

Katriina Koivusalo

STEVEN C. HAYES
Pragmaattisen ajattelun puolestapuhuja

Kandidaatintutkielma
Itä-Suomen yliopisto
Marraskuu 2019
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Tampereen yliopisto
Uudelleenarviointia varten marraskuu 2021

TIIVISTELMÄ

Katriina Koivusalo: Steven C. Hayes – Pragmaattisen ajattelun puolestapuhuja
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologian tutkinto-ohjelma
Marraskuu 2019

Steven C. Hayes (1948–) on yhdysvaltalainen kliininen psykologi ja Nevada Foundation Professor Nevadan yliopistossa. Hän on uransa aikana keskittynyt ihmisten korkeampien kognitiivisten toimintojen ymmärtämiseen käyttäytymisanalyttisestä perspektiivistä, minkä seurauksena on muotoutunut suhdekehysteoria eli käyttäytymisanalyttinen selitys kielestä ja kognitiosta. Mediassa Hayes kuitenkin esitetään enimmäkseen hyväksymis- ja omistautumisterapian yhtenä kehittäjänä. Hayesin työssä keskeistä ovat vankat filosofiset perusoletukset, joiden varaan muu työ rakentuu. Hayes onkin muotoillut akateemisen uransa varhaisina vuosina tieteenfilosofian, joka tunnetaan funktionaalisen kontekstualismina ja jonka tarkasteluun tässä esseessä erityisesti keskitytään.

Funktionaalisen kontekstualismin juuret ovat pragmaattisessa ajatteluperinteessä ja F. B. Skinnerin työssä. Funktionaalinen kontekstualismi on pragmaattisen ajattelun muoto, jonka analyttisenä tavoitteena on tapahtumien tai käyttäytymisen ennustaminen ja tapahtumiin tai käyttäytymiseen vaikuttaminen. Sen analyysiyksikkönä on tekeminen kontekstissaan, mikä tarkoittaa, että tekemistä tarkastellaan kontekstisidonnaisena. Funktionaalinen kontekstualismi on ehdotettu esitettäväksi yhtenä tieteenfilosofisena maailmankatsomuksena Yhdysvaltain kognitiivisen ja käyttäytymisterapian tohtorikoulutuksessa.

Hayesin merkitys psykologialle tieteenä ja ammattikäytäntönä näyttäätyy filosofisen tason lisäksi teoreettisella ja kliinisellä tasolla. Suhdekehysteoria väittää, että kieli on opittua, joten se sijoittuu kieltä koskevassa ”opittua vs. synnynnäistä” -kiistassa selkeästi oppimisenäkökulman puolelle. Käyttäytymisanalyttisen selityksen olemassaolo koskien kieltä merkitsee funktionaalille behavioraaliselle ajattelulle uutta mahdollisuutta, sillä yksi syy behaviorismin hiipumiselle oli puutteellinen selitys korkeammista kognitiivisista toiminnoista, etenkin kielestä. Hyväksymis- ja omistautumisterapia puolestaan on yksi esimerkki prosessipohjaisesta terapiasta, jossa interventiot kohdistetaan mielenterveyshäiriöiden sijaan taustalla piileviin biopsykososiaalisiin prosesseihin. Hayes yhdessä muiden prosessipohjaista terapiaa kannattavien kanssa siis haastaa syndroomiin perustuvan mielenterveysongelmien luokittelun ja hoidon.

Avainsanat: funktionaalinen kontekstualismi, pragmatismi, hyväksymis- ja omistautumisterapia, prosessipohjaiset terapiat, suhdekehysteoria

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO.....	1
2. STEVEN C. HAYESIN ELÄMÄSTÄ.....	3
2.1. Lapsuudesta lukion loppuun (vuodet 1948–1966).....	3
2.2. Alemmasta korkeakoulututkinnosta tohtorin tutkintoon (vuodet 1966–1977).....	4
2.3. Tohtorin tutkinnon jälkeen (vuodesta 1977 eteenpäin).....	7
3. FUNKTIONAALINEN KONTEKSTUALISMI.....	10
3.1. Funktionaalisen kontekstualismin juuret.....	11
3.2. Analyysiyksikkö: tekeminen kontekstissaan.....	12
3.3. Totuuskriteeri: onnistunut toiminta.....	13
3.4. Analyyttinen tavoite: ennustaminen- ja vaikuttaminen.....	14
3.5. Analyyttisen tavoitteen implikaatioita.....	16
3.6. Funktionaalisen kontekstualismin vahvuudet ja heikkoudet tieteenfilosofiana.....	17
4. HAYESIN MERKITYS PSYKOLOGIALLE TIETEENÄ JA AMMATTIKÄYTÄNTÖNÄ.....	18
4.1. Tieteenfilosofisten oletusten keskeisyys ja funktionaalinen kontekstualismi tieteenfilosofiana.....	18
4.2. Suhdekehysteoria ja funktionaalinen behavioraalinen ajattelu.....	20
4.3. Hyväksymis- ja omistautumisterapia ja prosessipohjaiset terapiat.....	22
5. POHDINTA.....	25
LÄHTEET	
VALIKOITU BIBLIOGRAFIA	

1. JOHDANTO

Funktio on kuin ilma ympärillämme – näkymättömissä mutta silti kaiken inhimillisen toiminnan perusta. Me emme ihmisinä ole niinkään kiinnostuneita niistä käyttäytymisen piirteistä, jotka voimme silmillämme tai erilaisilla mittauslaitteilla havaita (ts. käyttäytymisen topografisesta kuvaamisesta), vaan tahdomme tietää, mikä on tietyn käyttäytymisen tarkoitus (ts. funktio). Kuvittele esimerkiksi, että aviomies halaa vaimoaan ja sinulta kysytään, mitä aviomies tekee. Jos tekeminen ymmärretään funktionaalisesti – kuten on tavanomaista – ei riitä, että toteat hänen halaavan vaimoaan tai selostat, miten lihaksien supistuminen mahdollistaa käsien liikkeet. Käyttäytymisen topografinen kuvaaminen ei riitä, sillä funktionaalisessa mielessä topografisesti samalla käyttäytymisellä voi olla useita erilaisia tarkoituksia ja kahden topografisesti erilaisen käyttäytymisen tarkoitus voi olla täysin sama (Ramnerö & Törneke, 2008, 5–8). Funktionaalisesta perspektiivistä toisen ihmisen halaaminen voi täten saada monenlaisia tarkoituksia: halaaminen voi esimerkiksi olla keino lohduttaa, tervehtiä tai onnitella. Halaaminen ei kuitenkaan ole ainut tapa lohduttaa, tervehtiä tai onnitella. Silittäminen voi olla lohduttamista, kättelemine tervehtimistä ja lahjan antaminen onnittelemista. Huomio onkin kiinnitettävä käyttäytymisen lisäksi käyttäytymisen kontekstiin, sillä käyttäytyminen ei funktionaalisessa mielessä ole olemassa yksinään ja irrallaan. Toisinaan konteksti määrittää tarkasti, millä tavalla on asianmukaista käyttäytyä, toisinaan se tarjoaa vain suuntaviivoja.

Yhdysvaltalainen kliininen psykologi (Hayes, 2019b) ja Nevadan yliopiston psykologian laitoksen Nevada Foundation Professor Steven C. Hayes on nostanut muotoilemassaan tieteenfilosofiassa, funktionaalisessa kontekstualismissa (*functional contextualism*) funktion keskipisteeksi (Hayes, 2016a). Funktionaalinen kontekstualismi perspektiivinä kuitenkin poikkeaa tavanomaisen elämän kontekstissa tapahtuvasta tarkoituksen analysoimisesta siten, että siinä myös analysoija nähdään käyttäytyvänä organismina, jolla on historia ja tarkoitusten kokoelma. Analysoijan on tuotava ilmi omat analyttiset tavoitteensa, jotta on mahdollista arvioida niiden toteutumista. (Hayes, 2016a.)

Funktionaalinen kontekstualismi on läpäisevä teema Hayesin kaikessa työssä. Se on tieteenfilosofinen pohja, jonka päälle sekä suhdekehysteoria että hyväksymis- ja omistautumisterapia rakentuvat (esim. Hayes, 2004). Funktionaalisen kontekstualismin taustalla on Yhdysvalloista lähtöisin oleva pragmaattinen ajatteluperinne (Pihlström, 2008): Hayes (2016a) kertoo erottaneensa funktionaalisen kontekstualismin muista pragmaattisen ajattelun muodoista. Vaikka funktionaalinen kontekstualismi onkin vallitseva taustajuonne kaikessa Hayesin työssä, omien sanojensa mukaan Hayes on urallaan keskittynyt analysoimaan ihmisen kielen ja kognition luonnetta. Tämän analyysin seurauksena on syntynyt selitys ihmisen korkeammista kognitiivisista toiminnoista eli

suhdekehysteoria (*relational frame theory; RFT*). Vaikka Hayesia voidaan nimittää suhdekehysteorian kehittäjäksi, suhdekehysteoria ei ole syntynyt ainoastaan Hayesin ponnistelujen seurauksena. Aaron J. Brownstein oli mukana kehittämässä suhdekehysteoriaa kuolemaansa asti, ja Dermot Barnes-Holmes puolestaan on tehnyt teoriasta toteuttamiskelpoisen tutkimusohjelman. Hayes on soveltanut suhdekehysteorian pohjalta syntynyttä ymmärrystä korkeammista kognitiivisista toiminnoista ihmisten kärsimyksen ymmärtämiseen ja lievittämiseen: hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT; *acceptance and commitment therapy; ACT*) teoreettinen tausta on nimenomaan suhdekehysteoriassa. Hyväksymis- ja omistautumisterapiakaan ei ole yhden ihmisen ponnistelujen tulos, ja siksi Hayes näkee itsensä vain henkilönä, joka laittoi pyörät pyörimään. (Hayes, 2016a.)

Olen valinnut Steven C. Hayesin klassikkoesineeni henkilöksi, sillä olen jo vuosia ollut kiinnostunut hyväksymis- ja omistautumisterapiasta, ja aikomukseni on jollakin tavalla jatkaa pro gradu -tutkielmassani Hayesin jalanjäljissä. HOTissa minua kiehtoo erityisesti ajatus, että niin kutsutut negatiiviset tunteet ovat normaaleja, hyväksyttäviä ja jotakin, mistä ei tarvitsekaan päästä eroon. Valitsin Hayesin klassikoksi siitä huolimatta, että vielä lienee kyseenalaista väittää häntä klassikoksi. Klassikko on jotakin ajatonta (Hebért, 2003), ja siten vasta myöhemmin, Hayesin kuoleman jälkeen, on mahdollista arvioida, ovatko Hayesin esittämät ideat yhä kiinnostavia ja keskustelua herättäviä. Jonkinlaisen viitteen Hayesin ajatusten kiinnostavuudesta tarjoaa Association for Contextual Behavioral Science, jonka perustamisessa Hayes oli mukana (Hayes, 2016a). Yhdistyksen virallisilla internetsivuilla kerrotaan, että yhdistys tarjoaa resursseja kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneita HOTista, suhdekehysteoriasta ja kontekstuaalisesta käyttäytymistieteestä, jonka filosofinen pohja on funktionaalisessa kontekstualismissa (Association for Contextual Behavioral Science [ACBS], päiväämätön). Vuonna 2016 – kymmenen vuotta yhdistyksen perustamisen jälkeen – yhdistyksen jäsenmäärä oli jo yli 7300 (Biglan & Hayes, 2016).

Klassikkoon yhdistyy myös vaikuttaminen: klassikko on vaikuttanut joko tieteelliseen yhteisöön tai sen lisäksi koko yhteiskuntaan jollakin tavalla, mahdollisesti synnyttämällä kiistanalaisuuksia (Herbért. 2003). Hayesin työ on saanut tunnustusta useiden palkintojen muodossa, joista esimerkkinä Association for Behavioral and Cognitive Therapiesin jakama palkinto, Lifetime Achievement Award, jonka Hayes sai vuonna 2007. Vuonna 1992 Institute for Scientific Information ja American Psychological Society listasivat Hayesin 30. korkeimmaksi citation impact -psykologiksi maailman psykologisessa kirjallisuudessa vuosina 1986–1990. Hayesin ja Smithin itseapukirja *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy* (2005) sai vuonna 2010 Association for Behavioral and Cognitive Therapiesin jakaman Self-Help Book of Merit Awardin.

(Hayes, 2016b.) Hyväksymis- ja omistautumisterapia on johtanut myös kiistaan Hayesin ja kognitiivisten käyttäytymisterapeuttien välillä (Hofmann & Hayes, 2019): esimerkiksi Hofmann & Asmundson (2008) kyseenalaistivat, onko HOTissa ylipäänsä kyse mistään uudesta. Lisäksi HOT on yhdessä kognitiivisen käyttäytymisterapian ja dialektisen käyttäytymisterapian kanssa Mode deactivation therapy taustalla (Apsche, 2010). Rohkenenkin väittää, että klassikkohenkilön valinta ei ole kohdallani tuulesta temmattu: Hayes näyttäytyy näiden seikkojen valossa kehkeytyvänä klassikkona.

Esseessäni tarkastelen ensin Hayesin elämää ja uraa kiinnittäen huomiota niihin yhteiskunnallis-historiallisiin ja psykologiatieteeseen liittyviin tekijöihin sekä henkilöihin, jotka ovat vaikuttaneet Hayesiin. Tämän jälkeen syvennyn tieteenfilosofisempiin asioihin. Tarkastelun rajaaminen pelkästään suhdekehysteoriaan tai hyväksymis- ja omistautumisterapiaan olisi ollut mahdollista, sillä niitä on mahdollista ymmärtää perehtymättä taustalla oleviin filosofisiin oletuksiin. Filosofisen perustan sivuuttaminen olisi kuitenkin vastoin sitä, minkä ymmärrän olevan Hayesin keskeinen periaate tieteen tekemisessä. Rajatessani Hayesin työn esittelyn funktionaaliseen kontekstualismiin katson kunnioittavani Hayesin viestiä filosofisten oletusten keskeisyydestä. Hayesin merkitystä koskevassa luvussa otan tarkasteluni kohteeksi funktionaalisen kontekstualismin lisäksi suhdekehysteorian ja HOTin, sillä Hayesin merkitys psykologialle tieteenä ja ammattikäytäntönä näyttäytyy käsitykseni mukaan kolmella tasolla: filosofisella, teoreettisella ja kliinisellä. Lopuksi pyrin muodostamaan kokonaiskuvan klassikkoesseeni teemoista.

