

TAMPEREEN YLIOPISTO

Psykologian laitos

KAMPMAN, VERA: Kiintymystyyliä ja defenssimekanismin käyttö

Pro gradu -tutkielma, 56 s.

Psykologia

Heinäkuu 2005

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, eroavatko eri tavoin kiintyneet toisistaan defenssimekanismin käytön suhteen. Koska kiintymystyylieltään erilaiset ihmiset eroavat toisistaan erilaisten emotionaalisten säätelyyn tähtäävien kognitiivisten, emotionaalisten ja behavioraalisten prosessien suhteen, oli syytä olettaa, että nämä erot näkyvät myös defenssimekanismin käytössä. Tutkimuskysymykset asetettiin vastaamaan kysymyksiin, miten eri tavoin kiintyneet eroavat toisistaan eri defenssimekanismin käytössä ja eroavatko he toisistaan defenssimekanismin käytön kokonaismäärän suhteen.

Tutkimukseen otti osaa 300 palestiinalaismiestä, jotka olivat olleet poliittisessa vankeudessa ja kokeneet vankeutensa aikana eriaikaisia väkivaltaa. Kiintymystyyliä (turvallinen, välttelevän itseriittoinen ja takertuva) muodostettiin Attachment Style Questionnaire'in (ASQ) pohjalta Wardin hierarkista klusterianalyysiä käyttäen. Defenssien käytön mittaamiseen käytettiin Defense Style Questionnaire'ia (DSQ). Defensseille suoritettiin pääkomponenttianalyysi, jonka tuloksena defenssit jaettiin kypsiin, todellisuutta vääristäviin ja emotionaalista vältteleviin defensseihin.

Tulokset osoittivat, että eri tavoin kiintyneet erosivat toisistaan sekä erilaisten defenssimekanismin käytön suhteen että defenssimekanismin käytön kokonaismäärässä. Eri tavoin kiintyneet erosivat toisistaan sisällöllisesti erilaisten defenssimekanismin käytössä siten, että takertuvasti ja välttelevän itseriittoisesti kiintyneet käyttivät turvallisesti kiintyneitä enemmän todellisuutta vääristäviä defenssejä. Yksittäisiä defenssejä tarkasteltaessa saatiin selville, että välttelevän itseriittoisesti kiintyneet käyttivät turvallisesti kiintyneitä enemmän idealisaatiota, eksternalisointia, passiivista aggressiota, halkomista ja älyllistämistä. Takertuvasti kiintyneet käyttivät muita ryhmiä enemmän autistista fantasiaa ja turvallisesti kiintyneitä enemmän eksternalisointia, passiivista aggressiota, älyllistämistä, vähättelyä ja somatisaatiota. Turvallisesti kiintyneet eivät käyttäneet mitään defenssimekanismeja muita ryhmiä enempää. Erot eri tavoin kiintyneiden välillä näkyivät myös defenssien käytön määrässä; takertuvasti ja välttelevän itseriittoisesti kiintyneet käyttivät turvallisesti kiintyneitä enemmän defenssimekanismeja kokonaisuudessaan.

Tulosten vahvistamiseksi tarvitaan jatkotutkimusta. Mikäli erot defenssimekanismin käytössä eri tavoin kiintyneillä voidaan vahvistaa, saadaan keskeistä tietoa esimerkiksi erilaisten terapeuttien interventioiden suunnitteluun.

| | |
|---|-----------|
| 1. JOHDANTO | 1 |
| 1.1 KIINTYMYSSUHDETEORIA | 1 |
| 1.2 KIINTYMYSSUHDETEORIA JA EMOOTIOIDEN SÄÄTELY | 7 |
| 1.2.1 <i>Kognitiiviset prosessit emootioiden säätelyssä</i> | 11 |
| 1.2.2 <i>Etäisyys toisiin emootioiden säätelykeinona</i> | 18 |
| 1.2.3 <i>Yhteenveto</i> | 20 |
| 1.5 DEFENSSIMEKANISMIT JA NIIDEN YHTEYDET KIINTYMYSSUHDETEORIAAN | 23 |
| 1.6 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESIT | 29 |
| 2. MENETELMÄT | 33 |
| 2.1 KOEHENKILÖT | 33 |
| 2.2 TUTKIMUKSEN KULKU | 33 |
| 2.3 MITTARIT | 34 |
| 3. TULOKSET | 41 |
| 3.1 KIINTYMYSTYYLIRYHMIEN EROT DEFENSSIULOTTUVUUKSIEN SUHTEEN | 41 |
| 3.2 ERI TAVOIN KIINTYNEIDEN EROT YKSITTÄISTEN DEFENSSIMEKANISMIIEN KÄYTÖSSÄ | 41 |
| 3.3 ERI TAVOIN KIINTYNEIDEN EROT DEFENSSIMEKANISMIIEN KÄYTÖN MÄÄRÄSSÄ | 44 |
| 4. POHDINTA | 45 |
| 4.1 METODOLOGINEN TARKASTELU | 45 |
| 4.2 KIINTYMYSTYYLIT JA ERILAISTEN DEFENSSIMEKANISMIIEN KÄYTTÖ | 46 |
| 4.3 KIINTYMYSTYYLIT JA DEFENSSIMEKANISMIIEN KÄYTÖN MÄÄRÄ | 50 |
| LÄHTEET | 52 |

1. JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kiintymystyyteiltään erilaisten ihmisten defenssimekanismien käyttöä. Eroja eri tavoin kiintyneiden väliltä pyritään kartoittamaan sekä erilaisten defenssimekanismien käytössä että defenssimekanismien käytön määrässä. Kiintymystyyli kehittyy varhain ja vaikuttaa edelleen aikuisuudessa niin kognitiivisella, emotionaalaisella kuin behavioraalisellakin tasolla. Koska kiintymystyyteiltään erilaiset ihmiset eroavat tutkimusten mukaan toisistaan näillä kaikilla tasoilla, voidaan näiden erojen olettaa näkyvän myös heidän emotionaalisisessa prosessoinnissaan ja tavassaan käyttää defenssimekanismeja.

Kiintymyskäyttäytyminen ja defenssimekanismien käyttö aktivoituvat, kun yksilö kokee olevansa uhattuna. Eri tavoin kiintyneiden erot tavoissa säädellä emootioitaan uhkaavassa tilanteessa tulevat esiin kahdella erilaisella osa-alueella, jotka ovat emootioiden säätely (1) erilaisten kognitiivisten prosessien kautta sekä (2) emootioiden säätely säätelemällä etäisyyttä toisiin ihmisiin. Kognitiivisten prosessien kautta eri tavoin kiintyneet säätelevät emootioitaan mm. tarkkaavuuden suuntaamisen, muistin ja oppimisen avulla. Emootioiden säätely säätelemällä etäisyyttä toisiin ihmisiin tulee puolestaan eri tavoin kiintyneillä esiin mm. erilaisissa tavoissa käyttää sosiaalista tukea ja havainnoida toisia ihmisiä ja heidän käyttäytymistään. Kiintymystyyteiltään erilaisten ihmisten tapoja säädellä emootioitaan on tutkittu runsaasti, mutta eroja defenssimekanismien käytössä ei vielä tunneta.

Tässä tutkimuksessa ensimmäinen tavoite on selvittää, onko kiintymystyyteiltään erilaisten ihmisten defenssimekanismien käytössä eroja. Toinen tavoite on tarkastella olemassa olevan teoria- ja tutkimustiedon pohjalta niitä prosesseja, jotka mahdollisesti vaikuttavat kiintymyskäyttäytymisen ja defenssimekanismien käytön taustalla.

1.1 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteoria on teoria varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä yksilön myöhempään kehitykseen, persoonallisuuteen ja hyvinvointiin. Teorian kehittäjä John Bowlby (1907-1990) vastasi teoriallaan siihen, miksi vastasyntynyt pyrkii luomaan

voimakkaan siteen hoitavaan aikuiseen, miten tämä tapahtuu ja mitä vaikutuksia sillä on laajasti katsottuna yksilön myöhempään elämään (Bowlby, 1979, s. 127). Bowlbyn tuotanto on lähinnä teoreettista, mutta hänen teoriansa on sittemmin synnyttänyt laajan empiirisen tutkimusalueen.

Kiintymyssuhde on lapsen emotionaalinen side häntä ensisijaisesti hoitavaan aikuiseen. Bowlbyn (1973) mukaan kiintymyssuhteen ensisijainen tehtävä on turvata lajin hengissä säilyminen pitämällä lapsen ja hoitajan välinen etäisyys mahdollisimman pienenä. Lapsella on geneettinen valmius kiinnittyä hoitajaansa ja kun lapsi kokee uhkaa, hänen kiintymyskäyttäytymisensä aktivoituu ja hän osoittaa tarvetta päästä hoitajansa lähelle esimerkiksi itkemällä, takertumalla tai hymyilemällä.

Mary Ainsworth ja kolme kiintymystyyliä

Mary Ainsworth kehitti kiintymyssuhdeteorian pohjalta vierastilanneasetelman, tutkimusmenetelmän, jonka avulla voidaan empiirisesti analysoida ja luokitella vuoden ikäisen lapsen kiintymyssuhdekäyttäytymistä. Kyseessä on kokeellinen asetelma, joka muodostuu seitsemästä eri laboratoriotilanteesta (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Vierastilanneasetelmassa tarkkaillaan erityisesti lapsen reaktioita eroihin ja jälleennäkemisiin ensisijaisen hoitajan kanssa sekä tapaa etsiä turvaa vieraasta aikuisesta tai välttää vuorovaikutusta tämän kanssa. Vierastilanteen aikana lapsi ja vanhempi ovat ensin kahden tutkimushuoneessa; sitten vieras aikuinen saapuu huoneeseen ja vanhempi poistuu; hetken kuluttua vanhempi palaa ja vieras poistuu; pian vanhempi poistuu ja lapsi jää hetkeksi yksin; sitten vieras saapuu; lopuksi vanhempi palaa tutkimushuoneeseen ja vieras poistuu. Asetelma on rakennettu olettaen, että vuoden ikäisen lapsen pahin uhka ja näin ollen kiintymyskäyttäytymistä aktivoiva tekijä on hoitajan poistuminen.

Vierastilanneasetelman avulla Ainsworth et al. (1978) luokittelivat lapset turvallisesti, ambivalentisti ja välttelevästi kiintyneisiin. *Turvallisesti* kiintyneet lapset ovat kiintymyssuhteessaan luottavaisia ja tutkivat rohkeasti ympäristöään. Vuorovaikutus ensisijaisen hoitajan kanssa on suoraa, sensitiivistä ja relevanttia. *Välttelevästi* kiintyneiden lasten ensisijaiset hoitajat reagoivat lasten signaaleihin johdonmukaisen epäsensitiivisesti. Siksi nämä lapset pyrkivät kieltämään tarvitsevuutensa ja negatiiviset tunteensa.

Ambivalentisti kiintyneiden lasten hoitajat reagoivat lasten signaaleihin puolestaan varsin epäjohdonmukaisesti. Varmistaakseen hoitajiltaan edes jonkinlaisen reaktion lapset hakevat kontaktia voimakkaasti mutta ristiriitaisesti, vuoroin lähestyen vuoroin vastustaen. Heillä ei ole selkeää käsitystä siitä, minkälainen tapa hakea kontaktia tuottaa toivotun reaktion hoitajassa.

Kiintymyssuhde toimii lapsen “turvapesänä” hänen tutkiessaan ympäristöään. Siksi kiintymyssuhde vaikuttaa voimakkaasti lapsen mahdollisuuteen laajentaa turvallisesti elinpiiriään ja oppia uusia asioita. Lapsen elämä on tasapainottelua ympäristön tutkimisen ja läheisyyden hakemisen välillä (Bowlby, 1973). *Ambivalentisti* kiintyneen lapsen voimakas läheisyyden tavoittelu tapahtuu ympäristön tutkimisen kustannuksella (Ainsworth et al. 1978). Kun lapsen turvallisuuden tarve ei ole tyydytetty, hän ei voi havainnoida ja tutkia ympäristöään turvallisesti, vaan hänen huomionsa kiinnittyy jatkuvasti hoitajan läheisyyden tavoitteluun. Erotilanteessa *ambivalentisti* kiintynyt lapsi on niin ahdistunut, että hän on lähes kykenemätön leikkimään ja tutkimaan ympäristöään. Välttelevästi kiintynyt lapsi sen sijaan jatkaa erotilanteessa leikkiään, eikä juurikaan osoita surua. Toisinaan välttelevästi kiintynyt lapsi myös ”pakenee” vuorovaikutusta leikkimällä ja tutkimalla ympäristöään. Turvallisesti kiintynyt lapsi osoittaa erotilanteessa surua, mutta kykenee kuitenkin jatkamaan leikkiä saadessaan tukea vaikkapa vieraalta aikuiselta.

Kiintymyssuhteen kehittyminen ja sisäistyminen

Lapsen kiintymyssuhde tarkentuu ja vakiintuu vuorovaikutuksessa läheisiin ihmisiin. Crittenden (1994) on kuvannut tätä eri muistijärjestelmien kehityksen kautta. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen kiintymyssuhde rakentuu lähinnä *proseduraalisen* muistin varaan. Kiintymyssuhde sisältää tässä kehitysvaiheessa lähinnä lapselle tyypilliset reagointi- ja toimintatavat suhteessa hoitajaan. Toisen ikävuoden aikana siihen integroituu *semanttisen* muistin kehittymisen myötä ensimmäisiä kiintymyssuhdetta koskettavia kielellisiä edustuksia. Ne sisältävät lapsen käsityksen itsestään suhteessa hoitajaan. Lapsen ajantajun kehittyessä kiintymyssuhde alkaa sisältää *episodisen* muistin kehittymisen myötä ajassa jäsenyneitä tapahtumia, jotka sisältävät kaikkien aistikanavien tuottamaa informaatiota ja ovat myös emotionaalisesti latautuneita.

Lapsen psyykkisen kehityksen myötä kiintymyssuhde sisäistyy. Bowlby (1973, s. 203) kutsui sitä käsitteleviä mentaalisia edustuksia sisäisiksi työmalleiksi (working models). Työmalli sisältää yksilön edustuksen hänestä itsestään, kiintymyskohteesta suhteessa itseen sekä suhteeseen liittyvän tunnetilan ja sen intensiteetin. Työmallien avulla lapsi havainnoi maailmaa, ennakoi tulevia tapahtumia, säätelee käyttäytymistä ja valitsee lopulta sopivan käyttäytymismallin kulloiseenkin vuorovaikutustilanteeseen.

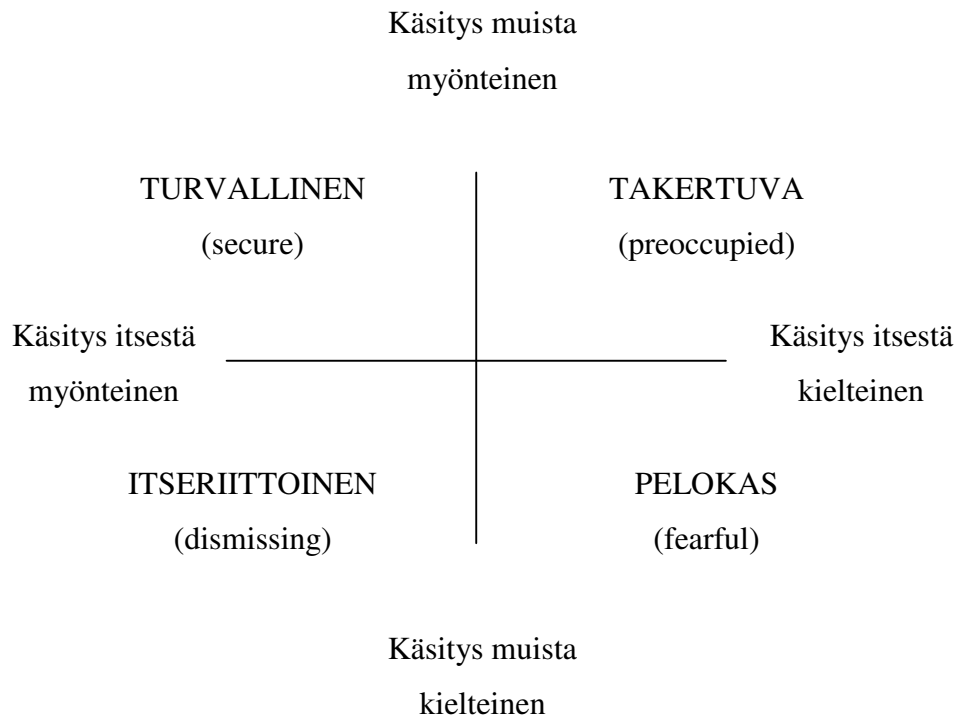
Kiintymyssuhdetta koskevien työmallien kehittyessä kiintymyssuhde laajenee koskettamaan lapsen ja ensisijaisen hoitajan välisen suhteen lisäksi käsitystä itsestä ja muista ihmisistä turvallisuuden ja tuen lähteinä (Bowlby, 1982). Ensimmäisinä elinvuosina työmallit ovat suhdespesifejä; lapsi voi muodostaa erilaiset kiintymyssuhteet esimerkiksi äitiin ja isään. Myöhemmin kiintymyssuhde jäsentyy ja vakiintuu koskemaan kaikkia ihmissuhteita (Bowlby, 1988b), ja on siten yhteydessä myös yksilön aikuisiän rakkaus- ja ihmissuhteiden laatuun (Hazan & Shaver, 1987) ja vaikuttaa parinvalintaan (Collins & Read, 1990; Kobak & Hazan, 1991).

Kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmisen hyvinvointi, mielenterveys ja kognitio ovat yhteydessä ihmissuhteiden laatuun. Siksi kiintymystyyli vaikuttaa lähes kaikilla elämänalueilla. Tutkimuksissa kiintymystyylin on havaittu olevan yhteydessä mm. itsetuntoon (Brennan & Morris, 1997), parisuhdetyytyväisyyteen (Hazan & Shaver, 1987), informaationkäsittelyyn (Mikulincer, 1997), ongelmanratkaisuun (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming, & Gamble, 1993), emotionoiden säätelyyn (Lay, Waters, Posada, & Ridgeway, 2002; Mikulincer, Florian, & Tolmacz, 1990; Mikulincer, Florian & Weller, 1993; Mikulincer, Orbach, & Iavnieli, 1998; Mikulincer, 1998), emotionaaliseen älykkyyteen (Kafetsios, 2003), kuoleman pelkoon (Mikulincer, Florian, & Tolmacz, 1990), stressinsietokykyyn (McCarthy, Moller, & Fouladi, 2001) sekä psyykkisiin ongelmiin kuten depression (Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994), syömishäiriöihin (Brennan, Shaver, & Tobey, 1991) ja alkoholiongelmiin (McNally, Palfai, Levine, & Moore, 2002).

Erilaiset kiintymystyyliuokitukset

Lapset luokitellaan useimmiten turvallisesti, välttelevästi, ambivalentisti ja jäsentymättömästi kiintyneisiin. Jäsentymätön kiintymys tunnustetaan sekä lapsilla että aikuisilla. Jäsentymättömästi kiintynyt yksilö ei osoita johdonmukaista tapaa käyttäytyä kiintymyssuhteessa (Main & Solomon, 1993). Jäsentymätöntä kiintymystä pidetään yhtenä kiintymystyylinä, mutta se voidaan mieltää myös kiintymyssuhteen häiriönä, jossa yksilö ei itseasiassa ole kyennyt muodostamaan kiintymystyyliä.

