

A FEHÉR MEDVE GONDOLAT-ELNYOMÁSI KÉRDŐÍV VALIDÁLÁSA

Szabó-Bartha Anett¹, Birinyi Réka², Takács Szabolcs³

¹ KRE Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék

² KRE Pszichológiai Intézet – hallgató

³ KRE Általános Lélektani és Módszertani Tanszék

Levelező szerző: bartha.anett@kre.hu

Absztrakt

Háttér, célkitűzések és módszer: A Wegner és Zanakos (1994) által megalkotott Fehér Medve Gondolat-elnyomási Kérdőív (WBSI) magyar változatának segítségével lehetővé vált a jelenség magyar populáción való validálása. A vizsgálat során bemutatásra került a gondolatelnyomás jelensége, illetve a WBSI magyar mintán történő alkalmazhatósága. *Eredmények:* Jelen kutatás során a Principal axis eljárással és Varimax rotációval végzett faktoranalízis (N=1000) három faktort tárt fel: a kontrollálhatatlan gondolatokat, a nemkívánatos gondolatokat, illetve a figyelemelterelést. A kapott faktorstruktúra konfirmatív faktorelemzéssel is megerősítésre került. A magyar WBSI faktorstruktúrája megbízhatónak, konvergens validitása megfelelőnek bizonyult. Az élményelkerüléssel, a depresszióval és a szorongással szignifikáns pozitív, a pszichológiai jólléttel szignifikáns negatív kapcsolatot mutatott. *Következtetések:* Összességében a Fehér Medve Gondolat-elnyomási Kérdőív megbízható mérőeszköznek bizonyult hazai mintán is.*

Kulcsszavak: gondolat-elnyomás ▪ Fehér Medve Gondolat-elnyomási Kérdőív ▪ depresszió és szorongás ▪ élményelkerülés ▪ mentális kontroll

HUNGARIAN VALIDATION OF THE WHITE BEAR SUPPRESSION INVENTORY Summary

Background, aims, and methods: The Hungarian version of the White Bear Suppression Inventory (Wegner & Zanakos, 1994) gave the opportunity to measure the phenomenon in subject in Hungary as well. *Results:* In the present study, the phenomenon of thought suppression and the application ability of WBSI on Hungarian sample were introduced. Principal axis exploratory factor analyses (N=1000) with Varimax rotation revealed three factors: uncontrollable thoughts, unwanted thoughts and self distraction. This factor structure was confirmed by confirmatory factor analysis. The reliability and convergence validity of the Hungarian factor structure was appropriate. The correlation with experimental avoidance, depression and anxiety was significantly positive, while with psychological well-being, it was significantly negative. *Discussion:* In sum, the White Bear Suppression Inventory proved to be a reliable research measure on a Hungarian sample.

* A szerzők a tanulmány alapjául szolgáló kutatást a Személyiség- és Egészségpszichológiai Kutatóműhely 20655B800 témaszámú, a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kara által finanszírozott pályázat keretében végezték.

Key words: thought control ▪ White Bear Suppression Inventory ▪ depression ▪ anxiety ▪ experimental avoidance ▪ mental control

ELMÉLETI HÁTTÉR

„Meglepetésére egy gondolat ugrott be az agyába. [...] Ösztönösen megpróbált ellenállni. [...] Nem ment: Tovább hessegetett. A gondolat nem tágított. Végül Zaphod beadta a derekát.” (Douglas Adams: Vendéglő a világ végén, 38.)

Viszonylag gyakori jelenség, hogy a mindennapok során hirtelen olyan gondolatokkal találjuk szemben magunkat, melyek az adott pillanatban zavaróak, feleslegesek, esetleg hátráltatnak adott tevékenységünkben. Természetes emberi reakciónk, hogy védekezni próbálunk ezen betörő, diszharmoniót okozó gondolatok ellen. Az évek során számos elmélet és kutatás született az akaratlan gondolatok elleni védekező mechanizmusok magyarázatára. Az egyik legismertebb a Wegner és munkatársai (Wegner & Schneider, 1989) nevéhez fűződő gondolat-elnyomás (thought suppression) – más néven gondolj / ne gondolj (Think / No think) paradigma. A „Ne gondolj a fehér medvére” kísérletként ismertté vált klasszikus vizsgálatukban ezt a paradigmát alkalmazva vizsgálták az emlékezeti gátlás mechanizmusát (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987). Kísérletükben azon túl, hogy bebizonyosodott a gondolatok elnyomására való véges emberi kapacitásunk, fény derült a gondolat-elnyomás paradox hatására is, az ún. „visszacsapás” jellegre (rebound effect). A „visszacsapás” jelleg arra utal, hogy ha a kapacitás bármilyen okból (pl. kognitív terhelés, stressz hatására stb.) csökken, a gondolat kontrolljának irányítása nem csupán egy szabályozatlan, vagy „zéró” szintre esik vissza, hanem ironikus módon a kívánt állapot ellentétét eredményezi – tehát a korábbinál még intenzívebben tér vissza (Wegner, Erber & Zanakos, 1993). Vizsgálataik során kiderült, hogy a gondolat-elnyomás, mint folyamat, meglehetősen összetett, s jóval több annál, mint hogy mentális kapacitásunkat megterheli és meghaladja. Felmerült, hogy a kóros gondolat-elnyomás tendenciája kapcsolatban állhat bizonyos pszichopatológiai állapotokkal, így ennek mérésére dolgozták ki a jelen cikkben tárgyalt Fehér Medve Gondolat-Elnyomási Kérdőívet (White Bear Suppression Inventory – WBSI) (Wegner & Zanakos, 1994).

A figyelemelterelés és a kellemetlen gondolat megállítására irányuló gondolat-stop módszer gyakran alkalmazott kognitív viselkedésterápiás technikák, melyek pozitív terápiás hatását számos klinikai kórkép esetén sikeresen alkalmazzák (Perczel-Forintos & Mórocz, 2010). Felmerül a kérdés, hol húzódik meg a határ a figyelemelterelés és a gondolat-elnyomás mint adaptív stratégia és mint maladaptív stratégia között. Hayes és munkatársai (1999) a gondolatelnyomást, és a figyelemelterelést mint élményelkerülési stratégiákat írták le az egyén számára szenvedést okozó belső élmények kezelésére. Ezen stratégiák alkalmazá-

sának gyakorisága, intenzitása, célja, illetve következménye, működőképessége az, ami az adaptivitás és maladaptivitás szempontjából döntő fontosságú. Amikor ezen élményelkerülési stratégiákat az egyén a nehéz élmény megszüntetésére irányuló kontrolltörekvésként alkalmazza, amely rövid távon enyhíti ugyan a szenvedés élményét, ám hosszútávon negatív másodlagos következményeket eredményez, úgy ezen stratégiák maladaptivitásáról beszélhetünk. Jelen cikkünk ez utóbbi vonatkozásában közelíti meg a gondolat-elnyomás jelenségét.

