

ספטמבר 2025

## מלחמה, מצב נפשי וחברתי, ועליה בתאונות הדרכים:

### הצעה למחקר בישראל של 'חרבות ברזל'

כתב: יפתח גורדוני-לביא, חטיבת מידע ומחקר  
אישור: יונתן אילן, מנהל חטיבת מידע ומחקר

#### 1. הקדמה

בשנת 2024 נרשמה עליה חריגה במספר ההרוגים בתאונות דרכים בישראל. 439 אנשים קיפחו את חייהם בדרכים בשנה זו, לעומת 361 הרוגים בשנת 2023 - עליה של 21%, ומספר הרוגים שלא נראה כמותו בישראל זה כ- 20 שנה. עליה מדאיגה זו נמשכת גם בשנת 2025, אשר מספר ההרוגים בה צפוי להיות דומה לשנת 2024<sup>1</sup>. ובאותה התקופה בה עולה מספר ההרוגים בתאונות דרכים, מדינת ישראל נתונה במלחמה הארוכה בתולדותיה ואזרחיה חווים לוחמה, טרור, מתקפות אוויריות, שכול, פינוי מישובים, ומצב נפשי וחברתי מורכב. חפיפה זו בין הרעה במצב הבטיחות בדרכים ובין הרעה במצב הבטחוני מעלה את השאלה: האם יתכן קשר בין מצב המלחמה בו נתונה ישראל ובין הידרדרות מצב הבטיחות בדרכים? מסמך זה נכתב בכדי להניח בסיס תיאורטי לקשר שבין מלחמה, מצב נפשי וחברתי של אזרחים<sup>2</sup>, ותמותה בתאונות דרכים, ולהציע לחקור קשר זה בישראל של מלחמת 'חרבות ברזל'. מטרת המחקר תהיה לברר האם הקשר מתקיים, ואם כן – כיצד הוא מתהווה. ממצאי המחקר עשויים לספק הסבר להרעה שחלה במצב הבטיחות בדרכים בשנתיים האחרונות, ולסייע בהבנה כיצד ניתן לפעול בכדי לשפר מצב זה.

#### 2. מלחמה ועליה בתאונות דרכים

מלחמה גובה קורבנות בנפש בקרב חיילים ואזרחים, אשר נפגעים ישירות מאקט הלחימה. אולם, למלחמה יש גם השלכות עקיפות וארוכות טווח על שיעורי התמותה של האוכלוסייה הנחשפת אליה. מחקרים מראים כי בקרב אוכלוסיות הנחשפות למצב מלחמה קיימת עליה בשיעורי התמותה ממגפות, מחלות, סיבוכים בהריון, זיהומים, אלימות, התאבדויות, והיפגעות בלתי מכוונות – בעיקר בתאונות דרכים<sup>3</sup>. במדינות שונות ברחבי העולם, אשר חוו מלחמות או אירועי טרור, חלה הרעה במצב הבטיחות בדרכים: בעיראק חלה עליה במספר תאונות הדרכים במהלך מלחמת המפרץ השנייה (2003-2016)<sup>4</sup>; ארה"ב חוותה עליה במספר הנהגים שנהרגו בתאונות דרכים לאחר מתקפת ה-11 בספטמבר (2001)<sup>5</sup>; בסרביה עלה מספר התאונות החמורות בפרובינציה של וויוודינה במהלך מלחמת קוסובו (1996-1999)<sup>6</sup>; בלוב הייתה עליה בחומרת תאונות הדרכים באזור בנגאזי בזמן מלחמת האזרחים (2011)<sup>7</sup>; באוקראינה עלתה חומרת תאונות הדרכים במחוז חרקוב במהלך המלחמה מול רוסיה (2022-2023)<sup>8</sup>; וגם ישראל חוותה עליה במספר

<sup>1</sup> על בסיס נתוני הרלב"ד.

<sup>2</sup> המושג 'אזרחים' במסמך זה מתייחס גם לחיילים בסדיר ובמילואים, אשר שירתו/משרתים במהלך המלחמה.

<sup>3</sup> Garry, S., & Checchi, F. (2020). Armed conflict and public health: into the 21st century. *Journal of Public Health*, 42(3), e287-e298.

<sup>4</sup> Ghobarah, H. A., Huth, P., & Russett, B. (2003). Civil wars kill and maim people—long after the shooting stops. *American Political Science Review*, 97(2), 189-202.

<sup>5</sup> Hussain, A. M., & Lafta, R. K. (2019). Accidents in Iraq during the period of conflict (2003–2016). *Qatar medical journal*, 2019(3), 14.

<sup>6</sup> Blalock, G., Kadiyali, V., & Simon, D. H. (2009). Driving fatalities after 9/11: A hidden cost of terrorism. *Applied Economics*, 41(14), 1717-1729.

<sup>7</sup> Đurić, P., & Peek-Asa, C. (2008). Economic sanctions, military activity, and road traffic crashes in Vojvodina, Serbia. *Injury prevention*, 14(6), 372-376.

<sup>8</sup> Bodalal, Z., Bendardaf, R., Ambarek, M., & Nagelkerke, N. (2015). Impact of the 2011 Libyan conflict on road traffic injuries in Benghazi, Libya. *Libyan journal of medicine*, 10(1).

<sup>9</sup> Riabushenko, O., Popadynets, D., & Vorontsov, Y. (2024). Analysis of traffic safety on the roads of the Kharkiv region during the period of martial law.

ההרוגים בתאונות דרכים בזמן מלחמת המפרץ הראשונה (1991)<sup>9</sup>, וכן עליה במספר התאונות הקטלניות לאחר אירועי טרור במהלך האינתיפאדה השנייה (2001-2002)<sup>10</sup>.

## 2.1 מנגנוני השפעה של מלחמה על תאונות דרכים

כיצד ניתן להסביר הרעה במצב הבטיחות בדרכים בעתות מלחמה? על פי הספרות המחקרית, **מלחמה עלולה לפגוע בעקיפין במדינה ובאזרחיה במספר אופנים רלוונטיים לבטיחות בדרכים**<sup>11</sup>. מצב לוחמה עלול לפגוע בתשתיות המדינה, ובהן גם תשתיות תחבורה, ובכך לסכן את משתמשי הדרך. לדוגמא, מחוז חרקוב באוקראינה (בדומה למדינה כולה)<sup>12</sup> ספג בזמן המלחמה עם רוסיה פגיעה משמעותית בתשתית הכבישים, אשר לוותה בעליה בחומרת תאונות הדרכים<sup>13</sup>. נוסף לכך, מלחמה מאלצת את המדינה לנתב משאבים לטובת המאמץ המלחמתי על חשבון שירותים חיוניים כגון אכיפת חוקי התנועה, ובכך לפגוע במידת ההרתעה. לדוגמא, משטרת התנועה באוקראינה עוסקת בפעולות נוספות הנדרשות ממנה לאור מצב הלוחמה עם רוסיה, על חשבון אכיפת התנועה<sup>14</sup>, ובו בעת חווה עליה בחומרת תאונות הדרכים<sup>15</sup>. אך בעוד שפגיעות אלו של המלחמה במדינה הן גלויות ומדידות, והשפעתן על הבטיחות בדרכים ברורה, הפגיעה של מלחמה במצבם הנפשי והחברתי של אזרחי המדינה היא סמויה מן העין, קשה למדידה, והשפעתה על הבטיחות בדרכים מורכבת, כפי שמתואר להלן.

## 2.2 השפעת מלחמה על מצבם של האזרחים ועל הבטיחות בדרכים

### 2.2.1 מצב נפשי בזמן מלחמה והשפעתו על הבטיחות בדרכים

**חשיפה לאירוע טראומטי, כגון מלחמה, מעמתת אנשים עם איום קיצוני ומעורר פחד, אשר עלול לגרום להם למצוקה נפשית.** מטה-אנליזה שבוצעה לנתונים על מצבן הנפשי של אוכלוסיות באזורי מלחמה מצאה כי כרבע מהאוכלוסייה הנחשפת למלחמה סובלת מהפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD), בה אירוע טראומטי הופך לזיכרון דומיננטי, וגורם לשינויים קיצוניים וחוסר יציבות במצב הרוח, הפרעות שינה, תחושות ניתוק וניכור, קשיי ריכוז, עצבנות וחוסר שקט. הפרעת דחק פוסט-טראומטית עלולה להוביל לתחושות של חרדה (חוסר שקט ומתח נפשי וגופני עקב חשש מאירוע עתידי מאיים) ודיכאון (אובדן עניין ומוטיבציה, והסתגרות המלווה במחשבות שליליות טורדניות). מחקרים מצאו כי מצב מלחמה מגביר שיעורי חרדה ודיכאון, וכי שיעורים אלה גבוהים יותר בקרב אזרחים בעורף מאשר אצל חיילים בחזית<sup>16</sup>.

