

## رابطه بین افسردگی و سرکوب فکر در نمونه غیربالینی

زهرا صالح زاده عین آباد<sup>۱\*</sup>

مهشید مجتهدزاده<sup>۲</sup>

دکتر محمدرضا شعیری<sup>۳</sup>

### چکیده

نه تنها ممکن است اجتناب تجربه ای مانند سرکوب فکر، اثرات منفی داشته باشند بلکه ممکن است هسته ی مرکزی اغلب آسیب شناسی های روانی باشند. با توجه به اهمیت سرکوب فکر در بسیاری از اختلال ها به ویژه افسردگی، هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین افسردگی و سرکوب فکر در نمونه غیربالینی است. به این منظور ۸۷ آزمودنی به پرسشنامه های سرکوب فکر و افسردگی پاسخ دادند. نتایج در SPSS-23 تحلیل شد. نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین سرکوب فکر و افسردگی وجود دارد. سرکوب فکر توانست ۳۲ درصد از واریانس افسردگی را تبیین کند. افراد افسرده به منظور کسب کنترل روانی بر افکاری که بهزیستی روانشناختی آنها را تهدید می کند گرایش به درگیر شدن در راهکارهایی مانند سرکوب فکر دارند. گرچه در کوتاه مدت ممکن است سرکوب فکر پیامدهای مثبتی داشته باشد اما در بلندمدت ممکن است منجر به رفتارهای تنظیمی هیجانی مختل تری شود.

واژگان کلیدی: سرکوب فکر، افسردگی، تنظیم هیجانی

---

\*<sup>۱</sup> نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. پست الکترونیکی: z\_salehzade@yahoo.com

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران.

<sup>۳</sup> دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

# **Evaluation of the Relationship between Depression and Thought Suppression in Non-clinical Samples**

Zahra Salehzadeh Eynabad<sup>1\*</sup>, Mahshid Mojtahed Zadeh<sup>2</sup>, Dr. Mohammadreza Shaeiri<sup>3</sup>

1. MSc, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran (\*corresponding author; Email: [z\\_salehzade@yahoo.com](mailto:z_salehzade@yahoo.com))
2. MSc of Clinical Psychology, Department of Psychology, School of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Karaj, Iran
3. Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran

## **Abstract**

Not only may experimental avoidance have adverse effects, but it could also be the core of psychopathology. Given the importance of thought suppression in mental disorders, especially depression, the present study aimed to investigate the relationship between depression and thought suppression in non-clinical samples. In total, 87 participants were assessed using the depression and thought suppression questionnaires. Data analysis was performed in SPSS version 23. Results showed a significant correlation between depression and thought suppression. In addition, thought suppression could explain 32% of depression. Depressed individuals were observed to be inclined toward engaging in strategies such as thought suppression in order to have mental control over the thoughts that were threatening to their psychological well-being. Although thought suppression can have positive consequences, it may lead to more maladaptive regulatory behaviors in the long run.