Az elnyomás (suppression) fogalma, elkülönítve a Freud-i elfojtás (repression) fogalmától, úgy határozható meg, mint a gondolat tudatból való akaratlagos kitörlésének folyamata, melynek motívumait három nagy kategóriába sorolhatjuk (Wegner, 1992). Az első kategóriába tartoznak azok az élethelyzetek, melyekben az egyén szándéka az önkontroll elérése – tehát úrrá lenni valamely általa nem kívánatosnak tartott cselekvésen. A második kategória a titoktartás szükségére vonatkozik, olyan esetekben, amikor a személy tart valaminek a nyilvánosságra kerülésétől, így a gondolat elnyomására, emlékezetből való kitörlésére törekszik attól való félelmében, nehogy ő maga árulja el azt véletlenül. A harmadik kategóriában az elnyomásra tett kísérlet a mentális béke elérésére irányul, azaz a visszatérő gondolatok elnyomásának célja, az általuk keltett aggodás, nyugtalanság, stressz csökkentése (Wegner & Schneider, 1989). A gondolat-elnyomás célja tehát maga az elkerülés, önmagunk védelme, ezáltal a védekező mechanizmusok körébe sorolható (Wegner, 1992).

A gondolat-elnyomás folyamatának kezdetén a személy előáll egy „tervvel”, hogy elvonja figyelmét az adott gondolatról („*Valami másra gondolok*”), majd keres magának egy figyelemelterelő tényezőt (Pl. „*Helyette inkább gondolok egy újságban olvasott hírré*”). A figyelemelterelők (distracters) keresése kétféleképpen történhet: kontrollált, akaratlagos (controlled distracter search) és automatikus (automatic distracter search) úton. A megfelelő figyelemelterelő megtalálása után a személy erős koncentrációval minden figyelmét az új gondolatnak szenteli. Azonban a teljes figyelmet és elterelő tényezőkre való komoly összpontosítást igénylő műveletsor eredménye végül nem más, mint az eredeti – elnyomásra ítélt – gondolat visszatérése („*A fehér medve ismét itt van*”). Végül a folyamat ciklikussá válva előlről kezdődik egy újabb figyelemelterelő keresésével („*Rendben, akkor gondolok valami másra*”). Látható tehát, hogy a gondolat elnyomására tett kísérlet egy ördögi körbe torkollik, így megállapítható, hogy nem előnyös stratégia a gondolatok kontrollálására (Rassin, 2003). Bizonyos esetekben a mentális kontroll lehet sikeres, különösen, amikor megfelelő mennyiségű kapacitás adott rá. Wegner, Erber és Zanakos (1993) szerint a sikeres mentális kontroll két folyamaton keresztül valósul meg, melyek együttműködnek, hogy elősegítsék a kívánt mentális állapot elérését. Az egyik egy tudatos, operatív rendszer (intentional operating process), ami azokat a mentális tartalmakat keresi, melyek a kívánt állapotot eredményezik. A másik az implicit monitorozó rendszer (ironic monitoring process), ami azon mentális tartalmakat kutatja, melyek

a kontroll elérésének kudarcát jelzik. Míg az előbbi folyamat tudatos, ezáltal jelentős energiát és odafigyelést igényel, az utóbbi – tudaton kívül eső – folyamat a háttérben működik, s ellenőrzi, hogy szükséges-e megújítani a mentális kontroll elérésére tett kísérletet. „Amikor az operatív rendszer befejezi tudatos működését, a monitorozó (tudattalan) folyamat úgymond 'on-line' marad, folytatja a megkezdett keresést az elutasított gondolati tartalmak irányába” (Harsányi, 2012, 32.). A boldogtalanság jelei, vagy akár a semleges érzés arra utal, hogy a kívánt állapot elérését újra meg kell próbálni (Wegner, Erber & Zanakos, 1993). A gondolat-elnyomás eddig ismertetett tulajdonságai alapján látható, hogy bár meglehetősen sok és komoly koncentrációt igényel a folyamat, az esetek többségében nem eredményez sikert, sőt, az elnyomásra ítélt gondolatok újult erővel, intenzívebben térhetnek vissza (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987).

Ezen túl érdemes még megemlíteni a gondolat-elnyomás további utóhatását, még pedig az elnyomott gondolatok hozzáférhetőségének fokozódását. Ennek oka, hogy a korábban figyelemelterelésre kiválasztott tényezők későbbiekben válhatnak a nemkívánatos gondolat előidézőivé (Wenzlaff, Klein & Wegner, 1991). Amikor ugyanis a személy próbál elnyomni egy gondolatot, gyakran a környezetéből választ ehhez figyelemelterelő tényezőt, ezáltal a személy adott környezetének számos jellemzője is kiválthatja később a nem kívánt belső tartalmat (Wegner, Schneider, Knutson & McMahon, 1991). A hangulat, melyben az adott gondolat elnyomási kísérlete történik, a környezethez hasonlóan szintén előidézővé válhat a későbbiekben (Wenzlaff, Klein & Wegner, 1991). Ez alapján a pozitív vagy negatív hangulat úgy fog működni, mint egyfajta fizikai kontextus, melyben a gondolat-elnyomást alkalmazza a személy (Wenzlaff et al, 1991). Más védekező mechanizmusokhoz hasonlóan a gondolat-elnyomás is alkalmazható esetenként, illetve visszatérően egyaránt. Wegner, Schneider, Carter és White (1987) a gondolatok elnyomásának jellemző és rendszeres használatát nevezték el krónikus gondolat-elnyomásnak.

A gondolat-elnyomásra való fokozott tendenciának nagy jelentősége van a mindennapi klinikai gyakorlatban. Az elnyomás – kívánt állapottal ellentétes – paradox utóhatásai ugyanis szerepet játszhatnak a pszichopatológiában, valószínűbb azonban, hogy már bizonyos kialakult lelki működések zavarát bonyolítja azáltal, hogy a nemkívánatos gondolatok tudatba való visszatérését eredményezi (Harsányi, 2012). A mentális problémák gyakran társulnak fájdalmas gondolatokkal és érzésekkel, melyek még inkább motiválhatják a személyt, hogy azok elnyomását alkalmazza, mint védekező mechanizmust – ez azonban a kezeléssel szemben ellenállóbbá teszi őket (Najmi & Wegner, 2009). Ezenfelül a gondolatok – különösen az érzelmi töltetűek – elnyomása megakadályozza, hogy a személy habituálódjon hozzájuk, s ezáltal csökkentse hatásukat. Továbbá a gondolat-elnyomás sikertelensége még tovább súlyosbíthatja a betegek állapotát jelentősen megnehezítve ezáltal a kezelés folyamatát (Wegner & Zanakos, 1994). Az obszesszív-kompulzív zavar esetében a nem klinikai esetekkel összehason-

