



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

ADHD-oireisten opiskelijoiden tukeminen opinnoissa

ADHD-käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille

Taika Cihangir

Veera Paajanen

Opinnäytetyö, joulukuu 2023

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2023
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Taika Cihangir, Veera Paajanen

Nimeke
ADHD-oireisten opiskelijoiden tukeminen opinnoissa: ADHD-käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä opettajien tietoisuutta ADHD:sta ja siitä, miten ADHD-oireisia opiskelijoita voidaan tukea opinnoissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda selkeä opas, joka vastaisi tähän tarkoitukseen eli lisäisi opettajien tietoutta ADHD-oireiden vaikutuksista korkeakouluopintoihin.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja prosessia ohjaavana mallina tässä työssä käytimme konstruktivistista mallia. Opiskelijoita osallistettiin tiedonkeruuseen ja näin myös tuotoksen rakentamiseen anonyymien Padlet-kyselyn avulla. Valmiin tuotoksen arviointiin osallistimme kohderyhmää eli opettajia kyselylomakkeen avulla. Kyselyn tarkoituksena oli saada suora palaute opettajilta tuotoksen hyödyistä.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi käsikirja, johon on sisällytetty tarinallisin keinoin Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia aikuisiän ADHD:n kanssa elämisestä ja sen vaikutuksista opintoihin. Tuotokseen on sisällytetty myös teoretietoa tukemaan opiskelijoiden kokemuksia sekä vinkkejä opettajille. Tuotosta tulisi jatkossa muokata ajantasaisen tutkimustiedon ja teorian mukaiseksi sen toimivuuden varmistamiseksi. Tuotos on hyödynnettävissä muille ammattikorkeakouluille sekä aiheesta kiinnostuneille. Huomasimme, että opinnäytetyöllemme ja tuotokselle oli selkeä tarve. Opinnäytetyömme nosti esille ymmärryksen ja tietouden tärkeyttä ADHD-oireisen opiskelijan opintojen tukemisessa.

Kieli
suomi

Sivuja 40
Liitteet 4
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
ADHD, ammattikorkeakoulut, erityinen tuki



THESIS
December 2023
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Taika Cihangir, Veera Paajanen

Title
Supporting Students with ADHD Symptoms: an ADHD Handbook for the Teachers of Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

The purpose of this thesis was to increase teachers' awareness of ADHD and how students with ADHD symptoms can be supported in their studies. The aim of the thesis was to create a clear guide that would respond to this purpose, i.e., increase teachers' knowledge of the effects of ADHD symptoms on university studies.

The thesis was practise-based by nature and the project proceeded the following constructivist model. The students were involved in the construction of the output using an anonymous Padlet survey. We used the survey to involve the target group, i.e., teachers, in the evaluation of the finished output. The purpose of the survey was to get direct feedback from teachers on the benefits of the output.

As a result of our thesis, a handbook was created in which the experiences of the students at Karelia University of Applied Sciences about living with adult ADHD and its effects on studies have been incorporated with narrative means. The output also incorporates theoretical knowledge to support students' experiences and the tips included in the handbook for the teachers. In the future, the handbook should be modified to reflect up-to-date research data and theory to ensure its functionality. The handbook can be utilized by other universities of applied sciences as well as those interested in the subject. It was found that there was a clear need for our thesis and output. Our thesis highlighted the importance of understanding and awareness in supporting the studies of students with ADHD symptoms.

Language
Finnish

Pages 40
Appendices 4
Pages of Appendices 5

Keywords
ADHD, universities of applied sciences, special support

Sisältö

1	Johdanto	5
2	ADHD aikuisilla	6
2.1	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD	6
2.2	Tarkkaavuuden säätely	7
2.3	Aktiivisuuden säätely	7
2.4	Toiminnan ohjauksen haasteet ja impulsiivisuus	8
2.5	ADHD ja liitännäishäiriöt	9
3	ADHD ja ammattikorkeakouluopiskelu	10
3.1	Ammattikorkeakouluopiskelu	10
3.2	Eriytynen tuki	11
3.3	ADHD:n vaikutukset ammattikorkeakouluopintoihin	12
3.4	Oppimisen tukeminen	14
4	Aiemmat proseminaari- ja opinnäytetyöt	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	16
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	17
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
6.2	Tiedontuotannon ja osallistavan tiedonkeruun menetelmät	18
6.3	Arvioinnin menetelmät	19
7	Opinnäytetyön prosessi	20
7.1	Konstruktivistinen malli	20
7.2	Aloitus- ja suunnitteluvaihe	21
7.3	Esi- ja työstövaihe	22
7.4	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	24
8	ADHD-käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille	25
8.1	Käsikirja	25
8.2	Käsikirjan arviointi	29
9	Pohdinta	30
9.1	Johtopäätökset	30
9.2	Luotettavuus ja eettisyys	33
9.3	Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu	35
9.4	Jatkokehittämisideat ja hyödynnettävyys	36
	Lähteet	38

