

STOHAISTIČKI ASPEKTI OGRANIČENJA EKONOMSKE EFIKASNOSTI USLIJED SOMATSKIH MANIFESTACIJA POTISNUTIH EMOCIJA ZAPOSLENIH

Jana Aleksić | Vanredni profesor, Fakultet poslovne ekonomije, Panevropski univerzitet Apeiron, Banja Luka, Bosna i Hercegovina, jana.s.aleksic@apeiron-edu.eu; ORCID ID: 0000 0002 4360 0749

Gordan Bajić | Vanredni profesor, Fakultet zdravstvenih nauka, Panevropski univerzitet Apeiron, Banja Luka, Bosna i Hercegovina, gordan.z.bajic@apeiron-edu.eu; ORCID ID: 0000 0002 4136 5693

Mirjana Landika | Vanredni profesor, Fakultet poslovne ekonomije, Panevropski univerzitet Apeiron, Banja Luka, Bosna i Hercegovina, mirjana.f.landika@apeiron-edu.eu; ORCID ID: 0000 0002 1495 2462

Sažetak: Ovaj rad istražuje povezanost između potisnutih emocija i pojave bola u leđima kod zaposlenih u savremenom poslovnom okruženju, naročito kod marketara, menadžera i ostalih kancelarijskih radnika. Psihološki pritisci, stres, rad pod rokovima, kao i emocionalna supresija često vode ka raznim psihosomatskim tegobama. Leđa, kao centralni nosač tijela, često postaju simbolički i doslovno opterećena odgovornostima koje pojedinac nosi, dok istovremeno nema adekvatne mehanizme emocionalne ekspresije. Rad nudi teorijski pregled literature iz oblasti psihosomatske medicine, emocionalne inteligencije, kao i ranija empirijska istraživanja koja ukazuju na jasnu povezanost između emocionalne represije i bola u tijelu. Predložena anketa ima za cilj prikupiti podatke od ciljne grupe kako bi se dodatno potvrdila hipoteza. Dobijeni nalazi mogu biti korisni za dizajniranje psiholoških i korporativnih intervencija koje promoviraju emocionalnu pismenost i prevenciju psihosomatskih oboljenja. Statistička analiza omogućava da se, polazeći od empirijske građe, dođe do univerzalne zakonitosti. U ovom istraživanju korišćen je Hi kvadrat test, kako bi se dokazala zavisnost među promjenljivim.

Ključne riječi: potisnute emocije, bol u leđima, menadžment, marketing, statistička analiza

Jel klasifikacija: C1, I3, M1 i M3

UVOD

Savremeni uslovi rada nameću konstantan pritisak na zaposlene, posebno one koji obavljaju odgovorne i dinamične poslove poput menadžera i marketara. Rezultatski orijentisana kultura, multitasking, digitalna preopterećenost, nedostatak emocionalne podrške i kultura „profesionalnog“ distanciranja doprinose sve većem jazu između unutrašnjih emocionalnih stanja i načina njihovog izražavanja.

Kada emocije nisu prepoznate, priznate i na zdrav način obrađene, one često bivaju potisnute – i tako pronalaze svoj izlaz kroz tijelo. Bol u leđima, kao jedan od najčešćih simptoma među odraslom radnom populacijom, često se medicinski ne može u potpunosti objasniti, što ukazuje na potrebu holističkog pristupa ovom problemu.

Istraživanje koje predstavlja alat za dokazivanje hipoteze dizajnirano je na način da se pomoću anketnog upitnika prikupi empirijska građa iz koje se statističkom analizom prepozna zakonitost koja povezuje promjenljive veličine obuhvaćene istraživanjem i nakon toga posmatraju kao univerzalna zakonitost.

Struktura rada obuhvata pet osnovnih poglavlja. Nakon uvoda, drugo poglavlje prikazuje teorijski okvir sa pregledom relevantne literature i prethodnih istraživanja iz oblasti psihosomatskih reakcija i emocionalne regulacije. Treće poglavlje posvećeno je metodologiji istraživanja, uz opis uzorka, instrumenta i postupka prikupljanja podataka. Četvrto poglavlje donosi prikaz rezultata anketnog istraživanja, grafičku i tabelarnu obradu nalaza, te njihovu interpretaciju u svjetlu sličnih studija. U završnom, petom poglavlju, iznose se ključni zaključci, ograničenja i preporuke za buduća istraživanja i praksu.

TEORETSKI OKVIR

Psihosomatska medicina

Psihosomatska medicina polazi od ideje da psihološki faktori mogu uzrokovati ili doprinijeti fizičkim oboljenjima. Dr. John Sarno istakao je kako je veliki broj slučajeva bola u leđima uzrokovan emocionalnim faktorima, a ne strukturnim poremećajima kičme. On uvodi termin Tension Myositis Syndrome (TMS), koji opisuje hroničnu bol u mišićima uzrokovanu potisnutim emocijama poput bijesa, anksioznosti i tuge.