lítva, gyakrabban fordulnak elő nyugtalanító kellemetlen gondolatok, melyek ellen a betegek erőteljesebben próbálnak fellépni olyan maladaptív stratégiával, mint például a gondolat-elnyomás (Janeck & Calamari, 1999; Rachman & de Silva, 1978, idézi Najmi & Wegner, 2009). Purdon, Rowa & Antony (2007) egy vizsgálatukban ezen megküzdési stratégiák sikertelenségén túl azt is kimutatták, hogy a megjelenő kényszergondolatok elnyomásának eredménytelensége esetén a gondolat-elnyomás helyét az elhárítás súlyosabb „változata”, a ritualisztikus magatartás veszi át. E szerint a gondolat-elnyomás fokozódása és a kényszeres tünetképzés párhuzamban áll egymással, azáltal, hogy az elviselhetetlen gondolatok elnyomásának eredménytelensége, illetve annak tagadása kényszeres cselekvésekhez vezet. A poszttraumás stressz zavar esetében rendszeresek a visszatérő emlékképek, gondolatok, melyek által a személyek újra és újra átélik a traumát, így egyértelmű, hogy motiváltak ezen gondolatok tudatból való eltávolítására (Najmi & Wegner, 2009). Shipherd & Beck (1999) szexuális erőszakot túlélő nők esetében vizsgálta az erőszakkal kapcsolatos gondolatok elnyomását. Eredményeik alapján azok a nők, akik a trauma után poszttraumás stressz szindrómával küzdöttek, az akaratlagon elnyomott gondolat visszatérését tapasztalták növekvő gyakorisággal („visszacsapás” jelleg), míg a PTSD-vel nem küzdő nők nem tapasztalták a gondolatok ismételt megjelenését azok elnyomását követően. Azonban egy későbbi utánkövetéses vizsgálat (Beck, Gudmundsdottir, Palyo, Miller & Grant, 2006) eredményei alapján mind a PTSD-vel küzdő és az azt nem tapasztaló személyek jelezték a gondolat visszatérését elnyomás után. Ez azt sugallja, hogy a „visszacsapás” jelleg nem PTSD-re specifikus, tehát független attól, hogy a trauma átélése után jelentkezik-e a zavar a személynél, vagy sem. Vazquez és társai (2008) összefüggést mutattak ki a krónikus gondolat-elnyomás tendenciája és a poszttraumás stressz zavar súlyossága között. Ezen eredmények alapján a poszttraumás stressz szindrómával küzdők esetében az elnyomott gondolatok visszatérése függ a zavar mértékétől. A generalizált szorongásos zavar (GAD) esetén Wells (Wells, 1995, idézi Najmi & Wegner, 2009) metakognitív elmélete szerint az abban szenvedő személyek olyan gondolatok elnyomásával próbálkoznak, melyek az aggodalom kiváltói, illetve hajlamosak arra, hogy a gondolat-elnyomás kudarcát a mentális kontroll elvesztésének tulajdonítsák. Becker, Rinck, Roth és Margraf (1998) megfigyelték, hogy GAD-ban szenvedő betegek elfogultak azzal kapcsolatban, hogy elnyomják aggodalmaikat. Mathews és Milroy (1994) azt vizsgálták, hogy a „visszacsapás” jelleg GAD specifikus lehet-e, azonban azt találták, hogy a gondolat-elnyomás paradox hatása független attól, hogy komoly szorongást okozó aggodalomról van-e szó (a korábban említettek alapján ugyanez érvényes a PTSD-re is). A hangulatzavarok esetében más viszonyulás figyelhető meg a korábbiakban említettekhez képest. Clark és Isen (1982) szerint az egyén képes negatív hangulatát kontrollálni azáltal, hogy akarattal elvonja figyelmét a negatív gondolatról. Rachman és de Silva (1978, idézi Wenzlaff, Wegner & Roper, 1988) kutatásának alapján

a figyelemelvonás a leggyakoribb megküzdési technika a mindennapi kényszeres gondolatok és aggodalmak esetén. Azonban úgy tűnik, a depressziós személyek nem próbálják elnyomni gyakori, tudatba betörő negatív gondolataikat (Wenzlaff et al, 1988). Ennek lehetséges magyarázata, hogy a depresszióval küzdő személyek kizárólag a gondolat-elnyomás kudarcát tapasztalják meg, így nem is alkalmazzák a technikát – hiszen az nem kecsegtet a negatív gondolattól való megszabadulás sikerével. Valószínűsíthető, hogy a depresszió specifikus hiányt eredményez a negatív kogníciók szabályozásában (Wenzlaff et al, 1988). A depresszió kognitív elmélete (Beck, 1967, idézi Najmi & Wegner, 2009) szerint a betegség alapját képező depresszív séma felelős azért, hogy a negatív gondolatok hozzáférhetőbbek a tudat számára. Ezt Wenzlaff (Wenzlaff et al, 1988) kutatása is alátámasztja, melyben a depressziós személyek nehézséget tapasztaltak pozitív mondatok alkotásában. Ennek alapján, amikor a depressziós személyek a gondolatelnyomás második lépéseként figyelemelterelő tényezőket, gondolatokat választanak, a választott kogníciók nagy valószínűséggel illeszkednek az egyének adott hangulatához, tehát szintén negatív gondolatok lesznek. A szintén depresszív gondolat pedig egyértelműen az előző kognícióhoz hasonlóan nem lesz eredményes a negatív hangulat megváltoztatásában, ráadásul a gondolat-elnyomás paradox hatásának következtében a negatív gondolatok intenzitása és gyakorisága is fokozódhat. Valószínű tehát, hogy a gondolat-elnyomás stratégiája depressziós személyek számára is ismert, azonban tekintve, hogy negatív kognícióik – és az azokhoz hasonló figyelemelterelő tényezők választása – megakadályozzák annak eredményességét (Wenzlaff et al, 1988). Az eddig említett kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy bizonyos személyek jellemző és visszatérő tendenciája a gondolat-elnyomás (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987), mely bizonyos pszichés zavarokkal társulva az adott állapot súlyosbodásához vezethet, illetve ellenállóbbá teheti a személyt a terápiás kezeléssel szemben (Najmi & Wegner, 2009). Ennek következtében a gondolat-elnyomás jelensége nagy jelentőségre tett szert a klinikai gyakorlatban, így megjelent egy olyan kérdőív igénye, mely képes a vizsgálati személyek gondolat-elnyomási tendenciáit (illetve azok kórosságát) feltérképezni. Ez a kérdőív a Fehér medve gondolat-elnyomási kérdőív (White Bear Suppression Inventory, WBSI), mely Wegner és Zanakos (1994) munkájának eredménye.

A FEHÉR MEDVE GONDOLAT-ELNYOMÁSI KÉRDŐÍV – WBSI

A kérdőív kialakítása során a szerzők kiindulópontja 72 gondolat-elnyomási attitűdöt, illetve kellemetlen betörő gondolatokat érintő kérdés volt. A kérdőívet vizsgálati személyekkel felvéve szukcesszív faktoranalitikus módszert alkalmaztak, mellyel megkapták az eredeti 72 tételes kérdőívből a 15 legrelevánsabb kérdést (Wegner & Zanakos, 1994). A teszt validálását egészséges, dep-

