

**Opintojen sujuminen ja tuen saaminen ammattikor-
keakouluopiskelijalla, jolla on ADHD- oireita**

Hanna Puskala

Erityispedagogiikan proseminarityö

Kevätlukukausi 2021

Jyväskylän avoin yliopisto

TIIVISTELMÄ

Puskala, Hanna. 2021. Opintojen sujuminen ja tuen saaminen ammattikorkeakouluopiskelijalla, jolla on ADHD-oireita. Erityispedagogiikan proseminarityö. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän avoin yliopisto. 39 sivua.

Proseminarityön tarkoituksena oli tutkia yhden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opintojen sujumista ja tuen saamista. Tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät ovat vaikeuttaneet opintojen sujumista niillä ammattikorkeakouluopiskelijoilla, joilla on ADHD-oireita ja millaista tukea kyseiset opiskelijat ovat saaneet opintojensa etenemiseen. Tavoitteena oli myös saada selville, mikä on saanut ammattikorkeakouluopiskelijan, jolla on ADHD-oireita, jatkamaan opintojaan.

Tutkimukseen, joka toteutettiin kyselynä, osallistui kaikkiaan seitsemän toisen vuoden ammattikorkeakouluopiskelijaa, joilla on ADHD-oireita. Lähestymistapa oli laadullinen ja tieteenfilosofisilta lähtökohdiltaan tutkimus oli fenomenologis-hermeneuttinen.

Tulokset osoittivat, että etäopiskelu hankaloittaa opiskelijoiden opintojen sujumista. Opiskelijat kokivat, että opetustapa, joka on epäselkeä ja sisältää vähän vuorovaikutusta, häiritsee keskittymistä. Lisäksi vain pieni osa opiskelijoista oli saanut opintoihinsa tukea. Yksi opiskelija mainitsi jättävänsä nykyiset opintonsa kesken ADHD-oireilun aiheuttamien haasteiden vuoksi.

Opiskelijoiden vahvuudet, kuten sinnikkyys, sitkeys ja päättäväisyys yhdistettynä kiinnostukseen alaa kohtaan, korostuivat niiden opiskelijoiden vastauksissa, jotka haasteista huolimatta kokivat selviytyvänsä opinnoistaan. Vastauksissa havaittiin myös eroja iän suhteen. Vanhempi opiskelija osasi jo hyödyntää omia vahvuuksiaan, kun taas nuorempi opiskelija pelkäsi epäonnistumista ja opettajien negatiivista suhtautumista.

Asiasanat: ADHD, korkeakoulu, opintojen keskeyttäminen, tuki

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
1 JOHDANTO.....	5
2 ADHD	7
2.1 ADHD tausta ja diagnosointi	7
2.2 ADHD nuorilla ja aikuisilla.....	10
3 OPINTOJEN SUJUMINEN ADHD-OIREISELLA OPISKELIJALLA.....	12
3.1 Opintojen sujuvuuteen liittyvät tekijät.....	12
3.2 Opiskelijoiden saama tuki.....	15
3.3 Opiskelun esteettömyys ammattikorkeakou- lussa.....	16
3.4 Opiskelijoiden voimavarat ja selviytymiskeinot.....	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	17
4.2 Tutkimuksen lähestymistapa.....	18
4.3 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu.....	18
4.4 Laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	20
4.5 Eettiset kysymykset.....	22
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	24
5.1 Opiskelijoiden näkemykset opintojen sujumiseen liittyvistä haasteista.....	24
5.1.1 Opetustavan ja suoritusmuodon merkitys.....	24
5.1.2 Etäopiskelun tuomat haasteet.....	25
5.1.3 Epäselkeys ja strukturoimatto- muus.....	26
5.2 Opiskelijoiden näkemykset saadusta tuesta.....	26
5.2.1 Vähäinen tuen saanti.....	26

..... 5.2.2 Ymmärrystä vai ei?.....	27
5.2.3 Selviytymiskeinot tuen korvikkeena.....	29
5.3 Opintojen jatkumiseen liittyvät tekijät.....	30
5.3.1 Opintojen mielekkyys ja oppimisen halu voimavaroina.....	30
5.3.2 Positiiviset luonteenpiirteet ja usko tulevaisuu- teen	30
6 POHDINTA.....	32
LÄHTEET.....	34
LIITTEET.....	37

1 JOHDANTO

ADHD on kehityksellinen aivotoiminnan häiriö, jonka oireet alkavat lapsuudessa ja voivat jatkua aikuisikään asti. ADHD:hen kuuluvat tarkkaavaisuushäiriö, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. Aikuisena oireet saattavat lieventyä tai hävitä kokonaan ja on arvioitu, että aikuisista yhdellä 35-50:stä on ADHD. (Michelson, Miettinen, Saresma & Virtanen 2003, 25-26.)

ADHD on vahvasti yhteydessä käyttäytymiseen, sosiaalisiin ja akateemisiin vaikeuksiin (Honkasilta, Vehkakoski & Vehmas 2016a, 100). Korkeakoulut ovat olleet jo vuoden pääsääntöisesti etäopetuksessa mikä on tuonut omat haasteensa opiskelijoiden opintojen sujumiseen. Ammattikorkeakoulun opettajana olen kiinnittänyt huomiota siihen, että tilanne voi hankaloittaa erityisesti opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opintojen etenemistä. Opiskelija, joka ei saa opintoihinsa tarvitsemaansa tukea, voi myös helpommin luovuttaa ja keskeyttää opintonsa (Mäkinen 2019). Korkeakouluissa on syytä kiinnittää huomiota myös opiskelun esteettömyyden toteutumiseen. Esteettömyyttä korkeakoulussa on se, että opiskelua tuetaan ja opiskelija saa tarvitsemaansa tukea ja ohjausta. Jokainen pääsee toimimaan sujuvasti, tarjolla on sujuvaa verkkoviestintää, joustavia järjestelyjä ja vaihtoehtoisia opiskelumateriaaleja ilman turhia kynnyksiä. (Kokko & Tahkokallio 2010, 9.) On myös tärkeää, että ympäristö tukee tuen saamista ja yksilö uskaltautuu tarvittaessa hakemaan sitä. Osa ADHD-oireisista salaa diagnoosinsa, pelätessään tulevansa leimatuksi. Tämä voi johtaa tuen puutteeseen ja opintojen hidastumiseen ja arvosanojen alentumiseen. (Mäkinen 2019, 32.)

On syytä todeta, että korkeakouluopintojen suorittaminen parantaa työllistymismahdollisuuksia ja siitäkin syystä on erityisen tärkeää, että opiskelijat eivät jää opintojen ulkopuolelle, vaan kukin selvittäisi opinnot mahdollisista haasteista ja vaikeuksista huolimatta. Siksi on tärkeää ottaa selvää, mitkä seikat opintojen sujumista hankaloittavat, onko tukea saatavilla silloin, kun sitä tarvitsee ja mitkä tekijät suojaavat opintojen mahdolliselta keskeyttämiseltä.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on laadullisen kyselylomakkeen avulla selvittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opintojen sujumista vaikeuttavia tekijöitä ja tutkia kokevatko opiskelijat saavansa tarvitsemaansa tukea ja ohjausta opintoihinsa.

Tutkimuksen tuloksista voi olla hyötyä opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opiskelijoiden opintojen tukemisessa ja opintoihin liittyvien haasteiden ja vaikeuksien ennaltaehkäisyssä.

2 ADHD

2.1 ADHD tausta ja diagnosointi

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on neuropsykiatrinen häiriö, jossa esiintyy pitkäaikaisia ja toimintakykyä haittaavia vaikeuksia keskittymisessä, aktiivisuuden säätelyssä ja impulssien hillinnässä. Oireiden voimakkuus riippuu ympäristöstä, joissakin tilanteissa oireet tulevat voimakkaampina kuin toisissa. Oireet voidaan kokea myös voimavarana. On todettu, että ADHD:ssä aivoilla on ongelmia säädellä tarkkaavuutta, aktiivisuutta ja impulsiivisuutta, minkä vuoksi erilaiset häiriötekijät, kuten väsymys ja kiire, aiheuttavat ADHD-oireiselle enemmän haittaa kuin muille. Tässä on yksilöllisiä oireita ADHD-oireisten välillä siinä, millä osa-alueella oireet esiintyvät. Joillakin oireet keskittyvät keskittymisvaikeuksiin, toisilla ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen. (Berggren & Hämäläinen 2018, 13.)

On syytä muistaa, että useilla ihmisillä on silloin tällöin keskittymishäiriöitä tai impulsiivisuusoireita ilman että kyseessä olisi ADHD. ADHD:stä voidaan puhua vasta silloin, kun oireet ovat olleet pitkäaikaisia, niitä on esiintynyt useassa eri tilanteissa ja niillä on toimintakykyä haittaava vaikutus (Berggren & Hämäläinen 2018, 14). Oireet ilmenevät myös eri tavoin eri ikä- ja kehitysvaiheissa ja myös niiden haitta täten voi vaihdella. On todettu, että oireet alkavat yleensä jo ennen kouluikää, vaikka ne voivat tulla tunnistetuksi vasta silloin kun koulunkäynnissä on vaikeuksia tai joskus aikuisuudessa. Ympäristötekijät, kuten liiallinen häly, muut ärsykkeet tai suuri ryhmä voivat voimistaa oireita, kun taas rauhallisessa ympäristössä, mielenkiintoisen tekemisen parissa ja viireystilan säätelyä tukevan liikuskellun ollessa mahdollista oireita ei välttämättä ilmene lainkaan. (Berggren & Hämäläinen 2018, 17-18.)

ADHD:n ei voida sanoa olevan uusi ilmiö. Ensimmäisen kerran ADHD-oireita on kuvattu kirjallisuudessa v.1843 teoksessa, joka tunnetaan suomennettuna nimellä Jöröjukka. Lääketieteessä oireita kuvailtiin ensimmäisen kerran vuonna 1902. (Lehtokoski 2004, 14.) Häiriötä kutsuttiin lääketieteellisessä julkaisussa tuolloin nimellä "moraalisen kontrollin defekti", koska oireista kärsivien

lasten oli vaikeaa noudattaa sääntöjä ja keskittyä. Moraalisen tietoisuuden puutteen ei nähty johtuvan ympäristöstä, vaan jostain tuntemattomasta syystä. (Berggren & Hämäläinen 2018, 14.)