Richter, E. D. (1994). Fewer injuries but more deaths from road accidents during the Persian Gulf war. *Chemical Warfare Medicine: Aspects and Perspectives from the Persian Gulf War*, 54. 9

Stecklov, G., & Goldstein, J. R. (2004). Terror attacks influence driving behavior in Israel. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(40), 14551-14556. 10

Li, Q., & Wen, M. (2005). The immediate and lingering effects of armed conflict on adult mortality: a time-series cross-national analysis. *Journal of Peace Research*, 42(4), 471-492. 11

Batyrgareieva, V., Kolodyazhny, M., & Netesa, N. (2023). War as a challenge to road safety: damage to society and the economy of Ukraine. *Baltic Journal of Economic Studies*, 9(5), 48-56. 12

Riabushenko, O., Popadynets, D., & Vorontsov, Y. (2024). Analysis of traffic safety on the roads of the Kharkiv region during the period of martial law. 13

Batyrgareieva, V., Kolodyazhny, M., & Netesa, N. (2023). War as a challenge to road safety: damage to society and the economy of Ukraine. *Baltic Journal of Economic Studies*, 9(5), 48-56. 14

Riabushenko, O., Popadynets, D., & Vorontsov, Y. (2024). Analysis of traffic safety on the roads of the Kharkiv region during the period of martial law. 15

Lim, I. C. Z., Tam, W. W., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 978703. 16

**וכך גם בישראל של מלחמת 'חרבות ברזל':**

- מחקרים מראים כי כשליש מהאוכלוסייה הבוגרת בישראל<sup>17</sup> וכ- 40% מקרב תושבי קו העימות (דרום או צפון)<sup>18</sup> סבלה מהפרעת דחק פוסט-טראומתית כחודש לאחר תחילת המלחמה.
- נמצאה עליה דרמטית בתסמינים של חרדה ודיכאון בקרב האוכלוסייה בישראל, וביחוד בקרב אלה שנחשפו מקרוב למלחמה (תושבי קו עימות, אנשים שחוו אובדן, פינוי, או משבר כלכלי)<sup>19</sup>: למעלה מ- 40% מהאוכלוסייה סבלו תסמיני דיכאון או חרדה, וכ- 41% סבלו מתסמין אחד או יותר של מצוקה נפשית<sup>20</sup> (לעומת 22% בלבד שנמצאו במטה-אנליזה שערך ארגון הבריאות העולמי ב- 2019 על אזורי מלחמה ברחבי העולם<sup>21</sup>).
- כפועל יוצא מן המצוקה הנפשית, נמדדה בישראל עליה של כ- 20% בשכיחות הסובלים מנדודי שינה (אינסומניה) בחודשים שלאחר תחילת המלחמה<sup>22</sup>.

**מחקרים מצביעים על השפעה משמעותית שיש למצבו הנפשי של הנהג על התנהגותו ועל מידת מעורבותו בתאונות דרכים<sup>23</sup>.** מצוקה נפשית עלולה להשפיע, באופן זמני או קבוע, על האופן בו האדם תופס, מפרש ומגיב לאירועים במציאות; על תפיסת הסכנה שלו; על האופן בו הוא תופס את עצמו; על מצבו הבריאותי; ועל מידת הצריכה של אלכוהול, סמים, ותרופות. כל אלה מקשים על אדם הנמצא במצוקה נפשית להתמודד עם מטלות ומצבים שונים<sup>24</sup>, כגון נהיגה. מחקרים מצביעים על כך שהפרעת דחק פוסט-טראומתית מלווה בתחושת כעס, עצבנות, פניקה ונטייה לקחת סיכונים, אשר גורמים לנהיגה אגרסיבית ואף תוקפנית, ולביצוע של טעויות בזמן הנהיגה<sup>25</sup>. חרדה נמצאה קשורה לתחושת מסוגלות נמוכה לנהוג, בדיקה עצמית טורדנית של הנהיגה, שיפוט לקוי ושלילי של מרחב התעבורה, יכולת קוגניטיבית מוגבלת, וקושי בוויסות רגשות, אשר פוגמים ביכולות הנהיגה, וגורמים לנהיגה מסוכנת וכן לדפוס נהיגה חרדתי המאופיין בזהירות יתר<sup>26</sup>. דיכאון מלווה בפגיעה ביכולת קבלת החלטות, פגיעה בזיכרון, פגיעה בריכוז, ופגיעה כללית במוטיבציה. כל אלה משפיעים על יכולת הנהיגה ומגבירים סיכוי למעורבות בתאונות

Feingold, D., Neria, Y., & Bitan, D. T. (2024). PTSD, distress and substance use in the aftermath of October 7th, 2023, terror attacks in Southern Israel. *Journal of psychiatric research*, 174, 153-158. <sup>17</sup>

Amsalem, D., Haim-Nachum, S., Lazarov, A., Levi-Belz, Y., Markowitz, J. C., Bergman, M., ... & Neria, Y. (2025). The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: a longitudinal study. *Scientific reports*, 15(1), 889. <sup>18</sup>

Neria, Y., Markowitz, J. C., Amsalem, D., Levi-Belz, Y., Roe, D., Lurie, I., ... & Mendlovic, S. (2025). Israeli mental health in the aftermath of the October 7 terrorist attack: risks, challenges, and recommendations. *Israel Journal of Health Policy Research*, 14, 25. <sup>19</sup>

סמואל, ה., אלון סידליק, ס., צור ביתן, ד., קונסטנטינוב, ג., לוינסקי, י., גורליק, י., אוהנה, ר. ובליצר, ר. (2025). *בריאות הנפש בתקופת מלחמת 'חרבות ברזל' – סקר לאומי מתמשך, תוצאות המדידות בשלוש נקודות זמן*. מ-240-25. מכון מאיר-סג"ר גיוניט-ברוקדייל.

Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), 240-248. <sup>21</sup>

Zak, U., Choshen-Hillel, S., Hochner, H., & Gileles-Hillel, A. (2025). Tired of war: Changes in the sleep of the Israeli civilian population in the wake of the Israel-Hamas war. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 25(3). <sup>22</sup>

Bernstein, J. P., DeVito, A., & Calamia, M. (2019). Associations between emotional symptoms and self-reported aberrant driving behaviors in older adults. *Accident Analysis & Prevention*, 127, 28-34. <sup>23</sup>

Hilton, M. F., Staddon, Z., Sheridan, J., & Whiteford, H. A. (2009). The impact of mental health symptoms on heavy goods vehicle drivers' performance. *Accident Analysis & Prevention*, 41(3), 453-461. <sup>24</sup>

Bowen, L., Budden, S. L., & Smith, A. P. (2020). Factors underpinning unsafe driving: A systematic literature review of car drivers. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 72, 184-210. <sup>25</sup>

Van der Kolk, B. (2000). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*, 2, 7-22. <sup>26</sup>

Bernstein, J. P., Milberg, W. P., McGlinchey, R. E., & Fortier, C. B. (2022). Associations between post-traumatic stress disorder symptoms and automobile driving behaviors: A review of the literature. *Accident Analysis & Prevention*, 170, 106648. <sup>26</sup>

Dula, C. S., Adams, C. L., Miesner, M. T., & Leonard, R. L. (2010). Examining relationships between anxiety and dangerous driving. *Accident Analysis & Prevention*, 42(6), 2050-2056. <sup>26</sup>

Taş, B., Özkan, D. A., & Öz, B. (2025). Anxiety and depression in relation to anxious driving and driver behaviors: the moderating role of traffic climate. *BMC psychology*, 13, 733.

דרכים<sup>27</sup>. יתרה מכך, טיפול תרופתי הנלווה למצוקות נפשיות עלול גם הוא להשפיע לרעה על היכולת לנהוג, שכן הוא גורם לעייפות, סחרחורות, ופגיעה ביכולות הקוגניטיביים והמוטוריים של הנהג<sup>28</sup>.

## 2.2.2 הון חברתי בזמן מלחמה והשפעתו על הבטיחות בדרכים

מלחמות צודקות, הזכות לקונצנזוס רחב, יכולות לעורר רגשות פטריוטיים באוכלוסייה ולהגביר את החיבור בין האנשים, את מידת האמון של האחד בשני, את תחושת הלכידות, ואת התמיכה והעזרה ההדדיים. כל אלה מרכיבים הון חברתי, אשר מאפשר לאוכלוסייה לפעול ביעילות לקידום מטרותיה. מצד שני, במידה ומדובר בחברה שסועה ומפולגת מלכתחילה, הרי שככל שפוחתת מידת ההסכמה על מטרות המלחמה ועל המוסריות שלה, וככל שחיי האזרחים במלחמה הופכים קשים יותר – כך מתגלעים ונפערים מחדש שסעים ומחלוקות קודמים, פוחתת מידת הלכידות בין האזרחים, פוחת האמון, ופוחת הרצון לפעול לטובת האחרים ולמען החברה<sup>29</sup>.

הון חברתי הוא משאב חיוני לתפקודה של חברה, אשר מבטא את המידה שהחברים בה יכולים להפעיל קשרים המבוססים על הסכמה ואמון בכדי לפעול יחד ביעילות לקידום אינטרסים משותפים. קהילות מלוכדות ותומכות מתמודדות טוב יותר עם סכנות והתנהגויות שליליות<sup>30</sup>. בטיחות בדרכים היא אינטרס חברתי משותף, אשר תלוי ביכולת של נהגים לפעול בהדדיות במרחב התעבורה. לכן, ככל שההון החברתי במדינה הוא גבוה יותר, כך נהגים נוטים לנהוג בסבלנות וסובלנות האחד כלפי השני, לשמור על חוקי התנועה, ואף לסייע לנהגים אחרים. מחקרים מצביעים על קשר חיובי בין הון חברתי, עמדות כלפי נהיגה, ביצוע פעולות פרו-חברתיות בזמן נהיגה, וירידה במספר ההרוגים בתאונות דרכים<sup>31</sup>. במחקר שבוצע בקרב החברה הערבית בישראל, נמצא כי הון חברתי קשור להימנעות מביצוע של עבירות תנועה דרך השפעתו על שיפור עמדות הנהגים כלפי שמירת חוקי התנועה<sup>32</sup>.

