

# Sisällys

<b>Alkusanat</b> .....	8
<b>Esipuhe</b> .....	10
<b>1 Johdanto</b> .....	13
Mistä psyykinen suojautumistarve kumpuaa? .....	14
Psyykkiset puolustusmekanismit .....	16
Varhaiset defenssiteoriat.....	20
Nykytilanne.....	32
<b>2 Mielen suojautumisen biologia</b> .....	42
Aivot ja tiedon käsittely.....	42
Miltä mieli puolustautuu? .....	52
Mielen suojautuminen fysiologisena ilmiönä .....	57
<b>3 Sosiaalipsykologinen näkökulma</b> .....	66
Toiseen heijastaminen .....	66
Vastuun välttely .....	69
Käyttäytymisen kaunistelu.....	71
Psyykinen puolustusjärjestelmä suojaa sekä yksilöä että yhteisöä.....	73
<b>4 Mielen puolustusjärjestelmän kehittyminen</b> .....	76
Tunnesäätelyn keskushermostolliset edellytykset.....	76
Psyykkisen itsehallinnan kypsyminen.....	79
Sopeutumisessa tarvittavien taitojen kehittyminen .....	82
Onnistunut itsesäätelykehitys.....	90
<b>5 Parasta mahdollista sopeutumista vai itsepetosta?</b> ....	96
Lievästä stressistä kriisitilanteisiin .....	103
<b>6 Yksilölliset suojakeinojen käytön erot</b> .....	107
Sukuoli .....	107
Ikä .....	109
Yksilöllinen kiintymystyyli .....	112
Persoonallisuuden piirteisiin liittyvät erot.....	123
<b>7 Mittaaminen ja luokittelu</b> .....	128
Puolustusmekanismeja kartoittavat arviointimenetelmät .....	128
Asteikoista yleisesti .....	136
Luokittelusta yleisesti.....	138

<b>8 Ihmisielen puolustuskeinojen yhteys mielenterveyden häiriöihin</b> .....	141
Onko puolustusmekanismeilla yhteyttä psyykkisiin häiriöihin? .....	141
Puolustusmekanismit ja psyykkisen häiriön hoito .....	145
Ovatko puolustusmekanismit ja häiriöiden määritykset saman ilmiön erilaisia kielellisiä kuvauksia? .....	146
Psykodynaaminen teoria ja puolustusmekanismit .....	147
Puolustusmekanismit ja psykiatriset häiriöt – yhteenvetoa ....	157
<b>9 Miten tunnistaa eri puolustusmekanismeja?</b> .....	158
Kuvaukset yleisesti tunnetuista psyykkisistä puolustusmekanismeista .....	158
<b>10 Ahdistus, puolustus ja kehityshistoria – lyhyt oppimäärä</b> .....	197
Psyykkisen puolustuskyvyn kehittäminen.....	199
<b>11 Lopuksi</b> .....	201
<b>Lähteitä ja kirjallisuutta</b> .....	202
<b>Sanasto</b> .....	204
<b>Sanahakemisto</b> .....	214