ADHD:n nimitys on muuttunut vuosikymmenten aikana kuvaillen samalla sekä piirteitä että yhteiskunnan asennetta kyseisiin piirteisiin (Lehtokoski 2004, 14). 1940-luvulla oireiden ajateltiin johtuvan aivovammasta. Myöhemmin havaittiin oireiden esiintyvän usein lapsilla, joiden odotusaikana tai synnytyksessä oli ollut ongelmia tai joilla oli vastasyntyneisyyskauden aivojen kehitykseen vaikuttavia sairauksia. Häiriö sai täten nimekseen kirjainlyhenteen MBD, joka tuli alun perin sanoista *minimal brain damage* (vähäinen aivovaurio) joka myöhemmin muuttui nimeksi *minimal brain dysfunction* (lievä aivotoiminnan häiriö), kun kuvantamistutkimuksissa ei löydettykään merkkejä aivovauriosta. MBD määriteltiin 1960-luvulla ja sen määritelmä sisälsi ADHD-oireiden lisäksi motoriikan ja hahmotuksen oireita. (Berggren & Hämäläinen 2018,14.)

On todettu, että Euroopassa ja etenkin Pohjoismaissa oireisto käsitettiin pitkään neurologiseksi oireyhtymäksi (Berggren & Hämäläinen 2018, 14). ADHD-nimi on määritelty v. 1994 DSM-IV:ssa (Lehtokoski 2004, 14). Aikuisten ADHD esiintyi kirjallisuudessa jo 1980-luvulla, mutta sen olemassaolo hyväksyttiin laajemmin vasta 2000-luvulla (Berggren & Hämäläinen 2018,15).

ADHD ei neurokehityksellisenä häiriönä ole kokonaan parannettavissa, vaikka sen oireita voidaan lievittää ja sen vaikutusta yksilöiden elämään voidaan hallita esimerkiksi lääkkeillä ja auttamalla sopeutumaan oireisiin (Joelsson 2020, 10). Maailmanlaajuisesti ADHD:n esiintyvyyden lapsilla ja nuorilla arvellaan olevan noin 5 % ja toimintakyvyn ongelmien arvioidaan pysyvän 25. ikävuoden jälkeen 65 %:lla diagnosoiduista, joskin tiukimpien diagnosointikriteerien arvioidaan täyttävän enää 15 %:lla diagnosoiduista (Honkasilta 2017). Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan 18-44 - vuotiailla tehdyn tutkimuksen mukaan, aikuisten ADHD:n esiintyvyyden on arvioitu olevan 4,4% (Kessler, Adler, Demler & Secnik 2006). ADHD on vahvasti periytyvä. On todettu, että lähes 80 % ADHD-ihmisistä on perinyt ominaisuuden. Jos lapsen vanhemmalla on ADHD, on lap-

sella noin 50 %:n mahdollisuus olla ADHD. ADHD:n on todettu johtuvan perintötekijöiden lisäksi raskausaikaan tai synnytykseen liittyvistä komplikaatioista sekä keskosuudesta. ADHD-piirteet voivat liittyä myös aivojen kehityshäiriöön tai kromosomipoikkeavuuksiin. On todettu, että 10-15 %:lla normaalia kehitystä muuttava häiriö tai poikkeavuus tuo mukanaan myös ADHD-piirteitä. Lisäksi esimerkiksi etuotsalohkon alueen vaurion seurauksena toiminta kyseisellä alueella muuttuu, mikä näkyy tarkkaavaisuuden ja impulssikontrollin heikkenemisenä. Silloin kun kyse on aivojen vaurioitumisesta (kuten onnettomuus, aivoinfarkti, kasvain), ei yleensä puhuta ADHD:stä, vaikka toiminnan tasolla piirteet esiintyvätkin. (Lehtokoski 2004, 15-16.)

Ihmisten, heidän ominaisuuksiensa ja toimintansa luokittelu on kulttuurista, moraalista ja päämäärätietoista toimintaa. ADHD:n diagnosoiminen perustuu eri tahojen subjektiivisiin arvioihin yksilöstä suhteessa käsityksiin ”normaalista” kehityksestä, käyttäytymisestä ja suoriutumisesta. (Honkasilta 2017, 4.)

Oikean diagnoosin saaminen on useimmille ADHD-oireisille suuri askel itsensä ymmärtämiseen ja vaikeuksien vähentämiseen. Vuosia kestäneiden hankaluuksien jälkeen henkilö saa viimein nimen vaikeuksilleen ja epäonnistumisilleen. Diagnosoimattomana ADHD on voinut johtaa vakaviin seurauksiin ja lievemmissäkin muodossa, ADHD aiheuttaa yleensä vaikeuksia työssä ja ihmissuhteissa sekä ylipäänsä alisuoriutumista elämässä. (Virta & Salakari 2012, 40.) Moni ADHD-diagnoosin saanut on kertonut hyötyvänsä diagnoosin saamisesta. Diagnoosi on selittänyt henkilön kokemia oireita ja auttanut positiivisten puolien löytämiseen tai heikkouksien kääntämiseen voimavaraksi. (Hirvonen & Riikonen 2015, 39.)

Osalla ADHD-oireisista aikuisista, diagnoosi on tehty jo lapsuudessa, mutta monilla se diagnosoidaan vasta aikuisena. Lapsuuden aikaisista diagnooseista pojat saavat 3–6 kertaa useammin ADHD-diagnoosin kuin tytöt, mutta on arvioitu, että tyttöjen ADHD jäänee mahdollisesti helpommin tunnistamatta (Klein & Hallia 2018, 4). Osa hakeutuu hoitoon, kun omalla lapsella todetaan ADHD ja he tunnistavat samat oireet myös itsessään. ADHD-diagnoosin tekee neuropsykiatriisiin häiriöihin erikoistunut neurologi tai psykiatri. Tarkkaavaisuushäiriön

diagnosointi on haasteellista, koska ei ole olemassa mitään yhtä tutkimusta tai testiä, joka asian varmuudella selvittäisi. Diagnoosi perustuu elämänhistorian sekä lapsuuden ja aikuisuuden vaikeuksien tarkkaan selvittelyyn sekä tarvittaviin lisätutkimuksiin. Suomessa diagnosoit tehdään ICD-10 tautiluokituksen perusteella. jolloin ADHD:n kohdalla yleensä käytettyjä diagnooseja ovat ”F90.0. aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö” ja ”F98.8, muu tavallisesti lapsuus- tai nuoruusiässä alkava toiminto- ja tunnehäiriö”. (Virta & Salakari 2012, 41-42.)

Jotta aikuisella voidaan sanoa olevan ADHD, on hänen taustastaan haastatteleamalla löydettävä lapsuudesta taustaa, joilla voidaan sanoa hänellä olleen ADHD (Lehtokoski 2004). ADHD-oireista aikuista voidaan pyytää täyttämään erilaisia kyselylomakkeita tai kirjoittamaan lyhyt omaelämäkerta, joilla saadaan selvyys lapsuuden oireista. Hänelle saatetaan tehdä myös neurologinen tutkimus, jossa tarkistetaan ääreishermoston, keskushermoston ja autonomisen hermoston toimintaa. Tapaamisia lääkärin kanssa voi olla useita ja usein lääkäri haluaa nähdä kaikki aiemmat lääkärinlausunnot, neuvolakortin ja koulutodistukset. ADHD-oireinen voidaan tarvittaessa lähettää myös lisätutkimuksiin kuten aivojen magneettikuvaukseen, laboratorionkokeisiin tai neuropsykologiseen tutkimukseen, millä suljetaan pois se mahdollisuus, että jokin muu sairaus, kuten esimerkiksi kilpirauhasen vajaatoiminta, masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai persoonallisuushäiriö, olisikin oireiden taustalla. Tutkimuksilla myös arvioidaan oireiden vaikeusastetta sekä mahdollisia liitännäissairauksia tai -oireita. (Virta & Salakari 2012, 42.)

2.2 ADHD nuorilla ja aikuisilla

ADHD on kehityksellinen häiriö, mikä tarkoittaa sitä, että sen oireet ilmenevät lapsuudesta alkaen – aikuinen ei voi siis yhtäkkiä sairastua ADHD:hen (Leppämäki, Virta, Salakari & Humaljoki 2017, 2). ADHD:n on todettu jatkuvan useimmiten aikuisuuteen asti. Ihminen muuttuu ikääntyessään ja samoin ADHD:n oireet ja niiden ilmenemistavat muuttavat aikuisuudessa muotoaan. Käytössä olevat ADHD:n diagnosoikriteerit pohjautuvat lapsilla tehtyihin tutkimuksiin ja

näin ollen ne eivät kovin hyvin kuvaa aikuisen ADHD:n erilaisia ilmenemismuotoja. Tästä syystä aikuisen ADHD voi jäädä tunnistamatta ja hoitamatta, jollei diagnoosia ole tehty lapsena tai nuorena. (Berggren & Hämäläinen 2018, 239.)

On todettu, että aikuisena ylivilkkausoireet usein vähenevät ja tarkkaamattomuusoireet ovat kaikkein pysyvimpiä siten että jos niitä on ollut lapsena, on niitä usein aikuisenakin (Berggren & Hämäläinen 2018, 239). Lisäksi on havaittu, että aikuisena motorinen levottomuus saattaa vähetä tai se sisäistyy eli internalisoituu. Tämä sisäinen levottomuus onkin usein tunne aikuisilla, joilla on ADHD. Joskus ADHD-oireiset aikuiset eivät aina osaa yhdistää tätä levottomuutta ADHD:hen kuuluvaksi, varsinkin silloin kun henkilöllä on ADHD:n lisäksi jokin ahdistuneisuushäiriö, jolloin levottomuus ja ahdistus esiintyvät samanaikaisesti. ADHD-oireiset ovat kuvailleet tätä levottomuuden tunnetta esimerkiksi siten että päässä on koko ajan "100 kanavaa auki". (Berggren & Hämäläinen 2018, 240.)

