

12주 2강

수용전념치료 (ACT)의 이론 및 실습1

/ 2. ACT의 정신병리모델

부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수



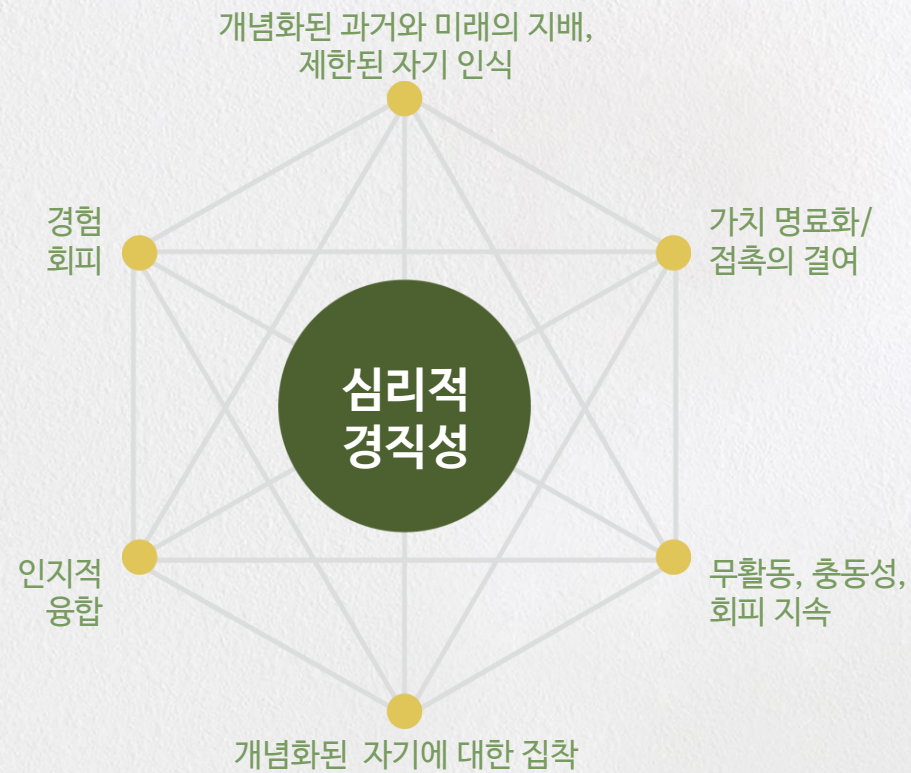
/ 학습 목표

- ACT의 정신병리모델에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- ACT의 정신병리모델 : 심리적 경직성과 유연성, 경험회피, 인지적 융합, 개념화된 과거, 미래의 지배, 제한된 자기인식, 개념화된 자기에 대한 집착, 가치명료화/접촉의 결여, 무활동, 충동성, 회피지속

/ ACT의 정신병리 모델



/ ACT의 정신병리 모델

- 3) 개념화된 과거와 미래의 지배, 제한된 자기인식

- (1) 개념: 개념화된 과거 혹은 미래에 의해 지배를 받는 것. 자신을 제한적으로 인식하는 것

- 융합과 회피는 우리를 현재 순간 밖으로 끄집어 내는 경향 있음

- 개인 경험에 대한 인식 줄게 됨. 우리가 그 순간 느낌, 생각, 감각에 대한 인식을 질책함

- 그러한 인식이 두려움, 분노, 슬픔 같은 경험을 유발하기 때문

- 개념화된 과거나 미래가 현재보다 우위를 차지하여, 그 순간과의 직접적 연결을 대신함

/ ACT의 발달사

- 4) 개념화된 자기

- (1)개념: 사람들이 자신들을 묘사하도록 요청 받았을 때 생각하게 되는 것.

- 자신에 대한 내면화된 그림

- 개념화된 자기는 자신이 누구인지, 무슨 일을 하는지를 요약 평가하는 진술로 나타남

- 한 개인의 내부에 담겨져 있는 모든 것들의 총합

- 사람은 개념화된 자기의 부분들과 융합됨

/ ACT의 발달사

- 5) 가치명료화/접촉의 결여

- (1) 개념: 사람들이 자신들을 묘사하도록 요청 받았을 때 생각하게 되는 것.

- (1) 가치의 개념: 중요한 것, 의미 있는 것, 삶의 방향 등

- 삶에서 의미 있는 것을 추구하기 보다, 중요하지 않은 목표를 정하여 수행

- (2) 예) 좋은 사람 되기, 고통피하기, 타인 즐겁게 하기 등

- 경험 회피는 자신의 삶에서 중요한 것을 어렵게 함

/ ACT의 발달사

- 6) 무활동, 충동성, 회피지속

(1)개념: 사람들이 자신들을 묘사하도록 요청 받았을 때 생각하게 되는 것.

(1)개념: 융합과 관련된 회피, 개념화된 자기로 인한 현재 순간의 상실하고, 가치에 따라 행동하지 않는 것

-장기 목표를 지향하는 행동 대신 충동성이나 경직된 행동 나타남

-기분 좋아지는 것, 옳은 것, 개념화된 자기를 방어하는 것 등 단기 목표수행을 우선하면, 안정을 얻는 것 대신 삶에서 중요한 것은 뒤로 밀려나고, 원하는 삶을 놓침

-불안, 우울을 방어하고, 자존감을 지키려는 노력은 삶을 소진시키고, 활력과 의미를 떨어 뜨림.

(2)

예) 도끼를 날카롭게 하는 데 시간을 허비하지만 정작 나무를 베어 살 집을 짓지는 못하는 것과 같음

예) 직장, 가족 및 친구와의 친밀한 관계, 운동, 식습관, 여가 및 레저 활동, 의미 있는 종교 활동 등에 참여하지 못함. 종종 이러한 패턴은 활력 부족으로 나타남