не зна довољно, штетности на радном месту се мењају, а појављују се и неке нове у складу са актуелним условима на раду, заступљеном модерном технологијом и сл. Једна од најактуелнијих штетности на радном месту је стрес. Стрес је појава која се среће свуда где људи живе и раде, а значај проучавања стреса се посебно актуелизује у ситуацијама социјалне, економске и сваке друге кризе, које су карактеристичне за савремено доба. Неке професије су нешто више изложене стресу и већ дуже време су предмет истраживања: њихови радни услови, појава стреса и његов утицај на њихово здравље. Као такве професије најчешће се наводе пилоти, спасиоци, новинари, глумци, рудари, грађевински радници, здравствени радници, контролори летења, менаџери и др., али овај списак није коначан, јер је процес доказивања о присуству професионалног стреса и његовом штетном утицају на здравље у неким професијама у току. Стрес код запослених у овим професијама често произилази из појединих радних операција, одлучивања, ризика по здравље, страха од оштећења здравља, трауматизма или настанка професионалне болести, временских притисака, из настојања да се у послу напредује, да се подигне лични углед, из поремећених међуљудских односа и др.^(2, 3, 4)

Од индивидуалних карактеристика сваког појединца и његовог реаговања на неповољне спољне и унутрашње утицаје зависи да ли ће свако стресно стање произвести неповољан учинак на здравље или не. Савремено друштво карактеришу бројне промене, све је већа употреба информационих и телекомуникационих технологија, изражен је раст услужних делатности, канцеларијских послова, рад са разним информацијама и многим клијентима, тимски рад, рад на даљину, велика флексибилност послова и др. Поред наведеног долази до значајних

промена у старосној, полној и образовној структури радне снаге и безбедности запослења. Рад у таквом друштву поставља одређене менталне и емоционалне захтеве, који нису увек у складу са способностима, могућностима и потребама запослених, тако да се код све већег броја запослених јавља стрес.

Стресори на радном месту доводе до поремећаја здравља и чешће појаве или погоршања неких болести. Захтеви посла као што су оптерећење на радном месту, односно прековремени рад, рад на два или више радних места повезују се са срчаним обољењима. Рад у сменама и рад ноћу доводи до поремећаја сна, обољења органа за варење, емоционалних проблема, алкохолизма. Организациони фактори, страх од евентуалног губитка посла, рад на одређено време, деградација и неадекватни међуљудски односи, нејасни захтеви улоге на послу и др. доводе до пада самопоуздања, непријатности и незадовољства на послу.⁽⁵⁾ Дуготрајна изложеност стресу може нарушити здравље и утицати на понашање и квалитет живота и рада сваког појединца изложеног стресу. Висока стопа боловања је добрим делом условљена болестима које су последица дуготрајног стреса.⁽⁶⁾

У истраживању у 15 земаља Европске уније 28% радника наводи да посао код њих изазива стрес и тако делује на њихово здравље.⁽⁷⁾ Стрес је при врху листе здравствених проблема који се везују за посао у Европи и сматра се једним од главних узрока одсуства с радног места. Зато је Европска комисија поздравила покретање кампање „Управљање стресом кроз здрава радна места”. Кампању је покренула *Европска агенција за безбедност и здравље на раду* (EU-OSHA), а циљ је подизање свести о психолошким, физичким и друштвеним опасностима које се доводе у везу са стресом на послу. Решавање проблема стреса, као и психосоцијалних ризика који из њега проистичу, један је од изазова Стратешког оквира Европске уније за здравље и безбедност на раду за