**Keywords:** Thought Suppression, Depression, Emotion Regulation

گراس<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) سه ویژگی محوری برای تنظیم هیجانی بر می شمرد. نخستین ویژگی محوری تنظیم هیجان، فعال سازی یک هدف در راستای تغییر فرایند مولد هیجان است. دومین ویژگی، درگیری در فرایندهایی است که در تغییر مسیر هیجان، تعیین کننده هستند. در واقع، بسیاری از فرایندهای متفاوت را می توان از طریق تنظیم هیجانات، فراخواند. سومین ویژگی بنیادی تنظیم هیجانی، تاثیر آن بر پویایی های هیجان، نهفتگی، زمان اوج، میزان، مدت و آغاز پاسخ در قلمرو تجربه ای، رفتاری یا فیزیولوژیکی است. تنظیم هیجانی به طور روزافزونی با مدل های آسیب شناسی روانی یکپارچه می شود (برنباوم و همکاران، ۲۰۰۳). تاجائیکه اختلالات پریشانی (واتسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵)، افسردگی و اضطراب به طور گسترده ای ماحصل دشواری در تنظیم هیجانات قلمداد می شوند (کمپیل-استیلز و بارلو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). به عقیده ی شماری از نظریه پردازان افرادی که به طور موثری قادر به مدیریت پاسخهای هیجانی شان نسبت به رویدادهای روزمره نیستند دوره های طولانی تر و شدیدتر پریشانی را تجربه می کنند تا جائیکه این امر ممکن است تا سر حد افسردگی یا اضطراب قابل تشخیص پیش برود (منین<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). الگوهای نظری، تنظیم هیجانی موفق را با پیامدهای مثبت برای سلامتی و عملکرد شغلی و تحصیلی و روابط بهبود یافته مرتبط می دانند (براکت و سالوی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴) و از سوی دیگر، دشواری در تنظیم هیجانی را با اختلالات روانی مرتبط دانسته اند (برنباوم و همکاران ۲۰۰۳). الگوهای نظری گوناگون، راهبردهای تنظیم هیجانی متفاوتی را سازگارانه یا ناسازگارانه در نظر گرفته اند.

از جمله راهبردهای شناختی تنظیم هیجانی، سرکوب فکر است (الدائو و نولن هوکسما<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). به عقیده ی هیز<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۹۶) نه تنها ممکن است رفتارهای اجتنابی تجربه ای مانند سرکوب فکر<sup>۸</sup>، اثرات منفی داشته باشند بلکه ممکن است هسته ی مرکزی اغلب آسیب شناسی های روانی باشند. مدتهاست که سرکوب و اجتناب از یک سو به عنوان پاسخ های ناسازگارانه در رویارویی با استرس زاها و از سوی دیگر به عنوان عامل خطر برای پریشانی (یعنی اضطراب و افسردگی) و رفتارهای ناسازگارانه (به ویژه سومصرف مواد؛ کارور، شیر و وینتراب<sup>۹</sup>، ۱۹۸۹) قلمداد می شوند. سرکوب مزمن ممکن است مانع خوگیری به محرکهای هیجانی شود و در نتیجه منجر به بیش حساسیتی به افسردگی و نشانگان و افکار مرتبط با اضطراب و افسردگی شود. (وگنر و زاناکس<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۴؛ ونزلف و وگنر، ۲۰۰۰). برخی پژوهشها حاکی از این هستند که سرکوب فکر پیش بین قوی اختلال شخصیت مرزی است (گیگر<sup>۱۱</sup> و همکاران ۲۰۱۳).

ونزلف (۱۹۹۳) نشان داد که افراد افسرده گرایش به سرکوب افکار ناخواسته دارند. درک چگونگی تسلط افکار ناخواسته منفی بر زندگی روانی افراد افسرده و دلیل دشوار بودن کنترول آن افکار از این رو حائز اهمیت است که این شناختها افکاری هستند که نقش کلیدی در ایجاد و تداوم افسردگی ایفا می کنند (بک ۱۹۶۷). با این وجود پژوهشی در فرهنگ ایرانی در مورد

<sup>1</sup> Gross, J.J.

<sup>2</sup> Watson, D.

<sup>3</sup> Campbell-Sills, L. ; Barlow, D. H.

<sup>4</sup> Mennin, D. S.

<sup>5</sup> Brackett, M.A. ; Salovey, P.

<sup>6</sup> Aldao, A. ; Nolen-Hoeksema, S.

<sup>7</sup> Hayes, S. C.

<sup>8</sup> Thought suppression

<sup>9</sup> Carver, C. S. ; Scheier, M. F. ; Weintraub, J. K.

<sup>10</sup> Wegner, D. M. ; Zanakos, S.

<sup>11</sup> Geiger

رابطه بین افسردگی و سرکوب فکر وجود ندارد و لازم است بررسی هایی انجام شود تا معین گردد بین افسردگی و سرکوب فکر رابطه معنادار وجود دارد یا خیر.