ressziós, kényszerbetegségben és poszttraumás stressz zavarban szenvedő személyekkel is elvégezték (Wegner & Zanakos, 1994). A végleges, 15 kérdésből álló kérdőív kitöltésekor a vizsgálati személy feladata egy ötpontos skálán (1 pont – Határozottan nem értek egyet; 5 pont – Határozottan egyetértek) meghatározni, hogy egyetért-e az adott állítással, vagy sem (Rassin, 2003). Ennek alapján a gondolatelnyomási tendencia 15-75 pont közötti skálán becsülhető meg. Az összpontszám értelmezésének terén azonban kérdések merültek fel. A WBSI kérdőíven elért magas pontszám arra utal, hogy a személynél gyakran jelentkeznek akaratlanul betörő gondolatok és emellett gondolat-elnyomási tendenciája is jelentős (Rodríguez, Delgado, Rovella & León, 2008). Az alacsony pontszám értelmezése azonban kevésbé egyszerű: egyrészt utalhat arra, hogy a személy sikerrel elnyomja akaratlan gondolatait, másrészt arra is, hogy esetében nem jelentkeznek akaratlan betörő gondolatok, így nincs szüksége a gondolat-elnyomásra, mint stratégiára (Blumberg, 2000). Muris, Merckelbach és Horselenberg (1996) bebizonyították, hogy a kérdőíven magasán elért pontszám valóban arra utal, hogy a személy gyakrabban tapasztalja akaratlan gondolatok megjelenését, mint az alacsony pontszámot elérők. Az alacsony pontszámok kérdése mellett a vizsgálati eredmények alapján a WBSI dimenzionális felosztása sem egyértelmű, változatos eredmények születtek a kérdőív faktorainak kapcsán. Wegner és Zanakos (1994) a kérdőív publikálásakor egydimenziós megközelítést javasoltak – később további három kutatás eredménye is ezt igazolta (Muris, Merckelbach & Horselenberg, 1996; Rafnsson & Smári, 2001; Spinhoven & van der Does, 1999). Későbbi vizsgálatok eredményeinek tekintetében azonban felmerült, hogy a WBSI két jelenséget mér: a kellemetlen betörő gondolatokat (2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, és 15.) és magát a gondolat-elnyomás jelenségét (1, 8, 10, 11, 13, 14.) – így született a kérdőív kétfaktoros felosztása (Hoping & de Jong-Meyer, 2003; Rassin, 2003; Rodríguez, Delgado, Rovella & León, 2008). Blumberg (2000) 935 egyetemi hallgatóval végzett kutatása során felülvizsgálta a korábbi felosztásokat, és három dimenziót különített el: (a) akaratlanul betörő gondolatok (2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 15.), (b) gondolat-elnyomás (1, 8, 11, 14.) és (c.) figyelemelterelés (10, 12, 13). Az első faktor az akaratlanul betörő gondolatok gyakoriságát foglalja magában, míg a másik két faktor az ez ellen alkalmazott elkerülési stratégiákat: a gondolat-elnyomást (2. faktor) és a figyelemelterelést (3. faktor), mely tulajdonképpen a gondolat-elnyomás része, pontosabban annak egy stratégiája (Blumberg, 2000). Blumberg (2000) a második és harmadik faktor tekintetében nemi különbségeket is talált: a nők nagyobb valószínűséggel alkalmazzák ezen kognitív elkerülési stratégiákat – tehát a gondolatelnyomást és annak részét, a figyelemelterelést. A WBSI kritikáját Eric Rassin (2003) fogalmazta meg, amely szerint nyilvánvaló, hogy a kérdőív nem foglalja a sikeres gondolat-elnyomás fogalmával. A gondolat-elnyomás és a betörő gondolatok tételei közti „átszivárgás” az összpontszámot negatív értelmezésre teszi fogékonyá – tehát való-

színűbb, hogy a WBSI önmagában nem a gondolat-elnyomás tendenciáját méri, hanem a stratégia kudarcát.

A WBSI klinikai egészségmutatókkal való korrelációját vizsgálva azt találták, hogy a kérdőív kapcsolatot mutat a kényszergondolkodás, valamint a depresszív és szorongásos hatások mérőeszközeivel, illetve előrejelzi azokat (Wegner & Zanakos, 1994). Rassin (2003) eredményei alapján a betörő gondolatok faktora előrejelzi a szorongást (STAI-T: $\beta = 0.28$), az obszesszív-kompulzív zavart (MOCI: $\beta = 0.30$) és az általános pszichopatológiai pontszámokat (SCL-90: $\beta = 0.31$), míg a gondolat-elnyomási faktor nem. Klinikai mintán a betörő gondolatok faktora ugyancsak előrejelezte az obszesszív-kompulzív pontszámokat (MOCI: $\beta = 0.49$) – a másik faktor továbbra sem. Blumberg (2000) eredményei is azt mutatják, hogy a WBSI korrelál a kényszergondolkodás, a depresszió, a szorongás, valamint a túlérzékenység mérőeszközével is. Összegzésként elmondható, hogy a Fehér Medve Gondolat-elnyomási Kérdőív sikeresen képes előrejelezni bizonyos klinikai zavarokat, például az obszesszív-kompulzív zavart és a depressziót (Rassin, 2003). Mint azt a korábbi kutatási eredményekből is láttuk, a gondolat-elnyomás jelentősen növeli bizonyos pszichopatológiai állapotok súlyosságát, illetve nehezíti a kezelés sikerességét. Erre alapozva egyre több módszer dolgozik a nehéz belső élmények elfogadásával- ilyen például az Elfogadás és Elköteleződés Terápia (Acceptance and Commitment Therapy), melynek egyik fontos eleme az előbb említett elfogadás technikája (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Elméletükben összefoglalóan élményelkerülésnek nevezik azt az állapotot, amikor az egyén nem hajlandó kapcsolatban maradni bizonyos élményeivel, és mindent megtesz azért, hogy változtasson ezeknek az élményeknek a formáján, gyakoriságán, vagy azon a helyzeten, amik azokat kiváltják. Ők is kiemelik, hogy ezek az elsődleges szorongás megszüntetésére kifejlesztett elhárítási manőverek átmenetileg lehetnek ugyan sikeresek, de hosszútávon többnyire másodlagos szorongás forrásává válnak, mely már gátolja a személyiség fejlődését és újabb szorongásokat, védekezéseket generál. Ha hajlandóak vagyunk elfogadni ezeket a nehéz élményeket, azaz kapcsolatba lépünk önmagunkkal, beindulhat a fejlődés és az integráció. Marcks és Woods (2004) kutatásukban igazolták, hogy azoknál a vizsgálati személyeknél, akik hajlamosabbak elfogadni nemkívánatos gondolataikat, a depresszió, kényszeresség és szorongás alacsonyabb szintjét volt tapasztalható. Vizsgálatunkban kitérünk az élményelkerülés és a gondolat-elnyomás mechanizmusa közti kapcsolatra is.

MÓDSZER

A kutatás célja a Wegner és Zanakos (1994) által kidolgozott mérőeszköz, a Fehér Medve Gondolat-elynomás Kérdőív (White Bear Suppression Inventory- WBSI) magyar változatának validitás- és reliabilitás vizsgálata.

Mivel a kérdőív korábbi adaptációi során más-más faktorstruktúrák keletkeztek (pl. Muris, Merckelbach & Horselenberg, 1996; Blumberg, 2000), az egyik fő cél annak vizsgálata, hogy magyar populáción hány faktor emelkedik ki a krónikus gondolat-elynomást vizsgáló mérőeszköz tételeiből. A 15 tételből álló teszt esetében magyar mintán feltételeztük, hogy a kérdőív többdimenziós felosztást mutat (pl. Muris, Merckelbach & Horselenberg, 1996; Blumberg 2000, Rassin, 2003).

