

Yayın Geliş Tarihi: 24.11.2023
Yayına Kabul Tarihi: 13.12.2023
Online Yayın Tarihi: 29.12.2023
DOI: 10.18613/deudfd.1395443
Derleme Makale (Review Article)

Dokuz Eylül Üniversitesi
Denizcilik Fakültesi Dergisi
Cilt: 15 Sayı: 2
Yıl: 2023 Sayfa:256-276
E-ISSN: 2458-9942

DENİZCİLİK SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN GEMİ ADAMLARININ RUHSAL DURUMLARI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER: SİSTEMATİK DERLEME

Yeter ÇUVADAR BAŞ¹
Mehmet DOYMUŞ²

ÖZ

Gemiler, birçok zorluk ve risk içeren özel bir çalışma ortamını temsil eder. Gemilerdeki özel durum, karada çalışanlara göre gemi adamlarının ruhsal sağlığını daha belirgin bir şekilde etkileyebilir. Literatürdeki ana faktörleri belirlemek ve bu faktörlerin gemi adamlarının ruhsal sağlığı üzerindeki etkilerini tespit etmek amacıyla bu sistematik derleme yapılmıştır. Bu derleme, Ocak 2017 ile Eylül 2023 yılları arasında yayımlanan bilimsel literatürü, PubMed ve Web of Science (WoS) arama motorları kullanılarak PRISMA modeli ile analiz etmiştir. Gemi adamlarının ruhsal sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilen faktörler, bireysel faktörler ve işle ilgili faktörler olarak kategorize edilebildiği fakat bu faktörlerin birbiriyle ilişki içinde olduğu ve ayrı olarak düşünülemeyeceği görülmüştür. Denizcilik sektöründe çalışan gemi adamlarının ruhsal sağlıklarının iyileştirilmesi için hem bireysel hem de organizasyonel önlemler alınması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gemi adamları, Denizcilik, Ruh sağlığı, Psikolojik, Tükenmişlik

¹ Öğretim Görevlisi, Gedik Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Marmara Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Doktora Öğrencisi, yetercuvadarl@outlook.com, Orcid: 0000-0001-9020-1655

² Dr. Öğr. Üyesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Denizcilik Fakültesi, Deniz Ulaştırma İşletme Mühendisliği, mehmet.doymus@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-0631-6519

FACTORS RELATED TO THE MENTAL HEALTH OF SEAFARERS IN THE MARITIME SECTOR: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Ships represent a unique working environment with numerous challenges and risks. The specific conditions on ships may have a more significant impact on the mental health of seafarers compared to those working on land. A systematic review has been conducted to identify the main factors in the literature and to determine their impact on the mental health of seafarers. This review analyzed the scientific literature published between January 2017 and September 2023, utilizing the PRISMA model and search engines such as PubMed and Web of Science (WoS). Factors associated with the mental health problems of seafarers can be categorized as individual factors and job-related factors. However, it has been observed that these factors are interconnected and cannot be considered separately. Improving the mental health of seafarers in the maritime sector requires both individual and organizational measures to be taken.

Keywords: *Seafarers, Maritime, Mental health, Psychological, Burnout*

1. GİRİŞ

Denizcilik sektörü günlük hayatımızı oldukça yakından ilgilendiren ancak bir o kadar da uzakta olan bir sektördür. Sektör çalışanları, gemi adamları, aylarca evlerinden uzakta, denizde, sınırlı sağlık olanaklarıyla ve genel nüfusa kıyasla artan çeşitli fiziksel ve ruhsal hastalık riskleriyle karşı karşıyadırlar (Nittari vd. 2022). Bu yüzdendir ki, denizcilerin sıkça tehlikeli fiziksel ve psikososyal çalışma ortamlarında buldukları bildirilmektedir (Nittari vd. 2022; Jonglertmontree vd. 2022).

Gemi adamlarının görevleri, hiyerarşik iş yapısı, vardiyalı çalışma ve belirsiz iş-dinlenme zamanları ve alanları ile karakterizedir (Jonglertmontree vd. 2022). Gemi adamları hem iş saatlerinde hem de iş saatleri dışında sadece gemi mürettebatıyla vakit geçirebildikleri için oldukça izole bir çalışma grubunu oluşturur ve bu diğer mesleklere göre, göreceli olarak benzersiz bir durumdur (Jensen ve Oldenburg, 2019). Ayrıca farklı değer yargıları, beklentiler, anlayışlar ve dilleri olan çok uluslu ekiplerde çalışılmaktadır. Bu durum çatışmalara ve çok sağlıklı olmayan ilişkilere neden olabilmektedir. Gemideki çeşitli stres kaynaklarına ek olarak, eşinden ve evinden uzun süre ayrı kalan gemi adamları sosyal olarak izole olabilmektedir (Brooks ve Greenberg, 2022). İşle ilgili bu faktörler ve psikososyal faktörler bir araya gelerek çeşitli ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir: stres, anksiyete, depresyon,

tükenmişlik ve suisid (intihar) düşüncesi gibi (Mellbye ve Carter, 2017; Jonglertmontree vd. 2022).

Literatür incelendiğinde gemi adamlarının ruhsal sağlık durumlarına, fiziksel sağlık sorunlarına göre daha az odaklanıldığı görülmektedir (Jonglertmontree vd. 2022; Li vd. 2022; Nittari vd. 2022; Brooks ve Greenberg, 2022). Gemi adamlarının ruhsal durumlarının değerlendirildiği bir sistematik derlemede, alanda yapılan tüm çalışmaların sadece %10,61'inin gemi adamlarının ruhsal durumlarını değerlendiren çalışmalar olduğu açıklanmıştır (McVeigh ve MacLachlan, 2019).

