

Skala tłumienia myśli – polska wersja kwestionariusza WBSI (White Bear Suppression Inventory) Wegnera i Zanakos: analiza czynnikowa i rzetelność skali

Polish version of the *White Bear Suppression Inventory* (WBSI) by Wegner and Zanakos: factor analysis and reliability

Ewelina Cichoń^{1,2}, Remigiusz Szczepanowski², Tomasz Niemiec^{1,2}

¹ Wyższa Szkoła Bankowa w Toruniu

² Zespół Badawczy Psychologii Klinicznej, Wydział Nauk Pedagogicznych,
Dolnośląska Szkoła Wyższa

Summary

Aim. The main aim of this study was to adapt a Polish version of the White Bear Suppression Inventory (WBSI), originally created by Wegner and Zanakos (1994) to measure chronic suppression.

Method. The Polish version of the WBSI was prepared following the back-translation procedure. The scale was administered to 246 individuals from general population. Then, factor structure analysis of the WBSI was conducted. Finally, reliability analysis of the Polish version of the WBSI and its two sub-scales was done.

Results. The Polish version of the WBSI yielded satisfactory psychometric properties. The results from the explanatory factor analysis indicated a two-factor structure of the WBSI inventory including factors of 'suppression' and 'intrusions'. The psychological measures with both factors as well as measures based on the total WBSI scores show very high reliability.

Conclusions. The reliability of the Polish version of the WBSI is comparable to the original version. The analysis allowed us to identify a new subscale that may represent the experience of intrusions. The Polish version of the WBSI is characterized by good psychometric properties and may be used to assess intrusions and suppression.

Słowa kluczowe: tłumienie, natrętne myśli, Skala tłumienia myśli WBSI

Key words: suppression, intrusive thoughts, White Bear Suppression Inventory WBSI

Wstęp

Nawracające, niechciane i niekontrolowane treści, np. natrętne myśli, wspomnienia bądź emocje, określane są jako intruzje i klasyfikowane jako jeden z głównych objawów wielu zaburzeń psychicznych, takich jak zaburzenia lękowe, depresja czy zaburzenia odżywiania [np. 1–5]. W razie pojawiania się intruzji głównym zadaniem czynności umysłowych człowieka staje się usunięcie tych treści przez utrzymywanie ich poza świadomością [6, 7]. Ten specyficzny proces, zwany tłumieniem, opisano w ramach freudowskiej teorii psychologicznych mechanizmów obronnych [8] jako mechanizm ukierunkowany na usunięcie niepożądanych intruzji [6].

Wielu badaczy wskazuje jednak, że psychologiczne mechanizmy obronne, polegające na kontroli i eliminacji natrętnych treści, przynoszą skutek odwrotny od zamierzonego i prowadzą do psychicznego cierpienia. Na przykład Wegner i wsp. [9] w pierwszej części swego eksperymentu prosili połowę uczestników o tłumienie myśli o białych niedźwiedziach, w drugiej zaś fazie prosili o wyrażanie tych myśli werbalnie; zadaniem drugiej grupy było wyrażanie myśli o białym niedźwiedziu, ale tylko w pierwszej części eksperymentu. Badacze ci zaobserwowali, że tłumienie skutkuje zwiększoną częstością myśli o białym niedźwiedziu. Próby stłumienia intruzji mogą być zatem wynikiem dysfunkcyjnej strategii kontroli, która paradoksalnie prowadzi do tzw. efektu odbicia (*rebound effect*) [1, 10–12]. Wegner [13] zaproponował, żeby takie paradoksalne efekty tłumienia myśli określać jako tzw. ironiczne procesy kontroli umysłu. Zgodnie z tą koncepcją zakłada się, że próby kontroli myśli dotyczą dwóch istotnych procesów: (1) procesu wykonawczego (*operating process*), ukierunkowanego na wyszukiwanie treści psychicznych, które są spójne z przebiegiem skutecznej kontroli, oraz (2) procesu monitorowania (*monitoring process*), nastawionego na poszukiwanie treści psychicznych niezgodnych z osiągnięciem pożądanego efektu w ramach kontroli. Przyjmuje się w niej także, że w procesach wykonawczych w większym stopniu wymaga się zasobów poznawczych aniżeli w procesach monitorowania. W sytuacjach, w których zasoby poznawcze jednostki są pogorszone, może dojść do zastąpienia procesu wykonawczego czynnością monitorowania, które paradoksalnie zwiększa wrażliwość na treści psychiczne, jakich zazwyczaj się unika.

