

LIETUVOS JŪRININKŲ, DIRBANČIŲ JŪROJE, GYVENIMO KOKYBĖS ANALIZĖ

JONAS SĄLYGA, GERIULDAŠ ŽILIUKAS, INGRIDA BAKAITĖ

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Raktažodžiai: *jūrininkai, gyvenimo kokybė.*

skaičius (12 proc.) respondentų teigė, kad jie jokio poveikio nepatyrė.

Santrauka

Darbo tikslas – išanalizuoti Lietuvos jūrininkų, dirbančių jūroje, gyvenimo kokybę jiems dirbant jūroje. Buvo apklausti 227 Lietuvos jūrininkai. Apklausa buvo siekiama ištirti Lietuvos jūrininkų gyvenimo kokybę jiems dirbant jūroje, akcentuojant jų profesinėje veikloje svarbias gyvenimo sritis, tokias, kaip: 1) profesiniai (rizikos) veiksniai; 2) pagrindiniai Lietuvos jūrininkų sveikatos sutrikimai; 3) jūrininkų gyvenimo kokybės įvertinimas naudojant SF - 36 sveikatos kokybės klausimyną; 4) žinias apie sveikatą, įvertinant faktą, kad daugelis specifinių jūroje atsirandančių rizikos veiksnių yra neišvengiami ir nepakeičiami, tačiau juos įmanoma modifikuoti papildant ar kuriant naujas strategijas, siekiant sumažinti tų veiksnių poveikį jūrininkų sveikatai. Tyrimas atliktas 2010 m. gruodžio – 2011 m. balandžio mėnesiais. Buvo tirti jūrininkai nuo 21 iki 61 (vidurkis - 42,4 (SN - 11,3) m.) metų amžiaus. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad labiausiai jūrininkų sveikatą darbo metu veikia šie profesiniai rizikos veiksniai: vibracija - 28,2 proc., triukšmas - 18,5 proc., stresas - 17,5 proc., didelis darbo krūvis - 14,9 proc. ir nuovargis - 11,4 proc. Dauguma respondentų (77 proc.) patyrė silpną fizinį skausmą per pastarąsias 4 savaites. Jokio fizinio skausmo nepatyrė mažas skaičius respondentų - 12 proc. Labai silpną fizinį skausmą patyrė tik 11 proc. Beveik pusė respondentų (47 proc.) savo sveikatą vertina gerai. Panašus respondentų skaičius savo sveikatą vertina puikiai (22 proc.) ir labai gerai (21 proc.). Tik 10 proc. jūrininkų savo sveikatą vertina patenkinamai. Daugiau nei pusei respondentų (75 proc.) fizinės sveikatos ar emocinės problemos vidutiniškai trukdė normaliai socialinei respondentų veiklai su šeima, draugais ar kitais asmenimis. 13 proc. respondentų pažymėjo, kad tik šiek tiek buvo paveikta normali socialinė veikla. Panašus

IVADAS

Šiuolaikinei visuomenei būdingos nuo gyvenamos ir elgsenos priklausančios sveikatos problemos. Todėl vertinant sveikatą, be įprastų mirtingumo, sergamumo rodiklių, svarbūs duomenys apie gyvenamos veiksmus, pačių žmonių požiūris į savo sveikatą, streso išgyvenimą, gyvenimo kokybę. Žmogus pats gali įvertinti ne tik savo negalavimus, funkcinį pajėgumą, socialinę bei psichologinę sveikatą, bet ir galimas sveikatos sutrikimo priežastis. Europoje surinkti išsamūs duomenys rodo, kad žmonės, esantys socialiniu ekonominiu požiūriu nepalankioje situacijoje, labiau serga, didesnis jų mirtingumas lyginant su palankesneje situacijoje gyvenančiais žmonėmis. Tai reiškia, kad jų sveikatos potencialas ir galia mažesni. Sveikatos potencialo skirtumai stebimi ne tik tarp skirtingo lygio socialinių ir ekonominių sluoksnių, bet ir tarp skirtingo išsivystymo lygio valstybių.

