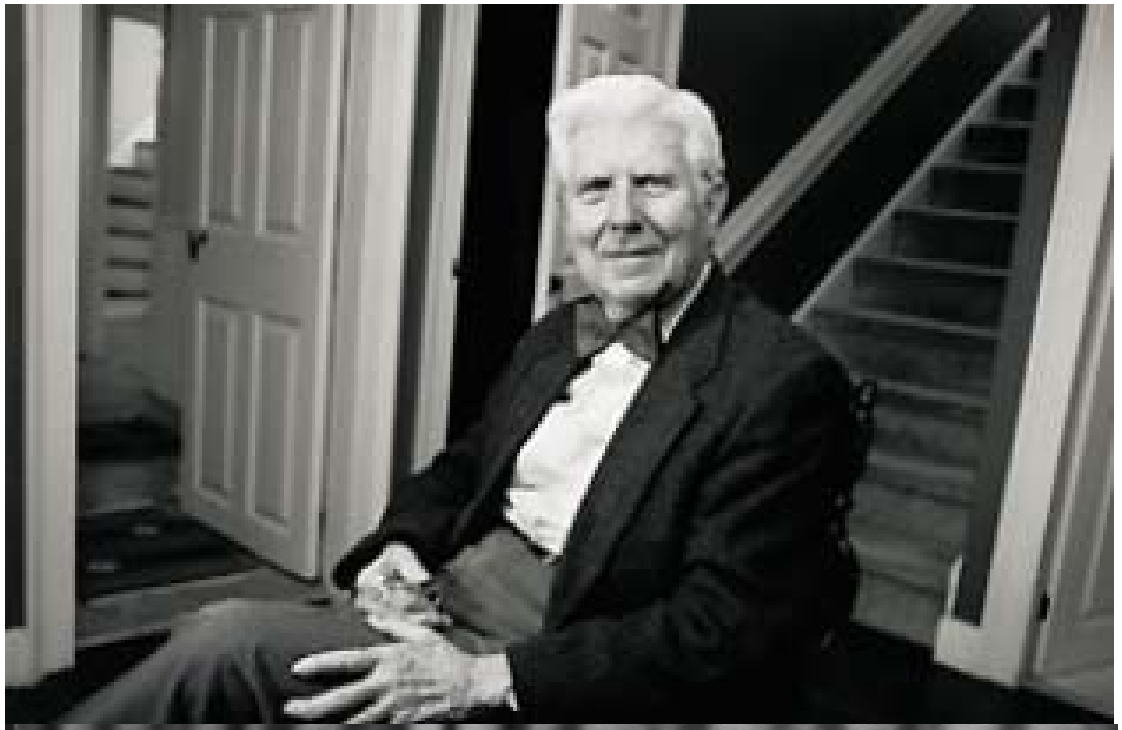


인지행동적 관점

인지행동적
상담이론

인지행동적 상담이론

- ✓ 1960년대 초에 등장한 비교적 젊은 상담 접근

- ✓ 하나의 단일 이론이라기 보다는 인간에 대한 기본 관점과 심리적 문제의 발생 및 치유과정에 대한 주요원리들을 공유하는 여러 개별적 이론들의 집합체