Liite 1. Paddlet-kyselyn runko ja saatekirje

Liite 2. Otteita Paddlet-kyselystä

Liite 3. Palautekyselyn saatekirje

Liite 4. Palautekyselyn runko

1 Johdanto

Nykykäsityksen mukaan ADHD-oireet säilyvät läpi elämän. Oirekuva voi muuttua, mutta lapsuudessaan ADHD-oireiden kanssa elänyt, omaa niitä usein vielä aikuisuudessakin (Lehtokoski 2012). ADHD-oireet on mahdollista kääntää vahuuksiksi ja voimavaroiksi opinnoissa saadun yksilöllisen tuen ja onnistumisen kokemusten mahdollistamisen avulla (Palomäki-Jägerroos 2012). Oppimisen haasteita kokevien ja erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden näkökulmasta opettajien ja oppilaitosten tärkein tehtävä piilee esteiden poistamisessa oppimisen tieltä. Tekojen ei tarvitse olla suuria, vaan jo pienillä muutoksilla voidaan saada muutosta aikaiseksi. Jo pelkkä ymmärrys ja tietous ADHD:sta ja sen vaikutuksista aikuisen opiskelijan opintoihin rakentaa hyvää pohjaa oppimisen tukemiselle ja opiskelijan kohtaamiselle. (Palomäki-Jägerroos 2012.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä opettajien tietoisuutta ADHD:sta ja siitä, miten ADHD-oireisia opiskelijoita voidaan tukea opinnoissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda selkeä opas, joka vastaisi tähän tarkoitukseen eli lisäksi opettajien tietoutta ADHD-oireiden vaikutuksista korkeakouluopintoihin. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kuvitettu tarinallisuutta hyödyntävä sähköinen käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille ADHD:sta.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja prosessimme eteni Salosen (2013, 16) konstruktivistisen mallin mukaisesti. Opinnäytetyön teoriapohjassa tarkastelemme ADHD:n vaikutuksia ammattikorkeakouluopintoihin sekä sitä, miten ADHD-oireisia opiskelijoita voidaan tukea opinnoissa. Tutustuimme aiempiin opinnäytetöihin sekä yhteen proseminarityöhön. Opinnäytetyössä on käytetty erilaisia tiedontuotannon, osallistamisen ja arvioinnin menetelmiä. Tuotosta varten keräsimme tietoa osallistaen Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita Padlet- kyselyn muodossa. Opinnäytetyössä esittelemme myös opinnäytetyömme tuotoksen, joka on ladattavissa Theseuksesta kokonaisuudessaan. Käsittelemme myös tuotoksen arviointia. Lopuksi opinnäytetyössä käsittelemme syntyneitä johtopäätöksiä, sekä pohdimme opinnäytetyötämme luotettavuuden ja eettisyyden, sekä ammatillisen kasvun kautta. Avaamme myös jatkokehittämisideoita ja opinnäytetyön hyödynnettävyyttä.

2 ADHD aikuisilla

2.1 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD

ADHD on neurobiologinen oireyhtymä, joka johtuu aivojen välittäjäaineiden eli dopamiinin, noradrenaliinin ja serotoniinin toimintahäiriöstä. Oireyhtymästä puhutaan aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriönä. ADHD-diagnoosin saaneilla voi olla joko pääasiallisesti tarkkaavaisuushäiriö, ylivilkkaus-impulsiivisuus häiriö tai yhdessä molemmat. ADHD-diagnoosi edellyttää virallisessa tautiluokituksessa (ICD-10, DSM-IV) määritellyn oireiston täyttymistä. (Saukkola & Häll 2005, 10–35.) Yleisesti puhutaan käsitteenä ADD, kun kyseessä on impulsiivisuus oireita ilman ylivilkkautta tai ylivilkkautta ilman impulsiivisuutta (Grant 2010, 69).