Mehanizmi emocionalne represije

Emocionalna represija predstavlja nesvjesno potiskivanje emocionalnog sadržaja koji se percipira kao neprihvatljiv. U radnoj sredini to se često manifestuje kroz potiskivanje ljutnje, straha, frustracije i tuge radi zadržavanja profesionalnog imidža. Dugoročno, ova praksa dovodi do akumulacije emocionalnog naboja koji se somatizuje.

Teorija stresa

Lazarus i Folkman definišu stres kao odnos između pojedinca i sredine koji se procjenjuje kao opterećujući ili premašujući resurse osobe. Ukoliko se emocije izazvane stresom ne obrade, stres prelazi u hronično stanje koje utiče na imuni i mišićno-koštani sistem.

Emocionalna inteligencija i somatski odgovori

Daniel Goleman naglašava da emocionalna inteligencija značajno utiče na fizič-

ko i mentalno zdravlje. Osobe koje nemaju razvijene vještine emocionalne regulacije često imaju somatske simptome kao rezultat emocionalne neravnoteže.

PRETHODNA ISTRAŽIVANJA

„Sarno (1998) navodi da kod 88% pacijenata s bolovima u leđima nije pronađen organski uzrok, što je utvrđeno kliničkom opservacijom pacijenata tokom više godina. Njegov rad predstavlja temelj za povezivanje emocija sa bolom u donjem dijelu leđa... (Sarno, 1998)

Pennebaker (2007) je kroz niz eksperimentalnih studija pokazao da iskreno pisanje o traumatskim ili emocionalno značajnim događajima dovodi do poboljšanja mentalnog i fizičkog zdravlja. Njegova istraživanja su uključivala ispitanike koji su četiri dana uzastopno pisali po 15 minuta o svojim dubokim osećanjima, nakon čega su pokazivali niže nivoe stresa i bolje zdravstvene pokazatelje. Ovaj mehanizam direktno podržava ideju da potisnute emocije, ako se ne izraze, mogu dovesti do psihosomatskih simptoma. (Pennebaker, 2007)

Studija Harvard Business Review (2020) ukazuje da emocionalna izolacija na poslu vodi do napetosti u leđima. (Harvard Business Review, 2020) Gabor Maté (2017), ljekar i autor, na osnovu kliničkog iskustva ukazuje da mnoge hronične bolesti, uključujući autoimuna oboljenja i sindrome bola, imaju emocionalne korene. On tvrdi da obrasci emocionalnog potiskivanja, posebno kod ljudi koji ne izražavaju ljutnju i imaju visoku potrebu za odobravanjem, doprinose razvoju bolesti. Njegovo zapažanje da ‘telo ne laže’ usmerava pažnju ka unutrašnjem konfliktu kao mogućem uzroku bola. (Mate, 2017)

Vladeta Jerotić (2010) naglašava ulogu nesvesnih duševnih konflikata u razvoju psihosomatskih oboljenja. Prema njemu, čovek koji ne uspe da integriše svoje emocionalne konflikte kroz duhovni rast ili psihološku obradu, često ih ‘prenosi’ na telo. Ovakav pogled otvara prostor za razumevanje bola u donjem dijelu leđa ne samo kao biomehaničkog problema, već i kao izraza neizraženih unutrašnjih tenzija. (Jerotić, 2010)

Louise Hay (2007) u svom pristupu samopomoći navodi da svaki fizički simptom ima dublju mentalnu i emocionalnu poruku. Donji dio leđa, prema njenoj interpretaciji, simbolizuje podršku – emocionalnu, finansijsku i duhovnu. Bol u tom području može, prema Hay, odražavati osećaj nesigurnosti ili nedostatka podrške u životu. Iako njen pristup nije zasnovan na naučnoj metodologiji, on ima popularnu vrednost i može doprineti širem razumevanju uloge emocija u telu. (Hay, 2007)

Gross i Levenson (1997) su u svojim istraživanjima demonstrirali da se emocije mogu eksperimentalno izazvati pomoću specifičnih filmova, pri čemu su istovremeno zabilježene izražene fiziološke reakcije ispitanika, uključujući promjene srčanog ritma i kožne provodljivosti. Pored toga, njihova istraživanja potvrđuju da emocionalna supresija izaziva povećanje simpatičke aktivnosti i mišićne napetosti. (Gross & Levenson, 1997)

U savremenom poslovnom okruženju, emocionalna regulacija ne predstavlja samo sredstvo za očuvanje međuljudskih odnosa, već i ključni faktor očuvanja psihofizičkog zdravlja. Aleksić i Blažević (2021) naglašavaju da „upravljanje emocijama postaje osnova dugoročnog uspeha lidera, ali i zdravlja zaposlenih“ (Aleksić & Blažević, Vještine uspijeha u marketingu i menadžmentu - psiha i uspijeh, 2021) Ova

tvrdnja ukazuje na dvosmjernu vezu između emocionalne pismenosti i profesionalne efikasnosti, gdje ignorisanje unutrašnjih stanja može dovesti do ozbiljnih posljedica, kako na ličnom tako i na organizacijskom nivou.

