

Życie osobiste i zawodowe w pracy ratownika medycznego

Adam Cieślikowski¹, Paweł Rasmus²

¹Studenckie Koło Naukowe Psychologii w Medycynie UM w Łodzi, ²Zakład Psychologii Lekarskiej UM w Łodzi, Katedra Nauk Humanistycznych

Wprowadzenie

Równowaga osobista i zawodowa ma diametralny wpływ na samopoczucie pracownika. W dzisiejszych czasach niezwykle ważne stało się zadbanie, aby te elementy naszego życia codziennego nie odbywały się kosztem drugiego, a zachowały odpowiednią synergię. Zawód ratownika medycznego natomiast z powodu specyfiki utrudnia zachowanie tej równowagi.

Cel pracy

Celem pracy było ukazanie jak polscy ratownicy medyczni radzą sobie z równowagą osobistą i zawodową.

Material i metody

Badanie zostało przeprowadzone od marca do lipca 2020 roku. Kwestionariusz zawierający 31 pytań został wypełniony przez 107 ratowników medycznych z całej Polski.



Wyniki

	Zdecydowanie tak (%)	Raczej tak (%)	Raczej nie (%)	Zdecydowanie nie (%)	Nie wiem (%)
Czy jesteś usatysfakcjonowany/a z ilości czasu, który możesz poświęcić rodzinie?	10.3	34.6	30.8	24.3	-
Czy jesteś usatysfakcjonowany/a z ilości czasu, który możesz poświęcić hobby?	7.5	0,29	37.4	26.2	-
Czy jesteś zadowolony ze swoich zarobków?	3.7	34.6	33.6	0,28	-
Czy twoim zdaniem musisz poświęcać życie osobiste, aby uzyskać odpowiednie wynagrodzenie?	43.9	32.7	17.8	5.6	-
Masz problem na znalezienie czasu na rzeczy poza pracą?	16.8	43.9	31.8	5.6	1.9
Czy wstajesz rano zmęczony/a?	20.8	38.7	30.2	6.6	3.8
Czy jesteś niecierpliwy/a w stosunku do swoich współpracowników lub rodziny?	8.5	32.1	44.3	14.2	0.9
Czy czujesz się wypalony/a, wyczerpany/a i niezdolny/a do dania z siebie wszystkiego w jakiegokolwiek sferze swojego życia?	5.7	29.2	46.2	17	1.9
Czy twoja praca jest satysfakcjonująca?	27.1	55.1	9.3	2.8	5.6
Czy zabierasz pracę ze sobą do domu?	5.7	20.8	39.6	29.2	4.7
Czy myślisz o pracy zaburzają twój wieczorny wypoczynek lub spokojny sen?	10.4	15.1	51.9	20.8	1.9
Czy gdybyś miał wybór, wybrałbyś/wybrałabyś ponownie zawód ratownika medycznego?	37.4	28	13.1	8.4	13.1
	Bardzo dobrze (%)	Dobrze (%)	Przeciętnie (%)	Źle (%)	-
Jak oceniasz swój stan zdrowia fizycznego?	20.6	50.5	25.2	3.7	-
Jak oceniasz swój stan zdrowia psychicznego?	24.3	41.1	24.3	8.4	-
Jak oceniasz swój stan zdrowia psychicznego? (Odpowiedzi ankietowanych, którzy ocenili swój stan zdrowia fizycznego na bardzo dobry lub dobry)	34.9	44.7	18.4	3.9	-

Respondenci odpowiedzieli jak często odczuwają stres w miejscu pracy; odpowiedzi: Bardzo często: 26.2%, Raczej często 35.5%, Raczej rzadko 29.9%, Rzadko 7.5%, nie odczuwam stresu w miejscu pracy 0.9%.

Wnioski

-Większość ratowników radzi sobie ze stresującą pracą i w prawidłowy sposób godzi życie osobiste i zawodowe

-Ratownicy którzy uprawiają sport lepiej sobie radzą z problemami psychicznymi.

-Największe problemy z godzeniem życia osobistego i zawodowego mają ratownicy medyczni w wieku 30-39 lat. Oni również najwięcej czasu spędzają w pracy, najwięcej narzekają na ilość czasu który mogą poświęcić na życie osobiste.

-Zbliżony odsetek ratowników medycznych w porównaniu do lekarzy cierpi na wypalenie zawodowe.

-Samotni ratownicy medyczni częściej odczuwają stres w miejscu pracy.

-Najpopularniejszymi sposobami na zmniejszenie poziomu stresu wśród ratowników medycznych są: sport, spotkania towarzyskie i rekreacja.

-Wzrosła popularność papierosów oraz alkoholu jako sposobu radzenia sobie ze stresem.

-Większość ratowników medycznych musi poświęcać życie osobiste, by otrzymywać odpowiednie wynagrodzenie.