период 2014–2020. Кампања EU-OSHA ће широм Европе изградити партнерство између унија послодаваца и синдикалних организација, које су посвећене унапређењу пракси за управљање стресом на радном месту и психо-социјалним ризицима.⁽⁸⁾ Према истраживању Европске агенције за безбедност на раду и заштиту здравља, стрес на радном месту присутан је код сваког трећег запосленог у Европској унији. Стресом на послу у ЕУ обухваћено је 28% запослених или 41,2 милиона људи. Последица стреса на послу је 50–60% свих изгубљених радних дана, али и око 5.000.000 несрећа на послу и губитак најмање 20 милијарди € годишње. У ЕУ се 12 милиона људи жали да их вређа управни кадар; 6 милиона (4%) жали се на физичко насиље, а 3 милиона (2%) на сексуално злостављање. Због стреса на послу у ЕУ се догоди 48.000 извршених и скоро пола милиона покушаја самоубиства. Немогуће је бројчано показати директну везу између стреса на послу и оболевања од рака и других психосоматских болести. Са друге стране, истраживање Европске конфедерације независних синдиката (CESI) 2009. године показало је да око 22% запослених Европљана (око 45 милиона) пати од стреса који је у директној вези с послом који обављају; 28% радника имају болове у мишићима и леђима, као и друге мишићно-скелетне проблеме. У САД током 90-тих година XX века 29–40% запослених свој посао карактерише стресним или врло стресним.^(9, 10)

Закон о безбедности и здрављу на раду, „Службени гласник РС”, број 101/05 и Правилник о начину и поступку процене ризика на радном месту и у радној околини. „Службени гласник РС”, број 72/06 међу постојећим методама за процену опасности још увек немају мерење нивоа стреса на раду. Чињеница је да брига за ментално здравље запослених није луксуз већ професионална обавеза послодаваца. У организацији која се брине о својим запосленима истакнуто место мора имати пла-

нирање и спровођење организационих мера за спречавање психичког злостављања и смањивање радног стреса.

ЦИЉ РАДА

Циљ рада је да укаже на утицај професионалног стреса на морбидитет радника.

МЕТОД РАДА

Анализирани су подаци и литература у области медицине рада, интерне медицине, психологије, неуропсихијатрије, јавног здравља, квалитета живота и здравствене статистике у делу који се односи на утицај стреса на здравље човека, са посебним акцентом на утицај професионалног стреса на морбидитет радника.

РЕЗУЛТАТИ РАДА И ДИСКУСИЈА

Стрес на раду и извори стреса на раду

Постоји неколико дефиниција стреса на раду. Стрес на раду је специфична врста стреса чији је извор у радној средини. Стрес на раду је значајна неравнотежа између захтева и способности да им се удовољи, у ситуацији кад неуспех у задовољавању захтева има, по просуђивању радника, значајне последице. Утицај стреса на људско здравље и на радну продуктивност проучава се дуги низ година. Карасеков модел стреса на раду изворно предочава две димензије у којима ниво стреса расте како се повећавају захтеви радног места, а смањује ниво одлучивања при чему стрес на раду није резултат само једног фактора него је збир повећаних захтева и ниског нивоа одлучивања. Као показатељ стреса узео је повишен ниво крвног притиска у радној популацији.^(11, 12)

Савремена привреда је подложна брзим и великим трансформацијама, што ствара специфичну климу трајне несигурности свих запослених. До несигурности запослених долази због губитка контроле над послом и захтевима посла, еко-

номске кризе, процедуре власничке трансформације, могућности да се смањи број запослених и остане без посла, увођења нових технологија, изражене тржишне конкуренције, стечаја, затварања предузећа, смањења броја запослених, великог броја незапослених на тржишту рада и др. Смањење броја запослених може озбиљно да погоди и оне раднике који остају на послу, јер поред тога што постају незадовољни због повећања обима посла, тесних рокова, све краћих одмора и пауза, они који остају на послу су више изложени незгодама и грешкама због чега трпе додатне последице. Данас у готово свим делатностима доминира савремена информациона технологија. Иако представља изазов, олакшава рад и комуницирање, она је често извор проблема, а за неке раднике је, због сталних иновација, тешко савладива препрека. Велики број запослених у неком степену влада информационом технологијом, ипак су у предности млађи, што се тиче коришћења компјутера, зато што лакше прихватају новине. Старији запослени имају више проблема са прихватањем сталних промена и нових захтева на пољу примене информатике у свакодневним радним активностима. Брзо застареваше знања, вештина и техника на раду данас је раширена појава, која прати многе професије. Од радника се захтева да континуирано прате новине у послу и технологији и да их брзо усвајају. Поред тога применом савремених технологија све више се уводи електронски мониторинг, односно непрекидна контрола рада запослених камерама, што је поред несумњивих користи за ефикасан и квалитетан рад система и организација, за већину запослених, још један тешко прихватљив захтев. Посебно актуелно је последњих година злостављање на раду, односно мобинг. (3, 4, 10)

