

08. April 2016

Studie zur Autofahrangst Informationen über Ergebnisse der Untersuchung

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchte ich Ihnen eine Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse der Untersuchung zum Thema Autofahrangst zukommen lassen.

Für Ihre Mithilfe bei der wissenschaftlichen Studie möchte ich mich nochmals herzlich bedanken.

Sollten Sie weitere Anmerkungen oder Fragen haben, können Sie sich an mich wenden.

Carolin Fischer
(B.Sc. Psychologie, cand. M.Sc. Psychologie)

Universität Landau, Fachbereich Psychologie
carolin_fischer@gmx.net

Ziel der Studie

Die Angst vor dem Autofahren ist ein weit verbreitetes Phänomen: Rund 1 % der Menschen leiden einmal in ihrem Leben an Autofahrphobie, was für manche Betroffene eine große Behinderung im täglichen Leben darstellt. Zum besseren Verständnis der Entstehung dieser Ängste vor dem Autofahren und insbesondere zur Entwicklung wirksamer Therapien sind Fragebögen erforderlich, die die Intensität und Art der Angst vor dem Autofahren genau erfassen können. Ziel der Studie war es daher, einen Fragebogen zur Erfassung von Ängsten beim Autofahren zu entwickeln und zu überprüfen. Im deutschen Sprachraum lag bis dato kein solcher Fragebogen vor. Daher bestand das Ziel darin, einen englischsprachigen Fragebogen nach wissenschaftlichen Vorgaben in die deutsche Sprache zu übersetzen und zu prüfen, ob er geeignet ist, Gedanken, die häufig bei autofahrphobischen Menschen auftreten, zu erfassen. Dazu war es erforderlich, dass möglichst unterschiedliche Personen, egal ob sie Angst beim Autofahren empfinden oder nicht, den Fragebogen ausfüllten.

Ablauf der Studie

Insgesamt haben an der Studie über 900 Personen teilgenommen, was ein sehr zufriedenstellendes Ergebnis war. Diese gesamte Gruppe konnte schließlich noch unterteilt werden in Menschen, die gar keine Angst vor dem Autofahren haben und in Menschen, die stark ausgeprägte Autofahrangst zeigen. Die letztere Gruppe bestand aus rund 85 Personen. Auch eine Subgruppe mit Personen, die nur ein paar der geschilderten Sorgen kannten, konnte gefunden werden.

Nach rund zwei Wochen wurden alle Teilnehmenden gebeten, ein zweites Mal einen Teil des Fragebogens auszufüllen. Dabei nahmen rund 350 Personen teil. Dies diente dazu herauszufinden, ob die Gedanken, die manche Menschen beim Autofahren haben, zeitlich stabil sind, also auch nach zwei Wochen noch in ähnlicher Weise auftreten. Manche Phänomene in der Psychologie schwanken täglich, so zum Beispiel die Stimmung. Wiederum andere Aspekte, wie eine ausgeprägte Angst, so die Theorie, hält länger an und somit sollten nach zwei Wochen dieselben oder ähnliche Antworten im Fragebogen gefunden werden.

Ergebnisse

Durch die Studie konnte gezeigt werden, dass die Übersetzung der Fragen ins Deutsche erfolgreich war und die deutschen Fragen dasselbe erfassen wie die englischen Fragen im Original. Insgesamt wurde deutlich, dass der Fragebogen sehr gut dazu in der Lage ist, das Ausmaß der Autofahrängste zu erfragen.

Außerdem deuten erste Erkenntnisse aus dieser Studie darauf hin, dass an Hand dieses Fragebogens recht sicher eingeteilt werden kann, ob eine Person an Autofahrphobie leidet oder nicht und wie stark ggfls. die Ängste sind.

Die Untersuchung hat gezeigt, dass sich die Sorgen beim Autofahren in drei Kategorien einordnen lassen: Zum Einen gibt es Sorgen, die sich hauptsächlich darauf beziehen, Angst vor einer Panikattacke hinterm Steuer zu bekommen. Fragen wie „Ich werde zittern und

unfähig sein zu lenken“ zielten darauf ab, die panikbezogenen Gedanken zu erfragen. Zum Anderen gibt es auch Sorgen, die eher die Angst vor einem Unfall widerspiegeln. Diese wurden beispielsweise durch die Frage „Ich habe keinen Einfluss darauf, ob andere Autos mich rammen“ abgedeckt. Schließlich bildete sich eine dritte Kategorie heraus, die sich auf die Sorge vor einer negativen Bewertung durch Andere (zum Beispiel andere Verkehrsteilnehmer, Mitfahrende, Angehörige, Freunde usw.) bezog. Diese Gruppe wurde durch Fragen wie „Menschen werden denken, dass ich ein schlechter Autofahrer/eine schlechte Autofahrerin bin“ erfasst. Diese Erkenntnisse der Unterteilung autofahrphobischer Gedanken und Sorgen ist sehr wichtig, da nicht alle Menschen, die Angst vor dem Autofahren haben, alle diese Gedanken kennen oder alle gleich belastend finden. Wenn man also durch einen Fragebogen herausfinden kann, welche Sorgen am stärksten sind, kann eine Behandlung direkt darauf abgestimmt und so effektiver werden.

Ausblick

Insgesamt konnte die Studie zeigen, dass der Fragebogen gut geeignet ist, um Sorgen, die Menschen mit Autofahrangst haben, zu erfassen. Weitere Untersuchungen mit mehr stark phobischen Personen sollen in Zukunft dazu dienen, die gefundenen Ergebnisse noch detaillierter zu prüfen und die Forschung auf dem Gebiet der Autofahrphobie voranzutreiben. So könnte man den Fragebogen demnächst dazu nutzen, das Ausmaß der Angst einer autofahrängstlichen Person vor, während und nach einer Therapie oder Behandlung zu messen. Idealerweise müssten die Werte im Fragebogen dann immer geringer werden.

Einige Teilnehmer der Studie haben zum Beispiel angemerkt, dass auch hätte gefragt werden sollen, ob ein Verkehrsunfall stattgefunden hat, seit dem Ängste vor dem Autofahren bestehen. Andere Personen haben darauf hingewiesen, Fragen zu stellen, aus denen hervorgeht, wann genau die Angst auftritt, beispielsweise schon lange im Voraus oder erst, wenn die Person hinter dem Lenkrad sitzt. Dies waren alles wichtige Anmerkungen, die für zukünftige Fragestellungen in der Forschung zur Autofahrphobie Berücksichtigung finden können. Diese Untersuchung jedoch stellte einen ersten Schritt dar, in der es vornehmlich darum ging, den Fragebogen als solchen zu untersuchen. An Hand diese Studie alleine war es demnach nicht möglich herauszufinden, warum eine einzelne Person zu einem bestimmten Zeitpunkt an Ängsten beim Autofahren leidet und wie sie am besten behandelt werden könnte.

Vielen Dank für Ihr Interesse.