

---

# NÉV ÉS TÁRGYMUTATÓ

- Abramson, H. 112  
Adaptáció 33  
Addison-kór 94  
Adrenalin 90, 94  
Adrenerg szabályozás 130  
Adrenokortikotrop / ACTH 93  
Aggódás 86, 171  
Agnew, R. 156  
Agyalapi mirigy 92  
Agytörzsi hálózatos állomány 61  
Ainsworth, M. 229  
Aktív megküzdés 95  
Akut stresszreakció 40  
Alapszorongás 233  
Alexander, F. G. 125  
Alfa-amiláz 222  
Alkohol 200  
Állapot harag 155  
Állapot-Vonás Szorongás Leltárt 169  
Allostatikus túlerheltség 38  
Alloztázis 37  
Allport, G. 45  
Almeida, D. M. 217  
Álmosság 55  
Általános adaptációs szindróma 41  
Alvás 55  
Alvási irigységnek 163  
Alváslatencia 57  
Alvásmegvonás-szindróma 58  
Amygdala 81, 89, 91, 101, 167, 182  
Anorexi 206  
Anterográd amnézia 82  
Anticipáció 113  
Anticipációs reakció 113  
Anticipációs szorongásban 175  
Anyagi források 41  
Arousal rendszer 37  
Arousal szint 46, 50, 52, 60, 135  
A-típusú személyiség 27, 138, 139, 199  
Átmeneti stressz sérülés 80  
Attribúció 245  
Automatikus érzelmi válaszok 89  
Automatikus gondolatoknak 111  
Autóvezetői megküzdési kérdőív 44  
Aviafóbia 173  
Balesetek dinamikus modellje 74  
Bandura, A. 108  
Barlow, D. H. 169  
Bateson, G. 181  
Baumeister, R. 23  
Beállítódás 191  
Bebbington, P. E. 253  
Beck, A. T. 111, 161  
Befolyásolhatóság 30, 35  
Belső beszéd 110  
Benson, H. 214  
Berger H. 52  
Bernard, C. 37, 40  
Biederman, J. 168  
Blumenthal, J. A. 199  
Boggiano, M. 206  
Borkovec, T. 171  
Brady, J. V 72  
Bremner, J. D. 228  
B-típusú személyiség 139  
Bulímia 206  
Burchell, B. 18  
Buss, D. 250  
Cannon, W. 40, 185  
Caspi, A. 219  
Charles, S. T. 217  
Citokinek 135  
Clark, D. A. 161  
Clements, P. T. 262  
Cocoaanut Grove 77  
Corticotropin-kibocsátó hormon 92  
Cosmides, L. 11  
C-típusú személyiség 140  
Cukor 141  
Család 268  
Csikszentmihályi  
Csikszentmihályi, M. 17, 46, 168  
Cspési sorrend 148  
Csokoládé 207  
Damasio, A. 144  
Davis, M. 167  
Dawson, G. 162  
Defenzív újraértékelés 105  
Deszinkronizált 54  
Diener, C. I. 190  
Distressz 39, 47  
Disszociáció 25  
Dobson, K. S. 161  
Dohányzás 203  
Dollard, J. 187  
Dominanciajelzés 157