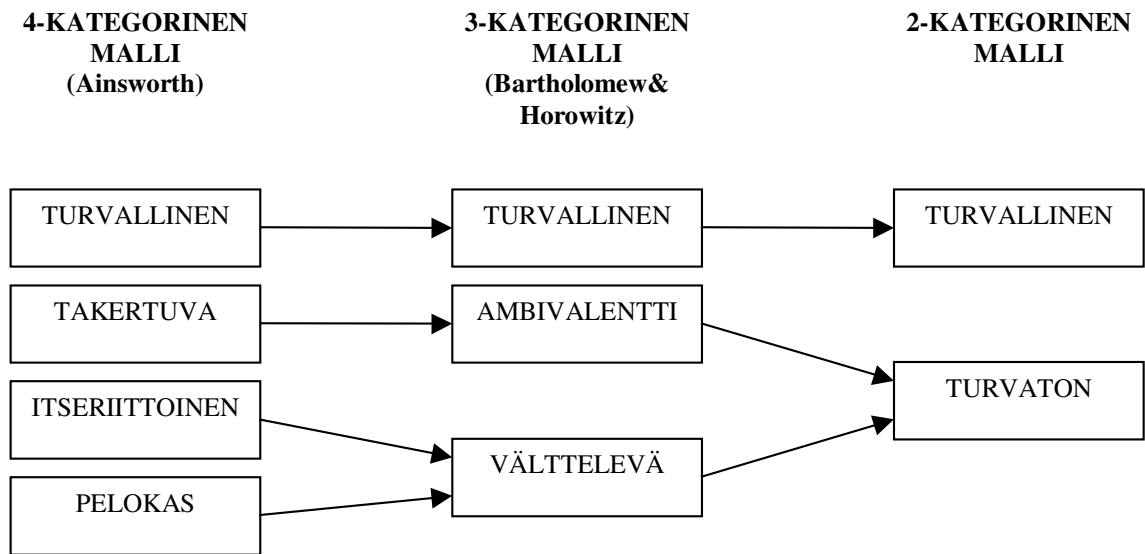
Aikuisten kiintymyssuhteen luokittelu on monimutkaisempaa, ja sitä on tehty monin eri tavoin. Kehityksen myötä lapsuuden aikana vakiintunut kiintymystyyli saa yhä moninaisempia ilmenemismuotoja ja siten luokituksetkin ovat hienojakoisempia. Ainsworthin kolmijaon lisäksi eräs tyypillisimmin käytetyistä mittareista ja luokittelusta on Bartholomew & Horowitzin nelikategorinen malli (Bartholomew & Horowitz, 1991) (kuva 1). Siinä tutkittavat luokitellaan turvallisesti, takertuvasti, itseriittoisesti ja pelokkaasti kiintyneisiin. Luokitus perustuu yksilön arviointiin itsestään kahdella dimensiolla, jotka ovat käsitys itsestä ja käsitys muista ihmisistä. Molemmat voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia. Positiivinen käsitys itsestä ja muista muodostaa turvallisen kiintymystyylin ja negatiivinen käsitys pelokkaan. Positiivinen käsitys itsestä ja negatiivinen käsitys muista muodostavat itseriittoisen kiintymystyylin, ja negatiivinen käsitys itsestä ja positiivinen käsitys muista takertuvan kiintymystyylin.



Kuva 1. Bartholomew & Horowitzin (1991) nelikategorinen kiintymyssuhdemalli.

Männikön (1997, s. 14) mukaan Ainsworthin ja Bartholomew & Horowitzin luokitukset ovat yhdistettävissä siten, että Ainsworthin mallin ambivalentti kiintymystyyli vastaa Bartholomew & Horowitzin mallin takertuvaa tyyliä. Itseriittoisesti ja pelokkaasti kiintyneet eivät ole Ainsworthin mallissa erotettavissa toisistaan vaan molemmat luokitellaan välttelevästi kiintyneisiin. Turvalliset kiintymystyyliä vastaavat mallissa toisiaan. Voimakkaasti yksinkertaistaen puhutaan toisinaan turvallisesti ja turvattomasti kiintyneistä, jolloin turvattomasti kiintyneiksi katsotaan kaikki muut luokat paitsi turvallisesti kiintyneet (kuva 2).

Luokitusten yksinkertaistaminen ei kuitenkaan vastaa kiintymyssuhdeteorian perusideaa. Turvattomat kiintymystyyliä ovat keskenään ainutlaatuisesti erilaisia. Kiintyminen on alle yksivuotiaan lapsen elinehto ja jokainen lapsi pyrkii siihen parhaalla mahdollisella tavalla vuorovaikutuksessa ensisijaiseen hoitajaansa. Turvattomat kiintymystyyliä ovat ratkaisuja turvallisuuden tunteen saavuttamiseksi silloin, kun sitä ei ensisijaisen hoitajan taholta ole saatavissa.



Kuva 2. Kiintymystyyli luokitusten yhdistäminen.

1.2 Kiintymyssuhdeteoria ja emotionien säätely

Kiintymyssuhdeteoriaa käytettiin aluksi enimmäkseen selittämään lasten käyttäytymistä ero- ja menetystilanteissa. Myöhemmin kiintymyssuhdeteoreettinen tutkimus on laajentunut käsittelemään ihmisen koko elämänsä, ja siksi sen keskeisimmät tekijät vaativat uudelleenmäärittelyä. Kobak ja Sceery (1988) painottavat emotionien säätelyn keskeisyyttä kiintymyssuhdeteoreettisessa ajattelussa, ja heidän mukaansa kiintymyssuhdeteoriaa voidaan pitää myös teoriana emotionien säätelystä. Kiintymystyyliin on todettu olevan yhteydessä erilaisiin kognitiivisiin prosesseihin kuten tarkkaavuuteen, muistiin ja havaitsemiseen (mm. Mikulincer, 1997; Crittenden, 1990; Niedenthal, Brauer, Robin, & Innes-Kerin, 2002), mutta vaikuttaa siltä, että nämä kognitiiviset, kiintymystyyliin yhteydessä olevat prosessit palvelevat suurelta osin edelleen emotionien säätelyä muokkaamalla informaatiota sellaiseen muotoon, joka vähiten aiheuttaa yksilössä ahdistusta.

Myös Bowlbyn (1973) mukaan kiintymyssuhde lapsen ja hoitavan aikuisen välille syntyy suurilta osin juuri siksi, että lapsi säilyttäisi läheisyyden hoitajaansa vaaratilanteessa ja kokisi olonsa turvalliseksi. Lapsi saavuttaa turvallisuuden tunteen hoitajan reagoimalla lapsen kiintymyskäyttäytymiseen johdonmukaisen sensitiivisesti. Lapsena vakiintunut tapa ratkaista turvattomuuden kokemus johdonmukaisella tavalla säilyy myöhemmin sisäistettyinä

työmalleina. Esimerkiksi turvallisesti kiintynyt aikuinen uskoo voivansa saada tukea ja turvaa toisilta ihmisiltä hädän hetkellä, koska on saanut turvaa hoitajaltaan jo lapsuudessa. Sen lisäksi, että kiintymystyyli itsessään toimii keinona säädellä emootioita (Bowlby, 1988), se näyttää ohjaavan yksilöä myös käyttämään erilaisia coping-keinoja ja defenssimekanismeja.

Psyykkiset oireet ja emootioiden säätely eri tavoin kiintyneillä

Eri tavoin kiintyneiden erilaiset tavat säädellä emootioita synnyttävät erilaisia tapoja reagoida psyykettä kuormittaviin tilanteisiin. Psykkisen oireilun tarkastelu kertoo siten kunkin ryhmän kyvystä säädellä emootioita.

Tutkijat olettavat, että yksilön tapa hyperaktivoida tai inaktivoida kiintymyskäyttäytymistään altistaa tietynlaiselle psykopatologialle (Cole-Detke & Kobak, 1996; Cowan, P. A., Cowan, C. P., Cohn, & Pearson, 1996). Siksi *turvallisesti* kiintyneiden ajatellaan olevan vähemmän alttiita psyykkisille ongelmille.

Ambivalentisti kiintyneiden kiintymyskäyttäytymisen hyperaktivointi altistaa internalisoivalle oirekuvalle. Kiintymyskäyttäytymisen hyperaktivoinnista saattaa Cole-Detke & Kobakin (1996) mukaan seurata, että yksilön tarkkaavuus suuntautuu voimakkaasti vuorovaikutukseen kiintymyskohteen kanssa. Näin ollen hänelle ei kehity riittävästi muita coping-keinoja emootioiden säätelyyn ja hän takertuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja riippuvuuteen emootioidensa säätelyssä. Emootioidensäätelykeinona tämä johtaa helposti ongelmien sisäistämiseen, heikkoon itsearvostukseen, negatiivisiin affekteihin ja toivottomuuden tunteisiin, mikä altistaa mm. depressiolle.

Välttelevästi kiintyneiden kiintymyskäyttäytymisen inaktivointi puolestaan altistaa eksternalisoivalle oirekuvalle. Koska välttelevästi kiintyneet inaktivoivat kiintymyskäyttäytymistään, heidän on Cole-Detke & Kobakin (1996) mukaan säädeltävä negatiivisia emootioitaan muilla tavoin kuin suuntaamalla huomionsa kiintymyskohteelta saatavaan tukeen. Koska välttelevästi kiintyneet eivät ole saaneet empaattista vastakaikua kiintymyskohteiltaan emotionaaliselle ilmaisulle, he säätelevät negatiivisia emootioitaan ulkoisen käyttäytymisen avulla, mikä saattaa altistaa esimerkiksi syömishäiriöille.

Teoria eksternalisoivien ja internalisoivien oireiden yhteydestä kiintymystyyliin on saanut empiiristä tukea. Depressio on yhteydessä turvattomaan ja erityisesti pelokkaaseen kiintymykseen (Carnelley et al., 1994). Samaan tulokseen tulivat myös Muller & Lemieux (2005). Heidän tutkimuksensa mukaan depressio ja psykopatologia yleensä ovat yhteydessä kiintymystyyliin ja erityisesti negatiiviseen minäkäsitykseen. Näin ollen suurin riski sairastua psyykkisesti on takertuvasti ja pelokkaasti kiintyneillä. Negatiivisen minäkäsityksen yhteys psyykkiseen sairastamiseen on jopa huomattavasti suurempi kuin sosiaalisen tuen määrän. *Takertuva* kiintymys on kaikenkaikkiaan muita ryhmiä voimakkaammin yhteydessä psykopatologisiin oireisiin, kuten rajatilaiseen persoonallisuushäiriöön (Fonagy et al., 1996), depression (Cole-Detke & Kobak, 1996) ja skitsofreniaan (Pianta, Egeland, & Adam, 1996).

Alkoholin käyttöä voidaan pitää coping-keinona, mutta se voidaan käsittää myös psyykkisenä oireiluna. McNally et al. (2002) tutkivat opiskelijoiden alkoholinkäyttöä. Ongelmallista alkoholinkäyttöä esiintyi eniten kiintymystyyleillä, joilla oli negatiivinen käsitys itsestään eli Bartholomew & Horowitzin (1991) kiintymystyyliuokituksessa takertuvasti ja pelokkaasti kiintyneillä opiskelijoilla.

Välttelevästi kiintyneet kuvaavat itseään suhteellisen itsenäisinä, vahvoina ja emotionaalisesti terveinä, mutta osoittavat toisaalta myös taipumusta tukahduttaa ahdistustaan ja emootioitaan Pianta et al. (1996). Välttelevä kiintymys on muita kiintymystyylejä enemmän yhteydessä ainoastaan syömishäiriöihin (Cole-Detke & Kobak, 1996).

Kiintymystyylin vaikutus näkyy myös stressinsietokyvyssä. McCarthyn et al. (2001) tutkimuksessa opiskelijat, joilla oli voimakas kiintymyssuhde vanhempiinsa, osoittivat vähemmän merkkejä stressistä. He myös luottivat kykyynsä säädellä negatiivisia tunteita ja käyttivät muita vähemmän torjuntaa negatiivisten tunteiden säätelyyn. He käyttävät kiintymyssuhdetta aktivoivassa tilanteessa sopivan määrän tunteita ja toipuvat kohtuullisesti psyykkisestä stressistä (Cassidy, 1994).

Kun tarkastellaan eri tavoin kiintyneiden psyykkistä oireilua todellisessa, konkreettisessa uhkatilanteessa, paljastuu kiintymyssuhteen dynamiikasta uusia ulottuvuuksia. On ajateltu, että turvallisesti kiintyneiden tapa säädellä emootioita toimisi parhaiten turvallisissa olosuhteissa ja että se turvattomissa ja vaarallisissa olosuhteissa saattaisi osoittautua liian luottavaiseksi ja riittämättömäksi (Nyman, Nantö, & Sandroos, 2000, s. 44). Mikulincerin et

al. (1993) ja Mikulincer, Horesh, Eilati, & Kotlerin (2005) tutkimukset eivät kuitenkaan tue tällaista hypoteesia.

Mikulincerin et al. (1993) tutkimus israelilaisten opiskelijoiden reaktioista Irakin ohjushyökkäykseen Persianlahden sodassa kuvaa eri kiintymystyylien tapaa reagoida traumaattiseen tapahtumaan. *Ambivalentisti* kiintyneillä esiintyi muita ryhmiä enemmän ahdistuneisuutta, masentuneisuutta sekä toistuvaa trauman uudelleenelämistä. *Välttelevästi* kiintyneet reagoivat vihamielisyydellä ja somatisaatiolla. *Turvallisesti* kiintyneillä psyykkinen oireilu oli vähäisintä. Edelleen Mikulincer et al. (2005) tutkivat jatkuvan terroriuhan alla asuvia israelilaisia ja vertasivat heidän kiintymystyyliensä yhteydessä olevaa psyykkistä oireilua kontrolliryhmän psyykkiseen oireiluun. Tulokset tukivat Mikulincerin et al. (1993) tuloksia: Turvallinen kiintymyssuhde oli negatiivisesti ja ambivalentti positiivisesti yhteydessä psyykkiseen oireiluun sekä uhkatilanteessa olevalla ryhmällä että kontrolliryhmällä. Välttelevästi kiintyneillä psyykkinen oireilu ja kiintymystyyli olivat yhteydessä toisiinsa vain uhkatilanteessa. Mikulincerin et al. (2005) mukaan tämä kertoo siitä miten turvallisesti ja välttelevästi kiintyneet eroavat toisistaan hyvinvoinnin suhteen vasta todellisessa uhkatilanteessa. Normaalitilanteessa välttelevästi kiintyneiden tapa ylläpitää itseriittoista minäkuva ja välttää kiintymyssuhdetta aktivoivia tilanteita riittävät psyykkisen hyvinvoinnin säilyttämiseen, mutta uhkatilanteessa heidän ahdistustasonsa nousee.

Tässä luvussa tarkastellaan vielä emootioiden säätelyyn liittyviä psyykkisiä toimintoja kahdesta näkökulmasta. Ensiksi tarkastellaan, miten erilaiset kognitiiviset toiminnot kuten tarkkaavuus, havainnon suuntautuminen ja muisti ovat yhteydessä emootioiden säätelyyn. Toiseksi tarkastellaan, miten eri tavoin kiintyneet käyttävät etäisyyden säätelyä toisiin ihmisiin emootioiden säätelyssä. Nämä kaksi emootioiden säätelyn osa-aluetta muodostavat selkeästi erilaiset kokonaisuudet. Näistä emootioiden säätelyn muodoista osoitetaan yhteyksiä defenssimekanismien käyttöön.

1.2.1 Kognitiiviset prosessit emootioiden säätelyssä

Emotionaalisen informaation havaitseminen

Eri tavoin kiintyneet havaitsevat emotionaalista informaatiota ympäristössään eri tavoin. Tapa havaita emotionaalista informaatiota heijastaa yksilön tapaa säädellä emootioita ja on näin oletettavasti yhteydessä defenssimekanismien käyttöön. Kiintymyssuhdeteorian ja emootioiden havaitsemisen suhteesta toisiinsa on tehty vain vähän tutkimusta. Päätelmiä voidaan tehdä kuitenkin mm. sen perusteella, miten eri tavoin kiintyneet havaitsevat toisten ihmisten piirteitä ja etsivät palautetta omasta käyttäytymisestään ja persoonastaan.

Kuusinen (2000, s. 19) kuvaa prosessia, jonka myötä lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään emootioitaan. Tämä tapahtuu varhaisessa vuorovaikutuksessa ensisijaisen hoitajan kanssa ja edellyttää hoitajan kykyä vastaanottaa lapsen emotionaalisia viestejä. Jos lapsen emootiot eivät tule vastaanotetuiksi ja nimetyiksi, ne eivät saa edustusta semanttisessa muistijärjestelmässä. Kun lapsen emotionaalisiin viesteihin ei reagoida tai ne saavat negatiivisen vastaanoton, lapsi oppii sulkemaan pois tietoisuudestaan sellaiset emootiot, joiden kokeminen saattaisi aiheuttaa hylkäämiskokemuksen tai pettymyksen. Bowlby (1977b) nimitti tätä defensiiviseksi eksklusioksi eli tiedon poissulkemiseksi sisäisestä prosessoinnista. Kielteisten emootioiden sulkeminen pois tietoisuudesta on tyypillistä välttelevästi kiintyneille, mikä aiheuttaa heillä kyvyttömyyttä tunnistaa omia tunteitaan.

Emootioiden havaitseminen kasvonilmeistä

Turvattomasti kiintyneet havaitsevat emotionaalisia muutoksia kasvonilmeistä hitaammin kuin turvallisesti kiintyneet (Niedenthal et al., 2002). Tämä kertoo siitä, miten heidän erilaiset emootioidensäätelytapansa toimivat ja vaikuttavat heidän konkreettisiin havaintoihinsa toisista ihmisistä.

Eri tavoin kiintyneiden kykyä havaita emootioita kasvoilta on tutkittu Niedenthalin et al. (2002) tutkimuksessa, jossa eri tavoin kiintyneet tarkkailivat tietokoneen monitorilta kuvanauhoja, joissa iloa, vihaa tai surua kuvaava ilme hitaasti hävisi kasvoilta. Heidän tehtävänsä oli ilmoittaa, kun ilme oli kokonaan hävinnyt. Tutkimus toistettiin stressitilanteessa. Normaalitylanteessa pelokkaasti kiintyneet näkivät vihan ja ilon tunnetta

kuvaavien ilmeiden häviävän nopeammin ja itseriittoaisti ja takertuvasti kiintyneet hitaammin kuin turvallisesti kiintyneet. Stressitilanteessa turvallisesti kiintyneet näkivät turvattomasti kiintyneitä nopeammin negatiivisten emootioiden häviävän kasvoilta. Pelokkaasti kiintyneet näkivät negatiivisten emootioiden häviävän kaikkein hitaimmin.

Tutkijoiden mukaan *turvattomasti* kiintyneiden reaktio on ymmärrettävissä siten, että turvattomasti kiintyneet joutuvat turvallisesti kiintyneitä enemmän keskittymään omien emootioidensa hallintaan ja havaitsevat siksi emootioita hitaammin. Uhkatilanteessa itseriittoaisti ja takertuvasti kiintyneillä negatiivinen emootio siis kapeuttaa muuten valpasta emootioiden havaitsemista kun taas *turvallisesti* kiintyneillä havaitseminen ei uhkatilanteessa juuri muutu. Pelokkaasti kiintyneiden reaktiota tulkittiin heille tyypillisenä tapana paeta emotionaalista informaatiota.