Nadalje, autori ističu da postoji „jasna korelacija između neizraženih emocija i fizičkog zastoja – to se najčešće manifestuje kroz bolove u vratu i donjem dijelu leđa“, što potvrđuje tezu o psihosomatskoj prirodi brojnih fizičkih tegoba. Tijelo, kako oni zaključuju, postaje nosilac poruke koju psiha potiskuje: „Tijelo je ogledalo psihe. Kada ne damo sebi pravo da osjetimo i izrazimo emociju, tijelo govori umjesto nas“ (Aleksić & Blažević, Vještine uspjeha u marketingu i menadžmentu - psiha i uspjeh, 2021). Ovaj pristup se poklapa sa savremenim psihološkim shvatanjima o somatizaciji i ukazuje na potrebu za sveobuhvatnim modelima mentalnog zdravlja u organizacijama.

Istraživanja uz korišćenje statističke metodologije omogućavaju da se izvrši organizacija, sažeto prikazivanje i izvlačenje zaključaka u skupovima koje karakterišu različitost i neodređenost, kao što je radna populacija. Efikasnost statističke metodologije na ovim područjima potvrđuje se istraživanjima kao što su primjena korelacione analize na problemima podizanja stepena motivisanosti za obrazovanje i radno usavršavanje (Landika, Sredojević, & Bajić, Modeliranje interkorelacionih faktora radne efikasnosti u funkciji stepena motivisanosti za obrazovanje i radno usavršavanje, 2017), modeliranje profila potrošača u specifičnim uslovima poslovanja korištenjem statističke metodologije (Landika, Aleksić, & Barjaktarević, Statističko modeliranje profila potrošača u funkciji adaptacije marketing strategije u uslovima pandemije COVID 19, 2021), modeliranje dugoročne razvojne tendencije u funkciji izrade politike investiranja (Landika & Bojić, Modeliranje poslovno - ekonomskih strategija kao platforme investicione politike u uslovima rizika, 2016), faktorska analiza u funkciji podizanja kapaciteta kadrovskih resursa (Aleksić, Landika, Kondić-Panić, & Peulić, 2022) i modela igara protiv prirode na problemima proračuna benefita od ulaganja u razvoj kadrova (Aleksić & Landika, Monetarno skazivanje efekata primjene duhovnih tehnika u cilju podizanja kvaliteta sistema marketinga i menadžmenata u kompanijama, 2022).

Područje primjene HI-kvadrat testa su značajne za istraživanje u različitim oblastima društvenih i humanističkih nauka, a njihova primjena značajno doprinosi istraživanju u okviru metodologije nastavnog procesa (Grubešić, 2019), uticaj stepena (ne) začepljenja KPR u odnosu na starost pacijenta sa VBSZ (Vasilić, 2024), zavisnost ocjene studenata zdravstvene njege od strane kliničkog osoblja u zavisnosti od mentorisanja prakse (Meden, 2017) te zavisnost između nivoa antitijela u serumu i rizika od prijenosa virusa Covid-19. (INC, 2021)

METODOLOGIJA STATISTIČKOG ISTRAŽIVANJA

Statistička analiza je naučno područje koje se bavi uočavanjem zakonitosti ponašanja odgovarajućih veličina u masovnim pojavama. Često područje primjene statističke analize odnosi se na područje humanističkih i društvenih nauka, a u pravilu se primjenjuju elementi inferencijalne statističke analize, koja se bavi analizom fenomena na dijelu masovnog skupa koji se naziva uzorak.

Rezultati analize zavise od adekvatnog izbora ispitanika u uzorak, kao i od obima obuhvata dijela populacije u uzorak. Potrebno je da uzorak obuhvata dovoljno velik dio populacije, ali u slučaju predloženog istraživačkog projekta uzorak mora obuhvatiti radno aktivnu populaciju ili penzionere, jer ostatak populacije nije relevantan sa

aspekta istraživačkog projekta. (Landika Mirjana, 2015)

Instrument istraživanja je anketni upitnik pod nazivom „potisnute emocije i bol u leđima na radnom mjestu“. Sadržaj anketnog upitnika prikazan je sledećom ilustracijom.