Dopamin 91  
 Douglas, A. 171  
 Drogok 201  
 D-típus 246  
 Düh 50, 156  
 Dweck, C. S. 190  
 Edinburgh Artéria Tanulmány 139  
 Endogén opiátok 99  
 EEG / Elektroencefalográf 52, 71  
 Egzisztenciális vákum 48  
 Éhezés 205  
 Éjszakai felrettenés 56  
 Elektroencefalogram 53  
 Elemzési szintek 41  
 Életesemények 35  
 Elfajítás 186  
 Elhárító mechanizmusoknak 186  
 Elkerülés 113, 174  
 Elkerülő személyiség 247  
 Elköteleződés 122  
 Ellazult éberség 54  
 Ellenkondicionálás 212  
 Ellis, A. 110  
 Ellsworth, P. C. 157  
 Elővételezett veszélyek 167  
 Elsődleges kiértékelésnek 191  
 Elszigeteltség 263  
 Elterelő stratégiák 190  
 Eltérő fejlődésű gyermekek 240  
 Elvált szülők gyerekei 180  
 Empátiás distressz 24  
 Endogén opiát 67  
 Énhatékonyság 108  
 Énközlés 266  
 Erőforrás 104  
 Erőszakos személyek 228  
 Érzelmközpontú megküzdés 189  
 Érzelmi intelligencia 193, 234  
 Érzelmi támogatás 261  
 Eskenazi, B. 223  
 Esteves, F. 149  
 Eustressz 46  
 Évési zavarokra 206  
 Explorációs késztetés 52  
 Extroverzió 218  
 Eysenck, H. 138, 150  
 Fájdalom 66  
 Fájdalomtól való félelmet 231  
 Fals énkép 167  
 Félelem 50, 145, 146  
 Félenk gyerekek 150  
 Félelenség 147  
 Felindulások erőszak 90  
 Féltekei dominancia 230  
 Féltekenység 250  
 Feltételes reflex 174  
 Fenyegetés 89  
 Fenyegetéses kiértékelés 68  
 férfiak 250  
 Fertőzés (a stressz mint) 137  
 Figyelem-irányultsági stílus 159  
 Fischer, S. 116  
 Flow 46  
 Fóbia 151, 211  
 Folkman, S. 43  
 Framingham-tanulmány 139  
 Frankl, V. E. 48, 194  
 Frenkel-Brunswick, E. 245  
 Freud, A. 186  
 Freud, S. 186  
 Friedman, M. 27  
 Frustrációs toleranciaszint 157  
 Galvanikus bőrelenállás 71  
 Gátlásosság 221  
 Gén/stresszor interakció 217  
 Glikogén molekulák 94  
 Goleman, D. 214, 234  
 Gonadotrop releasing hormon / GnRH 99  
 Gray, J. 147  
 Gyógyszerek 208  
 Gyrus dentatus 93  
 Habitáció 71  
 Hall, E. T. 228  
 Halogatás 23  
 Hangulati zavar 32  
 Harcolj vagy menekülj válasz 40  
 Harlow, H. 51  
 Harvey, W. 125  
 Hétfő reggeli szorongás 56  
 Hiperarousal 70  
 Hiperreaktivitásunknak 64  
 Hipervigilancia 248  
 Hipotalamusz 41, 89, 128  
 Hipotalamusz-adrenohipofizis-  
 mellékvesekéreg (HAM) tengely 41, 130,  
 257  
 Hippokampális atrófia 228  
 Hippokampusz 38, 91, 92, 136  
 Hippokratész 241  
 Hochschild, A. R. 16  
 Holmes, R. 35, 199  
 Holt-Lunstad, J. 265  
 Homeosztázis 37  
 Horney, K. 233