Uhkatilanteen havainnointi

Kobak & Sceery (1988) selittävät eri tavoin kiintyneiden tapoja säädellä emootioitaan uhkatilanteen havainnoinnin näkökulmasta. Uhkatilanteeseen joutuessaan eri tavoin kiintyneet havainnoivat uhan aiheuttajaa eri tavoin, mikä palvelee heidän tapansa säädellä emootioita. *Välttelevästi* kiintyneet säätelevät emootioitaan välttelemällä kaikkia sellaisia ympäristön vihjeitä, jotka saattaisivat aktivoida heissä kipeitä kiintymyskokemuksia. Uhkatilanteeseen joutuessaan he vähättelevät ja välttelevät uhan aiheuttajaa ja ahdistusta. *Ambivalentisti* kiintyneet suuntaavat tarkkaavaisuutensa suoraan ahdistaviin kokemuksiin ylläpitäen voimakasta ahdistuksen tunnetta. Näin he pyrkivät maksimoimaan sosiaalisen tuen määrän. Tämä johtaa kuitenkin helposti sosiaalisiin riippuvuuksiin ja epäonnistuneisiin ihmissuhteisiin sekä voimistaa turvattomuudentunnetta ja hylätyksitulemisen pelkoa. *Turvallisesti* kiintyneillä on realistisin käsitys tilanteesta ja sen aiheuttamasta uhasta, koska uhan kokemus ei vinouta heidän havaintojaan.

Minäkuvan vaikutus toisista ihmisistä tehtyihin havaintoihin

Kiintymystyyli on siis yhteydessä siihen, miten yksilö havaitsee muita ihmisiä suhteessa minäkuvaansa. Samanlaisuuden kokeminen toisen ihmisen kanssa tuottaa ambivalentisti ja turvallisesti kiintyneille turvallisuuden tunteen, kun taas välttelevästi kiintyneillä se muodostaa uhan omalle itseriittoaisuuden kokemiselle. Kiintymystyyli vaikuttaa siten

emootioiden havaitsemisen lisäksi koko toisen ihmisen persoonallisuuden havainnointiin (Mikulincer et al., 1998; Mikulincer & Horesh, 1999). Tämä perustuu eri tavoin kiintyneiden tapoihin säädellä emootioita säätelemällä etäisyyttä toisiin ihmisiin.

Mikulincer et al. (1998) tutkivat eri kiintymystyylien taipumusta havaita toisia ihmisiä epärealistisen samanlaisina tai erilaisina suhteessa minäkuvaansa. *Välttelevästi* kiintyneet havaitsivat muita ihmisiä epärealistisen erilaisina suhteessa itseensä. *Ambivalentisti* kiintyneet sitä vastoin havaitsivat muita ihmisiä epärealistisen samanlaisina suhteessa itseensä. *Turvallisesti* kiintyneiden havainnot olivat realistisimpia. Positiivinen emootio heikensi ja negatiivinen emootio voimisti eroja kiintymystyylien välillä. Mikulincer et al. (1998) tulkitsevat eroja ryhmien välillä siten, että *ambivalentisti* kiintyneet hakevat turvaa samuuden kokemuksesta, jonka he saavuttavat havaitsemalla toisissa ihmisissä piirteitä jotka he liittävät myös minäkuvaansa. *Välttelevästi* kiintyneet liittävät itseensä mahdollisimman paljon positiivisia piirteitä vahvistaakseen itseriittoisuuttaan ja torjuakseen tarvitsevuutensa.

Mikulincer & Horesh (1999) tarkastelivat samaa ilmiötä projektiivisen mekanismin näkökulmasta. *Välttelevästi* kiintyneet havaitsivat uhkatilanteessa muissa ihmisissä omia negatiivisiksi kokemiaan ja siksi torjuttuja piirteitään. Tätä ilmiötä Mikulincer nimittää defensiiviseksi projektioksi. Negatiivisten piirteiden näkeminen muissa ihmisissä auttaa välttelevästi kiintyneitä ylläpitämään positiivista minäkäsitystä defensiivisesti. *Ambivalentisti* kiintyneillä projektiivinen mekanismi toimii eri tavoin. He havaitsivat muissa ihmisissä erityisen paljon omia piirteitään, myös sellaisia omia positiivisiksi katsomiaan piirteitä, joita muissa ihmisissä ei ole. "Vääriä positiivisia" havaintoja selittää uhkatilanteessa koettu projektiivinen identifikaatio merkitseviin toisiin.

Itsetunnon vaikutus toisista ihmisistä tehtyihin havaintoihin

Eri kiintymystyyli eroavat toisistaan itsetuntonsa suhteen. Erot itsetunnossa puolestaan vaikuttavat siihen millä tavoin eri tavoin kiintyneet tekevät havaintoja toisten ihmisten käyttäytymisestä.

Bartholomew & Horowitzin (1991) nelikategorisessa kiintymystyyli mallissa itseriittoisesti ja turvallisesti kiintyneillä on positiivinen ja pelokkaasti ja takertuvasti kiintyneillä negatiivinen käsitys itsestä. Brennan & Morrisin (1997) tutkimuksen mukaan myös itseriittoisesti ja

turvallisesti kiintyneet eroavat toisistaan itsetuntonsa suhteen. Näissä ryhmissä itsetunto perustuu eri asioille; kun minäkäsitys jaotellaan itsestä pitämiseen ja minäkompetenssiin, itsestä pitämisen merkitys korostuu turvallisesti kiintyneiden ja minäkompetenssin merkitys itseriittoisesti kiintyneiden itsetunnossa.

Eri kiintymystyylien välillä on eroja siinä, miten he tulkitsevat kumppaninsa käytöstä palautteena omasta toiminnastaan. Swann & Readin (1981) itseverifikaatioteorian mukaan ihmiset etsivät minäkuvansa mukaista palautetta. Brennan & Morris (1997) vahvistivat tämän tutkimuksessaan. Turvallisesti kiintyneet etsivät eniten positiivista palautetta kumppaneiltaan. Selvästi vähemmän positiivista palautetta etsivät takertuvasti ja pelokkaasti kiintyneet, joiden minäkäsitys on negatiivisempi. Itseriittoisesti kiintyneetkään eivät etsineet positiivista palautetta; he eivät siis toimineet itseverifikaatioteorian mukaisesti. Tämä johtunee siitä, että parisuhteessa puoliset vahvistavat minäkompetenssin sijaan ensisijaisesti itsestä pitämistä. Itseriittoisesti ja turvallisesti kiintyneet siis tulkitsevat toiselta ihmiseltä saamansa palautteen positiivisesta minäkuvastaan käsin helpommin positiiviseksi kuin takertuvasti ja pelokkaasti kiintyneet.

Uuden tiedon omaksuminen ja tietorakenteiden joustavuus

Bowlbyn (1973) mukaan kiintymyssuhde toimii lapsen “turvapesänä” hänen tutkiessaan ympäristöään. Siksi kiintymyssuhde vaikuttaa voimakkaasti lapsen mahdollisuuden laajentaa ja tutkia turvallisesti elinpiiriään. Aikuisuudessa tämä näkyy kiintymystyyliin yhteydessä olevana halukkuutena omaksua uutta tietoa ja muuttaa tarvittaessa olemassa olevia tietorakenteita.

Eri tavoin kiintyneiden halukkuus omaksua uutta tietoa näkyy heidän erilaisessa suhtautumisessaan uteliaisuuteen (Mikulincer, 1997). Turvallisesti ja ambivalentisti kiintyneet kokevat itsensä välttelevästi kiintyneitä uteliaammiksi. Turvallisesti ja ambivalentisti kiintyneiden suhtautumistavat uteliaisuuteen kuitenkin poikkeavat toisistaan. Turvallisesti kiintyneiden asennoituminen uteliaisuuteen on positiivinen. He pitävät uteliaisuutta ja tiedon hankintaa persoonallisen kasvun välineenä. Ambivalentisti kiintyneillä uteliaisuus kytkeytyy sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen. Mikäli uuden tiedon etsiminen kilpailee sosiaalisten suhteiden kanssa, he vetäytyvät siitä. He omaksuvat uutta tietoa mielellään, kun se on kytkeyty sosiaaliseen vuorovaikutukseen eikä vaaranna sitä. Välttelevästi kiintyneet ovat

uteliaita ja omaksuvat uutta informaatiota silloin, kun se ei sisällä sosiaalista vuorovaikutusta ja aktivoi kiintymyskäyttäytymistä. Muutoin he välttelevät sitä.

Kiintymystyyli on yhteydessä myös tietorakenteiden joustavuuteen ja kykyyn tai haluun vastaanottaa ja havaita uutta informaatiota. Tällainen informaation prosessointi on todennäköisesti yhteydessä suoraan emootioiden säätelyyn ja sen vuoksi oleellinen alue defenssimekanismien käsittelyssä. Mikulincer (1997) tutki eri tavoin kiintyneiden tapaa muodostaa ensivaikutelma uudesta ihmisestä sekä kykyä muuttaa sitä tarvittaessa. Tutkimuksen mukaan turvattomasti kiintyneillä ensivaikutelma on vahva eikä muutu helposti uuden tiedon avulla. Turvallisesti kiintyneillä ensivaikutelma merkitsee vähemmän. Heidän tietorakenteensa ovat joustavimmat.

Informaationkäsittelyn painottuminen

Crittendenin (1994) mukaan informaationkäsittely on eri tavoin painottunutta eri tavoin kiintyneillä. *Turvallisesti* kiintyneet kykenevät yhdistämään joustavasti informaation kognitiiviset ja emotionaaliset ainekset. *Ambivalentisti* kiintyneet käsittelevät tietoa emotionaalisesti painottuneesti ja heidän on vaikea hahmottaa tilanteita kognitiivisesti. *Välttelevästi* kiintyneet puolestaan turvautuvat kognitiiviseen tiedonkäsittelyyn tunnekokemuksen kustannuksella. Informaationkäsittelyn painottumisen ajatellaan johtuvan eri muistijärjestelmien toiminnasta ja painottumisesta yksilön ajattelussa.

Proseduraalinen muisti kehittyy ensimmäisenä varhaisessa vuorovaikutuksessa hoitajan kanssa (Crittenden, 1990, 1994). Sen sisällöt tallentuvat konkreettisten käyttäytymismallien muodossa hyvin varhain ja siksi se toimii esitietoisella tasolla. Uusien sisältöjen tallentuminen ei kuitenkaan rajoitu varhaislapsuuteen vaan jatkuu läpi elämän. Proseduraalisen muistin sisältämät käyttäytymismallit (esim. "Hymyilen ja käännyn äitiä kohti kun kuulen hänen äänensä.") määrittävät voimakkaasti kiintymyskäyttäytymistä läpi elämän.

Semanttinen muisti sisältää kielellisesti tallentunutta tietoa (Crittenden, 1990, 1994). Se sisältää myös yleistynyttä tietoa koskien vuorovaikutuksessa olemista ja minäkuvaa (esim. "Olen itsenäinen ja vahva, koska äitini sanoi niin."). Semanttinen muisti toimii tietoisella tasolla ja palautuu muistista kielellisessä muodossa.

Episodinen muisti sisältää ajallisesti järjestäytyntä, visuaalisessa ja kielellisessä muodossa olevaa tietoa yksilön henkilöhistoriasta ja muistoista (Crittenden, 1990, 1994). Sen sisällöt ovat palautettavissa tietoisuuteen vain osittain.

Sisäiset mallit vuorovaikutuksesta kiintymyskohteen kanssa tallentuvat todennäköisesti kaikkiin muistijärjestelmiin, mutta eri muodoissa (Crittenden, 1990, 1994). Proseduraalinen muisti pitää sisällään yleistyneet sensomotoriset mallit koskien vuorovaikutusta. Semanttinen muisti sisältää kielellistä tietoa vuorovaikutuksesta. Episodiseen muistiin tallentuvat konkreettiset visuaaliset ja kielelliset vuorovaikutusmuistot. Yksilöllä voi olla pääsy kaikkiin näihin järjestelmiin tai vain osaan.

Muistijärjestelmien tallennus- ja mieleenpalautusjärjestelmissä voi syntyä vääristymiä (Crittenden, 1990). Esimerkiksi tietynlainen informaatio, joka liittyy esimerkiksi kiintymyskäyttäytymisen aktivoitumista aiheuttaviin signaaleihin tai kiintymyskokemuksiin, saatetaan poissulkea havainnon piiristä. Vääristymiä voi syntyä myös jo tallentuneeseen tietoon; tieto voi vääristyä, tulla torjutuksi tai irroitetuksi emotionaalisista yhteyksistään. Toisinaan yksilö ei saa yhteyttä esimerkiksi episodiseen muistiinsa jo tallentuneeseen tietoon. Teorian mukaan tällainen tilanne saattaa johtua siitä, että yksilön semanttiseen muistiin on muodostunut sääntöjä, jotka estävät pääsyn emotionaalisesti vaikeisiin muistin alueisiin. Semanttisella muistilla voi näin ollen olla rooli eräänlaisena ”portinvartijana” muihin muistijärjestelmiin nähden.

Kun eri muistijärjestelmiin tallentunut tieto vuorovaikutuksesta on kohtalaisen yhdenmukaista ja yksilöllä on vapaa pääsy kaikkiin järjestelmiin, on tietorakenteiden yhdistäminen mahdollista. Näin tietorakenteista muodostuu joustavia ja monipuolisia, eikä tiedon vastaanottaminen rajoitu tai vääristy (Crittenden, 1990). Kognitiivisten ja emotionaalisten prosessien kehitysvaihe yhdessä sen kanssa, miten lapsen ensisijainen hoitaja tukee eri muistijärjestelmien käyttöä lapsen ajattelussa, määrittävät myöhemmin näiden muistijärjestelmien käyttöä ajattelussa (Crittenden, 1994).

Turvallisesti kiintyneet ovat kehityksensä aikana vuorovaikutuksessa kiintymyskohteensa kanssa oppineet integroimaan kognitiivista ja emotionaalista ainesta sekä käyttämään informaatiota kaikista muistijärjestelmistä. Heidän tietorakenteensa ovat siten joustavat ja monimuotoiset. Crittendenin (1994) mukaan kognitiivisen ja emotionaalisen aineksen

integroiminen tuottaa yksilöllä vahvimman pohjan mielenterveydelle. Kun kognitiivinen ja emotionaalinen aines ovat tasapainossa, ovat myös tietorakenteet joustavimmat ja yksilö kykenee hyödyntämään niitä monenlaisissa tilanteissa.

Välttelevästi kiintyneet painottavat informaationkäsittelyssään kognitiivista informaatiota emotionaalisen kustannuksella eli he luottavat semanttiseen muistijärjestelmään (Crittenden, 1994). Semanttisen muistijärjestelmän ”säännöt” pitävät kivuliaat emotionaaliset muistot ja ärsykkeet tiedostamattomina episodisen muistijärjestelmän sisällä.

Ambivalentisti kiintyneet painottavat informaationkäsittelyssään emotionaalista informaatiota kognitiivisen kustannuksella. He luottavat proseduraaliseen ja episodiseen muistijärjestelmään toimintansa ohjauksessa ja säätelyssä (Crittenden, 1994). Varhaisessa vuorovaikutuksessa heidän kiintymiskohteensa on vahvistanut voimakkaasti emotionaaliseen ilmaisuun ja ärsykkeisiin suuntautumista.

Informaationkäsittelyn painottuminen vaikuttaa mm. emootioiden oikeanlaiseen hallintaan ja hyödyntämiseen ongelmanratkaisutilanteissa. Kobakin et al. (1993) tutkimuksessa turvallisesti kiintyneet nuoret kykenivät turvattomasti kiintyneitä paremmin sitoutumaan keskusteluun ongelmanratkaisutilanteessa vanhempiensa kanssa. He osoittivat tilanteessa vähemmän hedelmätöntä vihamielisyyttä. He myös kokivat itsenäistymisensä helpommaksi, ja kykenivät hyödyntämään emootioitaan suorittaakseen itsenäistymiseen liittyvän kehitystehtävänsä. Turvallisesti kiintyneet siis kykenevät käyttämään emootioitaan tietolähteenä ongelmia ratkaistessaan.

Tarkkaavuuden kapasiteetti ja suuntautuminen

Elämänsä alkuvaiheessa lapset tutkivat maailmaa sitä rohkeammin, mitä suurempi luottamus heillä on siihen, että he voivat palata turvallisesti kiintymiskohteensa luokse tilanteen muodostuessa vaikeaksi (Bowlby, 1973). Samalla tavoin yksilölle muodostunut kiintymystyyli voi myöhemmissä elämänvaiheissa joko ”häiritä” tai edesauttaa yksilön kykyä tehdä työtä, suunnata tarkkaavuuttaan ja suorittaa erilaisia päättelyketjuja riippumatta emotionaalisisista tiloista.

Mikulincerin (1997) informaation prosessointia ja uuden tiedon etsimistä koskevan tutkimuksen mukaan *turvallisesti* kiintyneillä on käytössään suurin tarkkaavuuden kapasiteetti, koska uhan tunne ei kavenna sitä. *Ambivalentisti* kiintyneillä erityisesti huoli sosiaalisista suhteista kaventaa tarkkaavuutta ja tiedonkäsittelyn mahdollisuuksia. *Välittelevästi* kiintyneillä käsittelykapasiteetti on suuri, mutta heikkenee heidän keskittyessään tutkimaan ja havaitsemaan vihjeitä, jotka saattavat muistuttaa heitä kipeistä kiintymyskokemuksista.

Hazan & Shaver (1990) tutkivat kiintymyssuhteen vaikutuksia työelämässä. *Turvallisesti* kiintyneet nauttivat työstään ilman pelkoa siitä, että se aiheuttaisi emotionaalisia tai sosiaalisia ristiriitoja. *Ambivalentisti* kiintyneillä puolestaan huoli sosiaalisista suhteista häiritsi jatkuvasti työntekoa. He kokivat työn ja siitä innostumisen kilpailevan ihmissuhteiden kanssa tai aiheuttavan uhkaa. *Välittelevästi* kiintyneet käyttivät työtä sosiaalisista suhteista pakenemiseen. *Ambivalentisti* kiintyneillä emootiot siis toisinaan suuntasivat tarkkaavuutta tahattomasti ja siten häiritsivät työntekoa. Työntekoa vaikeutti ambivalentisti kiintyneillä mahdollisesti myös se, että vanhojen tietorakenteiden muuttaminen aiheuttaa heille uhan tunteita – toisin kuin turvallisesti kiintyneille (Mikulincer, 1997).

Kiintymystyylin ja tahdonalaisen tarkkaavuuden suhde näkyy myös Niedenthalin et al. (2002) tutkimuksessa, jossa eri tavoin kiintyneet tunnistivat ahdistuneessa tai stressaantuneessa mielentilassa emootioita kasvonilmeistä. Itseriittoisesti ja takertuvasti kiintyneet havaitsivat emootioita turvallisesti kiintyneitä hitaammin. Tämä selitettiin siten, että takertuvasti kiintyneillä osa tarkkaavaisuuden kapasiteetista kuluu omien tunteiden tarkkailuun ja säätelyyn ja itseriittoisesti kiintyneillä emotionaalisten viestien torjuntaan. Omalle kiintymystyyliä tyypillinen tapa reagoida emotionaalisiin ärsykkeisiin esti tutkittavia käyttämästä emotionaalisia aineksia hyödyksi informaation prosessoinnissa.

1.2.2 Etäisyys toisiin emootioiden säätelykeinona

Emootioita voidaan säädellä myös säätelemällä etäisyyttä toisiin ihmisiin. Eri tavoin kiintyneet säätelevät etäisyyttä toisiin ihmisiin eri tavoin, sillä läheisyys merkitsee heille eri asioita. Välittelevästi kiintyneelle läheisyys merkitsee uhan ja hylätyksitulemisen

mahdollisuutta, ja siksi se herättää heissä helposti ahdistusta. Ambivalentisti kiintyneelle läheisyys sen sijaan merkitsee ainoaa turvan lähdetä.