Tabela 1. Izgled anketnog upitnika

Potisnute emocije i bol u leđima na radnom mjestu	5. Da li smatrate da bi edukacije i radionice pomogle zaposlenima? (x5)
1. Da li često osjećate bol u leđima? (x1)	– Da
– Da	– Možda
– Ne	– Ne
– Povremeno	6. Kako najčešće izražavate stres ili negativne emocije? (x6)
2. Da li osjećate emocionalni stres na poslu? (x2)	– Razgovorom
– Uvijek	– Vježbanjem
– Često	– Potiskujem
– Rijetko	– Ne znam
– Nikada	7. Da li osjećate da imate podršku u svome radnom okruženju za izražavanje emocija? (x7)
3. Da li ste prijetili povezanost između emocionalnih stanja i fizičkog bola? (x3)	– Da
– Da	– Djelomično
– Ne	– Ne
– Nisam razmišljao/la o tome	8. Koje radne zadatke obavljate na svome poslu? (x8)
4. Koliko često ste pod pritiskom da ostanete „profesionalni“ i prikrivate emocije? (x4)	– Iz oblasti marketinga
– Svakodnevno	– Iz oblasti menadžmenta
– Ponekad	– Izvršne aktivnosti (ostale radne aktivnosti izuzev marketinga i menadžmenta)
– Nikad	

Izvor: autori

Anketni upitnik je formiran u aplikaciji Google forms i nalazi se na web lokaciji https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfewbm3Ln2_LXRTbdVm-vxF1aLcRG9wi8PfB1nVtHN_BCmVdFQ/viewform?usp=sharing

Ispitanici su anketu popunjavali u on line formatu i dobijeni rezultati provedene ankete analizirani su pomoću IBM SPSS – a 22¹.

Zadatak analize je da uoči i evidentira (ne)zavosnost među promjenljivim veličinama koje se odnose na pitanja formulisana u anketnom upitniku.

U istraživanju je učestvovalo ukupno **97 radno aktivnih ispitanika**, od kojih je **62% žena i 38% muškaraca**. Starosna struktura obuhvatala je ispitanike u rasponu od **[npr. 25 do 60 godina]**, sa najvećom zastupljenošću u grupi od **[35 do 45 godina]**.

Ispitanici su izabrani metodom **ciljanog uzorka (purposive sampling)**, s obzirom na cilj istraživanja — sagledavanje psihosomatskih simptoma i načina emocionalne regulacije unutar profesionalne radno aktivne populacije. Anketa je sprovedena anonimno, uz prethodni informisani pristanak ispitanika i uz garanciju povjerljivosti podataka.

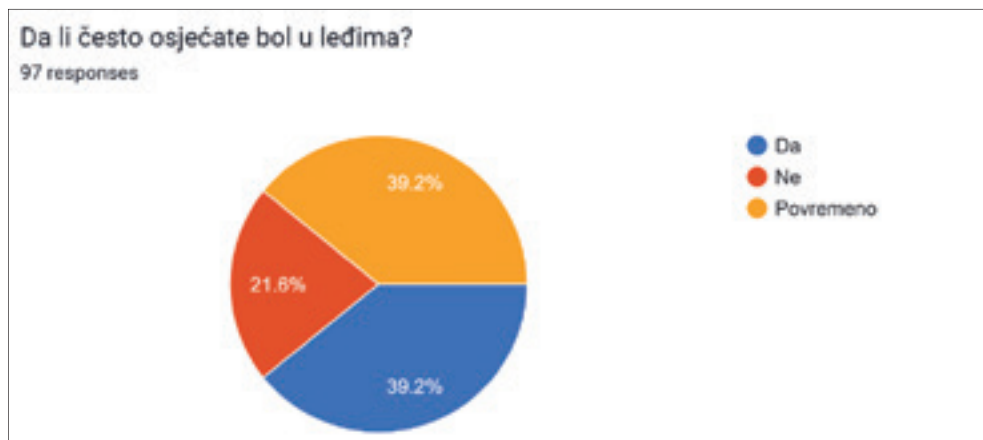
1 Program za statističku analizu

Vjerodostojne odgovore na istraživačka pitanja moguće je dobiti korišćenjem Hi kvadrat (χ^2) testa koji daje odgovore na navedena pitanja.

Obuhvat istraživanja lokacijski je fokusiran na područje Republike Srpske a proveden je putem društvenih mreža. Prikupljen je dovoljan broj relevantnih informacija za formiranje istraživačke platforme kako bi se otkrila zakonitost među promjenljivim veličinama unutra istraživačkog poligona.