특징

1) 단기 진행

2) 문제 자체로의 접근

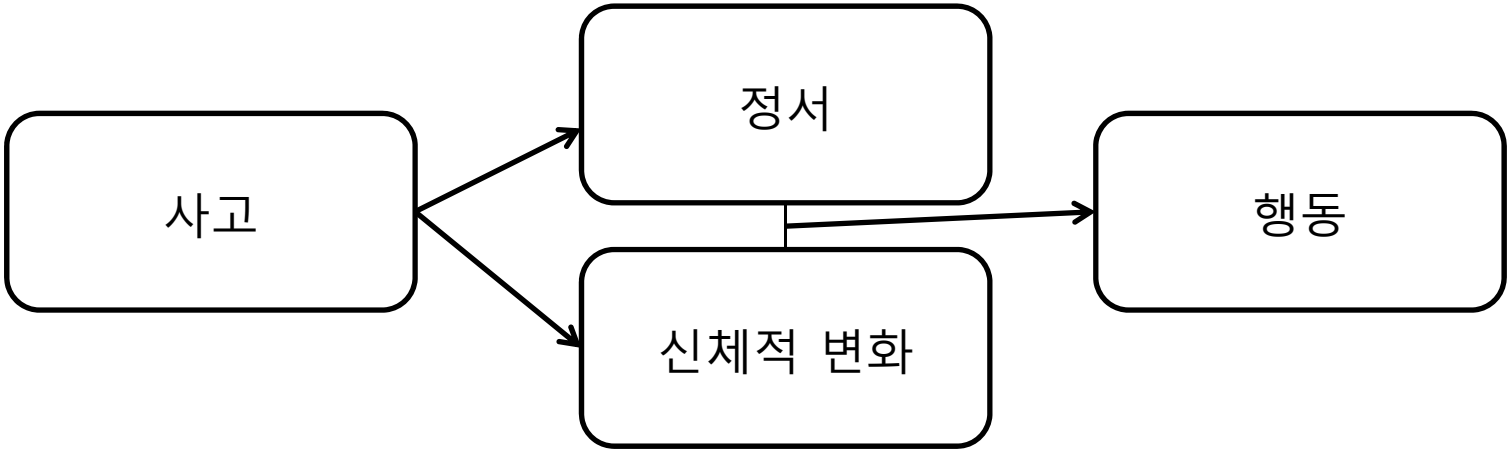
인간에 대한 기본 관점

- ✓ 인지, 즉 사고 또는 생각이 가장 우선적이며 중요

- ✓ 인지적 결정론 :

  감정이나 행동은 사람들이 생각하는 방식이나 내용에 따라 결정된다고 보는 입장으로 인지 우선성의 원리로 부르기도 함

- ✓ 사람들의 감정과 행동은 모두 인지에서 나온다는 입장



인지행동적 상담 이론의 종류

✓인지행동이론의 주요 이론들

이론 명칭	창시자	강조점
합리적 정서행동치료	엘리스	인지적 재구성
인지치료	벡	인지적 재구성
자기교습훈련	메켄바움	인지적 재구성
스트레스 면역훈련	메켄바움	대추기술 훈련
인지치료	영	인지적 재구성
MBSR(마음챙김 치료)	카밧진	마음챙김-수용
ACT(수용-전념치료)	헤이스	수용-인지적 재구성

앨리스의 합리적 정서치료

이론적 근거

- ✓ 가정:
  - ✓ 생활사건이 아니라 그에 대한 왜곡된 지각이 정서장애 유발, 왜곡된 지각 및 잘못된 생각의 뿌리에는 비합리적이고 자기패배적인 신념들이 깔려있다.

- ✓ 치료: 비합리적 신념과 생각을 합리적이고 생산적인 것으로 대치하는 작업

- ✓ 인간은 스트레스 대처를 위해 스스로 다짐하는 자기말(self-statement, self-talk)을 배우게 된다.

- ✓ 자기말이 비합리적이고 패배적이면 당면 문제를 해결하기 보다는 더 복잡하고 어렵게 만들게 된다.

- ✓ 비합리적 신념이나 자기말은 평소 반복해서 과학습 된 것이므로 거의 자동적이고 확산적으로 나타난다.

합리적 신념과 비합리적 신념의 구분

- ✓ 도덕적으로 바람직한 사고, 규범적으로 온당한 사고, 논리적으로 흠결이 없는 사고가 아님, 반대로 비합리적 신념 역시 도덕적으로 불건전하거나, 규범에서 일탈되거나, 비논리적 사고가 아님

- ✓ 합리적 신념

1) 융통성 : '반드시', '모든', '꼭', '결코', '당연히'...
2) 현실성 : 실현 가능한 사고 "인간이라면 완벽해야 한다(현실성 없음)."
3) 기능적 유용성 : 현실을 행복하게 사는데 얼마나 도움이 되는가?