Sistematik derleme, alanında uzman kişiler tarafından benzer yöntemlerle yapılmış bir dizi araştırmanın yapılandırılmış ve kapsamlı bir sentezi olarak tanımlanır. Bu tür bir derlemenin sağlık geliştirilmesindeki önemi, en güçlü kanıtların elde edildiği bir araştırma yöntemi olması nedeniyle giderek artmaktadır. Sistematik derleme, belirli bir konu veya soruşturmanın mevcut bilgilerini titiz bir şekilde analiz ederek, alanda mevcut olan en güvenilir ve güçlü kanıtları belirleme amacını taşır. Bu nedenle, sağlık bakımındaki uygulamaları bilimsel temellere dayandırmak ve en etkili tedavi ve yöntemleri belirlemek için önemli bir araçtır (Karaçam, 2013). Bu nedenle bu derleme makale, gemi adamlarının karşılaştığı ruhsal sağlık sorunları ile ilişkili faktörler hakkında sistematik olarak kanıtları haritalamayı ve literatürdeki bu konudaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma ile gemi adamlarının ruhsal sağlığıyla ilgili dağınık akademik araştırmanın bir araya getirileceği düşünülmektedir. Devam eden bölümlerde gereç ve yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç bölümleri bulunmaktadır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

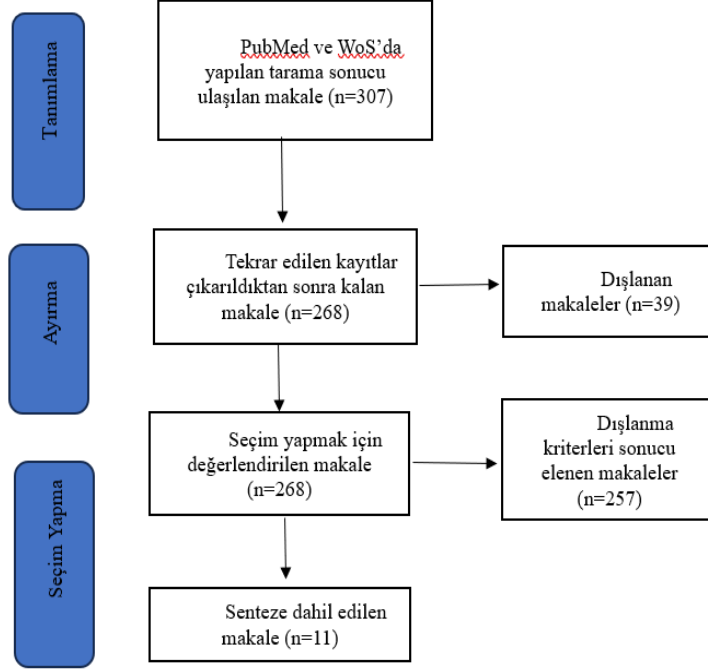
Bu derleme PRISMA kılavuzları (Şekil 1) doğrultusunda yapılmıştır. Bu inceleme, Ocak 2017 ile Eylül 2023 tarihleri arasında yayınlanmış bilimsel literatürün analizine dayanmaktadır. Makaleler, PubMed ve Web of Science (WoS) veri tabanları aracılığıyla belirlenmiştir. İki veri tabanı kullanıldığı için çift makalelerden biri değerlendirmeye alınmamıştır. Tarama dört anahtar kelime ve bu kelimelerin kombinasyonları kullanılarak 14 Eylül 2023- 21 Eylül 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. "Mental health", "behavioural disorder", "seafarers", "psychological" anahtar kelimeleri ve bu kelimelerin kombinasyonları kullanılarak literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Tarama sonucunda Pupmed'de 157, WoS'ta 150 olmak üzere toplamda 307 makaleye ulaşılmıştır. Dahil edilme ve dışlanma kriterleri doğrultusunda araştırma kapsamına 11 çalışma dahil edilmiştir.

2.1. Dahil Edilme/Dışlanma Kriterleri

Tanımlayıcı ve kalitatif çalışmalar dahil edilirken, derleme çalışmalar ve olgu sunumları dahil edilmemiştir. Makale başlığında, özetinde veya anahtar kelimelerinde "mental health", "behavioural disorder" veya "seafarers" ile "psychological " içeren çalışmalar, atıf sayısı yüksek olan makaleler, tam metni İngilizce olan çalışmalar ve tam metnine ulaşılabilen çalışmalar dahil edilmiştir. PubMed ve WoS'da tam metni Türkçe olan bir makaleye ulaşamamıştır. 2017-2023 yılları arasında gerçekleştirilen çalışmalar dahil edilerek bilginin güncel olması istenmiştir. Ayrıca bu yıllar arasında COVID-19'un gemi adamlarının ruhsal sağlık durumlarına etkisinin araştırıldığı çalışmalar da dışlanarak, gemi adamlarının pandemi gibi özel durumlar dışındaki ruhsal durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu derleme makalede sadece PubMed ve WoS veri tabanları araştırılmıştır. Bu çalışma, gemi adamlarının ruhsal sağlığını etkileyen faktörleri ve korumaya veya desteklemeye yönelik hangi politika, standart, strateji, müdahale vb. uygulamaların olduğunu belirlemek amacıyla yapılmıştır. İki bağımsız araştırmacı, şu dahil edilme kriterlerine sahip uygun materyalleri aramıştır: yayın tarihi, anahtar arama terimleri ve el yazmalarının dili (İngilizce). Gemi adamlarının ruhsal sağlığı ile ilgili en güncel araştırmalar için 2017- 2023 yılları arasındaki güncel 7 yıllık bir dönem kullanılmıştır. Bu makalede yer alan tüm çalışmalar, yüksek derecede sistemli bir kriter tabanlı stratejiye dayanmamakla birlikte, geniş dahil etme ve dışlama kriterlerine dayanarak tematik önemlerine göre seçilmiştir.



Şekil 1: Makale Seçimi Sürecini Tanımlayan PRISMA Diagramı
Kaynak: Li vd. 2022

3. BULGULAR

Bu çalışmada 11 araştırma makalesi incelenmiştir. Çalışmalardan elde edilen bulgular “Örneklem Özellikleri, Kullanılan Ölçüm Araçları ve Elde edilen Sonuçlar” başlıkları altında gruplandırılarak sunulmuştur.

3.1. Dahil Edilen Makalelerin Genel Özellikleri

Yukarıda belirtildiği gibi, literatür taraması sonucunda gemi adamlarının ruhsal sağlıkları üzerine odaklanan 11 çalışma incelenmiştir. Aşağıda mevcut çalışma için seçilen gemi adamlarındaki yorgunluk, stres, yalnızlık ve tecrit, sıkıntı, sosyal izolasyon, korsanlık, uyku sorunları, otoriter hiyerarşi, düzensiz ve vardiyalı çalışma, denetimler ve liman baskısı gibi faktörler hakkındaki çalışmalarını listeleyen Tablo 1 bulunmaktadır. Bu makaleler herhangi bir sıraya göre listelenmemiştir.