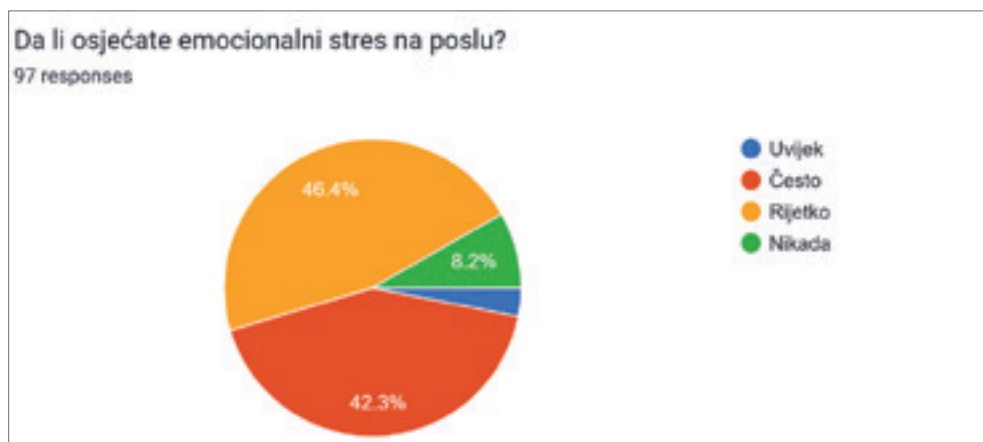
Struktura dobijenih odgovora može se grafički prikazati sledećim ilustracijama.

Ilustracija 2. Struktura ispitanika prema percepciji bola u leđima



Izvor: autori

Ilustracija 3. Percepcija ispitanika prema emocionalnom stresu na poslu



Izvor: autori

Ilustracija 4. Percepcija ispitanika prema vezi između emocionalnog stresa i fizičkog bola



Izvor: autori

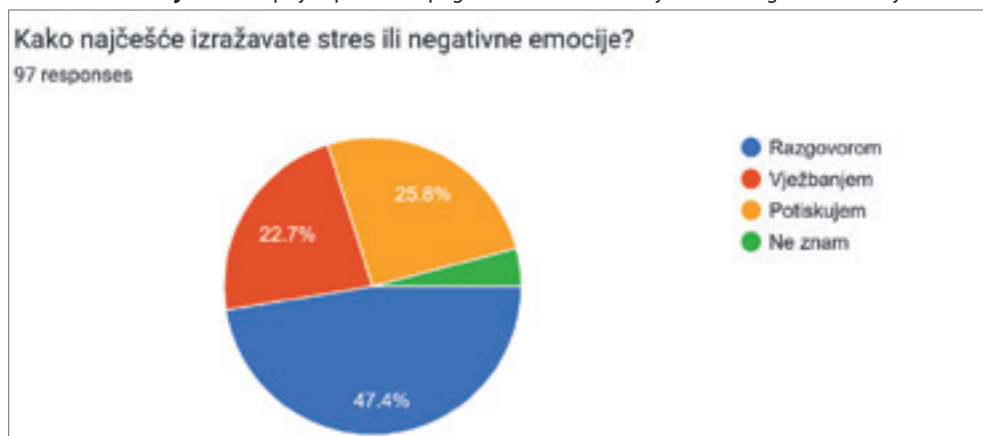
Ilustracija 5. Percepcija ispitanika o osjećaju pritiska u pogledu potrebe da ostanu „profesionalni“ i prikrivaju emocije



Izvor: autori

Ilustracija 6. Percepcija ispitanika u pogledu pomoći edukacija i radionica za pomoć zaposlenima

Izvor: autori

Ilustracija 7. Percepcija ispitanika u pogledu načina izražavanja stresa i negativne emocije

Izvor: autori

Ilustracija 8. Percepcija ispitanika u pogledu podrške za izražavanje emocija u radnom okruženju



Izvor: autori

Ilustracija 9. Oblik angažovanja na poslu



Izvor: autori

Iako su grafikoni jasno prikazali učestalost određenih simptoma, dodatno teorijsko tumačenje daje im dublji smisao. Na primjer, visoka zastupljenost anksioznosti kod mlađih ispitanika može se povezati sa teorijama o emocionalnoj nezrelosti i pritiscima modernog radnog okruženja (Maté, 2017). S druge strane, kod starijih ispitanika dominiraju somatske tegobe, što se može dovesti u vezu sa dugotrajnim potiskivanjem stresa. (Mate, 2017)

Rezultati statističke analize

Zadatak statističke analize jeste da donese ispravan, relevantan i objektivna zaključak u svijetu neodređenosti. Masovne pojave okarakterisane su mnoštvom podataka, kojima je neophodno organizovan, metodološki pristup kako bi se iz njih izvukle

validne informacije i uočile zakonitosti koje imaju univerzalan značaj, ali često i pokazatelj mjera koje je potrebno preduzimati u pravcu postizanja željenog rezultata u okviru područja istraživanja.