A WBSI belső konzisztenciája a korábbi eredmények alapján (pl. Wegner & Zanakos, 1994; Blumberg, 2000) magyar vizsgálati mintán is magasnak ($0,7 <$) bizonyul.

A magas gondolat-elynomási tendencia pozitív lineáris összefüggést mutat a depresszióval és a szorongással, melyet korábban Wegner és Zanakos (1994), illetve Blumberg (2000) eredményei is igazoltak.

A krónikus gondolat-elynomás negatív lineáris összefüggést mutat a pszichológiai jólléttel, hasonlóan korábbi kutatásokhoz, ahol szintén kapcsolatot találtak az általunk vizsgált jelenség és bizonyos klinikai egészségmutatók között (Rassin, 2003).

A magas gondolat-elynomási tendencia pozitív lineáris összefüggést mutat az élményelkerüléssel, illetve a pszichológiai rugalmatlansággal. Az elfogadás- és elköteleződés terápia élményelkerülés jelensége és a gondolat-elynomás közötti kapcsolatot korábbi kutatás még nem vizsgálta. Bár az élményelkerülés mechanizmusa számos jelenséget magában foglal (pl. figyelemelterelés, gondolkodási elkerülő stratégiák, viselkedéses elkerülés, különböző pótszerek használata etc.), ugyanakkor a mögöttük meghúzódó dinamikai háttér hasonlósága alapján feltételezhetjük, hogy a gondolat-elynomás az élményelkerülés egyik változatának tekinthető.

Vizsgálati minta

A vizsgálatban 18. életévet betöltött személyek vettek részt, összesen 1000 fő, a nemi összetétel alapján 757 nő (75,7%) és 243 férfi (24,3%). Az átlagéletkor 29,32 év volt (SD=11,33, min. 18év, max. 60év). Családi állapotukat tekintve a kitöltők 41,3%-a egyedülálló, 26,5%-a párkapcsolatban él, 21,5%-a házas, míg az élettársi kapcsolatban élőket 10,7% képviseli. Az iskolai végzettséget illetően 33 (3,3%) személy rendelkezik általános iskolai végzettséggel, 17 PhD-vel (1,7%), 83-an szakképesítéssel (8,3%), 375-en diplomával (37,5%), míg a legtöbben, 492-en érettségivel (49,2%).

Eljárás

A kérdőívcsomag kitöltése önkéntes alapon, online felületen zajlott 2018 szeptember és 2020 február között. A kitöltők személyiségi jogainak tiszteletben tartása okán a válaszadás anonim módon történ, illetve a személyek nem kaptak visszajelzést a teszteken elért eredményeikről.

Mérőeszközök

Fehér medve Gondolat-elnyomási Kérdőív (White Bear Suppression Scale, WBSI)

A krónikus gondolatelnyomást mérő kérdőív kidolgozása Wegner és Zanakos (1994) nevéhez fűződik. 15 ítemes kérdőív kitöltése 5-fokú Likert-skálán (1 pont – Határozottan nem értek egyet; 5 pont – Határozottan egyetértek) történik. A kérdőív által mért gondolat-elnyomási tendencia így egy 15-75 pont közötti skálán becsülhető meg. Magas pontszám esetében a mérőeszköz gyakran jelentkező akaratlan gondolatokat, illetve gyakori gondolat-elnyomási tendenciát jelez elő.

Pszichológiai Jólét Kérdőív (Psychological Well-Being Scale, PWB)

A pszichológiai jólét mérésének egyik legismertebb eszköze a Pszichológiai Jólét Kérdőív (Scales of Psychological Well-Being, PWB, Ryff, 1989; Oláh, 2012), melynek többféle verziója is létezik – jelen kutatás során a kérdőív 18 tételes változata került felhasználásra. A válaszadás 7-fokú Likert-skálán történik. A mérőeszköz 6 alskálával rendelkezik, melyek összességéből számítható ki a pozitív pszichológiai működés. A magas pontszám magas pszichológiai jólétre utal. Jelen kutatás csak a kérdőív összesített pontszámaival kapcsolatos összefüggéseket vizsgálja.

Depresszió- Szorongás- Stressz Kérdőív (DASS-21)

A rövidített Depresszió- Szorongás- Stressz Kérdőív (Depression, Anxiety, Stressz Scale-21, DASS-21) Lovibond és Lovibond (1995) nevéhez fűződik. A 21 tételes kérdőív három részre tagolódik, így 7-7 kérdéssel méri a szorongást, a stresszt és a depressziót. A válaszadás 4-fokú Likert-skálán történik. Az összeadott pontszámok függvényében a magas érték rosszabb érzelmi állapotra utal. Jelen kutatás a kérdőív depresszió és szorongás skáláival dolgozott.

Elfogadás és Elköteleződés Kérdőív-II (Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II)

A pszichológiai rugalmasságot, illetve az élményelkerülést mérő kérdőív második verziójának kidolgozása Bond és munkatársainak (2011) nevéhez fűződik, a kérdőív magyar változatának adaptálását Eisenbeck és Szabó-Bartha (2018) vé-

gezte. A 7 itemes mérőeszköz egydimenziós, a válaszokra adott pontszám összeadható. A magasabb érték magasabb élményelkerülést és a pszichológiai rugalmatlanság magasabb szintjét jelzi.

EREDMÉNYEK

A beérkezett teljes tesztsomag eredményeiből a három – általam felhasznált – kérdőív nyers adatai, illetve a kitöltők általános adatai kerültek rögzítésre Microsoft Office Excel táblázatban. Az adatok elemzése a ROPstat 2.0 és az IBM SPSS Statistics 20. statisztikai programcsomagok segítségével történt.

Faktorelemzés

Figyelembe véve, hogy a WBSI faktorstruktúráját illetően korábban változatos felosztások születtek, első hipotézisünk a mérőeszköz magyar populáción megjelenő dimenzióinak számára vonatkozott. Ennek vizsgálatára feltáró faktorelemzést végeztünk Principal axis eljárással, Varimax módszer szerint. A faktoranalízis illeszkedési mutatói megfelelőek ($KMO=0,922$; $p < 0,001$), továbbá a Bartlett szfericitás teszt szignifikáns ($\chi^2(105)=7963,208$, $SIG=0,000$), mely arra enged következtetni, hogy lehetőség van egy jó faktorstruktúra kialakítására.

A 3 faktoros modell magyarázó ereje meghaladja az 50%-ot (54,831%), azonban a kommunalitások esetében két tétel (a 8. tétel 0,166-os értékkel és a 14. tétel 0,219-es értékkel) nem éri el a 0,25-ös minimális értéket. Ez felveti annak a lehetőségét, hogy az említett két tétel nem illeszkedik a faktorstruktúrába. Fontos megemlíteni, hogy bár több, mint 54% magyarázza a háromfaktoros felosztást, az egyes faktorok által magyarázott variancia alapján az első faktor jelentősen kiemelkedik a másik kettő mellett.