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan, arviolta kahdesta kahdeksaan prosentilla yhdysvaltalaisista korkeakouluopiskelijoista on ADHD. Tämä lukema perustuu opiskelijoiden itseraportointiin. (Green & Rabiner 2012.) Suomessa alle 35-vuotiaille korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan, oppimisvaikeus tai muu oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma oli todettu 8,2 prosentilla vastanneista (ammattikorkeakouluopiskelijoilla 10,6%). Yleisin oli luki-vaikeus (5,4 %). Muita vaikeuksia, kuten Aspergerin oireyhtymän, tarkkaavaisuushäiriön, hahmottamisen vaikeuden, näkö- tai kuulovamman raportoiti 0,5–1 % vastaajista. (Kunttu ym. 2016, 30.)

Michelsson ym. (2003, 42) toteavat, että ADHD-oireiset aikuiset voidaan jaotella oireidensa perusteella neljään ryhmään: 1) oireettomat henkilöt, 2) henkilöt, joilla on vain lieviä oireita, 3) kroonisesti oireilevat ja 4) henkilöt, joilla on huomattavia psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia. On todettu, että noin 50-60 prosentilla ADHD-oireisista aikuisista on vielä huomattavia keskittymis- ja impulsiivisuusoireita. Moni kuitenkin voi pärjätä oireilustaan huolimatta hyvin, jos ympäristö on kannustava ja aikuinen on oppinut strukturoimaan päivänsä ja

muokkaamaan ympäristönsä itselle sopivaksi. Nuorena ADHD-oireinen on voinut kokea kouluvuodet vaikeina, mutta aikuisena hänen ei enää tarvitse keskittyä rajoitteisiinsa. (Michelsson ym.2003, 42-43.)

3 OPINTOJEN SUJUMINEN ADHD-OIREISELLA OPISKELIJALLA

3.1 Opintojen sujuvuuteen liittyvät tekijät

Aikuisten, joilla on ADHD-oireita, keskimääräinen koulutustaso on matalampi kuin muussa väestössä. He opiskelevat vähemmän aikaa, ja lukion käyneitä tai korkeakoulututkinnon suorittaneita on heidän joukossaan tavallista vähemmän. Joissakin korkeakouluopiskelijoita koskevissa tutkimuksissa opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, arvosanat ovat olleet heikompia kuin muilla opiskelijoilla. ADHD-oireiset ovat myös kokeneet opinnoissaan enemmän ongelmia kuin muut. (Virta & Salakari 2012, 51.)

ADHD-oireisen opiskelupulmat näkyvät ulkopuolisille usein opintojen hitaana etenemisenä tai keskeytymisenä. Syyt näiden taustalla ovat kuitenkin hyvin moninaiset. Tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen ja muistin vaikeuksien lisäksi opiskelua saattaa hankaloittaa esimerkiksi lukivaikeus tai hahmotusvaikeus. Omilla asenteilla ja tunteilla on todettu myös olevan merkitystä: jos koulu-uralla on ollut aiemmin paljon epäonnistumisia, saattaa ADHD-oireinen opiskelija ajatella, etteivät opinnot suju nytkään ja luovuttaa sen takia hyvinkin helposti. (Virta & Salakari 2012,52.)

Vähäistä tutkimusta on myös kuitenkin siitä, että suuri osa ADHD-oireisista opiskelijoista on älykkyydosamäärältään keskiarvoa paljon korkeammalla tasolla. Kun ADHD-opiskelija saa opiskella itseään kiinnostavaa asiaa, hän suoriutuu tehtävistä huomattavasti paremmin kuin ikätoverinsa, koska hän keskittyy tehtävään hyperfokusoiden ja huomaa pienemmätkin yksityiskohdat, mitä muut eivät välttämättä huomaa. (Mäkinen 2019, 30.)

ADHD-oireinen on useimmiten jo lapsena saanut paljon negatiivista palautetta käytöksestään ja sillä on vaikutusta vielä aikuisenakin ADHD-oireisen käsitykseen itsestään. Lapsen käsitys itsestään oppijana ohjaa hänen toimintaansa oppimistilanteissa koko koulutaipaleen ajan. Lapsi sisäistää nopeasti ajatuksen siitä, missä on hyvä ja mitkä asiat ovat vaikeita. Psykologisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi suoriutuisi haasteista ja hänelle syntyisi positiivinen kuva itsestään ja taidoistaan. Koulunkäynnin jatkolle keskeistä on se, miten positiivinen tai negatiivinen kuva lapselle syntyy itsestään oppijana. (Seesvuori 2009, 10-11.) Seesvuori (2009, 11) toteaa, että tutkimuksissa on havaittu, että aikuisena ADHD-oireisella voi olla koulutuksen puuttumattomuutta ja syrjäytymistä, jos diagnoosia ei ole saatu ajoissa (lapsena tai nuorena) eikä näin ollen opiskelija ole saanut ajoissa syytä omalle käytökselleen.

ADHD on vahvasti yhteydessä käyttäytymiseen, sosiaalisiin ja akateemisiin vaikeuksiin (Honkasilta ym. 2016a, 100). ADHD voi vaikuttaa huomattavasti henkilön akateemiseen suoriutumiseen ja opettajan toiminnalla voi olla suurta merkitystä nuoren opinnoissa menestymiseen. Honkasilta ym. (2016a) ottavat esille sen, kuinka tutkimuksessa todettiin, miten opettajat suhtautuivat ADHD-oireisten nuorten mielestä heihin luokkahuonetilanteissa. Tutkimuksessa löydettiin viisi narratiivityyppiä, joista neljä oli negatiivissävytteisiä. Oppilaat kokivat muun muassa, että opettajat suhtautuivat heihin epäreilusti, he eivät kuunnelleet tai välittäneet tai eivät ymmärtäneet heitä. Lisäksi oppilaat kokivat sanallista solvaamista ja osa koki lähes traumatisoituvansa opettajan käytöksen vuoksi. (Honkasilta ym. 2016a.) Nuoret ovat myös kuvailleet kuinka elämä ADHD:n kanssa koulussa on kuin eläisi ei-toivottuna. He kokevat koulussa haasteita kulttuurillisten syytösten vuoksi (Honkasilta ym. 2016b, 22).

Positiivisen palautteen saaminen olisi tärkeää, koska se tukisi myönteistä elämänasennetta, joka auttaa ADHD-aikuista elämässä eteenpäin. Mikäli myönteistä palautetta ei ole, vaarana on, että opiskelija luo itsestään negatiivisen käsityksen, mikä heikentää yksilön suorituskykyä. Kognitiivisessa psykoterapiassa tähdätään negatiivisen kierteen katkaisemiseen. (Seesvuori 2009, 9.)

Monien ADHD-oireisten aikuisten on helpompi oppia asioita tekemällä ja käytännössä kokeilemalla sen sijaan, että he istuisivat luennoilla ja lukisivat yksintentteihin. Tarkkaavuuden vaikeudet haittaavat erityisesti luentojen seuraamista: asioita saattaa mennä ohi eikä sitä aina itse huomaa. Monien on myös vaikeata kuunnella ja tehdä muistiinpanoja samanaikaisesti. Lisäksi suullisesti annettuja ohjeita voi olla vaikea omaksua. Tenttikirjoja lukiessa ajatukset voivat karkailla muihin asioihin tai ympäristön ääniin. Monet lykkäilevät hankaliksi kokemiensa opiskelutehtävien aloittamista ja tehtäviä jää puolitiehen. (Virta & Salakari 2012, 52-53.)

Yliopisto-opiskelijat, joilla on ADHD-oireita, ovat kokeneet vaikeimmaksi luento- ja oppimispäiväkirjojen, esseiden ja ryhmätöiden tekemisen. Kotitentit ovat tuottaneet vähiten vaikeuksia. (Mäkinen 2019, 52-53.) Osa ADHD-oireisista kokee, ettei heillä ole ollut mahdollisuutta vaihtoehtoisin suoritustapoihin, aiheeseen on suhtauduttu torjuvasti eikä suoritustavassa ole joustettu (Mäkinen 2019, 60).

Yliopisto-opiskelijat, joilla on ADHD-oireita ovat kokeneet käytännön tekemisen ja lähiopetuksen itselle helpoimmaksi tavaksi oppia. Ryhmätöitä, lukemalla oppiminen ja kirjalliset työt on koettu vaikeimmaksi tavaksi oppia. (Mäkinen 2019, 65.) Sosiaaliset tilanteet ovat ADHD-oireiselle vaikeita ja mielekäs suoritusvaihto motivoi ja tukee oppimista (Mäkinen 2019). Opiskelijoiden vaatimukset tulisi ottaa tosissaan silloin, kun opiskelijat perustelevat vaatimuksiaan paremmalla oppimisella ja asioiden sisäistämällä (Mäkinen 2019, 89).

Klein & Hallia (2018, 12) ovat todenneet, kuinka ADHD-oireisen ympäristön vaatimusten ja ylivilkkausoireiden välillä oli merkittävä yhteys. Muokkaamalla ympäristön olosuhteita ADHD-oireiselle suotuisammaksi voisi edistää yksilön toimintakykyä. Ympäristö voi tukea aikuisen, jolla on ADHD-oireita, potentiaalisen toimintakyvyn käyttöä. Parhaimmillaan toimintakyvyn ja toimintaympäristön yhteensopivia ominaisuuksia hyödyntämällä voidaan edistää ADHD-piirteisen aikuisen positiivista toimintakyvyn kokemusta. (Klein & Hallia 2018, 25-26.)

3.2 Opiskelijoiden saama tuki

ADHD-oireisten saamalla varhaisella tuella voi olla merkitystä heidän myöhempään opiskeluelämäänsä. Tukitoimet ja tarpeelliseksi arvioidut psykososiaaliset hoitomuodot on aloitettava mahdollisimman varhain, sillä hoitamaton ADHD voi haitata sosiaalisia suhteita, opintoja kuin työllistymistäkin. Lääkehoidon tarve tulisi myös arvioida. ADHD:n on todettu olevan yhteydessä masennuksen ja joidenkin muiden psykiatristen häiriöiden, syrjäytymisen ja päihteiden käytön riskiin. Varhaisella ja aktiivisella hoidolla terveysriskejä voidaan vähentää ja elämänlaatu sekä toimintakyky paranee. (Tarnanen ym. 2019.)