Tablo 1: Çalışmaya Dahil Edilen Makaleler ve Özellikleri

KAYNAK	ÇALIŞMA TASARIMI	RİSK FAKTÖRLERİ	ÖNERİLEN İYİLEŞTİRME STRATEJİLERİ	ÇALIŞMA TİPİ	COĞRAFİ İLGI ALANI
Li vd. 2022	Sosyoteknik faktörlerin denizcilerin psikolojik sermayesi ve zihinsel refahı üzerindeki rolü araştırılmıştır.	Yorgunluk Tükenmişlik Uzun çalışma saatleri Yetersiz ve düzensiz uyku	İş arkadaşı desteği Destekleyici işveren Dijitalleşme ve otomasyon Otantik liderlik	Tanımlayıcı, ilişki arayıcı (Kalitatif) (Sistematik tarama)	Filipinler, Hindistan, Çin
Jegaden vd. 2019	Sıkıntıya yatkın olan ve denizdeki yaşamın özel stresörleri nedeniyle gemide ruh sağlığı bozulabilecek denizcilerin taranmasının faydalı olup olmadığı araştırılmıştır.	Gemideki yaşam ve çalışma koşulları Dış uyarılma eksikliği Monotonluk Can sıkıntısı	Can sıkıntısına ve depresyona yatkın olan gemi adamlarının belirlenerek, daha yakından takip edilmesi	Kalitatif (Nisel)	Fransa
Jensen ve Oldenburg, 2020	Gemi adamlarında stres algısındaki kültürlerarası farklılıkları araştırılmıştır.	Korsanlık Personelin yetersizlik algısı Denetimler ve liman personelinin baskısı İş konusunda yüksek sorumluluk algısı Etnik köken	Müfredatlara gemide yaşanan strese yönelik hazırlık eğitiminin eklenmesi	Kalitatif (Görüşme)	Çoğunlukla Avrupa uyruklu gemi adamları
Jensen ve Oldenburg, 2021	Gemi adamlarında stres algısındaki kültürlerarası farklılıkları ve denizcilerin ve şirketlerinin strese karşı hazırlıklarını açıklamıştır.	Tükenmişlik, Yetersiz kıyı izni Uzun çalışma saatleri Aile ve arkadaşlardan ayrı kalma Düzensiz ve vardiyalı çalışma saatleri Zaman baskısı altında çalışma Düzensiz ve yetersiz uyku İş kazaları, Korsanlık	Personele başa çıkma mekanizmaları hakkında eğitim verilmesi Gemideki boş zaman sosyal aktivitelerin artırılması	Kalitatif (Yüz yüze görüşme)	Belirtilmemiş

Buscema vd. 2023	Güney İtalyan gemi adamları arasında gemideki yaşamın psikososyal yönleri araştırılmıştır.	Aile ve arkadaşlardan ayrı kalmak Özel hayatla ilgili olayları kaçırma kaygısı Dış dünya ile iletişimde yaşanan teknik sorunlar Düzensiz ve yetersiz uyku Uzun ve vardiyalı çalışma saatleri Otoriter hiyerarşi Korsanlık Mobbing Sürekli iş arkadaşları ile vakit geçirmek Hava değişimleri İş kazaları İş arkadaşları arasındaki rekabet Yalnızlık ve tecrit	Eğitim kalitesinin yükseltilmesi Personel sayısının artırılması İletişimin sağlanabilmesi için internet faaliyetlerinin düşürülmesi Sözleşme sürelerinin kısaltılması Hem deniz hem de karada geçirilen sürede psikolojik destek sağlanması Şirketler tarafından personele daha fazla önem verilmesi Gemilerde daha fazla dinlenme alanının yaratılması Karada geçirilen sürede de maaş verilmesi Daha iyi iş organizasyonunun sağlanması	Yarı Yapılandırılmış Yüz Yüze görüşme (Kalitatif)	Güney İtalya
Dobrowolska vd. 2023	Gemi adamlarının çalışmalarında zararlı psikososyal faktörlerin ortaya çıkışı ve stresle başa çıkma stratejileri ve bunların somatik hastalıklarla ilişkileri değerlendirilmiştir	Uzun ve vardiyalı çalışma saatleri Dış dünya ile iletişimde yaşanan teknik sorunlar Düzensiz ve yetersiz uyku Travmatik olaylar Otoriter hiyerarşi Özellikle makine dairesi çalışanları için fiziksel iş yükü Sosyal izolasyon ve tecrit algısı	Vardiyaların düzenlenerek, iş saatlerinin belirlenmesi Gece vardiyası sayısının azaltılması Ücretsiz internet sağlanması Gemide travma, ölüm, kaza gibi durumlardan sonra gemi adamlarına psikolojik destek sağlanması Başa çıkma mekanizmaları hakkında eğitim vermek	Anket ve istatistiksel veri analizi içeren nicel desen	Polonya

