

## 차례

▣ 역자 서문 / 3

▣ 저자 서문 / 7

### 제1장 스트레스: 개념정의와 질병으로의 경로 • 17

과학적인, 그리고 대중적인 개념정의 / 19

스트레스는 어떻게 측정될 수 있는가 / 23

스트레스와 건강 모형의 역사 / 28

스트레스 반응도 이해하기 / 44

스트레스관리에 관한 교훈 / 67

### 제2장 스트레스과정의 요소 및 스트레스관리에 대한 함의 • 75

스트레스과정의 모형, 모형의 주요 구성요소 및 조절변수 / 78

스트레스관리에 관련된 스트레스원과 스트레스원 속성 / 80

소인 / 97

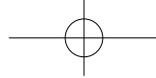
대처기술: 인지 및 행동 / 99

완충제 / 125

생리적 스트레스 반응: 회복 혹은 소진 / 138

개입 프로토콜을 위한 기초 스트레스 연구의 함의 / 142





제3장 스트레스관리 개입에 대한 기술, 근거와 결과 · 147

기술 / 149

근거와 결과 / 154

특정 기법, 근거, 그리고 결과의 효과에 대한 고찰 / 160

특정 모집단에 대한 스트레스관리 효과 / 214

특정 중단점에서 스트레스관리 효과 / 220

스트레스관리 효과의 요약 / 233

제4장 이제는 무엇을 할 것인가

-요약, 반영, 그리고 권고- · 237

주된 결론 / 239

스트레스관리를 정의하기와 근거를 질문하기 / 246

스트레스관리를 위해 필요하고 공유된 정의는 무엇인가 / 253

의사소통에 대한 반영 / 261

스트레스관리를 위한 효과적인 요소 및 전달모형 / 262

실행 계획 / 265

▣ 부록 / 269

▣ 참고문헌 / 288

▣ 찾아보기 / 322