Закон дефинише опасност као околност или стање које може угрозити здравље или изазвати повреду запосленог. Све околности, стања, фактори, дејства, узроци или ситуације које могу изазвати повреду

или угрозити здравље радника на радном месту називају се опасности, односно штетности. Опасности делују у кратком временском периоду и изазивају повреду радника. Опасности се налазе свуда око нас, али запослени није увек изложен њиховом утицају. Ситуација у којој се радник налази у зони дејства одређене опасности, односно догађаја, којим су угрожени или би могли да буду угрожени живот и здравље запосленог или постоји опасност од повређивања запосленог назива се опасна појава. Најчешће опасности на радном месту су механичке (ротирајући или покретни делови машина или опреме), електричне (директан или индиректан контакт са деловима електроизолација) и опасности везане за карактеристике радног места (рад на висини или дубини, под земљом и др.).

Штетности делују у дужем временском периоду и изазивају различита професионална обољења, односно обољења у вези са радом. Штетности се могу груписати на: штетности које се појављују у процесу рада (хемијске, физичке, биолошке); психички и психофизички напори (стрес, монотонија, положај тела у раду, рад са странкама); штетности везане за организацију рада (прековремени рад, рад ноћу, рад по сменама); остале штетности (насиље на радном месту, рад са животињама и др.).

Извори професионалног стреса су различити:

- одговорност за безбедност људства (при руковању машинама, уређајима, нпр. руковање крановима, возилима, хемијским постројењима итд.);
- одговорност за друге људе (доношење одлука којима се утиче на њихов положај, развој, здравље итд.; изражено у пословима менаџера, управника, надзорника и других лица с посебним одговорностима);
- одговорност за материјалне вредности (рад са скупом опремом, новцем, драгоценостима и др.);

- заморни контакти с другим људима – нпр. рад са клијентима, ученицима, пацијентима и слично;
- репетитивни и монотони послови радни задаци или операције које се понављају у распону краћем од два минута; нпр. рад на траци, паковање итд.;
- наметнути ритам рада – послови везани за ритам рада машине, континуирани производни процес који се не може прекидати или послови који су нормирани;
- послови на изолованим, усамљеним местима – послови без контакта с другим људима и без могућности добијања помоћи и подршке других у случају насталих проблема или сопствене угрожености (послови ноћних чувара или послови у изолованим станицама и сл.);
- ограничавање слободе и иницијативе у послу, односно послови који се извршавају увек по пропису и строгом редоследу радних задатака;
- послови у којима постоји захтев за сконцентрисаним посматрањем (контрола квалитета производа, читавање информација са дисплеја и др.);
- послови са захтевом за брзо обављање посла (продавци, конобари, шалтерски службеници и друго особље које опслужује више људи истовремено);
- присуство неких фактора радне средине (бука, прашина, хемикалије, микроклима итд.^(13, 14). Међу факторима који су чест и значајан извор стреса на послу могу се издвојити фактори радне околине (опасни или непријатни услови рада: бука, загађење ваздуха, неприлагођени радни услови, преоптерећеност, итд.).