Kınalı vd. 2022	Türk gemi adamlarının depresyon düzeyleri ve etkileyen sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir.	Uzun ve vardiyalı çalışma saatleri Gemi tipi Yaş Medeni durum Sözleşme süresi	Şirketler tarafından hem deniz hem de karada geçirilen sürede psikolojik destek sağlanması Seferler sırasında çevrimiçi olarak düzenli aralıklarla personele psikolojik değerlendirmelerin yapılması Gemi güvenliği toplantılarının düzenlenmesi Sözleşme sürelerinin düzenlenmesi Vardiyaların düzenlenmesi Stajyerler ve yeni başlayan personel için ruh sağlığını destekleyecek programlar düzenlenmesi Kıyı izni artırılması	Kantitatif	Türkiye
Baygi vd. 2022a	Gemi adamlarının ruhsal sağlık durumu ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki açıklanmıştır.	Uzun ve vardiyalı çalışma saatleri Kronik hastalıklar İletişim sorunları Düzensiz ve yetersiz uyku Algılanan sağlık durumu	Gemi adamlarının sağlık koşullarının ve algılanan sağlık durumlarının iyileştirilmesi İşle ilgili talepleri üzerine çalışmalar yapılması İnternet erişiminin iyileştirilmesi Sözleşmelerin düzenlenmesi	Kesitsel (Anket)	Çok uluslu (Belirtilmemiş)
Lefkowitz vd. 2019	Geniş bir uluslararası gemi adamı popülasyonunda ruhsal hastalığı olan denizciler ve buna bağlı insidans oranları tanımlanmıştır.	Yaş, Yalnızlık ve sosyal izolasyon Yorgunluk Düzensiz ve yetersiz uyku Zayıf aktivite Çok kültürlü ortamda çalışmak İş güvencesizliği Çalışılan gemi türü	Risk altındaki denizcilere yönelik önlemler alınması Tıbbi kayıtların incelenmesi ve çalışmalar yapılması Risk faktörlerini kategorize etme	Retrospektif Araştırma	Çok uluslu (Belirtilmemiş)
Sarinas vd. 2022	Filipinli denizcilerin ruh sağlığını etkileyen faktörler ve bu sorunlarla mücadele etmek	Aile ve arkadaşlardan ayrı kalma Düzensiz ve vardiyalı çalışma saatleri Düzensiz ve yetersiz uyku Sürekli iş arkadaşları ile vakit geçirmek	Pozitif düşünme Gemideki çalışma arkadaşları ile sosyalleşme Aileleriyle etkili iletişim kurabilme	Kalitatif (Anket)	Filipinler

	çin uyguladıkları stratejileri tanımlamıştır.	İş konusunda yüksek sorumluluk algısı Yorgunluk Yalnızlık ve sosyal izolasyon Stres Yetersiz kıyı izni	Fiziksel sağlığın iyileştirilmesi		
Baygi vd. 2022b	Uzak yol tanker gemilerinde denizcilerin güvenliğini ve sağlığını etkileyebilecek psikososyal refahının ve uyku kalitesinin önemli yönleri açıklanmıştır.	Denetimler ve liman personelinin baskısı Otoriter hiyerarşi Mobbing İş konusunda yüksek sorumluluk algısı Aile ile sınırlı iletişim Düzensiz ve yetersiz uyku	İyi bir internet bağlantısı sağlanması Şirketler tarafından psikososyal sorunlarla başa çıkmak için iç kuralların düzenlenmesi İş ve boş zaman arasında net bir sınır belirlenmesi	Karma (Kalitatif +Kantitatif) (Yarı yapılandırılmış görüşme ve Anket)	Asya uyruklu gemi adamları

4. BULGULAR

Bu çalışma kapsamına alınan toplam 11 makalenin içeriğine bakıldığında;

- Gemi adamlarının ruhsal durumlarını etkileyen faktörleri bireysel ve psikolojik durumları ile ilişkili faktörler ve işle ilgili faktörler olarak iki başlık altında toplayabiliriz. Fakat hem yaşam alanı hem de çalışma alanı gemi olan gemi adamlarının ruhsal durumlarını etkileyen bu faktörler birbiri içindedir. Bu faktörleri ayrı ele almak hata olacaktır.
 - Gemi adamlarının ruhsal durumlarını etkileyen faktörler; yaş, medeni durum, yalnızlık, sosyal izolasyon, eş ve aileden uzak kalma, iletişim sorunları, can sıkıntısı, tükenmişlik, stres, düzensiz ve yetersiz uyku, uzun ve vardiyalı çalışma, yorgunluk, sürekli gemi personeli ile vakit geçirmek, yoğun iş yükü, liman denetimleri, yetersiz kıyı izni, gemideki otoriter hiyerarşi ve mobbing, çalışılan gemi tipi, korsanlık, travmatik olaylar ve iş kazaları olarak açıklanabilir.
 - Gemi adamlarının ruhsal durumlarını iyileştirmek için önerilen stratejiler; bireysel ve organizasyonel önlemler olarak iki kategoride incelenebilir.
- **Organizasyonel (Şirket ve hükümetler tarafından) alınabilecek önlemler**
1. Gemi adamlarına yönelik mental ve ruhsal durum risk değerlendirmeleri yapılması,
 2. Denizcilik fakültesi müfredatlarına gemide yaşanan strese yönelik hazırlık eğitiminin eklenmesi,
 3. Gemi adamlarına başa çıkma mekanizmaları hakkında eğitim verilmesi,
 4. Özellikle stajyerler ve yeni başlayan personel için ruh sağlığını destekleyecek programlar düzenlenmesi
 5. Gemideki boş zaman sosyal aktivitelerin artırılması,
 6. Personel sayısının artırılması,
 7. İyi bir iletişim sağlanabilmesi için internet maliyetlerinin düşürülmesi,
 8. Şirketler tarafından psikososyal sorunlarla başa çıkmak için iç kuralların düzenlenmesi
 9. Hem deniz hem de karada geçirilen sürede personele şirketleri tarafından psikolojik destek sağlanması (özellikle gemide meydana gelen travma, ölüm gibi durumlardan sonra)

10. Gemi güvenliği toplantılarının düzenlenmesi
11. Sözleşme sürelerinin düzenlenmesi
12. Çalışma sürelerinin düzenlenmesi
13. Limanlarda dışarı çıkılmasına izin verilmesi
14. Gemi adamlarının sağlık koşullarının ve algılanan sağlık durumlarının iyileştirilmesi için çalışmalar yapılması
15. Gemi adamlarının işle ilgili talepleri üzerine çalışmalar yapılması

○ **Bireysel Önlemler**

1. Pozitif düşünme
2. Başa çıkma mekanizmalarını kullanma
3. İş arkadaşları ile daha fazla vakit geçirme ve iş arkadaşı desteği
4. Bireysel fiziksel sağlığı iyileştirme
5. Aile ve sosyal çevre ile daha fazla iletişim kurma
6. İş ve boş zaman arasında net bir sınır belirlenmesi şeklinde açıklanabilir.