Jūrininkai – tai išskirtinė žmonių kategorija, kurių didesnė gyvenimo dalis prabėga nejučiant po kojomis žemės. Dirbdami jūroje po 6-9 mėnesius, jie pajunta ilgalaikę izoliaciją nuo šeimos ir visuomenės. Ilgas darbo laikas toli nuo namų, suvaržytas laisvalaikis ir nuolatinė emocinė įtampa – jūrininko kasdienybė (3).

Kasdieninėje veikloje juos veikia aplinkos rizikos veiksniai. Absoliuti dauguma jūrininkų dirba kenksmingomis sveikatai sąlygomis: vibracija, triukšmas, elektromagnetinis laukas, ilgalaikis stresas, laiko ir klimato juostų kaita, nereguliarus lytinis gyvenimas ir kt. Tai daro didžiulę įtaką jūrininkų sveikatai ir jų gyvenimui (7, 8, 10).

PSO 2010 metų metiniame pranešime (12) teigiama, kad tokie rizikos veiksniai kaip: nepakankama mityba, atsvoris ar nutukimas, žalingų medžiagų vartojimas, nesaugūs lytiniai santykiai, siejami su padidėjusia sergamumu ir mirštamumu rizika.

Populiarus gyvenamos jūroje įvaizdis daugumai yra ištisas stresas: dažnai sunkios fizinės sąlygos, dislokacija, izoliacija, laiko ir klimato juostų kaita, įprastos mitybos

ir lytinio gyvenimo pokyčiai ir asmeniniai įpročiai daro didžiulį poveikį jūrininko psichoemocinei įtampai (2).

Visa tai didina intelektualinę, nervinę ir emocinę įtampą, sukelia profesinį - jūros industrijos - stresą. Jei stresinės situacijos dažnos arba trunka ilgą laiką, organizmo rezervai yra išnaudojami. Tai sukelia įvairius simptomus, tokius kaip padažnę galvos skausmai, susilpnėjusi atmintis, padidėjęs nervingumas bei irzlumas, miego sutrikimai, nemiga, depresija (1, 5, 6, 13). Daugumai jūrininkų statistiškai reikšmingomis sveikatos problemomis, dėl kurių jie kreipdavosi laive į gydytoją ar atsakingą už medicinos pagalbą asmenį, buvo sąnarių, juosmens, galvos, dantų skausmai. Nustatytas reikšmingas fizinio aktyvumo laive ryšys su subjektyvios sveikatos vertinimu. Lėtinės ligos, kaip ir bendras jūrininkų nurodytų ligų skaičius, įtakos subjektyviai sveikatos būklei neturėjo (2).

Tyrimai rodo, kad jūrininkai darbe ilgainiui išgyvena vienišumą, kuriam užsitęsęs atsiranda psichinės veiklos pakitimų, gali apimti depresija. Vienišumas ir namų ilgesys, agresyvumas elgiantis priskiriamas prie pagrindinių jūrininko psichologinio pobūdžio problemų (11). Mityba laivuose taip pat nėra individuali, ji labiau pritaikyta krante dirbantiems sveikiems žmonėms. Tai ilgainiui sutrikdo organizmo adaptacinius mechanizmus. Dėl riboto fizinio aktyvumo daugelis jūrininkų turi atsvarę, dėl didelės nervinės įtampos rūko, vartoja alkoholinius gėrimus. Jūrininkai priskiriami aukštos rizikos specifinei žmonių grupei, tai specifinė populiacijos dalis (10).

Nors ir populiariu abstrakčiai kalbėti apie sunkų jūrininkų darbą jūroje, tačiau retai suvokiama, kokiomis psichologiniu požiūriu ypatingomis sąlygomis šiuolaikiniuose laivuose, uždaroje techninėse sistemose, valdant sudėtingus energetinius, elektroninius įrenginius, jiems reikia išties mėnesius gyventi ir dirbti (4). Šiuolaikinis jūros verslas, epidemiologinės jūrininkų saugos ir profesinės sveikatos studijos dar neseniai buvo koncentruojamos tik nacionalinėse studijose, tačiau jau kelerius metus pripažįstama, kad reikia tarptautinių studijų (9).