## روش

در پژوهش حاضر ۸۷ نفر مورد مطالعه قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش حاضر، در بر گیرنده تمامی دانشجویان دانشکده علوم انسانی، علوم پایه و فنی و مهندسی دانشگاه شاهد بوده است که در مقطع کارشناسی در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بوده اند. نمونه گیری به صورت خوشه ای مرحله ای انجام شد. در مرحله نخست از بین کلاس های دانشکده علوم انسانی و علوم پایه و فنی و مهندسی چند کلاس انتخاب گردید. از کلاسهای یاد شده به تصادف نمونه مورد نظر انتخاب گردید. سپس آزمودنی هایی که آمادگی رضایت خود را اعلام می کردند در فرایند تحقیق شرکت داده می شدند. آزمودنی ها پرسشنامه سرکوب خرس سفید و افسردگی بک را تکمیل کردند.

**پرسشنامه سرکوب خرس سفید<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه توسط وگنر و زاناکاس<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) تهیه شد و ایزاری است ۱۵ آیتمی که گرایشات مزمن سرکوب فکر را می سنجد. پژوهش های متعددی در زمینه پایایی و روایی، پایایی و روایی آن را خوب توصیف می کنند. مثلا (وگنر و زاناکاس، ۱۹۹۴) همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ را ۰/۸۹ گزارش نمودند و موریس، مرکلیاخ و هورسلنبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) پایایی آزمون- باز آزمون ۰/۸۰ را گزارش نمودند. شایان ذکر اینکه شواهدی قوی برای اعتبار آن ارائه شده است. نمرات این پرسشنامه دارای همبستگی مثبت با سایر متغیرهای مربوط به تفاوت فردی همچون افسردگی و اضطراب و رفتارهای وسواسی جبری بوده است (پوردون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). این پرسشنامه توسط داوودی (۱۳۸۶) ترجمه شده است. هم چنین، در ارتباط با ویژگی های روانسنجی این تست در ایران، پژوهشی انجام شده است. در بررسی رنجبر کهن (۱۳۹۱) بر روی ۸۳ دانشجو (۵۱ دختر و ۳۲ پسر) به همراه پرسشنامه افسردگی بک - ویرایش دوم (BDI-II) اجرا شد. روایی همزمان ابزار با استفاده از همبستگی دو پرسشنامه  $r = 0/51$  و در سطح  $0/05$  معنادار بود. بررسی پایایی نیز با استفاده از روش همسانی درونی  $\alpha = 0/78$  محاسبه شد. از این پرسشنامه برای بررسی سرکوب فکر آزمودنی ها استفاده شد.

**پرسشنامه افسردگی بک - ویرایش دوم (BDI-II)<sup>۵</sup>:** پرسشنامه افسردگی بک، ویرایش دوم (بک، اسیترو و براون<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶) (۱۹۹۶) شکل بازنگری شده پرسشنامه افسردگی بک است که جهت سنجش علائم و شدت افسردگی تدوین شده است. به علاوه اینکه ویرایش دوم این پرسشنامه، تمامی عناصر افسردگی براساس نظریه شناختی افسردگی را نیز پوشش می دهد. بک، استیرو براون (۲۰۰۰) ثبات درونی این ابزار را ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ و ضریب آلفا برای گروه بیمار ۰/۸۶ و غیربیمار ۰/۸۱ گزارش کردند. هم چنین، دابسون و محمدخانی (۱۳۸۶)، ضریب آلفای ۰/۹۲ را برای بیماران سرپایی و ۰/۹۳ را برای دانشجویان و ضریب بازآزمایی به فاصله یک هفته را ۰/۹۳ به دست آورده اند. به علاوه در یک بررسی بر روی ۱۲۵ دانشجوی دانشگاه تهران و دانشگاه علامه طباطبایی که جهت بررسی اعتبار و روایی BDI-II بر روی جمعیت ایرانی انجام گرفت، نتایج بیانگر آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و اعتبار بازآزمایی به فاصله دو هفته، ۰/۷۳ بود (غرای، ۱۳۸۲). از این پرسشنامه برای بررسی افسردگی آزمودنی ها استفاده شد.