비합리적 신념의 예

- ✓ 우리는 주위의 모든 사람들에게 항상 사랑과 인정을 받아야 한다.
- ✓ 우리는 모든 면에서 반드시 유능하고 성공해야만 한다.
- ✓ 나쁜 사람들은 반드시 준엄한 벌을 받아야만 한다.
- ✓ 일이 내가 바라는 대로 되지 않으면 파멸 뿐이다.
- ✓ 사람들의 행복과 불행은 외부 환경에 의해 결정되며, 사람들은 그것을 통제할 수 없다.
- ✓ 잘 살기 위해서는 의존할 만한 강한 누군가가 반드시 필요하다.
- ✓ 현재의 행동과 운명은 과거에 의해 결정되며, 우리는 과거에서 벗어날 수 없다.

비합리적 신념의 교정과 정서적 건강

✓ 사고의 전환 :

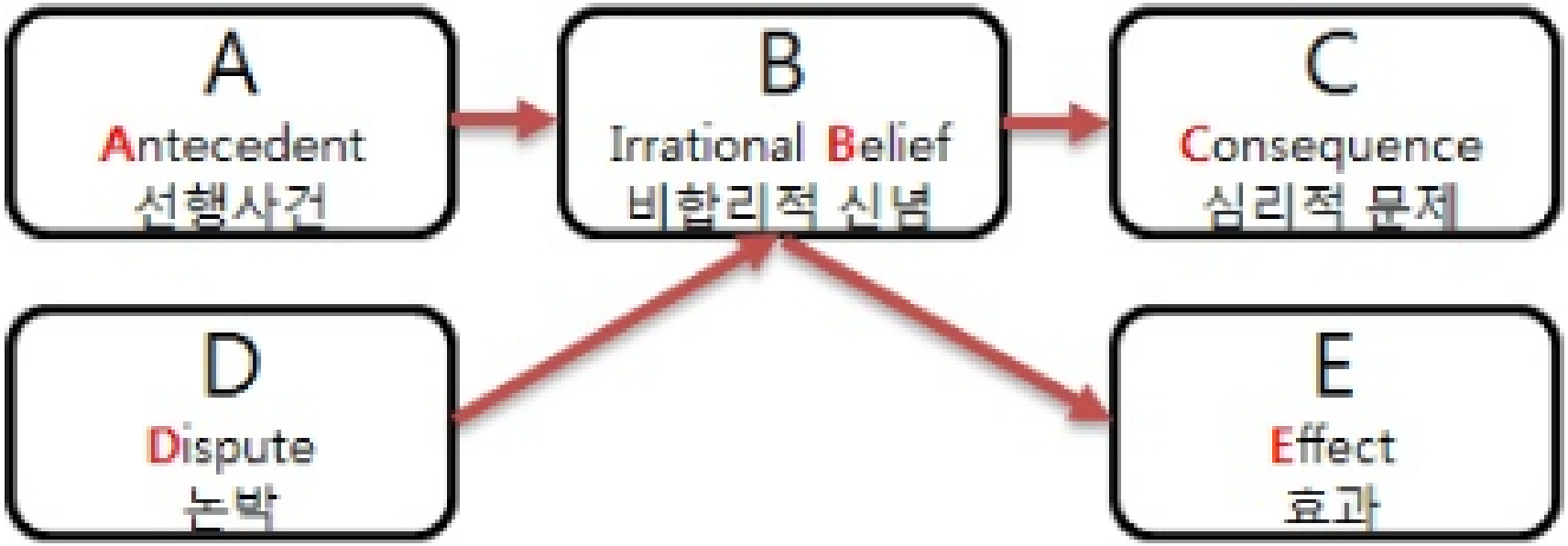
"....해야만 한다!" -> 선호와 소망으로..."~좋겠다."

✓ 당위적 생각들을 감소

좀더 소망과 선호로 자유로워질 수 있도록...

✓ 유연하게 생각!