TYRIMO METODIKA

SF-36 klausimynu yra vertinama pastarųjų keturių savaičių savijauta. „SF-36“ yra 36 klausimai, kurie atspindi 8 gyvenimo sritis: fizinį aktyvumą, veiklos apribojimą dėl fizinių ir emocinių problemų, skausmą, bendrą sveikatos vertinimą, energingumą ir gyvybingumą, socialinę funkciją bei emocinę būklę. 8 gyvenimo sritis yra jungiamos į dvi sveikatos kategorijas – fizinę ir

psichinę. Fizinei sveikatai vertinti skirtos fizinio aktyvumo, veiklos apribojimo dėl fizinių problemų, skausmo, bendro sveikatos vertinimo sritys. Veiklos apribojimo dėl emocinės būklės, socialinių ryšių, energingumo ir gyvybingumo sritys skirtos psichinei sveikatai įvertinti. Atsakymai į klausimus vertinami balais. Kiekviena sritis, naudojant skaičiavimo algoritmą, vertinama nuo 0 iki 100. Kuo aukštesnis balų skaičius, tuo geresnė gyvenimo kokybė (100 balų rodo geriausią įvertinimą).

Tyrimo rezultatų analizei buvo naudojamas statistinis paketas „SPSS 17 for Windows“. Skirtumai tarp priklausomų dviejų ranginių požymių vertinti naudojant Vilkokson'o kriterijų. Ryšiams tarp intervalinių kintamųjų nustatyti buvo skaičiuojami Pearson'o, o tarp ranginių bei tarp ranginių ir intervalinių požymių – Spearman'o koreliacijos koeficientai. Naudoti statistinių hipotezių reikšmingumo lygmenys: kai $p < 0,05$ (*) – reikšmingas, kai $p < 0,01$ (**) – labai reikšmingas, kai $p < 0,001$ (***) – itin reikšmingas ir $p > 0,05$ – statistiškai nereikšmingas (ns).

REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Jūrininkų profesinių (rizikos) veiksmų analizė. Remiantis gautais rezultatais buvo nustatyta, kad labiausiai jūrininkų sveikatą darbo metu veikia kelios profesinių rizikos veiksmų grupės. Prie labiausiai veikiančių sveikatą priskiriami šie veiksniai: vibracija – 28,2 proc., triukšmas – 18,5 proc., stresas – 17,5 proc., didelis darbo krūvis – 14,9 proc. ir nuovargis – 11,4 proc.

Antrai grupei veiksmų, veikiančių jūrininkų sveikatą, galima priskirti: monotonišką darbą – 10,2 proc., uždara aplinką – 10,1 proc., mažą uždarbį – 9,7 proc., poilsio trūkumą – 9,3 proc., užterštą aplinką – 7,5 proc., drėgmę – 7,1 proc., žalingus įpročius – 7,0 proc., įtemptus santykius su kolegomis – 6,6 proc., darbą pamainomis – 6,1 proc.

Mažiausiai, jūrininkų nuomone, jų sveikatą veikia: jūrininko darbo neįvertinimas; blogas maistas; privatumo nebuvimas; darbo traumatiškumas; varginantis darbas ir nesaugumas dėl darbo specifikos; prastos buities sąlygos; blogi santykiai šeimoje ir ribotos laisvalaikio galimybės; blogas darbo organizavimas ir nepakankamas darbo vietų įrengimas; neįdomus, malonumo neteikiantis darbas, nepakankamas aprūpinimas spec. apranga, asmeninės erdvės trūkumas.

Analizuojant gautus rezultatus ir jų tarpusavio ryšius, paaiškėjo, kad darbo sąlygoms įtaką daro uždara aplinka ($p < 0,05$), triukšmas ($p < 0,05$), vibracija ($p < 0,05$) ir poilsio trūkumas ($p < 0,05$). Sveikatai įtakos turi: uždara aplinka ($p < 0,05$), drėgmė ($p < 0,05$), pras-