Osa ADHD-oireisista salaa diagnoosinsa, pelätessään tulevansa leimatuksi. Tämä voi johtaa tuen puutteeseen ja opintojen hidastumiseen ja arvosanojen alentumiseen. (Mäkinen 2019, 32.) Vaikeuksien salaaminen kuluttaa kuitenkin huomattavan määrän henkistä energiaa ja opinnot hidastuvat. Ongelmat myöntämällä tukitoimia voisi saada nopeammin ja henkinen hyvinvointi samalla paransi. (Haapasalo 2006, 33.)

ADHD-oireiset ovat kokeneet tuen saamisen usein hankalaksi, ja heitä ei ole osattu hoitaa. Perheissä ollaan huolissaan ADHD-oireisten hoidosta. Perheet kokevat, etteivät he ole saaneet tarvitsemaansa tukea ADHD-oireiselle aikuiselle itselleen tai lapselleen. Terveystoimessa ei ole tarvittavaa tietoa ja heidät luokitellaan masennuspotilaiksi. (Sandberg 2016, 121.) ADHD-oireisen tukitoimen puuttuminen voi johtaa syrjäytymiseen ja alemmuuden tunteeseen. Perheen sosioekonominen asema voi tosin toimia suojaavana tekijänä estäen syrjäytymisen, vaikka ADHD-oireinen ei saisi tarvitsemaansa tukea (Sandberg 2016). Mäkinen (2019, 85) toteaa, kuinka ADHD-oireiset yliopisto-opiskelijat ovat kokeneet tuen saamisen puutteen yliopisto-opinnoissa ja monet ovatkin joko luovuttaneet tai luovuttamisen partaalla kokien huonommuuden tunnetta ja opintojen viivästymistä.

3.3 Opiskelun esteettömyys ammattikorkeakoulussa

Vuonna 2004 voimaan tulleen yhdenvertaisuuslain mukaan ketään ei saa syrjiä iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vammaisuuden, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Koulutuksen osalta laki koskee yleissivistävää koulutusta, ammatillista perus- ja aikuiskoulutusta sekä ammattikorkeakoulussa ja yliopistoissa annettavaa koulutusta. (Kosonen 2010, 6.)

Esteettömässä korkeakouluympäristössä jokaisen yhteisöön kuuluvan työskentely sujuu. Esteettömyydellä ei tarkoiteta vain fyysisen ympäristön esteitä, vaan esteettömyydellä ja saavutettavuudella viitataan muun muassa viestintään, palveluihin, asenteisiin ja taloudellisiin seikkoihin. (Kokko & Tahkokallio 2010,8.) Esteettömyyttä korkeakoulussa on se, että opiskelua tuetaan ja opiskelija saa tarvitsemaansa tukea ja ohjausta. Jokainen pääsee toimimaan sujuvasti, tarjolla on sujuvaa verkkoviestintää, joustavia järjestelyjä ja vaihtoehtoisia opiskelumateriaaleja ilman turhia kynnyksiä. (Kokko & Tahkokallio 2010, 9.) Digitaalisten palvelujen ja sisällön saavutettavuutta tulee edistää ja siten parantaa jokaisen mahdollisuuksia käyttää digitaalisia palveluja (L 306/2019, 1§).

3.4 Opiskelijoiden voimavarat ja selviytymiskeinot

ADHD-oireisten saama tuki toimii merkittävänä voimavarana ADHD-opiskelijoiden opiskeluarjessa. Haapasalo (2006, 38) toteaa, kuinka uskomukset omasta oppimisesta voivat tehokkaasti edistää tai ehkäistä oppimista. Vielä uskomuksiakin vahvemmin oppimiseen vaikuttavat omat arvot siitä, mikä on tärkeää ja minkä eteen kannattaa nähdä vaivaa sekä oma identiteetti. Kun pystyy näkemään oman erilaisuutensa voimavarana, ei lannistu tai masennu haasteista, vaan pystyy pohtimaan asioita uudella tavalla ja kehittämään vaihtoehtoisia, luovia tapoja oppia. Hyvän oppimistuloksen kannalta ovat olennaisia oppijan aktiivinen rooli sekä kaikkien aikaisempien tietojen, taitojen ja uskomusten hyödyntäminen. (Haapasalo 2006, 28.)

Monet nuoret ja aikuiset voivat pärjätä hyvin huomattavista ongelmistaan huolimatta. He ovat oppineet käyttämään hyväkseen positiivisia käyttäytymisen taitojaan ja piilottamaan negatiiviset luonteenpiirteensä. Henkilöistä, joilla on ADHD, on käytetty muun muassa seuraavia positiivisia adjektiiveja: luova, sitkeä, energinen, innostunut, lujatahtoinen, hyvä kriisitilanteissa, kyky kohdistaa huomio tehtävään, haasteita rakastava, mielellään muiden kanssa oleva, muutoksia ja virikkeitä etsivä. (Michelsson ym. 2003, 40.) Silloin kun opiskelija osaa hyödyntää vahvuuksiaan ja ympäristö tukee vahvuuksia, selviää opiskelija, jolla on ADHD-oireita paremmin opinnoistaan, kuin jos ympäristö ei ole esimerkiksi luovuuteen kannustava. Monet ADHD-oireiset ovatkin oppineet strukturoimaan päivänsä ja muokkaamaan ympäristönsä heille sopivaksi (Michelsson ym. 2003, 43). ADHD-oireisille sopii itsenäinen työskentely, kun taas vaikeudet ilmenevät kirjoitustehtävistä ja yksitoikkoisten töiden toistamisesta suoriutumisessa. Monet ADHD-oireiset ovat luovia, ja heillä on valtavat kyvyt luoda ideoita ja puhua paljon. (Michelsson ym. 2003, 33-34.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä oli saada selville ammattikorkeakouluopiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, kokemuksia, opintojen sujumisesta. Tarkoituksenani oli laadullisella kyselyllä selvittää mitkä tekijät edistävät, ja mitkä ehkäisevät opiskelijoiden opintojen etenemistä. Halusin kyselylomakkeen avulla myös selvittää, kokevatko opiskelijat saavansa tarvitsemaansa tukea ja ohjausta opintojen sujumiseen.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Millaiset tekijät ovat vaikeuttaneet opintojen sujumista niillä ammattikorkeakouluopiskelijoilla, joilla on ADHD-oireita?
- 2) Millaista tukea ammattikorkeakouluopiskelijat, joilla on ADHD-oireita ovat saaneet opintojensa etenemiseen?

- 3) Mikä on saanut ammattikorkeakouluopiskelijan, jolla on ADHD-oireita jatkamaan opintojaan?

4.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkittavien omat ajatukset, kokemukset ja tunteet ovat tutkimuksen kohteena ja siitä syystä tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkittavan henkilöiden näkökulmasta siten, että tutkija on kiinnostunut tutkittavien kokemuksista, ajatuksista, tunteista ja merkityksistä, joita henkilöt tutkimuksen kohteena olevalle asialle antavat (Puusa & Juuti 2020, 9).

Tutkimukseni on tieteenfilosofisilta lähtökohdiltaan fenomenologis-hermeneuttinen, siitä syystä, että tutkimuksessa ihmisten omat kokemukset ja näkemykset korostuvat. Fenomenologiselle tutkimukselle on ominaista, että se pyrkii kuvaamaan ihmisten kokemuksia sellaisina kuin he itse ne kokevat (Huhtinen & Tuominen 2020, 304). Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö eli kokemuksen merkitys. Kokemuksen tutkimisessa on oletus, että tutkittavat ilmiöt ovat sellaisenaan läsnä, mutta ne eivät avaudu käsitteellistämislle ja ymmärtämiselle suoraan. Tutkijan on siis rajattava tämä maailma tulkinnan kautta: hänen on tulkittava aineisto ja tulkinnan avaimet tai periaatteet. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 35.)

4.3 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimukseen osallistui yhden suomalaisen ammattikorkeakoulun toisen vuoden opiskelijoita, joilla on ADHD-oireita, ja joista ketään ei ollut diagnosoitu lapsuudessa (tämä jälkimmäinen ei ollut kriteerinä). Lähestyin ammattikorkeakoulun tutkimuslupahakemuksia vastaanottavaa kehittämisspäällikköä syyskuun lopussa 2020 sähköpostitse, ja hän neuvoi minua tutkimusluvan lähettämisen kanssa. Tein korkeakoulun sivuilta löytyvän tutkimuslupahakemuksen sähköisesti ja liitin mukaan tutkimussuunnitelman, minkä jälkeen tutkimuksista vastaava kehittämisspäällikkö lähetti hakemukseni eteenpäin apulaisrehtorille. Myönteisen päätöksen korkeakoululta sain lokakuussa 2020. Tutkimukseni oli

luonteeltaan laadullinen ja keräsin aineiston kyselynä. Olin ennen kyselyn teetämistä testannut kyselyn yhdellä koehenkilöllä, joka antoi kyselyn toimivuudesta palautetta. Sain palautetta siitä, olivatko kysymykset koehenkilön mielestä monitulkintaisia ja oliko kysely sopivan pituinen. Samalla sain tietää, kauanko kyselyn tekemiseen menee aikaa. Tämän jälkeen lähetin kyselylomakkeen (liite 2) joulukuussa 2020 ammattikorkeakoulun Yammer-yhteisöön. Yammer on ammattikorkeakoulun sosiaalinen media, jonka kautta tavoitetaan niin opiskelijat kuin henkilökuntakin. Kyselylomake oli laadittu käyttäen Microsoft Formsia. Lähettäessäni kyselyn, liitin mukaan tutkimustiedotteen (liite 1) ja mainitsin, että tutkimuksesta on tehty tietosuojailmoitus.

Pyysin opiskelijoita, joilla on ADHD-oireita, vastaamaan kyselyyn. Päädyin valitsemaan kyselyn menetelmätavaksi siitä syystä, että siten tavoitan koko kohderyhmäni ja näin ollen koin sen helpoimmaksi ja joustavammaksi tavaksi tavoittaa tutkittavat. Tutkittaville voi olla vaivattomampaa vastata kymmenen minuutin pituiseen kyselyyn valitsemanaan aikana kuin että he osallistuisivat haastatteluun tietynä aikana. Vastausaikaa kyselyn vastaamiseen heillä oli viikko ja tuona aikana sain pari vastausta. Jatkoin kyselyaikaa viikolla, minkä jälkeen vastaajien määrä nousi muutamalla ja vastaajien määrä oli kuusi. Toisen vastausajan päättymisen jälkeen sain vielä yhteydenoton yhdeltä halukkaalta osallistujalta ja avasin kyselyn vielä uudelleen, jotta hän voisi myös vastata kyselyyn. Tammi-kuun puoleenväliin mennessä vastaajien määrä oli seitsemän, joka oli hieman tavoitetta pienempi. Kyselyn oli nähnyt 1147 henkilöä, tosin lukema ei kerro sitä, kuinka moni oli kohderyhmäni, eli toisen vuoden opiskelija, jolla on ADHD-oireita. Vastausten laatu oli mielestäni hyvä ja siksi päädyin siihen ratkaisuun, että tämä osallistujamäärä riittäisi tulosten analysoimiseen.

Kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä ja muotoilin kysymykset siten, ettei niihin voi vastata vain yhdellä sanalla ”kyllä” tai ”ei”. Tutkimuseettisistä syistä pseudonymisoin kyselyyn osallistuneet henkilöt käyttämällä heistä tunnistetietoja Opiskelija 1, 2, 3, 4, 5, 6 ja 7. Poistin aineistosta opiskelijoiden henkilötiedot ja täten vastauksista ilmeni vain sukupuoli, jos opiskelijat vastasivat tähän. Vaihtoehtona oli myös vastata sukupuolta kysyttäessä ”en halua sanoa”.

4.4 Laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Saatuani vastaukset kyselyyn, siirsin tutkittavien vastaukset yhteiseen Word-tiedostoon käyttäen fonttikokoa 12 ja riviväliä 1,5. Tekstiä tuli yhteensä 11 sivua ja avokysymysten vastausten pituus vaihteli yhdestä sanasta kuuteen lauseeseen. Yhden sanan vastauksia oli harvassa, enimmäkseen vastaukset olivat useamman virkkeen pituisia. Sukupuolijakauma oli melko tasainen, vastauksia sain neljältä naiselta ja 3 mieheltä.

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmänä on laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineistolähtöisessä analyysissä pyrkimyksenä on luoda tutkimuksesta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Aikaisemmillä havainnoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei tulisi olla vaikutusta analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009,95.)

Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysissä hyödynnettiin mallia, jossa aineistoa lähestytään induktiivisesti. Mallin mukaan analyysi jaetaan kolmivaiheiseksi prosessiksi: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009,108.) Analyysi aloitetaan aineiston redusoinnilla eli pelkistämällä. Tämän toteutin siten, että luin kyselylomakkeen vastaukset pariin kertaan läpi, jonka jälkeen etsin lomakkeista vastauksia tutkimuskysymyksiini tutkimuskysymys kerrallaan. Alleviivasin alkuperäisistä ilmauksista pelkistettyjä ilmauksia ja täten epäolennaiset vastaukset karsiutuivat pois. Analyysiyksiköt koostuivat ajatuskokonaisuuksista ja osa sisälsi useamman lauseen.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, joka koski opintojen sujumiseen liittyviä vaikeuksia opiskelijoilla, joilla on ADHD-oireita, alkuperäisilmauksia oli kaikkiaan 22. Toiseen tutkimuskysymykseen, joka käsitteli opiskelijoiden saamaa tukea, alkuperäisilmauksia oli yhdeksän ja viimeinen tutkimuskysymys koskien opintojen jatkamiseen liittyviä kysymyksiä, sai kaikkiaan kahdeksan alkuperäisilmausta. Taulukossa 1 kuvaan aineiston pelkistämistä liittyen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, joka käsitteli opintojen sujumiseen liittyviä vaikeuksia.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä koskien opintojen sujumiseen liittyviä vaikeuksia opiskelijoilla, joilla on ADHD-oireita

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
"Huonot ohjaukset, opettajan hermoilu, tenttien monitulkintaiset vastausvaihtoehdot."	Epäselvä ohjaus ja monitulkintaisuus
"Aiheet joista täytyy opiskella itse tietoa hakemalla."	Itseopiskelu
"Muutamissa aineissa hieman sekava opetus-tapa."	Esimerkki opetustavasta

Aineiston klusterointi- eli ryhmittelyvaiheessa kävin aineiston alkuperäisilmaukset tarkasti läpi ja etsin ilmauksista eroja ja yhtäläisyyksiä, minkä jälkeen yhdistin samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset yhdeksi luokaksi antaen luokalle niiden sisältöä kuvaavan käsitteen. Tässä käsitteiden ryhmittelystä käytetään nimitystä alaluokka (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Alaluokkia oli ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla seitsemän, toisen ja kolmannen kysymyksen kohdalla neljä. Olen havainnollistanut tätä ryhmittelyvaihetta taulukossa 2 opintojen sujumisen vaikeuksia koskevien alaluokkien osalta.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä koskien opintojen sujumiseen liittyviä vaikeuksia opiskelijoilla, joilla on ADHD-oireita

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Epäselvä ohjaus ja monitulkintaisuus Itseopiskelu Etäopinnot Esimerkki opetustavasta Hidastempoisuus	Opetus- ja ohjaustapa
Tekeminen ei ole motivoivaa Kirjoittamiseen keskittyminen hankalaa Aiheen kiinnostamattomuus Vähäinen kiinnostus opiskeltavaa ainetta kohtaan	Kiinnostuksen puute
Keskittymisvaikeudet tenttitilanteissa Tarkkaamattomuus Keskittymisen puute Lyhyempi aika mitä jaksaa keskittyä Vaikea keskittyä luennoilla Opettaja ei aktivoi opiskelijoita	Keskittymisvaikeudet

Aineiston abstrahointivaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä edetään alkuperäisinformaation käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Abstrahoinnissa alaluokat yhdistellään yläluokiksi ja yläluokat edellään pääluokiksi. Olen havainnollistanut abstrahointivaihetta taulukossa 3, jossa olen luokitellut opiskelijoiden kokemuksia seikoista, jotka vaikeuttavat opintojen sujumista.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista koskien opintojen sujumiseen liittyviä vaikeuksia opiskelijoilla, joilla on ADHD-oireita

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
opetus- ja ohjaustapa ohjauksen puute	Opetuksen ja ohjauksen puutteet	Etäopetuksen tuomat haasteet
Häiriö- ja stressitekijät Tehtävien aloittaminen Tehtävien loppuunsaattaminen	Opiskelutehtävien haastavuus	

Pääluokkia oli ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla kolme, toisen ja kolmannen kysymyksen kohdalla kaksi.

4.5 Eettiset kysymykset

Olen ottanut tutkimusta tehdessäni huomioon eettiset kysymykset. Olen noudattanut hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132-133). Olen hakenut tutkimuslupaa tutkimuksen tekemistä varten ja antanut tutkittaville mahdollisuuden nähdä tietosuojailmoituksen. Tutkittaville on annettu tutkimustiedote nähtäväksi ja osallistuminen tutkimukseen on ollut täysin vapaaehtoista. Heillä on ollut myös mahdollista keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa.

Olen tallentanut tutkittavien vastaukset omalle tietokoneelle ja aineisto on suojassa salasanalla. Aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua viimeistään 31.5.2021.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Opiskelijoiden näkemykset opintojen sujumiseen liittyvistä haasteista

Opiskelijoiden vastauksista ilmeni kolme keskeistä ryhmää, jotka ovat keskeisimpiä opintojen sujumista vaikeuttavaa seikkaa. Nämä ryhmät ovat: opetus- ja suoritustapa, etäopetus ja epäselkeys niin opetuksessa kuin ohjauksessa.

5.1.1 Opetustavan ja suoritusmuodon merkitys

Tutkittavien vastauksista ilmenee, että opetustavalla ja suoritusmuodolla on suurta merkitystä opintojen sujumiseen. Vuorovaikutuksella koetaan myös olevan merkitystä oppimiseen. ”Pitkät tasa rytmiset luennot, joissa ei minkäänlaista vuorovaikutusta. Esim lujuuslaskenta. Vastaavasti taas statiikka oli helppoa johtuen opettajan opetus tavasta”. (Opiskelija 1)

Ryhmätöiden haasteellisuus nousi useimpien tutkittavien vastauksissa esille ja se selvästi hankaloitti monien ADHD-oireisten työskentelyä. ”Ryhmätyöskentely on hankalinta, varsinkin jos ryhmä on kooltaan liian suuri ja siihen on sattunut ihmisiä jotka puhunut paljon ja hitaasti.” (Opiskelija 4)

Opetustavan epäselkeys ja tavoitteiden määrittelyn puuttuminen nousi myös joidenkin tutkittavien vastauksissa esille. Opiskelijat kokivat, etteivät he aina tiedä mitä heiltä vaaditaan ja osa koki jäävänsä yksin tehtävien kanssa, varsinkin nyt etäopetusaikana. ”Annetaan kirjallisena tehtävä ja sitten pitäisi suoriutua, tai matematiikka tms.” (Opiskelija 5)

Eräs opiskelija kaipasi myös teoriaa tukevia tehtäviä. ”Pelkän teorian lukeminen ilman tehtäviä. Lukihäiriön takia alueet pitää lukea 3-4 kertaa, että sieltä tarttuu oppia mukaan ja siltikin kun tulee tulevaisuudessa aiheeseen liittyviä tehtäviä, täytyy palata materiaaliin takaisin.” (Opiskelija 3)

Opiskelijoiden vastauksista voi todeta, että opintojen sujumista selvästi hankaloittava opetustapa sisältää vähän vuorovaikutusta ja tehtävät painottuvat

ryhmätöihin tai kirjallisiin tehtäviin, jotka tulee tehdä yksin tai ryhmissä. Opiskelijat kokivat, että teorian ja annettujen tehtävien tulisi tukea toisiaan.

5.1.2 Etäopiskelun tuomat haasteet

Ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat olleet jo vuoden etäopetuksessa lukuun ottamatta syyslukukauden 2020 aloitusta, mikä on tuottanut monelle oppimisvaikeuksiselle haasteita. Etäopetuksen tuomat haasteet ilmenevät myös opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, vastauksista. Osa opiskelijoista kokee jäävänsä vaille riittävää ohjausta ja opetus on liian teoriapainotteista, kuten edellisestä luvusta 5.1.1 myös ilmeni.

