

www.testarchive.eu

## Open Test Archive

### Repository for Open Access Tests

Japanese 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](#).

参加者様へ

この一週間、ネガティブな感情にどう対処したかについてお尋ねします。各質問に対して、最も当てはまる回答にチェックをしてください。

この一週間、感情に対処する上で…	全くない	めったにない	ときどき	しばしば	ほぼいつも
1.) 自分の気持ちに注意を向けた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
2.) 意識的にポジティブな気持ちを思い起こすことができた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
3.) 自分の感情的な反応を理解していた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
4.) 強いネガティブな気持ちにも対処できると感じた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
5.) 自分のネガティブな気持ちを受け入れることができた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
6.) 自分の気持ちにはっきりと名前をつけることができた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
7.) 自分の気持ちを身体でよく感じられた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
8.) 不快や不安を感じることであっても、計画通りに取り組めた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
9.) 感情的につらい状況で、自分を安心させようとした	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
10.) ネガティブな気持ちを変えることができた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
11.) どうして自分がそういう気持ちになるか理解していた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
12.) 必要があれば、ネガティブな気持ちに注意を向けることができた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
13.) その瞬間に感じている感情が何か、はっきりわかった	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
14.) 感情的な状況に対する身体の反応に意識的に気づいた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
15.) 感情的につらい状況で、自分を励まそうとした	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
16.) ネガティブな気持ちの時も、やろうと思っていたことに取り組めた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
17.) ネガティブな気持ちであっても大丈夫だと受け入れた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
18.) 強いネガティブな気持ちにも耐えられると確信していた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
19.) 自分の気持ちに注意を向けて、意識的に体験した	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
20.) 自分がそう感じる理由を理解していた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
21.) 自分の気持ちを変えられると思った	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
22.) 不快や不安を感じていても、自分にとって大切な目標に取り組めた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
23.) 自分の感情を受け入れた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
24.) 身体感覚によって自分の気持ちを知ることができた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
25.) 自分の体験している感情が何なのか、はっきりわかった	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
26.) ネガティブな感情にも耐えられる強さを自分に感じた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4
27.) 感情的につらい状況で、自分で自分を支えた	<input type="checkbox"/> _0	<input type="checkbox"/> _1	<input type="checkbox"/> _2	<input type="checkbox"/> _3	<input type="checkbox"/> _4