

www.testarchive.eu

Open Test Archive

Repository for Open Access Tests

Farsi version:

SEK-27

Fragebogen zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen

Berking, M. & Znoj, H. (2011)

Berking, M. & Znoj, H. (2011). SEK-27. Fragebogen zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Verfahrensdokumentation, Fragebogen deutsch, englisch, dänisch, farsi, holländisch, japanisch, koreanisch, spanisch und Auswertungsanweisung deutsch und englisch]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.5261>

In English:

Berking, M. & Znoj, H. (2011). SEK-27. Fragebogen zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Test description, questionnaire in German, English, Danish, Farsi, Dutch, Japanese, Korean, Spanish, scoring sheet in German and English]. In Leibniz-Institute for Psychology (ZPID) (Ed.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.5261>

All information and materials about the measure can be found at:

<https://www.testarchive.eu/en/test/9005957>

Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s)/publisher. By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#), which excludes all commercial use. After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

دانش آموز عزیز این سوالات مربوط به هیجان هفته گذشته شما می باشد لطفاً با در نظر گرفتن این نکته پاسخ دهید.

۱	من به احساساتم توجه کردم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲	من به طور عمدی توانستم هیجان مثبت ایجاد کنم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۳	واکنش های هیجانی ام را درک کرده ام.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۴	فکر می کنم توانستم حتی با هیجان منفی شدید نیز کنار بیایم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۵	قادر بودم هیجانات ناخوشایند ام را بپذیرم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۶	توانستم احساساتم را نام گذاری کنم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۷	واکنش های فیزیکی بدنم در برابر هیجان ها، متناسب با خود هیجان بود.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۸	هر برنامه ای که داشتیم انجام دادم حتی اگر باعث می شد احساس ناراحتی یا اضطراب داشته باشیم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۹	سعی کردم در موقعیت های استرس آور خودم را آرام کنم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۰	قادر بودم روی احساسات ناخوشایند ام تأثیر بگذارم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۱	می دانستم احساساتم چه مفهوم و معنایی دارند.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۲	اگر لازم بود می توانستم روی علت هیجان های ناخوشایندام تمرکز کنم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۳	می دانستم هر لحظه چه هیجانی دارم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۴	با توجه عمدی می فهمیدم بدنم در موقعیت های هیجانی چگونه واکنش نشان می دهد.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۵	سعی کردم در موقعیت های رنج آور هیجانی خودم را خوشحال نگه دارم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۶	هرکاری که قصد داشتیم، علیرغم احساسات منفی نیز توانستیم انجام دهیم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۷	من با احساساتم راحت بودم حتی اگر ناخوشایند بود.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۸	مطمئن بودم که حتی احساسات خیلی ناخوشایند را نیز قادرم تحمل کنم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۱۹	من احساساتم را آگاهانه تجربه کردم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه

۲۰	از اینکه چرا اینگونه احساسی داشتم آگاه بودم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲۱	می دانستم که قادر هستم روی احساساتم تأثیر بگذارم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲۲	توانستم اهداف مهم را دنبال کنم حتی اگر موقع انجام آن ها احساس ناراحتی یا ناامنی داشتم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲۳	من هیجاناتم را پذیرفتم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲۴	احساسات جسمی من به خوبی نمایانگر این که چه احساسی داشتم، بود.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲۵	درباره این که چه هیجاناتی تجربه کردم مطمئنم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲۶	به اندازه کافی احساس قدرت برای تحمل هیجان های ناخوشایند داشتم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه
۲۷	من به خودم در موقعیت های هیجانی رنج آور کمک کردم.	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه