



차례

☞ 발간사 \_ 3

☞ 이 책의 활용 \_ 5

## [ 제1부 청소년과 대학생에 대해 알기 ]

### 제1장 ▶ 청소년과 대학생의 심리·사회적 특성 ..... 15

1. 청소년 및 대학생의 범위 \_ 16
2. 청소년 및 대학생의 생물학적·심리적·사회적 특성 \_ 17
3. Z세대의 가치관과 생활 양식 \_ 26
4. 생명존중교육의 선행 조건 \_ 28

### 제2장 ▶ 청소년과 대학생의 정신건강 ..... 33

1. 청소년 및 대학생의 발달과 스트레스 \_ 34
2. 청소년 및 대학생의 정신건강 문제와 요인 \_ 40
3. 청소년 및 대학생의 정신건강 장애 \_ 44
4. 청소년기의 정신건강 측정 도구(척도) \_ 58

## [ 제2부 자살에 대해 알기 ]

### 제3장 ▶ 생명의 존엄성 ..... 71

1. 생명이란 무엇인가 \_ 72
2. 현대의 생명 경시 현상 \_ 74
3. 생명의 존엄성 \_ 77

### 제4장 ▶ 자살에 대한 이해 ..... 81

1. 내재화된 공격성 \_ 82
2. 잘못된 인지구조 \_ 84
3. 해소되지 않은 슬픔 \_ 87

### 제5장 ▶ 청소년과 대학생 자살의 특징 ..... 93

1. 청소년 자살의 특징 \_ 94
2. 대학생 자살의 특징 \_ 99

### 제6장 ▶ 중독과 자살 ..... 107

1. 중독과 자살의 관계 \_ 108
2. 자살시도자에 대한 동기강화면담 \_ 120

**제7장** 자살 예방의 법적 이해와 상담윤리 ..... 129

1. 자살 예방의 법적 이해 \_ 129
2. 자살 예방과 상담윤리 \_ 136

**[ 제3부 자살 위기 평가하기 ]****제8장** 자살 위험성과 신호 ..... 149

1. 자살의 위험성을 알리는 신호 \_ 149

**제9장** 자살 위기 평가 ..... 161

1. 자살 위기 평가의 목적 \_ 161
2. 자살 위기 징후 \_ 162
3. 자살 징후를 물어볼 때 주의할 점 \_ 164
4. 자살 위기 평가 도구 \_ 166

**제10장** 스트레스 평가 ..... 173

1. 스트레스에 대한 이해 \_ 174
2. 스트레스의 분류 \_ 178
3. 스트레스와 스트레스의 인지적 평가 \_ 182

## 제11장 청소년과 대학생 자살의 위험요인과 보호요인 ..... 193

1. 연속체로서의 자살행동 이해 \_ 194
2. 청소년과 대학생 자살의 위험요인 \_ 195
3. 청소년과 대학생 자살의 보호요인 \_ 200

## [ 제4부 자살 예방 및 대처하기 ]

## 제12장 정신건강 돌보기 ..... 213

1. 정신건강을 돌보기 위한 실천 \_ 213

## 제13장 스트레스 관리하기 ..... 225

1. 스트레스 반응 \_ 226
2. 스트레스 대처 전략 \_ 228
3. 스트레스 관리 방법 \_ 232

## 제14장 외상 후 스트레스 장애의 대처 ..... 245

1. 트라우마에 대한 이해 \_ 246
2. 트라우마에 대한 뇌의 정보처리 체계 \_ 247
3. 외상 후 스트레스 장애의 진단 기준 \_ 249
4. 트라우마의 치료와 회복 \_ 250
5. 사회적 요소를 고려한 포괄적 접근 \_ 254

**제15장** 마음챙김과 부정적 반추에서 벗어나기 ..... 259

1. 마음챙김 \_ 259

**제16장** 건강한 관계 맺기와 효과적인 표현 방법 ..... 275

1. 인간관계와 의사소통의 중요성 \_ 275
2. 타인과 주고받는 표현 방식과 스트로크 유형 \_ 278
3. 효과적인 교육 진행을 위한 방향성 \_ 284

**제17장** 청소년 및 대학생의 도움찾기 ..... 289

1. 도움찾기의 정의 \_ 290
2. 도움찾기의 패턴 \_ 290
3. 도움찾기의 효과성 \_ 292
4. 도움찾기 프로그램 \_ 292
5. 도움찾기 질문지 \_ 296
6. 실제 도움찾기 질문지 \_ 297
7. 청소년 자살 위기 상담 기관과 도움찾기 도식 \_ 298

**제18장** 자살생존자 ..... 305

1. 자살생존자의 정의와 개념 \_ 306
2. 자살생존자가 경험하는 심리적 영향 \_ 307
3. 아픔으로부터의 다음 단계: 외상 후 성장 \_ 312
4. 자살생존자를 위해 무엇을 할 것인가 \_ 313

☞ 부록 \_ 321

☞ 찾아보기 \_ 357