



www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

Item-Skalen-Zuordnung:

SEK-ES

Fragebogen zur emotionspezifischen Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen

Ebert, D. D., Christ, O. & Berking, M. (2014)

Ebert, D. D., Christ, O. & Berking, M. (2014). SEK-ES. Fragebogen zur emotionspezifischen Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Verfahrensdokumentation, Fragebogen und Item-Skalen-Zuordnung]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.

<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6577>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006700>

Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei dem/den Autor/en.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

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).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). 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](#).

Item-Skalen-Zuordnung des EMO-Check-ES

Teil I: Häufigkeit affektiver Reaktionen in der letzten Woche

Skala	Item	Item Nr.
Stress	Gestresst	34
	Nervös	21
	Angespannt	33
Angst	Ängstlich	23
	Besorgt	37
	Beunruhigt	30
Ärger	Feindselig	18
	Gereizt	19
	Verärgert	15
Traurigkeit	Traurig	26
	Betrübt	32
	Bekümmert	14
Depressivität	Wertlos	2
	Niedergeschlagen	31
	Hoffnungslos	35
Scham	Beschämt	20
	Peinlich berührt	25
	Gedemütigt	39
Schuld-Screening	schuldig	16
Ekel-Screening	angeekelt	38
Bewältigungs-Emotionen	Zuversichtlich	28
	Optimistisch	36
	Mutig	1
	Stark	7
	Entschlossen	12
	Stolz	9
	Interessiert	5
	Wertvoll	40
	Sicher	24
	Geborgen	29
	Dankbar	3
Positiver Affekt PANAS	aktiv bis aufmerksam	Items 4 bis 13
Negativer Affekt PANAS	bekümmert bis ängstlich	Items 14 bis 23
Positiver Affekt EMO-Check Teil 1-Gesamt	s. Fragbgn	Items: 1, 3-13, 24, 28, 29, 36, 40-43, 45, 46, 47, 49, 50
negativer Affekt EMO-Check Teil 1-Gesamt	s. Fragbgn	Items: 2, 14-23, 25, 26, 27, 30-35, 37-39, 44, 48

Teil II: Durchschnittskompetenz im Umgang mit affektiven Reaktionen in der letzten Woche

Skala 2.1: Konstruktiver Umgang mit Stress/Anspannung

(Quadrat-Wurzel aus $(B1.1 \times B1.2) + B1.3 + B1.4 + B1.5 + B1.6 + B1.7 + B1.8 + B1.9 + B1.10 + B1.11 + B1.12$) / 11.

Skala 2.2: Konstruktiver Umgang mit Angst

(Quadrat-Wurzel aus $(B2.1 \times B2.2) + B2.3 + B2.4 + B2.5 + B2.6 + B2.7 + B2.8 + B2.9 + B2.10 + B2.11 + B2.12$) / 11.

Skala 2.3: Konstruktiver Umgang mit Ärger

(Quadrat-Wurzel aus $(B3.1 \times B3.2) + B3.3 + B3.4 + B3.5 + B3.6 + B3.7 + B3.8 + B3.9 + B3.10 + B3.11 + B3.12$) / 11.

Skala 2.4: Konstruktiver Umgang mit Traurigkeit

(Quadrat-Wurzel aus $(B4.1 \times B4.2) + B4.3 + B4.4 + B4.5 + B4.6 + B4.7 + B4.8 + B4.9 + B4.10 + B4.11 + B4.12$) / 11.

Skala 2.5: Konstruktiver Umgang mit depressiver Stimmung

(Quadrat-Wurzel aus $(B5.1 \times B5.2) + B5.3 + B5.4 + B5.5 + B5.6 + B5.7 + B5.8 + B5.9 + B5.10 + B5.11 + B5.12$) / 11.

Skala 2.6: Konstruktiver Umgang mit (Herausforderungs-)Gefühl X

(Quadrat-Wurzel aus $(B6.1 \times B6.2) + B6.3 + B6.4 + B6.5 + B6.6 + B6.7 + B6.8 + B6.9 + B6.10 + B6.11 + B6.12$) / 11.

Skala 2.7: Konstruktiver Umgang mit (Herausforderungs-)Gefühl Y

(Quadrat-Wurzel aus $(B7.1 \times B7.2) + B7.3 + B7.4 + B7.5 + B7.6 + B7.7 + B7.8 + B7.9 + B7.10 + B7.11 + B7.12$) / 11.

Skala 2.8: Konstruktiver Umgang mit positiven Gefühlen

$(B8.1 + B8.2 + B8.3 + B8.4 + B8.5 + B8.6 + B8.7 + B8.8 + B8.9 + B8.10 + B8.11 + B8.12) / 12$.

