

www.testarchive.eu

Open Test Archive

Repository for Open Access Tests

Danish 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](#).

EMO-Check	Navn: _____	Alder: _____
Version-EL 2/2007	Stilling: _____	Køn: _____

Kære deltager

I nedenstående er der en række udsagn omkring, hvordan du håndterede en række følelser i løbet af den sidste uge. Sæt kryds i cirklen ud for det svar, som passer bedst på dig. Brug ikke lang tid på hvert spørgsmål; det første svar, du tænker på, er sikkert det bedste.

2. At håndtere følelser: I løbet af den sidste uge ...	Slet ikke	Sjæl- dent	Nogle gange	Ofte	Næsten hele tiden
1.) ... Var jeg i stand til bevidst at lægge mærke til mine følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2.) ... Kunne jeg bevidst fremkalde positive følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3.) ... Forstod jeg mine følelsesmæssige reaktioner.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4.) ... Kunne jeg holde mine negative følelser ud.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5.) ... Var jeg i stand til at acceptere mine negative følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6.) ... Kunne jeg have sat ord på mine følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7.) ... Havde jeg en klar fysisk fornemmelse af mine følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8.) ... Gjorde jeg det, jeg ville gøre, selvom jeg måtte blive konfronteret med negative følelser undervejs.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9.) ... Forsøgte jeg at forsikre mig selv om at det nok skulle gå i pinefulde situationer.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10.) ... Var jeg i stand til at påvirke mine negative følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
11.) ... Vidste jeg, hvad mine følelser betød.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
12.) ... Kunne jeg fokusere på mine negative følelser, om nødvendigt.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
13.) ... Vidste jeg, hvilke følelser jeg mærkede, i øjeblikket.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
14.) ... Lagde jeg bevidst mærke til det, når min krop reagerede på følelsesladede situationer på en bestemt måde.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
15.) ... Forsøgte jeg at opmuntre mig selv i følelsesmæssigt pinefulde situationer.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
16.) ... Gjorde jeg, hvad jeg havde sat mig for, til trods for mine negative følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
17.) ... Havde jeg det OK med mine følelser, selv hvis de var negative.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
18.) ... Var jeg overbevist om, at jeg var i stand til at udholde selv intense negative følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
19.) ... Var jeg i stand til bevidst at opleve mine følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
20.) ... Var jeg opmærksom på, hvorfor jeg følte på den måde, jeg gjorde.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
21.) ... Vidste jeg, at jeg var i stand til at påvirke mine følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
22.) ... Gik jeg efter mål, der var vigtige for mig, selv hvis jeg mente, at det ville vække eller forstærke negative følelser.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

23.)	... Var jeg i stand til at opleve mine negative følelser uden med det samme at forsøge at bekæmpe dem.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
24.)	... Var mine fysiske fornemmelser en god indikation af, hvordan jeg havde det.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
25.)	... Var jeg klar over, hvilke følelser, jeg oplevede.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
26.)	... Kunne jeg tolerere mine negative følelser.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
27.)	... Støttede jeg mig selv i følelsesmæssigt pinefulde situationer.	O ₀	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄

Tak!