

이상심리학 I

1 이상심리학의 이해

1. 이상행동의 판별기준

- 1) 통계적 기준: ____으로부터의 이탈
- 2) 개인적 기준: ____과 고통
- 3) 문화적 기준: ____의 위배
- 4) 기능적 기준: ____의 저하와 손상

2. 경험과학의 네 가지 기능

- 1) ____: 연구현상의 관찰과 ____ (기록, 측정, 분류)
- 2) ____: 분석 및 인과관계 (연구대상을 구성하는 구조, 변화, 인과관계 분석)
- 3) ____: 변화과정 ____ (ADHD-품행장애-반사회성)
- 4) ____: 조작과 변화 유발 (연구대상에 인위적 조작-원하는 방향의 변화 유발)

3. 이론적 입장(원인/치료)

- 1) 정신분석 입장: ____, ____ 갈등 / 자각, 자아강화
- 2) 행동주의 입장: 환경에 의한 ____ / 부적응 제거, 적응 학습
- 3) 인지적 입장: ____와 ____체계 / 사고와 신념 수정
- 4) 생물학적 입장: __와 ____의 손상 / 약물치료

2 이상행동과 정신장애의 분류

1. 범주적 분류와 차원적 분류

범주적	차원적
____으로 구분	____인 문제
명료한 차이	정도의 차이
흑백논리적 분류	연속선상(범위)

2. 범주적 분류의 장단점

- 1) 장점
 - ① ____원활(공통적인 용어)
 - ② 체계적 연구(공통특성 원인)
 - ③ ____개발과 적용
- 2) 단점
 - ① ____유실, ____형성
 - ② 진단명으로 인한 ____효과
 - ③ 예후, 치료효과에 대한 ____

3. 신경증과 정신증

	신경증	정신증
	정상적임	뚜렷한 손상
사회적 적응수준	경미한 부적응	심각한 부적응
	있음	없음
대표적 장애	우울장애, 불안장애	조현병, 양극성장애
치료방식	외래, 방문치료	입원치료

3 불안장애

1. 특징

- 1) 특징: 과도한 불안, 회피행동으로 인한 적응의 어려움
- 2) 정상적인 불안과 구분: 현실성, 강도, 빈도, 지속성의 차이
- 3) 불안장애 구분: 대상이나 상황, 이와 관련된 인지적 관념
- 4) 하위유형
 - ① _____: 수많은 일상 활동의 지나친 불안, 6개월
 - ② _____: 특정 대상이나 상황의 불안, 회피(즉각적), 6개월
 - ③ _____: 2가지 이상의 상황, 당혹스러운 증상에서 도움X, 6개월
 - ④ _____: 주목, 평가받는 관계나 상황의 불안과 회피, 6개월
 - ⑤ _____: 공황발작 + 걱정이나 부적응행동, 1개월
 - ⑥ _____: 애착대상 분리의 두려움, 6개월(아동·청소년 4주)
 - ⑦ _____: 말 능력O, 특정 사회적 상황에서 말X, 1개월

2. 범불안장애

1) 핵심증상

- ① _____의 지나친 불안
- ② _____개월, 6/3

2) 원인

- ① 정신분석: 성격구조의 불균형에 의한 _____
- ② 인지적 입장(4가지 특성)
 - ㄱ) _____에 예민
 - ㄴ) _____높이 평가
 - ㄷ) 부정적 결과 - _____
 - _____자신의 대처능력 - _____
 - ☞ 이유: 위험에 관한 _____, 불확실성에 대한 _____부족, _____

3) 치료

- ① 인지행동: _____의 기록과 관찰, 논의, 조절과 대처방법 습득
- ② 약물치료: 진정제(Benzodiazepine계열)

3. 특정공포증

1) 핵심증상

- ① _____이나 _____의 극심한 불안, 회피
- ② _____개월, 즉각적
- ③ _____형, _____형, _____형, _____형, 기타형

2) 원인

- ① 정신분석: 무의식적 갈등 → 특정 대상에게 _____
- ② 행동주의: _____ 이론
 - ㄱ) 고전적 조건형성에 의해 공포반응 _____
 - ㄴ) 조작적 조건형성에 의해 _____