진행과적(ABCDE모형)



주요절차

- ✓ 기본철학 및 논리를 설명, 설득
- ✓ 내담자의 자기관찰 및 치료자 반응을 통해 비합리적 관념을 발견,규명
- ✓ 치료자의 비합리적 관념 논박, 합리적 해석 예시 또는 시범
- ✓ 인지적 연습의 반복

- ✓ 행동과제의 연습
- ABCDE모형: 내담자를 정서적으로 곤란하게 하는 것은 선행사건(A)이 아니고 내담자의 관념(B)이라는 점이 핵심.
- 내담자를 논박하는 것이 아니고 내담자의 비합리적 관념이 직접적 공격대상임을 강조.
- 지적, 설득, 논박 + 과잉강조, 극적 부정 등의 정서유발기법과 문제장면에서의 역할연습, 과제물 및 면접 중의 행동변화에 대한 강화 등 여러 행동기법 활용

생각해 봅시다. 1

- ✓당신이 가지고 있는 비합리적 신념을 찾고, 엘리스가 제안한 ABCDE모델로 이를 개선 해보시오.

벡의 인지치료

- ✓ 좁은 의미에서의 '인지치료'는 Beck의 치료체계 가리키는 경향
- ✓ 궁극적 치료목표: 적응적 사고방식의 개발 또는 교육 →Ellis 합리적 정서치료와 유사
- ✓ 배경: 정신분석의 복잡하고 추상적인 개념과 행동수정의 국부적 접근에 대한 불만족→ 신경증 환자의 인지적 왜곡을 중심개념으로 하는 보다 포괄적이고 일관성 있는 치료방법이 요구되었다고 주장.
- ✓ 우울증, 불안, 성격장애 등 많은 심리적 문제에 적용.

이론적 근거

- ✓ 인간이 자신의 심리장애를 이해, 해결할 수 있는 자각 능력과 의식기능을 보유하고 있다는 전제에서 출발
- ✓ 초기에 주로 우울증 환자를 연구, 치료→ 이들이 자신, 미래, 환경에 대해 비현실적.비관적 생각 많음을 발견.
- ✓ 생활 속 사소한 자극에 의해 매우 자동적으로 생성되는 경향→'부정적 자동적 사고'
- ✓ 부정적 사고는 생활사건의 의미를 해석하는 과정에서 체계적인 인지적 오류(예>이분법적 사고, 과잉일반화, 감정적 추론 등)를 범하기 때문에 생겨나고, 그 기저에는 역기능적 가정 혹은 도식이 있다고 봄.
- ✓ 역기능적 가정은 어린 시절 경험에 의해 형성
- ✓ 치료자는 환자의 왜곡된 사고 발견, 시정과 생활경험을 현실적으로 소화하는 대안적 안목 및 태도 학습돕는다.
- ✓ '인지치료는 비교적 단기에 좋은 결과 나타내고, 내담자와의 관계 중시하며 내담자 스스로 답을 찾아가게 하는 소크라테스식의 질문을 사용하고, 문제중심적이며, 교육적.지시적이고, 숙제를 중요시한다.'(Beck)

자동적 사고

✓ 부정적 생활사건은 인지의 매개를 통해 심리적 장애를 유발한다.

✓ 자동적 사고 (Automatic Thoughts)

- 환경자극에 의해 거의 자동적으로 유발되는 사고와 심상
- 습관화 또는 자동화에 의해 잘 의식되지 않는다.

✓ 심리적 장애는 왜곡된 자동적 사고의 산물이다.

심리장애들에 대한 자동적 사고의 주제

심리장애	자동적 사고의 주제
우울증	자기자신, 미래, 환경에 대한 부정적 견해
경조증	자기자신, 미래, 환경에 대한 긍정적 견해
불안증	신체적, 심리적 위협
공황증	신체나 정신적 경험에 대한 파국적 해석
공포증	구체적이고 회피가능한 상황에서의 위협
전환증	운동 또는 감각적 이상에 대한 믿음
강박증	안전에 대한 반복적 경고 및 회의
자살	희망상실, 절망
음식거절증	살찌는 것에 대한 공포
건강염려증	심각한 의삭적 질병에 걸려있다는 믿음

우울증의 인지 삼제

1. 자기에 대한 비관적 생각(‘나는 무가치한 사람이다.’)