Извори професионалног стреса могу бити:

а) унутрашњи – првенствено зависе од појединца, особина личности, претходног искуства, стила рада, система вредности и од слике коју појединци имају о себи. Изражавају се као: нереална очекивања од посла и од себе; потреба за сталном и по-

тпуном контролом ситуације; претерана везаност за посао и осећај појединца да сноси сву одговорност; идентификација са послом у толикој мери да он постаје главни или једини садржај и смисао живота, једино подручје потврђивања; непрепуштање делова послова другима; претерана упорност, ригидност и тврдоглавост у постизању циља по било коју цену;

б) спољашњи – повезани су са радним условима, организацијом рада и извиру из односа са другим људима. У савременим условима рада, у неким пословима, јављају се нови стресори, а неки мењају значење услед промена карактеристика рада. Такви стресори су: злостављање на послу, злоупотреба овлашћења и дужности, фаворизовање запослених само мушког или женског пола, страначке припадности и порекла, контаминација рачунара вирусима, електронско снимање рада и сл.

Неки аутори заступају поделу на унутрашње и спољашње чиниоце стреса на раду:

А. Унутрашњи чиниоци стреса на раду су:

• **Природа и садржај посла** – По својој стресогености истичу се послови који су непрекидно изложени трагању за новим решењима и прилагођавању новонасталим ситуацијама. Услови које конкретни посао и радно место постављају извршиоцу, такође, могу бити извор стреса и стресног реаговања. Неусклађеност између захтева посла и индивидуалних могућности, тј. премали или превелики захтеви посла, затим послови који су испод, односно изнад индивидуалних могућности фрустрирају и чине извршиоца незадовољним и као такви могу бити извор стреса.

• **Улога у организацији** – Нејасна радна улога настаје када радник нема адекватне информације о томе шта се од њега очекује да треба да ради, а нејасан може да буде и опсег и врста одговорности на раду.

• **Одговорност на послу** – Поред низа захтева које сваки посао има, један од њих је и одговорност. По томе се послови разликују тако да су неки више, а неки мање оптерећени одговорношћу која произилази из задужености за материјалне и људске ресурсе и њихову безбедност и функционалност. У том смислу организација својим члановима намеће одговорност за људе и за материјална добра, мада се ове две линије одговорности не могу до краја диференцирати.

• **Односи запослених** – Поремећени односи бременити конфликтима узрокују неминовно стресне последице манифестоване различитим симптомима. Стрес и конфликти су саставни део међуљудских односа и готово их је немогуће отклонити.

• **Каријера** – У домену каријере потенцијални стресори најчешће се односе на проблеме у вези са несигурношћу и променама посла, напредовањем, деградацијом смењивањем са положаја и др.⁽³⁾

В. Спољашњи фактори стреса на раду где спадају:

- Микроклиматски услови – температура (повишене и снижене вредности), атмосферски притисак (повишени и снижен), кретање и влажност ваздуха;
- Енергија зрачења – јонизирајуће зрачење, нејонизирајуће зрачење (ултраљубичасто, радиоферквенције и др.);
- Механичка енергија – инфразвук, бука, вибрације;
- Електрична енергија – електрична поља од 50 Hz и статички електрицитет.⁽¹⁵⁾

Поред тога у литератури се често среће фраза „психолошка клима организације”, која је у раширеној употреби, а под њом бројни аутори подразумевају различите ствари. У ову групу изазивача стреса могу се сврстати следеће карактеристике организације: оскудне могућности партици-

пације запослених, одлучивање у уском кругу повлашћених, изостанак осећаја запослених да припадају фирми, нефункционалност система комуникације (уместо поузданих информација присутне су полуинформације и гласине), недефинисан систем комуницирања (препуштен личним контактима), недоследно и непредвидљиво вођење пословне политике фирме. Брзим развојем савременог друштва нико није остао заштићен од стреса. Организациона и финансијска питања су на високом месту као фактори стреса, што потврђују подаци из литературе. Најчешћи узроци стреса на радном месту су: страх од губитка посла; премореност; кратки рокови; недостатак подршке руководиоца; осећај да запослени не може да влада својим временом ни учинком; немогућност да запослени утиче на начин рада; осећај отуђености од менаџмента фирме; осећај претеране експлоатисаности или неискоришћености; „празан ход”; монотонија; бројни физички, биолошки и хемијски утицаји. Проблем стреса на радном месту не може се одвојено разматрати од појаве психичког злостављања на радном месту (мобинга). Стање стреса на радном месту може се дефинисати као низ штетних физиолошких, психолошких и бихевиоралних реакција у којима захтеви посла нису у складу са способностима, могућностима и потребама појединца.