Niektórzy badacze podważają założenia teorii procesów ironicznych Wegnera i dowodzą, że tłumienie niechcianych myśli może być skuteczne, zapewniając uruchomienie zachowań adaptacyjnych [zob. 14–16]. Na przykład Anderson i Green [16], korzystając z paradygmatu „myśl/nie-myśl”, wykazali eksperymentalnie, że tłumienie niechcianych myśli może jednak utrudniać przypomnienie tłumionych treści w późniejszych etapach. Podczas procedury „myśl/nie-myśl” uczestnicy byli proszeni o wyuczanie się skojarzeń między niepowiązanymi parami wyrazów (skojarzenie wskazówka–bodziec). Następnie badani przystępowali do kolejnego etapu eksperymentu, w którym mieli reagować na wyświetlane wskazówki, tj. uczestnicy albo przypominali sobie słowa skojarzone wcześniej ze słowem wskazówką (warunek „myśl”), albo proszeni byli o stłumienie odpowiedzi (warunek „nie-myśl”). Jeśli chodzi o pomiar efektów tłumienia, najważniejszą fazą tego eksperymentu była faza rozpoznawania. Okazało się, że słowa użyte w warunku „myśl” badani przypominali sobie najlepiej,

natomiast rozpoznawanie słów, którym towarzyszył komunikat „nie-myśl” – wręcz przeciwnie, stopniowo się pogarszało, gdy ćwiczenie było wykonywane z większą liczbą powtórzeń. Autorzy badania wskazują, że intensyfikacja myślenia o wyuczonych słowach poprawiła ich zapamiętanie, podczas gdy tłumienie w warunkach „nie-myśl” utrudniało późniejsze przypomnienie sobie zadanego materiału. Anderson i Green [16] zasugerowali więc, że w wypadku doświadczania niechcianych myśli i wspomnień jedną z funkcji zarządczych procesów kontroli wykonawczej jest uniemożliwienie ich wtargnięcia do świadomości, a w konsekwencji zahamowanie wydobycia z pamięci niechcianych treści.

Pomimo różnic w założeniach teoretycznych dotyczących tłumienia zdecydowana większość badaczy uważa, że zaburzenia w tłumieniu niechcianych treści mogą się istotnie przyczyniać do powstawania psychopatologii jednostki [2, 12, 17]. Dlatego negatywne skutki tłumienia w psychopatologii mogą tłumaczyć objawy związane z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, depresją, uogólnionym zaburzeniem lękowym czy z zespołem stresu pourazowego i fobią [2].

Najczęściej wykorzystywanym narzędziem do pomiaru tendencji do chronicznego tłumienia niechcianych, natrętnych myśli jest skala *White Bear Suppression Inventory* (WBSI), opracowana przez Wegnera i Zanakos [1]. Narzędzie to składa się z 15 pozycji, a respondent jest proszony o ocenę, w jakim stopniu zgadza się z każdym z tych stwierdzeń, używając 5-punktowej skali (od „Zdecydowanie się nie zgadzam” do „Zdecydowanie się zgadzam”). Oryginalna wersja skali WBSI służy do identyfikacji osób, które chronicznie starają się tłumić niechciane myśli, jednakże w wielu badaniach wskazuje się na to, że umożliwia ona również ocenę objawów innych jednostek psychopatologicznych, takich jak objawy obsesyjno-kompulsywne, depresyjne lub lękowe [1, 18–20]. Ponadto wyniki uzyskiwane na skali WBSI pozwalają również diagnozować szeroki zakres zgłaszanych objawów psychopatologicznych, np. mierzonych za pomocą SCL-90 [19], czy też diagnozować cechy osobowości, takie jak neurotyzm, lęk jako cecha, tendencja do ogólnego zamartwiania się [18].