Hunt, W. A. 72  
 Idegenfélelem 231  
 Idegenhelyzet-vizsgálat 229  
 Időskor 202  
 Immunrendszer 135  
 Implicit memória 82  
 Impotencia 98  
 Ingerlékenység 221  
 Inkongruencia 167  
 Inszomnia 56  
 Interleukin-1 136  
 Introverzió 150  
 Irigység 163  
 Iskolafóbia 232  
 James, W. 143  
 Jónás-komplexus 31  
 Jung, C. G. 150  
 Kagan, J. 230, 249  
 Kahneman, D. 68  
 Kapcsolati szorongásnak 267  
 Karoshi 20  
 Katekolaminok 38  
 Kedvencük elvesztése 262  
 Kelly, G. 106  
 Kényszer 237  
 Kérődző stílusnak 250  
 Kérődző stratégiák 190  
 Kéértelműség iránti tolerancia 244  
 Kettős kötés 180  
 Kiecolt-Glaser, J. 135, 252  
 Kiegész 30  
 Kiértékelés (elsődleges/másodlagos) 104  
 Kiértékelési folyamat 85  
 Kihívás 195  
 Kihívásként történő kiértékeléssel 69  
 Kim, J. 83  
 Kinderman, P. 211  
 Kinzel, A. F. 227  
 Kioltás elve 211  
 Kirekesztettség 42  
 Klinikai félenkségnek 152  
 Kobasa, S. C. 195  
 Kognitív elkerülés 192  
 Kognitív folyamatok 244  
 Kognitív kiértékelés 104  
 Kognitív triászknak 112  
 Kognitív viselkedésmódosítás 212  
 Kokopelli 222  
 Koleszterin 26  
 Kompetencia-orientált mintázat 191  
 Kondicionált félelem 175  
 Kontroll 25, 114, 115  
 Kontroll illúziója 116  
 Kontrollhely 246  
 Korai öregedés 129  
 Kortikoszteroidok 92  
 Kortikoszteron 117  
 Kortizol 45, 92  
 Koszorúér-betegség 97  
 Kötelező figyelem 231  
 Kötődés 229  
 Kötődési magatartás 259  
 Közbenjáró változók 44  
 Kreatív azonosulást 163  
 Kromaffin sejtek 94  
 Kudarcból való félelem 30  
 Kuloulrofóbia 210  
 Kumulatív stressz 35, 226  
 Lagopoulos, J. 52  
 Landis, C. 72  
 Lang, E. V. 170  
 Langer, E. 116  
 Langlieb, A. 20  
 Lazarus, R. S. 43, 103  
 Leach, J. 74  
 LeDoux, J. 146, 181  
 Letagadott terhesség 186  
 Leventhal, H. 204  
 Levine, S. 65  
 Lidércnyomás 56  
 Life Orientation Test 120  
 Limbikus rendszere 89  
 Limfociták 134  
 Lindemann, E. 77  
 Locus coeruleus 91  
 Love, S. M. 140  
 Lupien, S. J. 87  
 Lynch, D. 213  
 Mack, J. E. 56  
 MacLean, P. 148  
 Magas vérnyomást 131  
 Mágikus rítusok 184  
 Maier, S. 135  
 Makrofág 136  
 Maladaptív sémák 161  
 Marcotte, D. 159  
 Maslach Kiegészi Leltár 30  
 Maslow, A. 31  
 Másodlagos kiértékelés 192  
 Mason, J. V. 134  
 Mason, J. W. 37  
 Mason-alapelv 134  
 Matthes, G. 193  
 McGaugh, J. 84

Mead, G. H. 150  
 Megküzdés 189  
 Megküzdési erőforrás 42  
 Megrezenési reakciót 72  
 Megterhelés 34  
 Melatonin 59  
 Mellékvese kéregállománya 92  
 Mellévese velőállománya 94  
 Menstruális Distressz Kérdőív 255  
 Metzger, R. L. 173  
 Michenbaum, D. 212  
 Michigan-modell 105  
 Miller, N. E. 187  
 Morális szorongás 166  
 Moss, R. 260  
 Mozgásosság 221  
 Munkahelyi stressz 22  
 Munkamemória 181  
 Negatív affektivitás 238, 247  
 Negatív elkerülő stratégiák 190  
 Nem deklaratív vagy procedurális emlékezet 83  
 Nem-REM 55  
 Nervus vagus 136  
 Neuroticizmus 217, 241  
 Neurotikus szorongás 166  
 Neustressz 47  
 Nociceptív 67  
 Nolen-Hoeksema, S. 189  
 Noradrenalin 90  
 Női agresszió 255  
 Nők 248  
 Optimizmus 118, 194  
 Orientáció 62  
 Orientációs reakció 71  
 Ottenweller, J. E. 34  
 Önbecsülés 24, 239  
 Öngyilkosság 178, 188  
 Önigazoló belső monológ 156  
 Önmegvalósító emberek 270  
 Önszabályozók 132  
 Pánik 176  
 Paradox alfaválasz 55  
 Paraganglionok 136  
 Paralízis 73  
 Passzív válasz 153  
 Passzív-agresszió 160  
 Pattanás 137  
 Paulus, M. 109  
 Pavlov, I. P. 71, 147, 174, 240  
 Pennebaker, J. W. 187, 249, 265  
 Perinatális stressz 222-225  
 Pessimizmus 118  
 Piaget, J. 150  
 Pitman, R. 85  
 Plakk 96  
 PMDD 255  
 Poligráf 45  
 Pons 91  
 Popcorn, F. 17  
 Pozitív újraértékelés 260  
 Praktikus támogatás 260  
 Prefrontális kéreg 59  
 Prefrontális kéreg 90  
 Prefrontális lebeny 100  
 Pritchard, C. 226  
 Problémaközpontú megküzdés 189  
 Pszichoneuroendokrinológia 134  
 Pszichoneuroimmunológia 134  
 Pszichoszomatikus 124, 127  
 PTSD / Poszttraumás stresszbetegség 75, 76, 79, 80, 81  
 Rachman, S. 170  
 Racionális emotív terápia 110  
 Rahe, T. 35  
 Reális szorongásnak 167  
 Rechtschaffen, A. 58  
 Regresszió 86  
 Relaxációs módszer 214  
 REM 55  
 Renaud, K. 18  
 Represszív (elfojtó) stílus 186  
 Retrográd amnézia 82  
 Rose, A. 201  
 Rose, C. 17  
 Rosen, L. 59  
 Rosenman, R. 27  
 Rotter, J. 246  
 Rögeszmék 237  
 Rubin, K. H. 150, 150  
 Rumináció 249  
 Sapolsky, R. 37, 148  
 Sarason, I. G. 170  
 Schjelderup-Ebbe, T. 148  
 Selye, J. 29, 41, 46, 88  
 Sérülékenység 138  
 Sikertől való félelem 31  
 Simon, H. 169  
 Snyder, C. R. 189  
 Snyder, C. R. 272  
 Sökk 88, 89  
 Sötétségtől való félelem 232  
 Spielberger, C. D. 155, 169  
 Startle-reflex 73

