

■ 차례

• 프롤로그 3

제1부 정신건강

01 정신건강의 개념과 조건 / 17

1. 정신건강의 실태 18

2. 정신건강의 개념 23

- 1) 정신건강의 개념과 정의 23
- 2) 정신건강 패러다임의 변화 26
- 3) 예방적 개입 27

3. 정신건강의 조건 32

- 1) 정신건강의 조건 32
- 2) 심리적 안녕의 구성요소 37

제2부 성격과 인간관계

02 성격 / 43

1. 성격 43

- 1) 성격의 개념 44
- 2) 성격 연구의 발달과정 44
- 3) 성격 5요인 46
- 4) 성격발달에 영향을 미치는 요인 47

2. 프로이트의 심리성적 발달이론 51

- 1) 의식의 수준 52
- 2) 성격의 구성요소 53
- 3) 심리성적 발달단계 54

3. 에릭슨의 심리사회적 발달이론 61

- 1) 점성이론과 심리사회적 위기 63 2) 심리사회적 발달단계 64

03 부모자녀관계 / 71

1. 애착 71

- 1) 애착이란 72 2) 애착형성에 영향을 미치는 요인 74
3) 애착의 유형 75 4) 애착의 영향 78

2. 바람직한 부모역할 81

- 1) 부모역할이란 82 2) 부모역할 발달단계 82

3. 부모양육태도와 훈육 91

- 1) 부모양육태도의 유형 91 2) 훈육의 방법 94

04 인간관계와 의사소통 I: 듣기 / 103

1. 건강한 인간관계와 부적응적 인간관계 103

- 1) 인간관계 형성에 영향을 미치는 요인 104
2) 부적응적 인간관계 유형 106
3) 건강한 인간관계 110

2. 비언어적 의사소통 111

- 1) 의사소통이란 112 2) 비언어적 의사소통이란 113
3) 비언어적 의사소통의 유형 114

3. 관심 기울이기 116

- 1) 관심 기울이기의 의미 116 2) 관심을 기울이는 자세 116

4. 경청하기 118

- 1) 경청의 개념 118 2) 부적절한 경청 120
3) 경청의 방법 121

05 인간관계와 의사소통 II: 표현하기 / 129

1. 자기노출 129

- 1) 자기노출이란 130
- 2) 자기노출의 이점과 위험요인 130
- 3) 자기노출의 원리 131

2. 나 전달법 132

- 1) 나 전달법과 너 전달법 133
- 2) 나 전달법의 효과 134
- 3) 나 전달법의 패턴 135

3. 공감하기 138

- 1) 공감의 개념 138
- 2) 공감의 조건 139
- 3) 공감의 변별 140
- 4) 공감 반응의 패턴 145

4. 자기표현 146

- 1) 자기표현이란 146
- 2) 자기표현의 방식 150
- 3) 자기표현의 유의할 점 153

제3부 스트레스와 이상심리

06 스트레스 / 159

1. 스트레스 159

- 1) 스트레스의 개념 160
- 2) 스트레스 유발요인 162
- 3) 스트레스의 영향 169

2. 스트레스의 개인차 요인 174

- 1) 자아개념 또는 자기효능감 175
- 2) 낙관성 176
- 3) 성격유형 177
- 4) 탄력성 179
- 5) 통제감 181
- 6) 사회적 지지 182

3. 스트레스에의 대처 185

- 1) 대처의 개념과 방법 186
- 2) 외상후 성장 191

07 이상심리의 이해 및 분류 / 195

1. 이상 195

- 1) 이상심리학이란 196 2) 정상과 이상의 기준 197

2. 이상심리학의 발달과정 및 주요 모형 202

- 1) 이상심리학의 역사적 발달과정 203
2) 이상심리의 이론적 모형 205
3) 이상심리의 통합적 모형 207

3. 이상심리의 분류 및 진단 210

- 1) 이상행동의 분류 및 진단 210 2) 신경증과 정신증 213
3) DSM 214

08 불안 관련장애 / 223

1. 불안장애 223

- 1) 불안이란 224 2) 불안의 유병률 226
3) 불안의 증상 226 4) 불안장애의 유형 228
5) 불안장애의 치료 234

2. 강박 및 관련장애 237

- 1) 강박이란 238 2) 강박 및 관련장애의 유형 238

3. 외상 및 스트레스 관련장애 245

- 1) 외상의 개념 246
2) 외상 및 스트레스 관련장애의 증상 및 유형과 치료 246

4. 신체증상 및 관련장애 249

- 1) 신체증상 및 관련장애의 유형 250
2) 신체증상 및 관련장애의 원인과 치료 253

09 우울장애와 자살 / 255

1. 주요우울장애 255

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1) 우울의 유병률 256 | 2) 우울의 증상 257 |
| 3) 우울장애의 원인 258 | 4) 우울장애의 유형 262 |
| 5) 우울장애의 치료 267 | 6) 우울한 기분을 다스리는 방법 270 |

2. 자살의 이해 273

- 1) 자살 관련 주요 통계 274
- 2) 자살의 위험요인 275
- 3) 자살과 정신과적 장애 276
- 4) 자살의 단계 278
- 5) 자살의 단서 279
- 6) 자살하려는 사람을 도울 수 있는 방법 280
- 7) 자살예방대책 282
- 8) 죽고 싶은 마음을 다스리는 방법 284

10 정신증적 장애 / 287

1. 양극성 장애 287

- 1) 양극성 장애의 증상 288
- 2) 양극성 장애의 유형 290
- 3) 양극성 장애의 유병률과 특징 292
- 4) 양극성 장애의 원인 292
- 5) 양극성 장애의 치료 295

2. 조현 스펙트럼 장애 296

- 1) '스펙트럼'과 '조현'의 의미 296
- 2) 조현병의 증상 298
- 3) 조현병의 유병률과 특징 302
- 4) 조현병의 경과 및 예후 303
- 5) 조현 스펙트럼 장애의 유형 305
- 6) 조현병의 원인 307
- 7) 조현병의 치료 311

11 성격장애 / 315

1. 성격장애의 이해 315

- 1) 성격장애의 개념 317
- 2) 성격장애의 유병률 및 특징 318
- 3) 성격장애의 범주 319

2. A군 성격장애 320

- 1) 편집성 성격장애 320
- 2) 조현성 성격장애 322
- 3) 조현형 성격장애 323

3. B군 성격장애 324

- 1) 반사회성 성격장애 325
- 2) 경계성 성격장애 328
- 3) 연극성 성격장애 330
- 4) 자기애성 성격장애 331

4. C군 성격장애 333

- 1) 회피성 성격장애 333
- 2) 의존성 성격장애 335
- 3) 강박성 성격장애 338

제4부 상담과 심리치료

12 상담 / 343

1. 상담의 개념과 유형 343

- 1) 상담의 정의 및 핵심개념 345
- 2) 전문상담 및 인생상담 347
- 3) 상담의 유형 350

2. 상담자와 내담자 355

- 1) 상담자 355
- 2) 내담자 360

3. 상담의 효과 364

- 1) 상담의 효과 364
- 2) 상담 접근법에 따른 상담효과 365
- 3) 상담성과를 가져오는 공통요인 366
- 4) 상담의 치료기제 368

13 상담의 과정과 기법 / 371

1. 상담의 과정 371

- 1) 지속적·규칙적 상담의 필요성 372
- 2) 상담의 단계 373

2. 상담기법 379

- 1) 비용-이득 분석 380
- 2) 의사결정연습 382
- 3) 이완훈련 385
- 4) 마음챙김 390

- 에필로그 397
- 참고문헌 399
- 찾아보기 427