2. STEVEN C. HAYESIN ELÄMÄSTÄ

Tarkastelen Hayesin elämää ja tieteellistä uraa kolmessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe kattaa ajanjakson Hayesin syntymästä lukion loppuun asti eli periodin, jossa Hayesin tieteellisen uran mielenkiinnonkohteet vasta kehkeytyivät. Toinen vaihe ulottuu korkeakoulun aloittamisesta tohtorin tutkinnon loppuun saattamiseen eli 1960-luvun jälkimmäiseltä puoliskolta 70-luvulle. Hayesin korkeakouluopiskeluajan kuvaaminen jokseenkin yksityiskohtaisesti on olennaista, sillä kyseiset vuodet ovat perustavanlaatuisella tavalla muovanneet sitä, mihin Hayes on urallaan keskittynyt sekä mistä perspektiivistä ja lähtökohdista. Kolmas vaihe puolestaan käsittelee Hayesin elämää ja uraa tohtorin tutkinnon jälkeen keskittyen pitkälti tieteellisen uran vaiheisiin. Kolmas vaihe muodostaa kuvan siitä, mitä Hayes on aikaansaanut akateemisen uransa aikana tähän mennessä.

2.1. Lapsuudesta lukion loppuun (vuodet 1948–1966)

Steven C. Hayes syntyi kolmihenkiseen perheeseen elokuussa vuonna 1948 (Cloud, 2006). Hänen isänsä Charlie Hayes (Hayes, 2019b) oli irlantilais-katolilainen myyntimies ja alkoholisti (Cloud,

2006). Hayesin äiti Ruth Sundgren puolestaan kärsi kliinisestä pakko-oireisesta häiriöstä (Hayes, 2019b). Hayesin vanhempien avioliitto oli jossain määrin epävakaa mutta kuitenkin rakastava (Cloud, 2006). Esimerkiksi Hayes ja hänen isoveljensä Greg Hayes joutuivat näkemään lapsuudessaan kotiväkivaltaa (Hayes, 2019b). Charlie kuitenkin kuoli jo 1970-luvulla ja Ruth Sudgren meni myöhemmin uudelleen naimisiin (Cloud, 2006).

Hayes varttui Etelä-Kaliforniassa (Hayes, 2008a), tarkemmin ottaen El Cajonissa (Cloud, 2006). Hän kävi yläkoulun ja lukion University Highssa, joka sijaitsee San Diegossa, Kaliforniassa. Yläkoulu- ja lukiovuosinaan Hayes oli kiinnostunut taiteesta ja tieteestä, ja hän halusi löytää tieteenalan, joka yhdistäisi sekä luonnontieteitä että humanistisia tieteitä. Hän kiinnostui psykologiasta, koska psykologia näytti täyttävän tuon vaatimuksen. Hayesin varhaisin mielenkiinto psykologian alalla kohdistui Abraham Maslowiin ja myös muihin, jotka olivat kiinnostuneet ihmisen henkisestä kasvusta. (Hayes, 2008a.) Hayesille ajatus siitä, että elämä voisi olla parempaa, oli mieltä ylentävä, sillä hän oli nähnyt perheessään paljon kärsimystä (Hayes, 2016a).

2.2. Alemmasta korkeakoulututkinnosta tohtorin tutkintoon (vuodet 1966–1977)

Hayesin korkeakouluajat ajoittuvat 1960- ja 70-luvuille (Hayes, 2008a). 1960- ja 70-lukuja voidaan kutsua radikalismien ajanjaksoiksi, jolloin sekä länsimaissa yhteiskunnissa kokonaisuudessaan että mielenterveyden kentällä tapahtui myllerrystä: toisaalta mielenterveyshoidon hyväksyntä jatkuvasti kasvoi (ts. mielenterveyshoito normalisoitui) ja henkilökohtaisen kasvun liike alkoi, mutta toisaalta radikaalit ryhmät haastoivat niitä oletuksia, jotka olivat perustavanlaatuisia valtavirran psykologialle ja psykiatialle. Monissa länsimaissa nuoret aikuiset osallistuivat vasemmistolaiseen poliittiseen kritiikkiin, mutta tässä vastakulttuurissa ei ollut kyse pelkästään poliittisesta tietoisuudesta, vaan myös tietoisuuden yleisestä tutkimisesta. Tässä tietoisuuden yleisessä tutkimisessä käytettiin apuna psykoaktiivisia aineita. Vastakulttuurille ominaista oli myös perinteisten auktoriteettien ja hierarkian muotojen kritisointi. Kritiikki kohdistui politiikan lisäksi moniin kulttuuriin ja ammatillisiin instituutioihin, kuten psykiatrisiin sairaaloihin. Lisäksi aikaisempi pyrkimys sopeutumiseen korvautui vähitellen itsen realisoimisen periaatteella. Uusia teorioita ja terapioiden esiteltiin, ja erityisesti humanistisen psykoterapian haarat kukoistivat. (Abma, 2004.)

Hayes aloitti alemman korkeakoulututkinnon opintonsa Los Angelesissa sijaitsevassa Loyla Marymountin yliopistossa vuonna 1966, ja siihen mennessä hän oli luopunut katolilaisuudesta (Hayes, 2008a). Ensimmäisenä opiskeluvuotenaan Hayes sanojensa mukaan altistui käyttäytymisterapialle, ja hän kirjoittikin ensimmäisen psykologian alan artikkelinsa toisena opiskeluvuotenaan altistusmetodien soveltamisesta emootioihin, ei vain tilanteisiin. Loyla

Marymountin yliopistoaikojen keskeiseksi henkilöksi Hayes on nimennyt Irving Kesslerin, joka oli psykologian professori ja käyttäytymisterapeutti ja josta tuli Hayesin mentori. (Hayes, 2008a; Hayes, 2016a.) Hayes muistelee ajatelleensa, että behavioraalinen ajattelu¹ tarjoaisi tien sellaisiin paikkoihin, joista Maslow oli kirjoittanut, ja juuri siksi behavioraalinen ajattelu houkutteli häntä tuolloin (Hayes, 2016a).

Hayesin mieltymys behavioraaliseen ajatteluun on merkityksellistä siinä mielessä, että akateemisessa psykologiassa behaviorismi alkoi Yhdysvalloissa korvautua kognitiivisella psykologialla jo 1950-luvun puolivälistä alkaen. Kognitiivisen psykologian nopeaan kehitykseen vaikuttivat sekä psykologian sisäiset että ulkopuoliset tekijät. Psykologian alalla alettiin 50-luvulla tunnustaa aikaisempaa vahvemmin, että ehdollistumisperiaatteet eivät kyenneet selittämään paljoakaan ihmisen kompleksisesta käyttäytymisestä, etenkin kielestä. Psykologian ulkopuolella puolestaan tietokoneiden kehitys tarjosi psykologeille metaforan mentaalisille prosesseille. (Goodwin, 2012.)

Radikalismien ajanjakso näkyy Hayesin elämässä siten, että alemmaa korkeakoulututkintoa opiskellessaan Hayes oli osa vastakulttuurista, ja hänen ulkoinen olemuksensa oli selvä osoitus hippyistä. Hayes mainitsee, että häntä viehätti näihin aikoihin erityisesti hengellinen tutkistelu ja sen aikaiset utopistiset ideaalit. (Hayes, 2008a.) Hayes myös käyttäytyi osittain vastakulttuurin mukaisesti: hän käytti hallusinatorisia aineita enemmän kuin oli viisasta (Hayes, 2016a) muttei kuitenkaan halunnut jättäytyä yhteiskunnan ulkopuolelle (Hayes, 2008a). Hayesin (2008a) mukaan itämainen ajattelu vaikutti voimakkaasti useimpiin hipppeihin, ja Hayes kokee, ettei hän itse ollut poikkeus. Radikalismien hengen (Abma, 2004) mukaisesti Hayes oli kiinnostunut myös muun muassa itsensä ja maailman muuttamisesta, T-ryhmistä, Esalenista ja Gestalt-terapiasta (Hayes, 2008a).

B. F. Skinnerin työhön Hayes alkoi tutustua alemman korkeakoulututkinnon opiskelijana, ja nimenomaan Skinnerin lukemisen – esimerkiksi Skinnerin utopistinen romaani *Walden Two* lumosi Hayesin – innoittamana hän päätti suorittaa ylemmän korkeakoulututkinnon käyttäytymispsykologiasta (Hayes, 2008a). Hän näki Skinnerin työssä mahdollisuuden kehittää sellaisen perustieteen, jonka avulla voisi muuttaa maailmaa (Hayes, 2016a). Lisäksi Hayes koki, että hengellisyys, taiteet ja tiede yhdistyivät Skinnerin työssä: hän ei nähnyt eikä edelleenkään näe perustavanlaatuisia ristiriitaa itämaisen ajattelun, Maslowin, Perlin tai Skinnerin välillä. Hayes

¹ Käyttäytymispsykologian eli behaviorismin hahmottamiseksi voi olla hyödyllistä jakaa behaviorismi Hayesin (1978) tavoin kahteen paradigmaan, käyttäytymisanalyysiin (josta esimerkkinä Skinnerin radikaali behaviorismi) ja metodologiseen behaviorismiin (Watsonin behaviorismi). Viitataan behavioraalisella ajattelulla yleisesti käyttäytymispsykologiaan, kun taas funktionaalisella behavioraalisella ajattelulla täsmennän viittaavani käyttäytymisanalyyttiseen paradigmaan.

tulkitsi Skinneriä edelleenkin kontekstuaalisesti, pragmaattisesti ja funktionaalisesti, ei mekaanisesti. (Hayes, 2008a.)

Hayesin vastakulttuurista juontuva hippimäinen ulkoinen olemus osoittautui hidasteeksi, kun hän yritti hakea opiskelupaikkaa ylempiä korkeakoulututkintoja tarjoavista laitoksista, sillä hänen ajateltiin olevan huumeaddikti (Hayes, 2008a; Hayes, 2016a). Kandidaatin tutkinnon suorittamisen jälkeen Hayes vietti aikaansa itämaisessä uskonnollisessa kommuunissa, mikä syvensi hänen kiinnostustaan mindfulnessiin ja itämaiseen ajatteluun (Hayes, 2008a). Hayes oli tuolloin myös ympäristöaktivisti. Jos Hayes ei olisi päässyt jatkamaan opintojansa, hänestä olisi saattanut tulla poliitikko tai ehkäpä puuseppä. (Hayes, 2016a.) Lisäksi Hayes meni naimisiin vuonna 1972 yläkoulu- ja lukioaikaisen rakkautensa, Angel Butcherin kanssa. Hayesin ja Butcherin tytär Camille Rose Hayes oli syntynyt noin kolme vuotta ennen naimisiinmenoa. (Hayes, 2008a.)

Lopulta vuonna 1972, kahden vuoden yrittämisen jälkeen, Hayes hyväksyttiin Länsi-Virginian yliopistoon kliinisen psykologian tohtoriohjelmaan (Hayes, 2008a). Hän työskenteli laitoksella käyttäytymisanalyttikoiden ja kognitiivisten käyttäytymisterapeuttien kanssa (Hayes, 2016a). Hayes julkaisi sekä eläimillä että ihmisillä tehtyjä tutkimuksia ja teki pro gradunsa (v. 1974) sekä väitöskirjansa (v. 1977) ympäristöön liittyvistä ongelmista (Hayes, 2008a). Hayesin missio psykologiassa liittyi alun perin ympäristönsuojeluun, mutta vaihtui ”johonkin muuhun”, koska poliitikot eivät olleet kiinnostuneet käyttäytymistieteestä (Hayes, 2016a).

Nevadan yliopiston psykologian professori Willard Day piti 1970-luvun alussa tieteellisen keskustelutilaisuuden Länsi-Virginian yliopistossa (Hayes, 2016a) ja Hayesin mukaan vaikutti merkittäväällä tavalla siihen, mihin Hayesin missio psykologiassa vaihtui (Hayes, 2008a). Day puhui siitä, miten tärkeää funktionaaliselle perspektiiville on ymmärtää verbaalista käyttäytymistä juuri sellaisena kuin se todella ilmenee. Hayes kertoo tulkinneensa Dayn tarkoittavan sitä, että tarvittiin analyysi, joka olisi hyödyllinen verbaalisen käyttäytymisen ennustamisessa ja siihen vaikuttamisessa, ja että tällaisen analyysin luominen oli välttämätön funktionaalisen behavioraalisen ajattelun selviytymiselle. Behavioraalinen ajattelu nimittäin oli joutunut hyökkäyksen kohteeksi, vaikka käyttäytymisanalyysin parissa työskenteleville se näyttäytyi tuoreelta ja jännittävältä. (Hayes, 2016a.) Esimerkiksi Wilsonin mukaan behaviorismin huono maine seuraa ainakin kahdesta yleisestä väärinkäsityksestä: 1) ajatellaan, että behaviorismi kieltää ajattelun ja tuntemisen ja 2) ajatellaan, että behaviorismissa pyrkimyksenä on hajottaa käyttäytyminen pienimmiksi mahdollisiksi osiksi, jolloin uhkana on ihmisten muuttuminen koneen kaltaisiksi roboteiksi (Ramnerö & Törneke, 2008,

Foreword, v–vii). Ainakaan Skinnerin behaviorismissa kumpikaan näistä ei Wilsonin mukaan pidä paikkaansa (Ramnerö & Törneke, 2008, Foreword, v–vii).

Hayes kertoo päättäneensä Dayn puheen aikana, että jos Dayn luonnehtiman analyysin voisi todella kehittää, hän tulisi olemaan osa sen kehittämistä (Hayes, 2016a). Koko ammatillisen uransa ajan Hayes onkin pyrkinyt ymmärtämään ihmisen kieltä sellaisena kuin se todella toimii (Hayes, 2008a), ja hän katsoo, että suhdekehysteoria on kiitollisuudenvelassa Daylle (Hayes, 2001).

2.3. Tohtorin tutkinnon jälkeen (vuodesta 1977 eteenpäin)

Hayesin akateeminen ura alkoi aivan 1970-luvun lopussa (Hayes, 2008a) ja jatkuu yhä (ResearchGate, päiväämätön). Mielenterveyden kentällä ajanjaksoa 1980-luvusta eteenpäin on nimitetty rationaalisuuden kaudeksi. 70-luvulla monissa länsimaissa psykoterapiasta oli tullut osa julkisesti rahoitettuja palveluja, ja kasvava kysyntä terapiapalveluille – terapian ajateltiin kuuluvan myös ”normaaleille” – pakotti palveluiden tarjoajat etsimään tapoja, joilla kuluja voitaisiin kontrolloida. Syntyi tarve mielenterveysjärjestelmän ja itse psykoterapiaprosessin rationalisoinnille. Tässä rationalisoinnissa yhtenä osana oli Diagnostic and statistical manual of mental disorders - käsikirjan kolmannen painoksen (DSM-III) maailmanlaajuinen levittäminen psykiatristen diagnoosien standardiksi viitekehukseksi. Terapeuttisella tasolla alettiin vaatia terapiamenetelmiä, jotka perustuvat evidenssiin. Käyttäytymisterapia ja lääkehoito vastasivat kyseiseen vaatimukseen ja tarjosivat samalla standardisoidut lähestymistavat mielenterveysongelmiin. (Abma, 2004.)