<sup>1</sup> The white bear suppression inventory

<sup>2</sup> Wegner، D. M. ; Zanakos، S.

<sup>3</sup> Muris، P.، Merckelbach، H.، & Horselenberg، R.

<sup>4</sup> Purdon، C.

<sup>5</sup> Beck Depression Inventory-II

<sup>6</sup> Beck، A. ; Steer، R. A. and Brown، G. K.

داده ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون در اس پی اس ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته ها

۴۶ دانشجوی پسر و ۴۱ دانشجوی دختر در این پژوهش شرکت نمودند. میانگین (انحراف معیار) سن آزمودنی ها ۱۹/۸۷ (۱/۲۹) است. اغلب آزمودنی ها (۶/۷۳ درصد) از دانشکده ی انسانی و کمترین آزمودنی ها از دانشکده ی علوم پایه (۵/۱۱ درصد) بوده اند. هم چنین، ۱۳ درصد آزمودنی ها از دانشکده ی فنی مهندسی انتخاب شدند. میانگین (انحراف معیار) افسردگی و سرکوب فکر به ترتیب ۱۰/۹۵ (۶/۸۶) و ۴۷/۸۳ (۱۰/۷۰) است.

شایان ذکر اینکه همبستگی بین سرکوب فکر و افسردگی ۰/۵۷۹ می باشد ( $p < ۰/۰۰۱$ ) و میزان  $R^2$  تبیین شده نیز ۰/۳۲۸ است. یعنی سرکوب فکر توانست ۳۲ درصد از واریانس افسردگی را تبیین کند. در جدول ۱ نتایج مربوط به تحلیل واریانس ارائه شده است. نتایج نمایانگر وجود رابطه خطی است.

جدول (۱) نتایج مربوط به تحلیل واریانس

مدل	مجموع مجدورات	میانگین مجدورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری
رگرسیون	1359.081	1359.081	1	42.919	.0001
باقیمانده	2691.629	31.666	85		
کل	4050.709		86		

نتایج مربوط به متغیر سرکوب فکر وارد شده در رگرسیون در جدول ۲ آمده است.

جدول (۲) نتایج مربوط به متغیر سرکوب فکر وارد شده در رگرسیون

عامل	B	خطای معیار	بتا	سطح معناداری
ثابت	-6.812	2.778		.016
سرکوب فکر	.371	.057	.579	.0001

## بحث و نتیجه گیری

این پژوهش نشان داد که رابطه چشمگیری بین سرکوب فکر و افسردگی وجود دارد. این یافته با یافته های بیورس<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۹)، رزنتال و همکاران (۲۰۰۵)، وگنر و زاناکس (۱۹۹۴)، ونزلف و وگنر (۲۰۰۰) همسو است. افراد افسرده به منظور کسب کنترل روانی بر افکاری که بهزیستی روانشناختی آنها را تهدید می کند گرایش به درگیر شدن در سرکوب فکر دارند (بیورس و همکاران ۱۹۹۹). سرکوب فکر ممکن است تداوم یابد چراکه عواطف منفی را در کوتاه مدت کاهش می دهد. با این وجود در طول زمان سرکوب فکر منتهی به افزایش فراوانی و شدت افکار و هیجانات ناخواسته می شود و در نتیجه مستلزم تنظیم هیجانی افراطی تری مانند رفتارهای خودکشی و مصرف مواد می شود (رزنتال<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۰۵).

