

STRESS EXPOSURE OF HEALTH WORKERS AT THE WORKING PLACES

Armin Kukić

University of Sarajevo – Faculty of Health Studies, Bosnia and Herzegovina
armin.kukic@fzs.unsa.ba

Zarema Obradović

University of Sarajevo – Faculty of Health Studies, Bosnia and Herzegovina
zarema.obradovic@fzs.unsa.ba

Abstract: Health workers are exposed in increasing measures to enormous stress at the working places, especially the reason is of more and more physical and verbal attacks from the patients who receive their service, as well as from their families. The cause of stress is coming also from overtime work, lack of quality sleep, also the conflict with other health workers at work. By the nature of work, health workers are exposed to enormous stress and which is the reason that the complete system, from the users of the health care, their followers, should have more understanding through the process of health care so the stress would decrease and the work would be more successful. Inability of fulfilling the requests of surroundings, and requests that follow the line of work could lead to professional stress of the health workers.

The aim of the paper is the overview of available professional and scientific literature and showing the ways in which the health workers are exposed to stress in working places. The paper is developed as an review article.

The materials of research are the papers published in relevant database in period from 2017. until 2025. The analysis of these papers results confirms that health workers are exposed to various kinds of stress at working places. The authors notice that the health workers, besides the exposure to physical and verbal attacks, and work in shifts, the most stressful is lack of medical personnel and emotional fatigue. To decrease exposure to stress of health workers at their working places, it is necessary to educate workers about stress, and in which manner stress affects the quality of their lives. The direct talk about issues which are encountered by health workers, and to initiate positive thinking about themselves and the situations too which happen at. In the end, if necessary, the authorized institutions should initiate free psychological advising of workers.

Keywords: stress, health workers, working place

IZLOŽENOST STRESU ZDRAVSTVENIH RADNIKA NA RADNIM MJESTIMA

Armin Kukić

Univerzitet u Sarajevu-Fakultet zdravstvenih studija, Bosna i Hercegovina,
armin.kukic@fzs.unsa.ba

Zarema Obradović

Univerzitet u Sarajevu-Fakultet zdravstvenih studija, Bosna i Hercegovina,
zarema.obradovic@fzs.unsa.ba

Sažetak: Zdravstveni radnici su u sve većoj mjeri izloženi ogromnom stresu na radnim mjestima a posebno zbog sve učestalijih verbalnih i fizičkih napada na njih kako od strane pacijenata kojima pružaju uslugu tako i od njihovih porodica. Također, kao uzroci stresa se vrlo često navode i prekovremeni rad, nedostatak kvalitetnog sna ali i sukobi sa drugim zdravstvenim radnicima na poslu. Zdravstveni radnici po prirodi posla osjećaju visoku razinu stresa zbog čega bi kompletan sistem, od korisnika zdravstvenih usluga pa do njihove pratnje, trebao imati znatno veći nivo razumijevanja prema zdravstvenim radnicima s ciljem da stres ne bi uticao na kvalitetu obavljanja posla. Nemogućnost ispunjavanja zahtjeva okoline i zahtjeva koji se javljaju uz posao mogu dovesti do profesionalnog stresa kod zdravstvenih radnika.

Cilj rada je da se pregledom dostupne stručne i naučne literature prikaže na koje sve načine su zdravstveni radnici izloženi stresu na radnim mjestima. Rad je urađen kao pregledni članak.

Kao materijal istraživanja korišteni su radovi koji su objavljeni u relevantnim bazama podataka u periodu od 2017. do 2025. godine. Analizom rezultata korištenih radova potvrđeno je da su zdravstveni radnici izloženi raznim oblicima stresa na radnim mjestima. Tako autori navode da su zdravstveni radnici, pored izloženosti fizičkim i verbalnim napadima te smjenskom radu, najviše izloženi stresu zbog nedostatka medicinskog kadra i emocionalnoj istrošenosti. Za smanjenje izloženosti stresu zdravstvenih radnika na radnim mjestima potrebno je educirati radnike o stresu i na koji način stres utiče na kvalitetu njihovog života. Potrebno je direktno razgovarati o problemima s

kojima se susreću zdravstveni radnici i potaknuti ih na pozitivno razmišljanje kako o sebi tako o svim situacijama u kojima se nalaze. Na kraju, u slučaju potrebe, potrebno je da nadležne institucije obezbijede besplatno psihološko savjetovanje radnika.