Vallitsevan käsityksen mukaan ADHD-oireet usein säilyvät läpi elämän, mikä tarkoittaa, että oireinen lapsi voi oirehtia myös aikuisuudessa. Oireet voivat muuttua muotoaan, joissakin tapauksissa lieventyen lähes havaitsemattomiin. Jotkin oireet voivat vaikeuttaa elämää enemmän aikuisena kuin ne vaikuttivat toimintoihin lapsuudessa. (Lehtokoski 2012, 279; Saukkola & Häll 2005, 7–10.) ADHD:n on todettu heikentävän elämänlaatua riippumatta ihmisen sukupuolesta tai oireyhtymän esiintymismuodosta ja sen voidaankin ajatella vaikuttavan elämänlaatuun yhtä paljon kuin fyysisetkin sairaudet. Oireiden vaikeusasteella on merkitystä ja niiden aiheuttaman haitan laajuus vaihtelee, mutta usein se on merkittävä. (ADHD 2019.)

ADHD ilmenee yksilöllisesti ja jokaisella diagnosoidulla oirekuva sekä oireiden aiheuttamat haasteet vaihtelevat. Monesti ADHD todetaan vasta aikuisena, vaikka oireita olisi esiintynyt jo lapsuudessa, sillä oireyhtymää osataan yhä herkemmin epäillä. ADHD:n esiintyvyys aikuisilla on arvioiden mukaan 2–3 % väestöstä. Edelleen suurimman osan ADHD oireyhtymän omaavista nähdään jäävän hoidon ulkopuolelle niin Euroopassa kuin muualla maailmassa. (ADHD 2019.)

ADHD:lla on vaikutusta yksilön itsetuntoon. Etenkin aikuisilla, joilla ADHD:ta ei ole havaittu lapsuudenaikana oireet ovat voineet johtaa huonommuuden kokemuksiin ja heikentyneeseen itsetuntoon. Monet ADHD-diagnoosin saaneet liittävät oireyhtymään myös myönteisiä piirteitä, kuten kyvyn keskittyä itseä

kiinnostaviin tehtäviin erityisen hyvin, ajatusten vaihtelun tuoman luovuuden sekä impulsiivisuuden mukanaan tuoman suorasanaisuuden (Huttunen & Socada 2019.) Oirekuvaan voivat vaikuttaa myös ajan myötä kehittyneet selviytymiskeinot (Saukkola & Häll 2005, 11).

2.2 Tarkkaavuuden säätely

Tarkkaavuushäiriön keskeinen oire on tarkkaavuuden säätelyssä, tarkkaamattomuuden muodossa. Se on toiminnan ohjauksen haasteiden ohella ADHD:n pitkäaikaisin oire. Tarkkaavuuden säätelyn vaikeudella tarkoitetaan vaikeutta kohdentaa, ylläpitää sekä siirtää tarkkaavuutta. Tämä voi ilmentyä keskittymisvaikeutena, häiriöherkkyytenä, yksityiskohtien huomiotta jättämisenä, taipumuksena hukata tavaroita sekä lyhytjänteisyytenä. Tarkkaamattomuus voi näkyä myös keskittymistä vaativien tehtävien välttelynä, tehtävien keskeneräisyytenä ja päivittäisten arjen asioiden sekä aikataulujen unohteluna. (Huttunen & Socada 2019.) Ongelmat kulmineituvat tarkkaavuuden pitkäaikaiseen ylläpitämiseen, jota kutsutaan keskittymiseksi (Leppämäki 2018).

Tarkkaavuuden säätelyn haasteet eivät tarkoita sitä, etteivät ADHD-oireiset henkilöt pysty keskittymään milloinkaan minkäänlaisiin asioihin. Toimintaa ohjaa enemmän oma mielenkiinto tai äärimmäinen paine sekä pakkotila. Joskus tarkkaavuushäiriön ongelmat näkyvät niin, että ADHD-oireinen keskittyy liiankin intensiivisesti johonkin itseä kiinnostavaan asiaan. Tällöin puhutaan hyperfokusoitumisesta. Pääpointti on siinä, että ihminen ei kykene säätelemään tarkkaavuutta tahdonalaisesti samalla tavalla kuin neurotyypilliset ihmiset. Käytännössä ihminen ei siis voi päättää keskittyvänsä johonkin asiaan. (Leppämäki 2018.)