Tabela 2. Rezultati HI-kvadrat testa

HI - Kvadrat	(x1)	(x2)	(x3)	(x4)	(x5)	(x6)	(x7)	(x8)
(x1)	-	2,748>1	2,374>2	0,069<1	4,179>3	0,261<1	0,266<2	0,266<2
(x2)		-	3,967<2	21,297>4	0,732<2	5,641<6	5,521>2	4,409<6
(x3)			-	6,808>2	2,196<2	8,617>3	0,550<1	4,126>2
(x4)				-	1,656>1	12,008>6	14,797>2	3,303<4
(x5)					-	0,749<3	0,249<1	0,117<2
(x6)						-	12,007>3	4,042>4
(x7)							-	2,007>2
(x8)								-

Izvor: autori

U analizama je korišćen **hi-kvadrat test nezavisnosti**, kako bi se utvrdila statistički značajna povezanost između varijabli. Granica značajnosti postavljena je na standardnom nivou $p < 0.05$, što znači da se svi rezultati s vrijednošću p manjom od 0.05 smatraju **statistički značajnim**.

Simbol „<“ označava da je vjerovatnoća dobijanja rezultata pod pretpostavkom nulte hipoteze manja od 5%, dok „>“ sugerise da nije došlo do statistički značajne razlike. Time se zaključuje da postoji (ili ne postoji) povezanost između posmatranih varijabli, u skladu s pragom značajnosti.

H0 : promjenljive su nezavisne

H1 : promjenljive su zavisne

U osjenčenim poljima tabele su promjenljive koje su međusobno zavisne, a to su:

- Osjećaj bola u leđima (x1) i
 - Emocionalni stres na poslu
 - Percepcija povezanosti ove dvije kategorije
 - Doprinos radionica i edukacija
- Emocionalni stres na poslu (x2) i
 - Pritisak da se ostane „profesionalan“ i prikriju emocije
 - Osjećaj podrške u radnom okruženju za izražavanje emocija
- Percepcija osjećaja povezanosti između emocionalnog stanja i fizičkog bola (x3) i
 - Pritisak da se ostane „profesionalan“ i prikriju emocije
 - Način izražavanja stresa ili negativnih emocija
 - Vrsta radnih zadataka koji se obavljaju na poslu
- Potreba da se ostane „profesionalan“ uprkos emotivnom stanju (x4) i
 - Način izražavanja stresa ili negativnih emocija
 - Osjećaj podrške u radnom okruženju za izražavanje emocija
 - Vrsta radnih zadataka koji se obavljaju na poslu

- Način izražavanja stresa ili negativnih emocija (x6) i
 - Osjećaj podrške u radnom okruženju za izražavanje emocija
 - Vrsta radnih zadataka koji se obavljaju na poslu
- Osjećaj podrške u radnom okruženju za izražavanje emocija (x7) i
 - Vrsta radnih zadataka koji se obavljaju na poslu.

DISKUSIJA REZULTATA ISTRAŽIVANJA

Sve više dokaza upućuje na činjenicu da su psihološki faktori duboko povezani s fizičkim zdravljem. Marketari i menadžeri često nemaju prostor za emocionalnu ekspresiju, što vodi ka unutrašnjem pritisku. Jung je isticao da potisnute emocije ostaju aktivne i traže fizički ventil.

Ova tvrdnja se potvrđuje u teoriji i u praksi, kao i u izjavama samih radnika.

Rezultati analize ukazuju da u oko 80% ispitanika osjeća bol u leđima, a njih oko 50% osjeća emotivni stres na poslu i gotovo isti procenat ispitanika povezuje te dvije kategorije. Gotovo 90% ispitanika osjeća pritisak da zadrži „profesionalnost“ uprkos emotivnom stanju. Samostalne intervencije ispitanika kao pomoć u prevazilaženju stresa obuhvataju razgovor kod gotovo polovice ispitanika, vježbanje i potiskivanje kod gotovo četvrtine ispitanika, dok zanemarivo mali procenat (<10% ispitanika) odgovara sa „ne znam“. Ohrabrujuće saznanje je da gotovo 90% ispitanika smatra da mu nedostaju znanja za prevazilaženje stresa na radnom mjestu (ispitanici koji su odgovorili sa „Da“ i „Možda“), kao i da samo 20% ispitanika nema podršku za izražavanje emocija na radnom mjestu.