Ključne riječi: Stres, zdravstveni radnici, radno mjesto

1. UVOD

Pod stresom podrazumijevamo prirodne emocionalne i fiziološke pojave u tijelu koje se manifestiraju tokom fizičke i mentalne preopterećenosti. Postoji više vrsta stresa i to: socijalni, biološki, fizički i psihički stres. Socijalni stres predstavlja izloženost socijalnim promjenama, poplavama, potresima i slično. Biološki stres podrazumijeva vrstu stresa gdje pojedinac trpi jaku bol, nesanicu, jako krvarenje i glad. Pod fizičkim stresom podrazumijeva se dugotrajna izloženost visokim temperaturama, hladnoćama i buci. Psihička stres podrazumijeva razne sukobe, nesporazume, gubitke voljenih osoba, nedovoljne količine novca i drugo (Cooper, C. et al., 2001). Dugotrajna izloženost stresu dovodi do loše produktivnosti zdravstvenih radnika, niskog radnog učinka te vrlo često i do velikog broja oboljenja. Stres može dovesti do ozbiljnih bolesti zdravstvenih rizika a neke od njih su: srčane bolesti, karcinomi, plućne bolesti, razne vrste ozljeda i na kraju mogu dovesti do samoubistva (Korcak. D. et al., 2010). Zdravstveni radnici se susreću sa mnogim problemima na radnim mjestima. Zbog prirode posla kojeg obavljaju i koje je jako stresno, posao zdravstvenog radnika zahtijeva mnoštvo odricanja i jako veliko odgovornost. Izloženost stresu se ogleda u nizu činjenica poput da zdravstveni radnici rade u posebnim uslovima rada, smjenskom radu, dežurstva i pripravnosti, izloženost hemikalijama i otrovima, izloženost zaraznim bolestima, nedostatak kadra i slično (Masoud, P. et al., 2014). Konstantna izloženost stresu može dovesti do pojave apsentizma kod zdravstvenih radnika, odnosno do izostajanja s posla ali i do ne izvršavanja radnih obaveza na kvalitetan način od strane onih radnika koji nastave s radom. Za smanjenje posljedica djelovanja stresa na zdravstvene radnike potrebno se suočiti sa stresom na način da radnik uloži svu snagu i energiju s ciljem savladavanja, podnošenja i smanjenja posljedica stresa (Knežević, B. et al., 2008) .

2. MATERIJAL I METODE

Ovaj članak predstavlja retrospektivnu analitičku kvalitativnu studiju koja obuhvata pregled objavljene literature i naučnih članaka sa ključnim riječima: stres, zdravstveni radnici i radno mjesto. Pri pripremi ovog članka korištena je različita baza podataka i to: PubMed, Medline, Google Scholar, Web of science. Istraživanja se odnose na period od 2017.-2025. godine. Pronađen je izuzetno veliki broj radova koji su se bavili istom tematikom. S obzirom da je uključni kriterij bio radovi objavljeni u posljednjih 10 godina, dosta pronađenih radova je izdvojeno zbog starijeg datuma objave.

3. REZULTATI

Pregledom i analizom naučnih radova objavljenih u različitim zemljama u vremenskom periodu od 2017. do 2025. godine, komparacija je napravljena da se uporede rezultati izloženosti stresu zdravstvenih radnika na radnim mjestima.

Tabela 1. Prikaz istraživačkih studija

Studija	Godina studije	Naslov rada	Cilj rada	Uzorak i mjerni instrument	Rezultati istraživanja
1. Gonzalez Delgado M, Cortes Gil JD, Rodriguez Araujo DL, Mira Solves JJ, Rodriguez Gallo EB, Salcedo Monsalve A, Arrieta Arteta LA, Villalba Toquica CDP, Morales Ruiz JC.	2023.	Akutni stres kod zdravstvenih radnika u Kolumbiji 2017 - 2021	Istražiti prisustvo akutnog stresa nakon neželjenih događaja kod zdravstvenih radnika u zdravstvenim ustanovama u Kolumbiji tokom perioda od 2017 – 2021.	Pregled literature. Presječna studija koja se odnosi na 838 zdravstvenih radnika. Deskriptivna analiza izloženosti stresu putem hi kvadrat testa,	Rezultati istraživanja pokazuju da su u periodu istraživanja zdravstveni radnici izloženi nivou akutnog stresa koji se karakteriše kao srednje visoko emocionalno preopterećenje. Akutni stres kod zdravstvenih radnika ograničava zdravstvene kapacitete te se zdravstvene ustanove s ovim problemom moraju efikasnije baviti.