Turvallisesti kiintyneille sosiaalisen tuen käyttö stressaavissa tilanteissa on tyypillistä (Kobak & Sceery, 1988; Moreira et al., 2003; Mikulincer et al., 1993). Sosiaalisen tuen käyttö emotionien säätelyn välineenä ei merkitse pelkästään läheisessä ihmissuhteessa saatavan tuen käyttöä, vaan luottamusta siihen, että sitä on tarvittaessa saatavilla (Priel & Shamai, 1994).

Simpson, Rholes & Nelligan (1992) tutkivat pariskuntien tapaa hakea tukea toisiltaan. Kun naisten ahdistustasoa nostettiin, turvallisesti kiintyneet naiset hakivat turvattomasti kiintyneitä enemmän puolisonsa tukea. Turvallisesti kiintyneet miehet puolestaan tarjosivat enemmän tukea puolisoilleen sitä mukaa kun heidän ahdistustasonsa nousi.

Turvattomasti kiintyneet eivät kykene turvallisesti kiintyneiden tapaan hyödyntämään sosiaalista tukea stressitilanteessa. Tämä käy ilmi myös Layn et al. (1995) tutkimuksessa leikki-ikäisten tavoista reagoida defensiivisesti negatiiviseen ärsykkeeseen. Mielenkiintoista oli, että erot eri tavoin kiintyneiden lasten välillä riippuivat siitä, oliko lapsen äiti mukana tilanteessa, jossa lapsi katsoi negatiivisia emotionaalaisia reaktioita sisältäviä videonauhoja. Turvallisesti kiintyneillä defensiivisiä reaktioita oli enemmän, kun äiti ei ollut mukana. Heillä ei ollut mahdollisuutta käyttää sosiaalista tukea. Kun äiti oli mukana, defensiiviset reaktiot vähenivät. Turvattomasti kiintyneet eivät kyenneet käyttämään kiintymyskohdettaan turvan lähteenä. Kun kiintymyskohde oli läsnä, heidän defensiiviset reaktionsa lisääntyivät.

Etäisyyttä toisiin ihmisiin voidaan säädellä säätelemällä havaintoja omasta itsestä ja toisista ihmisistä. Mikulincerin (1998) tutkimuksen mukaan kiintymystyyli vaikuttaa itseä koskevien havaintojen muodostumiseen. *Välttelevästi* kiintyneet pyrkivät vahvistamaan, jopa liioittelemaan, positiivista minäkuvaansa. He korostavat positiivisia piirteitä itsessään, jotta he tunsivat entistä vähemmän tarvitsevansa muita ihmisiä. Itseriittoisuuden kokemus antaa mahdollisuuden ottaa etäisyyttä toisiin. Uhkatilanteessa reaktio voimistuu ja he tunnistavat yhä enemmän itseensä liittyviä positiivisia piirteitä. *Ambivalentisti* kiintyneet säätelevät emotionioitaan korostamalla omaa riittämättömyyttään ja tilanteen uhkaavuutta saadakseen toisilta mahdollisimman paljon läheisyyttä, tukea ja myötätuntoa. Uhkatilanteessa heidän negatiivinen minäkuvansa vahvistuu ja heillä on entistä vahvempi yhteys negatiivisiin

minäkuvaansa koskeviin piirteisiin. *Turvallisesti* kiintyneet eivät säätele emootioitaan kovin vahvasti minäkuvastaan käsin. Heidän positiivinen minäkuvansa ei juuri muutu uhkatilanteessa. He tunnistavat kuitenkin uhkatilanteessa enemmän sekä positiivisia että negatiivisia itseensä liittyviä attribuutteja. Heidän minäkuvansa ikään kuin vahvistuu uhkatilanteessa.

Eri tavoin kiintyneet säätelevät etäisyyttä toisiin ihmisiin myös havaitsemalla muita ihmisiä eri tavoin (Mikulincer et al., 1998). *Välittelevästi* kiintyneet havaitsevat uhkatilanteessa muita mahdollisimman erilaisina suhteessa itseen. Tämä ylläpitää etäisyyttä toisiin synnyttäen siten turvallisuudentunteen. *Ambivalentisti* kiintyneet ovat taipuvaisia havaitsemaan toisissa piirteitä, joita he liittävät omaan minäkuvaansa. Havainnot ovat kuitenkin negatiivisesti painottuneita heidän oman negatiivisen minäkuvansa vuoksi. Samanlaisuuden kokemus synnyttää heissä läheisyyden ja turvallisuuden tunteen. *Turvallisesti* kiintyneillä uhantunne ei vaikuta itsen ja muiden ihmisten havainnointiin.

1.2.3 Yhteenveto

Eri tavoin kiintyneet säätelevät emootioita kognitiivisten prosessien avulla sekä säätelemällä etäisyyttä toisiin ihmisiin. Heidän onnistumistaan omien emootioidensa säätelyssä arvioidaan tässä yhteenvedossa psyykkisen oireilun näkökulmasta (kuva 3).

EMOOTIOIDEN SÄÄTELYYN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

KIINTYMYSTYYLI

| | | Turvallinen | Ambivalentti | Välttelevä |
|--|--|--|--|---|
| Kognitiiviset prosessit | Uhkatilanteen havainnointi | realistista | epärealistista; ahdistuksen aiheuttajaa ja ahdistusta ylikorostetaan | epärealistista; ahdistuksen aiheuttajaa vältellään ja vähätellään |
| | Tietorakenteiden joustavuus | joustavat | jäykät; tietorakenteiden muuttaminen vaikeaa | jäykät; tietorakenteiden muuttaminen vaikeaa |
| | Informaationkäsittelyn painottuminen | kognitiivinen ja emotionaalinen aines integroituvat tasapuolisesti | painottuu emotionaalisesti | painottuu kognitiivisesti |
| | Tarkkaavuuden kapasiteetti | hyvä; ei kapeudu uhkatilanteessa | kaventuu uhkatilanteessa | hyvä; ei kapeudu uhkatilanteessa |
| Etäisyyden säätely toisiin ihmisiin | Havainnot itsestä | realistisia; tarkentuvat uhkatilanteessa | epärealistisen negatiivisia, etenkin uhkatilanteessa | epärealistisen positiivisia, etenkin uhkatilanteessa |
| | Havainnot muista | realistisia | epärealistisen negatiivisesti painottuneita | epärealistisen negatiivisesti painottuneita |
| | Kokemus tarvitsevuudesta ja läheisyydestä | läheisyyttä annetaan ja vastaanotetaan luontevasti | läheisyys toisiin ihmisiin ei tunnu koskaan riittävän; pelko hyläyksi tulemisesta jatkuvasti läsnä | kokemus tarvitsevuudesta ei aktivoidu; tämä varmistetaan etäisyydellä muihin; läheisyys koetaan uhkaavana |



Emotionaalinen kokemus riittävän hyvin hallittu ja rajattu; epäspesifi ja alhainen oiretaso



Emootiot alisäädetyjä; riippuvuusongelmia ja emotionaalista ylireagointia



Emootioiden säätely ylikontrolloitua ja voimakasta; eksternalisoivia oireita

Kuva 3. Kiintymystyylin vaikutus emootioiden säätelyyn.

Turvallisesti kiintynyt onnistuu emootioidensa säätelyssä tasapainoisimmin. Hän havainnoi uhkatilannetta suhteellisen realistisesti. Hän avaa tietorakenteensa helposti uhkaavallekin informaatiolle. Hänen tietorakenteensa ovat joustavat ja hän voi integroida uudenlaisenkin emotionaalisen havaintoaineksen kohtuullisen helposti olemassa olevaan tietoon. Koska hän integroi kognitiivista ja emotionaalista informaatiota tasapainoisesti, emootioon tai kognitioon fokuoiminen ei vinouta hänen havaintojaan. Tarkkaavuuden kapasiteetti on hyvä eikä se kavennu uhkatilanteessakaan. Hänen havaintonsa itsestään ovat realistisia, eivätkä vaikuta vinouttavasti toisista ihmisistä tehtyihin havaintoihin. Sosiaalisen tuen käyttö on hänelle luonteva tapa säädellä emootioita ja hän kokee emotionaalisen läheisyyden miellyttävänä. Hänen tapansa säädellä emootioita on riittävän tehokas ja hänen oiretasonsa on epäspesifi ja alhainen.

Ambivalentisti kiintynyt alisäätelee emootioitaan. Hän korostaa ahdistuksen aiheuttajaa, ahdistuksentunnetta ja omaa heikkouttaan maksimoidakseen sosiaalisen tuen ja myötätunnon määrän. Tietorakenteiden muuttaminen aiheuttaa hänelle uhantunteen. Jatkuva pyrkimys ylläpitää ahdistuksentunnetta johtaa informaationkäsittelyn emotionaaliseen painottumiseen. Tarkkaavuus kaventuu erityisesti uhkatilanteessa käsittelemään uhkaavaa ainesta. Hänen havaintonsa itsestään ovat negatiivisia. Saadakseen turvallisuudentunteen hän havaitsee muita ihmisiä yhtä negatiivisesti kuin itseään (projektiivinen identifikaatio). Sosiaalisen tuen ja läheisyyden määrä ei koskaan tunnu riittävän hänelle ja hän kokee jatkuvaa hylätyksitulemisen pelkoa. Ahdistuksen tunne jää korkeaksi ja hänellä on muita ryhmiä enemmän masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, riippuvuusongelmia ja trauman uudelleenelämistä. Hän ylireagoi emotionaalisesti.

Välttelevästi kiintyneen emootioiden säätely on ylikontrolloitua ja voimakasta. Hän vähättelee, välttelee ja jopa torjuu uhkatilanteen aiheuttamaa ahdistusta, ja siksi hän ei joudu käsittelemään voimakasta ahdistusta tietoisesti. Hänen tietorakenteensa ovat jäykät ja vaikeasti muutettavissa. Informaationkäsittely on kognitiivisesti painottunutta, sillä emotionaalisen aineksen käsittely on hänelle vaikeaa ja aktivoi uhantunteen. Hänen tarkkaavuutensa kapasiteetti on hyvä, mikäli sitä ei tarvitse kohdentaa ärsykkeisiin, jotka saattaisivat muistuttaa häntä kipeistä kiintymyskokemuksista. Hänen havaintonsa itsestään ovat positiivisia ja voimistuvat edelleen uhkatilanteessa. Pitääkseen yllä positiivista minäkäsitystään hän havaitsee muita negatiivisesti projisoiden heihin omia negatiivisia ja siksi torjuttuja piirteitään (defensiivinen projektio). Tarvitsevuuden kokemus ei aktivoidu

hänellä, koska hän on oppinut torjumaan ahdistavat tunteet pois tietoisuudestaan. Hän ehkäisee edelleen kiintymyskäyttäytymisen aktivoitumista pitämällä yllä etäisyyttä muihin ihmisiin ja korostamalla itseriittoisuuttaan. Hänellä muita useammin tavattu somatisaatio sekä vihamielisyys saattavat kuitenkin kertoa emootioiden hallinnan todellisesta heikkoudesta. Välttelevästi kiintynyt oireilee käyttäytymisensä kautta.

1.5 Defenssimekanismit ja niiden yhteydet kiintymyssuhdeteoriaan

Anna Freud (1969, s.7) määritteli defenssimekanismit egon keinoiksi tukahduttaa mielipahaa ja ahdistusta ja kontrolloida impulsiivista käyttäytymistä ja vaistonvaraisia yllykkeitä. Nykyisin käytetty defenssimekanismissä määritelmä on luonteeltaan enemmän mielensisäisesti havaittaviin emootioihin keskittyvä: defenssimekanismit ovat psyykkisiä prosesseja, jotka toimivat tiedostamattomasti ja suojelevat yksilöä sisäisten ja ulkoisten uhkien aiheuttamalta ahdistukselta (American Psychiatric Association, 2000).

Vaillant (1971) kehitti ensimmäisen menetelmän defenssimekanismissä tutkimiseen. Hän käytti koehenkilöiden defensiivisen käyttäytymisen tutkimiseen lyhyitä tapahtumakuvauksia, joiden tarkoitus oli tuottaa defensiivistä käyttäytymistä stimuloiva tunnetila. Hän kykeni mittaamaan defenssejä suhteellisen luotettavasti ja sai selville, että kypsät defenssit ovat positiivisesti ja epäkypsät negatiivisesti yhteydessä elämässä menestymiseen. Ensimmäisen defenssimekanismissä mittaavan itsearviointimittarin kehittivät Bond, Gardner, Christian, & Sigal (1983). Tällä 67 osiota sisältävällä Defense Style Questionnaire'illa (DSQ) onnistuttiin löytämään eroja normaaliväestön ja mielenterveyspotilaiden välillä.

Defenssimekanismissä on olemassa yksityiskohtaiset määritelmät, jotka näkyvät taulukosta 1.

Taulukko 1. Defenssimekanismissä määritelmät American Psychiatric Associationin (2000) mukaan.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Sublimaatio (Sublimation) | Yksilö kanavoi emotionaalisista ristiriidoista sekä sisäisistä ja ulkoisista uhanaiheuttajista johtuvat haitalliset tunteet ja impulssit sosiaalisesti suotavaksi toiminnaksi. |
| Huumori (Humor) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja tai ulkoisia uhanaiheuttajia korostamalla niihin liittyviä huvittavia ja ironisia näkökulmia. |
| Ennakointi | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia |

| | |
|---|---|
| (Anticipation) | kokemalla emotionaaliset reaktiot etukäteen ja miettimällä valmiita ratkaisumalleja ja toimintatapoja. |
| Tukahduttaminen (Suppression) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia välttämällä tietoisesti häiritsevien asioiden, ongelmien tai tunteiden ajattelua. |
| Projektiio (Projection) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia heijastamalla toisiin ihmisiin sellaisia tunteita, ajatuksia ja impulsseja, joita hän ei hyväksy itsessään. |
| Passiivinen aggressio (Passive aggression) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia ilmaisemalla epäsuorasti aggressiota toisia kohtaan. |
| Eksternalisointi (Acting out) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia ulkoisen toiminnan avulla. |
| Älyllistäminen (Isolation) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia eristämällä ajatuksensa tunteistaan. Hän menettää kosketuksen tunteisiinsa uhkaavan asian suhteen, mutta säilyttää tietoisuuden sen kognitiivisista elementeistä. |
| Vähättely (Devaluation) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia liittämällä liioiteltuja negatiivisia ominaisuuksia itsen tai muihin. |
| Autistinen fantasia (Autistic fantasy) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia korvaamalla ihmissuhteita, tehokkaampaa toimintaa tai ongelmanratkaisua haaveilemalla. |
| Kieltäminen (Denial) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia kieltäytymällä tiedostamasta sellaisia ulkoiseen todellisuuteen tai sisäiseen kokemusmaailmaan liittyviä kivuliaita näkökulmia, jotka ovat toisille ilmeisiä. |
| Sijoittaminen (Displacement) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia siirtämällä siihen kohdistuvat tunteet toiseen, usein vähemmän uhkaavaan asiaan. |
| Dissosiaatio (Dissociation) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia katkaisemalla yhteyden joidenkin tietoisten prosessien (esim. muisti, itsen ja ympäröivän todellisuuden havaitseminen, sensoriset ja motoriset toiminnot) välillä. |
| Halkominen (Splitting) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia jakamalla vastakkaiset tunnetilat toisistaan erillisiin kategorioihin. Hän ei kykene integroimaan vastakkaisia tunteita ja näkee itsessään ja muissa vain voimakkaasti polarisoituneita ominaisuuksia. |
| Järkeistäminen (Rationalization) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia kätkemällä omaa toimintaansa, ajatuksiaan ja tunteitaan ohjaavat motiivinsa väärin, mutta vakuuttavien ja itseä palvelevien selitysten taakse. |
| Somatisaatio (Somatization) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia reagoimalla fyysisesti emotionaalisen reagoinnin sijaan. |
| Tyhjäksi tekeminen (Undoing) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia symbolisesti sanojen ja tekojen avulla hyvittämällä sellaisia ajatuksiaan, tunteitaan ja tekojaan, joita hän ei voi hyväksyä. |
| Pseudoaltruismi (Pseudoaltruism) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia omistautumalla toisten ihmisten tarpeille. Hän saa tyydytystä epäsuorasti toisten ihmisten reaktioista. |
| Idealisaatio (Idealization) | Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia liittämällä toisiin ihmisiin liioitellun positiivisia ominaisuuksia. |

Reaktionmuodostus (Reaction formation) Yksilö käsittelee emotionaalisia ristiriitoja ja sisäisiä tai ulkoisia uhanaiheuttajia korvaamalla tunteet ja ajatukset, joita hän ei voi itsessään hyväksyä täysin vastakkaisilla tunteilla ja ajatuksilla.

Defenssien luokittelu

Defenssiluokituksia on monia, mutta yksikään luokitus ei ole noussut yhdeksi yleisesti hyväksytyksi tavaksi. Vaikuttaa siltä, että defenssien käyttö ryhmittyy eri aineistoissa osittain eri tavoin. Toisaalta yhtenäiseen ja pysyvään defenssien luokitteluun ei ehkä ole syytä pyrkiäkään. Defenssien käyttöön kun vaikuttavat kuitenkin ainakin yksilön ikä ja kehitystaso (Freud, 1969; Cramer & Brilliant, 2001) sekä ympäristö, jonka uhkia vastaan yksilö joutuu psyykkisesti puolustautumaan (Qouta, Punamäki, & El Sarraj, 1997).

Käsitys iän ja kehitystason vaikutuksesta defenssien käyttöön on saanut myös empiiristä tukea. Cramer & Brilliant (2001) tutkivat kieltämisen ja projektion osuutta lasten defenssimekanismien käytössä. Defenssien käyttöä he arvioivat käyttäen Thematic Apperception Testiä (TAT) (Murray, 1947). He oletivat, että vanhemmat lapset käyttävät epäkypsiä defensessejä kuten kieltämistä ja projektiota vähemmän kuin nuoremmat, koska ymmärtävät paremmin näiden defenssimekanismien toimintaperiaatteen. He oletivat, että defenssimkanismi voi toimia vain silloin kun yksilö ei ymmärrä sen toimintamekanismia. Heidän ajatuksensa sai aineistosta tukea. Nuoremmat, 7-8-vuotiaat lapset käyttivät sekä projektiota että kieltämistä enemmän kuin vanhemmat, 9-22-vuotiaat lapset.

Ympäristö vaikuttaa defenssien käyttöön mm. siten, että voimakkaan uhan tunteen käsittely vaatii erilaisten defenssimekanismien käyttöä kuin arkipäiväisten emootioiden käsittely. Esimerkiksi kidutuskokemus saa uhrissa aikaan ahdistusta ja pelkoa sisäisen eheyden menettämisestä. Tämä johtaa sellaisten epäkypsiin defenssien käyttöön, jotka vääristävät todellisuutta. Uhrit yrittävät suojella itseään havaitsemalla uhkia rajoitetusti, kieltämällä vaaroja ja torjumalla tunteitaan (Qouta et al., 1997).

Defenssit jaetaan kuitenkin usein kypsyytensä ja adaptiivisuutensa perusteella kypsiin (sublimaatio, huumori, ennakointi ja tukahduttaminen), neuroottisiin (tyhjäksi tekeminen, pseudoaltruismi, idealisaatio ja reaktionmuodostus) ja epäkypsiin defensesihin (projektiio,

passiivinen aggressio, eksternalisointi, älyllistäminen, vähättely, autistinen fantasia, kieltäminen, sijoittaminen, dissosiaatio, halkominen, järkeistäminen ja somatisaatio) (Andrews, Pollock & Stewart, 1989). Toisinaan mukaan liitetään myös neljäs, rajatilainen defenssityyli (mm. halkominen ja projektio) (Bond et al., 1983).

