

# Enkät om körbeteende

När man är ute och kör uppstår det ofta situationer (t ex väderförhållanden, mycket trafik, olyckstillbud) som kan orsaka nervositet. Nedan har vi listat olika beteenden som kan passa in eller inte passa in på dig i sådana situationer. Ange utifrån din personliga erfarenhet hur ofta var och en av dessa punkter stämmer in på dig när en stressande körsituation uppstår som gör dig nervös, orolig, spänd eller obekvämt. Ange vad du brukar göra, inte vad du anser att du borde göra.

	Aldrig	Mycket sällan	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Alltid
1. Jag glömmer vilken väg jag ska köra.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag skriker åt de förare som gör mig nervös.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag saktar ner när jag närmar mig vägkorsningar, även om jag har grönt ljus.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jag har svårt att hålla mig i rätt fil.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag glider över i andra filer.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jag glömmer att anpassa hastigheten efter rådande förhållanden.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jag låter föraren som gjorde mig nervös veta att jag är upprörd.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jag håller stort avstånd till föraren framför mig.	1	2	3	4	5	6	7
9. Jag glömmer vart jag är på väg.	1	2	3	4	5	6	7
10. Jag gör gester åt de förare som gjorde mig nervös	1	2	3	4	5	6	7
11. Jag försöker hålla avstånd till andra bilar.	1	2	3	4	5	6	7
12. Jag behåller hastigheten för att lugna ner mig.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jag försöker hålla mig borta från andra bilar.	1	2	3	4	5	6	7
14. Jag har svårt att hitta rätt fil.	1	2	3	4	5	6	7
15. Jag slår på ratten när jag är nervös.	1	2	3	4	5	6	7
16. Jag saktar ner tills jag känner mig bekväm.	1	2	3	4	5	6	7
17. Jag tutar åt föraren som gjorde mig nervös.	1	2	3	4	5	6	7
18. Jag försöker hitta sätt att låta andra förare veta att de gör mig nervös.	1	2	3	4	5	6	7
19. När det är dåligt väder kör jag försiktigare än andra förare på vägen.	1	2	3	4	5	6	7
20. Jag svär medan jag kör.	1	2	3	4	5	6	7
21. Jag har svårt att köra ut på vägen.	1	2	3	4	5	6	7

**Referens:** Clapp et al. (2011). The Driving Behavior Survey: Scale construction and validation. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 96-105. Denna översättning är godkänd av författaren Dr Joshua D. Clapp år 2014. Användningen är fri och utan kostnader. Ansvarig i Sverige är professor [Per Carlbring](#). Mer info finns på [www.FBanken.se](http://www.FBanken.se)