2. 앞날에 대한 염세주의적 생각(‘나의 앞날은 희망이 없다.’)

3. 세상에 대한 부정적 생각(‘세상은 살기 매우 힘든 곳이다.)

역기능적 인지도식

1) 인지도식(인지틀: Schema)
- 세상을 인식하고 경험을 축적하는 인지적 틀(template)
- 주변자극의 선택, 의미의 추론 및 해석, 정보저장, 반응결정의 기능
- 심층적인 인지구조
- 어린시절의 경험의 소산

2) 역기능적 인지도식(Dysfunctional Schema)이 인지적 오류의 원천이다.
- 역기능적 인지도식의 내용적 측면을 역기능적 신념(dyfunctional), 비합리적신념(irrationalbeliefs), 부적응적기저가정(Maladaptive underling assumptions)이라고 부른다.

3) 역기능적인지도식은 심리적장애의 근원적 원인이라고 할 수 있으며, Stress-vulnerability model에서 Cognitive vulnerability의 역할을 한다.

인지왜곡

1. 극단적 사고(all-or-nothing thinking)

- 자신의 인격을 흑백 논리로 평가하는 경우 예)입학시험에 한번 떨어졌다고 "나는 얼굴을 들고 다닐 수 없어. 나는 낙오자야" 라고 생각하는 경우

2. 과잉 일반화(overgenelization)

- 자신에게 일어난 좋지 않은 일에 대해 과거에도 그랬고 앞으로도 계속 일어날 것 이라고 확대하여 생각하는 경우 (언제나, 항상)
- 예)약속시간에 늦거나 어떤 실수를 한 경우 자신에게 '나는 항상 늦는 사람이야.' '나는 언제나 실수를 해.'등과 같은 패배의식을 갖는 경우

3. 부정적 사고의 강조(mental filter)

- 한가지 좋지 않은 일에 골몰하여 나머지 긍정적인 사실에 대해서는 간과하는 경우
- 예)여러 사람이 당신에 대해 칭찬을 하는데 단 한사람이라도 당신의 행위를 비판했을 경우 당신이 잘못됐다고 스스로 결론짓는 경우

4. 평가절하적 사고(disqualifying the positive)

- 긍적적이고 건설적인 것들을 무시하거나 평가 절하시키는 경우
- 예)잘 성취한 일에 대해 다른 사람이 당신을 칭찬할 때 당신은 속으로 말하기를 '나는 칭찬 받을 만큼 잘하지 못했어.' 혹은 '그저 사탕발림으로 한 얘기일 뿐이야.'라고 자신의 능력을 비하시키는 경우

5. 성급한 결론(jumping to conclusions)

- 특별한 근거없이 부정적으로 해석하여 결론을 내리는 경우

① 그릇된 마음 읽기(mind reading) : 독심술같이 다른 사람이 마음속으로 생각하는 것을 자신이 안다고 확신하는 경우 예)친한 친구가 며칠 연락이 없자 '이젠 날 좋아하지 않아서 일거야'라고 혼자 생각하는 경우로서 사실 친구는 해외여행 중이었다.

② 비현실적 예언(fortune-telling) : 좋지 않은 일이 일어날 것이라고 예상하고 그것이 가정사실인양 행동하는 경우 예)연극배우가 연극 전에 '망칠거야. 결국 난 바보 꼴이 되겠지?'라고 불안한 기분을 계속 되뇌이면서 연극을 한 후 잘 안되었을 경우 '내 생각대로야. 내 생각같이 결국 망쳤잖아.'

6. 사고의 확대와 축소(magnification or minimization)

- 자신의 좋지 않은 면을 확대하고 좋은 면은 축소하는 경우 예)시험에서 단 한 문제를 실수로 틀렸을 경우 '그런 실수는 멍청이나 하는 짓이다.'라고 자신의 실수를 확대 해석하고, 우등상을 받고도 '이것은 조금만 노력하면 누구나 받을 수 있어.'라고 자신의 능력을 축소시키는 경우

7. 감정의 결론화(emotional reasoning)

- 자신의 감정을 진리의 증거로 생각하는 경우 예)어떤일을 할 때 질리고 무력한 느낌이 들 경우 '따라서 나는 이 일을 해결하지 못할거야.'라고 생각한다 '난 죄진 것 같은 느낌이다.' 이것은 내가 나쁜 일을 했다는 뜻이다. '난 화가나.' 이것은 내가 부당하게 취급받았다는 뜻이다.