2.3 Aktiivisuuden säätely

Aktiivisuuden säätelyn vaikeudella tarkoitetaan puutteita oman aktiivisuuden ja toiminnan säätämisessä tilanteeseen sopivaksi, joka voi ilmetä ylivilkkautena tai levottomuutena. ADHD:n voidaan liittää myös aliaktiivisuuden käsite, johon liitetään matala vireystila, aloittamisen ja toiminnan ohjauksen haasteet. (Puustjärvi 2019; Leppämäki 2018.)

ADHD:n oirekuvan muutoksista huomattavin aikuisuudessa on motorisen levottomuuden eli ylivilkkauksen väheneminen (Salakari & Virta 2018; Virta & Leppämäki 2017). Oikeastaan voidaan puhua levottomuuden internalisoitumisesta, eli sisäistymisestä. Tulee muistaa, että myös tähän vaikuttavat jokaisen yksilöllinen oirekuva, eikä motorinen levottomuus sisäisty poikkeuksetta aikuisuudessa. Yleisesti sisäistä levottomuutta tunnistetaan harvoin ADHD:n oireeksi, vaan se sekoitetaan helposti ahdistukseen. (Leppämäki 2018.)

Samoin kuin ylivilkkauksen taustalla, sisäisen levottomuuden taustalla voi olla aivojen tarve aktivoida itseään. Oireyhtymään keskeisesti liittyvä vireystilan voimakas vaihtelu voi aiheuttaa sen, että jotakin on pakko tehdä, ettei väsähdä. (Durchman 2021; Leppämäki 2018.) Sisäistä levottomuutta kuvataan usein mielen rauhoittumattomuudella tai pysähtymättömyydellä. Yksilö saattaa ajatella sisäisen levottomuuden olevan toivottu ominaisuus, joka yhdistetään luovuuteen, joka toisaalta taas rasittaa ja kuormittaa psyykkistä ja kognitiivista suoriutumiskykyä. Sisäinen levottomuus voi näkyä ulospäin negatiivisena kireytenä tai levottomuutena. Henkilölle itselleen se voi ilmentyä pakonomaisena tarpeena tehdä jatkuvasti jotakin, joka tulokselliseen toimintaan ohjattuna voi auttaa etenemään elämässä. Usein se kuitenkin muodostuu ongelmaksi, kun ihmisellä on jatkuvasti tunne siitä, että jotakin tulee tehdä, mutta mitään ei saa aikaiseksi. (Leppämäki 2018.)

2.4 Toiminnan ohjauksen haasteet ja impulsiivisuus

Toiminnan ohjauksella tarkoitetaan yksilön kykyä ohjata sekä säädellä omaa toimintaansa. Käsitteeseen sisällytetään perustoimintoja kuten esimerkiksi inhibiitokykyä, työmuistia ja joustavuutta, jotka luovat perustaa monimutkaisille säätelytoiminnoille. Monimutkaisilla säätelytoiminnoilla tarkoitetaan pitkällä aikavälillä tapahtuvia toimintoja, esimerkiksi toiminnan ennakoimista, suunnittelua ja toimintatapojen valintaa, jotka perustuvat aiemman tiedon prosessointiin ja arviointiin. (Jokinen & Ahtikari 2004, 35–39; Närhi 2018.)

Niin kuin tarkkaavuuden kanssa, ei toiminnan ohjauksen haasteissa ole kyse siitä, etteikö aloittaminen onnistuisi. Oireyhtymän kanssa elävät henkilöt ovat yleisesti hyvin idearikkaita ja ovatkin valmiita aloittamaan mitä erilaisempia projekteja. Kyse on siitä, että itseä kiinnostavat asiat menevät tylsien, haastavien

tai tavalliselta tuntuvien asioiden edelle. Suurimmalle osalle ihmisistä työläältä tuntuvien asioiden aloittaminen tuottaa haasteita. ADHD:n ero on siinä, että tekemättömien töiden aiheuttaman ahdistuksen kasvaessa, ei luontainen toimintatapa usein ole tehdä tekemättömiä töitä valmiiksi vaan niiden aloittaminen muuttuu entistä vaikeammaksi. (Leppämäki 2018.)