Nadalje rezultati istraživanja ukazuju na činjenicu da se menadžeri, marketari i izvršni radnici različito percipiraju i reaguju na osjećaj podrške u radnom okruženju za izražavanje emocija, stresa negativnih emocija, potrebe da uprkos emotivnom stanju ostanu „profesionalni“ i percepcije o fenomenu povezanosti fizičkog bola i emotivnog stanja. Ovaj fenomen može se objasniti činjenicom da su menadžeri i marketari tokom dnevnih rutina orijentisani na ljude a izvršni na radne zadatke.

Iako istraživanje daje važne uvide, prisutna su određena ograničenja — posebno u veličini i raznovrsnosti uzorka, kao i u odsustvu kvalitativne komponente. Preporučuje se sprovođenje budućih istraživanja s većim uzorcima, različitih profesija i radnih sredina, uz uključivanje intervjua i longitudinalnog praćenja, radi sveobuhvatnijeg uvida u mehanizme emocionalne regulacije i psihosomatskih reakcija.

ZAKLJUČAK

Psihosomatski simptomi, poput bola u leđima, često su posljedica emocionalne represije. Organizacije bi trebalo da razvijaju kulturu emocionalne pismenosti. Psihološka edukacija, radionice i podrška zaposlenima mogu doprinijeti zdravijem i produktivnijem radnom okruženju. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na snažnu povezanost između potisnutih emocija i bola u leđima kod zaposlenih u oblastima menadžmenta, marketinga i srodnim profesijama. Visok procenat ispitanika koji prijavljuju bol u donjem dijelu leđa sugerise da ova pojava nije izolovan medicinski problem, već potencijalni izraz hroničnog emocionalnog stresa i unutrašnjih psiholoških tenzija.

Posebno je značajno otkriće da viši nivoi emocionalne inhibicije korespondiraju s većom učestalošću bola, što potvrđuje psihosomatsku dimenziju bola u leđima. Osobe koje rijetko izražavaju emocije, naročito one koje su društveno neprihvatljive

poput ljutnje ili tuge, podložnije su ne samo fizičkoj nelagodnosti već i širem spektru psihosomatskih simptoma.

Uočene razlike među profesijama dodatno naglašavaju ulogu radnog okruženja i njegovih zahtjeva u formiranju emocionalnih obrazaca i tjelesnih reakcija. Zaposleni u menadžmentu i marketingu, koji su često izloženi intenzivnom stresu, pokazali su veće stepene potiskivanja emocija, kao i izraženije fizičke tegobe.

Stepen objektivnosti dobivenih rezultata i izvedenih zaključaka proizilazi iz dosljednosti primjene naučne metodologije kojom se polazeći od empirijske građe došlo do univerzalnih postulata kojima se može dodijeliti i epitet univerzalnosti i koji se mogu primjenjivati u realnim poslovnim sistemima. Važnost sagledavanja činjenica i uvažavanje okolnosti omogućava na preventivno djelovanje koje harmonizuje poslovne procese i omogućava optimalan poslovni rezultat.

Ovi nalazi ukazuju na potrebu za integracijom mentalnog zdravlja i emocionalne pismenosti u profesionalna okruženja. Edukacija o važnosti emocionalne ekspresije, razvoj mehanizama suočavanja sa stresom i implementacija programa koji podstiču psihološku sigurnost mogu igrati ključnu ulogu u prevenciji hroničnog bola i unaprjeđenju kvaliteta života zaposlenih.

LITERATURA

- Aleksić, J., & Blažević, B. (2021). *Vještine uspjeha u marketingu i menadžmentu - psiha i uspjeh*. Banja Luka: PEU "Apeiron".
- Aleksić, J., & Landika, M. (2022, jun). Monetarno skazivanje efekata primjene duhovnih tehnika u cilju podizanja kvaliteta sistema marketinga i menadžmenata u kompanijama. *EMC REVIEW*, str. 166-176.
- Aleksić, J., Landika, M., Kondić-Panić, B., & Peulić, V. (2022, jun). Factor analysis of non - financial motivators for succesful company management and promotion. *Acta economica*, str. 75-83.
- Gross, J., & Levenson, R. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, str. 95-103.
- Grubešić, A. (2019). Sustav Moodle u nastavi hrvatskog jezika. *Školski vjesnik* 63 (3), str. 125-140.
- Harvard Business Review. (2020). The new rules of leadership. *Harvard Business Review*. *Harvard Business Review*, str. 34-42.
- Hay, L. (2007). *Kako isceliti duh i telo*. Beograd: Estoheria.
- INC, F. I. (2021). *Razina virusne RNA, odgovori protivtjela u serumu i rizik od prijenosa kod oporavljenih pacijenata od Covid-19*. Zagreb: FMUSTER .
- Jerotić, V. (2010). *Psihosomatske bolesti i ličnost*. Beograd: Ars Libri.
- Landika Mirjana, M. Đ. (2015). *Metodi statističke analize – primjena u oblasti zdravstvenih, sportskih i inženjerskih nauka*. Banja Luka: Panevropski univerzitet "Apeiron".
- Landika, M., & Bojić, J. (2016, decembar). Modeliranje poslovno - ekonomskih strategija kao platforme investicione politike u uslovima rizika. *EMC REVIEW*, str. 249-263.
- Landika, M., Aleksić, J., & Barjaktarević, M. (2021, jun). Statističko modeliranje profila potrošača u funkciji adaptacije marketing strategije u uslovima pandemije COVID 19. *EMC REVIEW*.
- Landika, M., Sredojević, V., & Bajić, G. (2017, oktobar). Modeliranje interkorelacionih faktora radne efikasnosti u funkciji stepena motivisanosti za obrazovanje i radno usavršavanje. *EDASOL* . Banja Luka.

