

Vita björnen-inventoriet för tankeundertryckning (WBSI)

WBSI är ett självskattningsformulär som mäter en persons tendens att medvetet undertrycka oönskade tankar. Det används ofta för att bedöma de kognitiva processer som är kopplade till tankeundertryckning och som kan vara involverade vid ångestsyndrom och tvångssyndrom. Namnet anspelar på Daniel Wegners berömda experiment där deltagarna, som ombads att inte tänka på en vit björn, paradoxalt nog tänkte mer på den.

Antal frågor	15 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	White Bear Suppression Inventory
Målgrupp	Vuxna
Författare	Daniel M. Wegner, David R. Schneider, Samuel R. Carter, Tonya White (1987)
Kategori	OCD, Ångest

Förhandsgranskning av de 15 frågorna

Det finns saker som jag helst inte vill tänka på.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral eller vet inte | Instämmer | Instämmer helt

Ibland undrar jag varför jag har de tankar jag har.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral eller vet inte | Instämmer | Instämmer helt

Jag har tankar som jag inte kan stoppa.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral eller vet inte | Instämmer | Instämmer helt

Det kommer upp bilder i mitt huvud som jag inte kan sudda ut.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral eller vet inte | Instämmer | Instämmer helt

Mina tankar återvänder ofta till en och samma idé.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral eller vet inte | Instämmer | Instämmer helt

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Svaren ges på en 5-gradig Likertskala från ”håller inte alls med” till ”håller helt med”. Poängen på de 15 frågorna summeras till en totalpoäng. En hög poäng tyder på en starkare tendens till tankeundertryckning. Tolkningen tar hänsyn till totalpoängen och ibland till poängfördelningen mellan underdimensioner.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag var skeptisk i början, men nu kan jag inte vara utan det här verktyget i mitt arbete.”

Elodie C. - KBT-psykolog