Onnistuneen toiminnanohjauksenkin kannalta keskeistä on impulssien hallinta eli kyky arvioida impulssin ja siitä seuraavan toiminnan järkevyyttä ennen impulssiin reagoimista. Impulsiivisuudesta voidaan puhua hetken mielijohteena syntyvänä käyttäytymisenä, joka voi ilmetä kärsimättömyytenä, vaikeutena odottaa omaa vuoroaan tai taipumuksena toimia harkitsemattomasti. (ADHD 2019.) Impulsiivisuuteen voidaan liittää myös vaikeudet sietää pettymyksen tunnetta, ärtyneisyys sekä mielialojen nopea ja voimakas vaihtelu. Impulsiivisuus vaikuttaa myös tunteiden säätelyyn. ADHD-oireisilla on havaittavissa vaikeuksia tunteiden säätelyn kanssa, joka voi näkyä hankaluutena tunnistaa niin omia kuin muiden tunteita, sekä tunteiden ilmaisussa ja voimakkaissa tunnereaktioissa. (Leppämäki ym. 2017.)

2.5 ADHD ja liitännäishäiriöt

Arviolta 75–80 % ADHD-oireisista on todettavissa jokin samanaikaishäiriö ja riski mieliala ja ahdistuneisuushäiriöihin on suurempi muuhun väestöön verrattuna. Yleisimpiä näistä ovat masennus, ahdistuneisuushäiriö sekä päihdehäiriö. Muita mahdollisia liitännäisiä häiriöitä ovat kaksisuuntainen mielialahäiriö, jota esiintyy noin 20 %:lla, autisikirjon häiriö, jota esiintyy arviolta 30–80 %:lla, touretten oireyhtymä, tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus sekä pakko-oireinen häiriö. Myös oppimisen ja kielellisen kehityksen sekä aistitoiminnan vaikeudet voivat esiintyä samanaikaisesti ADHD:n kanssa. (Puustjärvi 2019; Leppämäki 2018; ADHD 2019.)

Jopa 50 %:lla ADHD-oireistoon kuuluu masennusta, jonka voidaan ajatella olevan seurausta psykososiaalisesta kuormituksesta (Puustjärvi 2019; Leppämäki ym. 2017). Useasti ADHD-oireisen elämään, kasvuun ja kehitykseen on kuulunut ympäristöstä tuleva negatiivinen palaute, joka altistaa epäonnistumisen kokemuksiensa kautta kielteisen minäkuvan rakentumiselle. ADHD siis altistaa masennuksen kehittymiselle. (Durchman 2021; Leppämäki 2018.)

Unen häiriöt ovat myös yleisempiä ADHD-oireisilla. Varsinkin univaiheen viivästyminen, jossa ongelmaksi muodostuu nukkumaan rauhoittuminen iltaisin. Levottomuuden, ajatusten harhailun, unen häiriöiden ja kielteisen minäkuvan kautta myös riski ahdistuneisuushäiriöiden kehittymiselle kasvaa. ADHD toimii myös riskitekijänä päihdehäiriöiden syntymiselle, sillä impulsiivisuus ja elämystakaus altistavat päihdekokeiluille. (Puustjärvi 2019; Leppämäki ym. 2017.)

3 ADHD ja ammattikorkeakouluopiskelu

3.1 Ammattikorkeakouluopiskelu

Ammattikorkeakouluopetusta säätelee ammattikorkeakoululaki (932/2014). Ammattikorkeakoulu järjestelmä on luotu Suomessa 1990-luvun alussa. Ero yliopistoihin ilmenee sen erilaisen yhteiskunnallisen tehtävän kautta, sillä ammattikorkeakoulun toiminnassa korostuu yhteys alueelliseen kehittämiseen sekä työelämään. (Vilkkä 2021.) Ammattikorkeakoulut ovat pääosin monialaisia, eli koulutusta tarjotaan useilla koulutusaloilla ja nämä määritellään toimiluvassa, joka sisältää myös tutkintokohtaisia koulutusvastuita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023). Ammattikorkeakouluilla on vastuullaan alueellisten osaamistarpeiden täyttäminen sekä opetussuunnitelmien laatiminen yhteistyössä opiskelijoiden, henkilökunnan, työelämän ja sidosryhmien kanssa (Vilkkä 2021). Ammattikorkeakouluilla on myös laaja avoimen ammattikorkeakouluopetuksen tarjonta, joka tarjoaa väylän tutustua korkeakoulutukseen ja hankkia uutta osaamista. Vaikka ammattikorkeakoulu on maksutonta EU/ETA-maista saapuville opiskelijoille, on avoimessa ammattikorkeakoulussa opiskelu maksullista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.)