8. 강박적 의무(should statements)

- 어떤 일이 있을 때 그것이 당연히 되어야 하거나 해야만 한다는 자신의 기준을 가지고 스스로에게 동기를 부여하여 그 기준에 미흡할 때 부적절한 감정이 나오는 경우 예)숙련된 피아니스트가 연주 전 '한치의 실수라도 하면 안돼.'라고 강박적인 생각을 한 후 작은 실수를 했을 경우 자신에 대해 혐오심이나 수치심을 갖는 경우. 비행기가 출발이 지연되었을 때 '비행기는 언제나 정시에 떠나야 되는데.'라는 생각 때문에 매우 화를 내는 경우

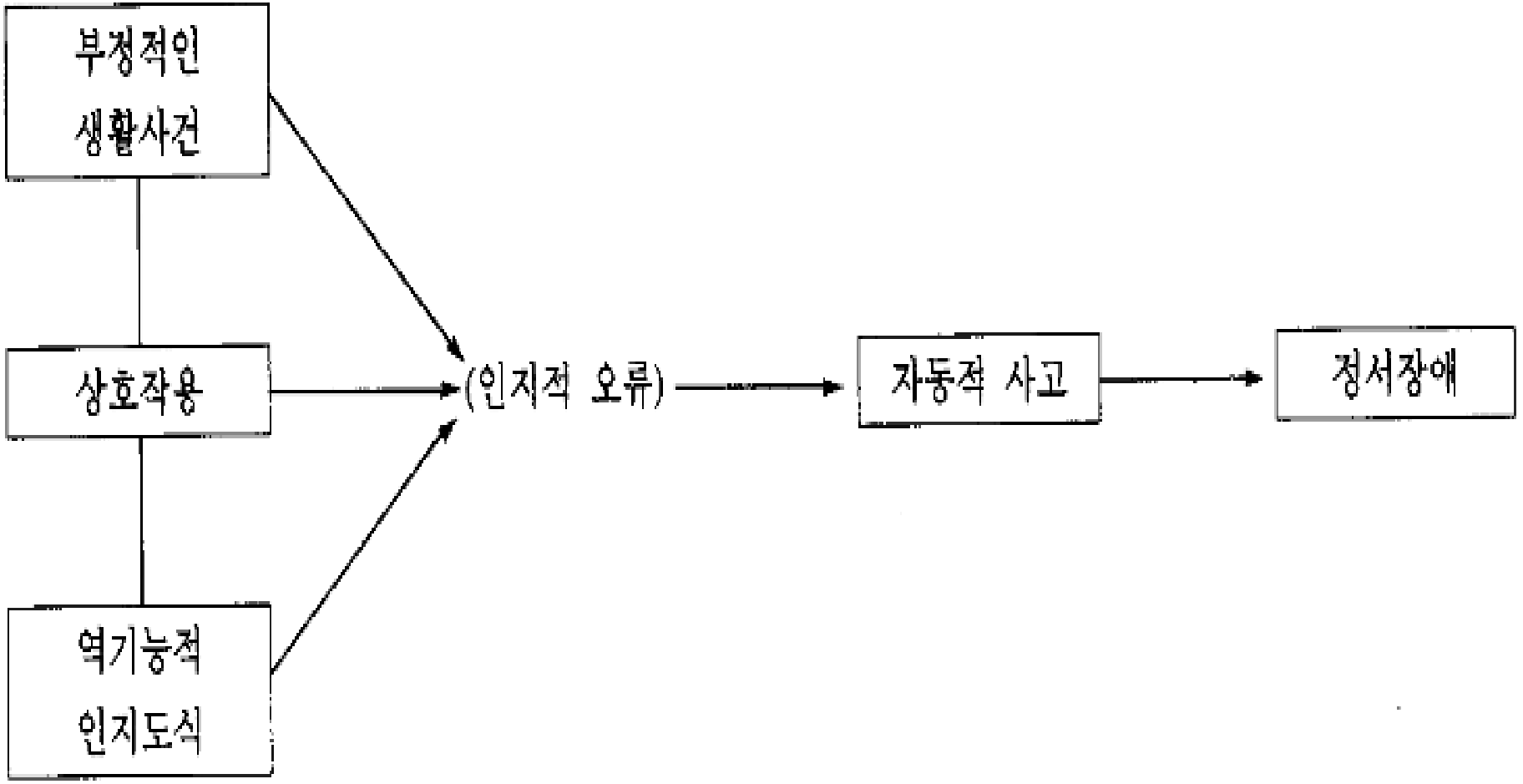
9. 낙인찍기(labeling)