Liian soveltava kurssi ilman kunnan ohjausta esimerkiksi heti ensimmäisenä tai toisena vuonna, kolmantena tällainen jo ok. Opetustavat, joissa ei käydä teoriaa kunnolla, vaan hypätään suoraan syvään päähän tekemään tehtäviä uudesta aiheesta ilman kunnan pohjustusta. Opetus, joka pohjautuu pelkkään opettajajohtoiseen teoriaan ilman keskustelupohjaista oppimista. Kurssit, joiden sisältö ei vastaa lainkaan kurssin kuvailemia asioita ja tavoitteita. Pelkkä etäopetus ja yksi deadline kurssin lopussa. (Opiskelija 6)

Monen opiskelijan vastauksista selvisi, että etäopiskelu hankaloitti opiskelun sujumista, varsinkin jos ohjaus oli puutteellista eikä opetustapa tukenut oppimista. Se, että kurssin alussa ei saa kunnan ohjeistusta tuleviin tehtäviin ja jotka täytyy itsenäisesti opiskella kotona, hankaloittaa opiskelun sujumista.

Yksi opiskelija kuvailee kuinka hänen oppimistaan tukisi parhaiten monimuoto-opiskelu etäopetuksen sijaan. Sama opiskelija ottaa myös esille sen, kuinka opetusta edistävää olisi opetus, joka olisi tahdiltaan nopeatempoista, minkä useampi muukin opiskelija otti vastauksissaan esille. ”Parhaiten minulle sopii monimuoto-opiskelu, jossa säännölliset lähiopetukset koululla, opetus nopeatempoista opetusta käsiteltävistä aiheista ja tehtävät itsenäisesti kotona.” (Opiskelija 7)

Etäopetuksessa haastavaksi opiskelijat kokivat myös sen, jos opettaja ei aktiivoinut opiskelijoita. Tuolloin opiskelija menetti keskittymiskykynsä, mikä haittasi oppimista. ” Sellaiset luennot, joissa pidetään opiskelijat aktiivisesti mukana. Keskittyminen tunneilla karkaa välittömästi, jos opettaja ei pysty aktivoimaan opiskelijaa.” (Opiskelija 3)

Tutkittavien vastauksista voi todeta, että etäopetus jo itsessään tuo omat haasteensa opintojen sujumiseen. Lisähaasteita opintojen sujumiseen tuovat vähäistä vuorovaikutusta ja ohjausta sisältävä opetustapa. Moni opiskelija koki, ettei heitä ole aktivoitu tarpeeksi etäluennoilla, mikä on osaltaan häirinnyt keskittymistä.

5.1.3 Epäselkeys ja strukturoimattomuus

Tutkittavat toivat vastauksissaan esille sen, kuinka haasteita opintojensa sujumiseen tuo se, jos ohjeistus ja opetus on epäselvää, eikä opetus ole strukturoitua. Yksi opiskelija ilmaisi myös, että ongelmia hänelle tuotti se, jos struktuurit olivat liian löysät. Lisäksi vastauksista voi todeta, että epäselvät ohjeistukset saattoivat johtaa siihen, että opiskelutehtävät koettiin liian haastaviksi, mikä puolestaan aiheutti työn aloittamisen ja loppuunsaattamisen vaikeutta. ”Tarvitsin tarkan lukujärjestyksen ja aikataulun. En osaa jaotella isoa kokonaisuutta pienempiin osiin. Aloittamisen vaikeus korostuu, jos en tiedä mistä aloittaa ja työtehtävä tuntuu liian suurelta ja monimutkaiselta.” (Opiskelija 4)

Osa opiskelijoista totesi, kuinka he kaipaavat selkeyttä niin opetuksen tavoitteisiin kuin myös teorian esittämiseen. Yksi opiskelija totesi, kuinka monen moduulin ohjaus ja tehtävänannot ovat hyvin epäselviä. Selkeyden puutteen ilmaisi lähes puolet tutkittavista.

5.2 Opiskelijoiden näkemykset saadusta tuesta

Opiskelijoiden näkemyksiä liittyen samaansa tukeen, vastauksista ilmeni kolme keskeistä ryhmää. Nämä ryhmät ovat: vähäinen tuen saanti, mahdollinen leimatuksi ja huonoksi kokemisen tunne tuen hakemisen esteenä ja selviytymiskeinojen käyttö tuen sijasta.

5.2.1 Vähäinen tuen saanti

Opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, vastauksista ilmeni, että osa opiskelijoista ei hakenut tukea, vaikka olisi ehkä sitä tarvinnutkin. Yksi opiskelijoista

sanoi, ettei hän ollut saanut minkäänlaista tukea. Kaksi opiskelijaa seitsemästä oli saanut jonkinlaista tukea koulun henkilökuntaan kuuluvilta. Yksi opiskelija oli saanut apua ja tukea opintoihinsa luokkatovereiltaan.

”Luokkatovereiden kanssa olen keskustellut aiheesta ja olen saanut heiltä tukea opiskeluuni paljon. Varsinkin jos en aivan ymmärrä tiettyä aihetta, niin olen saanut luokkatovereiltani apua näihin.” (Opiskelija 3)

Yksi opiskelija on saanut tukea opintoihinsa opinto-ohjaajalta ja kokee saavansa tukea jatkossakin. ”Opolta olen saanut henkilökohtaista ohjausta. Ja toivon sitä jatkossa lisää.” (Opiskelija 5)

Jos opiskelija on saanut tukea, sen hyödyllisyydessä on ollut myös eroja, kuten yhden opiskelijan vastauksesta alla ilmenee.

Puhuin terveydenhoitajalle, joka osoitti heti suurta sympatiaa, kävin koulupsykologilla, josta en kokenut suurta hyötyä ainakaan yhden kerran perusteella. Tosin, tämän jälkeen pääsin lääkärille puhumaan, joka ei kuitenkaan tuntunut ottavan oireita tosissaan, mutta ohjasi sitten terveyskeskukseen päin. Eli juu ja ei. Monta askelta sellaiselle, jolle minkä tahansa aloittaminen on yksinään jo vaikeaa. (Opiskelija 6)

Voi todeta, että opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, vastausten perusteella tuen saanti on ollut vähäistä. Alle puolet tutkittavista on saanut jonkinlaista tukea opintoihinsa. Yksi opiskelija on saanut tukea sekä opettajalta että koulupsykologilta, yksi opinto-ohjaajalta, yksi luokkakavereilta, kaksi opiskelijaa ei ole hakenut tukea ollenkaan.

5.2.2 Ymmärrystä vai ei?

Tutkittavien vastauksista ilmenee kuinka opiskelijat suhtautuvat epäröiden opettajien mahdolliseen suhtautumiseen ADHD-oireilua kohtaan ja he saattavatkin jättää sen vuoksi kertomatta oireilustaan. Suurin osa opiskelijoista, joilla on ADHD-oireita, kokevat etteivät he halua keskustella opintojensa sujumiseen liittyvistä haasteista opettajan kanssa peläten negatiivista suhtautumista ja leimautumista. Yksi opiskelija on kertonut oireilusta opettajalleen ja kyseisen

opettajan ymmärtävällä asenteella on ollut suurta merkitystä opiskelijan opintojen sujumiseen. Sama opiskelija ottaa kuitenkin kantaa joidenkin opettajan tapaan toimia, kaivaten oikeudenmukaista palautetta ja positiivista pedagogiikkaa.

Kehityskeskustelut valvovan opettajan kanssa ovat tuoneet motivaatiota ja uskoa omaan pärjämiseen. Hän myös otti tosissaan ADHD-epäilyt ja keskustelimme niistä hieman. Ehkä lisää henkilökohtaista palautetta keskittyen positiivisiin asioihin ja antamalla rakentavaa kritiikkiä lisää. Jotkut opettajat antavat reilummin palautetta ja osaavat kertoa myös huonot asiat rakentavasti lannistamatta, mutta jotkut antavat vain huonon tai hyvän arvosanan, mutta eivät sitä juurikaan sitten perustele. Ehkä keskustelua tulevaisuuden toiveista ja mitkä kurssit tukisivat niitä parhaiten. (Opiskelija 6)

Yksi opiskelija kokee, että tukea ehkä saisi, jos pyytäisi, mutta hän kokee, ettei opettajilla välttämättä ole tarvittavaa tietotaitoa auttaa ADHD-oireisia. Tutkittava mainitsee kuinka hän tiedostaa, ettei opettajalla ole välttämättä tietämystä siitä, miten ADHD voi vaikeuttaa opiskelua, eikä hän voi sitä mielestään vaatia, jollei opettaja ole asiaan perehtynyt. Hän toteaa kuinka helpottaisi, jos tietäisi etukäteen minkälaista ratkaisua opettajalla olisi tarjota, mutta samalla hän kokee sen olevan mahdotonta, koska opiskelijoiden tarpeet ovat yksilöllisiä.

Yksi opiskelija myös koki, että osa opettajista on joustamattomia. Hän oli myös sitä mieltä, että keskittymisongelmiin ei kaikilla opettajilla ollut ymmärrystä. Hän totesi, että jotkut opettajat joustavat ja jotkut eivät. Osa tarjoaa vaihtoehtoisia suoritustapoja, kun taas toisille ei halua asiasta kertoa mahdollisen ymmärryksen puutteen takia.

Yksi tutkittavista totesi, kuinka hän ajattelee opettajalla olevan negatiivinen suhtautuminen hänen tilanteeseensa, vaikka ei ollut varma onko hänen kuvittelmansa todellisia. ”En keskustele. Koen huonommuutta asian vuoksi, ja kuvittelen että opettajilla voi olla negatiivinen suhtautuminen/ei ole kiinnostusta tai aikaa auttaa yksittäistä opiskelijaa. En tiedä opettajien todellista suhtautumista.” (Opiskelija 4)

Opiskelijoiden tuntemukset opettajien joustamattomuudesta ja ymmärrettävyydestä saavat ehkä usean opiskelijan tuntemaan, että heidän tulisi selviytyä tilanteen vaativuudesta huolimatta. ”Olen tottunut selviytymään, vaikka hampaat irvessä.” (Opiskelija 5) ”Hakkaan ns. päätäni seinään asioiden kanssa, en keskustele opettajan kanssa, yritän selviytyä tehtävistäni.” (Opiskelija 7)

Tutkittavien vastauksista voi todeta, että suurin osa opiskelijoista koki, ettei opettajalla ollut joko tietämystä tai ymmärrystä ADHD-oireilua kohtaan ja se vaikutti joidenkin opiskelijoiden avun pyytämiseen. Osa opiskelijoista koki, ettei opinnoissa jousteta tarpeeksi, mikä sai heidät käyttämään erilaisia selviytymiskeinoja tuen sijasta.