tos buities sąlygos ($p < 0,05$), blogi santykiai šeimoje ($p < 0,05$), jūrininko darbo neįvertinimas ($p < 0,05$), ribotos laisvalaikio galimybės ($p < 0,05$), poilsio trūkumas ($p < 0,001$), asmeninės erdvės trūkumas ($p < 0,05$), mažas uždarbis ($p < 0,05$), neįdomus, neteikiantis malonumo darbas ($p < 0,05$), varginantis darbas ($p - p < 0,05$). Gyvenimo kokybė dirbant jūroje priklauso nuo: užterštos aplinkos ($p < 0,05$), prastų poilsio sąlygų darbo pertraukų metu ($p < 0,001$), poilsio trūkumo ($p < 0,001$), neįdomaus, neteikiančio malonumo darbo ($p < 0,001$), varginančio darbo ($p < 0,05$). Darbo sąlygų, labiausiai veikiančių sveikatą dirbant jūroje, įtaka bendram darbo sąlygų vertinimui bei sveikatos ir gyvenimo kokybės, dirbant jūroje, vertinimas pateiktas 1 lentelėje.

Pagrindinių Lietuvos jūrininkų sveikatos sutrikimų nustatymas. Nustatyta, kad dauguma respondentų (77 proc.) patyrė silpną fizinį skausmą per pastarąsias 4 savaites. Jokio fizinio skausmo nepatyrė maža respondentų dalis – 12 proc. Labai silpną fizinį skausmą patyrė tik 11 proc. Taip pat paaiškėjo, kad daugumai respondentų (71 proc.) per 4 pastarąsias savaites patiriamas skausmas vidutiniškai trukdė įprastam darbui. 19 proc. respondentų tik šiek tiek trukdė, o 10 proc. pažymėjo jokių trukdžių nepatyrę.

Jūrininkų gyvenimo kokybės įvertinimas naudojant SF - 36 klausimyną. Paaiškėjo, kad beveik pusė respondentų (47 proc.) savo sveikatą vertina gerai. Panašus respondentų skaičius savo sveikatą vertina puikiai (22 proc.) ir labai gerai (21 proc.). Tik 10 proc. jūrininkų savo sveikatą vertina patenkinamai. Gauti rezultatai parodė, kad dauguma jūrininkų dabar savo sveikatos būklę vertina maždaug taip pat, kaip prieš vienerius metus (77 proc.). Panaši respondentų dalis dabartinę sveikatą vertina šiek tiek geriau nei prieš vienerius metus (11 proc.) bei daug geriau nei prieš 1 metus (10 proc.). Tik 2 proc. jūrininkų mano, kad jų sveikata dabar yra šiek tiek blogesnė nei prieš 1 metus. Nė vienas respondentas nepažymėjo, jog savo sveikatą vertina žymiai blogiau nei prieš vienerius metus. Buvo nustatyta, kad dabartinė sveikatos būklė daugumai jūrininkų nėra neturi įtakos (56 proc.) kasdienės veiklos veiksmų. 37 proc. jūrininkų teigia, kad kasdienius veiksmus sveikatos būklė veikia šiek tiek. Kad sveikatos būklė turi įtakos kasdienės veiklos veiksmams, pažymėjo tik 7 proc. respondentų. Daugiau nei pusei respondentų (75 proc.) fizinės sveikatos ar emocinės problemos vidutiniškai trukdė normaliai socialinei respondentų veiklai su šeima, draugais ar kitais asmenimis. 13 proc. respondentų pažymėjo, kad tik šiek tiek buvo paveikta normali socialinė veikla. Panašus skaičius (12 proc.)

1 lentelė. Darbo sąlygų labiausiai veikiančių sveikatą, dirbant jūroje, įtaka bendram darbo sąlygų bei sveikatos ir gyvenimo kokybės, dirbant jūroje, vertinimui