- 지나친 일반화의 극단적 형태 예)금연중인 사람이 무심코 담배를 피운 후 '깜박 실수 했네. 다시 노력하자.'라고 생각하는 대신에 '나는 골초라서 안돼. 나는 실패자야!'라고 자신을 낙인하는 경우

10. 개인화(personalization)

- 타인의 잘못된 행동에 대해 자신이 책임이 있다고 생각하여 스스로 자신을 탓하는 경우 예) 식이요법을 잘 안 지킨 당뇨병 환자가 있을 경우 담당의사는 '나는 좋은 치료자가 못돼.' '환자가 식이요법을 못 지킨 것은 내 책임이야.'라고 환자의 책임을 자신에게 돌리는 경우

심리장애의 발생 경로



주요절차

- ✓ 내담자가 자기의 생각이 무엇인지 자각하게 한다.
- ✓ 생각한 생각 중 부정확하고 왜곡된 관념을 규명
- ✓ 현실적 근거 없는 관념 대치할 정확, 객관적 인지내용을 발견
- ✓ 인지, 행동적 변화에 대해 귀환반응과 강화

활용되는 기법

- ✓ 추측과 사실의 구별을 포함한 객관적 판단 등을 강조하는 인지적 특성과 구체적 행동계획 및 단계적 활동과제를 연습하도록 하는 행동적 특성을 함께 지님.
- ✓ 예> 일일활동표, 완수-만족사항 표기법, 가정숙제 등

- ✓ 단계적 과제물: 쉽게 처리할 수 있는 것에서 점차 어렵고 과거에 회피했던 보다 큰일을 단계적으로 하는 것

- ✓ 인지적 재평가: 부적응적 인지내용과 태도를 규명, 탐색, 검토하는 절차

- ✓ 대치요법: 불행하다고 생각하는 생활경험에 대해 대안적 설명과 접근방식을 설명,토론

- ✓ 인지연습: 특정 활동에 포함되는 여러 실행단계를 환자가 상상하도록 하여 구체적 장애물과 갈등을 추출해 토론

주요 기법

자동적 사고 평가를 위한 표준적인 질문

1. 증거는 무엇인가 ? (생각의 타당성)
   · 이러한 생각을 뒷받침하는 증거는 무엇인가 ?
   · 이 생각에 반하는 증거는 무엇인가 ?

2. 다른 가능한 설명이 있는가 ? (생각의 타당성)

3. 만약 자동적 사고가 맞다면, 어떤 결과가 벌어지는가 ?
   그래서 ? (결과 예측의 타당성, So what ?)
   최악의 결과는 ?, 최상의 결과는 ?, 가장 현실적인 결과는 ?

4. 자동적 사고를 믿어서 좋은 점은 ? (생각의 효용성)
   내 생각을 바꾸면 어떤 점이 달라지는가?

5. 나는 나를 위해 무엇을 해야 하는가 ? (대처:문제해결)

6. 만일 (내 친한 친구)가 나와 유사한 상황에 처해 있다면, 내가 무슨 말을 해 줄 것인가 ? (거리두기)

주요기법

문제 축약 기법
- 여러가지 증상에 기저하는 공통 요소 찾기
- 문제증상들의 발달 연쇄에서 초기에 발생한 문제 증상들에 초점 맞추기

빈 틈 메우기 기법
- 자동적 사고를 찾아내는 것
- "그때 머리에 떠오른 생각들은 무엇이죠?"

