

Inventário de supressão do urso branco (WBSI)

O WBSI é um questionário de autorresposta concebido para medir a tendência da pessoa para suprimir deliberadamente pensamentos indesejados. É frequentemente utilizado para avaliar os processos cognitivos relacionados com a supressão do pensamento, que podem estar envolvidos nas perturbações de ansiedade e nas perturbações obsessivo-compulsivas. O seu nome remete para a célebre experiência de Daniel Wegner em que os participantes, a quem se pedia que não pensassem num urso branco, acabavam paradoxalmente por pensar mais nele.

Número de perguntas	15 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	White Bear Suppression Inventory
Público-alvo	Adultos
Autores	Daniel M. Wegner, David R. Schneider, Samuel R. Carter, Tonya White (1987)
Categoria	POC, Ansiedade

Pré-visualização das 15 perguntas

Há coisas em que prefiro não pensar.

Completamente em desacordo | Bastante em desacordo | Nem de acordo, nem em desacordo | Bastante de acordo | Completamente de acordo

Às vezes pergunto-me porque tenho determinados pensamentos.

Completamente em desacordo | Bastante em desacordo | Nem de acordo, nem em desacordo | Bastante de acordo | Completamente de acordo

Tenho pensamentos que não posso parar.

Completamente em desacordo | Bastante em desacordo | Nem de acordo, nem em desacordo | Bastante de acordo | Completamente de acordo

Há imagens que aparecem na minha mente e que não posso apagar.

Completamente em desacordo | Bastante em desacordo | Nem de acordo, nem em desacordo | Bastante de acordo | Completamente de acordo

Os meus pensamentos frequentemente giram em torno de uma só ideia.

Completamente em desacordo | Bastante em desacordo | Nem de acordo, nem em desacordo | Bastante de acordo | Completamente de acordo

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

As respostas são dadas numa escala de Likert de 5 pontos, de «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente». As pontuações dos 15 itens são somadas para obter uma pontuação total. Uma pontuação elevada indica uma tendência mais forte para a supressão do pensamento. A interpretação tem em conta a pontuação total e, por vezes, a distribuição das pontuações pelas subdimensões.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Utilizo o Mentaal há 2 meses e esta ferramenta revolucionou a minha forma de ver o acompanhamento e a minha agenda!”



Romane L. - Psicóloga online (TCC)