W niektórych badaniach sugeruje się, że skalę WBSI można uznawać nie tylko za miarę tendencji do chronicznego tłumienia, ale także za narzędzie, które może służyć do pomiaru doświadczania natrętnych myśli [21]. Przy czym pewne kontrowersje wiążą się ze strukturą czynnikową oryginalnej wersji WBSI, jako że w niektórych badaniach wykazano, że w jej skład może wchodzić jeden czynnik [1], inne sugerują rozwiązanie dwuczynnikowe [22], a w jeszcze innych wskazuje się na strukturę trójczynnikową [23]. W związku z tym wydaje się, że skala WBSI odnosi się do więcej niż jednego zjawiska psychologicznego, które nie ogranicza się wyłącznie do tendencji do chronicznego hamowania niepożądanych treści. Wyraźnie podważa się więc jednowymiarową strukturę kwestionariusza WBSI. W szczególności Höping i de Jong-Meyer [22], wykorzystując eksploracyjną analizę czynnikową, zidentyfikowali dwa czynniki wchodzące w skład skali WBSI – „niechciane myśli intruzywne” i „tłumienie myśli”. Ponadto badacze ci ujawnili, że czynnik intruzji był predyktorem objawów psychopatologicznych związanych zarówno z lękiem, depresją, jak i z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. Wyniki dla podskali tłumienia sugerowały związek tłumienia z depresją, jednakże korelacja z wynikami *Skali Depresji Becka* [24] okazała

się słaba [22]. Podobne wyniki uzyskał Rassin [21], który wykazał dwuczynnikową strukturę WBSI – dotyczącą tłumienia i intruzji, łącząc w ten sposób pomiar unikowej strategii radzenia sobie ze stresem z częstością doświadczania problemów, z jakimi respondent próbuje sobie poradzić. Z kolei konfirmacyjna analiza czynnikowa (*Confirmatory Factor Analysis* – CFA) przeprowadzona przez Blumberga [23] dowiodła, że w obrębie skali WBSI można również wyodrębnić strukturę obejmującą trzy czynniki.

Wyniki analiz czynnikowych skali WBSI pokazują, że rozróżnienie struktury czynnikowej na czynnik doświadczania niechcianych natrętnych myśli oraz proces tłumienia myśli wydaje się adekwatny [22]. Biorąc pod uwagę, że natrętne myśli są efektem nieudanych prób tłumienia myśli, twierdzi się, że skala WBSI może służyć głównie jako miara dysfunkcji kontroli poznawczej, a nie wyłącznie narzędzie do pomiaru skutecznego tłumienia [21, 25, 26]. Dlatego w przeciwieństwie do struktury jednoczynnikowej, oryginalnie postulowanej przez Wegnera i Zanakos [1], zasadne wydaje się założenie o występowaniu co najmniej dwóch czynników w strukturze skali WBSI, obejmujących tłumienie oraz intruzywne myśli.

Podsumowując – w związku z tym, że skala WBSI umożliwiała pomiar nieudanych prób tłumienia oraz doświadczania intruzji myślowych, celem niniejszego badania było przygotowanie polskiej wersji kwestionariusza WBSI Wegnera i Zanakos [1], przeprowadzenie analizy czynnikowej przetłumaczonej skali WBSI oraz ocena właściwości psychometrycznych skali w postaci analizy jej rzetelności w polskiej populacji.

Metoda i narzędzia

Po wypełnieniu formularzy świadomej zgody w badaniu wzięło udział 246 uczestników (115 mężczyzn i 131 kobiet) w wieku od 18 do 57 lat ($M = 24,44$; $SD = 7,73$), którzy byli studentami Uniwersytetu Humanistycznospołecznego we Wrocławiu. Studenci otrzymali punkty za udział w badaniu. Osoby z historią zaburzeń psychicznych lub neurologicznych zostały wyłączone z badania. Badanie zostało zaakceptowane przez lokalną Komisję Etyki.

Polska wersja kwestionariusza *White Bear Suppression Inventory* (WBSI) została zaadaptowana na podstawie pracy autorstwa Wegnera i Zanakos [1]. Uzyskano zgodę autorów oryginalnej wersji na polską adaptację narzędzia. Skala składa się z 15 pozycji dotyczących myślenia i treści myśli. Każda pozycja jest oceniana na 5-punktowej skali typu Likerta od 1 („Całkowicie nie zgadzam się”) do 5 („Całkowicie się zgadzam”). Przygotowano polskie tłumaczenie WBSI zgodnie z procedurą tłumaczenia zwrotnego (*back-translation*). W pierwszym kroku zespół złożony z dwóch tłumaczy z wykształceniem psychologicznym (jeden z nich w przeszłości mieszkał w kraju anglojęzycznym), biegle posługujących się językiem angielskim i językiem polskim (j. ojczysty), wykonał tłumaczenie oryginalnej wersji narzędzia na język polski. Następnie trzech psychologów, w tym osoba z dogłębną wiedzą z obszaru psychologii poznawczej i psychometrii, oraz anglista znający kulturę brytyjską i amerykańską dokonali oceny wszystkich aspektów tłumaczenia i zaakceptowali przetłumaczoną wersję kwestionariusza WBSI. O wypełnienie kwestionariusza i ocenę, czy tłumaczenie jest jasne i zrozumiałe, została wtedy poproszona grupa docelowa. Po pozytywnej