ونزلف، وگنر و کلین (۱۹۹۱) محرز ساختند سرکوب فکر در طول یک پروسه ی خلقی، یک سطح قابل توجه از رابطه ی نزدیک بین آن حالت خلقی و فکر ایجاد می کند. پوردون و کلارک (۲۰۰۱) نیز نشان دادند سرکوب فکر با ناراحتی و حالت خلقی منفی پسین بیشتری در مقایسه با سرکوب افکار همراه بود. مبتنی براین یافته، زمانی که خلق نیز منفی است افکار منفی را سخت تر می توان سرکوب کرد (ونزلف، وگنر و کلین، ۱۹۹۱). سرکوب مزمن ممکن است مانع خوگیری به محرکهای هیجانی شود و در نتیجه منجر به بیش حساسیتی به افسردگی و نشانگان و افکار مرتبط با اضطراب و افسردگی شود (وگنر و زاناکس ۱۹۹۴؛ ونزلف و وگنر ۲۰۰۰). بنابراین نتایج وگنر، بروم و بلامبرگ (۱۹۹۷) سرکوب افکار منجر به برانگیختگی هیجانی افزایش یافته به ویژه در قلمرو فیزیولوژیکی می شود. سرکوب در افراد آشفته و پریشان، به طور کلی مخرب است و دلیل آن نیز این است که یک مولفه اساسی قوانین سرکوب، که قبلاً به آن اشاره شد، ارجاع آشکار آن ها به این است که "حادثه نباید به یاد آورده شود".

بررسی مارکز و وودز (۲۰۰۵) نشان داد افرادی که به طور طبیعی افکار مزاحم مربوط شخصی را سرکوب کردند نه تنها تکانه ی بیشتری برای انجام کاری داشتند بلکه تعداد تکانه های بیشتری هم داشتند و بیشتر پریشان بودند. این در حالی است که افرادی که به طور طبیعی افکار مزاحمشان را پذیرفته بودند کمتر دچار وسواس بودند. در آزمایش دوم بررسی مذکور، سه گروه (سرکوب فکر و پذیرش و صرفاً نظارت) از لحاظ فراوانی و پریشانی مرتبط با تجربه ی افکار مزاحم مربوط شخصی مقایسه شدند. نتایج نشان داد گروه سرکوب فکر قادر به تبعیت از دستور العمل (یعنی سرکوب کردن) نبودند و سطوح افزایش یافته ی پریشانی را پس از سرکوب متحمل شدند

شایان ذکر اینکه، برخی محدودیت های فرا روی این پژوهش به شرح است: نخست، نمونه ی مورد بررسی صرفاً افراد دانشجویانی با تحصیلات خاص و ویژگی های جمعیت شناختی خاص و غیربالیینی بودند و این امر ممکن است تعمیم پذیری یافته ها را محدود سازد. متناسب با محدودیتهای پژوهش، پیشنهادات زیر ارائه می گردد: اول، انجام پژوهشی با نمونه ی گسترده تر، با تنوع تحصیلی، شغلی، سنی و جنسیتی متمایز به منظور تعمیم پذیری بیشتر داده ها. دوم، انجام پژوهشی با نمونه های متنوع بالینی با توجه به پیشینه ها.