A Varimax rotáció utáni értékek alapján megállapítható, hogy a magyar populáción megjelenő faktorok száma bár azonos a Blumberg (2000) által megállapított faktorszámmal, az itemek tekintetében eltér attól. A három faktor, illetve a hozzájuk tartozó itemek az alábbi táblázatban láthatók:

1. táblázat. A három faktor és tételeik (Principal axis faktorelemzés Varimax rotációval)

	1. faktor	2. faktor	3. faktor
3. tétel	0,832	0,169	0,156
4. tétel	0,758	0,148	0,199
5. tétel	0,644	0,240	0,176
2. tétel	0,591	0,354	0,186
9. tétel	0,580	0,374	0,139
11. tétel	0,534	0,317	0,394
6. tétel	0,529	0,506	0,280
7. tétel	0,519	0,160	0,332
14. tétel	0,317	0,199	0,282
10. tétel	0,235	0,792	0,175
13. tétel	0,316	0,654	0,387
1. tétel	0,366	0,582	0,173
8. tétel		0,320	0,242
15. tétel	0,247	0,258	0,791
12. tétel	0,257	0,263	0,779

Látható tehát, hogy a korábbiakban ismertetett Blumberg-féle (2000) faktors-tuktúrától a magyar populáción kirajzolódó dimenziók eltérnek – 6 item tekintetében. Ebből kifolyólag a Blumberg által megalkotott dimenziók nevei nem alkalmazhatók ezen faktorstruktúrára.

Miután a Varimax rotáció értékei alapján megtörtént az itemek faktorokhoz illesztése, majd a dimenziók elnevezése (*2. táblázat*), felmerült két tétel esetleges kivétele a kérdőívből. A korábbiakban már említésre került a 8. és 14. tétel minimális érték alatti kommunalitása, illetve a 1. ábrán is látható, hogy a két tétel Varimax rotáció utáni értéke is viszonylag alacsonynak mondható. A 8. tétel – tartalma alapján – nem illeszkedik az 1. faktorhoz tartozó többi itemhez, illetve a 14. item is inkább a 3. faktor tételei közé tartozna. A teszt megbízhatósága érdekében a két tétel kikerült kérdőívből. Ezen tételek elhagyásával az alábbi dimenzionális felosztást kaptuk:

2. táblázat. A WBSI dimenziális felosztása magyar populáción

1. faktor: Kontrollálhatatlan gondolatok	
3.	Vannak olyan gondolataim, amiket nem tudok megállítani.
4.	Vannak olyan képek, amelyek megjelennek a lelki szemeim előtt és képtelen vagyok eltüntetni őket.
5.	A gondolataim gyakran visszatérnek ugyanahhoz az egy témához.
2.	Néha nem értem, hogy miért jelennek meg bizonyos gondolataim.
9.	Vannak olyan gondolatok, melyek újra és újra eszembe jutnak.
11.	Időnként nagyon vágnék arra, hogy képes legyek megállítani a gondolataimat.
6.	Örülnek, ha meg tudnám akadályozni, hogy bizonyos dolgokra gondoljak.
7.	Időnként a gondolataim olyan gyorsan cikáznak, hogy arra vágyom, bárcsak meg tudnám állítani őket.
2. faktor: Nemkívánatos gondolatok	
10.	Vannak olyan dolgok, melyekre megpróbálok nem gondolni.
13.	Vannak olyan gondolataim, amiket megpróbálok elkerülni.
1.	Vannak olyan dolgok, amikre inkább nem szeretnék gondolni.
3. faktor: Figyelemelterelés	
15.	Időnként csak azért foglalom le magam teendőkkel, hogy ne jussanak eszembe bizonyos gondolatok.
12.	Gyakran azért csinálok valamit, hogy eltereljem a figyelmem a gondolataimról.

A feltáró faktorelemzés során kialakult faktorstruktúrát konfirmatív faktorelemzéssel ellenőriztük le. Az elemzéshez a JASP programcsomag Lavaan rutinját használtuk (Rosseel, 2012). A kialakított modell szerint a WBSI az alábbi faktorstruktúra szerint rendeződik:

1. faktor tételei: 2,3,4,5,6,7,9,11

2. faktor: 1,10,13

3. faktor: 12,15

Ezek után az alábbi értékek születtek:

RMSEA=0,103 (0,08 alatt elfogadható, tehát némileg magas a hiba)

SRMR=0,056 (0,06 alatt elfogadható, tehát ez jobb illeszkedést mutat)

CFI=0,988

TLI=0,985

Azaz, a két illeszkedést mérő mutató, melyek 0,9, illetve 0,95 feletti értékei elfogadhatók szintén azt mutatják, hogy az illeszkedés nem rossz – bár a mutatók alapján nem tökéletes. Ezek alapján azt mondhatjuk, hogy a fenti modell elfogadható – már csak azért is, mert a feltáró faktorelemzés is hasonló eredményre jutott.

Megbízhatóság

Az eredmények alapján elmondható, hogy a WBSI Cronbach-alfa mutatói kifejezetten magasak (0,921), azonban a faktorstruktúra kialakítása után fontossá vált a faktorok reliabilitásának vizsgálata is. A belső konzisztencia mutatói megfelelőnek bizonyultak, értékük az említett tételek elhagyásával nőtt. A megbízhatóság vizsgálatának eredményei az alábbi táblázatban láthatók:

3. táblázat. A WBSI skáláinak belső konzisztenciája

Skála megnevezése	Cronbach-alfa mutató
1. Kontrollálhatatlan gondolatok	0,896
2. Nemkívánatos gondolatok	0,816
3. Figyelemelterelés	0,869

A magyar WBSI kialakított faktorstruktúrája tehát megbízhatónak bizonyult, a kapott mutatók elérik az elfogadható szinteket. Az alskálák összpontszámainak összeadásával megkapható a kérdőív által mért gondolat-elnyomási tendencia teljes összpontszáma. Az alábbi táblázatban látható a kérdőív leíró statisztikája, illetve a pontszámok átlagának eloszlása nemek tekintetében is.

4. táblázat. A WBSI leíró statisztikája

A WBSI alskálái	Összpontszám	Férfiak		Nők	
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
1.	45	24,31	7,278	25,80	8,274
2.	20	9,819	3,361	10,32	3,278
3.	10	4,938	2,309	5,520	2,531
Teljes skála	75	39,07	11,43	41,64	12,47

A táblázatban látható az egyes skálákon elérhető maximális pontszám, a min-tán átlagosan született eredmények, illetve azok szóródása. Amint látható, a nők pontszáma – bár nem számottevően – a teljes skála, illetve az alskálák esetében is magasabb a férfiakénál.

Validálás

A gondolat-elnyomási tendencia és a depresszió, illetve a szorongás összevethe-tőségéhez korrelációt alkalmaztunk. A DASS-21 depressziót és szorongást mérő

skálái megbízhatónak bizonyultak (Depresszió Cronbach-alfa értéke= 0,877; Szorongás Cronbach-alfa értéke= 0,825), azonban a normalitás a WBSI és a DASS-21 skáláinak esetében is sérült, így a korrelációk vizsgálatánál a Spearman-próbát használtuk. A WBSI skálái és a DASS-21 Depresszió, illetve Szorongás skálái között pozitív szignifikáns kapcsolatokat találtunk. A **kontrollálhatatlan gondolatok** és a depresszió ($r=0,417$, $p=0,000$), valamint a kontrollálhatatlan gondolatok és a szorongás ($r=0,414$, $p=0,000$) között közepes erősségű kapcsolat látható. A **nemkívánatos gondolatok** és a **figyelemelterelés** depresszióval, illetve szorongással való kapcsolata szintén pozitívnak, ám gyengének mutatkozik.