Vuonna 1977 Hayes aloitti ensimmäisen akateemisen työnsä Pohjois-Carolinan yliopistossa Greensborossa, jossa hän työskenteli vuoteen 1986 saakka (Hayes, 2008a), ja erosi ensimmäisestä vaimostaan Angel Butcherista (Cloud, 2006). Hayes kuvaa Werner Erhartin est-trainingin ja yleisemmin inhimillisen potentiaalin liikkeen (*human potential movement*) vaikuttaneen itseensä näiden vuosien aikana (Hayes, 2008a). Pohjois-Carolinan yliopistossa työskennellessään Hayes pyrki opiskelijoidensa kanssa tarttumaan Willard Dayn esittämään haasteeseen perehtymällä Skinnerin analyysiin säännönohjaamasta käyttäytymisestä, mutta heille kävi pian selväksi, että sääntöjen ymmärtämiseen tarvittiin ymmärrystä verbaalisista ärsykkeistä (Hayes, 2001) – ts. siihen mennessä ei ollut olemassa järkevää verbaalisten ärsykkeiden määritelmää (Hayes, 2016a). Vasta kun käyttäytymisanalyytikko Aaron J. Brownstein esitteli Hayesille vaikutevastaavuuden käsitteen² varhain 1980-luvulla, Hayes kykeni etenemään analyysinsa kanssa. Vuonna 1985 Hayes esitteli

² Sidman teki vuonna 1971 ensimmäisen käyttäytymisanalyyttisen kokeellisen tutkimuksen vaikutevastaavuudesta eli vaikutte-ekvivalenssista (*stimulus equivalence*) (Hayes, Blackledge, D. Barnes-Holmes, 2001). Vaikutevastaavuutta on vaikea kuvata ymmärrettävästi muutamalla virkkeellä, mutta esimerkiksi Hughes ja D. Barnes-Holmes (2016) esittelevät vaikutevastaavuuden ilmiön ja siihen liittyvän tutkimuksen selkeän tiiviisti.

Brownsteinin kanssa ensimmäistä kertaa suhdekehysteorian ideaa yksityiskohtaisesti Association for Behavior Analysisin tapaamisessa (esitelmän nimi oli *Verbal behavior, equivalence classes, and rules: New definitions, data, and directions*). (Hayes, 2001.) Pohjois-Carolinan yliopistossa Hayes teki lisäksi yhdessä muiden kanssa tutkimusta koskien kognitiivisia metodeja. Tutkimusten perusteella he päättelivät, että kognitiiviset menetelmät toimivat ainoastaan tietyissä sosiaalisissa ja verbaalisissa konteksteissa, ja he havaitsivat kognitiivisen terapian komponenttianalyyssissa, että etäännyttäminen (*distancing*) – kyky havainnoida omaa verbaalista käyttäytymistä kuuntelijan perspektiivistä (Zettle, 2005) – oli kognitiivisen terapian keskeinen piirre. (Hayes, 2008a.)

Pohjois-Carolinan yliopiston psykologian osasto oli vajonnut pian vuoden 1977 jälkeen useiden vuosien konfliktiin (Hayes, 2016a), jossa taistelua käytiin erityisesti käyttäytymistiedekunnan ja informaatioprosessointiin orientoituneen kognitiivisen tiedekunnan välillä (Hayes, 2008a). Psykologian osaston tapaamisissa Hayes alkoi kokea paniikkioireita (Hayes, 2016a), ja vähitellen hänelle kehittyi paniikkihäiriö, johon hyväksymis- ja omistautumisterapia osittain oli vastaus (Hayes, 2008a). Ennen hyväksymis- ja omistautumisterapian varhaisten ideoiden muotoutumista Hayes yritti kaikkea tietämäänsä, kuten terapiaa ja lääkkeitä, ratkaistakseen ongelmansa, ahdistuksen. Hayes alkoi edistyä ongelmassaan vasta silloin, kun hän alkoi tarkastella itämaisia oppejaan ja ihmisen potentiaalin liikettä, ja nämä vaikutteet näkyvät HOTissa. (Hayes, 2016a.) Mainittakoon, että hyväksymis- ja omistautumisterapiaa kutsuttiin aluksi kokonaisvaltaiseksi etäännyttämiseksi (*comprehensive distancing*), ja jo varhaiset protokollat sisälsivät erilaisia hyväksymis-, defuusio- ja mindfulness-menetelmiä, joita Hayes kollegoineen konstruoi (Hayes, 2008a)³ ja joihin palataan alaluvussa 4.3.

Pohjois-Carolinan yliopistossa Hayes teki kollegoidensa kanssa myös kolme pientä tutkimusta, joissa verrattiin HOTia joihinkin parhaimpiin olemassa oleviin kognitiivisen käyttäytymisterapian protokolliin. He vakuutuivat tutkimustensa perusteella, että tämä vaihtoehtoinen malli (HOT) voisi onnistua, joten he kuvasivat sen. Hayes vietti sapattivuoden Pohjois-Carolinan yliopistosta käyttäytymisanalyytikko Charles Catanian kanssa vuosina 1985-1986, minkä jälkeen, vuonna 1986, hän hyväksyi kliinisen koulutuksen johtajan viran Nevadan yliopistossa. (Hayes, 2008a.) Samaan aikaan Hayes lopetti kaiken hyväksymis- ja omistautumisterapiaan liittyvän tuloksellisuustutkimuksen tekemisen 15 vuodeksi, sillä hänestä tuntui, että HOT vaatisi vahvemman perustan (ts. tällainen perusta pitäisi rakentaa): tarvittiin toimiva perusselitys ja tukevut perusoletukset, ennen kuin HOT voitaisiin popularisoida (Hayes, 2016a). Tämän perustan

³ Kokonaisvaltaisen etäännyttämisen käsitteellä pyrittiin tekemään eroa Beckin kognitiivisen terapian ja tämän uuden intervention välille (Zettle, 2005). Zettle (2005) esittelee HOTin kehittymistä seikkaperäisesti.

rakentamisessa merkittävä henkilö Hayesin mukaan on ollut psykologi Linda Parrot (nyk. Hayes)⁴, jonka kanssa Hayes meni naimisiin pian sen jälkeen kun oli aloittanut työskentelyn Nevadan yliopistossa (Hayes, 2008a). Linda Parrot oli niihin aikoihin hyvin tunnettu käyttäytymisanalyttisena filosofina, ja juuri Parrot antoi Hayesille sysäyksen keskittyä tieteenfilosofisiin asioihin (Hayes, 2016a). Hayes kokee, että L. Hayes auttoi häntä kitkemään pois mekanistiset ideat ja vahvisti hänen kontekstualistisia taipumuksiaan (Hayes, 2008a). Psykologian professori Hayne Reese puolestaan ehdotti Hayesille filosofi Stephen Pepperin teoksen *World hypotheses* lukemista (Hayes, 2008a; Hayes, 2016a), ja Pepperin ajatukset näkyvätkin funktionaalissa kontekstualismissa, kuten myöhemmin käy ilmi. Vuonna 1993 ilmestyi Hayesin, L. J. Hayesin, Reesen ja Sarbinin toimittama teos *Varieties of scientific contextualism* (Hayes, 2016b).

Ensimmäisen kerran hyväksymis- ja omistautumisterapiamallin ydin esitettiin vuonna 1996 ilmestyneessä artikkelissa *Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment*, jonka tekijöitä Hayesin lisäksi olivat Wilson, Gifford, Follette ja Strosahl (Hayes, 2016a). Huomionarvoista kyseisessä artikkelissa on, että siinä haastetaan DSM:n syndroomiin eli oireyhtymiin perustuva luokittelu ja tarjotaan vaihtoehdoksi funktionaalista luokittelua⁵, joka perustuisi funktionaalisiin diagnostisiin dimensioihin (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). HOTin voidaan kuitenkin sanoa olevan evidenssipohjainen terapiamenetelmä (Hayes, 2016a), joten siinä mielessä se muistuttaa rationaalisuuden kauden piirteitä. Ensimmäinen teos HOTista ilmestyi vuonna 1999 nimellä *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*, ja sen tekijöitä Hayesin lisäksi olivat Strosahl ja Wilson. Ensimmäinen teos suhdekehysteoriasta ilmestyi vuonna 2001 Hayesin, D. Barnes-Holmesin ja Roehen toimittamana nimellä *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. (Hayes, 2016b.) Kaiken tämän kehittelyn taustalla on ollut Hayesin ja kollegoiden halu luoda tieteellisesti progressiivinen ohjelma, tietynlainen tutkimusparadigma. Kontekstuaalinen käyttäytymistiede (*contextual behavioral science*; CBS)⁶ on tämän kehitystyön lopputulos (Hayes, 2008b).

⁴ Selvyyden vuoksi viittaa Linda Hayesiin aina L. J. Hayes tai L. Hayes -merkinnällä ja Steven C. Hayesin pelkällä sukunimellä.

⁵ Funktionaalissa luokittelussa käyttäytymisen topografiset piirteet eivät ole luokittelun perusta, vaan käyttäytymiset luokitellaan sellaisten funktionaalisten prosessien pohjalta, joiden ajatellaan tuottaneen ja ylläpitäneen niitä (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996).

⁶ Kontekstuaalinen käyttäytymistiede on enemmän kuin vain suhdekehysteoria ja HOT. Hayesin, D. Barnes-Holmesin ja Wilsonin (2012, 281) mukaan kontekstuaalisen käyttäytymistieteen missio on "luoda sellainen käyttäytymistiede, joka on tarkoituksenmukaisempi ihmisyyden haasteille". Kontekstuaalisesta käyttäytymistieteestä on olemassa kokonainen kirja (ks. Zettle, Hayes, D. Barnes-Holmes & Biglan, 2016).

Vuosien 1986 ja 1999 välillä Hayes oli myös poliittisesti hyvin aktiivinen psykologian saralla: hän muun muassa ehdotti American Psychological Society:n muodostamista (Hayes, 2008a). Hayes on myös ollut mukana psykologian alan yhdistysten toiminnassa. Hän on toiminut puheenjohtajana esimerkiksi American Psychological Associationin jaoksessa numero 25 (Experimental Analysis of Behavior) ja Association for Contextual Behavior Sciencessä. (Hayes, 2016b.) Mitä tulee yksityiselämään, Hayes erosi toisesta vaimostaan L. Hayesista vuonna 2001 ja meni naimisiin aikaisemman oppilaansa Jacque Pistorellon kanssa vuonna 2005. L. Hayesin kanssa Hayesilla on kaksi lasta: poika Charlie Hayes syntyi vuonna 1988 ja tytär Esther Hayes syntyi vuonna 1991. (Hayes, 2008a.) Hayesilla ja Pistorellolla puolestaan on yksi yhteinen poika, Steven Joseph Pistorello-Hayes (Hayes, 2019b).

Hayesin viimeaikaisen julkaisuluettelon perusteella voidaan todeta, että Hayesin fokus on nyttemmin pitkälti kliinisellä puolella. Hän on julkaissut artikkeleja hyväksymis- ja omistautumisterapiasta sekä prosessipohjaisesta terapiasta yleisemmin. (ResearchGate, päivämätön.) Prosessipohjaiseen terapiaan palataan alaluvussa 4.3.

3. FUNKTIONAALINEN KONTEKSTUALISMI

Tieteenfilosofialla tarkoitetaan sitä käsitteellistä perustaa, jonka päälle systemaattinen tieto rakennetaan. Tieteenfilosofian keskiössä ovat oletukset, jotka ohjaavat tieteellistä käytäntöä. Tällaiset oletukset koskevat esimerkiksi sitä, miten tieteen tulisi edetä, minkälaiset rajoitukset koskevat hankittua tietoa tai millaisia tutkimusmetodeja tulisi käyttää. Filosofinen maailmankatsomus muodostuukin kokoelmasta toisiinsa koherentisti liittyviä oletuksia, jotka tarjoavat esianalyttisen viitekehyksen tieteelliselle toiminnalle. (Hughes, 2018.)

Funktionaalinen kontekstualismi on tieteellisen kontekstualismin⁷ tyyppi (Hayes, 1993). Se pitää sisällään selkeät oletukset liittyen analyysiyksikköön, ontologiaan, epistemologiaan ja totuuskriteeriin (Hayes, D. Barnes-Holmes & Wilson, 2012), joten sitä voidaan pitää tieteenfilosofiana. Funktionaalisen kontekstualismin ytimessä ovat koko tapahtuma, kontekstin rooli, pragmaattinen totuuskriteeri sekä spesifit tieteelliset tavoitteet (Hayes, Masuda & De Mey, 2003). Näihin asioihin keskityn erityisesti, mutta esittelen lyhyesti myös funktionaalisen kontekstualismin historiallista perustaa.

⁷ Hayes viittaa artikkeleissaan kontekstualismiin myös tieteellisen kontekstualismin termillä, käyttäen näitä toistensa synonyymeina. Luonnollisesti tieteellinen kontekstualismi korostaa kontekstualismia tieteeseen sovellettuna, ei niinkään kontekstualismia puhtaasti filosofian sisäisenä keskusteluna.

3.1. Funktionaalisen kontekstualismin juuret

Funktionaaliseen kontekstualismiin on vaikuttanut huomattavimmin B. F. Skinnerin⁸ työ (Biglan & Hayes, 2016). Tässä kohtaa on huomattava, että Skinneriä on mahdollista tulkita sekä kontekstuaalisesti (tai pragmaattisesti) että mekanistisesti, sillä hän määrittelee keskeisiä termejä toisaalla kontekstuaalisesti (tai pragmaattisesti) ja toisaalla mekanistisesti (Gifford & Hayes, 1999). Skinnerin lähestymistavan pragmaattinen luonne havainnollistuu siinä tavassa, jolla hän kehitti operantin käsitettä (Biglan & Hayes, 2016). Kuitenkin niille henkilöille, jotka eivät edusta behavioraalista ajattelua, behaviorismin pragmaattinen traditio on ollut vähemmän ilmeinen kuin mekanistinen traditio (Gifford & Hayes, 1999). Giffordin ja Hayesin (1999) mukaan lähes kaikki, mikä Skinnerin radikaalissa behaviorismissa on kiinnostavaa ja innovatiivista, on pragmaattista tai kontekstuaalista. Kun esimerkiksi ajatellaan Skinnerin mukaisesti, että tieteellinen tietäminen on kontekstissa tapahtuvaa käyttäytymistä, varhaisten behavioristien esittämät rajoitukset, kuten introspektion kieltäminen, lientyvät. Yksityiset tapahtumat, esimerkiksi ajatukset ja tunteet, ovat suoraan havaittavissa vain yhden henkilön kokoiselle yleisölle, mutta Skinnerin radikaalin behaviorismin mukaan jaottelua tieteellisesti pätevien ja epäpätevien havaintojen välille ei voida tehdä sen perusteella, onko tapahtuma julkisesti havaittavissa ja siten mahdollisesti julkiseen yksimielisyyteen johtava vai yksityinen. (Biglan & Hayes, 2016.)

