WBSI

Inwentarz tłumienia myśli o białym niedźwiedziu (WBSI)

WBSI to kwestionariusz samoopisowy służący do pomiaru skłonności do celowego tłumienia niechcianych myśli. Jest często stosowany do oceny procesów poznawczych związanych z tłumieniem myśli, które mogą odgrywać rolę w zaburzeniach lękowych i obsesyjno-kompulsyjnych. Jego nazwa nawiązuje do słynnego eksperymentu Daniela Wegnera, w którym uczestnicy poproszeni o to, by nie myśleć o białym niedźwiedziu, paradoksalnie myśleli o nim częściej.

Liczba pytań	15 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	White Bear Suppression Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Daniel M. Wegner, David R. Schneider, Samuel R. Carter, Tonya White (1987)
Kategoria	OCD, Lęk

Podgląd 15 pytań

Są rzeczy, o których wolę nie myśleć.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Trudno powiedzieć | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Czasami zastanawiam się, dlaczego mam pewne myśli

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Trudno powiedzieć | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Mam myśli, których nie mogę powstrzymać.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Trudno powiedzieć | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Przychodzą mi do głowy obrazy, których nie mogę się pozbyć.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Trudno powiedzieć | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Moje myśli często powracają do jednego tematu.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Trudno powiedzieć | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Odpowiedzi udziela się na 5-stopniowej skali Likerta od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się zgadzam”. Punkty za 15 pozycji sumuje się do wyniku całkowitego. Wysoki wynik wskazuje na silniejszą skłonność do tłumienia myśli. Interpretacja uwzględnia wynik całkowity, a niekiedy także rozkład wyników w poszczególnych wymiarach.