5.2.3 Selviytymiskeinot tuen korvikkeena

Opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, vastauksista ilmenee, että vain pieni osa tutkittavista sai opintoihinsa tukea. Vastauksista kuitenkin selvisi, että useampi opiskelija kuvaili vahvuuksiaan, joiden avulla he selvisivät opinnoistaan. Tällaisia vahvuuksia olivat muun muassa sinnikkyys, sitkeys ja päättäväisyys. Eräs vanhempi perheellinen opiskelija kuvaili, kuinka hän on oppinut hyödyntämään erilaisia selviytymiskeinoja ja tunnistamaan omat vahvuutensa. Voi todeta, että selviytymiskeinojen käytössä oli eroja vanhemman ja nuoremman opiskelijan välillä. Kun vanhempi opiskelija osasi hyödyntää vahvuuksiaan, nuorempi näki oireilunsa heikkoutena ja koki epäonnistumisen tunteita.

Selviytymiskeinojen ja vahvuuksien käytöstä näyttäisi olevan hyötyä opintojen sujumisessa ja ne auttavat opintojen etenemisessä erityisesti silloin, kun tukea ei ole saatavilla. Esimerkkinä voi todeta, että opiskelija, joka koki ADHD-oireilun aiheuttavan haittaa opintoihin, pelkäsi epäonnistumista ja leimautumista eikä hyödyntänyt vahvuuksiaan, mainitsi jättävänsä nykyiset opintonsa kesken.

5.3 Opintojen jatkumiseen liittyvät tekijät

Opiskelijoiden näkemyksiä syistä, jotka ovat saaneet heidät jatkamaan opintojaan haasteista huolimatta, vastauksista ilmeni kaksi keskeistä ryhmää. Nämä ryhmät ovat: kiinnostuneisuus alaa kohtaan ja positiiviset luonteenpiirteet sekä usko tulevaisuuteen.

5.3.1 Opintojen mielekkyys ja oppimisen halu voimavaroina

Opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opintojen sujumista useimmiten hankaloittaa opinnot, jotka eivät ole heille mielekkäitä. Tämä ilmenee myös useimpien tutkittavieni vastauksista. Yksi opiskelija myös koki, että opettajat eivät saisi jatkuvasti joustaa tehtävien palautusajoissa koska silloin opiskelijalle tulee tunne, ettei aikataulujen noudattamisella ole merkitystä.

Jos en koe tietyn asian opiskelua itselleni tarkoituksenmukaiseksi, en käytä siihen paljoa aikaa, eikä silloin suorituskaan ole paras mahdollinen. Toisaalta saatan saman kurssin jostakin toisesta aiheesta ottaa itse selvää enemmänkin, jos koen sen itselleni tarpeellisemmaksi. Aikataulujen noudattaminen on tärkeää. Jos aina annetaan jollekin lisää aikaa palautuksiin tai lievennetään vaatimuksia, turhautuu, kun yrittämisellä ja parhaansa tekemisellä ei ole merkitystä. (Opiskelija 2)

Yllä mainittu opiskelija vielä jatkaa kuinka opintojen sujumiseen ja keskittymiseen vaikuttaa myös se, jos hän ei näe merkitystä kyseisen oppiaineen opiskelulla. Häntä auttaisi se, jos joku kertoisi mitä hyötyä hänelle on kyseisten aiheiden oppimisesta.

Tutkittavien vastauksista ilmenee, että suurin osa opiskelijoista, joilla on ADHD-oireita, ovat kokeneet nykyiset opintonsa mielekkäiksi ja lähes kaikki haluavat oppia. Poikkeuksena tästä opiskelija, joka mainitsi jättävänsä opinnot kesken.

5.3.2 Positiiviset luonteenpiirteet ja usko tulevaisuuteen

Opiskelijat toivat vastauksissaan esille vahvuuksinaan ADHD:hen liitettyjä positiivisia luonteenpiirteitä (luku 3.4). Jotakin näistä piirteistä ilmeni yli puolella tutkittavista: sinnikkyys, sisukkuus, sitkeys, helposti innostuneisuus, palava

halu kehittää itseä, asioiden syvälinen pohtiminen, järkeväisyys ja kyky sopeutua muuttuviin tilanteisiin. Tulevaisuuteen liittyvistä tekijöistä opintojen jatkamista yhdistäviä tekijöitä opiskelijoilla olivat ajatus valmistumisesta ja ammatin saamisesta, kiinnostus alaa kohtaan ja halu oppia. Päätäväisyys opintojen jatkamista edistävänä syynä näkyy erään opiskelijan vastauksessa. ”Oma päätökseni uudesta ammatista.” (Opiskelija 7) Päätäväisyyden lisäksi yksi opiskelija kokee halua näyttää ADHD-oireisen pystyvän opiskelemaan ja hän kokee tarvetta rikkoa mahdollisia ennakkoluuloja, mitkä toimivat hänen selviytymiskeinonnan. Mielenkiintoista vastauksissa oli se, että opiskelija, joka sanoi lopettavansa nykyiset opintonsa, ei vastannut ollenkaan kysymykseen omista selviytymiskeinoistaan ja vahvuuksistaan.

Yksi opiskelija, joka kuvailee itseään sisukkaaksi ja helposti innostuvaksi, ilmaisee jatkamiseen vaikuttavaksi syyksi hyvät ohjaukset ja motivoituneet opettajat. Kyseinen opiskelija on saanut henkilökohtaista ohjausta opinto-ohjaajalta. Mielenkiintoista hänen vastauksessaan kuitenkin on se, että samalla kyseinen opiskelija vastaa opintojen sujumista hankaloittavaksi syyksi huonot ohjaukset ja opettajan hermoilun.

Opiskelijan ikä ja iän myötä tuleva varmuus omasta osaamisesta ja vahvuuksien tunnistamisesta näyttäisi myös toimivan selviytymiskeinona. Perheellinen opiskelija vastaa kuinka hän nykyään jo tunnistaa itsensä ja omat rajoitteensa ja kykenee niitä hallitsemaan.

Olen sen verran vanhempi ja omat lapset kasvattaneena tunnen jo itseni ja ongelmani ja pystyn niitä hallitsemaan erilalla kuin nuorempana. Uskallan myös luottaa itseni ja tiedän, että vaikka en jotain osaa tai ymmärrä, en ole tyhmä. Siksi uskallan siis kysyäkin, jos jotain menee ohi. (Opiskelija 2)

Tutkittavien vastauksista voi todeta, että opintojen jatkamista edistää selvästi se, jos opiskelija osaa hyödyntää ADHD:hen liitettyjä positiivisia puolia ja opiskelijalla on tulevaisuuteen suuntautuvaa uskoa, haluja ja toiveita. Suurimmalla osalla oli kiinnostusta alaa kohtaan ja halu saada itselleen ammatti.

6 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää ammattikorkeakoulussa opiskelevien opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opintojen sujumista ja tuen saamista. Tavoitteena oli selvittää mitkä tekijät vaikeuttavat opintojen sujumista ja kokevatko opiskelijat saavansa tukea opintoihinsa. Lisäksi selvitin mikä on saanut opiskelijan jatkamaan opintojaan mahdollisista haasteista huolimatta. Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja aineisto kerättiin kyselynä.

Silloin kun opiskelija osaa hyödyntää vahvuuksiaan ja ympäristö tukee vahvuuksia, selviää opiskelija, jolla on ADHD-oireita paremmin opinnoistaan kuin jos ympäristö ei ole esimerkiksi luovuuteen kannustava (Michelsson ym. 2013, 43). Tämä näkyi selvästi tutkittavieni vastauksissa. Etäopetuksen tuomat haasteet korostuivat vahvasti opintojen sujumista estävinä tekijöinä. Lisäksi opettajien joustamattomuus, toistuvien kirjallisten ja ryhmätöiden tekeminen vaikeuttivat opintojen etenemistä. Tämä on todettu myös Mäkisen (2019) tutkimuksessa. Opiskelijoiden vahvuudet, kuten sinnikkyys, sitkeys ja päättäväisyys ja tulevaisuuteen liittyvät toiveet näyttivät vastausten perusteella suojaavan opiskelijoita opintojen keskeyttämiseltä silloinkin, kun he kokivat, etteivät he saa tarvitsemaansa tukea. Tämä poikkesi Mäkisen (2019) tutkimuksesta, jossa yliopisto-opiskelijat olivat luovuttamisen partaalla puuttuvan tuen vuoksi. Mielenkiintoista oli havaita myös se, että kyselyyn vastaajista kukaan ei ollut saanut ADHD-diagnoosia lapsuudessa. On todettu, että monilla ADHD diagnosoidaan vasta aikuisena (Klein & Hallia 2018).

On syytä pohtia, että olisiko opiskelijoiden antamat vastaukset olleet erilaisia, jos he olisivat kertoneet lähiopetuksen kokemuksista. Nyt vastaukset toivat vahvasti esille etäopetuksen tuomat haasteet. Lisäksi on syytä muistaa, että etäopetustilanne on myös uutta ja haastavaa opettajille ja jokainen pyrkii varmasti tekemään parhaansa.