Kypsien defenssimekanismien käytölle on Andrews et al. (1989) mukaan tyypillistä, että uhka tunnistetaan, mutta ahdistuksen tunnetta kyetään kontrolloimaan kunnes uhkatilannetta voidaan rauhassa käsitellä. Neuroottisten defenssimekanismien käyttöön liittyy taipumus kieltää epämiellyttävä todellisuus ja torjua epämiellyttäviä ajatuksia. Uhka tunnistetaan ja vastuu hyväksytään, mutta uhkatilanteen merkitys muutetaan päinvastaiseksi. Rajatilaisten defenssien käyttöön liittyy minän jakaminen hyvään ja pahaan minään. Epäkypsien defenssien käyttöön liittyy puolestaan uhkatilanteen olemassaolon kieltäminen ja vastuun siirtäminen muualle.

Defenssejä voidaan luokitella myös niiden toimintamekanismien näkökulmasta, mikä on toimiva näkökulma pyrittäessä tavoittamaan yhteyksiä muihin persoonallisuutta koskeviin teorioihin. Punamäki, Kanninen, Qouta & El-Sarraj (2002) luokittelivat defenssit (1) epäkypsiin, todellisuutta vääristäviin defensseihin (halkominen, älyllistäminen, sijoittaminen ja vähättely), (2) kypsiin, todellisuus pohjaisiin defensseihin (ennakointi, järkeistäminen ja sublimaatio), (3) tietoisuutta todellisuudesta rajoittaviin defensseihin (tukahduttaminen, kieltäminen, dissosiaatio ja tyhjäksi tekeminen) ja (4) epäkypsiin todellisuutta pakeneviin defensseihin (autistinen fantasia, projektio ja eksternalisointi).

Defenssityylit ja defenssien käytön pysyvyys

Defenssit kehittyvät iän myötä. Kypsät defenssit lisääntyvät ja epäkypsät vähenevät vielä aikuisuudessakin siten, että kypsien defenssien määrä kaksinkertaistuu ja epäkypsien määrä puolittuu (Andrews et al., 1989). Vakavat vastoinkäymiset elämässä saattavat kuitenkin estää defenssien luonnollisen kehittymisen. Defenssimekanismien kehittyessä yksilölle eriytyy tietynlainen defenssityyli, joka on suhteellisen pysyvä osa persoonallisuutta. Vaikka kypsien defenssimekanismien määrä lisääntyy ja epäkypsien määrä vähenee iän myötä, yksilölle tyypillinen defenssityyli säilyy (Andrews et al., 1989).

Defenssimekanismeja käsitellään usein kuten edellä, pysyvänä osana persoonallisuutta. Defenssimekanismien käyttöä saattaa kuitenkin ohjata myös kulloinenkin ”tarpeiden etenemisyritys” eli kulloiseenkin tarpeeseen valitaan oma defenssinsä (Freud, 1969). Esimerkiksi yksilön moraalikäsitelyyn sopimaton tilanne nostaa syyllisyyden tunteen, jonka käsittelyyn käytetään nimenomaan neuroottisia defensessejä, kuten tyhjäksi tekemistä.

Defenssien käytön voidaan nähdä kytkeytyvän ”tarpeen etenemisyrityksen” sijaan yksilön vallitsevaan emotionaaliseen tilaan (Plutchik, 1995). Tämän teorian mukaan eri defenssimekanismit ovat eri emootioiden johdannaisia. Esimerkiksi tukahduttaminen on yhteydessä ahdistukseen, viha sijoittamiseen ja suru ja depressiivisyys kompensatioon. Tämäkin näkemys on esimerkki tavasta hahmottaa defenssimekanismien käyttöä, joka ei edellytä näkemystä defenssityylistä pysyvänä osana persoonallisuutta.

Defenssimekanismien yhteydet psykopatologiaan

Psykoanalyttisissä teorioissa ajatellaan, että joidenkin epäkypsien ja neuroottisten defenssimekanismien avulla voidaan selittää ja kuvata psykopatologisia oireita ja niiden dynamiikkaa (Offer, Lavie, Gothelf & Apter, 2000). Esimerkiksi älyllistämisen, tyhjäksi tekemisen ja reaktionmuodostuksen ajatellaan olevan tyypillisiä yksilöillä, jotka kärsivät pakkoneuroottisista oireista. Skitsofreenikkojen puolestaan ajatellaan käyttävän regressiota ja projisoivan voimakkaasti ulkomaailmaan sellaisia mielensisältöjä, joita he eivät voi hyväksyä ominaan.

Useiden tutkimusten mukaan epäkypsä ja neuroottinen defenssityyli korreloivat positiivisesti psykopatologian kanssa (Andrews, Singh, & Bond, 1993; McMahon, Barnett, Kowalenko, & Tennant, 2005) ja negatiivisesti hyvän sopeutumiskyvyn kanssa (Davidson, MacGregor, Johnson, Woody & Chaplin, 2005). Myös mielenterveyspotilaat käyttävät normaalia enemmän epäkypsiä defensessejä (Bond et al., 1983). Koska defenssityyli on suhteellisen pysyvä, defensessejä tutkimalla voidaan tunnistaa yksilön riski sairastua psyykkisesti (Andrews et al. 1989). Tämän vahvistamiseksi tarvitaan kuitenkin yhä pitkittäistutkimusta. On epäselvää, johtuuko esimerkiksi epäkypsien defenssimekanismien käyttö psyykkisestä sairaudesta vai johtaako epäkypsien defenssien käyttö psyykkisiin ongelmiin.

Yksittäiset defenssit ovat yhteydessä psykopatologiaan (Offer et al. 2000). Skitsofreenikot käyttävät reaktionmuodostusta ja kompensatiota ja pakko-oireista kärsivät regressiota ja introjektiota tavallista enemmän. Kun verrattiin diagnoosiryhmiä keskenään, havaittiin että pakko-oireiset käyttävät muita diagnoosiryhmiä enemmän tyhjäksi tekemistä ja reaktionmuodostusta.

Psykopatologialla on yhteyksiä myös defenssienkäytön määrään. Offerin et al. (2000) tutkimuksen mukaan kaikki diagnoosiryhmät (depressio, skitsofrenia ja pakkoneuroosi) käyttävät tavallista enemmän defenssejä kokonaisuudessaan.

Myös trauman kokeminen on yhteydessä defenssimekanismien käyttöön. Epäkypsien defenssien käyttö on yhteydessä runsaaseen ja kypsien vähäisiin PTSD-oireisiin (Punamäki et al. 2002). Kidutuskokemusten runsas määrä on yhteydessä vähäiseen kypsien todellisuuspohjaisten defenssien käyttöön. Defenssit eivät näytä suojaavan traumalta. Sen sijaan tietynlaisten epäkypsien defenssien (todellisuutta vääristävät ja tietoisuutta kaventavat defenssit) käytön välttäminen suojaa uhreja traumaattiselta stressiltä. Merkityksellinen tekijä uhrien defenssien käytössä on heidän lähestymistapansa todellisuuteen; he hyväksyivät todellisuuden sellaisenaan, vääristelivät tai pakoilivat sitä tai kavensivat tietoisuuttaan siitä.

Kiintymistyylit ja defenssimekanismien käyttö

Välttelevästi kiintyneille on tyypillistä erityisesti torjunnan, välttämisen, etäännyttämisen ja vähättelyn käyttö. Välttelevästi kiintyneiden tapa käyttää torjuntaa tuli esiin mm. Kobak & Sceeryn (1988) tutkimuksen kiintymyssuhdemittauksessa. Suorittaessaan haastatteluja he huomasivat välttelevästi kiintyneiden kykenevän palauttamaan mieleen selvästi muita ryhmiä vähemmän negatiivisia tai stressaavia muistoja lapsuudestaan.

Välttelevästi kiintyneiden taipumus käyttää torjuntaa näkyy myös Mikulincerin et al. (1990) kuolemanpelon kokemista käsittelevässä tutkimuksessa. Välttelevästi kiintyneet eivät ilmaisseet kuolemanpelkoa tietoisella tasolla turvallisesti kiintyneitä enempää, mutta tiedostamattomalla tasolla he ilmaisivat sitä suhteellisen paljon. Välttelevästi kiintyneet eivät tiedostaneet pelkoaan, sillä he käsittelevät sitä torjumalla sen pois tietoisuudestaan. Tutkimustulos kertoo, kuten tutkijat esittävät, välttelevästi kiintyneiden taipumuksesta käyttää

torjuntaa, mutta se kuvaa hyvin myös kyseisen kiintymystyylin tapaa välttää emotion kokemista siirtämällä kokemus kokonaan tiedostamattomalle tasolle.

Crittenden (1994) korostaa välttelevästi kiintyneiden tapaa käsitellä informaatiota kognitiivisesti painottuneesti. Emotionaalinen aines jää tällöin vaille huomiota. Tällainen informaationkäsittely saattaa viitata torjunnan käytön lisäksi älyllistämiseen stressitilanteessa.

Ambivalentisti kiintyneet käyttävät tyypillisesti emotiokeskeisiä strategioita. Stressin lievittämisen sijaan he suuntaavat huomionsa läsnä olevaan emotion. (Kobak & Sceery, 1988; Mikulincer et al., 1993)

1.6 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Yhdistämällä teoria eri kiintymystyylien tavasta säädellä emotionia ja tutkimustiedot defenssimekanismien käytöstä voidaan muodostaa hypoteeseja siitä, mitä defensesjä eri tavoin kiintyneet käyttävät. Defenssimekanismien käyttöön vaikuttavat todennäköisesti ainakin tarvitsevuus ja sosiaalisen tuen merkitys yksilölle, minäkuva ja tapa havaita muita, tarkkaavuuden suuntautuminen ja informaationkäsittelyn painottuminen sekä rohkeus kohdata uhkatilanne ja muuttaa tarvittaessa tietorakenteita (kuva 4).

DEFENSIMEKANISMEN KÄYTTÖÖN
VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

KIINTYMYSTYYLI

| | Turvallinen | Ambivalentti | Välittelevä |
|---|--|---|---|
| Tarvitsevuus ja sosiaalisen tuen merkitys yksilölle | suuri → <i>pseudoaltruismi</i> | tuen saannin tarve pakottava → <i>pseudoaltruismi, tyhjäksi tekeminen, reaktionmuodostus</i> | |
| Minäkuva ja tapa havaita muita | muiden havaitseminen positiivisina → <i>idealisaatio</i> | muiden havaitseminen positiivisina → <i>idealisaatio, negatiivinen minäkuva</i> → <i>projektio, autistinen fantasia</i> | muiden havaitseminen negatiivisina; omien torjuttujen negatiivisten piirteiden havaitseminen muissa → <i>projektio</i> |
| Tarkkaavuuden suuntautuminen ja informaationkäsittelyn painottuminen | → <i>huumori</i> | informaationkäsittely emotionaalisesti painottunutta → <i>sijoittaminen, halkominen</i> | informaationkäsittely kognitiivisesti painottunutta → <i>huumori, tukahduttaminen, älyllistäminen, vähättely, dissosiaatio, kieltäminen,</i> |
| Rohkeus kohdata uhkatilanne ja muuttaa tarvittaessa tietorakenteita | rohkea ja joustava uhkatilanteen käsittely → <i>ennakointi, järkeistäminen, sublimaatio</i> | | uhkatilanteen käsittely emootioiden osalta ylikontrolloitua ja tietorakenteet jäykät → <i>eksternalisointi, passiivinen aggressio</i> |



Käytetyt defenssit pääosin kypsiä ja todellisuuspohjaisia



Käytetyt defenssit suurelta osin epäkypsiä ja todellisuutta vääristäviä



Käytetyt defenssit suurelta osin epäkypsiä, todellisuutta ja emootiota pakenevia

Kuva 4. Hypoteesi eri kiintymystyylien tyypillisesti käyttämistä defensesista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Turvallisesti kiintyneet käyttävät kuvassa 4 esitetyn hypoteesin mukaan erityisesti pseudoaltruismia, idealisaatiota, huumoria, ennakointia, järkeistämistä ja sublimaatiota, eli pääosin kypsiä ja todellisuuspohjaisia defenssimekanismeja. Tarvitsevuudella ja sosiaalisella tuella on heidän emootioidensa säätelyssä suuri merkitys ja he käsittelevät emotionaalisia ristiriitojaan pseudoaltruismin avulla, eli omistautumalla toisten tarpeille saaden siitä tyydytystä. Idealisaation käyttöön he ovat taipuvaisia, koska he havaitsevat muita ihmisiä positiivisesti ja ovat valmiita luottamaan näihin. Huumorin avulla emotionin käsittelyä voidaan siirtää sopivaan hetkeen. Ennakointi, järkeistäminen ja sublimaatio auttavat yksilöä kohtaamaan uhkatilanteen rohkeasti ja joustavasti.

Ambivalentisti kiintyneet käyttävät hypoteesin mukaan erityisesti pseudoaltruismia, tyhjäksi tekemistä, reaktionmuodostusta, idealisaatiota, projektiota, autistista fantasiaa, sijoittamista ja halkomista, eli pääosin epäkypsiä ja todellisuutta vääristäviä defenssimekanismeja. Pseudoaltruismia, tyhjäksi tekemistä ja reaktionmuodostusta he käyttävät pakottavan tarvitsevuutensa sekä emotionaalisen ylireagoitinsa seurauksena. Näiden defenssimekanismien avulla he voivat käsitellä jatkuvaa, sosiaalisista suhteista nousevaa huolta. Ambivalentisti kiintyneet havaitsevat toisia ihmisiä toisinaan kärjistyneen positiivisesti ja sitten kiinnittyvät heihin ja hakevat heistä turvaa, mikä viittaa idealisaation käyttöön. Negatiivinen minäkuva aiheuttaa heillä projektion ja autistisen fantasian käyttöä. Negatiivisen minäkuvan sisältöjä projisoidaan toisinaan muihin samuuden ja turvallisuudentunteen saavuttamiseksi (projektiivinen identifikaatio). Autistisen fantasian avulla ambivalentisti kiintyneet pyrkivät kompensoimaan heikkoa itseluottamustaan. Emotionaalisesti painottunut informaationkäsittely altistaa heitä halkomisen ja sijoittamisen käytölle. Voimakkaan emotionaalisesti suuntautunut ympäristön havainnointi saa heidät jakamaan vastakkaiset tunnetilat erillisiin kategorioihin. Sijoittaminen liittyy ambivalentisti kiintyneiden tarpeeseen purkaa jatkuvaa emotionaalista ylivirittyneisyyttä siirtämällä tunteet toiseen, vähemmän uhkaavaan kohteeseen.

Välttelevästi kiintyneet käyttävät hypoteesin mukaan erityisesti projektiota, huumoria, tukahduttamista, älyllistämistä, vähättelyä, dissosiaatiota, kieltämistä, somatisaatiota, eksternalisointia ja passiivista aggressiota, eli pääosin epäkypsiä, todellisuutta ja emootiota pakenevia defenssimekanismeja. Koska välttelevästi kiintyneet havaitsevat muissa ihmisissä omia negatiiviseksi kokemiaan piirteitä, heidän ajatellaan käyttävän projektiota. Koska heidän informaationkäsittelynsä on voimakkaasti kognitiivisesti painottunutta, heidän ajatellaan myös vääristävän uhkaavaksi koettua todellisuutta huumorin, tukahduttamisen, älyllistämisen, vähättelyn, dissosiaation ja kieltämisen avulla. Somatisaation avulla välttelevästi kiintyneet käsittelevät emootioita, jotka eivät pääse nousemaan tietoiseen käsittelyyn. Koska välttelevästi kiintyneiden tietorakenteet ovat jäykät ja uhkatilanteen käsittely emootioiden osalta ylikontrolloitua, he käyttävät myös eksternalisointia ja passiivista aggressiota. Näin he purkavat ahdistustaan ulkoisen toiminnan avulla.

Tutkimuskysymys 1: Miten eri tavoin kiintyneet eroavat toisistaan eri defenssimekanismien käytössä?

Hypoteesi 1: Turvallisesti kiintyneet käyttävät kokonaisuudessaan enemmän kypsiä ja todellisuuspohjaisia defenssimekanismeja.

Hypoteesi 2: Ambivalentisti kiintyneet käyttävät kokonaisuudessaan muita ryhmiä enemmän epäkypsiä ja todellisuutta vääristäviä defenssimekanismeja.

Hypoteesi 3: Välttelevästi kiintyneet käyttävät kokonaisuudessaan muita ryhmiä enemmän epäkypsiä, todellisuutta ja emootiota pakenevia defenssimekanismeja.

Hypoteesi 4: Turvallisesti kiintyneet käyttävät muita ryhmiä enemmän, ennakoitua, järkeistämistä ja sublimaatiota emootioidensa säätelyyn.

Hypoteesi 5: Ambivalentisti kiintyneet käyttävät muita ryhmiä enemmän tyhjäksi tekemistä, reaktionmuodostusta, autistista fantasiaa, sijoittamista ja halkomista emootioidensa säätelyyn.

Hypoteesi 6: Välttelevästi kiintyneet käyttävät muita ryhmiä enemmän tukahduttamista, älyllistämistä, vähättelyä, dissosiaatiota, kieltämistä, eksternalisointia, passiivista aggressiota ja somatisaatiota emootioidensa säätelyyn.

Hypoteesi 7: Välttelevästi ja ambivalentisti kiintyneet käyttävät turvallisesti kiintyneitä enemmän projektiota emootioidensa säätelyyn.

Hypoteesi 8: Turvallisesti ja ambivalentisti kiintyneet käyttävät välttelevästi kiintyneitä enemmän pseudoaltruismia ja idealisaatiota emootioidensa säätelyyn.

Hypoteesi 9: Turvallisesti ja välttelevästi kiintyneet käyttävät ambivalentisti kiintyneitä enemmän huumoria emootioidensa säätelyyn.

Tutkimuskysymys 2: Eroavatko eri tavoin kiintyneet toisistaan defenssimekanismien käytön kokonaismäärän suhteen?

Hypoteesi 10: Välttelevästi kiintyneet käyttävät defenssimekanismeja turvallisesti kiintyneitä enemmän.

2. MENETELMÄT

2.1 Koehenkilöt

Tutkimukseen osallistui 300 palestiinalaista miestä Gazan alueelta. Tutkittavat olivat olleet poliittisista syistä vankeudessa ja kokeneet vankeutensa aikana eriasteista väkivaltaa. He (taulukko 2) olivat iältään 19–55-vuotiaita (ka=30.04, kh=6.04) ja heidän koulutustasonsa vaihteli peruskoulusta yliopistotasoiseen koulutukseen. Kolmannes heistä oli suorittanut yliopistotutkinnon ja kolmannes oli ylioppilaita ja kymmenesosa heistä oli käynyt ainoastaan peruskoulun.

Taulukko 2. Taustamuuttujien jakaumat (N=300)

| | <i>N</i> | % |
|-------------------------|----------|------|
| <i>Ikä</i> | | |
| -25 | 80 | 26.9 |
| 26-35 | 172 | 57.9 |
| 36- | 45 | 15.2 |
| <i>Koulutus</i> | | |
| Ala-aste | 14 | 4.7 |
| Yläaste | 24 | 8.0 |
| Ylioppilas | 106 | 35.5 |
| Opistotasoinen koulutus | 26 | 8.7 |
| Yliopisto | 108 | 36.1 |
| Muu | 21 | 7.0 |

2.2 Tutkimuksen kulku

Aineisto kerättiin yhteistyössä palestiinalaisten mielenterveys- ja kuntoutusjärjestöjen kanssa (the Gaza Community Mental Health Programme, GCMHP). Aineiston keruu oli osa projektia, jonka päämääränä on kehittää traumauhrien kanssa käytettäviä terapeuttisia menetelmiä. Osallistujat olivat vapaaehtoisia, eivätkä saaneet osallistumisestaan palkkiota. Halutessaan osallistujat saivat mielenterveyteen liittyvää konsultaatiota aineiston keruun jälkeen.