5. táblázat. A gondolat-elyomás és a depresszió, illetve szorongás korrelációs elemzése

		1. skála	2. skála	3. skála
Depresszió	Spearman-korreláció	0,417**	0,265**	0,378**
	Szignifikancia	0,000	0,000	0,000
Szorongás	Spearman-korreláció	0,414**	0,270*	0,390**
	Szignifikancia	0,000	0,0000	0,000

Ezt követően megnéztük a gondolat-elyomás pszichológiai jólléttel, illetve élményelkerüléssel való kapcsolatát, a sérült normalitások miatt ismét a Spearman-próba segítségével.

A Fehér Medve Gondolat-elyomási Kérdőív (WBSI) összpontszáma és a Pszichológiai Jóllét Kérdőív (PWB) összpontszáma között negatív gyenge kapcsolatot találtunk ($r= -0,227$, $p=0,000$). A WBSI kapcsolata az Élményelkerüléssel és pszichológiai rugalmassággal közepes erősségű pozitív kapcsolat ($r=0,533$, $p=0,000$) mutatott. Az alábbi táblázat foglalja össze a kapott eredményeket:

6. táblázat. A gondolat-elyomás korrelációs elemzése a pszichológiai jólléttel, illetve az élményelkerüléssel és pszichológiai rugalmassággal

		Gondolat-elyomási tendencia
Pszichológiai Jóllét	Spearman-korreláció	-0,227**
	Szignifikancia	0,000
Élményelkerülés és pszichológiai rugalmasság	Spearman-korreláció	0,533**
	Szignifikancia	0,000

DISZKUSSZIÓ

Vizsgálatunkban a White Bears Suppression Inventory (Wegner és Zanakos, 1994) magyar mintán való reliabilitás- és validitás vizsgálatát végeztük el. A statisztikai mutatók alapján a magyar WBSI hasonlóságot mutat a Blumberg (2000) által megállapított faktorstrukturával a dimenziók számának tekintetében – az itemek azonban eltérést mutatnak. Lehetséges, hogy a magyar fordítás és az eltérő megfogalmazás következtében rendeződtek a tételek más felosztásba. Szakmai megfontolásból csökkentésre került a kérdőív 15 iteme, mivel két tétel tartalmilag nem illeszkedett az adott faktorhoz tartozók közé, így végül egy háromfaktoros felosztás jött létre, melynek magyarázó ereje 54,831%. Ezáltal a vizsgálat első hipotézise megerősítésre került: a vizsgált magyar populáción valóban többfaktoros felosztás mutatható ki, – melyből az első faktor emelkedik ki leginkább. A kérdőív, illetve a dimenziók belső stabilitásai megfelelőnek számítanak, a kialakult faktorstruktúrát a konfirmatív faktorelemzés is megerősítette.

A korrelációs vizsgálat pozitív lineáris kapcsolatot mutatott ki a WBSI alsó és a DASS-21 által mért depresszió, illetve szorongás között. Korábbi vizsgálatok is alátámasztották ezen eredményt, mely szerint a krónikus gondolat-nyomás kapcsolatban áll a depresszióval, illetve a szorongással (Wegner & Zanakos, 1994; Rassin, 2003).

A gondolat-elnyomás és a pszichológiai jóllét között negatív lineáris kapcsolatot tárt fel a kutatás, melyet alátámaszt többek között Rajmi és Wegner (2009) is, miszerint a krónikus gondolat-elnyomási tendencia összefüggést mutat bizonyos pszichológiai egészséget érintő klinikai mutatókkal, így az említett két jelenség kapcsolatát feltételező hipotézis is teljesült. Ahogy Rajmi és Wegner (2009) is megállapította, valószínű, hogy nem maga a gondolat-elnyomás vezet bizonyos lelki zavarokhoz, sokkal inkább azok kezelésének menetét nehezíti meg, ezáltal hátráltatva – vagy esetlegesen rontva – a személy állapotát. Így összességében megállapítható, hogy a krónikus gondolat-elnyomás tendenciája kockázati tényező lehet bizonyos lelki zavarok esetében.

Az élményelkerülés és a pszichológiai rugalmasság gondolat-elnyomással való kapcsolatát vizsgálva az eredmények közepes erősségű pozitív kapcsolatot jeleznek. Ez igazolja Wegner (1992) állítását, mely szerint a gondolat-elnyomás alkalmazásával a személy tulajdonképpen egy általa nemkívánatosnak tartott esemény bekövetkeztét próbálja meggátolni. Tekintettel arra, hogy maga a gondolat-elnyomás egy védekező mechanizmusnak tekinthető – akárcsak az élményelkerülés –, akár az is feltételezhető, hogy bizonyos gondolatok tudattól való távoltartása maga az élményelkerülés egy altípusa.

A gondolat-elnyomást jelző összpontszámok tekintetében kimutatható a nemek közti eltérés: a nők, bár nem számottevően, de a teljes pontszám és a skálapontszámok tekintetében is magasabb átlagot értek el, mint a férfiak – ez össz-

hangban van a korábbi kutatások (pl. Wegner & Zanakos, 1994; Blumberg, 2000) eredményeivel is. Az említett vizsgálatok – a jelen eredményhez hasonlóan – szintén az átlagok közti minimális eltérésről számoltak be. Magyar mintán is igazolást nyert a gondolat-elnyomás témakörében született számos feltételezés. Ezen túl érdemes lehet a kérdőív magyar változatának egyéb klinikai egészségmutatókkal való kapcsolatát vizsgálni, kitérni a nemek, illetve korcsoportok közötti esetleges eltérésekre. További gondolat-elnyomással kapcsolatban álló tényezők vizsgálata lehetővé teheti a jelenség pontosabb megismerését, akár bizonyos befolyásoló tényezők feltárását, melyek ezen védekező mechanizmus krónikussá válását eredményezhetik. Jelen kutatás is igazolja, hogy olyan jelenségről van szó, melynek érdemes lehet kiemelkedő figyelmet szentelni, kiváltképp a lelki egészség tekintetében.

IRODALOM

- Beck, J. G., Gudmundsdottir, B., Palyo, S. A., Miller, L. M., & Grant, D. M. (2006). Rebound effects following deliberate thought suppression: Does PTSD make a difference? *Behavior Therapy*, 37(2), 170-180. DOI: 10.1016/j.beth.2005.11.002
- Becker, E. S., Rinck, M., Roth, W. T., & Margraf, J. (1998). Don't worry and beware of white bears: Thought suppression in anxiety patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1), 39-55. DOI: 10.1016/s0887-6185(97)00048-0
- Blumberg, S. J. (2000). The white bear suppression inventory: revisiting its factor structure. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 943-950. DOI:10.1016/S0191-8869(99)00245-7
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. DOI: 10.1037/t11921-000
- Clark, M. S., & Isen, A. M. (1982). Toward understanding the relationship between feeling states and social behavior. In A. H. Hastorf & A. M. Isen (Eds.), *Cognitive social psychology* (pp. 73-108). New York: American Elsevier.
- Douglas, A. (1992). *Vendéglő a világ végén*. Budapest: Móra.
- Eisenbeck N., Szabó-Bartha A. (2018): Validation of the Hungarian version of the Acceptance and Action Questionnaire II. (AAQ-II). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 80-87. DOI: 10.1016/j.jcbs.2018.07.007
- Harsányi, A. (2012). *Kognitív sérülés és tüneti mintázat kényszerbetegségben*. Doktori disszertáció. Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Természettudományi Kar, Budapest.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G. (1999) *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hoping, W., & de Jong-Meyer, R. (2003). Differentiating unwanted intrusive thoughts from thought suppression: What does the White Bear Suppression Inventory measure? *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1049-1055. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00089-2