לאור כל המתואר לעיל, עולה הצורך לבחון האם בישראל של מלחמת 'חרבות ברזל' מתקיים קשר בין חשיפה של אזרחים למלחמה, מצבם הנפשי והחברתי, ומצב הבטיחות בדרכים. ואם קשר זה קיים - וכיצד הוא מתהווה. לשם כך מוצע המחקר שלהלן.

## 3. שיטת המחקר

### 3.1 הליך, דגימה ותשאול

המחקר יבוצע בעיקרו באמצעות העברה של שאלון למדגם מייצג של 700 נהגים ישראלים, מהם 550 יהודים ו-150 ערבים, בשלוש נקודות זמן עם אינטרוול של חודשיים בין כל מדידה. הדבר יאפשר לבחון קשרים בין משתני המחקר - חשיפה למלחמה, מצב נפשי וחברתי, ומצב הבטיחות בדרכים – בנקודת זמן אחת, ולאורך זמן. בכדי להשיג מדגם מייצג תבוצע דגימה בהתאם להתפלגות המגזר (יהודים וערבים) באוכלוסייה הכללית בישראל, ובהתאם להתפלגות הגיל, המין, אזור המגורים, ורמת הדתיות (חברה

<sup>27</sup> Kamphuis, K. G., Goldenbeld, C., Kuzminskaite, E., Davidse, R. J., & Penninx, B. W. (2023). The influence of depression and antidepressants on driving performance: a systematic literature review and meta-analysis.

Taş, B., Özkan, D. A., & Öz, B. (2025). Anxiety and depression in relation to anxious driving and driver behaviors: the moderating role of traffic climate. *BMC psychology*, 13, 733

Love, S., & Nicolls, M. (2025). What drives road rage? A systematic review on the psychological correlates of aggressive driving behavior. *Journal of Safety Research*, 94, 92-109.

<sup>28</sup> כבהה, פ., ברמניס, ע. (2025). השפעת נהיגה תחת השפעת תרופות הרגעה ובריאות הנפש על בטיחות בדרכים – נייר מידע. רלב"ד.  
<sup>29</sup> Li, Q., & Wen, M. (2005). The immediate and lingering effects of armed conflict on adult mortality: a time-series cross-national analysis. *Journal of Peace Research*, 42(4), 471-492.

<sup>30</sup> Dasgupta, P., & Serageldin, I. (Eds.). (2000). *Social capital: a multifaceted perspective*. World Bank Publications.

<sup>31</sup> Nagler, M. G. (2019). Social Capital and Traffic Safety. In *Traffic Safety Culture* (pp. 117-128). Emerald Publishing Limited.  
Finley, K., Otto, J., & Ward, N. (2018). The Role of Social Capital in Traffic Safety Citizenship. *The International Journal of Interdisciplinary Civic and Political Studies*, 13(2), 29.

<sup>32</sup> Obeid, S., Gitelman, V., & Baron-Epel, O. (2014). The relationship between social capital and traffic law violations: Israeli Arabs as a case study. *Accident Analysis & Prevention*, 71, 273-285.

יהודית) או הדת (חברה ערבית) בכל מגזר. השאלון יועבר באמצעות פאנל אינטרנטי, אשר יאפשר ביצוע תשאול קל, מהיר, ובעלות נמוכה למדגם מייצג, וכן ביצוע של מדידות חוזרות לאותם משתתפים בשלושת נקודות הזמן.

### 3.2 כלי מדידה

השאלון, אשר יועבר לנהגים המשתתפים במחקר, יכלול את המדדים הבאים (ראו שאלון בנספח):

- א. מדד חשיפה למלחמה
  - 16 שאלות למדידת תחושת איום ופחד עקב חשיפה לאירועי מלחמה<sup>33</sup>
  - ב. מדדים למצב נפשי
    - 7 שאלות למדידת חרדה (Generalized Anxiety Disorder – GAD7)<sup>34</sup>
    - 9 שאלות למדידת דיכאון (Patient Health Questionnaire – PHQ9)<sup>35</sup>
    - 20 שאלות למדידת הפרעה דחק פוסט-טראומטית (PTSD Checklist – PCL)<sup>36</sup>
  - ג. מדדים לאיכות שינה
    - 18 שאלות למדידת איכות שינה (Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI)<sup>37</sup>
    - 8 שאלות למדידת ישנוניות במהלך היום (Epworth Sleepiness Scale – ESS)<sup>38</sup>
  - ד. מדד למצב חברתי
    - 9 שאלות למדידת מרכיב האמון בהון החברתי (European Social Survey – Social Capital)<sup>39</sup>
  - ה. מדדי בטיחות בדרכים
    1. עמדות כלפי בטיחות בדרכים
      - 8 שאלות למדידת תחושת ביטחון לנהוג ודאגה ממצב הבטיחות בדרכים (שאלוני ESRA1, ESRA3)<sup>40</sup>
      - 5 שאלות למדידת תפיסת הסיכון בביצוע עבירות תנועה (שאלון ESRA3)
      - תחושת הרתעה
        - 3 שאלות למדידת חשיפה לבדיקה משטרתית (שאלון ESRA3)
        - 5 שאלות למדידת תפיסת הסיכוי להיבדק (שאלון ESRA3)
        - 12 שאלות למדידת תפיסת הסיכוי להיענש, חומרת הענישה, ומהירות הענישה<sup>41</sup>

<sup>33</sup> התאמת שאלון PLE (Political Life Events), שלקח מתוך - Slone, M., & Shoshani, A. (2022). Effects of war and armed conflict on adolescents' psychopathology and well-being: Measuring political life events among youth. *Terrorism and political violence*, 34(8), 1797-1809. מחברים: Slone, M., & Shoshani, A. (2022). Effects of war and armed conflict on adolescents' psychopathology and well-being: Measuring political life events among youth. *Terrorism and political violence*, 34(8), 1797-1809. מונגרים בשבעה באוקטובר וביחברות ברזל, לפי - רוניקובסקי-קורס, א., שפירא, ה., אלפסי, ב., ארוי, ט. (2024). אלימות במשפחה בזמן מלחמה: סקר בוק מקוון לבחינת היקפי אלימות במשפחה בחברה הישראלית בעת מלחמת 'חברות ברזל'. מכון ברוקדייל

<sup>34</sup> Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Medical care*, 46(6), 266-274. גרסה עברית: פלגי, ש. (2019). אוגדן שאלונים לדיווח עצמי. משרד הבריאות, הועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית-[https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects\\_medical-professions-licensing\\_forms\\_ogdan.pdf](https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects_medical-professions-licensing_forms_ogdan.pdf)

<sup>35</sup> Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606-613. גרסה עברית: פלגי, ש. (2019). אוגדן שאלונים לדיווח עצמי. משרד הבריאות, הועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית-[https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects\\_medical-professions-licensing\\_forms\\_ogdan.pdf](https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects_medical-professions-licensing_forms_ogdan.pdf)

<sup>36</sup> Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). גרסה עברית: פלגי, ש. (2019). אוגדן שאלונים לדיווח עצמי. משרד הבריאות, הועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית-[https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects\\_medical-professions-licensing\\_forms\\_ogdan.pdf](https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects_medical-professions-licensing_forms_ogdan.pdf)

<sup>37</sup> Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.

תיקוף לעברית: Shochat, T., Tzischinsky, O., Oksenberg, A., & Peled, R. (2007). Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index Hebrew translation (PSQI-H) in a sleep clinic sample. *The Israel Medical Association journal: IMAJ*, 9(12), 853-856.

<sup>38</sup> Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. *sleep*, 14(6), 540-545

<sup>39</sup> European Social Survey – source questionnaire round 11 (2023). Retrieved from [https://social-sciences.tau.ac.il/sites/socsci.tau.ac.il/files/media\\_server/social/bicohen/ESS/%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%A0%D7%99%20%D7%94%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8/ess11\\_questionnaire\\_he\\_IL.pdf](https://social-sciences.tau.ac.il/sites/socsci.tau.ac.il/files/media_server/social/bicohen/ESS/%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%A0%D7%99%20%D7%94%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8/ess11_questionnaire_he_IL.pdf)

<sup>40</sup> פרויקט המחקר E-Survey of Road users' Attitudes (https://www.esranet.eu).