5. TARTIŞMA

Çalışma kapsamına dahil edilen makaleler incelendiğinde, düzensiz ve yetersiz uykunun gemi adamlarının ruhsal durumlarını etkilediği görülmektedir (Jensen ve Oldenburg, 2021; Baygi vd. 2022a; Li vd. 2022; Sarinas vd. 2022; Buscema vd. 2023; Dobrowolska vd. 2023). Yetersiz ve düzensiz bir uykunun daha kötü ruh sağlığı, depresyon, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yorgunluk ile ilişkili olduğu çalışmalarda gösterilmiştir (Brooks ve Greenberg, 2022). Yeterli ve düzenli uykunun önündeki en yaygın engel ise gemi adamlarının düzensiz, uzun ve vardiyalı çalışma düzenleri olarak görünmektedir (Lefkowitz vd. 2019; Jensen ve Oldenburg, 2021; Baygi vd. 2022a; Li vd. 2022; Sarinas vd. 2022; Buscema vd. 2023; Dobrowolska vd. 2023). Uzun ve düzensiz vardiyalarla, yetersiz bir uyku ile çalışan gemi adamlarında yorgunluk gelişmektedir (Lefkowitz vd. 2019; Li vd. 2022; Sarinas vd. 2022; Kınalı vd. 2023). Özellikle makine bölümü çalışanlarının ağır fiziksel iş yükünden dolayı yorgunluk kaçınılmazdır (Dobrowolska vd. 2023). Uluslararası Denizcilik Örgütü (IMO) yönergelerine göre yorgunluk şu şekilde tanımlanır: "Fiziksel stresten kaynaklanan fiziksel ve/veya mental kapasitenin azalması. Bu, güç, hız, tepki süresi, koordinasyon, karar verme ve/veya duygusal denge dahil olmak üzere neredeyse tüm psikomotor becerileri etkileyebilir." (Jorgen vd. 2017). İncelenen makaleler, denizcilikte yorgunluğun risklerini, akut etkilerini, fiziksel ve ruhsal sağlık etkilerini ve önlenmesini analiz etmiştir. Yorgunluk, ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir ve bu durum fiziksel hastalıkların ve tükenmişliğin

ve intihar girişimlerinin risk faktörleri arasında olabilir (Lefkowitz vd. 2019; Li vd. 2022; Sarinas vd. 2022). İncelenen makaleler ortalamanın üzerinde uyku sorunu ve yorgunluk yaşayan denizcilerin, işle ilgili tükenmişlik yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Jensen ve Oldenburg, 2021; Li vd. 2022; Sarinas vd. 2022; Buscema vd. 2023; Dobrowolska vd. 2023). Bir çalışmada tanker gemiler ve yolcu gemilerinde çalışan denizcilerin, konteyner ve kargo gemilerindeki gemi adamlarına göre daha yüksek tükenmişlik riskine sahip olduğu açıklanmıştır (Oldenburg vd. 2013). Bu durum da çalışılan gemi türünün (Lefkowitz vd. 2019) ve gemideki yaşam ve çalışma koşullarının (Jegaden vd. 2019) gemi adamlarının ruhsal durumlarıyla bağlantılı olduğunu düşündürmektedir. Oldenburg ve diğerlerinin çalışmasında daha küçük gemilerde (2000-5000 grostonluk) çalışanların, daha büyük gemilerde çalışanlara göre duygusal tükenmişlik riskinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Oldenburg vd. 2013). Lefkowitz ve diğerlerinin çalışmasında ise ruhsal sorunların en fazla bildirildiği oranlara sahip gemiler; ağır yük gemileri, offshore güvenlik gemileri ve gaz tanker gemileridir (Lefkowitz vd. 2019). Bu durum incelenen makalelerde gemi adamlarının iş konusundaki yüksek sorumluluk algısı risk faktörü ile ilişkilendirilmiştir (Jensen ve Oldenburg, 2020; Baygi vd. 2022b; Sarinas vd. 2022).

İşle ilgili diğer faktörlerin arasında korsanlık vardır (Jensen ve Oldenburg, 2020; Jensen ve Oldenburg, 2021; Buscema vd. 2023). Xiao vd. (2017)'nin Çinli gemi adamları ile gerçekleştirdiği çalışmasında, 917 katılımcının %65'i gemi güvenliği konusunda stres yaşadığını bildirilmiş, %59,5'u ise korsanlık konusunda endişeli olduğu belirtilmiştir (Xiao vd. 2017). Literatür güvenlik algısı ile ruhsal iyilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bildirmektedir (Hystad vd. 2013; Bergheim vd. 2015). Günümüzde uluslararası toplum açısından ciddi bir tehdit haline gelen deniz korsanlığını diğer sorunlardan ayrı ve sınırlı bir olay olarak değerlendirmek hatadır. Uluslararası Deniz Ticaret Odası (The International Maritime Bureau/IMB) tarafından kurulan Korsanlık Rapor Merkezi verilerine göre, deniz korsanlığı özellikle 2000'li yıllarda en yüksek seviyelere ulaşan ve çözümlenmesi gereken bir problemdir (Topal, 2010).

İşle ilgili bir diğer faktör gemideki travmatik olaylar ve iş kazalarıdır (Jensen ve Oldenburg, 2021; Buscema vd. 2023; Dobrowolska vd. 2023). Kınalı ve diğerlerinin çalışmalarında, yetersiz iş deneyimi ve yaşın, iş kazaları ve yaralanmaların meydana gelme olasılığını etkileyen önemli değişkenler olduğunu göstermişlerdir (Kınalı vd. 2022). Ayrıca, denizde çalışmanın neden olduğu ciddi yorgunluk, denizcinin kendi sağlığına veya

diğer gemi adamlarının sağlığına doğrudan bir tehdit oluşturabilir ve kaza riskini artırabilir. Literatüre göre özellikle uzun çalışma saatleri ve gece çalışması, kaza riskini artıran faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Dobrowolska vd. 2023). Literatür iyi bir mental sağlığın gemide meydana gelebilecek iş kazaları riskini azalttığını göstermektedir (Kingdom ve Smith, 2012; Hystad vd. 2014).