Оно што је од стране свих истраживача стреса прихваћено је да је стрес општа неспецифична реакција организма изазвана неповољним утицајима из спољне и унутрашње средине, а да је професионални стрес везан за делатност. У већини занимања присутни су општи стресори, а у појединим занимањима уз опште стресоре појављују се и специфични стресори, који су карактеристични управо за то занимање. Општи стресори укључују сменски рад, лошу организацију, висок ниво одговорности уз малу могућност утицаја на рад, немогућност трајног професионалног образовања, премало радника и међуљудске

сукобе. За поједина занимање постоје поред њих и специфични стресори везани уз радне задатке, услове рада и начин обављања посла управо у тим занимањима.

На појаву стреса на раду утичу и узајамно делују бројни фактори: неусклађеност радника и радне средине (објективна, субјективно доживљена или оба), генетички фактори, култура, традиција и друштвено-економске прилике у појединој средини. У економски слабије развијеној средини примарни су стресори егзистенцијалне природе, а у економско развијеним земљама у први план долазе друге врсте стресора. Стога су модели стреса на раду карактеристични за средине у којима су настали.⁽¹⁶⁾

Све стресоре присутне на одређеном радном месту, односно у одређеном начину рада није могуће уклонити, међутим може се помоћи утичући на спољне околности или индивидуалну осетљивост, како би се симптоми стреса умањили. На рад радника, осим великог броја фактора из физичког окружења и радне средине, утичу и одређена емоционална стања која се доживљавају у процесу рада, а од нарочитог значаја је стање стреса. Извори стреса („стресори”) на пословима у радној средини су многобројни, а начин како их запослени доживљавају зависи од већег броја фактора (врста посла, особине личности, друштвени и културолошки миље). Амерички Институт за медицину рада и заштиту на раду – NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health USA) дефинише професионални стрес као штетну физичку и емоционалну реакцију до које долази када захтеви рада нису у складу са способностима, ресурсима или очекивањима радника.⁽¹⁷⁾

Методе коришћене за процену стреса на раду могу бити субјективне, објективне и интермедијарне.

- Субјективне методе су упитници, односно самопроцена, где радници оцењују ниво сопствених тегоба, захтеве и тежину свог посла, међуљудске односе и др.

- Објективне методе подразумевају одређивање нивоа кортизола и катехоламина у урину.

- Интермедијарне методе су делимично субјективне и у њих спада разговор са другим радницима, анализа боловања, анализа радних места са повећаним ризиком, анализа продуктивности, повређивања на раду, најчешће болести међу групом запослених, разговор са претпостављенима, разговор са менаџментом фирме и др.⁽¹⁸⁾

Да би се проценио субјективни доживљај стреса на радном месту и идентификовали стресори, користи се више врста упитника. Резултати истраживања указују да исти стресор различити људи могу доживети на различит начин, различитим интензитетом, а да је при томе веома важан однос појединца према сваком од њих. Високи захтеви посла са малом контролом у раду сматрају се високим радним стресором. Задовољство на послу и добри међуљудски односи могу заштитити запослене од утицаја стреса.

Штетно деловање стреса на људски организам и повезаност са морбидитетом радника

Препознавање и регистровање штетности појединих радних услова потиче још из времена почетака развоја људског друштва. Како би се могло спречити штетно деловање препознатих опасности и применити систем заштите на раду, неопходно је проценити да ли и колику стварну опасност представљају по здравље запослених. Савремена медицина рада учествује у процени ризика радних места сходно правилнику и закону о безбедности и здрављу на раду. У складу са тим законску обавезу израде процене ризика на радном месту у Републици Србији имају послодавци у делатности индустрије, рударства, грађевинарства, пољопривреде, рибарства, шумарства, саобраћаја, здравства и других делатности у којима постоје фактори штетни по здравље.