<sup>1</sup> Beevers

<sup>2</sup> Rosenthal

## منابع

- دابسون، کیت. س؛ محمدخانی، پروانه (۱۳۸۶). مختصات روانسنجی پرسشنامه افسردگی بک II در مبتلایان به اختلال افسردگی اساسی در دوره بهبودی نسبی. فصلنامه علمی پژوهشی توانبخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. ۲۹. ۸۸-۸۲
- داوودی، ایران (۱۳۸۶) بررسی عوامل شناختی، شخصیتی، فشارروانی و سابقه خانوادگی به عنوان پیش بین های ابتلا به اختلال وسواسی-اجباری و مقایسه زیرگروه های علایم اختلال بر اساس برخی متغیرهای پیش بین در شهرستان اهواز. پایان نامه ی دکتری. اهواز. دانشگاه شهید چمران. دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی
- رنجبر کهن، زهره (۱۳۹۱). بررسی تأثیر سرکوب خاطره منفی بر اختصاصی بودن حافظه سرگذشتی نشخوارفکری، میزان مزاحمت خاطره منفی و مقایسه اثربخشی آموزش اختصاصی سازی حافظه سرگذشتی با درمان شناختی-رفتاری و درمان دارویی در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. پایان نامه ی دکتری، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
- غزایی، ب. (۱۳۸۲). تعیین وضعیت های هویت و ارتباط آن با سبکهای هویتی و افسردگی در نوجوانان. پایان نامه ی دکتری روانشناسی بالینی. دانشگاه علوم پزشکی ایران. انستیتو روانپزشکی
- Aldao, A.; Nolen-Hoeksema S. (2010) Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy* 48 , 974-983
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A.; Steer, R. A. and Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX; psychological corporations.
- Beck, A.T.; Steer, R.A. & Brown, G.K. (2000) *manual for the beck depression inventory II*. Son Antonio, tx: the psychological corporation.
- Beevers, C. G., Wenzlaff, R. M., Hayes, A. M., Scott W. D. (1999) Depression and the Ironic Effects of Thought Suppression: Therapeutic Strategies for Improving Mental Control. *Clinical psychology*; 6(2):133-148
- Berenbaum, H.; Raghavan, C.; Le, H. N.; Vernon, L. L.; Gomez, J. J. (2003). A Taxonomy of Emotional Disturbances. Volume 10, Issue 2, 206-226
- Brackett, M.A.; Salovey, P. (2004) Measuring emotional intelligence as a mental ability with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. In G. Geher (Ed.), *Measurement of emotional intelligence* (pp. 179-194). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Campbell-Sills L.; Barlow D. H.; Brown T. A. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy* 44 .1251-1263
- Campbell-Sills, L.; Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Geiger, P. J., Peters, J. R., Sauer-Zavala, S. E., & Baer, R. A. (2013). Relationships among maladaptive cognitive content, dysfunctional cognitive processes, and borderline personality features. *Journal of Personality Disorders*, 27 (4), 457-464.
- Goldin, P.R. ; McRae, K. ; Ramel, W. ; Gross, J.J. (2008) The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biol Psychiatry*. 15;63(6):577-86
- Gross, J.J. (۲۰۱۴). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (۲nd ed.) (pp. ۲۰-۳). New York, NY: Guilford

Hayes ,S.C.; Wilson ,K.G.; Gifford ,E.V.; Follette ,V.M.; Strosahl ,K. (1996) Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol.*;64(6):1152-68.

Johns, M.; Inzlicht, M. ; Schmader, T. (2008) Stereotype Threat and Executive Resource Depletion: Examining the Influence of Emotion Regulation. *J Exp Psychol Gen.*; 137(4): 691–705.

Marcks ,B.A; Woods ,D. W. (2005) 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

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, 501-513.

Purdon ,C. (1999) Thought suppression and psychopathology. *Behavior Research Therapy*;37(11):1029-54.

Rosenthal, M. Z., Cheavens, J. S., Lejuez, C. W., & Lynch, T. R. (2005). Thought suppression mediates the relationship between negative affect and borderline personality disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 43(9),1173–1185

Watson, D. (2005) Rethinking the mood and anxiety disorders: A quantitative hierarchical model for DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 522–536.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34

Wegner, D. M. (1992). You can't always think what you want: Problems in the suppression of unwanted thoughts. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 193–225). San Diego: Academic Press

Wegner, D. M.; Zanakos, S. (1994) Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62(4), 615–640

Wenzlaff, R. M. (1993). The mental control of depression: Psychological obstacles to emotional well-being. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 239-257). Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.

Wenzlaff, R. M., & Bates, D. E. (1998). Unmasking a cognitive vulnerability to depression: How lapses in mental control reveal depressive thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1559–1571.

Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, 51, 59-91.

Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Klein, S. B. (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