Kun liitetään pragmaattinen ajattelu psykologiatieteeseen, on hyödyllistä kuvata pragmaattinen positio niillä termeillä, joita filosofi Stephen Pepper käytti kuvatessaan kontekstualismia maailmanhypoteesina⁹. Näin ollen kontekstualismi nähdään pragmatismien tietyinä muotoina tai varianttina: kontekstualismi ei ole Jamesin pragmatismien kaltaista, vaan sellaista pragmatismia, joka vaatii tieteellisten tavoitteiden esianalyttisen ilmaisemisen. (Gifford & Hayes, 1999.) Vaikka Hayes käyttää Pepperin käsitteellisiä kategorioita, hänen tarkoituksenaan ei ole edistää Pepperin kategorioita sinänsä (Hayes, L. Hayes & Reese, 1988), eikä hän usko, että Pepperin kategorioiden käyttö vaatisi yksimielisyyttä Pepperin analyysin yksityiskohtien kanssa (Hayes, 1993).

Funktionaalisen kontekstualismin kannalta Pepperin analyysissä keskeisiä ovat maailmanhypoteesit sekä niihin kytkeytyvät juurimetatforat ja totuuskriteerit. Maailmanhypoteesilla, jonka synonyymina Hayes ym. (1988) käyttävät maailmankatsomusta, Pepper (1942/1970) tarkoittaa maailman ymmärtämisen strategiaa. Ihanteellisen maailmanhypoteesin avulla voidaan selittää mikä tahansa tapahtuma, ja se on lisäksi niin tarkka, että se mahdollistaa ainoastaan yhden tulkinnan jokaisesta tapahtumasta. Käytännössä mikään maailmanhypoteesi ei saavuta kyseistä ihannetta, mutta on

⁸ Skinneriin vaikuttaneista tekijöistä ja henkilöistä ovat kertoneet esimerkiksi Waltz ja Hayes (2010).

⁹ Hayes ja kollegat eivät ole ainoita psykologeja, jotka ovat hyödyntäneet Pepperin ideoita (ks. Berry, 1984).

olemassa neljä suhteellisen riittävää maailmanhypoteesia: formismi, mekanismi¹⁰, organismi ja kontekstualismi. Kukin maailmanhypoteesi johdetaan Pepperin mukaan juurimetaforasta, joka kiteyttää tavan, jolla ilmiöitä voidaan hahmottaa: tapahtumia siis tulkitaan juurimetaforaan pohjautuen, sillä se toimii selitysmallina. Koska kullakin maailmanhypoteesilla on oma juurimetaforansa, sama tapahtuma johtaa erilaisiin tulkintoihin. Totuusriteeri puolestaan on standardi, jonka avulla päätetään, mikä on totta ja mikä ei. (Pepper, 1942/1970.)

3.2. Analyysiyksikkö: tekeminen kontekstissaan

Analyysiyksikkö juontuu suoraan maailmanhypoteesin juurimetaforasta, sillä juurimetafora kertoo, miten (psykologisia) tapahtumia¹¹ tulisi tarkastella eli miten niitä tulisi analysoida (Biglan & Hayes, 2016; Hayes ym., 2012). Kontekstualismin tapauksessa juurimetafora on Pepperin (1942/1970, 232–233) mukaan historiallinen tapahtuma. Historiallisella tapahtumalla kontekstualisti ei kuitenkaan varsinaisesti tarkoita menneisyydessä päättyneitä tapahtumia, vaan kyse on siitä, että menneisyys on läsnä nykyhetken tapahtumissa. Historiallista tapahtumaa voidaan kutsua myös tekemiseksi, jota tarkastellaan kontekstissaan – ei siis yksittäisenä ja irrallisena. Kontekstualismin juurimetaforassa on täten kyse meneillään olevasta tekemisestä sen omassa kontekstissaan, kuten esimerkiksi rakastelemisesta, ongelman ratkomisesta tai kilpaa juoksemisesta. (Pepper, 1942/1970, 232–233.)

Hayes (1993) on valinnut funktionaalisen kontekstualismin juurimetaforan ja siten myös analyysiyksikön termiksi tekemisen kontekstissaan (*the (ongoing) act-in-context*). Toisin sanoen funktionaalisen kontekstualismin perspektiivistä organismin käyttäytymistä tarkastellaan siten, että keskitytään siihen, miten organismi on vuorovaikutuksessa kontekstissaan ja kontekstinsa kanssa, ja tätä kontekstia tarkastellaan sekä historiallisesti että situationaalisesti (ts. tilanteisesti). Funktionaalisessa mielessä historia, olosuhteet ja seuraukset ovat itse teon aspekteja. (Hayes ym., 2012.)

Kun organismin käyttäytymistä tarkastellaan edellä mainitulla tavalla, kyse on holistisesta lähestymistavasta: ei ole mahdollista erottaa täysin tekemistä ja tekemisen kontekstia (Hayes ym., 2012). Kontekstualismi maailmanhypoteesina onkin synteettinen, millä tarkoitetaan sitä, että kokonaisuus on perustavaa laatua ja sen osat ovat johdettuja (Pepper, 1942/1970, 141–150). Vaikka analyysiyksikkö onkin kokonaisuus, se ei tarkoita, etteikö tämän kokonaisuuden eri aspekteja voitaisi

¹⁰ Pepperin (1942/1970) mukaan mekanismin juurimetaforana on kone, joka voi olla yksinkertaisimmillaan kuin vipu tai monimutkaisimmillaan kuin tietokone. Koneet koostuvat osista, jotka ovat kytköksissä toisiinsa tietyllä tavalla, ja koneen osien välillä voimat siirtyvät ennustettavalla tavalla (Pepper, 1942/1970).

¹¹ Funktionaalista kontekstualismia ei ole tarkoitettu tieteenfilosofiseksi perustaksi ainoastaan psykologeille (Hayes, 1993), mutta keskityn esseessäni pääosin siihen, mitä funktionaalinen kontekstualismi tarkoittaa psykologiatieteen kannalta.

samanaikaisesti tutkia (Hayes ym., 2012). Hayes ym. (2012) tarjoavat tästä yksinkertaisen esimerkin: on mahdollista tutkia saippuakuplan eri puolia ilman, että oletetaan, että saippuakupla olisi koottu näistä sen eri puolista.

3.3. Totuusriteeri: onnistunut toiminta

Pepperillä (1942/1970, 268–279) on useita termejä kontekstualismin totuusriteeriksi. Näistä vaihtoehdoista Hayes (1993) on valinnut funktionaalisen kontekstualismin totuusriteerin termiksi onnistuneen toiminnan (*successful working*). Hayesin mukaan tässä valituksessa tärkeää on erityisesti sana onnistunut, sillä onnistumisessa on kyse tarkoituksen täyttämisestä, jonkin tavoitteen saavuttamisesta tai siitä, että saadaan aikaan jokin haluttu seuraus. Toisin sanoen merkityksellistä ei ole se, että jokin seuraus yksinkertaisesti on tai ei ole läsnä, vaan se, missä määrin alkuperäinen toiminta on ollut tuottamassa tätä seurausta. (Hayes, 1993.)

Hayesin (1993) mukaan onnistunut toiminta – tai vaihtoehtoisesti toimivuus (*workability*) – totuusriteerinä vaatii jonkin suunnan, sillä toimivuutta on mitattava jostakin johonkin. Jotta tällainen suunta voisi ohjata analyysia, sen täytyy olla läsnä jo ennen kuin se saavutetaan. Kontekstualismissa lähtökohtana täytyy siis olla jokin seuraus, tavoite, suunta, aikomus tai jokin muu mitta, jotta totuusriteeriä voidaan soveltaa: onnistuneessa toiminnassa on kyse siitä, että saavutetaan määritellyt seuraukset, eli että saavutetaan jotakin, mikä on saavutettavissa. Hayes perustelee yksityiskohtaisesti, miksi tällaisten seurausten täytyy olla myös verbaalisesti läsnä eli miksi implisiittiset tavoitteet eivät riitä. Tämän työn tarkoituksiin kuitenkin riittää yksinkertaisesti todeta, että ainoastaan eksplisiittisesti ilmaistut, spesifit ja esianalyttiset tavoitteet voivat luotettavasti ohjata analyysia, sillä jälkikäteen on aina mahdollista konstruoida verbaalinen kuvaus, joka tekee ymmärrettäväksi nykyisen käyttäytymisen aikaisempien seurausten suhteen. (Hayes, 1993.)¹²

Kontekstualismin totuusriteeri, onnistunut toiminta, siis vaatii jonkin verbaalisesti ilmaistun tavoitteen, jotta siitä olisi hyötyä analyysin kannalta. Hayesin (1993) mukaan on kuitenkin niin, että asetettua tavoitetta ei voida pohjimmiltaan arvioida tai oikeuttaa, sillä jos haluttaisiin arvioida tavoitetta onnistuneen toiminnan kautta, tarvittaisiin toinen tavoite. Tällöin kuitenkin päädyttäisiin tilanteeseen, jossa tätä uutta tavoitetta ei voitaisi arvioida. Vaikka yhteen analyysiin liittyisi useampia tavoitteita, jotka muodostavat hierarkian, hierarkian ylimpänä olevaa tavoitetta ei voida arvioida tai

¹² Hayesin (1993) mukaan varhaiset kontekstualistit, kuten James ja Skinner, eivät spesifioineet analyttisiä tavoitteitaan selkeästi ja itsetietoisesti, minkä Hayes näkee kriittisenä virheenä ja syynä sille, että amerikkalainen psykologia käänsi katseensa vähitellen pois pragmatismista.

oikeuttaa vastaavasta syystä. Analyttiset tavoitteet ovat täten perustavanlaatuisia kontekstualismissa, ja ne yksinkertaisesti täytyy ilmaista. (Hayes, 1993.)

Yksi merkittävä seuraus kontekstualismin totuuskriteeristä on, että kontekstualisti voi omaksua vaihtoehdoisen maailmanhypoteesin analyttisen strategian – esimerkiksi kontekstualisti voi omaksua mekanistisen teorian¹³ – tietyssä tilanteessa, jos siitä on hyötyä jonkin tavoitteen saavuttamisessa. Tällainen strateginen integroiminen ei johda eklektismiin, josta Pepper varoitti, koska kyse ei ole taustalla olevien juurimetaforien integroimisesta: analyysin totuus perustuu edelleen kontekstualismin totuuskriteeriin. (Hayes ym., 1988.) Toinen merkittävä seuraus pragmaattisesta totuuskriteeristä on, että ontologiaa koskevat asiat tulevat epäkiinnostaviksi tai irrelevanteiksi. Funktionaalisessa kontekstualismissa ontologiset asiat pannaan sivuun (voidaan puhua myös a-ontologisesta positiosta), sillä ”ei ole olemassa eroa, joka ei muuta asiaa”. (Biglan & Hayes, 2016, 49.)

3.4. Analyttinen tavoite: ennustaminen-ja-vaikuttaminen

Kontekstualistiset teoriat voidaan luokitella eri ryhmiin analyysin tavoitteiden perusteella (Hayes, 1993). Hayesin (1993) näkemyksen mukaan kontekstualistiset teoriat voidaan löyhästi jakaa deskriptiiviseen kontekstualismiin¹⁴ ja funktionaaliseen kontekstualismiin. Merkittävää on, että kontekstualismissa tavoitteen valitseminen on mielivaltaista, mikä tarkoittaa, että minkään tietyn tavoitteen ei ajatella olevan ainoa oikea tavoite. On kuitenkin niin, että tavoitteen valinnalla on seurauksia tutkimuksen tekemiselle. (Biglan & Hayes, 1996.)

Hayes (1993) on määritellyt funktionaalisten kontekstualistien analyttiseksi tavoitteeksi tapahtumien ennustamisen ja tapahtumiin vaikuttamisen (*the prediction-and-influence of events*). Näin ollen analyysin tarkoitus on hyvin käytännöllinen eli praktinen (Hayes, 1993). ”Tapahtuma” voidaan korvata ”yksilöillä” tai ”ryhmillä ja organisaatioilla”, jolloin funktionaalisten kontekstualistien eksplisiittinen tavoite voidaan muotoilla seuraavasti: tavoitteena on yksilöiden käyttäytymisen ennustaminen ja siihen vaikuttaminen tai ryhmien tai organisaatioiden toiminnan ennustaminen ja siihen vaikuttaminen (Biglan & Hayes, 2016). Huomionarvoista on, että funktionaaliset kontekstualistit käyttävät sanaa ”vaikuttaa” sen sijaan, että he käyttäisivät sanaa ”kontrolloida” (Hayes, 1993), mikä siis poikkeaa siitä, että Skinner tavoitteli analyyseillaan ennustamista ja kontrolloimista (Biglan & Hayes, 2016). Tämä johtuu muun muassa siitä, että

¹³ Biglan ja Hayes (2016) esittävät, että esimerkiksi Theory of reasoned action on mekanistinen teoria.

¹⁴ Deskriptiiviset kontekstualistit pyrkivät ymmärtämään koko tapahtuman monimutkaisuutta ja rikkautta ottamalla huomioon tapahtuman osallistujat ja piirteet (Hayes, 1993). Hayes (2004) luettelee deskriptiivisen kontekstualismin esimerkeiksi muun muassa hermeneutiikan, narratiivisen psykologian, feministisen psykologian ja sosiaalisen konstruktionismin.

kontrollointi viittaa käyttäytymiseen vaikuttamisen lisäksi käyttäytymisen variaation eliminoimiseen, mikä ei ole kuitenkaan funktionaalisten kontekstualistien tarkoituksena (Hayes, 1993). Kontrollointia ei käytetä terminä myöskään siksi, että siihen liittyy halventavia konnotaatioita, sillä termin on usein ajateltu tarkoittavan sitä, että käyttäytymisanalyytikot haluavat komentaa tai dominoida ihmisiä (Biglan & Hayes, 1996; Biglan & Hayes, 2016). Toisaalta kyse on myös siitä, että ”vaikuttaminen” viittaa ”kontrollointia” paremmin siihen, että käyttäytymisen ja kontekstin välinen suhde on probabilistinen (Biglan & Hayes, 1996), eli että käyttäytymiseen vaikuttaa aina useampi tekijä (Biglan & Hayes, 2016).

