

Hvit bjørn-skjema for tankeundertrykking (WBSI)

WBSI er et selvrapporteringsskjema som måler en persons tendens til bevisst å undertrykke uønskede tanker. Det brukes ofte til å kartlegge kognitive prosesser knyttet til tankeundertrykking, som kan være involvert ved angstlidelser og tvangslidelser. Navnet viser til Daniel Wegners berømte eksperiment der deltakere som ble bedt om ikke å tenke på en hvit bjørn, paradoksalt nok endte opp med å tenke mer på den.

Antall spørsmål	15 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	White Bear Suppression Inventory
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Daniel M. Wegner, David R. Schneider, Samuel R. Carter, Tonya White (1987)
Kategori	OCD, Angst

Forhåndsvisning av de 15 spørsmålene

Det er ting jeg helst ikke vil tenke på.

Helt uenig | Uenig | Nøytral eller vet ikke | Enig | Helt enig

Noen ganger lurer jeg på hvorfor jeg har de tankene jeg har.

Helt uenig | Uenig | Nøytral eller vet ikke | Enig | Helt enig

Jeg har tanker som jeg ikke klarer å stoppe.

Helt uenig | Uenig | Nøytral eller vet ikke | Enig | Helt enig

Det dukker opp bilder i tankene mine som jeg ikke klarer å viske ut.

Helt uenig | Uenig | Nøytral eller vet ikke | Enig | Helt enig

Tankene mine vender ofte tilbake til én bestemt idé.

Helt uenig | Uenig | Nøytral eller vet ikke | Enig | Helt enig

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Svarene gis på en Likert-skala med 5 punkter fra «helt uenig» til «helt enig». Skårene på de 15 leddene summeres til en totalskår. En høy skår viser sterkere tendens til tankeundertrykking. Tolkningen tar hensyn til totalskåren og noen ganger til fordelingen av skårer på deldimensjoner.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Jeg var skeptisk i begynnelsen, men nå klarer jeg meg ikke uten dette verktøyet i praksisen min.”

Elodie C. - KAT-psykolog