<sup>41</sup> Freeman, J. E., Kaye, S.-A., Truelove, V., & Davey, J. D. (2017). Age, gender and deterrability: Are younger male drivers more likely to discount the future? *Accident Analysis and Prevention*, 104(1), 1-9

- 4 שאלות למדידת הימנעות ישירה ועקיפה מענישה, וענישה ישירה ועקיפה<sup>42</sup>
- 4 שאלות למדידת הערכה חיובית/שלילית של שמירת חוקי התנועה<sup>43</sup>
- תפיסת נורמת השמירה על חוקי התנועה
- 2 שאלות למדידת ציפיות נתפסות<sup>44</sup>
- 2 שאלות למדידת התנהגות נתפסת<sup>45</sup>
- 3 שאלות למדידת תחושת מסוגלות לשמור על חוקי התנועה<sup>46</sup>
- 3 שאלות למדידת לחץ מוסרי לשמור על חוקי התנועה<sup>47</sup>
- 2 שאלות למדידת הכוונה לשמור על חוקי התנועה<sup>48</sup>

#### 2ד. דיווח על פעולות בנהיגה

- 27 שאלות דיווח על ביצוע של עבירות תנועה רגילות ואגרסיביות, טעויות ומעידות בנהיגה<sup>49</sup>
- 6 שאלות דיווח על ביצוע עבירות היסח דעת, נהיגה תחת השפעת חומרים, ועייפות (שאלון ESRA3)
- 14 שאלות דיווח על נהיגה פרו-חברתית<sup>50</sup>
- 21 שאלות דיווח על נהיגה חרדתית: ליקויי נהיגה מבוססי-חרדה, נהיגה בזהירות-יתר, נהיגה אגרסיבית/עוינת<sup>51</sup>

Haug, Watson-Brown & Truelove (2023). Low-range, mid-range and high-range speeding: The association with speeding habits, perceived legitimacy and deterrence. *Journal of Safety Research*, 87, pp. 313-322

Armitage, S., Rodwell, D., & Lewis, I. (2022). Applying an extended theory of planned behaviour to understand influences on safe driving intentions and behaviours. *Transportation research part F: traffic psychology*

Rowe, R., Andrews, E., Harris, P. R., Armitage, C. J., McKenna, F. P., & Norman, P. (2016). Identifying beliefs underlying pre-drivers' intentions to take risks: An application of the Theory of Planned Behaviour. *Accident Analysis & Prevention*, 89, 49-56

Forward, S. E. (2009). The theory of planned behaviour: The role of descriptive norms and past behaviour in the prediction of drivers' intentions to violate. *Transportation Research Part F: traffic psychology and behaviour*, 12(3), 198-207

Moan, I. S., & Rise, J. (2011). Predicting intentions not to "drink and drive" using an extended version of the theory of planned behaviour. *Accident Analysis & Prevention*, 43(4), 1378-1384

Moan, I. S., & Rise, J. (2011). Predicting intentions not to "drink and drive" using an extended version of the theory of planned behaviour. *Accident Analysis & Prevention*, 43(4), 1378-1384

Box, E., & Dorn, L. (2023). A cluster randomised controlled trial (cRCT) evaluation of a pre-driver education intervention using the Theory of Planned Behaviour. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 94, 379-397

Lajunen, T., Parker, D., & Summala, H. (2004). The Manchester driver behaviour questionnaire: a cross-cultural study. *Accident Analysis & Prevention*, 38(2), 231-238.

תרגום לעברית: שול-מבורך, ל., דודי, י., סיטבון-פרחי, מ. (2009). קשב תפקודי קשב של נהגים עם וללא ADHD והקשר שלהם להתנהגויות נהיגה. המגמה ללקויות למידה, ביי"ס לחינוך, אוניברסיטה עברית

Özkan, T., & Lajunen, T. (2005). A new addition to DBQ: Positive driver behaviours scale. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 8(4-5), 355-368.

Clapp, J. D., Olsen, S. A., Beck, J. G., Palyo, S. A., Grant, D. M., Gudmundsdottir, B., & Marques, L. (2011). The driving behavior survey: Scale construction and validation. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 96-105.



## נספח

### שאלון לנהגים בעקבות מלחמת 'חרבות ברזל'

נהג יקר,

שאלון זה מועבר לך במסגרת מחקר שנערך ברשות הלאומית לבטיחות בדרכים במטרה לבחון את מצבם ובטיחותם של הנהגים בישראל במצב הביטחוני הקיים בארץ מאז אירועי שבעה באוקטובר ופרוץ מלחמת 'חרבות ברזל'. השאלון הוא אנונימי, והמידע שתמסור בו יישמר בסודיות, יעובד באופן סטטיסטי בלבד – בלי להזכיר שמות או פרטים שמאפשרים זיהוי, וישמש לצורכי מחקר בלבד. המידע שתמסור בשאלון יסייע לקבל תמונת מצב עדכנית בנוגע לצרכים השונים העולים בעקבות המצב הביטחוני בקרב הנהגים בישראל.

השאלון מנוסח בלשון זכר אך מיועד לשני המינים במידה שווה. משך מילוי השאלון כ- 20 דקות. אנא הקפד להשיב על כל השאלות.

במידה ומילוי השאלון גורם לך לתחושת מצוקה, תוכל לפנות לאחד ממוקדי הסיוע הבאים:

- מוקד 118 (מוקד מידע, הכוונה וסיוע ראשוני של משרד הרווחה והביטחון החברתי)
- מוקד ער"ן (- מתן עזרה ראשונה נפשית) 1201
- נט"ל (סיוע נפשי לנפגעי טראומה על רקע טרור ומלחמה) 1-800-363-363
- מוקדי קופות החולים

תודה על שיתוף הפעולה,

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים (רלב"ד)

**1. סמן בבקשה את סוג כלי הרכב שיש לך רישיון לנהוג עליהם** (ניתן לסמן יותר מסוג רכב אחד)

א. יש לי רישיון לנהוג באופנוע

ב. יש לי רישיון לנהוג ברכב פרטי

ג. יש לי רישיון לנהוג ברכב מסחרי (טנדר, משאית, וכדומה)

ד. יש לי רישיון לנהוג ברכב ציבורי (אוטובוס, מונית וכדומה)

ה. אחר \_\_\_\_\_

ו. אין לי רישיון לנהוג על כלי רכב כלשהו **(לסיים את השאלון)**

(מקור: שאלון ESRA3 - פרויקט המחקר E-Survey of Road users' Attitudes - <https://www.esranet.eu>)

**2. במהלך החודשיים האחרונים, באיזו תדירות נהגת ברכב מסוג כלשהו (אופנוע, רכב פרטי, מסחרי, או**

**ציבורי)?**

א. לפחות 4 ימים בשבוע

ב. 1-3 ימים בשבוע

ג. מספר ימים בחודש

ד. מספר ימים במהלך החודשיים האחרונים

ה. אף פעם **(לסיים את השאלון)**



(משתנה נמדד: השיפה לאירועי המלחמה. מקורות: התאמת שאלון PLE (Political Life Events), שלקח מתוך - Slone, M., & Shoshani, A. (2022). Effects of war and armed conflict on adolescents' psychopathology and well-being: Measuring political life events among youth. *Terrorism and Political Violence*, 34(8), 1797-1809. לחוויות של מבוגרים בשבעה באוקטובר וביחירות ברזל, לפי - רוניקובסקי-קורס, א., שפירא, ה., אלפסי, ב., ארזי, ט. (2024). אלימות במשפחה בזמן מלחמה: סקר בוק מקוון לבחינת היקפי אלימות במשפחה בחברה הישראלית בעת מלחמת 'חרבות ברזל'. מכון ברוקדייל)

לפניך רשימה של אירועים הקשורים למצב הבטחוני בישראל בשנתיים האחרונות, מאז מתקפת שבעה באוקטובר ופרוץ מלחמת 'חרבות ברזל'. בהתייחס לכל אירוע, אנא השב האם הוא קרה לך במהלך השנתיים האחרונות, ואם כן – עד כמה האירוע היה מלחיץ עבורך.

**במהלך השנתיים האחרונות, מאז מתקפת שבעה באוקטובר ופרוץ מלחמת 'חרבות ברזל', האם...**

עד כמה האירוע היה מלחיץ עבורך?								
מלחיץ במידה רבה מאד	מלחיץ במידה רבה	מלחיץ במידה בינונית	מלחיץ במידה מעטה	כלל לא מלחיץ		כן	לא	
4	3	2	1	0		1	0	3 רצת בזמן אזעקה למרחב מוגן הנמצא מחוץ לביתך (מקלט, מינונית, חדר מדרגות, וכדומה)
4	3	2	1	0		1	0	4 שהית זמן ממושך (מספר שעות ויותר) במרחב מוגן, בבית או מחוצה לו
								5 מיהרת להגיע לבן משפחה הנמצא במצוקה עקב המלחמה, בכדי לסייע לו
4	3	2	1	0		1	0	6 נחשפת דרך אמצעי התקשורת (טלוויזיה, רדיו, אתרי חדשות, עיתונים, רשתות חברתיות, וכדומה) למראות ואירועים משבעה באוקטובר ומלחמת 'חרבות ברזל'
4	3	2	1	0		1	0	7 היית במקום כלשהו בזמן שנפלו בו טילים
4	3	2	1	0		1	0	8 פונית מביתך עקב המצב הביטחוני
4	3	2	1	0		1	0	9 נפגע לך הבית או רכוש אחר
4	3	2	1	0		1	0	10 קרוב משפחה שלך שירת/משרת בכוחות הביטחון (צבא, משטרה) בסדיר או מילואים
4	3	2	1	0		1	0	11 אתה שרתת/משרתת בכוחות הביטחון (צבא, משטרה) בסדיר או מילואים
4	3	2	1	0		1	0	12 נחשפת ישירות לאירועי שבעה באוקטובר (מחבלים חדרו לישוב בו היית; נכחת במסיבת 'נובה'; לחמת במחבלים; וכדומה)
4	3	2	1	0		1	0	13 לחמת כחייל ברצועת עזה (סדיר או מילואים)
4	3	2	1	0		1	0	14 חבר או אדם שאתה מכיר נפגע כתוצאה מאירוע טרור, נפילת טיל, לחימה במחבלים, וכדומה
4	3	2	1	0		1	0	15 בן משפחה קרוב נפגע כתוצאה מאירוע טרור, נפילת טיל, לחימה במחבלים, וכדומה
4	3	2	1	0		1	0	16 אתה נפגעת פיזית כתוצאה מאירוע טרור, נפילת טיל, לחימה במחבלים, וכדומה
4	3	2	1	0		1	0	17 חבר או אדם שאתה מכיר נהרג כתוצאה מאירוע טרור, נפילת טיל, לחימה במחבלים, וכדומה
4	3	2	1	0		1	0	18 בן משפחה קרוב נהרג כתוצאה מאירוע טרור, נפילת טיל, לחימה במחבלים, וכדומה