Çalışmada incelenen makaleler dahilinde işle ilgili diğer risk faktörleri, liman denetimleri ve personelin baskısı ile gemideki mobbing ve otoriter hiyerarşidir (Jensen ve Oldenburg, 2020; Baygi vd. 2022b; Buscema vd. 2023; Dobrowolska vd. 2023). Gemide bulunan başlıca kötü muamele türleri şunlardır: fiziksel ve/veya sözlü saldırılar, küçümseme, kişisel hakaretler, bir kişiyle veya onun yetenekleriyle alay etme, bir kişiyi başkalarının yanında küçük düşürme, birey veya gruplara yönelik ani öfke veya öfke patlamaları, sürekli eleştiri; personelden makul olmayan taleplerde bulunmaktadır (Momoko, 2016; Nittari vd. 2022). Uzun süreli, acımasız ve baskıcı otorite, gemi adamlarında görülen ruhsal bozukluklardan depresyon, kaygı ve intihar düşüncelerinin nedenleri arasındadır (Nittari vd. 2022). Gemideki personel sayısının giderek azalması sonucunda özellikle limanda kalış sırasında denetimlerde personelin yükünde önemli bir artış gözlemlenmektedir. Limanda ruhsal sorunlara neden olan faktörler, denizcilik şirketlerinin ve liman otoritelerinin politikalarına bağlı olarak değişmektedir. Farklı limanlar aynı zamanda farklı stres seviyelerine yol açabilmektedir (Oldenburg ve Jensen, 2019). Örneğin bir çalışmada, geminin limanda bulunduğu süre boyunca gemi adamlarının %37,8'inin fiziksel ve zihinsel stres yaşadığı bildirilmiştir (Jonglertmontree vd. 2022). Başka bir çalışma ise, liman denetimleri sırasında gemi adamlarının %65'inin stres yaşadığını, güverte zabıtlarının en fazla stres yaşayan meslek olduğunu bildirmiştir (Oldenburg ve Jensen, 2019). Bazı çalışmalar, kötü iletişim gösterdiklerini öne sürerek, liman denetçilerin olumsuz yaklaşımlarını bildirmiştir (Akamangwa, 2016; Brooks ve Greenberg, 2022). Gemi adamlarının gemide çalıştıkları süre zarfında sahile çıkma izni sadece geminin uğradığı limanlarda muhtemeldir. Gemi adamlarının iş yükünün fazla olması, liman denetimlerinin olması, gemi limanda olsa dahi çalışmaya devam edilmesi, gemideki personel sayısının yetersizliği, limanların şehir dışında olması ve limanların genel olarak güvenlik seviyesinin düşük yerler olmasından dolayı gemi adamlarının limanda sahile çıkma olanakları oldukça azdır. Bu durum da gemi adamlarının yaşadıkları sosyal izolasyon, yalnızlık sorunlarını derinleştirmektedir (Ağartan, 2006). İncelenen makalelerde de görüldüğü üzere sahile çıkış izni eksikliği ve beraberinde gelen sosyal izolasyon, yalnızlık gibi sorunlar gemi adamlarının ruhsal durumunu olumsuz etkileyen faktörler arasındadır (Lefkowitz vd. 2019; Jensen ve

Oldenburg; 2021; Sarinas vd. 2022; Buscema vd. 2023; Dobrowolska vd. 2023). İşle ilgili faktörlerden son olarak, farklı etnik kökenden personelle çalışmanın da gemi adamlarının ruhsal durumlarını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Lefkowitz vd. 2019; Jensen ve Oldenburg; 2020). Literatür, çok kültürlü gemi personeli ile çalışmayı bir stres faktörü olarak tanımlamıştır (Oldenburg vd. 2010; Lefkowitz vd. 2019). Sosyo-antropolojik denizci literatürü, denizdeki psikososyal stres faktörlerini dil ve kültürel engelleri beraberinde getiren çok kültürlü ortamda çalışma stres kaynaklarıyla beraber belgelemiştir (Lefkowitz vd. 2019).

Gemi adamlarının ruhsal durumlarını etkileyen sosyal faktörlere baktığımızda eş ve aileden uzak kalmak ve iletişim sorunları göze çarpmaktadır (Jegaden vd. 2019; Jensen ve Oldenburg, 2021). Yalnızlık ve sosyal izolasyon özellikle uzun süreli seyirlerde (8-10 ay gibi) ailelerinden uzun süre ayrı kaldıkları için stresle ilişkilendirilir. Bu durum aile işlevlerinde bozulmalara ve eşlerle cinsel ve duygusal sorunlara yol açabilir (Nittari vd. 2022). İş-aile çatışması, yorgunluk, fiziksel rahatsızlıklar, motivasyon eksikliği ve uykusuzluk boyutları ile ilişkilendirilmektedir (Brooks ve Greenberg, 2022). Bir çalışmada, gemi adamlarının %51,5 ila %66,5'inin işle ilgili psikososyal stres yaşadığını ve aile üyeleri, mali durum, gemi güvenliği, deniz korsanlığı, denetlemeler ve mesleki stres gibi konularda endişe bildirdiği belirtilmiştir (Jonglertmontree vd, 2022). Çalışma kapsamına dahil edilen çalışmalardan Baygi ve diğerlerinin hem nicel hem de nitel araştırma deseni kullanarak gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, katılımcılardan biri “evden ve aileden uzakta olmak depresyona neden olur.” Şeklinde bir ifadede bulunmuştur. Yine aynı çalışmada, gemi adamları aileleri ve arkadaşlarıyla iletişimdeki eksiklik nedeniyle özel yaşamdaki rolleri hakkındaki kişisel algıda çelişki hissettiklerini bildirmiştir. İyi iletişim araçları olmadan aile ve toplumdaki ayrılma, işyerindeki sürekli aynı kişilerle birlikte olmak, karadaki sosyal yaşamları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Evden ayrılma, özellikle ailede hastalık veya ölüm gibi durumlar olduğu zamanlarda, gemi adamları arasında önemli stres faktörlerinden biri olarak açıklanmaktadır (Baygi vd. 2022b). Gemi adamlarının evi, sosyal hayatı ve işi tamamen gemi ve gemi personelidir. Gemi adamları, denizde çalıştıkları süreyi mahkum hayatına, gemiyi ise “yüzen bir hapisaneyeye” benzetmektedir (Karadağ, 2019; Akcanbaş ve Uslu, 2022). Normalde bir birey hayatının bir kısmını işine ve iş yerine ayırırken, geri kalan kısmını ise sosyal hayatına, ailesine ve kendisine ayırmaktadır. Fakat gemi adamlarında çalıştıkları sürede bu durum mümkün değildir.