Ennustaminen ja vaikuttaminen eivät tarkoita funktionaalisille kontekstualisteille kahta erillistä tavoitetta, vaan kyse on yhdestä tavoitteesta (Biglan & Hayes, 1996; Biglan & Hayes, 2016). Tästä syystä tavoite toisinaan kirjoitetaan väliviivojen avulla: ennustaa-ja-vaikuttaa (Biglan & Hayes, 2016). Analyysin tarkoituksena on tunnistaa ennustemuuttujia, jotka voivat pohjimmiltaan johtaa sekä ennustamiseen että vaikuttamiseen (Biglan & Hayes, 1996). Silloin kun analyysi tunnistaa kontekstuaalisia piirteitä, jotka mahdollistavat kiinnostuksen kohteena olevan käyttäytymisen ennustamisen, ja osoittaa, että juuri näitä kontekstuaalisia piirteitä manipuloimalla voidaan vaikuttaa kiinnostuksen kohteena olevan käyttäytymisen esiintymisen todennäköisyyteen, ennustaminen ja vaikuttaminen analyysin tavoitteena on saavutettu (Gifford & Hayes, 1999).

Funktionaalisten kontekstualistien tavoite voidaan ilmaista aavistuksen yksityiskohtaisemmin kuin edellä on esitetty. Voidaan sanoa, että heidän tavoitteenaan on käyttäytymisen ennustaminen ja siihen vaikuttaminen tarkkuudella (*precision*), laajuudella (*scope*) ja syvyydellä (*depth*). Tarkkuudella tarkoitetaan sitä, että tietyn ilmiön kannalta on vain rajallinen määrä relevantteja käsitteitä. Kun käsitteet ovat tarkkoja, tietty ilmiö voidaan selittää vain hyvin rajallisin tavoin. Laajuus viittaa siihen, että suurta määrää ilmiöitä voidaan analysoida rajallisella määrällä käsitteitä. (Biglan & Hayes, 1996; Biglan & Hayes, 2016.) Kyse on kuitenkin vain pyrkimyksestä: oletuksena ei ole, että laajuus välttämättä löydetään. Toisin sanoen funktionaaliset kontekstualistit aloittavat ainutkertaisesta tekemisestä kontekstissaan ja työskentelevät kohti yleistettäviä suhteita, käyttäytymisperiaatteita, jos niitä voidaan löytää. (Biglan & Hayes, 2016.) Syvyydellä puolestaan tarkoitetaan sitä, että ne analyttiset käsitteet, jotka ovat relevantteja yhdellä analyysitasolla, esimerkiksi psykologisella tasolla, sopivat yhteen myös toisien analyysitasojen, esimerkiksi antropologisen tason, käsitteiden kanssa (Biglan & Hayes, 1996; Biglan & Hayes, 2016).

3.5. Analyttisen tavoitteen implikaatioita

Kun funktionaaliset kontekstualistit valitsevat tavoitteekseen ennustaa ja vaikuttaa käyttäytymiseen tarkkuudella, laajuudella ja syvyydellä, sillä on tiettyjä seurauksia tutkimuksen tekoon. Se vaikuttaa siihen, millaiset muuttujat kelpaavat riippumattomiksi muuttujiksi, millaiset tutkimustyypit soveltuvat parhaiten tutkimukseen ja millainen on perustutkimuksen ja soveltavan tutkimuksen suhde. (Biglan & Hayes, 1996.)

Kun halutaan vaikuttaa organismiin liittyvän tapahtuman todennäköisyyteen, tarvitaan tietoa ympäristön ja organismin välisistä suhteista. On tietysti mahdollista tehdä psykologista tutkimusta organismiin liittyvien tapahtumien ja ominaisuuksien välisistä suhteista, mutta tällainen tutkimus ei mahdollista funktionaalisten kontekstualistien tavoitteen, ennustamisen-ja-vaikuttamisen, saavuttamista, sillä muut ihmiset voivat suoraan manipuloida ainoastaan niitä tapahtumia, jotka ovat ympäristössä. (Biglan & Hayes, 1996.) Ympäristö ei kuitenkaan aina viittaa henkilön ulkopuoliseen maailmaan, vaan se voi viitata myös siihen maailmaan, joka on käyttäytymisen ulkopuolella (Hayes & Brownstein, 1986). Joka tapauksessa jos päämääränä on muuttaa mitä tahansa psykologista tapahtumaa, oli se sitten avoin käyttäytyminen, kognitio tai asenne, on välttämätöntä manipuloida jotakin muuta kuin psykologisia tapahtumia. Funktionaalinen kontekstualismi siis näkee psykologiset tapahtumat riippuvina muuttujina, ei riippumattomina muuttujina. (Biglan & Hayes, 1996.)

Biglanin ja Hayesin (1996) mukaan funktionaaliset kontekstualistit antavat vähemmän painoarvoa korrelatiiviselle tutkimukselle kuin mekanistisen tieteenfilosofian omaksuneet tutkijat, mutta he eivät kuitenkaan eliminoi täysin korrelatiivista tutkimusta. Korrelatiivisesta tutkimuksesta on hyötyä esimerkiksi siinä, että kun tiedetään, miten yksi organismiin liittyvä tapahtuma liittyy toiseen, saadaan vihjeitä siitä, mitä ympäristöön liittyviä tapahtumia voitaisiin käyttää vaikuttamaan jommankumman tapahtuman todennäköisyyteen. Korrelatiivista tutkimusta voidaan myös hyödyntää siten, että tutkitaan ympäristöön liittyvien tapahtumien ja käyttäytymisen välistä korrelaatiota, jotta saadaan vihjeitä siitä, mitkä muuttujat voisivat ennustaa käyttäytymistä ja vaikuttaa siihen. Kuitenkin tehokkain strategia Biglanin ja Hayesin mukaan käyttäytymisen ennustamisesta ja vaikuttamisesta kiinnostuneille tutkijoille on manipuloida tapahtumia käyttäytymisen kontekstissa ja tutkia, millaisia vaikutuksia manipuloinnilla on käyttäytymisen esiintymiseen. Tällaista kokeellista tutkimusta voidaan tehdä joko subjektien sisäisesti tai subjektien välillä. (Biglan & Hayes, 1996.)

Funktionaalisen kontekstualismin viitekehys tarjoaa hyvän lähtökohdan perustutkimuksen ja soveltavan tutkimuksen väliselle hedelmälliselle suhteelle, sillä funktionaalisisissa kontekstualismissa käyttäytymiseen vaikuttaminen on fundamentaalista kaiken tutkimuksen validiteetin kannalta.

Käyttäytymiseen vaikuttaminen ei ole vain sovelletun tutkimuksen asia, sillä funktionaalisen kontekstualismin analyysin tavoitteet koskevat sekä perustutkimusta että soveltavaa tutkimusta tekeviä tutkijoita. (Biglan & Hayes, 1996.)

3.6. Funktionaalisen kontekstualismin vahvuudet ja heikkoudet tieteenfilosofiana

Hayes (1993) pohtii funktionaalisen kontekstualismin vahvuuksia ja heikkouksia. Funktionaalisen kontekstualismin vahvuus Hayesin (1993) mukaan on, että funktionaaliset kontekstualistit voivat helposti arvioida, ovatko he saavuttaneet analyysitavoitteensa. Analyysitavoite on saavutettu, mikäli analyysin avulla on mahdollista ennustaa ja vaikuttaa käyttäytymiseen riittäväällä laajuudella ja tarkkuudella sekä syvyydellä (Biglan & Hayes, 1996).

Funktionaalisen kontekstualismin heikkous puolestaan koskee Hayesin (1993) mukaan sitä, että sen menetit uhkaavat kontekstualismin juurimetafora. Kuten on aiemmin todettu, funktionaaliset kontekstualistit voivat lainata mekanistisia metodeja tavoitteidensa palvelukseen ilman, että seurauksena on väistämättä Pepperin varoittama eklektismi (Hayes ym., 1988). Mekanististen metodien lainaamisen vaarana on kuitenkin se, että niiden implisiittiset arvot saattavat vaikuttaa kontekstualistiin, joka voi huomaamattaan horjahtaa maailmankatsomukseltaan mekanistiksi. Käytännöllisten lopputulemien saavuttaminen kuitenkin vaatii, että kokonaisuus jaetaan mekanismin tapaan osiksi: jos halutaan vaikuttaa käyttäytymiseen, on kyettävä erottamaan ne tapahtumat, jotka ainakin periaatteessa ovat manipuloitavissa, ja ne tapahtumat, jotka eivät ole manipuloitavissa. Kyse ei ole vain siitä, että on mahdotonta manipuloida kokonaisuutta, vaan pikemminkin siitä, että jopa yksinkertaisin tapahtuma täytyy jakaa osiin, jotta on mahdollista manipuloida tapahtumia, jotka saattavat muuttaa käyttäytymisen todennäköisyyttä. Tällainen analyysityyli kuitenkin tuottaa kolme ongelmaa. (Hayes, 1993.)

Ensinnäkin tällainen analyysitapa uhkaa funktionaalisten kontekstualistien tapaa määritellä ärsykkeet funktionaalisesti. Jos tapahtuma jaetaan osiin ja verbit erotellaan manipuloitavista substantiiveista, ollaan hyvin pienen askeleen päässä mekanismista, sillä kontekstia kohdellaan mekanistisena objektina. Toinen ongelma liittyy läheisesti ensimmäiseen ongelmaan, ja sen avaamisessa käytän esimerkkinä ”henkilö käy keittiössä syömässä” -skenaariota. Ongelma koskee sitä, miten reaktiot voidaan erottaa ärsykkeistä, tai toisin muotoillen sitä, onko käytännöllinen jaottelu manipuloitavien ja ei-manipuloitavien tapahtumien välillä mielekäs. Jos analysoija manipuloi kelloa siten, että se osoittaa uudelleen kello yhtätoista (aika, jolloin kuvitteellinen henkilö käy keittiössä syömässä), ja havaitsee, että analysoitava henkilö ei menekään taas syömään, on ilmeistä, että kyse ei olekaan vain kellonajasta, vaan siitä, että henkilö näkee kellon. Hayesin mukaan mahdollista onkin manipuloida

vain sellaista, mikä ei ole täysin analysoijan kiinnostuksen kohteena. Funktionaalisen kontekstualismin analyysityylin kolmas ongelma koskee itse analysoijaa ja liittyy myös ensimmäiseen ongelmaan. Kun analysoija jaottelee teon ja kontekstin erilleen pragmaattisten tarkoitusten tähden, hän väistämättä seisoo analyysin sisäpuolella ja on vuorovaikutuksessa maailman kanssa. Tässä tapauksessa funktionaalisen kontekstualismin totuuskriteeri kyllä tulee täytetyksi (on tehty erottelu, joka on käytännöllisesti hyödyllinen), mutta vaikeutena on ylläpitää yhteys kontekstualismin juurimetaforaan. Funktionaalinen kontekstualisti voi ratkaista tällaisen epäselvyyden joko hylkäämällä kontekstualismin, hylkäämällä käyttäytymiseen vaikuttamisen tavoitteen tai yksinkertaisesti sietämällä tällaista pysyvää epävarmuutta. (Hayes, 1993.)

4. HAYESIN MERKITYS PSYKOLOGIALLE TIETEENÄ JA AMMATTIKÄYTÄNTÖNÄ

Hayesin merkityksen ymmärtäminen psykologialle tieteenä ja ammattikäytäntönä vaatii tarkastelun laajentamista funktionaalista kontekstualismista sekä suhdekehysteoriaan että hyväksymis- ja omistautumisterapiaan, sillä ne kaikki kontekstuaalisen käyttäytymistieteen keskiössä (ACBS, päivämätön), ja Hayes on vaikuttanut niiden kehittämiseen vähintään niiden varhaisissa vaiheissa (Hayes, 2016a). Tarkastelun laajentamista puoltaa sekin, että funktionaalinen kontekstualismi, suhdekehysteoria ja HOT ovat vahvasti toisiinsa kytköksissä – yhtä ei olisi ilman toista. Esimerkiksi funktionaalinen kontekstualismi muotoiltiin, koska oli tarve vakaalle filosofiselle perustalle (Hayes, 2016a). Median näkökulmasta (esim. Cloud, 2006) ja Hayesin viimeaikaisten julkaisujen perusteella (ResearchGate, päivämätön) Hayesin merkitys psykologialle näyttää pitkästi HOTin kautta, mutta pyrin osoittamaan, että Hayesin merkitys ei kitydy pelkkään kliiniseen kenttään.

Aloitin pohtimalla tieteenfilosofisten seikkojen merkitystä ja sitä, mitä annettavaa funktionaalilla kontekstualismilla on psykologiatieteelle. Seuraavaksi tarkastelen suhdekehysteoriaa yhtenä kielen oppimisen teoriana ja sen merkitystä funktionaalisen behavioraalisen ajattelun säilymisen kannalta. Koska Hayesin vaikutus näyttää pikemminkin suhdekehysteorian alkumetreillä kuin tämänhetkisessä tutkimuksessa, en keskity suhdekehysteorian lukuisiin yksityiskohtiin. Lopuksi suhteutan HOTia kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden kenttään ja pohdin HOTin vaikutuksia laajemmassa mittakaavassa, koko mielenterveyskentän tasolla.

4.1. Tieteenfilosofisten oletusten keskeisyys ja funktionaalinen kontekstualismi tieteenfilosofiana

Hayes on yhdessä kollegoidensa kanssa painottanut tieteenfilosofisten oletusten merkitystä psykologiatieteelle (esim. Biglan & Hayes, 1996; Gifford & Hayes, 1999; Hayes ym., 1988). Tarve

tieteenfilosofiselle ymmärrykselle on huomattu myös organisatorisella tasolla. The Association for Behavioral and Cognitive Therapies perusti organisaatioiden välisen työryhmän, jonka tarkoituksena oli kehittää suositukset tohtoritasoiselle koulutukselle kognitiivisessa ja käyttäytymispsykologiassa Yhdysvalloissa. Työryhmä muun muassa suositteli, että tieteenfilosofinen opetus tulisi sisällyttää tohtorikoulutukseen. Tieteenfilosofian opettaminen osana tohtorikoulutusta on tärkeää, koska monet psykologit eivät välttämättä ole tietoisia työnsä pohjalla olevista filosofisista oletuksista, millä on tiettyjä negatiivisia seurauksia. Ensinnäkin puuttuva ymmärrys tieteenfilosofisista asioista voi aiheuttaa konflikteja tutkijoiden tai ammatinharjoittajien välille, kun esimerkiksi sama aineisto johtaa erilaisten oletusten takia erilaisiin tulkintoihin. Toiseksi puuttuva tietoisuus omista filosofisista oletuksista tekee mahdottomaksi vaihtoehtoisten tieteenfilosofioiden kriittisen tutkimisen ja vertaamisen. Kaikkien näitä ongelmia voivat hankaloittaa tieteen edistymistä. (Klepac ym., 2012.)