(משתנה נמדד: הפרעת חרדה כללית. שאלון: (GAD-7) General Anxiety Disorder-7. מקור: Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. Medical care, 266-274. גרסה עברית: פלגי, ש. (2019). אוגדן שאלונים לדיווח עצמי. משרד הבריאות, הועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית- licensing\_forms\_ogdan.pdf; יש תרגום לערבית) [https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects\\_medical-professions-](https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects_medical-professions-)

**במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד מכל אחת מהבעיות הבאות?**

כמעט כל יום	יותר ממחצית הימים	כמה ימים	כלל לא		
3	2	1	0	הרגשת עצבני, חרד או מתוח מאד	19
3	2	1	0	לא היית מסוגל להפסיק לדאוג או לשלוט בדאגה	20
3	2	1	0	היית מודאג יותר מדי בנוגע לדברים שונים	21
3	2	1	0	התקשית להירגע	22
3	2	1	0	היית כל כך חסר מנוחה שהיה לך קשה לשבת מבלי לנוע	23
3	2	1	0	היית מתעצבן או מתרגז בקלות	24
3	2	1	0	פחדת כאילו משהו נורא עלול לקרות	25

(משתנה נמדד: דיכאון קליני. שאלון: (PHQ-9) Patient Health Questionnaire-9. מקור: Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. Journal of general internal medicine, 16(9), 606-613. גרסה עברית: פלגי, ש. (2019). אוגדן שאלונים לדיווח עצמי. משרד הבריאות, הועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית- licensing\_forms\_ogdan.pdf; יש תרגום לערבית) [https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects\\_medical-professions-](https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects_medical-professions-)

**במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד מכל אחת מהבעיות הבאות?**

כמעט כל יום	יותר ממחצית הימים	כמה ימים	כלל לא		
3	2	1	0	עניין או הנאה מועטים מעשיית דברים	26
3	2	1	0	תחושת דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה	27
3	2	1	0	קשיים בהירדמות, או בשינה רצופה, או עודף שינה	28
3	2	1	0	תחושה של עייפות או אנרגיה מועטה	29
3	2	1	0	תיאבון מועט או אכילת יתר	30
3	2	1	0	הרגשה רעה לגבי עצמך – הרגשה שאתה כישלון או שאכזבת את עצמך או את משפחתך	31
3	2	1	0	קושי להתרכז בדברים, כמו קריאה בעיתון או צפיה בטלוויזיה	32
3	2	1	0	היית מדבר או נע באיטיות עד כדי כך שאחרים הבחינו בכך, או להיפך - היית חסר שקט ומנוחה כך שהיית צריך להסתובב יותר מהרגיל	33
3	2	1	0	מחשבות שהיה עדיף לו היית מת או מחשבות על פגיעה בעצמך בדרך כלל שהיא	34



(משנתה נמדד: הפרעת דחק פוסט-טראומטית. שאלון: PCL-5) PTSD Checklist 5. מקור: Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). הבריאות, הועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית- medical- professions-licensing\_forms\_ogdan.pdf יש תרגום לערבית) [https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects\\_medical-](https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/psyc-ogdan/he/subjects_medical-)

**להלן רשימה של בעיות מהן סובלים לעיתים אנשים בתגובה לאירועי חיים מלחיצים. אנא קרא בעיון כל בעיה, וציין באיזו מידה היא הפריעה לך בחודש האחרון. בחודש האחרון, עד כמה הפריעו לך...**

במידה קיצונית	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	כלל לא	
4	3	2	1	0	35 זיכרונות טורדניים, חוזרים ולא רצויים של החוויה הטראומטית?
4	3	2	1	0	36 חלומות טורדניים, חוזרים של החוויה הטראומטית?
4	3	2	1	0	37 הרגשה או התנהגות פתאומית כאילו החוויה הטראומטית ממש שבה ומתרחשת שוב (כאילו אתה ממש חי אותה שוב)?
4	3	2	1	0	38 הרגשת מצוקה כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית?
4	3	2	1	0	39 תגובות גופניות חזקות כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית (למשל דפיקות לב, קשיי נשימה, הזעה)?
4	3	2	1	0	40 הימנעות ממחשבות, רגשות או תחושות גופניות שהזכירו לך את החוויה הטראומטית (כלומר גורמים מתוך עצמך ולא גורמים חיצוניים)?
4	3	2	1	0	41 הימנעות מגורמים חיצוניים שהזכירו לך את החוויה הטראומטית (כמו: אנשים, מקומות, שיחות, חפצים, פעילויות או מצבים)?
4	3	2	1	0	42 קושי לזכור חלקים חשובים מתוך החוויה הטראומטית?
4	3	2	1	0	43 אמונות שליליות חזקות על עצמך, או על אנשים אחרים, או על העולם (למשל אני אדם רע, משהו ממש לא בסדר איתי, אי אפשר לסמוך על אף אחד, העולם הוא מקום מסוכן לגמרי)?
4	3	2	1	0	44 האשמה של עצמך או של מישהו אחר במה שקרה באירוע או אחריו?
4	3	2	1	0	45 רגשות שליליים חזקים כמו פחד או אימה, כעס, אשמה או בושה?
4	3	2	1	0	46 אובדן עניין בפעילויות מהן נהגת ליהנות?
4	3	2	1	0	47 תחושה של ריחוק או ניתוק מאנשים אחרים?
4	3	2	1	0	48 קושי להרגיש רגשות חיוביים (למשל, אינך מסוגל לחוש רגשות אוהבים כלפי הקרובים אליך, או הרגשה של קהות רגשית)?
4	3	2	1	0	49 הרגשת עצבנות, או כעסנות, או התנהגות תוקפנית?
4	3	2	1	0	50 לקיחת יותר מדי סיכונים, או עשיית דברים שיכולים להזיק לעצמך?
4	3	2	1	0	51 תחושה של "דריכות על", עמידה על המשמר, או ערנות מוגברת במיוחד?
4	3	2	1	0	52 הרגשה שאתה נוטה להיבהל בקלות או מאד קופצני?
4	3	2	1	0	53 קשיים בריכוז?
4	3	2	1	0	54 קשיים להירדם או להישאר ישן?



(משתנה נמדד : איכות שינה . שאלון : The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). מקור : Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry (Research)*, 28(2), 193–213

השאלות הבאות עוסקות בהרגלי השינה שלך במהלך החודש האחרון. שים בבקשה לב שתשובותיך משקפות את המצב במרבית הימים והלילות בחודש האחרון.

55. במהלך החודש האחרון, באיזו שעה בדרך כלל הלכת בלילה למיטה? \_\_\_\_\_

56. במהלך החודש האחרון, כמה זמן (בדקות) לקח לך להירדם בכל לילה? \_\_\_\_\_

57. במהלך החודש האחרון, באיזו שעה בדרך כלל התעוררת בבוקר? \_\_\_\_\_

58. במהלך החודש האחרון, כמה שעות ישנת בלילה? (רק שעות שינה – לא שעות במיטה)

במהלך החודש האחרון, באיזו תדירות היו לך קשיים בשינה בגלל ש...:

שלוש פעמים בשבוע או יותר	פעם או פעמיים בשבוע	פחות מפעם בשבוע	אף פעם		
				לא הצלחת להירדם תוך 30 דקות	59
				התעוררת באמצע הלילה או מוקדם בבוקר	60
				היית צריך לקום לשירותים	61
				לא הצלחת לנשום בנוחות	62
				השתעלת או נחרת בחוזקה	63
				היה לך קר מדי	64
				היה לך חם מדי	65
				היו לך חלומות רעים	66
				היו לך כאבים	67
				סיבות נוספות: אם יש - רשום סיבות נוספות, וציין באיזו תדירות היו לך קשיים בשינה בגלל כל אחת מהן.	68

שלוש פעמים בשבוע או יותר	פעם או פעמיים בשבוע	פחות מפעם בשבוע	אף פעם		
				במהלך החודש האחרון, באיזו תדירות לקחת תרופה שנועדה לעזור לך לישון (במרשם או שלא במרשם)?	69
				במהלך החודש האחרון, באיזו תדירות היה לך קשה להישאר ער בזמן שנהגת, אכלת, או השתתפת בפעילות חברתית?	70

הייתה לי בעיה גדולה מאד	הייתה לי בעיה מסוימת	הייתה לי בעיה מעטה מאד	כלל לא הייתה לי בעיה		
				במהלך החודש האחרון, עד כמה הייתה לך בעיה לשמור על מספיק התלהבות כדי לעשות דברים?	71



רעה מאד	די רעה	די טובה	טובה מאד	
				72 כיצד היית מדרג את איכות השינה שהייתה לך, באופן כללי, במהלך החודש האחרון?

