정신건강의 이해

1. 현대사회의 특징과 정신건강
2. 정신건강의 의미
3. 정신건강에 대한 심리학적 견해

* 정신건강의 의미

1. 정신이란?

* 정신 : 육체나 물질에 대립되는 개념, 마음, 영혼, 의식. 내면적인 것

사물을 느끼고 (감정/정서) 생각하며 판단하는 (인지/사고) 능력

* 정신의 구성 = 의식 + 감정 + 인지 + 의도

감정/정서(emotion) : 자극에 대한 무의식적 신체적 반응. 동기 유발

* 정신/마음은 어디에 있는가? : 라파엘로가 그린 유명한 철학자들을 그려놓은 아테네 학당 -> 몸과 마음의 관계에 대해서 어떻게 생각하는지 구체적으로 생각해보기

1. 정신건강의 정의

* 세계보건기구(who)의 정의
* 일상생활에서 언제나 독립적 자주적으로 처리해 나갈 수 있고,
* 질병에 대해 저항력이 있으며
* 원만한 가정생활과 사회생활을 할 수 있는 상태이자,
* 정신적 성숙상태
* 정신적으로 병적 증세가 없을 뿐만 아니라

자주적이고 건설적으로 자기 능력을 발휘하면서 생활할 수 있는, 성숙한 인격체를 갖추고 있는 상태

* 예방 및 치료(소극적 측면) + 건강의 유지 및 증진(적극적 측면)
* 내가 생각하는 정신 건강이란?

1. 정신건강의 조건

* 야호다의 정신건강의 6가지 평가기준

1. 자기에 대한 긍정적 태도
2. 자기실현
3. 스트레스에 대한 저항력(통합력)
4. 자율성
5. 현실지각
6. 환경 적응(주변 환경의 지배)

* 심리학, 얼마나 알고 있나요? Q&A

1. 심리학은 타인의 마음을 읽는 방법인 독심술을 다루는 학문이다? X
2. 심리학은 최면술과 관련이 깊다? X -> 최면술을 통해 심리학을 알 수 있다는 것 보다 인지적인 처리과정이나 뇌의 변화를 관찰하는 것이 더 과학적
3. 모든 심리학자는 상담이나 심리치료 훈련을 받는다? X
4. 내가 아는 심리학자는? 심리학의 창시자는? 프로이트가 심리학의 창시자로 아는 사람이 많은데 심리학의 창시자는 Wilhelm Wundt (비헬름 분트)
5. 심리학은 철학과 생물학을 기반으로 한다? O

* 심리학은 마음을 수치화하고자하는 시도로 시작 : 따라서 기반은 철학 + 과학(생물학)
* 정신건강에 대한 심리학적 견해
* 심리학이란?

Psychology = Psyche(영혼, 정신) + -logy(학문)

* 심리학

마음 심 + 다스릴 리 + 배울 학

* 현대 심리학의 정의

인간의 마음과 행동 과정에 관한 과학적 연구

* 현대 심리학의 주요 관점 (동그라미 채우기)

1. 정신분석적 관점
2. 행동주의적 관점
3. 인본주의적 관점
4. 인지적 관점
5. 생물학적 관점
6. 사회문화적 관점 -> 다루지 않을 것 / 어느정도 이해했다고 봄
7. 정신분석적 관점
8. 고전적 정신분석 이론
   * + Sigmund Freud 프로이트
     + 마음 / 정신구조

<초기의 분류 : 의식의 세 수준>

1. 의식(Conscious mind) : 현재 의식하고 있는 것
2. 전의식(preconscious mind) : 현재 의식하고 있지 않지만, 주의를 기울이면 접근이 가능한 영역
3. 무의식(unconscious mind) : 의식할 수 없는 영역. 본능, 욕구, 억압된 기억과 감정, 미해결된 생애 초기 갈등. 정신세계를 지배

프로이트는 우리의 의식을 빙산에 비유 : 정신의 대부분은 우리가 다가갈 수 없는 부분 : 무의식

물결이 치면 해수면으로 드러났다가, 감춰지는거처럼 의식위로 떠올랐다가 의식 아래로 내려가는 부분 : 전의식

알 수 있는 부분 : 의식 (우리의 정신에서 굉장히 작은 부분)

따라서 우리는 우리도 모르게 무의식의 지배를 받는다.

* 후기 분류 : ID(가장 원시적이고 유전, 본능) / EGO / SUPEREGO ->

1. 행동주의적 관점
2. 인본주의적 관점
3. 인지적 관점
4. 생물학적 관점

P4

정신적으로 건강한 사람? 원초아, 자아, 초자아 세 영약의 조화

* 생애 초기경험 강조