3) 치료: 행동치료

- ① _____: 이완상태→불안위계표→공포자극의 점진적 노출
- ② 참여적 _____: 관찰학습 적용

4. 광장공포증

1) 핵심증상

- ① 5/_____가지 이상의 상황
- ② 당혹스러운 증상에서 _____X
- ③ 공포, 불안, 회피 / _____개월

2) 원인

- ① 정신분석(대상관계이론): _____
- ② 행동주의(인지행동): 골드스타인과 챔블리스(Goldstein & Chambless)
 - ㄱ) _____에 대한 _____: 신체감각의 두려움, 공포의 결과에 대한 부적응적 사고
 - ㄴ) 선행사건 _____
- ③ 통합적 모델(발로우): _____, _____ 취약성

3) 치료

- ① 인지행동치료: 민감성 둔화, 회피행동 완화, 잘못된 인지과정 수정
- ② 약물치료: 항우울제
 - ☞ 인지행동치료 + 약물치료 => 효과↑

5. 사회불안장애

1) 핵심증상

- ① _____, _____받는 관계나 상황의 불안과 회피
- ② _____ 이상의 상황(아동은 _____에서도 발생)
- ③ 공포, 불안, 회피 / _____개월

2) 원인

- ① 정신분석: 공격충동 ____→타인이 공격적 일 것
- ② 대상관계: 어린시절 거부적 관계→부적절한 ____과 비판적 ____→대인관계 불안
- ③ 인지적입장1: 사회공포증을 지닌 사람들의 공통특성
 - ㄱ) 자신이 ____을 주지 못하는 사람이라는 믿음
 - ㄴ) ____을 주어야 한다는 강한 동기
 - ㄷ) 사회적 상황에서의 자신의 행동을 ____ 평가
 - ㄹ) ____ 대처방식 선택
- ④ 인지적입장2: 사회공포증 인지모델(클락과 웨스)
 - ★ 3가지 역기능적 신념
 - ㄱ) 사회적 ____에 대한 과도한 기준의 신념
 - ㄴ) 사회적 ____에 대한 조건적 신념
 - ㄷ) 자기와 관련된 ____ 신념
 - ☞ 사회적 상황: 역기능적 신념 활성화→부정적 해석→사회적 위험 자각→서로 연결된 3가지 변화(자동적, 악순환 과정으로 불안강화)
 - ★ 3가지 변화
 - ㄱ) 신체적 또는 인지적 변화
 - ㄴ) 부정적 평가를 피하기 위한 ____
 - ㄷ) ____적 주의
- ⑤ 사후 ____사고: 수행 후 부정적인 것으로 곱씹는 경향
- ⑥ 유전적 요인: 쌍둥이 연구, 선천적 기질

3) 치료

- ① 인지행동적 집단치료의 4가지 구성요소(효과↑)
 - ㄱ) ____ 재구성: 부정적 사고와 신념의 수정
 - ㄴ) ____: 점진적 노출
 - ㄷ) ____ 연습: 발표자와 청중 역할
 - ㄹ) ____ 훈련: 불안을 이완시키는 훈련
- ② 약물치료: 항우울제 - 선택적 세로토닌 재흡수 억제제(SSRI)

6. 공황장애

1) 핵심증상

- ① 공황발작(13/4), ____회 이상
- ② 추가적인 공황발작 또는 그 결과로 인한 ____이나 ____행동, ____개월 이상

2) 원인

- ① 정신분석: 스트레스 많은 시기 발생-3가지 견해
 - ㄱ) ____ 실패
 - ㄴ) ____ 관련
 - ㄷ) ____ 경험
- ② 인지적입장(클락): ____ (신체감각을 위험한 것으로 잘못 해석)

3) 치료

- ① 인지행동치료: 긴장이완훈련, 파국적 오해석 수정, 점진적 노출
- ② 약물치료: 항불안제, 항우울제

7. 분리불안장애

1) 핵심증상

- ① 애착대상 ____의 두려움, 8/3
- ② 공포, 불안, 회피반응
- ③ 성인 _개월/ 아동 청소년 _주

2) 원인: 기질, _____, 아동의 인지행동적 요인들의 복합적 작용

3) 치료

- ① 행동치료: 부모와 떨어지는 상황의 점진적 노출
- ② 인지행동치료: 불안 유발의 비현실성 인식, 대처방법 모색
- ③ 놀이치료: 놀이를 통해 불안 표출

8. _____

1) 핵심증상

- ① 말 능력O, 특정 사회적 상황에서 말X
- ② 성취 혹은 소통방해, _개월

2) 원인

- ① 사회적 상황에서의 심한 불안
- ② 불안에 민감한 기질, 수줍음
- ③ 애착대상과의 분리불안

3) 치료

- ① 행동치료: _____ 방식으로 강화물 제공, 둔감법(이메일 등)
- ② 놀이치료와 행동치료 접목