Aineiston keruu ja haastattelut tapahtuivat osallistujien kodeissa. Haastattelija kertoi osallistujille tutkimuksen päämääristä ja pyrki haastattelun yhteydessä luomaan luottamuksen ja myötätunnon kokemuksia osallistujille. Osallistujat pysyivät anonyymeina, eikä heidän nimeään esiinny tutkimuslomakkeissa.

2.3 Mittarit

Attachment Style Questionnaire (ASQ)

Osallistujien kiintymyssuhdetta mitattiin Attachment Style Questionnaire'illa (ASQ) (Feeney, Noller & Hanharan, 1994). Tämä itsearviointimittari sisältää 40 väittämää, joiden sopivuutta omaan käyttäytymiseensä koehenkilöt arvioivat kuusiportaisella Likert-asteikolla (1=täysin eri mieltä, 6=täysin samaa mieltä). Väittämistä kahdeksan kuvaa luottamusta, kymmenen läheisyyden kokemista epämiellyttävänä, seitsemän tarvetta saada hyväksyntää, kahdeksan riippuvuutta ihmissuhteista ja seitsemän ihmissuhteiden kokemista toissijaisina. Näin ollen turvallista kiintymystä kuvaa 8, ambivalenttia 15 ja välttelevää 17 väittämää.

Mittari perustuu viiteen skaalaan, jotka kuvaavat keskeisiä kiintymyssuhteen dimensioita. *Turvallista* (secure) kiintymystä mittaa skaala, joka kuvaa luottamusta (confidence) (esim. ”Luotan siihen, että muut ihmiset pitävät minusta ja kunnioittavat minua”). *Ambivalenttia* (anxiety) kiintymystä mittaa kaksi skaalaa, joista ensimmäinen kuvaa tarvetta saada hyväksyntää (need for approval) (esim. ”Minun on vaikea tehdä päätöksiä ellen tiedä mitä muut ihmiset ajattelevat”) ja toinen riippuvuutta ihmissuhteista (preoccupation with relationships) (esim. ”Olen huolissani siitä, että muut ihmiset eivät välitä minusta yhtä paljon kuin minä välitän heistä”). Myös *välttelevää* (avoidance) kiintymystä mittaa kaksi skaalaa. Ensimmäinen kuvaa läheisyyden kokemista epämiellyttävänä (discomfort with closeness) (esim. ”Minusta on vaikea olla riippuvainen muista”) ja toinen ihmissuhteiden toissijaisuutta (relationships as secondary) (esim. ”On tärkeämpää tehdä parhaansa, kuin tulla toimeen toisten ihmisten kanssa”).

Feeney et al. (1994) arvioivat ASQ:in reliabiliteettia 470 yliopisto-opiskelijan aineistolla. Reliabiliteettikertoimet kolmen skaalan suhteen olivat seuraavat: turvallinen kiintymys: $\alpha=.83$, välttelevä kiintymys: $\alpha=.83$ ja ambivalentti kiintymys: $\alpha=.85$. Viiden skaalan suhteen reliabiliteettikertoimet olivat seuraavat: luottamus: $\alpha=.80$, läheisyyden kokeminen epämiellyttävänä: $\alpha=.84$, tarve saada hyväksyntää: $\alpha=.79$, riippuvuus ihmissuhteista: $\alpha=.76$ ja ihmissuhteiden kokeminen toissijaisina: $\alpha=.76$. Tässä tutkimuksessa reliabiliteettikertoimet olivat kolmen skaalan suhteen seuraavat: turvallinen kiintymys: $\alpha=.67$, välttelevä kiintymys:

$\alpha=.60$ ja ambivalentti kiintymys: $\alpha=.64$. Viiden skaalan suhteen reliabiliteettikertoimet olivat seuraavat: luottamus: $\alpha=.67$, läheisyyden kokeminen epämiellyttävänä: $\alpha=.56$, tarve saada hyväksyntää: $\alpha=.43$, riippuvuus ihmissuhteista: $\alpha=.52$ ja ihmissuhteiden kokeminen toissijaisina: $\alpha=.39$.

Kiintymystyylien muodostaminen

Kiintymystyyliä muokostettiin klusterit. Attachment Style Questionnaire'in viiden skaalan summamuuttujien keskiarvojen perusteella suoritettiin Wardin hierarkkinen klusterianalyysi (squared Euclidian distance). Kolmen klusterin ratkaisu osoittautui teoreettisesti mielekkäimmäksi vertailtaessa keskiarvoja viiden skaalan summamuuttujien suhteen.

Klustereita vertailtiin Attachment Style Questionnaire'in viiden skaalan summapistemäärien keskiarvojen suhteen. Vertailu suoritettiin yksisuuntaisella varianssianalyysilla ja post-hoc menetelmänä käytettiin Dunnettin T3 -testiä. Kuten taulukosta 3 nähdään, klusterit erosivat toisistaan kaikkien viiden skaalan suhteen.

Ensimmäisessä klusterissa "luottamus"-skaalan keskiarvo oli korkeampi kuin kolmannessa klusterissa. Neljän muun skaalan keskiarvot ensimmäisessä klusterissa jäivät merkittävästi pienemmiksi kuin muissa klustereissa. Koska ensimmäistä klusteria luonnehti erityisesti korkea luottamus, klusteri nimettiin *turvalliseksi*.

Toisessa klusterissa korostuivat skaalojen "luottamus" ja "ihmissuhteet toissijaisina" korkeat keskiarvot. "Luottamus"-skaalan keskiarvo oli yhtä korkea kuin turvalliseksi nimetyssä klusterissa, mutta korkeampi kuin kolmannessa klusterissa. "Ihmissuhteiden toissijaisuus"-skaalan keskiarvo oli toisessa klusterissa korkein. Se oli korkeampi kuin turvalliseksi nimetyssä ja kolmannessa klusterissa. Koska toista klusteria luonnehtivat erityisesti luottamus ja ihmissuhteiden toissijaisuus, klusteri nimettiin *välttelevän itseriittoiseksi*.

Kolmannessa klusterissa korostuivat skaalojen "riippuvuus ihmissuhteista", "voimakas hyväksynnän tarve" ja "läheisyyden kokeminen epämiellyttävänä" korkeat keskiarvot. "Riippuvuus ihmissuhteista"-skaalan keskiarvo oli tässä klusterissa korkeampi kuin turvalliseksi ja välttelevän itseriittoiseksi nimetyissä klustereissa. Myös "hyväksynnän tarve"-

skaalan keskiarvo oli tässä klusterissa korkeampi kuin turvalliseksi ja välttelevän itseriittoiseksi nimetyissä klustereissa. ”Luottamus”-skaalan keskiarvo oli tässä klusterissa matalin. ”Läheisyyden kokeminen epämiellyttävänä”-skaalan keskiarvo oli tässä klusterissa korkeampi kuin turvalliseksi nimetyissä klusterissa, mutta ei eronnut välttelevän itseriittoiseksi nimetystä klusterista. Koska kolmatta klusteria luonnehtivat erityisesti riippuvuus ihmissuhteista, voimakas hyväksynnän tarve, läheisyyden kokeminen epämiellyttävänä sekä huomattavan matala luottamus, kolmas klusteri nimettiin *takertuvaksi*.

Taulukko 3. Kiintymyssuhdekyselyn (ASQ) ulottuvuuksien yhteydet kiintymystyyliklusteriratkaisuun: keskiarvot, keskihajonnat, ANOVA- ja post-hoc -arvot.

| | Kiintymyssuhdeklusterit | | | | | | F (2,297) |
|--|-------------------------|-----|--|-----|---------------------|-----|-----------|
| | Turvallinen (n=107) | | Välttelevän itseriittoinen (n=113) | | Takertuva (n=80) | | |
| | ka | kh | ka | kh | ka | kh | |
| Luottamus | 5.30 ^a | .62 | 5.34 ^b | .44 | 4.75 ^{a,b} | .86 | 23.76*** |
| Läheisyyden kokeminen epämiellyttävänä | 3.45 ^{a,b} | .48 | 3.97 ^{a,c} | .39 | 4.16 ^{b,c} | .55 | 59.34*** |
| Ihmissuhteiden kokeminen toissijaisina | 3.06 ^a | .51 | 3.90 ^a | .47 | 3.49 ^a | .51 | 77.38*** |
| Riippuvuus ihmissuhteissa | 3.20 ^a | .50 | 3.69 ^a | .44 | 4.22 ^a | .42 | 114.00*** |
| Hyväksynnän tarve | 3.48 ^a | .53 | 3.91 ^a | .47 | 4.47 ^a | .51 | 90.07*** |

*** p < 0.001

Tukeyn post hoc: ^a p < 0.001, ^b p < 0.01, ^c p < 0.05

Koehenkilöistä 107 lukeutui turvallisesti kiintyneiden klusteriin, 113 välttelevän itseriittoisesti kiintyneiden klusteriin ja 80 takertuvasti kiintyneiden klusteriin.

Defence Style Questionnaire (DSQ)

Defenssien käyttöä tutkittiin Andrewsien et al. (1989, 1993) Defence Style Questionnaire’illa, joka perustuu Bondin asteikkoon (Bond et al., 1983). Tämä itsearviointimittari perustuu olettamukseen, jonka mukaan yksilöt ovat tietoisia sellaisista ajatuksistaan, tunteistaan ja toiminnoistaan, jotka suojelevat heitä psyykkisesti kuormittavilta sisäisiltä ja ulkoisilta ärsykkeiltä. Näin ollen he voivat itse vastata defensesejään koskeviin kysymyksiin, vaikka defenssimekanismit käytännössä toimivatkin tiedostamattomalla tasolla.

Mittarilla arvioidaan 20 defenssin käyttöä. Jokaisen defenssin käyttöä arvioidaan kahden väittämän avulla. Koehenkilö arvioi kunkin väittämän sopivuutta omaan käyttäytymiseensä, ajatteluunsa ja tunteisiinsa Likert-asteikolla 1–9 (1=ei sovi lainkaan, 9=sopii täysin). Defenssejä mitataan mm. seuraavien esimerkkiosoiden avulla:

Kypsät defenssit:

- ”Selviydyn ahdistuksestani tekemällä jotain rakentavaa ja luovaa, esim. maalaamista tai puutöitä” (sublimaatio)
- ”Kykenen yleensä näkemään huvittavankin puolen muuten kiusallisessa tilanteessa” (huumori)
- ”Jos pystyn etukäteen ennakoimaan tulevani surulliseksi, selviydyn paremmin” (ennakointi)
- ”Pystyn pitämään ongelman poissa mielestäni, kunnes minulla on aikaa käsitellä sitä” (tukahduttaminen)

Epäkypsät defenssit:

- ”Ihmisillä on taipumus kohdella minua väärin” (projektio)
- ”Riippumatta siitä kuinka paljon valitan, en koskaan saa tyydyttävää vastakaikua” (passiivinen aggressio)
- ”Kun jokin vaivaa minua, toimin usein hetken mielihoiteesta” (eksternalisointi)
- ”Huomaan usein, etten tunne mitään tilanteessa, joka voisi antaa aihetta voimakkaisiin tunteisiin” (älyllistäminen)
- ”Olen ylpeä kyvystäni ottaa ihmisiltä pois turhat luulot itsestään” (vähättely)
- ”Ratkaisen ongelmia enemmän päiväunelmissani kuin todellisessa elämässäni” (autistinen fantasia)
- ”En pelkää mitään” (kieltäminen)
- ”Ollessani masentunut tai ahdistunut, syöminen helpottaa oloani” (sijoittaminen)
- ”Teräsmiehen tavoin en piittaa vaaroista” (dissosiaatio)
- ”Joskus olen mielestäni enkeli ja joskus paholainen” (halkominen)
- ”Kykenen löytämään hyvän syyn kaikelle mitä teen” (järkeistäminen)
- ”Päättäni alkaa särkeä, kun minun on tehtävä jotain mistä en pidä” (somatisaatio)

Neuroottiset defenssit:

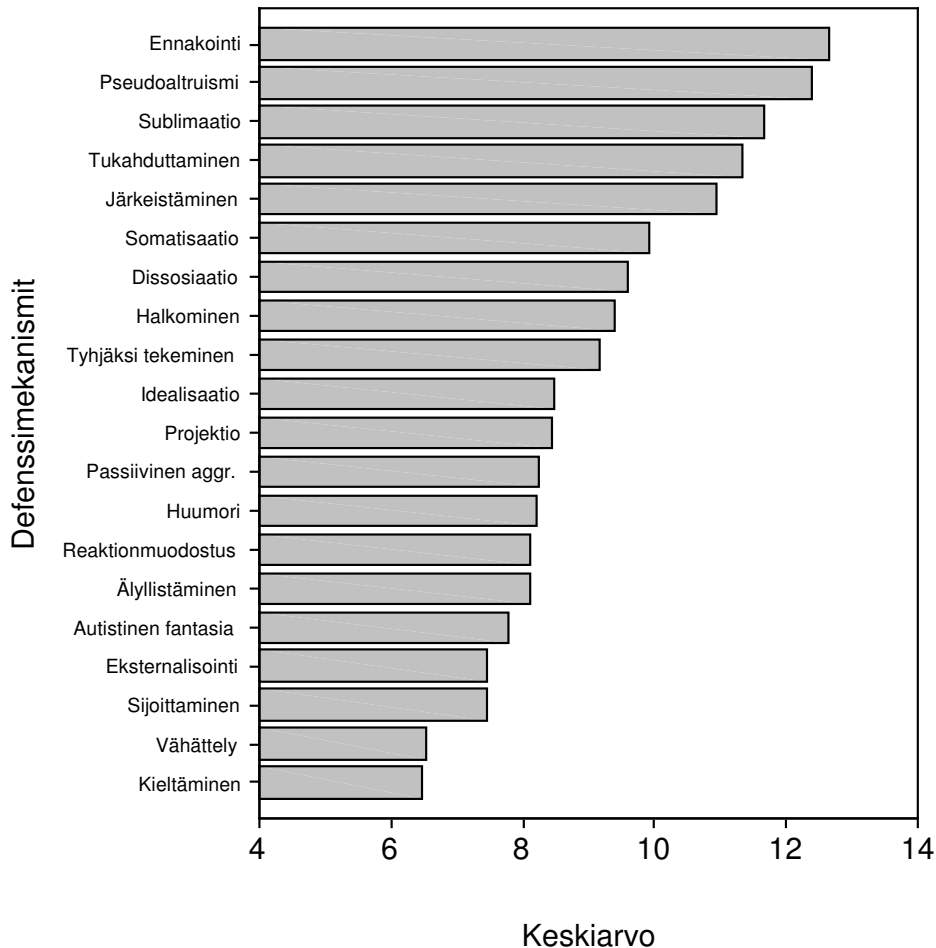
- ”Puolustettuani oikeuksiani, olen taipuvainen pyytämään anteeksi käytöstäni” (tyhjäksi tekeminen)
- ”Masentuisin, jos en voisi auttaa toisia” (pseudoaltruismi)
- ”Minusta tuntuu aina, että joku tuntemani ihminen on kuin suojelusenkeli” (idealisaatio)
- ”Huomaan usein olevani ystävällinen ihmisille, joille minun kaikin mokomin pitäisi olla vihainen” (reaktionmuodostus)

Defenssidimensioiden reliabiliteettikertoimien on havaittu eri tutkimuksissa olevan korkeintaan kohtalaisia. Tätä on perusteltu sillä, että yksilön defenssityyliin voi sisältyä hyvin monenlaisia defenssejä (Kanninen et al., 2002). Tässä tutkimuksessa saatujen defenssiulottuvuuksien perusteella tehtyjen summamuuttujien Cronbachin alfat vaihtelivat välillä .63–.72 (taulukko 4). Mittarin käsitevaliditeettia vahvistavat kuitenkin defenssien yhteydet psykopatologiaan. Pakkoneuroosidiagnoosin saaneet käyttävät normaalia enemmän

neuroottisia ja epäkypsiä, sosiaalisesta fobiasta kärsivät epäkypsiä ja agorafobiasta kärsivät neuroottisia defensessejä (Andrews et al., 1989).

Defenssiulottuvuuksien muodostaminen

Aineiston tiivistämiseksi kutakin defensesiä mittaavista kahdesta osiosta muodostettiin summamuuttujat. Vastausten vaihteluväli oli siis 2–18. Kuvasta 5 näkyvät jokaisen defensesin summamuuttujan keskiarvot. Eniten käytettyjä defensessejä olivat mm. ennakointi, pseudoaltruismi, sublimaatio, tukahduttaminen ja järkeistäminen, jotka ovat siis kypsiksi luonnehdittuja defensessejä. Vähiten käytettyjä defensessejä olivat kieltäminen, vähättely, sijoittaminen, eksternalisaatio ja autistinen fantasia, jotka ovat siis epäkypsiksi luonnehdittuja defensessejä.



Kuva 5. Käytettyjen defensesien keskiarvot aineistossa.

Defensesille suoritettiin pääkomponenttianalyysi. Pääkomponenteille tehtiin Varimax-rotatio. Pääkomponenttianalyysissä päädyttiin kolmen pääkomponentin ratkaisuun, joka

osoittautui tulkinnallisestiärkevimmäksi. Nämä kolme pääkomponenttia selittivät 39.3% muuttujien vaihtelusta.

Taulukossa 4 on esitetty defenssien lataukset pääkomponenteilla sekä pääkomponenttien selitysosuudet muuttujien vaihtelusta. Siitä nähdään myös pääkomponenttien perusteella tehtyjen summamuuttujien Cronbachin alfa-arvot.

Taulukko 4. Defenssimittarin faktorirakenne: defenssien latautuminen faktoreille, selitetyn varianssin osuus ja summamuuttujien reliabiliteetit.

| | Faktorit | | |
|----------------------------|----------|-------|------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Eksternalisointi | .64 | | |
| Autistinen fantasia | .60 | | |
| Vähättely | .55 | | .36 |
| Älyllistäminen | .55 | | |
| Sijoittaminen | .54 | | |
| Passiivinen aggressio | .53 | | |
| Somatisaatio | .51 | | |
| Tyhjäksi tekeminen | .41 | | |
| Halkominen | .38 | | .31 |
| Ennakointi | | .70 | |
| Sublimaatio | | .67 | |
| Pseudoaltruismi | | .65 | |
| Tukahduttaminen | | .55 | .34 |
| Idealisaatio | | .43 | |
| Dissosiaatio | | | .75 |
| Kieltäminen | | | .67 |
| Järkeistäminen | | .46 | .51 |
| Reaktionmuodostus | | | .50 |
| Huumori | .36 | | .49 |
| Projektio | | | .33 |
| Selitetyn varianssin osuus | 11.0% | 21.3% | 7.0% |
| Cronbachin alfa | .63 | .72 | .64 |

Ensimmäiselle pääkomponentille latautuvat defenssit olivat luonteeltaan epäkypsiä ja todellisuutta vääristäviä. Tämä pääkomponentti vastasi suurelta osin Punamäen et al. (2002) tutkimuksen ensimmäistä pääkomponenttia (Immature reality-distorting defences). Ensimmäiselle pääkomponentille latautuivat tyhjäksi tekeminen, autistinen fantasia, eksternalisointi, passiivinen aggressio, sijoittaminen, halkominen, älyllistäminen, vähättely ja somatisaatio. Pääkomponentti sai nimen *todellisuutta vääristävät defenssit*.

Toinen pääkomponentti koostui tyypillisesti kypsiksi luonnehdituista defensesseistä. Tälle pääkomponentille latautuivat ennakointi, sublimaatio, pseudoaltruismi, tukahduttaminen ja idealisaatio. Pääkomponentti sai nimen *kypsät defensesit*.