Неоспорна је чињеница да је стрес у савременом свету препознат као важан фактор који утиче на здравље, као и то да индивидуална процена објективног стања или догађаја у великој мери утиче на појаву стресног одговора код појединца. Реакција појединца на стрес је резултат преклапања индивидуалне осетљивости, спољних околности и стресора. Индивидуална осетљивост је одређена личношћу, доби и стилем живота. Постоје два основна типа личности по кардиолозима Фриедману и Росенману, и то: тип А и тип Б личности. Тип А личности је потпуно предан послу, увек страховито жури, агресиван је, нестрпљив, склон депресији, шири нервозу око себе, у најкраћем времену жели да обави што више посла. Тип Б личности је мање такмичарски расположен, мање посвећен послу, мање ужурбан, ређе се сукобљава са сарадницима, има уравнотеженији и опуштенији приступ животу. Стресу је подложнији тип А личности.

Стрес на раду настаје без обзира на степен развијености и економског стања у друштву и организацији, мада су његове последице увек теже, ако је привреда неразвијена, а предузећа су у неповољној економској ситуацији. Бар изванредан период у току радног века, сопствени посао за већину људи представља извор стреса. Када је реч о релативно краткотрајном преживљавању стреса, ако не траје дуго и интензивно, говоримо о постојању услова за превазилажење професионалног стреса и сходно томе нема последица по здравље запосленог. Захтеви посла као што су оптерећење на радном месту, односно прековремени рад, рад на два или више радних места повезују се са повишеним крвним притиском, обољењима крвних судова срца, односно срчаним обољењима. Уколико је наш организам дуже време изложен стресу и ако се он јавља често, дешава се да системи који су подложни реакцијама које изазива стрес задобијају трајна оштећења. Нека од најопаснијих здравствених проблема који настају услед

превеликог излагања стресу су срчани и možдани удар. Кардиоваскуларни систем под стресом пролази кроз низ промена, убрзава се рад срца, диже се крвни притисак и може да дође до појаве срчаног и možданог удара. Низак ниво одлучивања и високи захтеви могу бити повезани са повећаним ризиком за појаву коронарне болести и менталних поремећаја.⁽¹⁹⁾

Стрес на раду може представљати психичко-емоционалну трауму и условити развој психичког поремећаја. Ризик оболевања од психијатријских болести је потврђен у истраживањима. Стрес на раду је независни, самостални узрок велике депресивне епизоде, а поред тога може бити и директни узрок депресије и анксиозности код претходно здравих радника.⁽²⁰⁾

Најчешће психијатријске дијагнозе у вези са стресом на раду су поремећај прилагођавања, поремећаји везани за трауму (ПТСП, акутна реакција на стрес), поремећаји расположења (мајор депресија, дистимија), анксиозни поремећаји (панични, генерализовани анксиозни) и поремећаји личности (опсесивно-компулзивни, параноидни, *borderline*). Међу физичким радницима, радницима у фабрикама и то нарочито женског пола је већа преваленца менталних обољења у односу на раднике који раде у канцеларијама и не баве се физичким послом. Нарочита осетљивост на недостатак социјалне подршке и квалитет међуљудских односа 2,8 пута већи међу радницима са ниским примањима и ниском социјалном подршком, 2 пута већи међу радницама са ниским примањима. Велики је број радника у свету који потражују одштету за ментални поремећај узрокован стресом на раду. Бројна истраживања спроведена у радној популацији показала су повезаност одређених болести са стресом на раду, као што су емоционална исцрпљеност, физичка исцрпљеност и бол у доњем делу леђа.⁽²¹⁾

Стрес изазива и пад имунолошког система, чинећи организам подложним многобројним инфекцијама. Поред пада