Veiksniai	Vertinimai					
	Darbo jūroje sąlygos		Sveikata		Gyvenimo kokybė dirbant jūroje	
	R	p	R	p	R	p
Užteršta aplinka	-0,03	ns	0,01	ns	-0,14	0,030
Uždara aplinka	-0,16	0,014	-0,13	0,049	-0,11	ns
Triukšmas	0,15	0,020	0,09	ns	0,04	ns
Drėgmė	-0,01	ns	-0,16	0,019	0,01	ns
Vibracija	0,15	0,027	0,01	ns	-0,05	ns
Nuovargis	-0,06	ns	0,06	ns	-0,11	ns
Didelis darbo krūvis	-0,10	ns	0,06	ns	0,10	ns
Nepakankamas darbo vietų įrengimas	-0,04	ns	-0,12	ns	-0,02	ns
Nepakankamas aprūpinimas spec. apranga	0,07	ns	0,04	ns	0,11	ns
Pamaininis darbas	0,06	ns	-0,07	ns	-0,04	ns
Prastos poilsio sąlygos darbo pertraukų metu	0,05	ns	-0,12	ns	-0,23	0,001
Prastos buities sąlygos	0,03	ns	-0,15	0,022	-0,05	ns
Nesaugumas dėl darbo specifikos	-0,02	ns	0,05	ns	-0,02	ns
Darbo traumatiškumas	-0,01	ns	0,01	ns	-0,07	ns
Zalingi įpročiai	-0,02	ns	-0,13	ns	-0,05	ns
Stresas	-0,08	ns	-0,02	ns	-0,02	ns
Blogi santykiai šeimoje	0,07	ns	0,13	0,047	0,01	ns
Įtempti santykiai su kolegomis	0,02	ns	0,01	ns	-0,01	ns
Blogas darbo organizavimas	0,04	ns	0,08	ns	-0,01	ns
Jūrininko darbo neįvertinimas	-0,04	ns	-0,16	0,014	-0,08	ns
Ribotos galimybės laisvalaikiui	0,10	ns	0,13	0,046	-0,05	ns
Poilsio trūkumas	-0,14	0,032	-0,18	0,007	-0,27	<0,001
Privatumo nebuvimas	-0,03	ns	0,06	ns	-0,01	ns
Asmeninės erdvės trūkumas	-0,04	ns	-0,16	0,015	-0,02	ns
Mažas uždarbis	-0,02	ns	-0,14	0,035	0,10	ns
Blogas maistas	0,09	ns	0,03	ns	-0,08	ns
Neįdomus, neteikiantis malonumo darbas	-0,11	ns	-0,15	0,022	-0,20	0,002
Monotoniškas darbas	-0,09	ns	-0,12	ns	-0,03	ns
Varginantis darbas	-0,02	ns	-0,14	0,031	-0,16	0,013
Paveldėjimas	0,04	ns	-0,12	ns	-0,04	ns

Taijktas Spearman'o koreliacijos metodas; ns – statistiškai nereikšmingas ryšys

respondentų teigė, kad jie jokio poveikio nepatyrė. 71 proc. respondentų dabartinė sveikatos būklė ar emocinės problemos didesnę laiko dalį trukdė socialiniam bendravimui. 19 proc. respondentų pažymėjo, kad trukdžius patyrė visą laiką, 10 proc. – beveik visą laiką.

Lietuvos jūrininkų žinių apie sveikatą analizė. Gauti rezultatai parodė, kad svarbiausiu požymiu, apibūdinančiu sveikatą, dauguma (37 proc.) respondentų laiko teiginį „jaustis laimingam savo šeimoje ir su draugais“, įvertindami 6 balais. Antroje vietoje, t.y. 5 balais įvertino du teiginius: „gerai jaustis“ (30 proc.), „turėti darbą“ (30 proc.). 4 balais buvo įvertintas teiginys „nėsirgti sunkiomis ligomis“ (29,2 proc.). Pagal vertinimą ketvirtoje vietoje atsidadė teiginys „išgyventi iki ilgaamžystės“ – 22,9 proc. 19 proc. respondentų mano, kad sveikata laikoma tai, kai „nevartojami vaistai“. Paskutinis, prie svarbiausių sveikatą apibūdinančių teiginių, respondentų priskirtas teiginys „būti geros nuotaikos“ (18,9proc.).

Pažymėtina, kad remiantis gautais atsakymais, galima išskirti antrą svarbių sveikatą apibūdinančių veiksnių grupę: „nesilankyti pas gydytoją“ – 14,6 proc.; „kai nieko neskauda“ – 14,1 proc.; „nuolatoties mankštintis, sportuoti“ – 13,3 proc.; „būti normalaus svorio“ – 12,8

proc.; „išvengti stresinių situacijų“ – 11 proc.; „sveikai maitintis (pagal amžių ir darbą)“ – 10,2 proc.