Kolmannelle pääkomponentille latautui luonteeltaan epäkypsiä, emootiota vältteviä defensessejä. Näitä olivat dissosiaatio, kieltäminen, reaktionmuodostus, järkeistäminen, huumori ja projektio. Pääkomponentti sai nimen *emootiota välttelevät defensesit*.

3. TULOKSET

3.1 Kiintymystyyliyhien erot defenssiulottuvuuksien suhteen

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, miten eri tavoin kiintyneet eroavat toisistaan eri defenssimekanismien käytössä. Ensiksi haluttiin tutkia, eroavatko eri kiintymystyyli toisistaan kypsien, emootiota välttelevien ja todellisuutta vääristävien defenssien käytön suhteen. Eroavuuksia tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA), ja post-hoc -menetelmänä käytettiin Tukeyn testiä.

Tulokset osoittivat, että eri tavoin kiintyneet eroavat merkitsevästi ainoastaan todellisuutta vääristävien defenssien suhteen. Kuten taulukosta 5 nähdään, takertuvasti kiintyneet käyttivät ko. defensejä enemmän kuin turvallisesti kiintyneet ja enemmän kuin välttelevän itseriittoisesti kiintyneet. Välttelevän itseriittoiset käyttivät todellisuutta vääristäviä defensejä enemmän kuin turvallisesti kiintyneet.

Taulukko 5. Kiintymystyylien yhteys defenssiulottuvuuksiin: keskiarvot, hajonnat, ANOVA- ja post-hoc -arvot.

| | Kiintymystyyli | | | | | | F (2,269) |
|-------------------------------------|------------------------|-------|---------------------------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|
| | Turvallinen (n=107) | | Välttelevän itseriittoinen (n=113) | | Takertuva (n=80) | | |
| | ka | kh | ka | kh | ka | kh | |
| Kypsät defenssit | 55.89 | 11.17 | 57.52 | 11.75 | 56.55 | 12.45 | .53 |
| Emootiota välttelevät defenssit | 49.70 | 12.91 | 52.21 | 11.34 | 51.04 | 12.29 | 1.10 |
| Todellisuutta vääristävät defenssit | 64.95 ^{a,c} | 18.12 | 72.01 ^{b,c} | 16.64 | 80.78 ^{a,b} | 16.76 | 18.01 ^{***} |
| Yhteensä | 171.90 | 33.48 | 186.59 | 34.11 | 190.16 | 30.92 | 8.51 |

*** p < 0.001

Tukeyn post hoc: ^a p<0.001, ^b p<0.01, ^c p<0.05

3.2 Eri tavoin kiintyneiden erot yksittäisten defenssimekanismien käytössä

Edelleen analysoitiin eri kiintymystyylien yhteyttä yksittäisiin defenseihin. Monimuuttujaisen varianssianalyysin (MANOVA) riippumattomana muuttujana oli kiintymystyyliyhien ja riippuvina muuttujina kaikki 20 defenssiä.

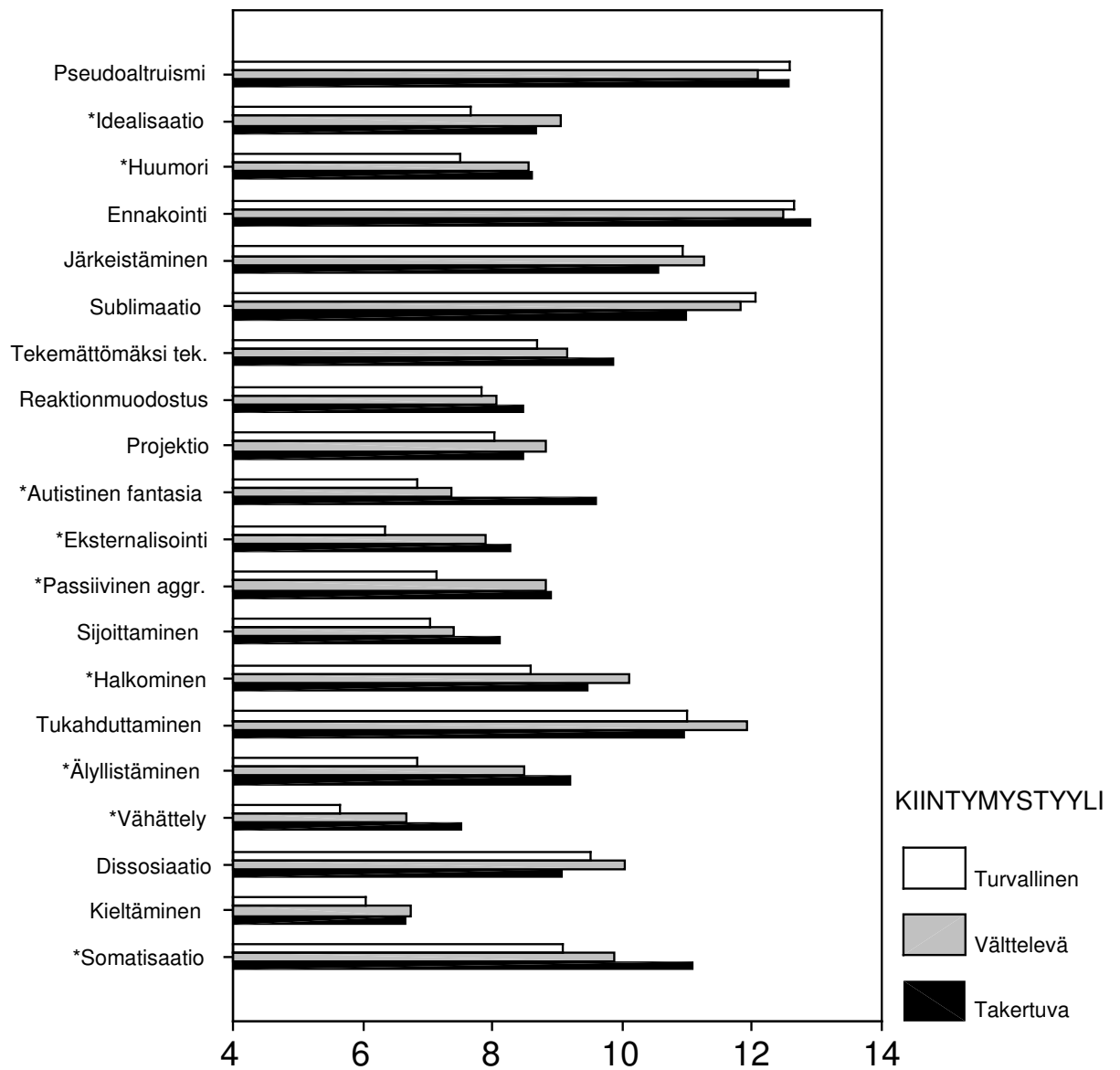
Taulukko 6. Kiintymystyylien yhteys defensesihin: keskiarvot, keskihajonnat, MANOVA- ja post-hoc -arvot.

| | Kiintymystyyli | | | | | | F (2,297) |
|-----------------------|------------------------|------|---------------------------------------|------|---------------------|------|-----------|
| | Turvallinen (n=107) | | Välttelevän itseriittoinen (n=113) | | Takertuva (n=80) | | |
| | ka | kh | ka | kh | ka | kh | |
| Pseudoaltruismi | 12.57 | 2.86 | 12.09 | 3.40 | 12.58 | 3.70 | .77 |
| Idealisaatio | 7.65 ^a | 4.26 | 9.05 ^a | 3.64 | 8.70 | 3.96 | 3.63* |
| Huumori | 7.51 | 3.14 | 8.57 | 3.69 | 8.63 | 3.49 | 3.44* |
| Ennakointi | 12.63 | 3.43 | 12.48 | 3.79 | 12.90 | 4.07 | .30 |
| Järkeistäminen | 10.92 | 3.30 | 11.26 | 3.51 | 10.56 | 4.37 | .86 |
| Sublimaatio | 12.04 | 3.80 | 11.81 | 3.75 | 11.00 | 4.06 | 1.79 |
| Tyhjäksi tekeminen | 8.67 | 3.79 | 9.14 | 4.40 | 9.86 | 3.95 | 1.96 |
| Reaktionmuodostus | 7.84 | 3.88 | 8.07 | 4.00 | 8.50 | 3.90 | .65 |
| Projektio | 8.03 | 3.62 | 8.81 | 3.47 | 8.49 | 3.58 | 1.32 |
| Autistinen fantasia | 6.83 ^c | 4.15 | 7.37 ^b | 4.07 | 9.62 ^{b,c} | 4.70 | 10.57*** |
| Eksternalisointi | 6.35 ^{a,b} | 3.52 | 7.90 ^a | 4.24 | 8.27 ^b | 3.85 | 6.82** |
| Passiivinen aggressio | 7.12 ^{b,c} | 3.46 | 8.82 ^b | 3.60 | 8.90 ^c | 3.57 | 8.24*** |
| Sijoittaminen | 7.03 | 3.84 | 7.38 | 3.45 | 8.14 | 3.51 | 2.20 |
| Halkominen | 8.58 ^b | 3.28 | 10.11 ^b | 3.35 | 9.46 | 3.79 | 5.42** |
| Tukahduttaminen | 10.99 | 3.89 | 11.93 | 3.55 | 10.95 | 4.04 | 2.22 |
| Älyllistäminen | 6.84 ^{b,c} | 3.72 | 8.50 ^b | 3.82 | 9.22 ^c | 3.47 | 10.60*** |
| Vähättely | 5.64 ^b | 3.51 | 6.67 | 3.47 | 7.53 ^b | 3.38 | 6.97** |
| Dissosiaatio | 9.52 | 3.70 | 10.03 | 3.28 | 9.09 | 3.84 | 1.65 |
| Kieltäminen | 6.06 | 3.20 | 6.73 | 3.02 | 6.67 | 3.31 | 1.45 |
| Somatisaatio | 9.07 ^b | 4.34 | 9.87 | 4.04 | 11.09 ^b | 4.12 | 5.36** |

* p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

Tukeyn post hoc: ^a p<0.05, ^b p<0.01, ^c p<0.001

Tulokset osoittivat, että eri kiintymystyyli erosivat toisistaan defensesien käytön suhteen ($F(40,558)=2.11$, $p<0.001$). Kuten taulukosta 6 nähdään, merkitseviä eroja kiintymystyylien välillä havaittiin idealisaation, eksternalisoinnin, autistisen fantasian, vähättelyn, älyllistämisen, passiivisen aggression, somatisaation, halkomisen ja huumorin käytön suhteen. Idealisaatiota ja halkomista käyttivät välttelevän itseriittoisesti kiintyneet turvallisesti kiintyneitä enemmän. Takertuvasti ja välttelevän itseriittoisesti kiintyneet käyttivät eksternalisointia, älyllistämistä ja passiivista aggressiota turvallisesti kiintyneitä enemmän. Autistista fantasiaa käyttivät takertuvasti kiintyneet turvallisesti kiintyneitä ja välttelevän itseriittoisesti kiintyneitä enemmän. Vähättelyä ja somatisaatiota käyttivät takertuvasti kiintyneet turvallisesti kiintyneitä enemmän. Kuvasta 6 ilmenevät yksittäisten defensesien käytön keskiarvot eri kiintymystyyliä.



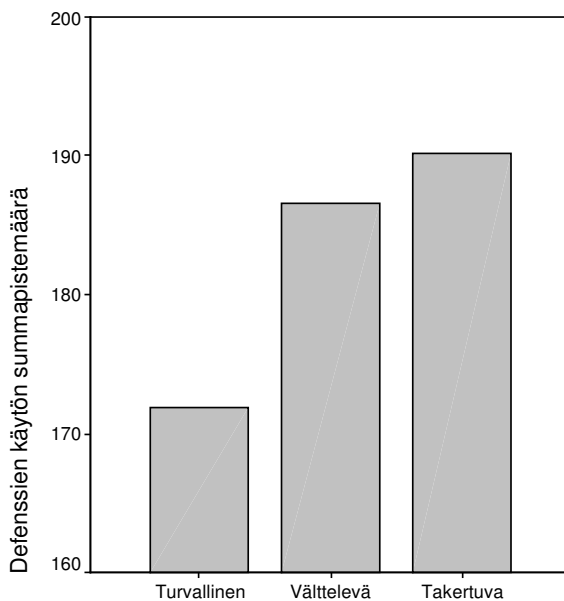
* Kiintymystyyli-ryhmät eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi

Kuva 6. Yksittäisten defenssien käytön keskiarvot eri kiintymystyyliillä.

3.3 Eri tavoin kiintyneiden erot defenssimekanismien käytön määrässä

Lopuksi haluttiin tutkia kiintymystyylien välisiä eroja defenssien käytön määrän suhteen. Tehtiin yksisuuntainen ANOVA, jossa riippumattomana muuttujana oli kiintymystyyli ja riippuvana muuttujana defenssimittarista muodostettu summamuuttuja, jossa kaikki defenssit olivat mukana. Post-hoc -testinä käytettiin Tukeyn testiä.

Tulokset osoittivat, että kiintymystyyli ryhmien välillä oli eroa defenssien käytön määrän suhteen ($F(2,297)=8.51$, $p<0.001$). Turvallisesti kiintyneet ($ka=171.90$, $kh=33.48$) käyttivät defenssejä vähemmän kuin takertuvasti kiintyneet ($ka=190.16$, $kh=30.92$; Tukeyn post hoc, $p<0.001$) ja välttelevän itseriittoisesti kiintyneet ($ka=186.59$, $kh=34.11$; Tukeyn post hoc, $p<0.01$) (kuva 7).



Kuva 7. Defenssimekanismien käytön summamäärät eri tavoin kiintyneillä.

4. POHDINTA

Kiintymystyyleitään erilaisilla ihmisillä on erilainen minäkuva ja tapa havaita muita. Heidän tarkkaavuutensa suuntautuu uhkatilanteessa eri tavoin ja informaationkäsittely on eri tavoin painottunutta. Myös tietorakenteiden joustavuudessa on eroja. Eroavaisuudet mainituissa kognitiivis-emotionaalis-behavioraalisissa prosesseissa oikeuttavat oletamaan, että eri kiintymystyyli-tylit eroavat toisistaan myös defenssien käytön suhteen sekä määrällisesti että laadullisesti. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat näitä oletuksia.

4.1 Metodologinen tarkastelu

Tapa muodostaa kiintymystyyli-ryhmät vaikuttaa vääjäämättä tutkimustuloksiin. Kiintymystyyli-tyliä määritettäessä pyrittiin löytämään teoreettisesti mielekkäin klusteriratkaisu. Valitussa ratkaisussa koehenkilöt jakautuivat kolmeen ryhmään, jotka teoreettisesti mielekkäimmällä tavalla erottelivat kiintymyssuhdeteoriassa kuvattua ilmiötä. Ratkaisu tehtiin koehenkilöiden vastaustavan perusteella suhteessa viiteen kiintymyssuhdetta kuvaavaan dimensioon (luottamus, läheisyyden kokeminen epämiellyttävänä, ihmissuhteiden kokeminen toissijaisina, riippuvuus ihmissuhteissa, hyväksynnän tarve). Kuten useimmissa muissakin tutkimuksissa, selkeimmin aineistosta erottui *turvallisesti* kiintyneiden ryhmä. Lisäksi erottuivat kaksi turvatonta kiintymystä kuvaavaa ryhmää: *välttelevän itseriittoa-*isesti ja *takertuvasti* kiintyneet. Kolme klusteria osoittautuivat melko erottelukykyisiksi suhteessa defenssimekanismissen käyttöön.

Hypoteeseja muodostettaessa kiintymystyyli-ryhmistä käytettiin nimityksiä turvallisesti, ambivalentisti ja välttelevästi kiintyneet. Aineistosta nousseet kiintymystyyli-ryhmät saivat kuitenkin sisältönsä vuoksi nimikseen turvallisesti, takertuvasti ja välttelevän itseriittoa-isesti kiintyneet. Saatuja tuloksia verrataan tässä aiempiin tutkimustuloksiin kuvan 2 mukaisesti: välttelevän itseriittoa-isesti kiintyneitä koskevia tutkimustuloksia verrataan tietoon, jota on saatu välttelevästi kiintyneistä ja takertuvasti kiintyneistä koskevia tutkimustuloksia tietoon, jota on saatu ambivalentisti kiintyneistä.

Tuloksiin saattavat vaikuttaa koehenkilöiden traumaattiset kokemukset. Lähtökohtana kuitenkin oli, että ilman minkäänlaista uhkatilannetta kiintymystyylin emotionoiden säätelyyn liittyvät vaikutukset eivät tule selvästi esiin. Kuitenkin tutkimustulokset osoittavat, että juuri

todellisuutta vääristävät defenssimekanismit lisääntyvät nimenomaan kidutuskokemusten myötä (Punamäki et al., 2002). Keskeinen rajoitus näiden tutkimustulosten yleistettävyydessä muodostuu siitä, että kaikki koehenkilöt ovat miehiä.

Defenssimekanismeja mitattiin tässä tutkimuksessa itsearviointimittarin avulla. Mikäli defenssimekanismit toimivat alkuperäisen määritelmänsä mukaisesti ainakin osittain tiedostamattomalla tasolla, on tällainen mittaustapa asetettava kyseenalaiseksi. Toisaalta tässä tutkimuksessa käytetty Defence Style Questionnaire on osoittautunut erottelukykyiseksi ainakin suhteessa psykopatologiaan (Andrews et al., 1993; McMahon et al., 2005). Defenssimekanismeja tutkittaessa defenssit on perinteisesti luokiteltu kypsiin, neuroottisiin ja epäkypsiin. Tässä tutkimuksessa defenssit luokiteltiin kypsiin, todellisuutta vääristäviin ja emootiota vältteleviin defensseihin. Todellisuutta vääristävät ja emootiota välttelevät defenssit edustavat perinteisen luokituksen epäkypsiä defenssejä. Neuroottisia defenssejä ei saatu esiin, mikä vaikeuttaa osaltaan tulosten vertailua aiempiin tutkimuksiin. Toisaalta defenssimekanismien tarkastelu suhteessa siihen, miten todellisuutta havaitaan ja emootioita vastaanotetaan uhkatilanteessa sopii paremmin yhteen kiintymyssuhdeteoriana koskevan tutkimuksen kanssa.

4.2 Kiintymystyyli ja erilaisten defenssimekanismien käyttö

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, miten eri tavoin kiintyneet eroavat toisistaan eri defenssimekanismien käytössä. Tähän kysymykseen vastattiin sekä aineistosta saatujen defensiulottuvuuksien että yksittäisten defenssimekanismien käytön osalta. Tutkimustulokset vahvistivat kiintymystyyleitään erilaisten ihmisten käyttävän erilaisia defenssimekanismeja.

Defensiulottuvuuksia tarkasteltaessa eri tavoin kiintyneet erosivat toisistaan todellisuutta vääristävien defenssien käytön suhteen siten, että turvallisesti kiintyneet käyttivät näitä muita ryhmiä vähemmän. Tulos sopii hyvin yhteen aiempien tutkimustulosten kanssa, jotka koskevat tarkkaavuuden kaventumista uhkatilanteessa (esim. Mikulincer, 1997). Turvattomasti kiintyneillä tarkkaavuus kaventuu uhkatilanteessa käsittelemään yksipuolisesti joko kognitiivista (välttelevästi kiintyneet) tai emotionaalista (ambivalentisti kiintyneet) havaintoainesta. Turvallisesti kiintyneet puolestaan kykenevät integroimaan kognitiiviset ja emotionaaliset ainekset toisiinsa ja kykenevät näin vastaanottamaan informaatiota

uhkatilanteessakin vääristämättä sitä. Tämän prosessin mahdollistaa turvallinen kiintymyskokemus, jonka turvin turvallisesti kiintyneet uskaltavat vastaanottaa vaikeakin emotionaalista informaatiota. Punamäki et al. (2002) raportoivat todellisuutta vääristävien defenssien lisääntyvän kidutuskokemuksen myötä. Tässä tutkimuksessa saatujen tulosten pohjalta voidaan asettaa jatkokysymys: lisääntyykö todellisuutta vääristävien defenssimekanismien käyttö kaikissa kiintymystyyliryhmissä vai vain turvattomasti kiintyneiden ryhmässä?