ocenie dwóch dwujęzycznych tłumaczy wykonało dwa tłumaczenia zwrotne, a zespół zaangażowany w przygotowanie polskiej wersji (dwóch psychologów i anglista) ocenił ich zgodność z oryginałem – treść tłumaczenia zwrotnego nie odbiegała od oryginalnej wersji. Polskiej adaptacji nadano układ graficzny zbliżony do wersji oryginalnej. Autorzy udostępniają polską wersję kwestionariusza WBSI do użytku publicznego nieodpłatnie (patrz załącznik 1).

W celu zidentyfikowania czynników skali WBSI przeprowadzono eksploracyjną analizę czynnikową metodą głównych składowych (*Principal Component Analysis* – PCA) z rotacją Promax. Wyniki pozwoliły zidentyfikować trzy czynniki WBSI na podstawie uzyskanych wartości własnych $> 1,0$ (odpowiednio 5,48, 1,68 i 1,13). Jednakże analiza wykresu osypiska wskazywała na możliwe rozwiązanie dwuczynnikowe. W kolejnym etapie przeprowadzono analizę za pomocą metody głównych składowych z rotacją Promax, wspartą normalizacją Kaisera dla rozwiązania trój- i dwuczynnikowego.

Wyniki

Średni całkowity wynik na skali WBSI wyniósł 50,53 ($SD = 10,93$; zakres 20–75). Niektóre z poprzednich badań [1, 21] wskazywały, że mogą istnieć różnice płciowe w wynikach na skali WBSI, przy czym kobiety osiągały wyższe wyniki w zakresie tłumienia myśli. W naszym badaniu test *t*-Studenta również ujawnił, że istnieje istotna różnica między kobietami ($M = 52,01$; $SD = 11,62$) a mężczyznami ($M = 48,84$; $SD = 9,87$), $t(244) = 2,28$, $p < 0,05$.

Wartości ładunków czynnikowych dla rozwiązania trójczynnikowego przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Wyniki analizy głównych składowych i wartości ładunków czynnikowych 15 pozycji WBSI (N = 246) dla rozwiązania trójczynnikowego

Pozycja	CZYNNIK 1	CZYNNIK 2	CZYNNIK 3
9. Są myśli, które ciągle pojawiają się w mojej głowie.	0,856	-0,094	-0,062
5. Moje myśli często powracają do jednego tematu.	0,854	-0,149	-0,015
4. Przychodzą mi do głowy obrazy, których nie mogę się pozbyć.	0,804	-0,017	-0,095
3. Mam myśli, których nie mogę powstrzymać.	0,692	0,143	-0,066
6. Chciałbym/chciałabym przestać myśleć o pewnych rzeczach.	0,658	0,238	-0,022
7. Czasem moje myśli biegną tak szybko, że chciałbym/chciałabym je zatrzymać.	0,639	-0,167	0,145
11. Czasami naprawdę chciałbym/chciałabym nie myśleć.	0,379	0,216	0,228
14. Mam wiele takich myśli, o których nikomu nic nie powiem.	0,236	0,226	0,235

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

1. Są rzeczy, o których wolę nie myśleć.	-0,095	0,894	-0,140
10. Są rzeczy, o których staram się nie myśleć.	0,028	0,792	-0,008
2. Czasami zastanawiam się, dlaczego mam pewne myśli.	0,076	0,630	-0,094
13. Są myśli, których próbuję unikać.	0,110	0,602	0,215
8. Zawsze staram się pozbyć większości problemów z mojej głowy.	-0,216	0,589	0,066
12. Często robię rzeczy, które odwracają moją uwagę od moich myśli.	0,050	-0,138	0,923
15. Czasem zajmuję się czymś innym, aby myśli nie przychodziły mi do głowy.	-0,123	0,086	0,857

Pozycje uwzględnione w poszczególnych podskalach są przedstawione czcionką pogrubioną. Jako kryteria włączenia ustalono wartości powyżej 0,3.

