

이상심리학 I

1 이상심리학의 이해

1. 이상행동의 판별기준

- 1) 통계적 기준: 평균으로부터의 이탈
- 2) 개인적 기준: 주관적 불편감과 고통
- 3) 문화적 기준: 문화적 규범의 위배
- 4) 기능적 기준: 적응기능의 저하와 손상

2. 경험과학의 네 가지 기능

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

3. 이론적 입장(원인/치료)

- 1) 정신분석 입장: 성장과정, 무의식적 갈등 / 자각, 자아강화
- 2) 행동주의 입장: 환경에 의한 학습 / 부적응 제거, 적응 학습
- 3) 인지적 입장: 역기능적 사고와 신념체계 / 사고와 신념 수정
- 4) 생물학적 입장: 뇌와 중추신경계의 손상 / 약물치료

2 이상행동과 정신장애의 분류

1. 범주적 분류와 차원적 분류

범주적	차원적
질적으로 구분	양적인 문제
명료한 차이	정도의 차이
흑백논리적 분류	연속선상(범위)

2. 범주적 분류의 장단점

1) 장점

- ① 의사소통원활(공통적인 용어)
- ② 체계적 연구(공통특성 원인)
- ③ 치료법 개발과 적용

2) 단점

- ① 개인정보 유실, 고정관념 형성
- ② 진단명으로 인한 낙인효과
- ③ 예후, 치료효과에 대한 선입견

3. 신경증과 정신증

	신경증	정신증
현실판단력	정상적임	뚜렷한 손상
사회적 적응수준	경미한 부적응	심각한 부적응
자기통찰	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 범불안장애: 수많은 일상 활동의 지나친 불안, 6개월
 - ② 특정공포증: 특정 대상이나 상황의 불안, 회피(즉각적), 6개월
 - ③ 광장공포증: 2가지 이상의 상황, 당혹스러운 증상에서 도움X, 6개월
 - ④ 사회불안장애: 주목, 평가받는 관계나 상황의 불안과 회피, 6개월
 - ⑤ 공황장애: 공황발작 + 걱정이나 부적응행동, 1개월
 - ⑥ 분리불안장애: 애착대상 분리의 두려움, 6개월(아동·청소년 4주)
 - ⑦ 선택적 함구증: 말 능력O, 특정 사회적 상황에서 말X, 1개월

2. 범불안장애

- 1) 핵심증상
 - ① 수많은 일상 활동의 지나친 불안
 - ② 6개월, 6/3
- 2) 원인
 - ① 정신분석: 성격구조의 불균형에 의한 무의식적 갈등
 - ② 인지적 입장(4가지 특성)
 - ㄱ) 잠재적 위험에 예민
 - ㄴ) 발생확률 높이 평가
 - ㄷ) 부정적 결과 - 치명적
 - ㄹ) 자신의 대처능력 - 과소평가
 - ☞ 이유: 위험에 관한 인지도식, 불확실성에 대한 인내력부족, 파국화
- 3) 치료
 - ① 인지행동: 걱정의 기록과 관찰, 논의, 조절과 대처방법 습득
 - ② 약물치료: 진정제(Benzodiazepine계열)

3. 특정공포증

1) 핵심증상

- ① 특정 대상이나 상황의 극심한 불안, 회피
- ② 6개월, 즉각적
- ③ 동물형, 자연환경형, 혈액-주사-손상형, 상황형, 기타형

2) 원인

- ① 정신분석: 무의식적 갈등 → 특정 대상에게 투사
- ② 행동주의: 모우러 2요인 이론
 - ㄱ) 고전적 조건형성에 의해 공포반응 습득
 - ㄴ) 조작적 조건형성에 의해 유지



3) 치료: 행동치료

- ① 체계적 둔감법: 이완상태→불안위계표→공포자극의 점진적 노출
- ② 참여적 모방학습: 관찰학습 적용

4. 광장공포증

1) 핵심증상

- ① 5/2가지 이상의 상황
- ② 당혹스러운 증상에서 도움X
- ③ 공포, 불안, 회피 / 6개월

2) 원인

- ① 정신분석(대상관계이론): 분리불안
- ② 행동주의(인지행동): 골드스타인과 챔블리스(Goldstein & Chambless)
 - ㄱ) 공포에 대한 공포: 신체감각의 두려움, 공포의 결과에 대한 부적응적 사고
 - ㄴ) 선행사건 오해석
- ③ 통합적 모델(발로우): 생물학적, 심리적 취약성

3) 치료

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

5. 사회불안장애

1) 핵심증상

- ① 주목, 평가받는 관계나 상황의 불안과 회피
- ② 하나 이상의 상황(아동은 또래집단에서도 발생)
- ③ 공포, 불안, 회피 / 6개월

2) 원인

- ① 정신분석: 공격충동 투사→타인이 공격적 일 것
- ② 대상관계: 어린시절 거부적 관계→부적절한 자기상과 비판적 타인상→대인관계 불안
- ③ 인지적입장1: 사회공포증을 지닌 사람들의 공통특성
 - ㄱ) 자신이 호감을 주지 못하는 사람이라는 믿음
 - ㄴ) 좋은 인상을 주어야 한다는 강한 동기
 - ㄷ) 사회적 상황에서의 자신의 행동을 부정적 평가
 - ㄹ) 회피적 대처방식 선택
- ④ 인지적입장2: 사회공포증 인지모델(클락과 웨스)
 - ★ 3가지 역기능적 신념
 - ㄱ) 사회적 수행에 대한 과도한 기준의 신념
 - ㄴ) 사회적 평가에 대한 조건적 신념
 - ㄷ) 자기와 관련된 부정적 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 안전행동
 - ㄷ) 자기초점적 주의
- ⑤ 사후 반추사고: 수행 후 부정적인 것으로 곱씹는 경향
- ⑥ 유전적 요인: 쌍둥이 연구, 선천적 기질

3) 치료

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

6. 공황장애

1) 핵심증상

- ① 공황발작(13/4), 1회 이상
- ② 추가적인 공황발작 또는 그 결과로 인한 걱정이나 부적응행동, 1개월 이상

2) 원인

- ① 정신분석: 스트레스 많은 시기 발생-3가지 견해
 - ㄱ) 방어기제 실패
 - ㄴ) 분리불안 관련
 - ㄷ) 상실 경험
- ② 인지적입장(클락): 파국적 오해석(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 분리의 두려움, 8/3
- ② 공포, 불안, 회피반응
- ③ 성인 6개월/ 아동 청소년 4주

2) 원인: 기질, 양육행동, 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. 선택적 함구증

1) 핵심증상

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

2) 원인

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

3) 치료

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