имунитета, због чега је организам подложен многобројним инфекцијама, могу да се јаве и разни проблеми са дигестивним трактом, запаљење желуца, чир на желуцу и дванаестопалачном цреву, запаљење са чиревима на дебелом цреву, надражено дебело црево. Разне промене на мозгу (душевни и емоционални поремећаји), устима (афте, ранице), плућима, затегнутост неких мишића (леђних и у раменима), кожи (кожне болести – екцем, перутање) и полним органима (аменореја, импотенција и др.), као и честа потреба за мокрењем, губитак косе, нагле промене у телесној тежини, такође могу бити последица великог излагања стресу. Пушење, прекомерно испијање алкохола и кафе, узимање дроге, слаб апетит, велика потреба за храном, физичка пасивност, претерана спортска активност и претерани рад су последица погрешне реакције на стрес.⁽²²⁾

Утицај стреса на радну способност радника

Радна способност је дефинисана као способност радника за обављање својег посла узевши у обзир специфичне радне захтеве, радникову здравствену способност и његове психичке могућности. Оцењивање радне способности (ОРС) поступак је који има за циљ да се на основу биолошких функција организма радника и биолошких захтева радног места процени које је послове испитивана особа способна да обавља. За адекватну процену радне способности (РС) потребно је детаљно познавати психофизичке (биолошке) способности испитаника, као и услове и ризике на радном месту и захтеве радног места, а затим ускладити податке из ове две групе. Познавање ризика на послу, услова и захтева радног места неопходно је за валидну процену радне способности, јер много утиче на доношење суда о радној способности. Након добијања података потребно је њихово усклађивање и доношење закључака о радној способности.

У превенцији проблема стреса на раду код запослених, неопходно је препознавање и оцењивање интензитета фактора стреса на раду и утицаја стреса на радну способност. Стрес на раду изазива обољења и повреде радника, повећава апсентизам и смањује продуктивност. Разумевање стреса на раду и његовог утицаја на здравље важно је за целу радну организацију. Дуготрајна изложеност стресу може озбиљно нарушити здравље и утицати на понашање и квалитет живота и рада сваког појединца изложеног стресу. Висока стопа боловања је добрим делом условљена болестима које су последица дуготрајног стреса. У земљама у транзицији је повећан број радника, који због хроничног стреса и синдрома сагоревања напуштају своје радно место.

ЗАКЉУЧАК

Неке професије су нешто више изложене стресу и већ дуже време су предмет истраживања: њихови радни услови, појава стреса и његов утицај на њихово здравље. Списак професија код којих постоји утицај стреса на здравље радника није коначан, јер је процес доказивања о присуству професионалног стреса и његовом штетном утицају на здравље у неким професијама у току. Стрес код запослених у овим професијама често произилази из појединих радних операција, одлучивања, ризика по здравље, страха од оштећења здравља, трауматизма или настанка професионалне болести, временских притисака, из настојања да се у послу напредује, да се подигне лични углед, из поремећених међуљудских односа и др. Стрес на радном месту утиче на здравствено стање радника, али неповољно утиче и на укупан учинак предузећа. Стресом се може и мора управљати, а послодавци и организације запослених морају да сарађују, како би заштитили и унапредили здравље на раду. Радници који су под стресом се теже концентришу, чешће праве грешке и подложнији су негодама на радном месту. Продужени

психолошки притисак може имати последице у виду озбиљних здравствених проблема, попут кардиоваскуларних и болести коштано-мишићног система, који опет воде до ослабљеног радног учинка, као и до чешћег изостајања с посла. Смањење нивоа стреса на послу помаже стварање здравије радне околине у којој се радници осећају вреднијим, пословна култура је на вишем нивоу, а сходно томе се

и пословна продуктивност унапређује. Стрес на раду изазива обољења и повреде радника, повећава апсентизам и смањује продуктивност. Неке професије су нешто више изложене стресу и неопходно је да њихови радни услови, појава стреса и његов утицај на њихово здравље буду предмет опсежнијих истраживања. Борба против стреса подразумева пре свега примену мера превенције.