Jednak to rozwiązanie wskazywało na to, że pierwszy czynnik obejmował w tym wypadku 7 stwierdzeń, drugi czynnik – 6 pozycji, natomiast trzeci czynnik zawierał tylko 2 pozycje. Do poszczególnych czynników włączono stwierdzenia, które łądowały czynniki powyżej wartości 0,3 [27]. Żadna z pozycji nie spełniała kryteriów włączenia do obu czynników jednocześnie. Jedna pozycja (14) nie spełniała kryteriów włączenia do żadnego z wyodrębnionych czynników. Całkowita wariancja według modelu 3-czynnikowego wynosiła 55,22%, w tym: 36,50% dla pierwszego czynnika, 11,18% dla drugiego czynnika oraz 7,54 % dla trzeciego.

Ponieważ trzeci czynnik obejmował tylko 2 pozycje oraz wyniki analizy wykresu osypiska sugerowały możliwe rozwiązanie dwuczynnikowe, w kolejnym kroku przeprowadzono analizę czynnikową metodą głównych składowych z rotacją Promax z normalizacją Kaisera dla rozwiązania dwuczynnikowego. Ładunki czynnikowe dla rozwiązania dwuczynnikowego przedstawiono w tabeli 2. Ostatecznie wyodrębniono 7 pozycji łądujących czynnik 1 – „myśli intruzywne” (np. „Są myśli, które ciągle pojawiają się w mojej głowie”) oraz 8 pozycji łądujących czynnik 2 – „tłumienie” (np. „Są rzeczy, o których staram się nie myśleć”). Jedna z pozycji (11) spełniała kryteria włączenia do obu czynników – to stwierdzenie zostało włączone do czynnika 1. Wszystkie pozostałe pozycje spełniały kryteria włączenia do jednego z dwóch czynników. Całkowita wariancja rozwiązania dwuczynnikowego wynosiła 47,68%, w tym: 36,50% dla pierwszego czynnika i 11,18% dla drugiego. Ostatecznie wybrano rozwiązanie dwuczynnikowe ze względu na spójną zawartość pozycji w dwóch czynnikach.

Tabela 2. Wyniki analizy głównych składowych i wartości ładunków czynnikowych 15 pozycji WBSI (N = 246) dla rozwiązania dwuczynnikowego

Pozycja	CZYNNIK 1	CZYNNIK 2
9. Są myśli, które ciągle pojawiają się w mojej głowie.	0,840	-0,136
4. Przychodzą mi do głowy obrazy, których nie mogę się pozbyć.	0,817	-0,110

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

5. Moje myśli często powracają do jednego tematu.	0,813	-0,133
3. Mam myśli, których nie mogę powstrzymać.	0,742	0,035
6. Chciałbym/chciałabym przestać myśleć o pewnych rzeczach.	0,724	0,147
7. Czasem moje myśli biegną tak szybko, że chciałbym/chciałabym je zatrzymać.	0,558	0,006
11. Czasami naprawdę chciałbym/chciałabym nie myśleć.	0,383	0,368
15. Czasem zajmuję się czymś innym, aby myśli nie przychodziły mi do głowy.	-0,294	0,868
12. Często robię rzeczy, które odwracają moją uwagę od moich myśli.	-0,197	0,762
13. Są myśli, których próbuję uniknąć.	0,222	0,643
10. Są rzeczy, o których staram się nie myśleć.	0,242	0,574
1. Są rzeczy, o których wolę nie myśleć.	0,177	0,527
8. Zawsze staram się pozbyć większości problemów z mojej głowy.	-0,071	0,497
14. Mam wiele takich myśli, o których nikomu nic nie powiem	0,242	0,384
2. Czasami zastanawiam się, dlaczego mam pewne myśli.	0,266	0,374

Pozycje uwzględnione w poszczególnych podskalach są przedstawione czcionką pogrubioną. Jako kryteria włączenia ustalono wartości powyżej 0,3.

W kolejnym kroku oceniono rzetelność skali WBSI, obliczając współczynniki rzetelności alfa Cronbacha dla obu czynników. Dla czynnika 1 otrzymaliśmy $\alpha = 0,84$, natomiast dla czynnika 2 $\alpha = 0,78$. Współczynnik alfa Cronbacha obliczony dla całej skali WBSI osiągnął wartość 0,87. Rzetelność zarówno poszczególnych podskal, jak i całej skali WBSI była bardzo wysoka, co wskazuje na jednorodną strukturę poszczególnych podskal.