- Mate, G. (2017). Kada telo kaže ne: veza stresa i bolesti. *Leo Commerc*, prevod, str. 385.
- Meden, E. (2017). Opisna raziskava mnenj in stališč študentov zdravstvene nege ter klinički mentorjev glede ocenjivanja kliničnega usposabljanja. *Obzornik zdravstvene nege* 51 št. 4.
- Pennebaker, J. (2007). Opening up: The healing power of expressing emotions (2nd ed.). Guilford Press.
- Sarno, J. (1998). The mindbody prescription: Healing the body, healing the pain. Warner books.
- Vasilčić, M. (2024). Analiza podataka o nezačepljenju KPR u odnosu na starost pacijenta sa VBSZ. *Journal Resuscitatio Balcanica*, str. 1-9.

STOCHASTIC ASPECTS OF LIMITATIONS IN ECONOMIC EFFICIENCY DUE TO SOMATIC MANIFESTATIONS OF SUPPRESSED EMOTIONS IN EMPLOYEES

Jana Aleksić

Associate Professor, Faculty of Business Economics, Pan-European University Apeiron, Banja Luka, Bosnia and Herzegovina,
jana.s.aleksic@apeiron-edu.eu; ORCID ID: 0000 0002 4360 0749

Gordan Bajić

Associate Professor, Faculty of Business Economics, Pan-European University Apeiron, Banja Luka, Bosnia and Herzegovina,
gordan.z.bajic@apeiron-edu.eu; ORCID ID: 0000 0002 4136 5693

Mirjana Landika

Associate Professor, Faculty of Business Economics, Pan-European University Apeiron, Luka, Bosnia and Herzegovina,
mirjana.f.landika@apeiron-edu.eu; ORCID ID: 0000 0002 1495 2462

Summary: *This paper explores the connection between repressed emotions and the occurrence of back pain among employees in modern work environments, particularly among marketers, managers, and other office workers. Psychological pressure, stress, deadline-driven work, and emotional suppression often lead to various psychosomatic issues. The back, as the central support structure of the body, often becomes both symbolically and literally burdened by the responsibilities an individual carries, while simultaneously lacking adequate mechanisms for emotional expression. The paper offers a theoretical overview of the literature in the fields of psychosomatic medicine and emotional intelligence, along with previous empirical studies that point to a clear link between emotional repression and bodily pain. A proposed survey aims to collect data from the target group in order to further support the hypothesis. The findings may be useful for designing psychological and corporate interventions that promote emotional literacy and the prevention of psychosomatic disorders. Statistical analysis allows for the identification of universal patterns based on empirical data. In this research, the Chi-square test was used to demonstrate the dependency between variables. The results of the analysis indicate that around 80% of respondents experience back pain, while approximately 50% report emotional stress at work, with nearly the same percentage linking these two categories. Nearly 90% of participants feel pressure to maintain "professionalism" despite their emotional state. Furthermore, the research*

results indicate that managers, marketers, and executive employees differ in how they perceive and respond to the sense of support in the workplace for expressing emotions, stress, negative feelings, the need to remain “professional” despite emotional states, and perceptions of the connection between physical pain and emotional well-being. This phenomenon can be explained by the fact that managers and marketers are generally more people-oriented in their daily routines, while executive employees are more task-oriented. There is growing evidence that psychological factors are deeply connected to physical health. Our path is a path of health—both in personal and corporate life—no matter which side we are on. This paper highlights the need for the integration of mental health and emotional literacy into professional environments. Education on the importance of coping mechanisms for stress, along with the implementation of programs that promote psychological safety, can play a key role in the prevention of chronic pain and the improvement of employees’ quality of life.

Keywords: *repressed emotions, back pain, management, marketing, statistical analysis*

Jel classification: *C1, I3, M1, M3*

