



[www.testarchive.eu](http://www.testarchive.eu)

## Open Test Archive

### Repository for Open Access Tests

Korean 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](#).

# 정서조절기술척도

이름(이니셜):	성별: 남자 ( ), 여자 ( )
생년월일: 년 월 일	작성일자: 년 월 일

설문 참여자께,

지난 주에 경험하였던 여러 가지 감정과 그 감정을 다루었던 방법들이 아래에 기술되어 있습니다. 나에게 가장 적합한 항목에 ✓ 표시를 하여 주시기 바랍니다. 각 문항을 너무 오래 생각하지 마십시오. 마음 속에 가장 먼저 떠오르는 대답이 가장 좋은 대답입니다.

## 1. 정서와 기분: "지난 주에 나는 ... (아래 열거된) 감정을 느꼈다."

	전혀 안 느꼈다	드물게 느꼈다	간혹 느꼈다	자주 느꼈다	거의 항상 느꼈다		전혀 안 느꼈다	드물게 느꼈다	간혹 느꼈다	자주 느꼈다	거의 항상 느꼈다
1. 용감한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	26. 슬픈	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
2. 무가치한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	27. 실망한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
3. 감사하는	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	28. 자신만만한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
4. 적극적인	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	29. 안락한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
5. 흥미진진한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	30. 놀란	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
6. 흥분된	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	31. 우울한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
7. 고무된	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	32. 불행한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
8. 강인한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	33. 긴장된	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
9. 자랑스러운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	34. 압박 받는	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
10. 열광적인	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	35. 희망 없는	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
11. 작성된	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	36. 낙관적인	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
12. 단호한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	37. 불안한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
13. 세심한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	38. 역겨운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
14. 괴로운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	39. 치욕적인	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
15. 화나는	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	40. 가치 있는	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
16. 죄스러운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	41. 균형 잡힌	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
17. 무서운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	42. 흐뭇한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
18. 적대적인	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	43. 만족스런	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
19. 짜증스러운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	44. 질투하는	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
20. 부끄러운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	45. 사랑하는	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
21. 예민한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	46. 평화로운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
22. 초조한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	47. 고요한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
23. 걱정스러운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	48. 부려운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
24. 안전한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	49. 행복한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상
25. 당황스러운	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상	50. 편안한	전혀	드물게	간혹	자주	거의 항상

## 2. 정서 다루기: "지난 주에 나는..."

전혀 안 느꼈다	드물게 느꼈다	간혹 느꼈다	자주 느꼈다	거의 항상 느꼈다
-------------	------------	-----------	-----------	--------------

지난 주에 나는...				
1. ... 나의 감정에 주목하였다.	전혀	드물게	간혹	자주
2. ... 의식적으로 긍정적인 감정을 불러일으킬 수 있었다.	전혀	드물게	간혹	자주
3. ... 나의 감정적인 반응을 이해하였다.	전혀	드물게	간혹	자주
4. ... 강한 부정적인 감정들 조차도 참을 수 있다고 느꼈다.	전혀	드물게	간혹	자주
5. ... 부정적인 감정을 받아들일 수 있었다.	전혀	드물게	간혹	자주
지난 주에 나는...				
6. ... 내 감정의 종류를 알 수 있었다.	전혀	드물게	간혹	자주
7. ... 내 감정을 몸으로 잘 감지했다.	전혀	드물게	간혹	자주
8. ... 나를 불편하거나 불안하게 하는 느낌이 들지라도 내가 계획한 대로 하였다.	전혀	드물게	간혹	자주
9. ... 괴로운 상황에서 스스로를 달래려 애썼다.	전혀	드물게	간혹	자주
10. ... 내 부정적인 감정에 영향을 미칠 수 있었다.	전혀	드물게	간혹	자주
지난 주에 나는...				
11. ... 내 감정이 무엇을 의미하는지 알았다.	전혀	드물게	간혹	자주
12. ... 필요하다면, 부정적인 감정에 집중할 수 있었다.	전혀	드물게	간혹	자주
13. ... 그 순간에 내가 어떤 감정을 느끼는지 알았다.	전혀	드물게	간혹	자주
14. ... 감정을 자극하는 상황에 내 몸이 어떤 방식으로 반응하는지 의식하였다.	전혀	드물게	간혹	자주
15. ... 감정적으로 괴로운 상황에서 스스로를 격려하려고 애썼다.	전혀	드물게	간혹	자주
지난 주에 나는...				
16. ... 부정적인 감정에도 불구하고 내 의도대로 행동할 수 있었다.	전혀	드물게	간혹	자주
17. ... 부정적인 감정이 들더라도 나는 괜찮았다.	전혀	드물게	간혹	자주
18. ... 대단히 부정적인 감정이라도 견뎌낼 수 있을 것이라 확신했다.	전혀	드물게	간혹	자주
19. ... 감정을 의식적으로 경험하였다.	전혀	드물게	간혹	자주
20. ... 내가 왜 그렇게 느꼈는지를 알았다.	전혀	드물게	간혹	자주
지난 주에 나는...				
21. ... 내 감정에 스스로 영향을 미칠 수 있음을 알았다.	전혀	드물게	간혹	자주
22. ... 비록 불편하거나 안전하지 못한 느낌이 들더라도, 목표가 중요하다면 밀고 나갔다.	전혀	드물게	간혹	자주
23. ... 나의 감정을 받아들였다.	전혀	드물게	간혹	자주
24. ... 신체적 감각을 통해 내 감정을 잘 알 수 있었다.	전혀	드물게	간혹	자주
25. ... 내가 경험하고 있는 감정이 무엇인지 명확히 알았다.	전혀	드물게	간혹	자주
26. ... 부정적인 감정조차 견딜 만큼 충분히 강하다고 느꼈다.	전혀	드물게	간혹	자주
27. ... 감정적으로 괴로운 상황에서 스스로를 북돋았다.	전혀	드물게	간혹	자주