

Supplementary Material 1

정서조절양식 체크리스트(Emotional Regulation Strategies Checklist)

여러분이 부정적인 정서를 느낄 때, 이를 줄이기 위하여 아래와 같은 방법들을 평소에 얼마나 자주 사용하는지 그 정도를 표시해 주세요.

거의 사용하지 않는다	아주 가끔 사용한다	보통이다	어느정도 사용한다	자주 사용한다
1	2	3	4	5
예) 가족이나 친구와 만난다 1 2 3 4 5				

1	가족이나 친구와 만난다.	1	2	3	4	5
2	누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다	1	2	3	4	5
3	다른 사람들과 나의 느낌에 관하여 이야기한다	1	2	3	4	5
4	다른 사람들로 부터 도움이나 조언을 구한다	1	2	3	4	5
5	관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다	1	2	3	4	5
6	직접적으로 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다	1	2	3	4	5
7	상황을 개선하기 위한 방법을 생각하거나 구체적인 계획을 세운다	1	2	3	4	5
8	상황(문제)을 보다 명확히 이해하고자 한다	1	2	3	4	5
9	막연히 '나아지겠지' '어떻게든 되겠지' 라고 생각한다	1	2	3	4	5
10	왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다	1	2	3	4	5
11	내가 믿을 만한 사람을 찾아간다	1	2	3	4	5
12	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다	1	2	3	4	5
13	기분 나빠진 상황이나 사람을 피해버린다	1	2	3	4	5
14	어떻게든 그 일(상황)이 빨리 끝나버리기를 바란다	1	2	3	4	5
15	시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다	1	2	3	4	5
16	감정에 빠지지 않고, 상황을 객관적으로 바라보려고 노력한다	1	2	3	4	5
17	운이 없다고 생각해버린다	1	2	3	4	5
18	신념을 가지고 끈뭇이 버티어 나간다	1	2	3	4	5
19	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻으려고 노력한다	1	2	3	4	5
20	그 일을 무시해 버린다	1	2	3	4	5
21	그 일에 대해 깊이 생각하지 않으려 한다	1	2	3	4	5
22	문제에 도움이 될 만한 사람이 주변에 있는지 찾아본다	1	2	3	4	5
23	아무렇지 않은 척 행동한다	1	2	3	4	5
24	나의 힘든 마음을 털어놓을 만한 사람과 이야기를 나눈다	1	2	3	4	5
25	나에게 어떤 문제가 있어 이런 상황이 되었는지 신중하게 점검해본다	1	2	3	4	5

Adapted from Yoon¹ The differential effects of the types and antecedents of experienced emotions on emotion regulation [master's thesis]. Seoul: Seoul National University, 1999 and Lim and Chang¹⁶ *Korean J Counsel Psychotherapy* 2003;15:259-275