아래 화살표 기법
- "그러한 일이 발생하면 어떻게 되죠?", "그것이 무엇을 의미하죠?"

척도화 기법
- 우울하지 않은 것을 0점이라하고, 아주 우울해서 아무것도 하고 싶지 않은 상태를 10이라 하면, 당신의 우울함은 0~10점중에 몇인가요?

역기능적 사고 기록지

사용법: 당신의 기분이 나빠질 때 자신에게, “지금 나의 마음 속에는 어떤 생각들이 스쳐가는가?” 라고 스스로 질문하십시오. 그리고 가능한 빨리 그 생각이나 장면을 자동적 사고 기록란에 기록 하십시오.

날짜 / 시간	
상황 1. 기분 나쁜 감정을 일으키게한 일이나 생각 또는 상황은 무엇이었습니까? 2. (혹시 있었다면) 어떤 기분 나쁜 신체적 감각을 느꼈습니까?	
자동적 사고 1. 어떤 생각이나 장면이 마음 속을 스쳐갔습니까? 2. 당신은 그것들을 각각 얼마나 믿었습니까?	
감정 1 상기 상황에서 발생한 (슬픔, 불안, 분노 등) 자신의 감정은 무엇이었습니까? 2 그 감정의 정도는 얼마나 심했습니까? (1-100%내의 점수로 자체평가)	
이성적 반응(자기방어) 1. 당신은 어떤 사고의 왜곡을 가졌습니까? 2. 이 표의 아래쪽에 있는 자동적 사고에 반응할 수 있도록 고안된 질문들을 사용하십시오. 3. 각각의 반응들을 당신은 얼마나 믿습니까?	
결과 1. 이제 당신은 각각의 지동적 사고들을 얼마나 믿고 있습니까? (1-100%내의 점수로 자체평가) 2. 지금 당신은 어떤 감정(슬픔, 불안, 분노 등)을 느끼며 그 감정의 정도는 얼마나 심합니까? 3. 이제 무엇을 하려합니까?	

생각해 봅시다. 2

- 당신이 몹시 우울하고 불안하게 느낄 때 진행되는 생각이 무엇인지 탐색해 보시오. 그러한 생각이 이 챕터에서 제시한 인지왜곡의 어떤 유형과 관련되는지 찾아보시오.

자기교습훈련

이론적 근거

- ✓ 치료의 가장 중요한 요인:
  환자의 '자기말(스스로의 다짐, 마음속 독백 등)'을 바꾸도록 하는 치료자의 능력.

- ✓ 인지 재구성법처럼 사고방식이 치료의 초점이나 행동치료의 실제적인 행동연습 절차가 첨가되는 것이 특징

- ✓ 환자의 자기언어를 단순히 토론하는 데에 그치지 않고, 치료자가 보다 적절한 자기언어의 본보기를 제시하며, 이를 환자가 역할연습을 통해 익히는 등 자기언어를 수정하기 위한 강화기법을 활용.

- ✓ 이론적 근거
  비합리적 자기언어가 정서적 장애의 근원 : Ellis의 가정과 맥을 같이 함.

주요절차

- ✓ 환자가 부적응적 자기말을 자각, 규명토록 훈련.
- ✓ 치료자가 보다 효과적인 언어 및 행동방략을 말하면서 시범 보임.
- ✓ 환자가 보다 적절한 자기언어를 크게 말하면서 목표행동을 해 보인 다음 마음속으로 외우면서 시연
- ✓ 치료자 귀환반응 및 강화 등→ 환자는 문제해결적 자기언어 구축, 불안유발 인지와 부적응행동 변화시켜 간다.
- ❖ 자기교습훈련의 내용은 문제정의→문제접근→주의집중→대응적 언어→자기강화의 순서로 나타낼 수 있다.

끝.