Tutkimusta arvioitaessa, voin todeta, että tutkimukseen osallistuneiden määrä oli melko pieni. Kyselyyn vastasi seitsemän opiskelijaa, kun tavoitteenani oli saada vastauksia noin kymmeneltä opiskelijalta. Voin kuitenkin todeta, että

vastausten laatu oli hyvä ja opiskelijat kirjoittivat pitkiä avovastauksia. Tutkimuksen luotettavuus toteutui mielestäni hyvin, sain jokaiseen tutkimuskysymykseen tarvittavat vastaukset pienemmälläkin tutkittavien määrällä. On syytä pohtia, jäikö tutkimukseen mahdollisesti vastaamatta ne opiskelijat, jotka ovat keskeyttämishän alla. Nyt ainoastaan yksi opiskelija ilmoitti lopettavansa nykyiset opintonsa, ja muut eivät olleet tätä harkinneet. Tutkimuksessani ei myöskään selvinnyt opiskelijoiden sosioekonominen tausta ja sen mahdollinen vaikutus heidän opinnoissaan menestymiseen. Lisäksi en selvittänyt opiskelijoiden mahdollisia rinnakkaishäiriöitä.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia opiskelijoiden kokemuksia opintojen sujumisesta ja tuen saamisesta lähiopetukseen siirryttäessä. Olisi kiinnostavaa tietää, poikkeavat opiskelijoiden vastaukset huomattavasti silloin kun he pohtivat opintojaan lähiopetuksen näkökulmasta verrattuna etäopetukseen. Mitkä ovat suurimmat haasteet lähiopetuksessa? Nyt vastauksissa korostui vahvasti etäopetuksen tuomat haasteet. Tähän voisi myös lisätä ADHD:hen liitettyjen positiivisten puolien huomioonottamisen jatkotutkimuksessa. Kiinnostava jatkotutkimusaihe voisi myös olla: Vahvuuksien hyödyntäminen opiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opintojen sujumisen edistäjänä. Loppuun voin todeta, että opiskelija, joka tunnistaa omat vahvuutensa, pärjää opinnoissaan selvästi paremmin verrattuna opiskelijaan, joka keskittyy vain rajoitteisiinsa. Vahvuusperustaiseen opettamiseen olisikin syytä kiinnittää huomiota jo peruskoulussa. Siitä olisi suurta hyötyä jatko-opinnoissa. Lisäksi korkeakouluissa tulisi lisätä tietämystä ADHD:hen liittyvästä oireilusta, jotta opiskelijat voisivat saada tukea helpommin. Nyt tutkittavien vastauksista ilmeni, että ADHD-osaamista ei selvästikään ollut juuri tarjolla. Tälle asialle pitäisi tehdä jotain.

LÄHTEET

- Berggren, K., & Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Green, A.L., & Rabiner, D.L. 2012. What do we really know about ADHD in college students? *Journal of the American Society for the Experimental Neurotherapeutics* 9 (3), 559-68.
[https://doi: 10.1007/s13311-012-0127-8](https://doi.org/10.1007/s13311-012-0127-8).
- Haapasalo, S. 2006. Erilainen oppijuus haasteena ja voimavarana. *Aikuiskasvat* 1, 32-38.
- Hirvonen, N., & Riikonen, E. 2015. Hallitusti työelämässä: ADHD-aikuisten ratkaisuja heidän työssään kohtaamiin haasteisiin. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Honkasilta, J., Vehkakoski, T. & Vehmas, S. 2016a. The teacher almost made me cry : Narrative analysis of teachers' reactive classroom management strategies as reported by students diagnosed with ADHD. *Teaching and Teacher education* 55, 100-109.
[https://doi:10.1016/j.tate.2015.12.009](https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.12.009)
- Honkasilta, J., Vehmas, S. & Vehkakoski, T. 2016b. Self-Pathologizing, self-condemning, self-liberating: Youths` accounts of their ADHD-related behavior. In *Social Science & Medicine*, 150, 248-255.
[https://doi:10.1016/j.socscimed.2015.12.030](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.12.030)
- Honkasilta, J. 2017. Mikä on ADHD? : sosiokulttuurinen näkökulma. *BestPractice Psykiatria/Neurologia*, 5 (17). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Huhtinen, A-M., & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 296-307.
- Joelsson, P. 2020. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön yhteys sosiodemografisiin ja vanhempiin liittyviin riskitekijöihin.

<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148693/AnnalesC490Joelsson.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Turun yliopisto: väitöskirja.

Kessler, R.C., Adler, L., Demler, O. & Secnik, K. 2006. The prevalence and Correlates of Adult ADHD in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry* 163 (4), 716-723.

<https://doi:10.1176/appi.ajp.163.4.716>

Klein, J., & Hallia, O. 2018. ADHD-piirteisen aikuisen kokemuksia ympäristön vaikutuksesta toimintakykyyn.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142209/Hallia_Outi_Klein_Jenni.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Savonia ammattikorkeakoulu: opinnäytetyö.

Kokko, J. & Tahkokallio, P. 2010. Esteettömyys – sano se selvästi. Teoksessa: Nyman, A. & Westermarck, R. (toim.) *Esteetön korkeakoulu. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot*.

Helsinki: Opetushallitus, 8-9.

Kosonen, K. 2010. Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys. Teoksessa: Nyman, A. & Westermarck, R. (toim.) *Esteetön korkeakoulu. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot*. Helsinki: Opetushallitus, 6-7.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019. Viitattu 7.4.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190306>.

Lehtokoski, A. 2004. *Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus*.

Helsinki: Tammi.

Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A. & Humaljoki, K. 2017. *Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liitto ry*.

Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. *ADHD nuorilla ja aikuisilla*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mäkinen, S. 2019. Oravat opintiellä. ADHD-oireisten yliopisto-opiskelijoiden opintopolku, tuen tarve ja tuen saaminen.

<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146714/oravat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Turun yliopisto: pro gradu-tutkielma.

Puusa, A., & Juuti, P. (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät.

Gaudeamus.

Sandberg, E. 2016. ADHD-perheessä: opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus. Tutkimuksia 393.

Helsingin yliopisto: väitöskirja.

Seesvuori, H. 2009. ADHD-aikuisten oppimisidentiteetti ja elämäntilanne.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80999/gradu03851.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tampereen yliopisto: pro gradu- tutkielma.

Tarnanen, K., Puustjärvi, A., Tuunainen, A., Berggren, K. & Koivunen, M. 2019. ADHD-varhaisella tuella arki toimivaksi. Käyvän hoidon potilasversiot.

Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 8.2.2021. Saatavilla:

<https://www.kaypahoito.fi/khp00071>.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi.

Virta, M., & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä.

Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1.

Tutkimustiedote

Kysely ammattikorkeakouluopiskelijoille, joilla on ADHD-oireita

Minä olen Hanna Puskala ja opiskelen erityispedagogiikkaa Jyväskylän avoimessa yliopistossa. Tämä kysely kuuluu proseminaaritutkielmaani. Tarkoituksenani on tutkia toista vuotta ammattikorkeakoulussa opiskelevien (ADHD-diagnoosin saaneiden) opintojen sujumista. Osallistumalla tähän tutkimukseen olet mahdollistamassa sitä, että ammattikorkeakoulussa huomioidaan opintojesi sujumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkittavat pysyvät koko tutkimuksen ajan täysin anonyminä, eikä mistään voi päätellä, kuka kyselyyn on vastannut. Kyselyn vastaukset tulen tallentamaan omalle koneelle ja tiedot ovat salasanan takana. Näin ollen vastaukset jäävät vain itseni luettaviksi. Tulen käyttämään tietoja vain tätä tutkimusta varten, minkä jälkeen hävitän aineiston. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista, ja vastaaminen vie aikaa noin 10-15 minuuttia riippuen siitä, paljonko sinä kirjoitat avoimiin kysymyksiin. Tutkimuksesta on laadittu tietosuojailmoitus, jossa kerrotaan tarkemmin henkilötietojen käsittelystä. Saat sen halutessasi sähköpostitse tutkijalta. Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Minulle voi laittaa yksityisviestiä sähköpostitse osoitteeseen (sähköposti). Proseminaaritutkielmaani ohjaa Jyväskylän avoimen yliopiston erityispedagogiikan opettaja Sanna Uotinen.

Toivon, että sinä vastaat tutkimukseen viimeistään 13.12 mennessä. Tutkimustuloksista voi olla hyötyä sinun opintojesi sujumisen tukemiseen!

Liite 2.**Kyselytutkimus ammattikorkeakoulun toisen vuoden opiskelijoille, joilla on ADHD-oireita**

Tämä kyselylomake liittyy erityispedagogiikan proseminaaritutkielmaan, jossa tutkin ammattikorkeakouluopiskelijoiden, joilla on ADHD-oireita, opintojen sujumista. Kysymyksiin vastataan anonyymisti, joten vastauksistasi ei voida tunnistaa sinua. Toivon, että vastaat tähän kyselyyn, sillä tutkimustuloksistasi voi olla apua opintojesi sujumisen tukemiseen. Kiitos!

1. Sukupuolesi?

- nainen
- mies
- muu
- en halua vastata

2. Kuinka vanha olit kun sinulla todettiin ADHD? Miltä se sinusta tuntui? Oliko diagnoosin saamisella merkitystä opiskelusi sujumiseen? Jos oli, miten se näkyi oppimisessä tai opetuksen järjestelyissä?

3. Kuvaile millä tavalla ADHD-oireilu näkyy opiskelussasi?

4. Mitkä tilanteet voimistavat oireiluasi? Mitä teet silloin?

5. Millaiset suoritus- tai opetustavat mielestäsi sopivat sinulle tai edistävät opintojesi sujumista? Kuvaile tällaista kurssia (esim. miten opetus oli toteutettu,

millaiset tehtävänannot kurssilla oli)

6. Millaiset suoritus – tai opetustavat ovat sinulle hankalia? Kuvaile tällaista kurssia.

7. Kuvaile, mitä teet, jos kurssin suoritustapa ei sovi sinulle? Keskusteletko esimerkiksi opettajan kanssa? Miten tarpeisiisi suhtaudutaan?

8. Mitkä asiat ovat mielestäsi vaikeuttaneet opintojen sujumista?

9. Oletko harkinnut opintojen keskeyttämistä? Jos olet, mitkä ovat ne suurimmat syyt, miksi olet pohtinut sitä?

10. Millaiset asiat ovat saaneet sinut kuitenkin jatkamaan opintojasi?

11. Onko ammattikorkeakoulussa henkilöä kenen kanssa olet mielestäsi voinut puhua avoimesti erityiseen tukeen liittyvistä asioista? Millaista hyötyä keskustelusta on sinulle ollut?

12. Millaista tukea tai ohjausta olet saanut opintoihisi? Millaista tukea/ohjausta olet toivonut saavasi lisää?

13. Mitkä ovat sinun vahvuutesi ja selviytymiskeinosi? Miten ne auttavat sinua opiskelussa?

14. Onko vielä jotain, jota haluaisit sanoa opinnoistasi ja niiden sujumiseen vaikuttavista seikoista.