Ammattikorkeakoulu opetuksen tavoitteena on tukea yksilön ammatillista kasvua ja sijoittumista tutkinnon jälkeen ammatillisiin asiantuntijatehtäviin. Yliopistojen tehtävänä taas on edistää vapaata tutkimusta sekä tieteellistä sivistystä. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 13.) Koulu oppimisympäristönä pitää sisällään niin fyysisen ympäristön kuin ihmissuhteet (Jokinen & Ahtikari 2004, 29). Korkeakoulutuksessa nousevat esiin korkeamman tason kognitiiviset taidot, kuten kyky kriittiseen ajatteluun, argumentaatioon, analyyttiseen

päätelyyn sekä perusteltuihin päätöksiin. Puhutaan geneerisistä taidoista eli asiantuntijataidoista, joita yksilö tarvitsee työelämässä. Näillä taidoilla on vaikutuksensa opiskelijan opintomenestykseen, opintojen etenemiseen sekä suunnitelmalliseen ja ymmärtävään oppimiseen. (Hyytinen, Kleemola & Toom 2021.)

Oppilaitosten tulisi mahdollistaa myös turvallinen esteetön opiskeluympäristö. Esteettömyyden kannalta ajatellaan, että oppimisympäristöjen tulisi mahdollistaa yksilöllisistä haasteista huolimatta oppiminen mahdollisimman luontevasti. (Putkinen 2009.) Esteettömyyttä määrittelee yhdenvertaisuuslaki (1325/2014), jonka mukaisesti ketään ei saa syrjiä minkään henkilöön liittyvän syyn perusteella, kuten kansalaisuuden, terveydentilan tai vammaisuuden perusteella. Laki velvoittaa myös koulutuksen järjestäjiä ryhtymään kohtuullisiin toimiin vammaisen henkilön koulutukseen pääsemiseksi, siellä selviämiseksi ja etenemiseksi.

On tutkittu, että opiskelija saattaa kokea opiskeluaikanaan riittämättömyyttä. Yliopistoilla ja ammattikorkeakouluilla on rakenteelliset ja toiminnalliset yhdistymispyrkimykset, jonka takia yhteisiä opintoja on rakennettu. Nämä yhteiset opinnot edellyttävät opiskelijoilta uudenlaista sopeutumiskykyä, ehtoihin asettumista, ajankäytön organisointia, yhteisöosaamista sekä kykyä itsenäiseen päätöksentekoon. (Vilkkä 2021.) Koulua voidaankin pitää haastavana paikkana opiskelijalle, jolla on ongelmia tarkkaavuuden säätelyssä sekä toiminnanohjauksessa. Suoritusodotukset ovat suuret ja opiskelijan tulisi oppia uusia asioita ympäristössä, jossa on maksimaaliset ärsykkeet. (Jokinen & Ahtikari 2004, 29.) ADHD-oireinen opiskelija ei aina kykene suoriutumaan opinnoistaan omia kykyjään vastaavalla tavalla, jolloin opinnot voivat pahimmassa tapauksessa keskeytyä. Ammattikorkeakoulussa ADHD voi ilmetä myös liiallisena tarkasteluna virheiden välttämiseksi, jolloin tehtävistä suoriutuminen hidastuu tai vaikeutuu niin, että tehtävät jäävät tekemättä. (Leppämäki ym. 2017.)

3.2 Erityinen tuki

Erityisellä tuella tarkoitetaan lain turvaamaa oikeutta saada opinnoissa tukea. Yhdenvertaisuuslain 6 §:n mukaisesti koulutuksen järjestäjällä ja oppilaitoksella on velvollisuus arvioida yhdenvertaisuuden toteutumista toiminnassaan ja ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Koulutuksen järjestäjän on lain mukaisesti myös tehtävä asianmukaiset ja kulloisessakin tilanteessa tarvittavat muutokset, jotta yhdenvertainen koulutus järjestyisi.

(Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.) Lainsäädäntö ei kuitenkaan määrittele yksityiskohtaisesti, miten sitä tulisi soveltaa erityisen tuen osalta. Monissa ammattikorkeakouluissa vastataan yhdenvertaisuuslain velvoitteisiin erityisjärjestelyin, jotka vaihtelevat kunkin korkeakoulun käytäntöjen mukaisesti. (Putkinen 2009; Lähdekorpi 2021.)

Karelia-ammattikorkeakoulussa erityisjärjestelyitä mahdollistetaan erityisen tuen suunnitelman avulla ja niitä määritellään tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmassa. Erityinen tuki rakennetaan yhdessä opiskelijan kanssa, jotta yksilökohtaiset tuen menetelmät varmistuvat. Erityisen tuen suunnitelma tehdään, kun opiskelija tarvitsee jatkuvaa ja laaja-alaista tukea opintojensa suorittamiseksi. (Hiltunen 2023; Karelia-ammattikorkeakoulu 2023.) Puhutaan siis positiivisesta erityiskohtelusta. Positiivisella erityiskohtelulla tarkoitetaan oikeasuhteista erityiskohtelua, jonka tarkoituksena on tosiasiallisen yhdenvertaisuuden edistäminen. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.)

Erityisen tuen opiskelijoiden ohjaamisessa Karelia-ammattikorkeakoulussa korostetaan vuorovaikutusta, koettua huolenpitoa sekä läsnä olevaa kohtaamista (Hiltunen 2023). Ymmärrys ja tieto ADHD:sta ja sen vaikutuksista opintojen suorittamiseen luo pohjaa tälle kohtaamiselle. Opintoissa saadun yksilöllisen tuen ja onnistumisen kokemusten kautta ADHD-oireinen opiskelija voi oppia hyödyntämään kykyjään ja kääntämään oireitaan vahvuuksiksi ja voimavaroiksi. Erityisen tuen järjestämisessä ja suunnittelussa tulisi ottaa huomioon se, että jokaisella opiskelijalla itsellään on avaimet onnistumiseen, kunhan jokaisen yksilölliset kyvyt ja taidot saavat tarvitsemansa huomion. (Palomäki-Jägerroos 2012, 248–249.)

3.3 ADHD:n vaikutukset ammattikorkeakouluopintoihin

ADHD-oireisilla opiskelijoilla on lähes poikkeuksetta haasteita oman toimintansa, käyttäytymisensä sekä oppimisensa ohjaamisessa. Tämä on selitettävissä, sillä että, toiminnan ohjauksen taidot tulevat sitä tärkeämmiksi, mitä itsenäisemmistä ja vaikeammista tehtävistä tulee suoritua. (Närhi 2018; Jokinen & Ahtikari 2004, 35–39.) Korkeakouluopiskelu vaatiikin peruskouluun tai toisen asteen koulutukseen verrattuna enemmän itseohjautuvuutta, aikataulutuksen taitoja sekä omaa sisäistä motivaatiota ja pitkäjänteistä työtapaa (Leppämäki 2018).

Työmuistin haasteista puhuttaessa puhutaan toiminnan ohjauksen osaprosesseista. Monet ADHD:n aiheuttamat haasteet opinnoissa perustuvatkin heikkoon työmuistiin, sillä se on edellytys loogiselle päättelylle ja myös laajalti oppimiselle. Työmuistilla tarkoitetaan sitä muistivarastoa, jonka avulla yksilö järjestää ja jäsentee suullista tietoa lyhyessä ajassa, niin että se siirtyy pitkäkestoiseen muistiin. ADHD-oireisilla työmuisti on heikompi heidän kykyihinsä ja taitotasoonsa nähden. (Leppämäki 2018; Grant 2010, 8–9.) Oppimisen kannalta työmuistin heikkous tuo vaikeutta pitkien, monisanaisten ohjeiden noudattamiseen ja korostaa häiriöherkkyyttä. Myös ongelmanratkaisutaidot häiriintyvät ja taitojen automatisoituminen vaikeutuu, jolloin työmuisti kuormittuu nopeasti. (Vesterinen 2021.)