Stein, A. 227  
 Steptoe, A. 133  
 Stosny, S. 251  
 Stressz alatti önkontroll 101  
 Stressz által kiváltott  
 hiperérzékenységnek 67  
 Stressz elleni beoltás tréning 212  
 Stressz kardiomyopátia 265  
 Stressz-edzett 195  
 Stresszor 34  
 Symington, T. 126  
 Szabadon lebegő szorongás 174  
 Személyes konstruktum 107  
 Szenzitizáció 65  
 Szenzoros élménykeresés 242  
 Szeparációs szorongásk 231  
 Szeparációs szorongászavar 236  
 Szerotonin transzporter gén 218  
 Szexuális vágy 98  
 Szimbólikus stresszorok 38  
 Szimpatikus idegrendszer 40, 46, 80  
 Szinapszis 222  
 Szinapszis 83  
 Szinkronizálatlan 53  
 Szinkronizált 53  
 Szisztematikus deszenzitizáció 212  
 Szituációs szorongásnak 174  
 Szituációs tényező 149  
 Szívinfarktus 97  
 Szívósság 195  
 Szokatlantól való félelem 231  
 Szomatikus marker 144  
 Szorongás 145, 146, 166, 233  
 Sztereotípiá 253  
 Sztrók 97  
 Tagadás 119  
 Tanult tehetetlenség 114  
 Társadalmi szerep 247  
 Társas fóbia 151  
 Társas izoláció 121  
 Társas szerepek 202  
 Társas támogatás hiánya 262  
 Társas támogatás 257  
 Társas visszahúzóds 150  
 Tartalom-specifikus hipotézis 161  
 Technostressz 19  
 Tehetetlen mintázat 191  
 Telomerák 129  
 Telomeráz 129  
 Temperamentum 150, 168, 220  
 Terhelés 40, 45  
 Tesztoszteron 256  
 Téves észlelés 110  
 Tice, D. 23, 156  
 Tirozin hidroxiláz 148  
 Titkot tartani 266  
 Tónusos immobilitásnak 73  
 Tooby, J 11  
 Tornázás 199  
 Transzcendentális meditáció 213  
 Transzformációs módszer 194  
 Trauma 188  
 Trier Szociális Stressz Teszt 45  
 Triglicerid 26, 96  
 Túlsúly 207  
 Unalom 30  
 Védekező szubmisszív stratégiák 154  
 Végrehajtó funkció 261  
 Vesztélyérzet 156  
 Vesztésgként történő kiértékelés 69  
 Vigilancia 70, 54, 57, 192  
 Villanófény emlék 85  
 Viselkedéses és a kognitív-viselkedés  
 terápia 211  
 Viselkedés-gátló rendszert 147  
 Visszacsapás hatás 187  
 Visszahúzóds 79, 221  
 Vizsgaszorongás 170  
 Von Holst, D. 148  
 Vonás harag 155  
 Voodoo halál 185  
 Wegner, D. M. 187  
 Wells, A. 193  
 Whitehall tanulmányban 26  
 Yerkes-Dodson törvény 60, 86  
 Zaklatás 178, 179  
 Zavaró gondolatok 86  
 Zillmann, D. 156  
 Zimbardo, P. 149  
 Zuckerman, M. 242