Aiempien tutkimustulosten pohjalta oli odotettavissa, että turvallinen kiintymystyyli ennustaisi kypsien defenssimekanismien käyttöä. Tässä tutkimuksessa eroa kypsien defenssimekanismien käytössä eri kiintymystyyliryhmien välillä ei kuitenkaan ollut. Eroja ei löytynyt myöskään emootioita välttelevien defenssien suhteen.

Kiintymystyyleiltään erilaisten ihmisten väliset erot yksittäisten defenssimekanismien käytössä antavat tarkemman kuvan ilmiöstä. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen voidaan tältäkin osin antaa myöntävä vastaus: eri tavoin kiintyneet eroavat tutkimuksen mukaan toisistaan yksittäisten defenssimekanismien käytön suhteen. Kiintymystyyliryhmät erosivat toisistaan *idealisaation, huumorin, autistisen fantasian, eksternalisoinnin, passiivisen aggression, älyllistämisen, vähättelyn ja somatisaation* suhteen.

Välttelevän itseriittoisesti kiintyneet

Alkuperäinen hypoteesi oli, että *välttelevän itseriittoisesti* kiintyneet käyttäisivät muita ryhmiä enemmän tukahduttamista, älyllistämistä, vähättelyä, dissosiaatiota, kieltämistä, eksternalisointia, passiivista aggressiota ja somatisaatiota, turvallisesti kiintyneitä enemmän projektiota ja takertuvasti kiintyneitä enemmän huumoria. *Välttelevän itseriittoisesti* kiintyneet käyttävät tämän tutkimuksen mukaan turvallisesti kiintyneitä enemmän *idealisaatiota, eksternalisointia, passiivista aggressiota, halkomista ja älyllistämistä*.

Osittain hypoteesien mukaisia eroja löytyi suhteessa huumoriin ja älyllistämiseen. *Välttelevän itseriittoisesti* ja takertuvasti kiintyneet käyttivät huumoria ja älyllistämistä turvallisesti kiintyneitä enemmän, mutta he eivät eronneet takertuvasti kiintyneistä. Huumorin käyttö heijastaa mahdollisesti välttelevän itseriittoisesti kiintyneiden tapaa kaventaa tarkkaavuuttaan

kognitiiviseen informaatioon emotionaalisen informaation kustannuksella. Huumori voisi olla tapa välttää kivuliainta informaatiota uhkatilanteessa. Älyllistäminen toimii samalla tavoin poissulkien emotionaalista, kipeäksi koettua informaatiota.

Edelleen osittain alkuperäistä hypoteesia tukien välttelevän itseriitteisesti kiintyneet käyttivät turvallisesti kiintyneitä enemmän eksternalisointia ja passiivista aggressiota. He eivät kuitenkaan vastoin odotuksia eronneet tässä takertuvasti kiintyneistä. Takertuvasti kiintyneiden suhteen näiden defenssimekanismien käyttö voitaisiin selittää taipumuksella emotionaaliseen ylireagointiin. Välttelevän itseriitteisesti kiintyneiden kohdalla kyse saattaisi olla yleisestä kyvyttömyydestä kohdata suoraan vaikeita emotionaalisia uhkatekijöitä. Tämä aiheuttaa negatiivisten emootioiden heijastamista ulospäin pois itsestä, koska ne eivät sovi yhteen heidän positiivisen minäkuvansa kanssa.

Vastoin hypoteeseja välttelevän itseriitteisesti kiintyneillä esiintyi muita ryhmiä enemmän halkomista ja idealisaatiota. Halkomista on perinteisesti pidetty ambivalentisti kiintyneiden tapana hallita todellisuutta. Yllättävää tutkimustuloksissa oli myös, ettei kiintymystyylien välillä syntynyt lainkaan eroja dissosiaation ja kieltämisen suhteen. Välttelevästi kiintyneiden on todettu käyttävän torjuntaa muita ryhmiä enemmän (Kobak & Sceery, 1988; Mikulincer et al. 1990), mikä olisi voinut näkyä kieltämisessä. Välttelevästi kiintyneiden informaationkäsittelyn painottuminen kognitiiviseen ainekseen (Crittenden, 1994) olisi puolestaan voinut näyttäytyä dissosiaation muodossa.

Takertuvasti kiintyneet

Alkuperäinen hypoteesi oli, että *takertuvasti* kiintyneet käyttävät muita ryhmiä enemmän autistista fantasiaa, tyhjäksi tekemistä, halkomista ja reaktionmuodostusta, välttelevän itseriitteisesti kiintyneitä enemmän pseudoaltruismia ja idealisaatiota sekä turvallisesti kiintyneitä enemmän projektiota. *Takertuvasti* kiintyneet käyttävät tämän tutkimuksen mukaan muita ryhmiä enemmän *autistista fantasiaa* ja turvallisesti kiintyneitä enemmän *eksternalisointia, passiivista aggressiota, älyllistämistä, vähättelyä ja somatisaatiota*. Tulokset tukivat alkuperäistä hypoteesia ainoastaan autistisen fantasian osalta.

Autistinen fantasia oli defenssimekanismeista ainoa, joka selkeästi erotteli toisistaan välttelevän itseriittoisesti ja takertuvasti kiintyneet. Takertuvasti kiintyneiden erityinen taipumus käyttää autistista fantasiaa emootioiden säätelyyn selittyy sillä, että takertuvasti kiintyneet ovat näistä kolmesta kiintymystyylistä ainoat, joita luonnehtii voimakkaasti negatiivinen minäkuva (mm. Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan & Morris, 1997). Esimerkiksi defenssikyselyn autistista fantasiaa kuvaava väite ”Ratkaisen ongelmia enemmän haaveissani kuin todellisessa elämässäni” kuvaa tätä ilmiötä hyvin.

Tulokset osoittavat, että takertuvasti kiintyneet käyttävät hypoteesin vastaisesti passiivista aggressiota ja eksternalisointia turvallisesti kiintyneitä enemmän. Näiden defenssimekanismien käyttö ilmentää tässä todennäköisesti takertuvasti kiintyneiden taipumusta emotionaaliseen ylireagointiin ja havaintojen painottumista emotionaaliseen ainekseen uhkatilanteessa (Mikulincer, 1997).

Vähättelyn ja somatisaation suhteen tutkimustulokset olivat yllättäviä. Somatisaatio on aiempien tutkimustulosten perusteella välttelevästi kiintyneille ominainen tapa reagoida. Tässä tutkimuksessa somatisaatiota esiintyi kuitenkin eniten takertuvasti kiintyneillä. Toisaalta takertuvasti kiintyneillä esiintyy muita kiintymystyyplejä enemmän psyykkisiä ongelmia kuten depressiota ja ahdistusta (Mikulincer et al. 1993; Fonagy et al., 1996). Psyykkinen kuormitus takertuvasti kiintyneillä on suuri, eikä heidän voimakas emotionaalinen reagoititapansa auta heitä vähentämään kuormitusta vaan tuottaa ongelmia esimerkiksi juuri ihmissuhteissa (Kobak & Sceery, 1988). Jatkuva ylivirittynyt tila aiheuttaa helposti myös terveydellisiä ongelmia, mikä saattaa näkyä tutkimustuloksissa somatisaatiopistemäärän kasvuna, vaikka kysymys ei olisikaan varsinaisesti juuri somatisaatiosta defenssimekanismina. Tutkimuksessa esiin tullut takertuvasti kiintyneiden tapa käyttää vähättelyä, älyllistämistä ja huumoria on vaikeasti selitettävissä aiemman tutkimuksen ja teorian pohjalta. Takertuvasti kiintyneiden emotionaalisesti painottunut havaitsemis- ja informaationprosessointitapa ei taustaoletusten mukaan suosi edellä mainittujen defenssien käyttöä.

Turvallisesti kiintyneet

Turvallisesti kiintyneiden kohdalla tutkimustulokset eivät tukeneet alkuperäistä hypoteesia, jonka mukaan turvallisesti kiintyneet käyttäisivät muita ryhmiä enemmän ennakointia, sublimaatiota ja järkeistämistä, välttelevästi kiintyneitä enemmän pseudoaltruismia ja idealisaatiota ja ambivalentisti kiintyneitä enemmän huumoria. *Turvallisesti* kiintyneet eivät käyttäneet mitään defenssimekanismeja muita kiintymystyyli ryhmiä enempää. Eri kiintymystyylien välillä ei esiintynyt eroja näiden defenssimekanismien käytön suhteen. Turvallisesti kiintyneet käyttivät kuitenkin välttelevän itseriittoisesti ja takertuvasti kiintyneitä vähemmän *eksternalisointia*, *älyllistämistä* ja *passiivista aggressiota*. Älyllistäminen ei teoriassakaan sovi turvallisesti kiintyneiden tapaan käsitellä informaatiota. Turvallisesti kiintyneet arvostavat tutkimusten mukaan (Kobak & Sceery, 1988; Moreira et al., 2003; Mikulincer et al., 1993) sosiaalisia suhteita emootioiden käsittelyssä ja mahdollisesti juuri siksi passiivinen aggressio ja eksternalisointi eivät sovi heidän tapansa käsitellä emootioita.

4.3 Kiintymystyyli ja defenssimekanismien käytön määrä

Toinen tutkimuskysymys oli, eroavatko eri tavoin kiintyneet toisistaan defenssimekanismien käytön kokonaismäärän suhteen. Tulokset vahvistivat eri tavoin kiintyneiden eroavan toisistaan defenssien käytön määrän suhteen. Oletusten vastaisesti välttelevän itseriittoisesti kiintyneet eivät käytä defenssimekanismeja takertuvasti kiintyneitä enempää. Takertuvasti ja välttelevän itseriittoisesti kiintyneet kuitenkin käyttävät enemmän defenssimekanismeja kuin turvallisesti kiintyneet. Yleisesti on ajateltu, että välttelevästi kiintyneet olisivat muita ryhmiä defensiivisempiä. Tässä tutkimuksessa samaan tulokseen tultiin myös takertuvasti kiintyneiden kohdalla. Tulos on varsin ymmärrettävä mielenterveystutkimuksen näkökulmasta. Koska takertuvasti kiintyneet kärsivät eniten ahdistuksesta ja masennuksesta (esim. Cole-Detke & Kobak, 1996), he tarvitsevat myös eniten defenssimekanismeja ahdistuksensa käsittelemiseen ja torjumiseen.

Tutkimustulokset herättävät kysymyksen siitä, mikä on defenssimekanismien funktio, jos turvallisesti kiintyneet voivat muita ryhmiä paremmin, mutta käyttävät vähemmän defenssimekanismeja? Onko niin, että ryhmät, jotka käyttävät defenssimekanismeja paljon, voivat lähtökohtaisesti niin paljon huonommin, että defenssimekanismien käyttökään ei nosta heidän vointiaan muiden ryhmien tasolle, vai onko defenssimekanismien käytöllä joissakin tapauksissa negatiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin? Lienee myös mahdollista, että eri kiintymystyyliä vaikuttavat eri tavoin siihen, miten defenssimekanismien käyttö vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Eroja voitaisiin edelleen löytää eri kiintymystyylien väliltä siinä, miten kypsät ja epäkypsät defenssit vaikuttavat kunkin ryhmän psyykkiseen hyvinvointiin. Näkökulmaa voitaisiin muuttaa myös siten, että nähtäisiin kiintymyskäyttäytymisen aktivoituminen yhtenä defenssimekanismina perusturvattomuutta vastaan.

Kiintymystyylien ja defenssimekanismien käytön välisistä yhteyksistä on olemassa erittäin vähän tutkimusta. Lisää tutkimusta tarvitaan erityisesti normaaliväestön defensiivisestä käyttäytymisestä. Tarkempi tieto kiintymystyylin ja defenssimekanismien käytön välisistä yhteyksistä palvelisi erinomaisesti kliinisessä työssä. Jos kiintymystyylin vaikutus defenssimekanismien käyttöön tunnettaisiin, voitaisiin epäkypsien defenssimekanismien käyttö ottaa entistä tehokkaammin huomioon terapiatyössä pohdittaessa yksilön sosiaalisia taitoja ja läheisiä ihmissuhteita. Lisätutkimusta tarvitaan myös siitä, millä tavoin kiintymystyylin muodostuminen ja defenssimekanismien kehittyminen niveltävät toisiinsa varhaisessa vuorovaikutuksessa.

LÄHTEET

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (4th rev. ed.) Washington, DC: Author.
- Andrews, G., Pollock, C., & Stewart, G. (1989). The determination of defense style by questionnaire. *Archives of General Psychiatry*, *46*, 455-460.
- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *181*(4), 246-256.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244.
- Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J., & Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of General Psychiatry*, *40*, 333-338.
- Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977b) The making and breaking of affectional bonds. II Some principles of psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, *130*, 421-431.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: 1, Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988b) Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of psychiatry*, *145*, 1-10.
- Brennan, K. A. & Morris, K. A. (1997) Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *23*, 23-31.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991) Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, *8*, 451-466.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994) Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 127-140.
- Cassidy, J. (1994) Emotion regulation: Influences of attachment relationships. Teoksessa N.A. Fox (Toim.), *Emotion regulation: Behavioral and biological considerations*.

- Monographs of the society for research in child development* (ss.228-249). Chicago: University of Chicago Press.
- Cole-Detke, H. & Kobak, R. (1996). Attachment processes in eating disorder and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 282-290.
- Collins, N. & Read, S. (1990) Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Cowan, P. A., Cowan, C. P., Cohn, D. A., & Pearson, J. L. (1996). Parents' attachment histories and children's externalizing behaviors: exploring family systems models of linkage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 53-63.
- Crittenden, P. M. (1994). Peering into the black box: An exploratory treatise on the development of self in young children. Teoksessa D. Cicchetti & S. Toth (Toim.), *Rochester Symposium on Developmental Psychopathology, Vol. 5. The self and its disorders* (ss. 79-148). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Crittenden, P. M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11, 259-277.
- Cramer, P. & Brilliant, M. A. (2001). Defense use and defense understanding in children. *Journal of Personality*, 69, 297-322.
- Davidson, K. W., MacGregor, M. W., Johnsson, E. A., Woody, E. Z., & Chaplin, W. F. (2005). The relation between defense use and adaptive behavior. *Journal of research in personality*, 38, 105-129.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanharan, M. (1994) Assessing adult attachment. Teoksessa M. B. Sperling & W.H. Berman. (toim.) *Attachment in Adults. Clinical and Developmental Perspectives*. (ss. 129-152) New York: The Guilford Press.
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., et al. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 22-31.
- Freud, A. (1969). *Minän suojautumiskeinot*. Oy Weilin+Göös Ab:n kirjapaino. Tapiola.
- Hautamäki, A. (2000). Kiinnittymisteoria. Teoria yksilön kiinnittymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiinnittymisen merkityksestä kehitykselle ja kiinnittymisen katkoksista. *Psykologia. Suomen psykologisen seuran julkaisu*.35, 4-29.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1990). Love and work: An attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.

- Kafetsios, K. (2003). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231-245.
- Kobak, R. R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Kuusinen, K-L. (2000). Terapiasuhte ja emotionaalinen säätely kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta. Teoksessa: K-L. Kuusinen, (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoria*. (s.1-24) Jyväskylän yliopisto. Täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu 4. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.
- Lay, K-L., Waters, E., Posada, G., & Ridgeway, D. (1995) Attachment security, affect regulation, and defensive responses to mood induction. Teoksessa E. Waters, B. E. Vaughn, G. Posada, K. Kondo-Ikemura (toim.) *Caregiving, cultural, and cognitive perspectives on secure-base behavior and working models: New growing points of attachment theory and research. Monographs of the society for research in child development*. (ss.179-196) Serial No. 244, Vol. 60, Nos 2-3.
- Main, M. & Solomon, J. (1993). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. Teoksessa M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (toim.) *Attachment in the preschool years. Theory, research, and intervention*. (ss. 121-182) University of Chicago Press. Chicago.
- McCarthy, C. J., Moller, N. P., & Fouladi, R. T. (2001) Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- McMahon, C., Barnett, B., Kowalenko, N., & Tennant, C. (2005). Psychological factors associated with persistent postnatal depression: past and current relationships, defence styles and the mediating role of insecure attachment style. *Journal of Affective Disorders*, 84, 15-24.
- McNally, A., Palfai, T., Levine, R., & Moore, B. (2002) Attachment dimensions and drinking-related problems among young adults. The mediational role of coping motives. *Addictive Behaviors*, 27, 1-13.

- Mikulincer, M. (1997) Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1217-1230.
- Mikulincer, M. (1998) Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 420-435.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990) Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 273-280.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993) Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- Mikulincer, M. & Horesh, N. (1999). Adult attachment style and the perception of others -- The role of projective mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1022-1034.
- Mikulincer, M., Horesh, N., Eilati, I., & Kotler, M. (2005). The association between adult attachment style and mental health in extreme life-endangering conditions. *Personality and Individual Differences*, 27(5), 831-842.
- Mikulincer, M., Orbach, I., & Iavnieli, D. (1998) Adult attachment style and affect regulation: strategic variations in subjective self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 436-448.
- Moreira, J. M., Silva, M. F., Moleiro, C., Aguiar, P., Andrez, M., Bernardes, S., et al. (2003). Perceived social support as an offshoot of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 485-501.
- Muller, R. T. & Lemieux, K. E. (2005). Social support, attachment, and psychopathology in high risk formerly maltreated adults. *Child Abuse & Neglect*, 24(7), 883-900.
- Murray, H. A. (1947). Thematic Apperception Test manual. Harvard University Press. Oxford.
- Männikkö, K. (1997). *Kiintymystä lapsesta aikuiseksi*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Niedenthal, P. M., Brauer, M., Robin, L., & Innes-Ker, Å. H. (2002) Adult attachment and the perception of facial expression of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 419-433.
- Nyman, S., Näntö, L., & Sandroos, A. (2000). Kiintymysmallien kehitys Patricia Crittendenin mukaan. Teoksessa: K-L. Kuusinen, (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoria*. Jyväskylän yliopisto. Täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu 4. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

- Offer, R., Lavie, D., Gothelf, D., & Apter, A. (2000). Defense Mechanisms, Negative Emotions, and Psychopathology in Adolescent Inpatients. *Comprehensive Psychiatry*, *41*, 35-41.
- Pianta, R. C., Egeland, B., & Adam, E. K. (1996). Adult attachment classification and self-reported psychiatric symptomatology as assessed by the Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(2), 273-281.
- Plutchik, R. (1995). A theory of ego defenses. Teoksessa R. C. Conte & R. Plutchik (toim.) *Ego Defenses: Theory and Measurement*. (ss.13-37). NY: Wiley. New York.
- Priel, B. & Shamai, D. (1994). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences*, *19*(2), 235-241.
- Punamäki, R-L., Kanninen, K., Qouta, S., & El-Sarraj, E. (2002). The role of psychological defences in moderating between trauma and post-traumatic symptoms among Palestinian men. *International Journal of Psychology*, *37*(5), 286-296.
- Qouta, S., Punamäki, R-L., & El Sarraj, E. (1997). Prison experiences and coping strategies among political prisoners. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, *3*, 19-36.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 434-446.
- Swann, W. B. & Read, S. J. (1981). Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *17*(4), 351-372.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism: A 30-year follow up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, *24*, 107-118.