III. Spezifische Kompetenzen im Umgang mit belastenden Emotionen allgemein

3.1 konstruktive Aufmerksamkeitslenkung:

$(\sqrt{B1.1 \times B1.2}) + (\sqrt{B2.1 \times B2.2}) + (\sqrt{B3.1 \times B3.2}) + (\sqrt{B4.1 \times B4.2}) + (\sqrt{B5.1 \times B5.2}) + (\sqrt{B6.1 \times B6.2}) + (\sqrt{B7.1 \times B7.2})$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.2 Klarheit

$(B1.3 + B2.3 + B3.3 + B4.3 + B5.3 + B6.3 + B7.3)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.3 Verstehen

$(B1.4 + B2.4 + B3.4 + B4.4 + B5.4 + B6.4 + B7.4)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.4 Akzeptieren

$((B1.5 + B1.7) / 2) + ((B2.5 + B2.7) / 2) + ((B3.5 + B3.7) / 2) + ((B4.5 + B4.7) / 2) + ((B5.5 + B5.7) / 2) + ((B6.5 + B6.7) / 2) + ((B7.5 + B7.7) / 2)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.5 Toleranz

$(B1.6 + B2.6 + B3.6 + B4.6 + B5.6 + B6.6 + B7.6)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.6 Akzeptanz/Toleranz

$((B1.5 + B1.6 + B1.7) / 3) + ((B2.5 + B2.6 + B2.7) / 3) + ((B3.5 + B3.6 + B3.7) / 3) + ((B4.5 + B4.6 + B4.7) / 3) + ((B5.5 + B5.6 + B5.7) / 3) + ((B6.5 + B6.6 + B6.7) / 3) + ((B7.5 + B7.6 + B7.7) / 3)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.6 Konfrontationsbereitschaft

$(B1.9 + B2.9 + B3.9 + B4.9 + B5.9 + B6.9 + B7.9)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.7 effektive Selbstunterstützung

$(B1.10 + B2.10 + B3.10 + B4.10 + B5.10 + B6.10 + B7.10)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.8 Modifikationserfolg

$(B1.11 + B2.11 + B3.11 + B4.11 + B5.11 + B6.11 + B7.11)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.9 Veränderungsbezogene Selbsteffizienz

$(B1.12 + B2.12 + B3.12 + B4.12 + B5.12 + B6.12 + B7.12)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

3.10 Modifikationskompetenz

$((B1.11 + B1.12) / 2) + ((B2.11 + B2.12) / 2) + ((B3.11 + B3.12) / 2) + ((B4.11 + B4.12) / 2) + ((B5.11 + B5.12) / 2) + ((B6.11 + B6.12) / 2) + ((B7.11 + B7.12) / 2)$ / Anzahl der Gefühle für die die Intensitätsangabe über „gar nicht“ liegt, bzw. die als „Gefühl X“ und „Gefühl Y“ zusätzlich angegeben wurden).

IV. Generalisiertheit spezifischer Emotionsregulationskompetenzen

3.1 konstruktive Aufmerksamkeitslenkung:

Varianz aus: [(Quadratwurzel aus: (B1.1 x B1.2)); (Quadratwurzel aus: (B2.1 x B2.2)), (Quadratwurzel aus: (B3.1 x B3.2)); (Quadratwurzel aus: (B4.1 x B4.2)); (Quadratwurzel aus: (B5.1 x B5.2)); (Quadratwurzel aus: (B6.1 x B6.2)); (Quadratwurzel aus: (B7.1 x B7.2)).

3.2 Klarheit

Varianz aus: [B1.3; B2.3; B3.3; B4.3; B5.3; B6.3; B7.3).

3.3 Verstehen

Varianz aus: [B1.4; B2.4; B3.4; B4.4; B5.4; B6.4; B7.4).

3.4 Akzeptieren

Varianz aus: ((B1.5 + B1.7) / 2); ((B2.5 + B2.7) / 2); ((B3.5 + B3.7) / 2); ((B4.5 + B4.7) / 2); ((B5.5 + B5.7) / 2); ((B6.5 + B6.7) / 2); ((B7.5 + B7.7) / 2).

3.5 Toleranz

Varianz aus: [B1.6; B2.6; B3.6; B4.6; B5.6; B6.6; B7.6).

3.6 Akzeptanz/Toleranz

Varianz aus: ((B1.5 + B1.6 + B1.7) / 3); ((B2.5 + B2.6 + B2.7) / 3); ((B3.5 + B3.6 + B3.7) / 3); ((B4.5 + B4.6 + B4.7) / 3); ((B5.5 + B5.6 + B5.7) / 3); ((B6.5 + B6.6 + B6.7) / 3); ((B7.5 + B7.6 + B7.7) / 3).

3.6 Konfrontationsbereitschaft

Varianz aus: [B1.9; B2.9; B3.9; B4.9; B5.9; B6.9; B7.9).

3.7 effektive Selbstunterstützung

Varianz aus: [B1.10; B2.10; B3.10; B4.10; B5.10; B6.10; B7.10).

3.8 Modifikationserfolg

Varianz aus: [B1.11; B2.11; B3.11; B4.11; B5.11; B6.11; B7.11).

3.9 Veränderungsbezogene Selbsteffizienz

Varianz aus: [B1.12; B2.12; B3.12; B4.12; B5.12; B6.12; B7.12).

3.10 Modifikationskompetenz

Varianz aus: ((B1.11 + B1.12) / 2); ((B2.11 + B2.12) / 2); ((B3.11 + B3.12) / 2); ((B4.11 + B4.12) / 2); ((B5.11 + B5.12) / 2); ((B6.11 + B6.12) / 2); ((B7.11 + B7.12) / 2).