(משתנה נמדד: ישנוניות (במהלך היום). שאלון: (ESS) Epworth Sleepiness Scale). מקור: Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. *sleep*, 14(6), 540-545.  
סמן בבקשה מה הסיכוי שתנמנם בכל אחד מהמצבים המתוארים בטבלה שלפניך. אם לא ביצעת חלק מפעולות אלה לאחרונה, סמן מה הכי סביר שהיה קורה אם היית במצב שכזה.

סיכוי גבוה שאנמנם	סיכוי בינוני שאנמנם	סיכוי נמוך שאנמנם	אין סיכוי שאנמנם	
				73 כאשר אתה יושב וקורא
				74 כאשר אתה צופה בטלוויזיה
				75 כאשר אתה יושב במקום ציבורי (למשל, תיאטרון, פגישה, הרצאה)
				76 כאשר אתה נוסע ברכב כנוסע במשך שעה, ללא עצירה
				77 כאשר אתה שוכב לנוח אחר הצהריים, כשיש אפשרות לך
				78 כאשר אתה יושב ומשוחח עם מישהו
				79 כאשר אתה יושב בשקט לאחר ארוחת הצהריים
				80 כאשר אתה נוהג ברכב ועוצר לכמה דקות בגלל פקק תנועה

(משתנה נמדד: הון חברתי. שאלון: European Social Survey11 (ESS11). מקור: European Social Survey – source questionnaire round 11 (2023) [https://social-sciences.tau.ac.il/sites/socsci.tau.ac.il/files/media\\_server/social/bicohen/ESS/%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%A0%D7%99%20%D7%94%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8/ess11\\_questionnaire\\_he\\_IL.pdf](https://social-sciences.tau.ac.il/sites/socsci.tau.ac.il/files/media_server/social/bicohen/ESS/%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%A0%D7%99%20%D7%94%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8/ess11_questionnaire_he_IL.pdf). יש תרגום לערבית)

**81. באופן כללי, האם לדעתך ניתן לתת אמון ברוב האנשים, או שתמיד יש מקום לחשדנות מסוימת בקשרים עם אנשים?**

דרג את תשובתך בסולם הנע בין 0 ל-10, כאשר 0 פירושו שתמיד יש מקום לחשדנות מסוימת ו-10 פירושו שניתן לתת אמון ברוב בני האדם.

תמיד יש מקום לחשדנות מסוימת	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ניתן לתת אמון ברוב האנשים
0											

**82. האם לדעתך, רוב האנשים ינסו לנצל אותך אם יש להם הזדמנות, או ינסו להיות הוגנים כלפיך?**  
דרג את תשובתך בסולם הנע בין 0 ל-10, כאשר 0 פירושו שרוב האנשים ינסו לנצל אותך ו-10 פירושו שרוב האנשים ינסו להיות הוגנים כלפיך.

רוב האנשים ינסו לנצל אותי	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	רוב האנשים ינסו להיות הוגנים כלפי
0											



**83. האם לדעתך, בדרך כלל אנשים משתדלים לעזור לאחרים, או שבדרך כלל הם דואגים לעצמם?**  
דרג את תשובתך בסולם הנע בין 0 ל-10, כאשר 0 פירושו שבדרך כלל אנשים דואגים לעצמם ו-10 פירושו שבדרך כלל אנשים משתדלים לעזור לאחרים.

דרגת כלל אנשים דואגים לעצמם	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
דרגת כלל אנשים משתדלים לעזור לאחרים											

**באיזו מידה אתה אישית חש אמון במוסדות הבאים?**

דרג את תשובתך בסולם הנע בין 0 ל-10, כאשר 0 פירושו שאתה כלל לא חש אמון במוסד ו-10 פירושו שאתה חש כלפיו אמון מלא.

דרגת חש אמון מלא	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
84 הכנסת											
85 המערכת המשפטית											
86 המשטרה											
87 צה"ל											
88 הממשלה											
89 המפלגות											

(משתנה נמדד: תחושת בטיחות בנהיגה. מקור: שאלון ESRA3 - פרויקט המחקר E-Survey of Road users' Attitudes - <https://www.esranet.eu>)  
**90. באיזו מידה אתה מרגיש בטוח או לא בטוח כשאתה נוהג ברכב (מסוג כלשהו)?**

מאד לא בטוח	1	2	3	4	5	6	7	מאד בטוח

(משתנה נמדד: תחושת דאגה ממצב הבטיחות בדרכים. מקור: שאלון ESRA1 פרויקט E-Survey of Road users' Attitudes - <https://www.esranet.eu>)  
**באיזו מידה אתה מודאג מכל אחד מן הנושאים הבאים?**

דרגת מודאג	0	1	2	3
91 שיעור הפגיעה				
92 זיהום הסביבה				
93 תאונות הדרכים				
94 המצב הביטחוני				
95 רמת הרפואה				
96 עומס התנועה				
97 שיעור האבטלה				



(משתנה נמדד: תפיסת הסכנה בביצוע של עבירות תנועה. מקור: שאלון ESRA3 פרויקט המחקר E-Survey of Road users' Attitudes) **לדעתך, באיזו תדירות כל אחד מהגורמים הבאים הוא הסיבה לתאונת דרכים בה מעורב רכב?**

תמיך כמעט תמיד					אף פעם		
5	4	3	2	1	0	נהיגה לאחר שתיית אלכוהול	98
5	4	3	2	1	0	נהיגה מעבר למהירות המותרת	99
5	4	3	2	1	0	שימוש בטלפון נייד המוחזק ביד בזמן הנהיגה	100
5	4	3	2	1	0	נהיגה בעייפות	101
5	4	3	2	1	0	מעבר צומת מרומזר באור אדום	102

(משתנה נמדד: סיכוי נתפס להיבדק. מקור: שאלון ESRA3 פרויקט המחקר E-Survey of Road users' Attitudes) **בנסיעה רגילה, מה הסיכוי שכנהג תיבדק על ידי המשטרה (כולל מצלמות או רדאר של המשטרה) על:**

מאד לא סביר						מאד סביר	
1	2	3	4	5	6	7	אלכוהול (כלומר, תעבור בדיקת 'ינשוף')
1	2	3	4	5	6	7	מהירות
1	2	3	4	5	6	7	חגירת חגורת בטיחות
1	2	3	4	5	6	7	שימוש בטלפון נייד המוחזק ביד
1	2	3	4	5	6	7	ציות לרמזור בצומת

(משתנים נמדדים: סיכוי נתפס להיתפס; תפיסת חומרת העונש; תפיסת מהירות הענישה. מקור: Freeman, J. E., Kaye, S.-A., Truelove, V., & Davey, J. D. (2017). Age, gender and deterrability: Are younger male drivers more likely to discount the future? Accident Analysis and Prevention, 104(0), 1-9)

**באיזו מידה אתה מסכים או לא מסכים עם כל אחד מהמשפטים הבאים?**

מאד מסכים						מאד לא מסכים	
7	6	5	4	3	2	1	הסיכוי להיתפס על נהיגה מעבר למהירות המותרת הוא סיכוי גבוה
7	6	5	4	3	2	1	הסיכוי להיתפס על שימוש בטלפון נייד המוחזק ביד בזמן הנהיגה הוא סיכוי גבוה
7	6	5	4	3	2	1	עונש על נהיגה מעבר למהירות המותרת יהיה דבר חמור עבורי
7	6	5	4	3	2	1	עונש על שימוש בטלפון נייד המוחזק ביד בזמן הנהיגה יהיה דבר חמור עבורי
7	6	5	4	3	2	1	הזמן שעובר מרגע שנתפסים על נהיגה מעבר למהירות המותרת ועד שנענשים הוא מאד קצר
7	6	5	4	3	2	1	הזמן שעובר מרגע שנתפסים על שימוש בטלפון נייד המוחזק ביד בזמן הנהיגה ועד שנענשים הוא מאד קצר
7	6	5	4	3	2	1	אם הייתי נוהג מעבר למהירות המותרת, הייתי חושש להיתפס
7	6	5	4	3	2	1	אם הייתי משתמש בטלפון נייד המוחזק ביד בזמן הנהיגה, הייתי חושש להיתפס
7	6	5	4	3	2	1	העונש שאקבל אם אנהג מעבר למהירות המותרת ישפיע באופן ניכר על החיים שלי
7	6	5	4	3	2	1	העונש שאקבל אם אשתמש בטלפון נייד המוחזק ביד בזמן הנהיגה ישפיע באופן ניכר על החיים שלי
7	6	5	4	3	2	1	אם הייתי נוהג מעבר למהירות המותרת ונתפס, לא היה לוקח הרבה זמן עד שהייתי נענש
7	6	5	4	3	2	1	אם הייתי משתמש בטלפון נייד המוחזק ביד בזמן הנהיגה ונתפס, לא היה לוקח הרבה זמן עד שהייתי נענש



(משתנים נמדדים: הימנעות ישירה מענישה; הימנעות עקיפה מענישה; ענישה ישירה; ענישה עקיפה. מקור: Haung, Watson-Brown & Truelove (2023). Low-range, mid-range and high-range speeding: The association with speeding habits, perceived legitimacy and deterrence. Journal (of Safety Research, 87, pp. 313-322)

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם		
5	4	3	2	1	באיזו תדירות אתה נוהג מעבר למהירות המותרת מבלי להיתפס?	120
5	4	3	2	1	באיזו תדירות המשפחה או החברים שלך נוהגים מעבר למהירות המותרת מבלי להיתפס?	121

122. האם במהלך החודשיים האחרונים קיבלת דו"ח על ביצוע של עבירת תנועה?