Izvor: Istraživanje autora

Tabela 2. Prikaz istraživačkih studija

Studija	Godina studije	Naslov rada	Cilj rada	Uzorak i mjerni instrument	Rezultati istraživanja
2. Lucas-Hernández A, González-Rodríguez VDR, López-Flores A, Kammar-García A, Mancilla-Galindo J, Vera-Lastra O, Jiménez-López JL, Peralta Amaro AL.	2022.	Stres, anksioznost i depresija kod zdravstvenih radnika tokom pandemije COVID-19	Utvrditi prevalenciju stresa, anksioznosti i depresije tokom pandemije COVID-19 kod zdravstvenih radnika.	Pregled, literature. Deskriptivna, presječna opservacijska studija provedena na zdravstvenim radnicima u tercijarnoj bolnici, primjenom randomiziranih i samostalno popunjenih anketnih upitnika s ciljem utvrđivanja nivoa stresa, anksioznosti i depresije tokom pandemije COVID-19	Kod 83,1 % ispitanika utvrđena je anksioznost, kod 66,3% ispitanika utvrđen je stres, dok je 44,7% ispitanika pokazalo depresiju u istraživanju. Osobe koje sui male dijagnosticiran dijabetes melitus tip 2 imale su veću anksioznost i depresiju. Prevalencija stresa kod zdravstvenih radnika slična je onoj u općoj populaciji

Izvor: Istraživanje autora

Tabela 3. Prikaz istraživačkih studija

Studija	Godina studije	Naslov rada	Cilj rada	Uzorak i mjerni instrument	Rezultati istraživanja
3. Sarigül A, Kaya A, Aziz IA, Yıldırım M, Özok HI, Chirico F, Zaffina S.	2023.	Opći stres na radu, suicidalne spoznaje i nezadovoljstvo poslom kod zdravstvenih radnika	Ispitati uticaj ublažavanja stresa na radu s ciljem povećanja zadovoljstva zdravstvenih radnika na radnim mjestima i sprečavanju suicidalnih spoznaja	Pregled literature. Metodom slučajnog uzorkovanja prikupljeni su rezultati od strane 416 zdravstvenih radnika. Testirano je prisustvo opšteg stresa na radu, suicidalnih spoznaja i zadovoljstva poslom kojeg obavljaju.	Rezultati su otkrili značajne veze između opšteg stresa na radu, suicidalnih spoznaja, beznada i zadovoljstva poslom kod zdravstvenih radnika. Rezultati istraživanja su od posebnog značaja jer sugerišu da ublažavanje izloženosti stresu povećava zadovoljstvo poslom zdravstvenih radnika i može pomoći u sprečavanju suicidalnih spoznaja

Izvor: Istraživanje autora

Tabela 4. Prikaz istraživačkih studija

Studija	Godina studije	Naslov rada	Cilj rada	Uzorak i mjerni instrument	Rezultati istraživanja
4. Baumann H, Heuel L, Bischoff LL, Wollesen B.	2023.	Zdravstvene intervencije za smanjenje stresa kod zdravstvenih radnika	Istražiti nivo izloženosti stresu zdravstvenih radnika u Njemačkoj zbog visoko zahtjevnog posla kojeg obavljaju	Pregled literature. Randomizirano kontrolno ispitivanje preko 800 zdravstvenih radnika zaposlenih u bolnicama, domovima za starije i ambulantnim ustanovama. Mjerenja izloženosti stresu će se činiti putem anketnih upitnika i naprednih senzora.	Zdravstveni radnici se sve više suočavaju sa visokim zahtjevima posla i visokom nivou stresa. Utvrđeno je da implementacija digitalnih zdravstvenih intervencija poboljšava ponašanje i suočavanje sa stresom.