6. SONUÇ

Bu sistematik derlemede, gemi adamlarının ruhsal sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilen faktörlerin, bireysel faktörler ve işle ilgili faktörler olarak kategorize edilebildiği fakat bu faktörlerin birbiriyle ilişki içinde olduğu ve ayrı olarak düşünülmemeyeceği görülmüştür. Literatürde, gemi adamlarının ruhsal sağlığının ciddi bir sorun olduğunu vurgulanmıştır ancak bu durum denizcilik sektöründe ihmal edilmiş ya da yeterince dikkate alınmamıştır. Gemi adamlarının ruhsal sağlık sorunları, sıklıkla kaza veya fiziksel patolojiler gibi daha somut sorunlardan daha az önemli olarak kabul edilmiştir. Ruhsal sağlık fiziksel sağlıktan ayrı düşünülmemeyeceği gibi holistik yaklaşılması gereken de bir konudur. Gemi adamlarının fiziksel sağlıklarının iyi olması sosyal ilişkileri kolaylaştırarak ruhsal sağlığın iyileşmesine katkıda bulunur. Gemi adamlarının ruhsal sağlıklarının iyileştirilmesi için hem bireysel hem de organizasyonel önlemler alınması gerekmektedir. Bu noktada, mevcut yürürlükteki düzenlemelerin gözden geçirilmesi, vardiya kontrolünün artırılması, daha fazla dinlenme süresi, daha geniş sosyal olanaklar ve aile ile iletişim konusunda imkanların iyileştirilmesi gerekmektedir. Gemi adamlarının dışardaki dünya ile iletişimini sağlayan internetin gemi adamlarının ruhsal sağlık durumları üzerinde etkisi önemlidir. Daha iyi sonuçlar için, denizcilerin ruhsal sağlığı hakkında uzun vadeli ve deneysel kanıtlar gerektiren daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Gelecekteki araştırmalar hem bireysel hem de organizasyonel düzenlemeler için önerilerde bulunulabilecek kanıt düzeyi yüksek çalışmalar olarak planlanabilir. Hem fiziksel sağlığı hem de ruhsal sağlığı bir arada değerlendiren çalışmalar da literatürde bu konudaki açığı kapatacaktır.

Çıkar Çatışması

Çalışmada yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışma için herhangi bir kurumdan destek alınmamıştır.

Yazarların Katkısı

Fikir: YÇB, Literatür Taraması: YÇB, Araştırma Tasarımı: YÇB, MD, Veri Toplama ve Editleme: YÇB, MD, Tartışma ve Sonuçlar: YÇB, MD.

KAYNAKÇA

Ağartan, E.T. (2006). *Gemi adamlarının çalışma yaşamı ve çalışma ilişkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akamangwa, N. (2016). Working for the environment and against safety: how compliance affects health and safety on board ships. *Safety Science*, 87,131-143.

Akcanbaş, M. ve Uslu, K. (2022). Gemi Adamlarında Stres, Tükenmişlik, Depresyon Düzeyleri ve İlişkilerinin İncelenmesi. *İş Sağlığı ve Güvenliği Akademi Dergisi*, 5(1), 33-49.

Baygi, F., Smith, A., Khonsari, N.M., Nasrabadi, F.M., Mahmoodi, Z., Gorabi, A.M. ve Qorbani, M. (2022a). Seafarers' mental health status and life satisfaction: Structural equation model. *Frontiers in PublicHealth*, 10(969231), 1-8.

Baygi, F., Shidfar, F., Sheidaei, A., Farshad, A., Mansourian, M. ve Blome, C. (2022b). Psychosocial issues and sleep quality among seafarers: a mixed methods study. *BMC Public Health*, 22(695), 4-10.

Bergheim, K., Nielsen, M.B., Mearns, K. ve Eid, J. (2015). The relationship between psychological capital, job satisfaction, and safety perceptions in the maritime industry. *Safety Science*, 74, 27-36.

Brooks, S.K. ve Greenberg, N. (2022). Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. *BMC Public Health*, 10(139), 2-26.

Buscema, F., Grandi, A. Ve Colombo, L. (2023). How can the seafarers do it? Qualitative researchin psychosocial risks of South Italy's seafarers. *International Maritime Health*, 74(1), 54-61.

Dobrowolska, J.S., Nowak, M.G., Renke, M. ve Jeżewska, M. (2023). The psychosocial burden and stress coping strategies among seafarers. *International Maritime Health*, 74(2), 122-128.

Hystad, S.W., Bartone, P.T. ve Eid, J. (2014). Positive organizational behavior and safety in the offshore oil industry: exploring the determinants of positive safety climate. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 42–53.

Hystad, S.W., Saus, E.R., Saetrevik ve B., Eid, J. (2013). Fatigue in seafarers working in the offshore oil and gas re-supply industry: effects of safety climate, psychosocial work environment and shift arrangement. *International Maritime Health*, 64(2),72–79.

Jegaden, D., Menaheze, M., Lucas, D., Lodde, B. ve Dewitte, J.D. (2019). Dont forget about seafarers boredom. *International Maritime Health*, 70(2), 82–7.

Jensen, H.J. ve Oldenburg, M. (2019). Potentially traumatic experiences of seafarers. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 14(1), 1-6.

Jensen, H.J. ve Oldenburg, M. (2020). Training seafarers to deal with multicultural crew members and stress on board. *International Maritime Health*, 71(3), 174-180.

Jensen, H.J. ve Oldenburg, M. (2021). Objective and subjective measures to assess stress among seafarers. *International Maritime Health*, 72(1), 49-54.

Jonglertmontree, W., Kaewboonchoo, O., Morioka, I. ve Boonyamalik, P. (2022). Mental health problems and their related factors among seafarers: a scoping review. *BMC Public Health*, 22(282), 3-19.

Jorgen, R.J., Zhao, Z., Pekcan, C., Barnett, M., Van Leeuwen, W.M.A. (2017). Risk Factors for Fatigue in Shipping, the Consequences for Seafarers' Health and Options for Preventive Intervention. *Maritime Psychology*, 127-150.

Karaçam, Z. (2013). Sistemik Derleme Metodolojisi: Sistemik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber. *DEUHYO ED*, 6(1), 26-33.