Vardindami keturis svarbiausius veiksnius, kurie labiausiai padeda tausoti sveikatą, respondentai nurodė: „sveikai maitintis“ – 55,1 proc.; „daug judėti, aktyviai leisti laisvalaikį“ – 48 proc.; „vengti/atsisakyti žalingų įpročių“ – 33,9 proc.; „sportuoti“ – 29,1 proc. Paaiškėjo ir tai, kad svarbiausi veiksniai, kuriais jūrininkai užtikrina savo sveikatos tausojimą, yra penki: „sveikamityba“ (50,6 proc.); „didelis judėjimas, aktyvus laisvalaikis“ (43,1 proc.); „vengimas/atsisakymas žalingų įpročių“ (30,4 proc.); „sportavimas“ (22,9 proc.); „poilsis“ (19,8 proc.).

IŠVADOS

1. Jūrininkų profesija priskirtina prie rizikingųjų, nes jos atstovus kasdien veikia daugybė rizikos veiksnių – mechaninių, cheminių, biologinių, fizinių, socialinių-psichologinių. Absoliuti dauguma jūrininkų dirba kenksmingomis sveikatai sąlygomis: kenčia vibraciją, triukšmą, elektromagnetinio lauko poveikį, ilgalaikį stresą, laiko ir klimato juostų kaitą, nereguliarų lytinį gyvenimą ir kt. Nepaisant darbų saugos bei technologijos reikalavimų, užtikrinančių darbuotojų saugą ir sveikatą, darbo aplinka neretai būna ne tik nepalanki dirbančiųjų sveikatai, bet ir kenksminga ar net pavojinga. Remiantis tyrimo rezultatais, nustatyta, kad didžiausią poveikį sveikatai jūrininkai patiria dėl techninių darbo aplinkos veiksnių, nors ne ką mažesniu poveikiu pasižymi veiksniai, kurie susiję su gyvenimo kokybės ypatumais.

2. Jūrininkai priklauso unikaliai profesinei grupei, kuri, keliaudama aplink pasaulį ir sustodama uostuose, patiria didžiausią riziką užsikrėsti įvairių rūšių infekcinėmis ligomis (maliarija, hepatitais A, B ir C, žmogaus imunodeficito viruso infekcija, tuberkulioze). Jūrininkai dažniausiai skundžiasi sąnarių, juosmens, galvos, dantų skausmais. Paminėtina tai, kad šią profesiją lydi daugybė žalingų veiksnių, kurie gali sukelti specifines ir nespecifines profesines ligas. Tyrimo metu nustatyta, kad nors dauguma jūrininkų patiria tik silpną fizinį skausmą, jis turi vidutinio poveikio įprastam jūrininkų darbui ir laisvalaikiui. Be to, kad remiantis bendru sveikatos vertinimo bei sveikatos lygiu su buvusiais prieš vienerius metus rezultatais, didžioji dalis jūrininkų savo sveikatą metų eigoje nesiskundžia ir vertina teigiamai.

3. Gyvenimo kokybės esmė – nematerialūs išteklių ir poreikiai (visuomenės narių tarpusavio santykiai, ryšys su aplinka ir t. t.), šių veiksnių suvokimas ir įgyvendinimas. Pasitenkinimas ir laimė yra pagrindiniai žmo-

gaus gyvenimo kokybės įverčiai. Vienas iš pagrindinių gyvenimo kokybės indikatorius yra bendra asmens (jūrininko) sveikata. Nors jūrininkų darbo aplinka pasižymi dideliu rizikingumu, patys jūrininkai savo sveikatą vertina labai gerai (60,7 proc. – 2007 m.), gerai (65,7 proc. – 2004 m.), 47 proc. (2010-2011 m.), kai tuo tarpu likusios visuomenės dalies atstovai sveikatą daugiausia vertina tik vidutiniškai. Taip pat nustatyta, kad fizinė sveikata ar emocinės problemos neturi didelio poveikio jūrininkų normaliai socialinei veiklai. Vadinasi, jūrininkų gyvenimo kokybę galima apibūdinti kaip gerą.

