

## Transportlīdzekļu vadītāju dienas miegainības subjektīvā pašvērtējuma un objektīvā mērījuma salīdzinājums

*Leons Blumfelds*<sup>1,2</sup>, *Maija Rumaka*<sup>1</sup>, *Rudīte Lagzdīņa*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Cilvēka fizioloģijas un bioķīmijas katedra, Latvija

<sup>2</sup> Ceļu satiksmes drošības direkcija, Latvija

**Ievads.** Ceļu satiksmes negadījumu cēloņu sarakstā paaugstināta transportlīdzekļa vadītāja miegainība ieņem vienu no būtiskākajām pozīcijām. Pēc literatūras datiem var konstatēt, ka paaugstināta miegainība 10–35% visu ceļu satiksmes negadījumu bijusi viens no izraisošajiem faktoriem. Lai varētu samazināt šāda veida ceļu satiksmes negadījumu skaitu, liela nozīme ir pašu autovadītāju nopietnai un kritiskai attieksmei pret miegainību un tās radīto ceļu satiksmes drošības apdraudējumu.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Darba mērķis bija noskaidrot, kā transportlīdzekļu vadītāji paši novērtē savu miegainību braukšanas laikā un risku iemigt pie stūres, un salīdzināt šos datus ar objektīva miegainības mērījuma rezultātiem.

Četru gadu laikā sadarbībā ar Ceļu satiksmes drošības direkciju Latvijā tika izmeklēti 810 dažādu transportlīdzekļu vadītāji. Miegainības pašvērtējums tika iegūts ar anketēšanas un vizuālās analogās skalas palīdzību. Miegainības objektīvais mērījums tika realizēts ar pupilogrāfijas metodi, izmantojot firmas *AmTech* pupilogrāfu F2D. Mērījums notika pēc pašvērtējuma rezultāta iegūšanas.

**Rezultāti.** Pēc miegainības pašvērtējuma ar vizuālās analogās skalas palīdzību transportlīdzekļu vadītāji tika iedalīti šādās grupās: “ļoti možs” (21,2%), “diezgan možs” (30,1%), “ne īsti možs, ne īsti miegains” (33,1%), “diezgan miegains” (13,9%), “ļoti miegains” (1,7%). Autovadītājas sievietes sevi vērtēja miegainākas nekā vīrieši ( $p < 0,05$ ).

Pašnovērtējot risku iemigt pie stūres, ja turpinās vadīt transporta līdzekli, 95,8% vadītāju norādīja, ka nav riska iemigt vispār, savukārt nelielu risku iemigt atzinuši tikai 3,8%, vidēju risku – neviens, bet lielu risku – 0,4% vadītāju.

Salīdzinot miegainības pašvērtējuma un iemigšanas riska rezultātus, tika konstatēts, ka ievērojama daļa transportlīdzekļu vadītāju neuzskata vērā ņemamu dienas miegainību pat par nelielu risku iemigt pie stūres. Grupā “ne īsti možs, ne īsti miegains” kaut nelielu risku iemigt pie stūres neatzīst 95,2% vadītāju, grupā “diezgan miegains” – 88,2%, bet grupā “ļoti miegains” risku iemigt neatzīst neviens no aptaujātajiem.

Salīdzinot vizuālās analogās skalas pašvērtējumu ar miegainības objektīvā mērījuma rezultātiem, tika konstatēts, ka, kaut arī pašvērtējuma grupā “ļoti miegains” augsta miegainība objektīvi sastopama 3,2 reizes biežāk nekā grupā “ļoti možs”, tomēr vērojams, ka liela daļa autovadītāju paši nespēj pietiekami precīzi novērtēt savu miegainību.

Salīdzinot iemigšanas riska pašvērtējumu ar miegainības objektīvā mērījuma rezultātiem, tika konstatēts, ka 91,3% autovadītāju, kuriem objektīvi konstatēts augsts iemigšanas risks, paši uzskata, ka viņiem nav pat neliela riska iemigt pie stūres, risku atzina tikai atlikušie 8,7% autovadītāju.

### Secinājumi.

1. Latvijā ievērojama daļa transportlīdzekļu vadītāju pašvērtējumā atzīst, ka dienas laikā, vadot transporta līdzekli, ir miegaini.
2. Daudzi transportlīdzekļu vadītāji nespēj pietiekami adekvāti novērtēt savu miegainību dienas laikā.
3. Latvijā vairums transporta līdzekļu vadītāju pārāk zemu novērtē paaugstinātas miegainības radīto risku iemigt pie stūres.