Izvor: Istraživanje autora

Tabela 5. Prikaz istraživačkih studija

Studija	Godina studije	Naslov rada	Cilj rada	Uzorak i mjerni instrument	Rezultati istraživanja
5. Ghio L, Patti S, Piccinini G, Modafferi C, Lusetti E, Mazzella M, Del Sette M.	2021.	Anksioznost, depresija i rizik od posttraumatskog stresnog poremećaja kod zdravstvenih radnika: Veza sa sagorijevanje m tokom pandemije COVID-19 u Italiji	Istražiti uticaj pandemije COVID-19 na mentalno stanje zdravstvenih radnika	Pregled literature. Uzorak su činili zdravstveni radnici, njih 731, zaposleni u bolnici u gradu Dženoa u Italiji popunjavanjem strukturiranih online upitnika.	Rezultati istraživanja su pokazala da je od ukupno 731 zdravstvenog radnika utvrđen povećan nivo anksioznosti kod 61% ispitanika, depresije 62%, PTSP-a 34% i visok nivo sagorijevanja na poslu (emocionalna iscrpljenost 37%). Utvrđena je statistički značajna povezanost između sagorijevanja na poslu i nesanice, depresije, anksioznosti i posttraumatskih simptoma.

Izvor: Istraživanje autora

4. DISKUSIJA

Medicinski stručnjaci suočavaju se s mnogim vidovima stresa kao što su preopterećenost poslom, prekomjerno radno vrijeme, nedostatak sna, ponavljanje izloženosti emocionalno nabijenim situacijama, suočavanje s teškim pacijentima, sukobi s drugim kolegama. Uz stres koji se odnosi na posao, neredovan društveni i porodični život glavna je komponenta kontinuiranog procesa izgaranja u tom zanimanju. Zdravstveni radnici se i dalje doživljavaju kao vrlo ugledne osobe u našem društvu i očekivanja koja društvo i oni sami o sebi imaju su obično vrlo visoka. Neuspjeh može predstavljati značajan faktor stresa kod mnogih zdravstvenih radnika (Alkhawaldeh, J. M. et al 2020.). Istraživanja provedena u Brazilu su pokazala da su žene imale veći nivo izloženosti stresu u odnosu na radne kolege muškog spola. Kod zdravstvenih radnika slabijeg socioekonomskog statusa zabilježeni su veći nivoi stresa kao i kod radnika koji su bili pušači i gojazni zbog negativne percepcije svoga zdravlja (Cortes, M. L. et al. 2022.). Tokom pandemije COVID-19 zdravstveni radnici su bili izloženi psihološkom stresu. U istraživanjima provedenim na Bliskom Istoku rezultati su pokazali da je među zdravstvenim radnicima tokom pandemije COVID-19 prisutan visok nivo depresije, anksioznosti i PTSP-a. U istraživanju se zaključuje da je zdravstvenim radnicima potrebna hitna podrška (Li, Y. et al. 2021.). Stres predstavlja rezultat neravnoteže između zahtjeva i pritiska s kojima se pojedinac suočava. Stres testira sposobnost pojedinca da se nosi sa svojim aktivnostima, a to predstavlja zdravstveni problem za svakog radnika a samim tim i za zdravstvene radnike. Istraživanja provedena u Španiji su pokazala da je kod 72% ispitanika utvrđen stres na radu. Veći stres je zabilježen kod žena u odnosu na muškarce. Potrebno je identificirati glavne uzroke stresa na radu s ciljem pomoći zdravstvenom kadru (Gómez-Aranda, C. et al. 2021.).

5. ZAKLJUČAK

Stres je prirodna emocionalna i fiziološka pojava u tijelu koja se manifestira pri fizičkoj i mentalnoj preopterećenosti. Kako u svakodnevnom životu tako je i na radnom mjestu stres učestala pojava zbog niza faktora na koje pojedinac nema direktnu mogućnost upravljanja. Dugotrajno emotivno, tjelesno iscrpljivanje ima za rezultat nizak radni učinak, lošu produktivnost te može izazivati niz oboljenja koja se nažalost prekasno uoče. Posao zdravstvenih radnika spada u profesiju čiji zaposlenici osjećaju visoku razinu stresa stoga je vrlo važno pronaći načine kako stres ne bi uticao na kvalitetu obavljanja posla. Produženo radno vrijeme, noćne smjene, rad sa oboljelima i visoka razina odgovornosti prilikom donošenja odluka samo su neke od situacija sa kojima se susreću zdravstveni radnici. Upravljanje stresom pomaže u razvoju sposobnosti pojedinca da se nosi sa svakodnevnim pritiscima kroz tehnike smanjenja napetosti i pritiska. Svaka osoba može naučiti upravljati stresom odnosno poboljšati svoju sposobnost suočavanja sa izvorima stresa te tako kontrolisati njegove posljedice.