Literatūra

1. Carel, R.S., Carmil, D., Keinan, G. Occupational stress and well-being: do seafarers harbor more health problems than people on the shore? *Israel Journal of Medical Sciences* 1990; 26 (11): 619-24.
2. Jensen OC, Laursen FV Sorensen FL. International surveillance of seafarer's health and working environment. A pilot study of the method. Preliminary report. *Int Marit Health* 2001; 52:59-61.
3. Jezewska M. Psychological evaluation of seafarers // *Int Marit Health* 2003, vol. 54 (1-4): 68-76.
4. Lileikis S. Neigiami jūrininkų emociniai išgyvenimai: ypatumai ir jų profilaktikos gairės. *Acta paedagogica vilnensia*, 2008; 187-189, 196-198. (3)
5. Niedhammer I, Goldberg M, Leclerc A, Bugel I, David S. Psychosocial factors at work and subsequent depressive symptoms in the Gazel cohort. *Scand J Work Environ Health* 1998 Jun; 24(3):197-205.
6. Nitka J. Specific character of psychiatric problems among seafarers. *Bull Inst Marit Trop Med Gdynia* 1990; 41(1-4):47-51.
7. Šalyga J. Lietuvos ir Latvijos jūrininkų gyvenamosios ypatumai jūroje. *JŪRA.MORE.SEA. Tarptautinis verslo žurnalas*, 2004; 5:62.
8. Šalyga J. Lietuvos ir Latvijos jūrininkų mitybos laive lyginamasis tyrimas. *Medicina*, 2005; 41(9):781.
9. Šalyga J. Lietuvos ir Latvijos jūrininkų subjektyviai vertinama sveikata ir darbo sąlygos. *Sveikatos mokslai*, 2007; 1:654.
10. Šalyga J., Malakauskienė R., Jonutytė I. Lietuvos jūrininkų darbo sąlygų ir psichinės sveikatos sutrikimų sąsajos. *Sveikatos mokslai*, 2008; 2:1610-1612.
11. Thomas M. *Lost at Home and Lost at Sea: The Predicament of Sea-faring Families*. Cardiff: SIRC 2003.
12. World Health Organization (2010). *World Health Statistics 2010*. http://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS10_Full.pdf (žiūrėta 2011-04-20).
13. Zeitlin, L. (1995). Organizational downsizing and stress-related illness. *International Journal of Stress Management* 1995; 2(4): 207-19.

ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE AT SEA OF LITHUANIAN SEAFARERS

Jonas Šalyga, Geriuldas Žiliukas, Ingrida Bakaitė

Summary

Key words: seafarers, quality of life.

The aim - to analyze the Lithuanian seamen, offshore workers, the quality of life while they are engaged in the sea. During interrogation were 277 Lithuanian seamen. The survey aimed to examine the quality of life of Lithuanian seafarers at sea when it is working with an emphasis on their professional life in the relevant areas, such as a) professional (risk) factors, 2) the main Lithuanian seafarers' health

problems, 3) quality of life for seafarers using the SF - 36 Health Quality questionnaire, and 4) knowledge of health, assessment of the fact that many of the specific marine risks are inevitable and indispensable, but they can be modified, or in addition to developing new strategies to reduce those factors on the health of seafarers. The survey conducted in 2010 December - 2011 April. The testing sailors from 21 to 61 (average - 42.4 (SD - 11.3) years) years of age. The study showed that most seafarers' health at work is that, such risk factors, "vibrations" - 28.2 percent. "Noise" - 18.5 percent. "Stress" - 17.5 percent. "Considerable work load - 14.9 percent. and "fatigue" - 11.4 percent. The majority of respondents (77 percent.) Experienced mild physical pain during the past four weeks. There was no physical pain suffered small number of respondents - 12 percent. Very poor physical pain experienced by only 11 percent. Almost half of respon-

dents (47 per cent.) Perceived their health as "good". A similar number of respondents perceived their health as "excellent" (22 percent), and "very good" (21 percent). Only 10 per cent. seafarers perceived their health as "satisfactory." More than half of respondents (75 per cent.) Physical or emotional health problems prevented the normal average respondents social activities with family, friends or others. 13 percent. respondents said that was only slightly influenced by the normal social activities. A similar number (12 per cent.) Respondents said that they did not suffer any impact.

Correspondence to: jonas@jurlig.lt

Gauta 2011-07-04
