

www.testarchive.eu

Open Test Archive

Repository for Open Access Tests

Dutch 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](https://creativecommons.org/licenses/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](#).

EMO-check	(Code-) naam:	Leeftijd:
Versie: SR-07	Beroep:	Geslacht:

Lieve deelnemer/deelneemster,

Hieronder vindt u een reeks vragen over uw emotionele toestand van de afgelopen week en de manier waarop u hiermee bent omgegaan. Geef alstublieft spontaan antwoord op de vragen door het antwoord te kiezen en aan te kruisen dat u het meest van toepassing vindt.

Omgang met gevoelens: In de afgelopen week ...		helemaal al niet	zelden	soms	vaak	bijna altijd
1.) ... lette ik op mijn gevoelens.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
2.) ... kon ik doelgericht positieve gevoelens teweegbrengen.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
3.) ... begreep ik mijn emotionele reacties.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
4.) ... voelde ik me ook opgewassen tegen hevige negatieve gevoelens.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
5.) ... kon ik ook negatieve gevoelens accepteren.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
6.) ... had ik duidelijk kunnen benoemen hoe ik me precies voelde.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
7.) ... had ik een goede lichamelijke waarneming van mijn gevoelens.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
8.) ... deed ik wat ik me had voorgenomen, ook al voelde ik me daarbij niet op mijn gemak of angstig.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
9.) ... probeerde ik me in belastende situaties moed te geven.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
10.) ... kon ik mijn negatieve gevoelens beïnvloeden.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
11.) ... wist ik wat mijn gevoelens betekenden.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
12.) ... gaf ik aandacht aan mijn gevoelens.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
13.) ... was het me duidelijk wat ik precies voelde.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
14.) ... merkte ik het goed op als mijn lichaam op emotioneel belangrijke situaties bijzonder reageerde.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
15.) ... probeerde ik me in belastende situaties zelf op te monteren.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
16.) ... kon ik ondanks negatieve gevoelens doen wat ik me had voorgenomen.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
17.) ... kon ik achter mijn gevoelens staan.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
18.) ... was ik er zeker van ook hevige, onaangename gevoelens uit te kunnen houden.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
19.) ... hield ik me intensief met mijn gevoelens bezig.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
20.) ... was ik me ervan bewust waarom ik me zo voelde als ik me voelde.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
21.) ... was het me duidelijk dat ik mijn gevoelens kan beïnvloeden.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
22.) ... kon ik belangrijke doelen bereiken, ook al voelde ik me hierbij soms niet op mijn gemak of onzeker.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
23.) ... accepteerde ik mijn gevoelens.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
24.) ... waren mijn lichamelijke reacties een goed teken van hoe ik me voelde.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
25.) ... wist ik goed hoe het precies met mij ging.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
26.) ... voelde ik me sterk genoeg ook belastende gevoelens uit te kunnen houden.		O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
27.) ... stond ik mezelf terzijde in belastende situaties.						