Dyskusja

W artykule przedstawiono właściwości psychometryczne polskiej wersji skali *White Bear Suppression Inventory* [1]. Wyniki analizy głównych składowych wskazują na dwuczynnikową strukturę narzędzia, wyjaśniającą 47,68% wariancji wyników. Rzetelność całej skali WBSI była bardzo wysoka ($\alpha = 0,87$). Rzetelność polskiej wersji WBSI jest porównywalna z oryginalną wersją kwestionariusza WBSI, która wahała się w przedziale wartości od 0,87 do 0,88 [1]. Przeprowadzone analizy PCA polskiej wersji WBSI pozwoliły wyodrębnić dwuczynnikowe rozwiązanie w postaci dwóch czynników: czynnik 1 – „myśli intruzywne” i czynnik 2 – „tłumienie”, z zadowalającymi wartościami rzetelności: $\alpha = 0,84$ dla czynnika „myśli intruzywne” i $\alpha = 0,87$ dla współczynnika „tłumienie”.

Wyniki naszych badań są zgodne z pracami Rassina [21] oraz Höpunga i de Jong-Meyera [22], w których analizy czynnikowe oryginalnej wersji kwestionariusza WBSI wyraźnie wskazały na rozwiązania dwuczynnikowe. Warto tutaj wspomnieć, że wcześniejsze analizy struktury czynnikowej oryginalnej wersji WBSI, przeprowadzone przez Murisa i Merkelbacha [28] oraz Wegnera i Zanakos [1], sugerowały istnienie tylko jednego czynnika, który został opisany jako ogólna tendencja do używania

tłumienia jako strategii kontroli umysłu. W porównaniu z tymi analizami późniejsze prace mające na celu ocenę struktury czynnikowej skali WBSI wskazywały jednak na istnienie w obrębie skali więcej niż jednego czynnika [21, 22]. Badacze potwierdzili, że pierwszy czynnik można zidentyfikować jako tendencję do doświadczania niechcianych natrętnych myśli, podczas gdy drugi czynnik odnosi się do tłumienia myśli, operacjonalizowanego jako chroniczna tendencja do usuwania nieprzyjemnych myśli ze świadomości. Rassin [21] w swoich badaniach argumentował, że kwestionariusz WBSI może być w istocie skalą odnoszącą się do pomiaru nieudanych prób tłumienia i dlatego narzędzie to nie nadaje się do pomiaru skutecznych prób tłumienia. W konsekwencji badacz ten zaproponował zmodyfikowany kwestionariusz, w którym oryginalne pozycje WBSI uzupełniono o trzeci czynnik. Jednakże biorąc pod uwagę, że kwestionariusz WBSI zawiera też pozycje odnoszące się do natrętnych myśli, Rassin [21] zasugerował, że wcześniejsze doniesienia o dodatnich korelacjach między skalą WBSI a miarami psychopatologicznymi [np. 1, 16] mogą być zawyżone. Co ciekawe, analizy regresji wielokrotnej wskazywały, że czynnik intruzji wśród populacji nieklinicznych przewidywał nasilenie objawów mierzonych takimi narzędziami jak Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI (STAI), kwestionariusz *Maudsley Obsessional-Compulsive Inventory* (MOCI) oraz *Listy Symptomów* (Symptom Checklist, SCL-90), podczas gdy współczynnik tłumienia pozwalał przewidzieć wyłącznie nasilenie objawów w *Skali Depresji Becka* (BDI) [21]. Okazuje się, że w próbie klinicznej czynnik intruzji był związany z punktacją na skali MOCI, a współczynnik tłumienia przewidywał nasilenie objawów mierzonych za pomocą SCL-90 [21].

Wnioski

Polska adaptacja kwestionariusza WBSI cechuje się bardzo dobrymi właściwościami psychometrycznymi. W naszej opinii w przyszłych badaniach z jej użyciem powinno się uwzględnić obie podskale, odnoszące się do nieudanych prób tłumienia oraz nasilenia intruzji. Należy zwrócić również uwagę, że przy adaptacji kwestionariusza wykorzystano próbę badawczą składającą się głównie z kobiet. W przyszłych badaniach powinno się też przeprowadzić dalsze analizy w celu określenia relacji między czynnikami myśli intruzywnych i tłumienia a objawami psychopatologicznymi. Warto podkreślić, że wyniki naszego badania wpisują się w aktualną dyskusję dotyczącą tego, że skala WBSI nie jest jedynie miarą tłumienia myśli, ale także miarą intruzji myślowych. Dlatego wydaje się, że skala pozwala mierzyć przede wszystkim nieskuteczne próby tłumienia (tj. kombinację prób tłumienia i doświadczanie intruzji). Trzeba zaś zaznaczyć, że do tej pory w polskiej literaturze psychologicznej brakowało narzędzi do pomiaru mechanizmu tłumienia myśli i intruzji w populacji nieklinicznej (patrz np. *Kwestionariusz Niechcianych Myśli* [29]). Dlatego w naszej opinii niniejsze badanie stanowi istotny wkład w obszar badań psychometrycznych dotyczących zjawiska tłumienia i doświadczania intruzji w populacji ogólnej.

Podziękowania

Badanie zostało sfinansowane ze środków Narodowego Centrum Nauki w ramach grantu nr 2014/15/B/HS6/03834.

Piśmiennictwo

1. Wegner DM, Zanakos S. *Chronic thought suppression*. J. Pers. 1994; 62(4): 616–640.
2. Purdon C. *Thought suppression and psychopathology*. Behav. Res. Ther. 1999; 37(11): 1029–1054.
3. Rachman S. *A cognitive theory of obsessions*. Behav. Res. Ther. 1997; 35(9): 793–802.
4. Wells A, Matthews G. *Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model*. Behav. Res. Ther. 1996; 34(11–12): 881–888.
5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Text Revision (DSM-IV-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing; 2000.
6. Erdelyi MH. *The unified theory of repression*. Behav. Brain Sci. 2006; 29(5): 499–511.
7. Freud S. *Repression*. In the standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, vol. 14 (1914–1916). London: Hogarth Press; 1915.
8. Freud S. *Inhibitions, symptoms and anxiety*. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, vol. 20. London: Hogarth Press; 1926.
9. Wegner DM, Schneider DJ, Carter SR 3rd, White TL. *Paradoxical effects of thought suppression*. J. Pers. Soc. Psychol. 1987; 53(1): 5–13.
10. Belloch A, Morillo C, Giménez A. *Effects of suppressing neutral and obsession-like thoughts in normal subjects: Beyond frequency*. Behav. Res. Ther. 2004; 42(7): 841–857.
11. Purdon C, Clark DA. *Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: Impact on thought frequency, appraisal and mood state*. Behav. Res. Ther. 2001; 39(10): 1163–1181.
12. Szentagotai A. *Chronic thought suppression and psychopathology*. Cognitie Creier Comportament 2006; 10(3): 379–387.
13. Wegner DM. *Ironic processes of mental control*. Psychol. Rev. 1994; 101(1): 34–52.
14. Anderson MC. *Repression: A cognitive neuroscience approach*. W: Mancia WM. red. *Psychoanalysis and neuroscience*. Mediolan: Springer; 2006. S. 327–349.
15. Anderson MC, Levy BJ. *Suppressing unwanted memories*. Curr. Dir. Psychol. Sci. 2009; 18(4): 189–194.
16. Anderson MC, Green C. *Suppressing unwanted memories by executive control*. Nature 2001; 410(6826): 366–369.
17. Wenzlaff RM, Wegner DM. *Thought suppression*. Annu. Rev. Psychol. 2000; 51: 59–91.
18. Muris P, Merckelbach H, Horselenberg R. *Individual differences in thought suppression. The White Bear Suppression Inventory: Factor structure, reliability, validity and correlates*. Behav. Res. Ther. 1996; 34(5–6): 501–513.
19. Rassin E, Diepstraten P. *How to suppress obsessive thoughts*. Behav. Res. Ther. 2003; 41(1): 97–103.
20. Smári J, Hólmsteinnsson HE. *Intrusive thoughts, responsibility attitudes, thought-action fusion, and chronic thought suppression in relation to obsessive-compulsive symptoms*. Behav. Cogn. Psychother. 2001; 29(1): 13–20.
21. Rassin E. *The White Bear Suppression Inventory (WBSI) focuses on failing suppression attempts*. Eur. J. Pers. 2003; 17(4): 285–298.
22. Höping W, Jong-Meyer RD. *Differentiating unwanted intrusive thoughts from thought suppression: What does the White Bear Suppression Inventory measure?* Pers. Individ. Differ. 2003; 34(6): 1049–1055.