Työryhmän suosituksessa funktionaalinen kontekstualismi esitellään yhtenä filosofisena maailmankatsomuksena (Klepac ym., 2012). Hayesin spesifioima funktionaalinen kontekstualismi on toisin sanoen tunnustettu yhdeksi tieteenfilosofiseksi lähtökohdaksi, jonka kuka tahansa voi valita filosofiseksi perustaksi työlleen. Biglanin ja Hayesin (2016) mukaan funktionaalinen kontekstualismi on kuitenkin vielä kaukana vallitsevan filosofisen viitekehyksen positiosta käyttäytymistieteissä, sillä se ei istu arkijärkisiin oletuksiin tarpeeksi hyvin.

Funktionaalista kontekstualismia on kritisoitu paljon sen filosofisiin oletuksiin liittyen (esim. Codd, 2015; Monestès & Villatte, 2015). Pepper (1942/1970, 84–114) on kuitenkin kutsunut sellaisia debatteja pseudokonflikteiksi, joissa keskiössä ovat yhden intellektuaalisen tradition arvo, legitimitetti ja etusijaisuus suhteessa toiseen traditioon ja joissa sovelletaan oman lähestymistavan filosofisia oletuksia ja tieteellisiä arvoja sekä tavoitteita toisten lähestymistapoihin. Toisin sanoen ajatuksena on, että filosofisia oletuksia ei voida osoittaa oikeiksi tai vääriksi, sillä ne määrittävät, mitä pidetään evidenssinä, mutta ne eivät itsessään ole evidenssin tuloksia (Hughes, 2018). Filosofisten maailmankatsomusten arviointi ei siltikään ole mahdotonta. Hughes (2018) esittelee neljä legitiimiä arvioinnin muotoa, joista nostan lyhyesti esiin kuluttajien, kuten potilaiden ja rahoittajien, perspektiivin. Tässä arvioinnin muodossa tavoitteena on objektiivisesti arvioida, auttaako tietty tutkimusohjelma palvelemaan kuluttajien tavoitteita ja kuluttajien tieteen käyttötapoja (Hughes, 2018). Jos tavoitteena on vaikuttaa tiettyihin hyödyllisiin yhteiskunnallisiin seurauksiin, Biglanin ja Hayesin (1996) mukaan tieteellinen strategia, joka keskittyy tunnistamaan sellaisia muuttujia, jotka mahdollistavat ilmiöiden ennustamisen ja ilmiöihin vaikuttamisen, saattaa ajan kuluessa

myötävaikuttaa suuremmin kykyyn manipuloida maailmaa kuin sellainen tieteellinen strategia, jossa mallien ennustevaliditeetti – mekanismin totuuskriteeri – on prioriteettina.

Väitän, että nimenomaan funktionaalinen kontekstualismi maailmankatsomuksena vaatii kuluttajien perspektiivin huomioimisen myös eettisestä näkökulmasta¹⁵. Koska funktionaalisen kontekstualistin eksplisiittisenä tavoitteena on ennustaa ja vaikuttaa (esim. ilmiöön tai käyttäytymiseen), eettinen ulottuvuus seuraa vääjäämättä. Biglan ja Hayes (1996) ovat nostaneet esille mahdollisuuden, että tällaisen tutkimusstrategian avulla hankittua tietoa käytetään väärin, ja esittäneet, että tieteellistä tutkimusta tulee tehdä kontekstissa, jossa ihmisten autonomiaa, oikeuksia ja hyvinvointia suojellaan. He jättävät kuitenkin huomiotta sellaisen tiedon käyttämistilanteen, jossa ihmisen autonomia ja hyvinvointi ovat ristiriidassa – autonomian ja hyvinvoinnin ristiriidoista löytyy lukuisia esimerkkejä terveystyökalujen puolelta. Näin on myös muissa varhaisissa ja uudemmissakin funktionaalista kontekstualismia esittelevissä artikkeleissa (Hayes, 1993; Gifford & Hayes, 1996; Biglan & Hayes, 2016). Käyttäytymistieteellisen tiedon hyödyntämisen etiikkaa autonomian ja hyvinvoinnin suhteen on luonnollisesti pohdittu soveltamisen tasolla: esimerkiksi terveystönäisyn (*nudging*) eettisyyttä on pohdittu useissa julkaisuissa (esim. Barton & Grüne-Yanoff, 2015). Koska etiikka on pohjimmiltaan filosofian osa-alue, olisi aiheellista pohtia etiikkaa jo filosofisen perustan kontekstissa, ei vasta tiedon soveltamisen kontekstissa. Tässä suhteessa näen funktionaalisen kontekstualismin siis hieman vaillinaisena tieteenfilosofisena lähtökohtana.

4.2. Suhdekehysteoria ja funktionaalinen behavioraalinen ajattelu

Lingvistiikan yksi vanhimmista kiistoista koskee sitä, miten lapset oppivat kielen: keskustelua käydään siitä, missä määrin kieli on opittua tai synnynnäistä (Brown & Hooper, 2017). Ennen 1950-luvun loppupuolta vallassa oli behavioristinen käsitys, jonka mukaan kieli ei ole mitään muuta kuin yksi käyttäytymisen muoto, ja siten se opitaan yleisten käyttäytymislakien, kuten assosiativisen oppimisen, imitoimisen ja vahvistamisen kautta. Behavioristinen kielen oppimisen selitys sai kuitenkin suuren iskun vuonna 1959, kun Chomsky julkaisi katsauksen Skinnerin teoksesta *Verbal Behavior*, sillä chomskylaisen perspektiivin mukaan lapsilla on synnynnäistä syntaksiin liittyvää tietoa ja kielelle spesifejä oppimisproseduureja. (Goldin-Meadow, 2008.)

¹⁵ Ruiz ja Roche (2007) väittävät kritisoidensa funktionaalista kontekstualismia eettisenä järjestelmänä. Kriittikki kuitenkin kohdistuu kaikentyypiseen kontekstualismiin maailmankatsomuksena tai filosofisena järjestelmänä, ei nimenomaisesti funktionaaliseen kontekstualismiin. Tarkemmin ottaen Ruiz ja Roche (2007) ovat kritisoineet kontekstualismia siitä, että se väistää moraalisen vastuun, koska kontekstualistit eivät pyri oikeuttamaan analyttisiä tavoitteitaan. Itse sen sijaan pyrin tarkastelemaan nimenomaan funktionaalista kontekstualismia eettisestä näkökulmasta, en kontekstualismia yleisesti.

Lisäksi behavioristiseen selitykseen liittyy tiettyjä ongelmia. Assosiativinen oppiminen selittää vain pienen osan kielen oppimisesta, sillä lapsi ei voi tietää, viitataan ko esimerkiksi ”pupulla” koko jänikseen vai vaikkapa jäniksen korviin. Imitaatioon taas vaikuttaa yhtä paljon lapsi itse – lapsi ei imitoi rutiininomaisesti kaikkea, mitä hän kuulee – kuin ne lauseet, jotka lapsi kuulee. Myös vahvistamiseen – Skinnerin selityksen ydin – kielen oppimisen selityksenä liittyy ongelmia: 1) vanhemmat eivät tyypillisesti reagoi lastensa lauseisiin kieliopillisen virheettömyyden pohjalta, vaan lauseiden sisällön pohjalta, ja 2) vaikka vanhemmat korjaisivat lastensa kieliopillisesti virheellisiä lauseita, lapset joutuisivat silti induktiivisesti päättämään, miten yleistyksiä voi niiden perusteella tehdä. (Goldin-Meadow, 2008.) Chomskyn mukaan Skinner ei myöskään onnistunut selittämään kielen generatiivisuutta (Brown & Hooper, 2017).

Hayes lähestyy kieltä ja kognitiota käyttäytymisanalyttisestä perspektiivistä kuten Skinnerin. Koska käyttäytymisanalyysia on mahdollista tulkita lukuisilla tavoilla, on tarpeen täsmentää, että Hayesin tapauksessa kyse on käyttäytymisanalyysista, joka pohjautuu tieteenfilosofisesti hänen muotoilemaansa funktionaaliseen kontekstualismiin. (Hayes, Blackledge & D. Barnes-Holmes, 2001.) Tästä perspektiivistä on kummunnut suhdekehysteoria, joka väittää, että kieli on opittua ja se perustuu relaatioihin (ts. suhteisiin), ei assosiaatioihin (Hayes, Gifford, Wilson, D. Barnes-Holmes & Healy, 2001).

Vaikka suhdekehysteoria ei pohjautu Skinnerin määritelmälle verbaalisesta käyttäytymisestä – koska ensinnäkin Skinnerin määritelmä ei olekaan funktionaalinen ja toiseksi se on liian laaja – (Hayes, Blackledge & D. Barnes-Holmes, 2001), sitä voi kuitenkin luonnehtia skinneriläiseksi, sillä se eksplisiittisesti valitsee analyysiyksiköksen operantin¹⁶ käsitteen (D. Barnes-Holmes, Y. Barnes-Holmes, Hussey & Luciano, 2016). Suhdekehysteorian mukaan kieli on tarkemmin ottaen sellaisen operantin käyttäytymisen tapaus, jota kutsutaan mielivaltaisesti sovellettavaksi relationaaliseksi reagoimiseksi (*arbitrarily applicable relational responding*; AARR). Ensinnäkin relationaalisella reagoimisella tarkoitetaan yhteen ärsykkeeseen reagoimista siten, että se tapahtuu suhteessa toiseen ärsykkeeseen (ts. reagoimisen täytyy liittyä toiseen saatavilla olevaan ärsykkeeseen, esim. henkilö valitsee pehmeämmän kahdesta sängystä). Mielivaltaisella soveltamisella puolestaan tarkoitetaan sitä, että se relaatio tai ne relaatiot, joita sovelletaan kahden ärsykkeen välille, eivät pohjautu ärsykkeiden fyysisille ominaisuuksille (esim. fyysisten ominaisuuksien suhteen yhden euron kolikko on pienempi kuin 50 sentin kolikko, mutta sosiaalisten konventioiden myötä yhden euron kolikkoa pidetään arvoltaan suurempana). Mielivaltaisesti sovellettavalla relationaalisella reagoimisella

¹⁶ Esimerkiksi Hayes, Gifford, Wilson, D. Barnes-Holmes ja Healy (2001, 23) määrittelevät operantin ”funktionaalisesti määritellyksi reaktioiden luokaksi, jonka yksittäisillä jäsenillä voi olla hyvinkin erilainen ulkomuoto”.

tarkoitetaan siis reagoimista, joka perustuu relaatioihin, joita on mielivaltaisesti sovellettu ärsykkeiden välille. Yksi esimerkki tällaisesta käyttäytymisestä on, että lapsi kutsuu äitiään äidiksi: lapsi on päättellyt, että ”äiti” puhutun kielen sanana viittaa äitiin fyysisenä olentona (kyseessä on siis kaksi ärsykettä, sana ja objekti, jotka eivät fyysisesti millään tavalla muistuta toisiaan). Opittua käyttäytymistä on nimenomaisesti ärsykkeiden välisten relaatioiden johtaminen. (Hayes, Gifford, Wilson, D. Barnes-Holmes & Healy, 2001.)

Suhdekehysteorian ja siten myös Hayesin merkitys funktionaaliselle behavioraaliselle ajattelulle näyttää, kun palataan siihen, mistä kaikki alkoi. Hayes on pyrkinyt urallaan kehittämään käyttäytymisanalyttisen selityksen ihmisen korkeammista kognitiivisista toiminnoista, sillä hän oli 1970-luvun alussa tehnyt tulkin, että se olisi välttämätöntä funktionaalisen behavioraalisen ajattelun selviämiseksi (Hayes, 2016a). Skinner oli yrittänyt selittää ihmisten verbaalista käyttäytymistä, mutta aiemmin mainittujen puutteiden takia Skinnerin teos *Verbal Behavior* ei johtanut progressiiviseen tutkimusohjelmaan (Hayes, Blackledge & D. Barnes-Holmes, 2001). Sen sijaan suhdekehysteoria on synnyttänyt empiiristä tutkimusta suhteellisen lyhyessä ajassa ja kasvava empiirinen evidenssipohja tukee sen pääperiaatteita (Dymond, May, Munnely & Hoon, 2010).

Näin ollen funktionaalinen behavioraalinen ajattelu on yhä voimissaan. D. Barnes-Holmes, Y. Barnes-Holmes, Hussey ja Luciano (2016) kuitenkin toteavat, että jos suhdekehysteoria ei jatka kasvuaan käsitteellisesti, se kuolee enneaikaisesti: pelkkä empiirinen tutkimus ei heidän mielestään riitä. Suhdekehysteoria on myös synnyttänyt paljon kritiikkiä. On esimerkiksi väitetty, että tutkimuksissa on tyypillisesti tutkittu vain teini-ikäisiä tai aikuisia, minkä vuoksi suhdekehysteorialla on rajallinen laajuus (*scope*). Monet tutkijat ovat kritisoineet suhdekehysteoriaa siitä, että käsitteiden selitykset ovat epäselviä tai vaillinaisia. Lisäksi monet ovat väittäneet, että suhdekehysteoria ei eroa merkittävästi Sidmanin vaikutevastaavuuden analyysistä. (Gross & Fox, 2009.) Vuosien kuluessa joka tapauksessa selvinnee, tuleeko suhdekehysteoria lopulta tiensä päähän, mistä D. Barnes-Holmes ym. (2016) ovat varoittaneet.

4.3. Hyväksymis- ja omistautumisterapia ja prosessipohjaiset terapiat

Hayes (2004) sijoittaa hyväksymis- ja omistautumisterapian osaksi käyttäytymis- ja kognitiivisten terapioiden kolmatta aaltoa; traditionaalinen käyttäytymisterapia luokitellaan ensimmäiseen ja kognitiivinen käyttäytymisterapia toiseen aaltoon. Tässä yhteydessä aalto merkitsee kokoelmaa vallitsevia oletuksia, metodeja ja tavoitteita, jotka auttavat organisoimaan tutkimusta, teoriaa ja käytäntöä. Vaikka mikään yksittäinen tekijä ei sinällään yhdistä kolmannen aallon terapiamenetelmiä, joita HOTin lisäksi ovat esimerkiksi dialektinen käyttäytymisterapia ja mindfulness-pohjainen

kognitiivinen terapia, ne kaikki painottavat sellaisia asioita, kuten hyväksyntä, mindfulness, kognitiivinen defuusio ja arvot. Lisäksi kolmannen aallon terapiat ovat filosofisilta oletuksiltaan enemmän kontekstualistisia kuin mekanistisia, toisin kuin aikaisempien aaltojen terapiat. (Hayes, 2004.)