LITERATURA

- Alkhawaldeh, J. M., Soh, K. L., Mukhtar, F., Peng, O. C., Alkhawaldeh, H. M., Al-Amer, R., & Anshasi, H. A. (2020). Stress management training program for stress reduction and coping improvement in public health nurses: A randomized controlled trial. *Journal of advanced nursing*, 76(11), 3123–3135. <https://doi.org/10.1111/jan.14506>
- Baumann, H., Heuel, L., Bischoff, L. L., & Wollesen, B. (2023). Efficacy of Individualized Sensory-Based mHealth Interventions to Improve Distress Coping in Healthcare Professionals: A Multi-Arm Parallel-Group Randomized Controlled Trial. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 23(4), 2322. <https://doi.org/10.3390/s23042322>
- Cooper, C. and Hart, P.M. (2001) Occupational Stress: Toward a More Integrated Framework. In: Anderson, N., Ones, D.S., Sinangil, H.K. and Viswesvaran, C., Eds., *Handbook of Industrial, Work & Organizational Psychology*, Vol. 2, Sage Publications Ltd., Thousand Oaks, 93-144. <http://dx.doi.org/10.4135/9781848608368.n6>
- Cortes, M. L., Louzado, J. A., Oliveira, M. G., Bezerra, V. M., Mistro, S., Medeiros, D. S., Soares, D. A., Silva, K. O., Kochergin, C. N., Carvalho, V. C. H. S., Amorim, W. W., & Mengue, S. S. (2022). Association between perceived stress and health-risk behaviours in workers. *Psychology, health & medicine*, 27(4), 746–760. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859567>
- Ghio, L., Patti, S., Piccinini, G., Modafferi, C., Lusetti, E., Mazzella, M., & Del Sette, M. (2021). Anxiety, Depression and Risk of Post-Traumatic Stress Disorder in Health Workers: The Relationship with Burnout during COVID-19 Pandemic in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9929. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189929>
- Gómez-Aranda, C., García-Pérez, A., González-Aragón, Á. E., & Reyes-Jiménez, O. (2021). Asociación entre estrés laboral y dependencia nicotínica en trabajadores de la salud [Association between occupational stress and nicotine dependence in health workers]. *Revista medica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 59(6), 510–516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34908425/>

- Gonzalez Delgado, M., Cortes Gil, J. D., Rodriguez Araujo, D. L., Mira Solves, J. J., Rodriguez Gallo, E. B., Salcedo Monsalve, A., Arrieta Arteta, L. A., Villalba Toquica, C. D. P., & Morales Ruiz, J. C. (2023). Acute Stress in Health Workers in Colombia 2017-2021: A Cross-Sectional Study. *International journal of public health*, 68,1606274. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606274>
- Knežević, B, i dr.: Čimbenici stresa i radna sposobnost u radiološkoj profesiji, Udruga Split zdravi grad, 2008. <https://www.crois.hr/croisbi/publikacija/prilog-skup/543324>
- Korczak, D., Huber, B., & Kister, C. (2010). Differential diagnostic of the burnout syndrome. *GMS health technology assessment*, 6,Doc09. <https://doi.org/10.3205/hta000087>
- Li, Y., Scherer, N., Felix, L., & Kuper, H. (2021). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 16(3), e0246454. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246454>
- Lucas-Hernández, A., González-Rodríguez, V. D. R., López-Flores, A., Kammar-García, A., Mancilla-Galindo, J., Vera-Lastra, O., Jiménez-López, J. L., & Peralta Amaro, A. L. (2022). Estrés, ansiedad y depresión en trabajadores de salud durante la pandemia por COVID-19 [Stress, anxiety, and depression in health workers during the COVID-19 pandemic]. *Revista medica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 60(5), 556–562. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36048869/>
- Masoud, P; Farahmand Pour, H: Explaining the Relationship between Job Burnout and Job Satisfaction among Employees of the Social Security Organization of Kerman Province, *International Journal of Economy, Management and Social Sciences* 2014;3(12):834-839. https://www.jhrs.ir/article_105968_en.html
- Sarigül, A., Kaya, A., Aziz, I. A., Yıldırım, M., Özok, H. I., Chirico, F., & Zaffina, S. (2023). General work stress and suicide cognitions in health-care workers: mediating effect of hopelessness and job satisfaction. *Frontiers in public health*, 11, 1254331. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1254331>