א. לא

ב. כן, קיבלתי דו"ח אחד. מה הייתה העבירה? \_\_\_\_\_

ג. כן, קיבלתי יותר מדו"ח אחד. מה היו העבירות? \_\_\_\_\_

123. האם במהלך החודשיים האחרונים מישהו מהמשפחה או החברים שלך קיבל דו"ח על ביצוע של

עבירת תנועה?

א. לא

ב. כן, דו"ח אחד. מה הייתה העבירה? \_\_\_\_\_

ג. כן, יותר מדו"ח אחד. מה היו העבירות? \_\_\_\_\_

(משתנה נמדד: חשיפה לבדיקה משטרתית. מקור: שאלון ESRA3 - פרויקט המחקר E-Survey of Road users' Attitudes - <https://www.esranet.eu>)  
כשנהגת במהלך החודשיים האחרונים, כמה פעמים עצר אותך שוטר לצורך:

לפחות פעמיים	פעם אחת	אף פעם		
			בדיקת שימוש באלכוהול בעת נהיגה ברכב	124
			בדיקת שימוש בסמים בעת נהיגה ברכב	125
			בדיקה שגרתית אחרת	126

(משתנה נמדד: חשיפה לנוכחות משטרתית)

127. כשנהגת במהלך החודשיים האחרונים, באיזו תדירות ראית בדרך שוטר או ניידת משטרה?

1. אף פעם

2. לעיתים רחוקות

3. לפעמים

4. לעיתים קרובות

5. בכל פעם (תמיד)

(משתנה נמדד: מעורבות בתאונת דרכים. מקור: שאלון ESRA3 - פרויקט המחקר E-Survey of Road users' Attitudes - <https://www.esranet.eu>)  
128. במהלך החודשיים האחרונים, האם היית מעורב בתאונת דרכים בה לפחות אדם אחד נפצע (באורח

קל, קשה, או קטלני)?

א. לא

ב. כן



**השאלות הבאות מתייחסות לשמירה על חוקי התנועה.**

(משתנה נמדד: הערכת השמירה על חוקי התנועה. מקורות: Armitage, S., Rodwell, D., & Lewis, I. (2022). Applying an extended theory of planned behaviour to understand influences on safe driving intentions and behaviours. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 90, 347-364. Fishbein & Ajzen (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach ; *behaviour*, 90, 347-364.

**עבורך, לשמור על חוקי התנועה יהיה דבר ... (נא לסמן תשובה בכל שורה בטבלה)**

רע	1	2	3	4	5	6	7	טוב	129
טיפשי	1	2	3	4	5	6	7	חכם	130
מזיק	1	2	3	4	5	6	7	מועיל	131
לא רצוי	1	2	3	4	5	6	7	רצוי	132

(משתנה נמדד: לחץ חברתי – תפיסת הציפיות לשמור על חוקי התנועה. מקורות: Rowe, R., Andrews, E., Harris, P. R., Armitage, C. J., McKenna, F. P., & Norman, P. (2016). Identifying beliefs underlying pre-drivers' intentions to take risks: An application of the Theory of Planned Behaviour. *Accident Analysis & Prevention*, 89, 49-56. Fishbein & Ajzen (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach ; *Behaviour*, 90, 347-364.

**באיזו מידה אתה מסכים או לא מסכים עם כל אחד מהמשפטים הבאים.**

מאד מסכים				מאד לא מסכים	
5	4	3	2	1	רוב האנשים החשובים לי חושבים שאני צריך לשמור על חוקי התנועה
5	4	3	2	1	רוב האנשים החשובים לי יתמכו בכך שאשמור על חוקי התנועה

(משתנה נמדד: לחץ חברתי – תפיסת נורמת השמירה על חוקי התנועה. מקורות: Forward, S. E. (2009). The theory of planned behaviour: The role of descriptive norms and past behaviour in the prediction of drivers' intentions to violate. *Transportation Research Part F: traffic psychology and behaviour*, 12(3), 198-207. Fishbein & Ajzen (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach ; *and behaviour*, 12(3), 198-207.

כולם	רובם	כמחצית מהם	מעטים מהם	אף אחד מהם	
4	3	2	1	0	להערכתך, כמה מן הנהגים במשפחתך שומרים על חוקי התנועה?
4	3	2	1	0	להערכתך, כמה מן הנהגים בקרב חבריך שומרים על חוקי התנועה?

(משתנה נמדד: שליטה נתפסת על השמירה על חוקי התנועה. מקורות: Moan, I. S., & Rise, J. (2011). Predicting intentions not to “drink and drive” using an extended version of the theory of planned behaviour. *Accident Analysis & Prevention*, 43(4), 1378-1384. Fishbein & Ajzen (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach ; *and behaviour*, 12(3), 198-207.

מאד נכון				מאד לא נכון	
5	4	3	2	1	אני יכול בקלות לשמור על חוקי התנועה
5	4	3	2	1	סביר שאצליח לשמור על חוקי התנועה

**139. עבורי, לשמור על חוקי התנועה יהיה דבר ...**

קל מאד	1	2	3	4	5	קשה מאד
--------	---	---	---	---	---	---------



(משתנה נמדד: תחושת לחץ מוסרי לשמור על חוקי התנועה. מקורות: Moan, I. S., & Rise, J. (2011). Predicting intentions not to "drink and drive": using an extended version of the theory of planned behaviour. *Accident Analysis & Prevention*, 43(4), 1378-1384. Fishbein & Ajzen (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach.)

**באיזו מידה אתה מסכים או לא מסכים עם כל אחד מהמשפטים הבאים.**

מאד מסכים				מאד לא מסכים	
5	4	3	2	1	140 לא לשמור על חוקי התנועה זה דבר פסול מבחינה מוסרית
5	4	3	2	1	141 אני ארגיש אשם אם לא אשמור על חוקי התנועה
5	4	3	2	1	142 המצפון יעיק עליי אם לא אשמור על חוקי התנועה

(משתנה נמדד: כוונה לשמור על חוקי התנועה. מקורות: Box, E., & Dorn, L. (2023). A cluster randomised controlled trial (cRCT) evaluation of a pre-driver education intervention using the Theory of Planned Behaviour. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 94, 379-397. (Fishbein & Ajzen (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach ; .

**143. עד כמה סביר שתשמור על חוקי התנועה?**

לא סביר	1	2	3	4	5	סביר
---------	---	---	---	---	---	------

**144. באיזו מידה אתה מתכוון לשמור על חוקי התנועה?**

מתכוון מאד	1	2	3	4	5	כלל לא מתכוון
------------	---	---	---	---	---	---------------

(דיווח עצמי על ביצוע של עבירות תנועה אגרסיביות, עבירות תנועה רגילות, טעויות, ומעידות בנהיגה. מקור: Lajunen, T., Parker, D., & Summala, H. (2004). The Manchester driver behaviour questionnaire: a cross-cultural study. *Accident Analysis & Prevention*, 38(2), 231-238. שול-מבורך, ל., דודי, י., סיטבון-פרחי, מ. (2009). קשב תפקודי קשב של נהגים עם וולא ADHD והקשר שלהם להתנהגויות נהיגה – דוח סופי חלק א'. המגמה ללקויות למידה, ב"ס לחינוך, האוניברסיטה העברית)

**נסה בבקשה לחשוב על הנהיגה שלך במהלך החודשיים האחרונים. במהלך החודשים האלה, באיזו תדירות...**

אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאד	כמעט תמיד	
0	1	2	3	4	145 פגעת במשהו שלא ראית קודם כאשר נסעת לאחור
0	1	2	3	4	146 התכוונת לנסוע ליעד מסוים ופתאום קלטת שאתה נוסע לכיוון אחר
0	1	2	3	4	147 נכנסת לנתיב הלא נכון בהתקרבות לצומת (לדוגמא: רצית להמשיך ישר אבל נכנסת לנתיב המיועד לפנייה ימינה בלבד)
0	1	2	3	4	148 בזמן שניסית להשתלב בתנועה בדרך ראשית, היית כה מרוכז בתנועה שבדרך הראשית עד שכמעט פגעת ברכב שלפניך
0	1	2	3	4	149 לא שמת לב שהולכי רגל חוצים את הכביש כאשר פנית לכביש צדדי מכביש ראשי
0	1	2	3	4	150 צפרת בכדי להראות לנהג אחר שאתה עצבני
0	1	2	3	4	151 שכחת להסתכל במראה לפני שיצאת מחנייה או לפני שעברת נתיב
0	1	2	3	4	152 בלמת מהר מדי בכביש חלקלק, או כאשר הרכב שלך החליק סובבת את ההגה לכיוון הלא נכון
0	1	2	3	4	153 כאשר נכנסת לצומת, חסמת את הנתיב באופן שהנהג שהייתה לו זכות קדימה נאלץ לעצור כדי לאפשר לך להשתלב
0	1	2	3	4	154 התעלמת מהגבלת המהירות בכביש עירוני
0	1	2	3	4	155 הזלקת משהו ברכב - למשל פנסים, כאשר בכלל התכוונת להפעיל משהו אחר - כגון מגבים
0	1	2	3	4	156 כאשר פנית ימינה, כמעט פגעת ברכב אופניים שרכב מימינך
0	1	2	3	4	157 לא שמת לב לשלט "תן זכות קדימה" ובקושי התחמקת מלהתנגש ברכב שהייתה לו זכות קדימה
0	1	2	3	4	158 אחרי עצירה, ניסית לנסוע בהילוך שלישי (נא לא להשיב במקרה של רכב אוטומטי)
0	1	2	3	4	159 עקפת מישהו משמאל מבלי לשים לב שהוא מאותת שמאלה



