

Defenssit Vaillantien hierarkian mukaan

Kypsät puolustusmekanismit (Mature defenses)

1. **Altruismi (Altruism):** Itsekeskeisten tunteiden tai tarpeiden tyydyttäminen muiden auttamisen kautta.
2. **Sublimaatio (Sublimation):** Epäsosiaalisten impulsioiden kanavoiminen sosiaalisesti hyväksyttäviin toimintoihin, kuten taiteeseen tai urheiluun.
3. **Suppressio (Suppression):** Tunteiden tietoinen sivuuttaminen tai syrjään laittaminen, jotta ne eivät häiritse päivittäistä toimintaa.
4. **Huumori (Humor):** Epämiellyttävien tunteiden tai tilanteiden käsitteleminen huumorin avulla.

Neuroottiset puolustusmekanismit (Neurotic defenses)

1. **Regressio (Regression):** Palaaminen aiempiin kehitysvaiheisiin ja lapsenomaisen käyttäytymisen ilmeneminen.
2. **Projisointi (Projection):** Omien tunteiden tai ajatusten heijastaminen toisiin.
3. **Rationalisointi (Rationalization):** Epämiellyttävien tunteiden tai ajatusten selittäminen järkisyillä.
4. **Reaktiomuodostus (Reaction Formation):** Epämiellyttävien tunteiden kääntäminen niiden vastakohdaksi.

Defenssit Vaillantien hierarkian mukaan

Epäkypsät puolustusmekanismit (Immature defenses)

1. **Fantasiointi (Fantasy):** Pakeneminen todellisuudesta mielikuvituksen avulla.
2. **Passiivis-aggressiivisuus (Passive-aggression):** Aggression ilmaiseminen epäsuorasti, esimerkiksi viivyttelyllä tai passiivisuudella.
3. **Somatisaatio (Somatization):** Psykkisten ongelmien ilmeneminen fyysisinä oireina.

Psykoottiset puolustusmekanismit (Psychotic defenses)

1. **Kieltäminen (Denial):** Todellisuuden epääminen tai torjuminen.
2. **Hulluus (Psychosis):** Todellisuuden vääristäminen tai kieltäminen.

Lähteet

- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, 24, 107–118.
- Perry, J. C., & Bond, M. (2012). The DMRS-Q: A computerized Q-sort measure of defense mechanisms. *Frontiers in Psychology*.
- American Psychiatric Association. (1994, 2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*.

Selvennykset vaikeimpiin termeihin

- **Altruismi (Altruism):** Kun ihminen tyydyttää omia tarpeitaan auttamalla muita.
- **Sublimaatio (Sublimation):** Kun epäsosiaaliset tai kielletyt impulssit kanavoidaan sosiaalisesti hyväksyttäviin toimintoihin, kuten taiteeseen tai urheiluun.
- **Suppressio (Suppression):** Kun ihminen tietoisesti päättää olla käsittelemättä tunteitaan tai ajatuksiaan hetkellisesti.
- **Huumori (Humor):** Kun ihminen käsittelee epämiellyttäviä tunteita tai tilanteita käyttämällä huumoria.
- **Regressio (Regression):** Kun ihminen stressaantuu ja alkaa käyttäytyä lapsenomaisesti, esimerkiksi kiukuttelemalla.
- **Projisointi (Projection):** Kun ihminen ajattelee, että omat tunteet tai ajatukset ovat jonkun toisen, eikä omia.
- **Rationalisointi (Rationalization):** Kun ihminen yrittää selittää epämiellyttävän asian järkeenkäyvällä tavalla, jotta se tuntuisi hyväksyttävämmältä.
- **Reaktiomuodostus (Reaction Formation):** Kun ihminen muuttaa epämiellyttävän tunteen sen vastakohtaksi.
- **Fantasiointi (Fantasy):** Kun ihminen pakenee todellisuutta mielikuvituksen avulla.
- **Passiivis-aggressiivisuus (Passive-aggression):** Kun ihminen ilmaisee aggressiota epäsuorasti, esimerkiksi viivyttelyllä tai passiivisuudella.
- **Somatisaatio (Somatization):** Kun psyykkiset ongelmat ilmenevät fyysisinä oireina.
- **Kieltäminen (Denial):** Kun ihminen kieltäytyy hyväksymästä todellisuutta tai sen osia.
- **Hulluus (Psychosis):** Kun ihminen menettää yhteyden todellisuuteen ja todellisuuden käsitys vääristyy.