Hyväksymis- ja omistautumisterapian filosofinen perusta on funktionaalissa kontekstualismissa ja teoreettinen perusta suhdekehysteoriassa (Hayes, 2004). HOT itsessään heijastaa filosofisia juuriaan useilla tavoilla, joista yhtenä esimerkkinä on se, että HOT korostaa totuuskriteerinä toimivuutta ja ennakoita valittujen arvojen välttämättömyyttä, jotta toimivuutta voidaan arvioida. HOTin näkökulmasta psykologinen joustamattomuus on psykopatologian ensisijainen lähde, ja siksi HOTin yleinen tavoite on lisätä psykologista joustavuutta, jolla tarkoitetaan kykyä olla läsnä nykyhetkessä tietoisemmin ja kykyä muuttaa tai jatkaa käytöstä, mikäli se palvelee arvojen mukaisia päämääriä. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006.) Psykologinen joustavuus muodostuu kuuden hyväksymis- ja omistautumisterapian ydinprosessin kautta – vaihtoehtoisesti puhutaan muutosprosesseista (Hayes, 2019a). Nämä prosessit ovat hyväksyntä, kognitiivinen defuusio, läsnä oleminen, minä kontekstina, arvot ja omistautunut toiminta (Hayes ym., 2006).

Hyväksynnällä tarkoitetaan sitä, että aktiivisesti ja tietoisesti hyväksytään ne yksityiset tapahtumat, joita yksilön oma historia aiheuttaa, ilman, että yritetään muuttaa näiden tapahtumien esiintymisen tiheyttä tai muotoa. Kognitiivinen defuusio viittaa ajatusten ja yksityisten tapahtumien eriyttämiseen vastakohtana niihin sulautumiselle: ajatuksia ja yksityisiä tapahtumia tarkastellaan sellaisesta kontekstista, jossa niiden hyödyttömät funktiot vähenevät. Läsnä oleminen tarkoittaa ei-tuomitsevaa kontaktissa olemista psykologisiin ja ympäristön tapahtumiin juuri sellaisina kuin ne ilmenevät. Minä kontekstina tarkoittaa sitä, että minä nähdään tilana tai paikkana, tietynlaisena perspektiivinä, josta omia kokemuksia on mahdollista tarkastella niihin takertumatta. Arvot puolestaan ovat tarkoituksellisen toiminnan valittuja ominaisuuksia, joita ei koskaan voi saavuttaa, mutta joita voidaan toteuttaa tai ilmentää hetki hetkeltä. Omistautunut toiminta on omistautumista arvojen mukaiseen toimintaan. (Hayes ym., 2006.)

Cullen (2008) on pohtinut hyväksymis- ja omistautumisterapian merkitystä kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden kentällä ja ehdottanut, että HOTin tärkeys perustuu siihen, että HOT on saanut kliinikot käsittämään sen, että käyttäytymisen ymmärtämisen ytimessä on kontekstin ymmärtäminen. Koska kolmannen aallon terapiat ylipäänsä ovat lähestymistavaltaan kontekstualistisempia kuin ensimmäisen ja toisen aallon terapiat (Hayes, 2004; Hayes, Villatte, Levin & Hildebrandt, 2011), totuudenmukaisempaa olisi todeta, että HOT ei ole ainoa terapiamuoto, joka painottaa kontekstia. Yhdyn sen sijaan Hayesin ja Hofmannin (2017) näkemykseen, jonka mukaan

kolmannen aallon kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden kaikista tärkein vaikutus voi pohjimmiltaan olla se, että ne ovat suunnanneet mielenterveyden kenttää kohti prosessipohjaista terapiaa (*process-based therapy*). Prosessipohjaisessa terapiassa prosessit, proseduurit ja niiden väliset kytkökset ovat evidenssiin perustuvia, ja terapian päämääränä ei ainoastaan ole ihmisten ongelmien lievittäminen, vaan myös ihmisten kukoistamisen edistäminen (Hayes & Hofmann, 2017). Prosessipohjainen terapia tarjoaa yleisemmin sovellettavissa olevan vaihtoehdon syndroomiin perustuville protokollille, jotka ovat dominoineet evidenssiin pohjautuvaa psykologista ja psykiatrista hoitoa useita vuosikymmeniä, sillä prosessipohjaisessa terapiassa interventio kohdistetaan taustalla oleviin biopsykososiaalisiin (muutos)prosesseihin eikä oirekokoelmiin (Hayes, 2019a). Tässä mielessä prosessipohjainen terapia haastaa vallitsevan mielenterveyshäiriöiden luokittelu- ja määrittämisympäristön eli Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disordersin (DSM) (Cuijpers, 2019).

Hyväksymis- ja omistautumisterapia voidaan nähdä prosessipohjaisena terapiana. HOTiin liittyvä tutkimus on alusta asti pyrkinyt tunnistamaan muutosprosesseja, jotka fasilitoivat psykologista kehitystä. Toisin sanoen tarkoituksena on ollut yhtenäisen prosessipohjaisen mallin kehittäminen sen sijaan, että kehitettäisiin teknologisesti määritelty protokolla spesifin syndrooman hoitamiseen. Tällaisen kehittämistyön lopputuloksena on syntynyt HOTin taustalla oleva psykologisen joustavuuden malli, johon kytkeytyy kuusi aiemmin esiteltyä psykologista muutosprosessia. (Hayes, 2019a.) Psykologisen joustavuuden malli on osoittautunut transdiagnostiseksi, mikä tarkoittaa, että kun kohdistetaan interventio psykologiseen joustavuuteen, voidaan hoitaa lukuisia traditionaalisia mielenterveyshäiriötä (Hayes, 2019b, 26; Hayes, 2019a). Psykologinen joustavuus on kuitenkin enemmän kuin transdiagnostinen, sillä psykologisen joustavuuden prosesseihin vaikuttamalla voidaan edistää ihmisten kukoistamista, ei vain lievittää pahoinvointia (Hayes, 2019a).

Hayesin (2019a) mukaan hyväksymis- ja omistautumisterapia onkin todiste prosessipohjaisen terapiamallin kannalta. HOTin menetelmät eivät kuitenkaan ole ainoita menetelmiä, jotka luotettavasti muuttavat psykologisen joustavuuden prosesseja (Hayes, 2019a; Hayes ym., 2011). Kolmannen aallon terapiat ylipäänsä keskittyvät vähemmän protokollien kehittämiseen spesifeille syndroomille ja enemmän evidenssipohjaisiin prosesseihin, jotka linkittyvät evidenssipohjaisiin prosedureihin (Hayes & Hofmann, 2017), joten HOT ei ole tässäkään mielessä ainoa laatuaan. Huomionarvoista on sekin, että HOTin menetelmät epäonnistuvat muuttamaan psykologisen joustavuuden prosesseja pienessä kontekstien kokoelmassa, joten on tarve jatkaa psykologisen joustavuuden mallin proseduraalista kehittämistä (Hayes, 2019a). Kritiikkiä prosessipohjaisille terapioiden tarjoaa Cuijpers (2019), joka on päättänyt mediaatitutkimusten perusteella, että tällä hetkellä ei ole olemassa

evidenssiä siitä, että intervention kohdistaminen muutosprosesseihin olisi hyödyllistä. Cuijpersin kriittistä huolimatta Hayes ja kollegat yrittävät omalla panoksellaan kääntää terapeuttista kenttää kohti sellaista visiota, joka on ollut olemassa jo varhain käyttäytymisterapialiikkeen keskuudessa. Käyttäytymisterapialiikkeen varhaista visiota nimittäin luonnehti pyrkimys sovittaa spesifit ja testatut, tunnettuihin muutosprosesseihin perustuvat interventiot yksilöllisiin tarpeisiin. (Hofmann & Hayes, 2019.)

Nähtäväksi kuitenkin jää, tapahtuuko muutos kohti prosessipohjaisia terapioita ja mitä seurauksia sillä lopulta olisi interventioiden tuloksellisuuden kannalta. Esimerkiksi Marcus, O’Connel, Norris ja Sawaqdeh (2014) tutkivat, onko psykoterapioiden tuloksellisuudessa eroja. Heidän meta-analyysinsä sisälsi tutkimuksia, joissa esimerkiksi kognitiivista käyttäytymisterapiaa verrattiin hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. He päättelivät, että psykoterapioiden välillä ei ollut eroja, kun arvioitiin yleisempiä elämäntapamuutoksia. Kun sen sijaan tarkasteltiin oireiden lievittymistä, he havaitsivat pieniä mutta merkitseviä eroja psykoterapioiden välillä: kognitiivinen käyttäytymisterapia oli hieman tehokkaampi kuin vaihtoehtoiset psykoterapiamuodot. (Marcus ym., 2014.) Näin ollen HOT yhtenä prosessipohjaisen terapian esimerkkinä ei osoittautunut kyseisessä meta-analyysissä tehokkaammaksi kuin toisen aallon kognitiivinen käyttäytymisterapia. Jos terapeuttinen kenttä suuntautuu kohti prosessipohjaisia terapioita, saattaa käydä esimerkiksi niin, että diagnoosit perustuvat funktionaaliseen analyysiin, kuten Hofmann ja Hayes (2019) ennustavat. Muutokset eivät kuitenkaan Marcuksen ym. (2014) meta-analyysin perusteella näytä mullistavilta psykoterapian asiakkaiden kannalta.

5. POHDINTA

Hayes (2016a, xxv) luonnehtii itseään toimittamassaan teoksessa *The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes* “mieheksi, joka päätti muuttaa käyttäytymispsykologian ja nostaa sen takaisin tieteenalan keskiöön”. Pintapuolisesti tarkastellen Hayesin akateemisesta urasta huokuu pyrkimys palauttaa käyttäytymispsykologian maine. Tämän pyrkimyksen juuret ulottuvat Hayesin korkeakouluopintojen alkuun, jolloin Hayes altistui käyttäytymisterapialle ja ajatteli, että behavioraalinen ajattelu tarjoaisi mahdollisuuden vaikuttaa ihmisten kehitykseen, hyvinvointiin ja kukoistukseen (Hayes, 2016a). Merkittävin yksityiskohta kyseisen pyrkimyksen muotoutumisen kannalta vaikuttaa olleen Hayesin 1970-luvun alussa tekemä tulkinta, että funktionaalisen behavioraalisen ajattelun selviytymisen kannalta olisi välttämätöntä kehittää käyttäytymisanalyyttinen selitys kielestä. Käyttäytymisanalyysi kuitenkin tarvitsi vankan filosofisen pohjan ollakseen johdonmukainen, ja tämä pohja täytyi löytää mekanismin ulkopuolelta, sillä

Hayesin ym. (1988) mukaan käyttäytymisanalyysi mekanistisena järjestelmänä ei ole järin kiinnostava. Näin on muun muassa siksi, että kognitiivisen psykologian tietokone-analogia on paljon rikkaampi ja seikkaperäisempi (Hayes ym., 1988). Samoihin aikoihin Hayes työtovereineen arvioi kokonaisvaltaisen etäännyttämisen mahdollisuutta onnistua interventiona (Hayes, 2008a). Nimenomaan tässä kontekstissa Hayes erotti funktionaalisen kontekstualismin muista pragmaattisen ajattelun muodoista, ja funktionaalista kontekstualismista tuli tieteenfilosofinen pohja sekä suhdekehysteorialle että hyväksymis- ja omistautumisterapialle. Kaiken kehittelytyön seurauksena syntynyt kontekstuaalinen käyttäytymistiede näyttäytyykin tässä valossa kaiken aikaisemman työn kulminoitumana.

Toisaalta kun Hayesin akateemista uraa tarkastellaan hieman syvemmältä, funktionaalinen kontekstualismi näyttäytyy kaikkea Hayesin työtä läpäisevänä piirteenä. Näin siitäkin huolimatta, että Hayes muotoili funktionaalisen kontekstualismin vasta 1990-luvun tienoilla (Hayes, 1993). Funktionaalinen kontekstualismi nimittäin terminä peittää helposti alleen sen tosiasian, että se itse asiassa on vain pragmaattisen ajattelun variantti. Pragmatisti korostaa tiedossa sen käytännöllistä luonnetta – tieto on kuin työkalu (Pihlström, 2008). Hayesin voidaankin sanoa olevan pragmatisti, sillä häntä viehätti jo varhain, alemman korkeakoulututkinnon opiskelijana, tieteen mahdollisuus muuttaa maailmaa positiivisella tavalla (Hayes, 2016a). Pyrkimys vaikuttamiseen ilmenee funktionaalissa kontekstualismissa perustavanlaatuisella tavalla, sillä juuri analyttinen tavoite erottelee kontekstualismin muodot toisistaan. Funktionaalinen kontekstualisti ajattelee, että käyttäytymistieteen perimmäinen tarkoitus on muuttaa maailmaa positiivisella tavalla (Hayes ym., 2012). Funktionaalinen kontekstualismi näkyy luonnollisesti myös suhdekehysteoriassa ja HOTissa. Suhdekehysteoria pyrkii tarjoamaan keinoja verbaalisen käyttäytymisen ennustamiseen ja siihen vaikuttamiseen. Hyväksymis- ja omistautumisterapia yhtenä prosessipohjaisen terapian esimerkkinä puolestaan tähtää ihmisten ongelmien lievittämiseen ja kukoistamisen edistämiseen.

Hayesin tieteen tekemisen tapaa kuvastaa pohjimmiltaan filosofisten seikkojen painottaminen. Esimerkiksi HOTin popularisoiminen sai odottaa siihen asti, että taustaoletukset olivat vankat (Hayes, 2016a). Tyypillisesti filosofisen tietämyksen tärkeyttä osana tieteen tekemistä perustellaan sillä, että omien tieteenfilosofisten lähtökohtien tiedostaminen mahdollistaa kommunikoinnin ilman dogmatismia ja ylimielisyyttä niiden kanssa, joiden filosofinen tausta on melko erilainen (Hughes, 2018; Klepac ym., 2012). Tällaisen kommunikaation puitteissa yhteistyökin on mahdollista (Hughes, 2018). Hofmann ja Hayes (2019) tarjoavat erinomaisen omakohtaisen esimerkin siitä, miten kaksi erilaisista filosofisista lähtökohdista ponnistavaa henkilöä voi löytää yhteisen sävelen. Hayes ja Hofmann ovat filosofisilta taustoiltaan melko erilaisia, ja heidän alkutaipaleitaan voikin kuvata

myrskyisäksi, sillä he kritisoivat toistensa julkaisuja ja kiistelivät paneelikeskusteluissa. Lopulta he kuitenkin ystävystyivät ja ryhtyivät tekemään yhteistyötä. Hayesin ja Hofmannin näkemyksen mukaan muun muassa ymmärrys heidän välillään olevista filosofisista eroista ja näiden erojen kunnioittaminen on toiminut yhdistävänä tekijänä. (Hofmann & Hayes, 2019.)