23. Blumberg SJ. *The white bear suppression inventory: Revisiting its factor structure*. Pers. Individ. Differ. 2000; 29(5): 943–950.
24. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. *An inventory for measuring depression*. Arch. Gen. Psychiatry 1961; 4: 561–571.
25. Cichoń E, Szczepanowski R. *Mechanizmy tłumienia niepożądanych odczuć i myśli w ujęciu metapoznawczym*. Rocznik Kognitywistyczny 2015; 8: 79–89.
26. Cichoń E, Szczepanowski R. *Dysfunkcje metapoznania w zaburzeniach psychicznych: od teorii do praktyki*. W: Trzop B, Walentynowicz-Moryl K red. *Spoleczne wymiary zdrowia i choroby: od teorii do praktyki*. Zielona Góra: Fundacja Obserwatorium Spoleczne Inter Alia; 2017.
27. Field AP. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: Sage; 2013.
28. Muris P, Merckelbach H. *Suppression and dissociation*. Pers. Individ. Differ. 1997; 23(3): 523–325.
29. Kudlik A, Czerniawska E. *Kwestionariusz Niechcianych Myśli: próba stworzenia narzędzia badającego skłonność do doświadczania intruzji w populacji zdrowej oraz jego weryfikacja empiryczna [Unwanted Thoughts Questionnaire: an attempt at development of a measure of intrusive experience thoughts in a non-clinical sample and its validation]*. Przegląd Psychologiczny 2011; 54(3): 221–239.

Finansowanie: badanie zostało sfinansowane ze środków Narodowego Centrum Nauki w ramach grantu nr 2014/15/B/HS6/03834 dla R.S.

Adres: Remigiusz Szczepanowski
Dolnośląska Szkoła Wyższa
53-611 Wrocław, ul. Strzegomska 55
e-mail: Remigiusz.szczepanowski@dsw.edu.pl

Otrzymano: 15.01.2018
Zrecenzowano: 15.04.2018
Otrzymano po poprawie: 16.05.2018
Przyjęto do druku: 15.07.2018

Załącznik 1

KWESTIONARIUSZ WBSI

Daniel Merton Wegner & Sophia Zanakos

Tłumaczenie: Ewelina Cichoń i Remigiusz Szczepanowski (2018)

Ten kwestionariusz zawiera stwierdzenia dotyczące naszych myśli. Udzielaj, proszę, szczerych odpowiedzi na każde ze stwierdzeń. Pamiętaj, że żadna z Twoich odpowiedzi nie jest ani dobra, ani zła. Za każdym razem upewnij się, czy zakreśliłeś/aś odpowiedź.

1	2	3	4	5					
<i>Całkowicie się nie zgadzam</i>	<i>Nie zgadzam się</i>	<i>Trudno powiedzieć</i>	<i>Zgadzam się</i>	<i>Całkowicie się zgadzam</i>					
1.	Są rzeczy, o których wolę nie myśleć.				1	2	3	4	5
2.	Czasami zastanawiam się, dlaczego mam pewne myśli				1	2	3	4	5
3.	Mam myśli, których nie mogę powstrzymać.				1	2	3	4	5
4.	Przychodzą mi do głowy obrazy, których nie mogę się pozbyć.				1	2	3	4	5
5.	Moje myśli często powracają do jednego tematu.				1	2	3	4	5
6.	Chciałbym/chciałabym przestać myśleć o pewnych rzeczach.				1	2	3	4	5
7.	Czasem moje myśli biegną tak szybko, że chciałbym/chciałabym je zatrzymać.				1	2	3	4	5
8.	Zawsze staram się pozbyć większości problemów z mojej głowy.				1	2	3	4	5
9.	Są myśli, które ciągle pojawiają się w mojej głowie.				1	2	3	4	5
10.	Są rzeczy, o których staram się nie myśleć.				1	2	3	4	5
11.	Czasami naprawdę chciałbym/chciałabym nie myśleć.				1	2	3	4	5
12.	Często robię rzeczy, które odwracają moją uwagę od moich myśli.				1	2	3	4	5
13.	Są myśli, których próbuję uniknąć.				1	2	3	4	5
14.	Mam wiele takich myśli, o których nikomu nic nie powiem.				1	2	3	4	5
15.	Czasem zajmuję się czymś innym, aby myśli nie przychodziły mi do głowy.				1	2	3	4	5