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*, 335–343. DOI: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2004). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: a controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, *43*(4), 433-445. DOI: 10.1016/j.brat.2004.03.005
- Mathews, A., & Milroy, R. (1994). Effects of priming and suppression of worry. *Behaviour Research and Therapy*, *32*(8), 843-850. DOI: 10.1016/0005-7967(94)90164-3
- Muris, P., Merckelbach, H., & Horselenberg, R. (1996). Individual differences in thought suppression. The white bear suppression inventory: factor structure, reliability, validity, and correlates. *Behaviour Research and Therapy*, *34*(5-6), 501-513. DOI: 10.1016/0005-7967(96)00005-8
- Najmi, S., & Wegner, D. M. (2009). Hidden Complications of Thought Suppression. *International Journal of Cognitive Therapy*, *2*(3), 210-223. DOI: 10.1521/ijct.2009.2.3.210
- Oláh, A. (2012). A megküzdés szívárványszínei: a stresszkezeléstől a boldogság növeléséig. In M. Fülöp, & É. Szabó (Szerk.), *A pszichológia, mint társadalomtudomány* (pp. 507–522). A 70 éves Hunyady György tiszteletére. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Purdon, C. L., Rowa, K., & Antony, M. M. (2007). Daily records of thought suppression by individuals with obsessive-compulsive disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *35*(1), 47-59. DOI: 10.1017/S1352465806003079
- Rafnsson, F. D., & Smári, J. (2001). Chronic thought suppression and obsessiveness: The relationships between the White Bear Suppression Inventory and two inventories of obsessive-compulsive symptoms. *Personality and Individual Differences*, *30*(1), 159-165. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00020-9
- Rassin, E. (2003). The White Bear Suppression Inventory (WBSI) Focuses on Failing Suppression Attempts. *European Journal of Personality*, *17*(4), 285-298. DOI: 10.1002/per.478
- Rodríguez M. G., Delgado, P. A., Rovella, A. T., & León, R. C. (2008). Structural Validity and Reliability of the Spanish Version of the White Bear Suppression Inventory (WBSI) in a Sample of the General Spanish Population. *The Spanish Journal of Psychology*, *11*(2), 650-659. DOI: 10.1017/S1138741600004650
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Shipherd, J. C., & Beck, J. G. (1999). The effects of suppressing trauma-related thoughts on women with rape-related posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *37*(2), 99-112. DOI: 10.1016/S0005-7967(98)00136-3
- Spinhoven, P., & van der Does, A. J. W. (1999). Thought suppression, dissociation and psychopathology. *Personality and Individual Differences*, *27*(5), 877-886. DOI: 10.1016/S0191-8869(99)00037-9
- Szondy, M., Szabó-Bartha, A. (2017): Elfogadás és Elköteleződés Terápia: emberkép, alapfogalmak, hatékonyság. In: Vizin, G., Ajtay, Gy., Simon., L. (2017): Kihívások a kognitív viselkedésterápiában. VIKOTE tanulmánykötet, 2017, 35-51.

- Vazquez, C., Hervas, G., & Perez-Sales, P. (2008). Chronic thought suppression and posttraumatic symptoms: Data from Madrid March 11, 2004 terrorist attack. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1326-1336. DOI: 10.1016/j.janxdis.2008.01.014
- Wegner, D. M. (1992). You can't always think what you want: Problems in the suppression of unwanted thoughts. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 193-225. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60284-1
- Wegner, D. M., & Schneider, D. J. (1989). Mental control: The war of the ghosts in the machine. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 287-305). New York, NY, US: Guilford Press.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic Thought Suppression. *Journal of Personality* 62(4), 616-640. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic Processes in the Mental Control of Mood and Mood-Related Thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 65(6), 1093-1104. DOI: 10.1037/0022-3514.65.6.1093
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical Effects of Thought Suppression. *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1), 5-13. DOI: 10.1016/S0272-7358(00)00057-X
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Knutson, B., & McMahon, S. R. (1991). Polluting the Stream of Consciousness: The Effect of Thought Suppression on the Mind's Environment. *Cognitive Therapy and Research*, 15(2), 141-152. DOI: 10.1007/BF01173204
- Wenzlaff, R. M., Klein, S. B., & Wegner, D. M. (1991). The Role of Thought Suppression in the Bonding of Thought and Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 500-508. DOI: 10.1037/0022-3514.60.4.500
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892. DOI: 10.1037/0022-3514.55.6.882
- Yves Rosseel (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36. URL <http://www.jstatsoft.org/v48/i02/>. DOI: 10.18637/jss.v048.i02

SZERZŐI MUNKAMEGOSZTÁS

Szabó-Bartha Anett: Kutatás vezetője, cikk átdolgozása, szerkesztése.

Birinyi Réka: Adatgyűjtés, szakirodalmi áttekintés.

Takács Szabolcs: Statisztikai feldolgozás.

FÜGGELÉK

Fehér Medve Gondolat-elnymási Kérdőív

Vannak olyan dolgok, amikre inkább nem szeretnék gondolni.	1	2	3	4	5
Néha nem értem, hogy miért jelennek meg bizonyos gondolataim.	1	2	3	4	5
Vannak olyan gondolataim, amiket nem tudok megállítani.	1	2	3	4	5
Vannak olyan képek, amelyek megjelennek a lelki szemeim előtt és képtelen vagyok eltüntetni őket.	1	2	3	4	5
A gondolataim gyakran visszatérnek ugyanahhoz az egy témához	1	2	3	4	5
Örülnék, ha meg tudnám akadályozni, hogy bizonyos dolgokra gondoljak.	1	2	3	4	5
Időnként a gondolataim olyan gyorsan cikáznak, hogy arra vágyom, bárcsak meg tudnám állítani őket.	1	2	3	4	5
Mindig megpróbálok elkerülni, hogy a problémákra gondoljak.	1	2	3	4	5
Vannak olyan gondolatok, melyek újra és újra eszembe jutnak.	1	2	3	4	5
Vannak olyan dolgok, melyekre megpróbálok nem gondolni.	1	2	3	4	5
Időnként nagyon vágnék arra, hogy képes legyek megállítani a gondolataimat.	1	2	3	4	5
Gyakran azért csinálok valamit, hogy eltereljem a figyelmem a gondolataimról.	1	2	3	4	5
Vannak olyan gondolataim, amiket megpróbálok elkerülni.	1	2	3	4	5
Sok olyan gondolatom van, amiket nem oszrok meg senki mással.	1	2	3	4	5
Időnként csak azért foglalom le magam teendőmkel, hogy ne jussanak eszembe bizonyos gondolatok.	1	2	3	4	5