LÄHTEET

- Abma, R. (2004). Madness and mental health. Teoksessa J. Jansz & P. Drunen (toim.), *A social history of psychology* (s. 93–128). Oxford: Blackwell.
- Apsche, J. A. (2010). A literature review and analysis of mode deactivation therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(4), 296–340.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Hussey, I. & Luciano, C. (2016). Relational frame theory: Finding its historical and intellectual roots and reflecting upon its future development: An introduction to part II. Teoksessa R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & A. Biglan (toim.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (s. 117–128). Chichester, UK: Wiley Blackwell.
- Barton, A. & Grüne-Yanoff, T. (2015). From libertarian paternalism to nudging – and beyond. *Review of Philosophy and Psychology*, 6(3), 341–359. doi: 10.1007/s13164-015-0268-x
- Berry, F. M. (1984). An introduction to Stephen C. Pepper's philosophical system via World hypotheses: A study in evidence. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 22(5), 446–448.
- Biglan, A. & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47–57.
- Biglan, A. & Hayes, S. C. (2016). Functional contextualism and contextual behavioral science. Teoksessa R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & A. Biglan (toim.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (s. 37–62). Chichester, UK: Wiley Blackwell.
- Brown, F. J. & Hooper, N. (2017). Spoken rules. *New Scientist*, 234(3128), 38–41. doi: 10.1016/S0262-4079(17)31074-6
- Cloud, J. (2006, 13. helmikuuta). The third wave of therapy. *Time*. Noudettu osoitteesta: <https://time.com/>
- Codd, R. T. (2015). The functional contextual a-ontological stance and Bas C. van Fraassen's constructive empiricism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 215–219.
- Cuijpers, P. (2019). Targets and outcomes of psychotherapies for mental disorders: An overview. *World Psychiatry*, 18(3), 276–285. doi: 10.1002/wps.20661

- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave of behavior therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 667–673. doi: 10.1017/S1352465808004797
- Dymond, S., May, R. J., Munnely, A. & Hoon, A. E. (2010). Evaluating the evidence base for relational frame theory: A citation analysis. *The Behavior Analyst*, 33, 97–117.
- Gifford, E. V. & Hayes, S. C. (1999). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. Teoksessa W. O'Donohue & R. Kitchener (toim.), *Handbook of behaviorism* (s. 285–327). San Diego, CA: Academic Press.
- Goldin-Meadow, S. (2008). Theories of language acquisition. Teoksessa M. M. Haith & J. B. Benson (toim.), *Encyclopedia of infant and early childhood development* (s. 177–187). Berlin: Elsevier.
- Goodwin, C. J. (2012). United States. Teoksessa D. B. Baker (toim.), *The Oxford handbook of the history of psychology: Global perspectives* (s. 571–593). Oxford, NY: Oxford University Press.
- Gross, A. C. & Fox, E. J. (2009). Relational frame theory: An overview of the controversy. *Analysis of Verbal Behavior*, 25, 87–98. doi: 10.1007/BF03393073
- Hayes, S. C. (1978). Theory and technology in behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 1, 25–33.
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. Teoksessa S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese & T. R. Sarbin (toim.), *Varieties of scientific contextualism* (s. 11–27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2001). A personal prologue. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (toim.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. vii–ix). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C. (2008a, tammikuu). Career influences and a brief intellectual autobiography. Noudettu 14.10.2019 osoitteesta: <https://stevenchayes.com/about/career-influences-and-a-brief-intellectual-autobiography/>

- Hayes, S. C. (2008b). Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of ACT and traditional CBT. *Clinical Psychology: Science and Practice, 15*, 286–295.
- Hayes, S. C. (2016a). Functional foundations of a contextual behavioral approach: Professional and personal history. Teoksessa S. C. Hayes (toim.), *The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes* (s. xiii–xv). New York: Routledge.
- Hayes, S. C. (2016b, joulukuu). VITA: Steven C. Hayes. Noudettu 17.11.2019 osoitteesta https://www.unr.edu/Documents/liberal-arts/Psychology/Vita-Steve_Hayes-Complete.pdf
- Hayes, S. C. (2019a). Acceptance and commitment therapy: Towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry, 18*(2), 226–227. doi: 10.1002/wps.20626
- Hayes, S. C. (2019b). *A liberated mind: The essential guide to ACT*. London: Vermilion.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science, 1*, 1–16. doi: 10.1016/j.jcbs.2012.09.004
- Hayes, S. C., Blackledge, J. T. & Barnes-Holmes, D. (2001). Language and cognition: constructing an alternative approach within the behavioral tradition. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (toim.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 3–20). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Hayes, S. C. & Brownstein, A. J. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst, 9*, 175–190.
- Hayes, S. C., Gifford, E. V., Wilson, K. G., Barnes-Holmes, D. & Healy, O. (2001). Derived relational responding as learned behavior. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (toim.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 21–49). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Hayes, L. J. & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's World hypotheses. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 50*, 97–111.

- Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry, 16*(3), 245–246. doi: 10.1002/wps.20442
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1–25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Masuda, A. & De Mey, H. (2003). Acceptance and commitment therapy and the third wave of behavior therapy. *Gedragstherapie (Dutch Journal of Behavior Therapy), 2*, 69–96.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology, 7*, 141-168. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152–1168. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Hebert, R. (2003, maaliskuu). ‘Unforgettable’ classics: Classic psychology texts stand the test of time. *Observer Magazine, 16*(3). Noudettu osoitteesta <https://www.psychologicalscience.org/observer>
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*, 1–16.
- Hofmann, S. G. & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science, 7*(1), 37–50.
- Hughes, S. (2018). The philosophy of science as it applies to clinical psychology. Teoksessa S. C. Hayes & S. G. Hofmann (toim.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (s. 23–43). Oakland, CA: Context Press.
- Hughes, S. & Barnes-Holmes, D. (2016). Relational frame theory: The basic account. Teoksessa R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & A. Biglan (toim.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (s. 129–178). Chichester, UK: Wiley Blackwell.

- Klepac, R. K., Ronan, G. F., Andrasik, F., Arnold, K. D., Belar, C. D., Berry, S. L., ... & Strauman, T. J. (2012). Guidelines for cognitive behavioral training within doctoral psychology programs in the United States: Reports of the Inter-Organizational Task Force on Cognitive and Behavioral Psychology Doctoral Education. *Behavior Therapy, 43*, 687–697.
- Marcus, D. K., O’Connell, D., Norris, A. L. & Sawaqdeh, A. (2014). Is the Dodo bird endangered in the 21st century? A meta-analysis of treatment comparison studies. *Clinical Psychology Review, 34*, 519–530. doi: 10.1016/j.cpr.2014.08.001
- Monestès, J.-L. & Villatte, M. (2015). Humans are the selection criterion in psychological science, not “reality”: A reply to Herbert and Padovani. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*, 210–211.
- Pepper, S. C. (1942/1970). *World hypotheses: A study in evidence*. Berkeley: University of California Press.
- Pihlström, S. (2008). Pragmatismi filosofisena perinteenä. Teoksessa E. Kilpinen, O. Kivinen & S. Pihlström (toim.), *Pragmatismi filosofiassa ja yhteiskuntatieteissä* (s. 21–51). Helsinki: Gaudeamus.
- Ramnerö, J. & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- ResearchGate (päiväämätön). Steven C Hayes. Noudettu 17.11.2019 osoitteesta https://www.researchgate.net/profile/Steven_Hayes7
- Ruiz, M. R. & Roche, B. (2007). Values and the scientific culture of behavioral analysis. *The Behavior Analyst, 30*, 1-16.
- The Association for Contextual Behavioral Science (päiväämätön). Welcome to ACBS’s online learning & research community! Noudettu 16.11.2019 osoitteesta <https://contextualscience.org/>
- Waltz, T. J. & Hayes, S. C. (2010). Acceptance and commitment therapy. Teoksessa N. Kazantzis, M. A. Reinecke & A. Freeman (toim.), *Cognitive and behavior therapies: Theoretical foundations* (s. 148–192). New York: Guilford Press.

Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From Comprehensive Distancing to ACT. *International Journal of Behavioral and Consultation Therapy, 1*, 77–89.

Zettle, R. D., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Biglan, A. (toim.). (2016). *The Wiley handbook of contextual behavioral science*. Chichester, UK: Wiley Blackwell.

Kuvan lähde: Hayes, S. C. (päiväämätön). Steven C. Hayes, PHD. Noudettu 21.1.2019 osoitteesta <https://stevenchayes.com/>

VALIKOITU BIBLIOGRAFIA

Lähteenä käytetty:

Hayes, S. C. (2009, lokakuu). VITA: Steven C. Hayes. Noudettu 21.11.2019 osoitteesta <https://contextualscience.org/files/Steve%20Hayes%20vita%202010.pdf>

Hayes, S. C. (2016, joulukuu). VITA: Steven C. Hayes. Noudettu 21.11.2019 osoitteesta https://www.unr.edu/Documents/liberal-arts/Psychology/Vita-Steve_Hayes Complete.pdf

ResearchGate (päiväämätön). Steven C Hayes. Noudettu 21.11.2019 osoitteesta https://www.researchgate.net/profile/Steven_Hayes7

Koska Hayesin tuotanto on laaja (Hayes, 2009; Hayes, 2016; ResearchGate, päiväämätön), olen valinnut tässä esitettävät julkaisut kolmiportaisen prosessin kautta. Ensin olen rajannut tarkastelun kohteeksi kaikki artikkelit ja luvut toimitetuissa teoksissa. Sen jälkeen olen poistanut kaikki ne julkaisut, jotka eivät liity tämän esseen teemoihin. Lopuksi olen pyrkinyt karsimaan päällekkäisyyksiä, jotta mukaan mahtuisi mahdollisimman kattava listaus esseen teemoihin liittyen.

Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99–110.

Hayes, S. C., Brownstein, A. J., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. & Korn, Z. (1986). Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 45, 237–256. doi: 10.1901/jeab.1986.45-237.

Hayes, S. C. & Brownstein, A. J. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst*, 9, 175–190.

Zettle, R. D. & Hayes, S. C. (1987). A component and process analysis of cognitive therapy. *Psychological Reports*, 61, 939–953.

Hayes, S. C., Brownstein, A. J., Devany, J. M., Kohlenberg, B. S., & Shelby, J. (1987). Stimulus equivalence and the symbolic control of behavior. *Mexican Journal of Behavior Analysis*, 13, 361–374.

- Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's World Hypotheses. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *50*, 97–111. doi: 10.1901/jeab.1988.50-97
- Hayes, S. C. (1988). Contextualism and the next wave of behavioral psychology. *Behavior Analysis*, *23*, 7–23.
- Hayes, S. C. & Melancon, S. M. (1989). Comprehensive distancing, paradox, and the treatment of emotional avoidance. Teoksessa M. Ascher (toim.), *Paradoxical procedures in psychotherapy* (s. 184–218). New York: Guilford.
- Hayes, S. C. (1989). Nonhumans have not yet shown stimulus equivalence. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *51*, 385–392. doi: 10.1901/jeab.1989.51-385
- Steele, D. L. & Hayes, S. C. (1991). Stimulus equivalence and arbitrarily applicable relational responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *56*, 519–555. doi: 10.1901/jeab.1991.56-519
- Hayes, S. C. (1991). A relational control theory of stimulus equivalence. Teoksessa L. J. Hayes & P. N. Chase (toim.), *Dialogues on verbal behavior* (s. 19–40). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. & Follette, W. C. (1992). Can functional analysis provide a substitute for syndromal classification? *Behavioral Assessment*, *14*, 345–365.
- Hayes, S. C. (1993). Rule-governance: Basic behavioral research and applied implications. *Current Directions in Psychological Science*, *2*, 193–197.
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. Teoksessa S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese & T. R. Sarbin (toim.), *Varieties of scientific contextualism* (s. 11–27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (1994). Relational frame theory as a behavioral approach to verbal events. Teoksessa S. C. Hayes, L. J. Hayes, M. Sato, & K. Ono (toim.), *Behavior analysis of language and cognition* (s. 9–30). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. Teoksessa Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M. & Dougher, M. J. (toim.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (s. 13–32). Reno, NV: Context Press.

- Hayes, S. C. & Wilson, K.G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst, 17*, 289–303.
- Biglan, A. & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives, 5*, 47–57. doi: 10.1016/S0962-1849(96)80026-6
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152–1168. doi: 10.1037//0022-006X.64.6.1152
- Hayes, S. C. (1996). Developing a theory of derived stimulus relations. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 65*, 309–311. doi: 10.1901/jeab.1996.65-309
- Hayes, S. C., & Gifford, E. V. (1997). The trouble with language: Experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. *Psychological Science, 8*, 170–173. doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00405.x
- Hayes, S. C. (1997). Behavioral epistemology includes nonverbal knowing. Teoksessa L. J. Hayes & P. M. Ghezzi (Eds.). *Investigations in behavioral epistemology* (s. 35–43). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (1998). Building a useful relationship between “applied” and “basic” science in behavior therapy. *The Behavior Therapist, 21*, 109–112.
- Gifford, E. V. & Hayes, S. C. (1998). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. Teoksessa W. O’Donohue & R. Kitchener (toim.), *Handbook of behaviorism* (s. 285–327). New York: Academic Press.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J. & Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and psychotherapy. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (toim.), *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 211–237). New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (2001). Relational Frame Theory: A précis. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (toim.), *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 141–154). New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Blackledge, J. T. & Barnes-Holmes, D. (2001). Language and cognition: Constructing an alternative approach within the behavioral tradition. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (toim.), *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 3–20). New York: Plenum Press.

- Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, E. V., Wilson, K. G. Barnes-Holmes, D. & Healy, O. (2001). Derived relational responding as learned behavior. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (toim.), *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 21–49). New York: Plenum Press.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., Dymond, S., & O’Hora, D. (2001). Multiple stimulus relations and the transformation of stimulus functions. Teoksessa S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (toim.), *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 51–71). New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C. (2008). Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of ACT and traditional CBT. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15, 286–295.
- Hayes, S. C. (2010). Functional first: Creating a pragmatic and progressive diagnostic system. *Bulletin of the Association for the Advancement of Philosophy and Psychiatry*, 17, 55–57.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–168. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449
- Hayes, S. C. (2011). The scientist as behaving organism. *European Journal of Behavior Analysis*, 12, 331–332.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 1–16. doi: 10.1016/j.jcbs.2012.09.004
- Hayes, S. C. (2016). The situation has clearly changed: So what are we going to do about it? *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(4), 446–450. doi: 10.1016/j.cbpra.2015.09.001

Biglan, A. & Hayes, S. C. (2016). Functional contextualism and contextual behavioral science. Teoksessa R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & A. Biglan (toim.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (s. 37–62). Chichester, UK: Wiley Blackwell.

Hayes, S. C. (2016). Why contextual behavioral science exists: An introduction to part I. Teoksessa R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & A. Biglan (toim.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (s. 9–16). Chichester, UK: Wiley Blackwell.

Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry, 16*(3), 245–246. doi: 10.1002/wps.20442

Hofmann, S. G. & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science, 7*(1), 37–50.