ЛИТЕРАТУРА

1. Старчевић Ј., Илић М., Пауновић Пфаф Ј. Приручник за процену ризика. Globe design, Београд, 2010.
2. Дмитровић И., Грубић-Нешић Ј. Стрес и стресори у радном окружењу – Stress and stressors in the working environment. Зборник радова Факултета техничких наука, Нови Сад, 2011; 9/11.
3. Лојић Р.: Управљање стресом и спречавање мобинга. Војни гласник, Београд, 2010.
4. Михаиловић Д. Психологија у организацији. ФОН, Београд, 2008.
5. Helm D, Laussmann D, Eis D. Assessment of environmental and socio-economic stress. Cent Eur J Public Health. 2010; 18(1): 3–7.
6. Murphy LR. Job stress research at NIOSH: 1972–2002. Research in Occupational Stress and Well-being, 2002; 2: 1–55.
7. Paoli P., Merllie D.: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2001.
8. http://www.europa.rs/mediji/vesti_iz_brisela/3947/EU+kampanja+za+kontrolu+stresa+na+poslu+.html#sthash.iasUge4v.dpuf; datum pristupa sajtu: 06.03.2015.
9. Бабић Б.: Стрес и последице стреса на радном месту. Војно дело, Министарство одбране, Управа за обавезе одбране, 2011; 329–345.
10. Milczarek M, Schneider E, Gonzalez ER. European Agency for Safety and Health at Work, European risk observatory report, OSH in figures: Stress at work – facts and figures. ISSN 1830-5946, ISBN 978-92-9191-224-7, Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2009.
11. Karasek R, Theorell T, Schwartz J, Pieper C, Alfredsson L. Job, psychological factors and coronary heart disease. Swedish prospective findings and US prevalence findings using a new occupational inference method. Adv Cardiol, 1982; 29: 62–7.
12. Karasek R, Theorell T, Schwartz J, Pieper C, Michela JL. Job characteristics in relation to the prevalence of myocardial infarction in the US Health Examination Survey (HES) and the Health and Nutrition Examination Survey (HANES). Am J Public Health, 1988; 78(8): 910–18.
13. Јовановић Ј., Аранђеловић М. Медицина рада. Медицински факултет у Нишу, 2009; 6–9.
14. Darshan MS, Raman R., Rao TS, Ram D., Annigeri B. A study on professional stress, depression and alcohol use among Indian IT professionals. Indian J Psychiatry, 2013; 55(1): 63–9.
15. Симић Ж., Грубић-Нешић Ј. Stress and stressors in the organization. Зборник радова Факултета техничких наука, Нови Сад, 2010; 4/2010: 921–24.
16. Belkic K, Nedic O. Workplace Stressors and Lifestyle-Related Cancer Risk Factors

among Female Physicians: Assessment using the Occupational Stress Index. *J Occup Health* 2007; 49: 61–71.

17. NIOSH. Exposure to Stress. Occupational Hazards in Hospitals. DHHS (NIOSH) Publication No. 2008–136. Cincinnati OH: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health; 2008; 1–7.

18. Каличанин П., Леџић-Тошевски Д. Књига о стресу. Медицинска књига, Београд, 1994.

19. Landsbergis PA, Dobson M, Schnall P. Need for more individual-level meta-analyses in social epidemiology: example of

job strain and coronary heart Disease. *Am. J. Epidemiol.* 2013; 178(6):1008–9.

20. Melchior ML, Berkman LF, Niedhammer I., Zins M., Goldberg M. The mental health effects of multiple work and family demands. A prospective study of psychiatric sickness absence in the French GAZEL study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2007; 42(7): 573–82.

21. Landsbergis PA, Grzywacz J.G., LaMontagne AD. Work organization, job insecurity, and occupational health disparities. *Am. J. Ind. Med.* 2014; 57(5) : 495–515.

22. Boscolo P. Effects of occupational stress and job insecurity on the immune response. *G Ital Med Lav Ergon*, 2009; 31(3): 277–280.

Контакт: Доц. др Љиљана Кулић, Универзитет у Приштини, Медицински факултет, Косовска Митровица.