5	4	3	2	1	0	160	התעצבנות על נהג אחר, ורדפת אחריו כדי להבהיר לו בדיוק מה אתה חושב
5	4	3	2	1	0	161	נסעת בנתיב שאתה יודע שעומד להסתיים, ועברת רק ברגע האחרון לנתיב האחר
5	4	3	2	1	0	162	שכחת היכן החנית את רכבך בחניון
5	4	3	2	1	0	163	עקפת רכב איטי מימין
5	4	3	2	1	0	164	האצת כאשר הרמזור התחלף לירוק, כדי להשיג את הנהג שלצידיך
5	4	3	2	1	0	165	לא קראת נכון את השילוט ויצאת ממעגל תנועה ביציאה הלא נכונה
5	4	3	2	1	0	166	נסעת כל כך קרוב לרכב שלפניך כך שהתקשית לבצע עצירת חרום
5	4	3	2	1	0	167	חצית צומת למרות שידעת שהרמזור כבר התחלף לאדום
5	4	3	2	1	0	168	התעצבנות על נהג וביטאת את העוינות שלך כלפיו בכל דרך אפשרית
5	4	3	2	1	0	169	קלטת שאתה לא זוכר את הדרך בה נסעת זה עתה
5	4	3	2	1	0	170	בזמן עקיפה, לא הערכת נכון את מהירות הרכב הנוסע בנתיב הנגדי
5	4	3	2	1	0	171	התעלמת מהגבלת המהירות בכביש מהיר או בין-עירוני

(דיווח עצמי על ביצוע של עבירות התנועה הבאות: שימוש אסור בטלפון נייד בנהיגה; נהיגה תחת השפעת חומרים (אלכוהול, סמים, תרופות). מקור: שאלון

ESRA - פרויקט המחקר 'E-Survey of Road users' Attitudes - (https://www.esranet.eu

**במהלך החודשיים האחרונים, באיזו תדירות...**

אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	מאד לעיתים קרובות	תמיד כמעט		
0	1	2	3	4	5	172	דיברת בטלפון נייד שהחזקת ביד בזמן הנהיגה?
0	1	2	3	4	5	173	קראת הודעה או התעדכנת ברשתות חברתיות בזמן הנהיגה?
0	1	2	3	4	5	174	נהגת במצב בו ייתכן ושתית יותר מהמותר בחוק?
0	1	2	3	4	5	175	נהגת בטרם חלפה שעה מאז שנטלת סמים?
0	1	2	3	4	5	176	נהגת בטרם חלפו שעתיים מאז נטלת תרופה שעלולה להשפיע על יכולת הנהיגה שלך?
0	1	2	3	4	5	177	נהגת בזמן שאתה כל כך עייף ומתקשה לשמור על עיניים פקוחות?

Özkan, T., & Lajunen, T. (2005). A new addition to DBQ: Positive driver behaviours : מקור: נהיגה פרו-חברתיות בנהיגה. (scale. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 8(4-5), 355-368.

**במהלך החודשיים האחרונים, באיזו תדירות...**

אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	מאד לעיתים קרובות	תמיד כמעט		
0	1	2	3	4	5	178	נמנעת מלנסוע קרוב מדי לרכב שלפניך, בכדי לא להפריע לנהג
0	1	2	3	4	5	179	השתמשת פחות באורות גבוהים, בכדי להקל על נהגים הבאים ממול
0	1	2	3	4	5	180	חנית את הרכב תוך התחשבות במשתמשי דרך אחרים
0	1	2	3	4	5	181	שמת לב אם יש מים על הכביש, בכדי לא להתיז מים על הולכי רגל או משתמשי דרך אחרים
0	1	2	3	4	5	182	התאמת את מהירות הנסיעה שלך כדי לעזור לנהג המנסה לעקוף אותך
0	1	2	3	4	5	183	נמנעת מלהשתמש בצופר, בכדי לא להרעיש
0	1	2	3	4	5	184	פינית את נתיב הנסיעה, בכדי לא להפריע לרכבים המגיעים מאחור
0	1	2	3	4	5	185	נמנעת משימוש בנתיב השמאלי, בכדי לאפשר את זרימת התנועה



5	4	3	2	1	0	נתת להולכי רגל לחצות גם כאשר זכות הקדימה הייתה שלך	186
5	4	3	2	1	0	הודית לנהג שעזר לך על ידי נפנוף בידך, וכדומה	187
5	4	3	2	1	0	עשית כמיטב יכולתך בכדי שלא להפריע לנהגים אחרים	188
5	4	3	2	1	0	לא צפרת כדי לזרז את הנהג שלפניך, גם כאשר הרמזור התחלף לירוק	189
5	4	3	2	1	0	ויתרת על זכות הקדימה שלך לטובת נהגים אחרים	190
5	4	3	2	1	0	עזרת לנהג שמאחוריך, אשר זווית הראיה שלו אינה טובה מספיק, לעקוף אותך בבטחה	191

Clapp, J. D., Olsen, S. A., Beck, J. G., Palyo, S. A., Grant, D. M., Gudmundsdottir, B., & Marques, L. : מיקור : דייווח עצמי על נהיגה חרדתי. מקור : ((2011). The driving behavior survey: Scale construction and validation. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 96-105.

לעיתים קרובות ישנם מצבים בזמן נהיגה שגורמים לנהגים להיות עצבניים (למשל, תנאי מזג אוויר, עומסי תנועה, או 'כמעט תאונה'). להלן רשימה של התנהגויות שיכולות להיות רלוונטיות או לא רלוונטיות עבורך במצבים אלה.

בהתבסס על הניסיון האישי שלך, אנא ציין באיזו תדירות במהלך החודשיים האחרונים ביצעת כל אחת מההתנהגויות הבאות כאשר היית במצב מלחץ, אשר גרם לך להיות עצבני, חרד, מתוח, או להרגיש שלא בנוח.

תמיד						אף פעם		
6	5	4	3	2	1	0	איבדת את הכיוון אליו אתה צריך לנסוע	192
6	5	4	3	2	1	0	צעקת על נהג שעצבן אותך	193
6	5	4	3	2	1	0	האטת כשהתקרבת לצומת, אפילו שהאור ברמזור היה ירוק	194
6	5	4	3	2	1	0	היה לך קשה לשמור על נתיב הנסיעה	195
6	5	4	3	2	1	0	סטית לנתיבים אחרים	196
6	5	4	3	2	1	0	שכחת להתאים את מהירות הנסיעה לתנאי הדרך	197
6	5	4	3	2	1	0	נתת לנהג שעצבן אותך להבין שאתה כועס עליו	198
6	5	4	3	2	1	0	שמרת על מרחק גדול מהרכב שלפניך	199
6	5	4	3	2	1	0	שכחת לאן אתה נוסע	200
6	5	4	3	2	1	0	השתמשת בתנועות ידיים וכדומה בכדי לסמן לנהג שגרם לך להתעצבן	201
6	5	4	3	2	1	0	השתדלת לשמור על מרחק בינך לבין רכבים אחרים	202
6	5	4	3	2	1	0	שמרת על מהירות נסיעה קבועה בכדי להרגיע את עצמך	203
6	5	4	3	2	1	0	הקפדת להתרחק מרכבים אחרים	204
6	5	4	3	2	1	0	התקשית למצוא את הנתיב הנכון	205
6	5	4	3	2	1	0	חבטת בהגה כשהיית עצבני	206
6	5	4	3	2	1	0	הורדת את מהירות הנסיעה עד שהרגשת בנוח	207
6	5	4	3	2	1	0	צפרת לנהג שגרם לך להיות עצבני	208
6	5	4	3	2	1	0	חיפשת כל דרך אפשרית כדי להראות לנהגים אחרים שהם מעצבנים אותך	209
6	5	4	3	2	1	0	בתנאי דרך גרועים (כביש משובש, מזג אוויר קיצוני, וכדומה), נהגת בזירות רבה יותר מאשר נהגים אחרים	210
6	5	4	3	2	1	0	קיללת או השתמשת בשפה בוטה בזמן שנהגת	211
6	5	4	3	2	1	0	התקשית להשתלב בתנועה	212