Karadağ, Z., (2019), *Denizcilik Sektöründe Çalışan Gemi Adamları ve Kara Personelinin Psikolojik Belirti Düzeylerinin, Çalışma Koşulları ile Birlikte İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kınalı, H., Yıldırım, U. ve Toygar, A. (2022). A quantitative study on the mental health of Turkish seafarers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 28(4), 2657-2667.

Kingdom, S.E. ve Smith, A.P. (2012). Combined effects of work-related stress in Her Majesty's Coastguard (HMCG). *International Maritime Health*, 63(1), 63–70.

Lefkowitz, R.Y., Slade, M.D. ve Redlich, C.A. (2019). Rates and occupational characteristics of international seafarers with mental illness. *Occupational Medicine*, 69, 279–282.

Li, X., Zhou, Y. ve Kum, F.Y. (2022). A systematic review on seafarer health: Conditions, antecedents and interventions. *Transport Policy*, 122, 11-25.

McVeigh, J. ve MacLachlan, M. (2019). A silver wave? Filipino shipmates' experience of merchant seafaring. *Marine Policy*, 99, 283–297.

Mellbye, A. ve Carter, T (2017). Seafarers' Depression and Suicide. *International Maritime Health*, 68(2), 108-114.

Momoko, K. (2016). *Guidance on eliminating shipboard harassment and bullying: International Chamber of Shipping*. <https://www.ics-shipping.org/wp-content/uploads/2020/08/ics-itf-guidance-on-eliminating-shipboard-harassment-bullying.pdf>, Erişim Tarihi: 10.10.2023.

Nittari, G., Gibelli, F., Bailo, P., Sirignano A. ve Ricci, G. (2022). Factors affecting mental health of seafarers on board merchant ships: a systematic review. *Reviews on Environmental Health*, 1-10.

Oldenburg, M., Jensen, H.J., Wegner, R. (2013). Burnout syndrome in seafarers in the merchant marine service. *Int Arch Occup Environ Health*, 86(4),407–16. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0771-7>.

Oldenburg, M. ve Jensen, H.J. (2019). Stress and strain among merchant seafarers differs across the three voyage episodes of port stay, river passage and sea passage. *PLOS ONE*, 14(6), e0217904.

Sarinas, B.G.S., Botante, J.D.D., Nacion, J.S., Bernas, M.L.B. ve Rodriguez, O. (2022). Mental Health of Filipino Seafarers: The Contributory Factors and the Strategies Applied Onboard Ship. *The*

International Journal on Marine Navigation and Safety of Sea Transportation, 16(1), 125-134.

Topal, A.H. (2010). Uluslararası Hukukta Deniz Haydutluğu ve Mücadele Yöntemleri. *AUHFD*, 59(1), 99-130.

Xiao, J., Huang, B., Shen, H., Liu, X., Zhang, J., Zhong, Y., Wu, C. ve Hua, T., Gao, Y. (2017). Association between social support and health-related quality of life among Chinese seafarers: a cross-sectional study. *PLoS One*, 12, 1–15.

EXTENDED SUMMARY

FACTORS RELATED TO THE MENTAL HEALTH OF SEAFARERS IN THE MARITIME SECTOR: A SYSTEMATIC REVIEW

Seafarers, months away from home, at sea, face various physical and mental health risks with limited healthcare resources, and increased risks compared to the general population (Nittari et al., 2022). Therefore, this review article aims to systematically map the evidence about the mental health issues faced by seafarers and associated factors, filling the gap in the literature on this topic. This study is planned to consolidate scattered academic research on the mental health of seafarers.

Conceptual/Theoretical Framework

In this systematic review, the primary factors affecting the mental well-being of seafarers are identified and analyzed. Mental health trends among seafarers and potential preventive measures to mitigate the development of mental illnesses are also explored. The objective of this study is to offer valuable insights for shipowners and the maritime industry, aiming to encourage initiatives that enhance mental health on board ships.

Methodology

This review was conducted following the PRISMA guidelines (Figure 1). The analysis is based on scientific literature published between January 2017 and September 2023. Articles were identified through the PubMed and Web of Science (WoS) databases. Due to the use of two databases, duplicate articles were excluded from the evaluation. A search was conducted using four keywords and combinations of these keywords

between September 14, 2023, and September 21, 2023. The literature review utilized the keywords "Mental health," "behavioural disorder," "seafarers," and "psychological," as well as their combinations. The search yielded a total of 307 articles, with 157 in PubMed and 150 in WoS. Through inclusion and exclusion criteria, 11 studies were included in the research scope.

Findings and Discussion

When looking at the content of the total 11 articles included in this study: We can categorize the factors affecting the mental states of seafarers into two main groups: individual and psychological conditions, and job-related factors. However, considering that both living and working environments for seafarers are on ships, these factors affecting their mental states are interconnected, and it would be a mistake to separate them.

The factors influencing the mental states of seafarers include age, marital status, loneliness, isolation, social isolation, separation from spouse and family, communication problems, boredom, burnout, stress, irregular and inadequate sleep, long and shift work, fatigue, spending continuous time with ship personnel, heavy workload, port inspections, insufficient shore leave, authoritative hierarchy and mobbing on the ship, the type of ship worked on, piracy, traumatic events, and work accidents.

Strategies recommended to improve the mental states of seafarers can be examined in two categories: individual and organizational measures.

Conclusion, Recommendations and Limitations

In this systematic review, it has been observed that factors associated with the mental health problems of seafarers can be categorized as individual and job-related factors. However, it is noted that these factors are interconnected, and they cannot be considered separately. Mental health cannot be separated from physical health and should be approached holistically. The well-being of seafarers' physical health contributes to the improvement of their mental health by facilitating social relationships. Both individual and organizational measures are required to enhance the mental health of seafarers. In this regard, reviewing existing regulations, increasing shift control, providing more rest periods, offering broader social opportunities, and improving communication with family can be beneficial. The internet, which facilitates seafarers' communication with the outside world, has a significant impact on their mental health status. For better outcomes, more research is needed on seafarers' mental health,

requiring long-term and experimental evidence. Future studies can be planned as high-evidence studies that provide recommendations for both individual and organizational arrangements. Studies evaluating both physical and mental health will also contribute to closing the gap in the literature on this subject.