Luennoilla muistiinpanojen kirjoittaminen vaatii yksilöltä kykyä keskittyä moneen asiaan samanaikaisesti; tulee kyetä seuraamaan luennon keskeistä teemaa, löytää tärkeitä sisältöjä suuresta kokonaisuudesta ja myös kirjoittamaan ne ylös. Opiskelijan täytyy myös osata olla valikoiva ja kirjoittaa nopeaan tahtiin selkeästi ja ylläpitää samanaikaisesti keskittyminen toimintaan. ADHD:n seurauksena yksilö voi muistaa vain pienen osan lauseesta kirjoittaessaan sitä ylös, joka johtaa siihen, että opiskelija käyttää enemmän aikaa ja voimavarojaan hahmottaessaan luentomateriaaleja sekä muistiinpanojaan. Myös oikean kohdan löytäminen kirjoittamisen jälkeen voi viedä ylimääräistä aikaa. Tiedon sisäistäminenkin voi vaikeutua, koska aivot tekevät enemmän työtä keskittyessään siihen, että muistaa mitä tulee kirjoittaa ylös. Ylimääräistä kapasiteettia ei tällöin jää luennoitsijan kuuntelemiseen. Myös pelkän keskittymisen ylläpitäminen luentoan voi olla ylivoimaisen hankalaa. (Grant, 2010 8–15.)

Tarkkaavuuden säätelyn haasteet voivat ilmetä opinnoissa vaikeutena suunnata tarkkaavuutta olennaiseen asiaan, keskittymisen ylläpitämisen tai tarkkaavuuden kohteen vaihdon ongelmina tai siinä kykeneekö tekemisen lopettamaan oikea aikaisesti (Puustjärvi 2019). Koulumaailmassa tämä voi näkyä esimerkiksi niin, että kun luennon aihe ei ole itseä kiinnostava, vireystila laskee, jolloin ainut keino pitää itseä hereillä on ryhtyä tekemään jotakin. Aikuiset harvoin lähtevät lasten tavalla vaeltamaan paikaltaan, vaan yrittävät korvata tätä käsiä tai jalkoja liikuttelemalla tai keskittämällä kaikki voimavaransa paikoillaan pysymiseen, jolloin keskittymisestä käsiteltävään asiaan tulee mahdotonta. ADHD-oireisen aivot tarvitsevat jatkuvaa stimulaatiota, jota tuotetaan liikkeellä mielessä tai ruuissa. (Leppämäki 2018.)

3.4 Oppimisen tukeminen

Nykyään monet oppilaitokset huomioivat ADHD-diagnoosin ja erilaisia tukimuotoja saattaa olla tarjolla. Korkeakoulujen opettajien sekä oppilaitosten henkilökunnan tärkeimpiä tehtäviä oppimisvaikeuksista kärsivien oppilaiden näkökulmasta on raivata esteitä opiskelun ja oppimisen edestä. Opettajien ymmärrys ja tieto ADHD:sta ja sen vaikutuksesta opiskeluun luovat pohjaa opiskelijoiden oikeudenmukaiselle kohtaamiselle. Ohjaus- ja luentotilanteissa pienilläkin muutoksilla voidaan luoda tasavertaisia olosuhteita inhimilliselle oppimiselle ja kehitykselle sekä sitä kautta vaikuttaa positiivisesti myös oppimistuloksiin. (Palo-mäki-Jägerroos 2012, 248–249.)

Oppituntien suunnitteleminen kuuluu jokaisen opettajan perustehtäviin alasta ja opintoasteesta riippumatta. Pohjimmaisena ajatuksena voidaan pitää opiskelijan oikeutta oppia ja opettajan oikeutta opettaa. Tällä tavalla ei kuitenkaan aina saavuteta parasta oppimistulosta. (Jalanne 2012, 196–197.) Esimerkkinä voidaan nostaa esille tilanne, jossa opettaja aloittaa luentonsa esittämällä listan tehtävistä asioista. Opiskelija voi joutua turvautumaan muihin opiskelijoihin tai kysymään uudelleen opettajalta tehtävistä. Tämä saattaa näkyä opettajalle niin, ettei opiskelija kuuntele, keskity tai kunnioita luokan keskinäistä rauhaa. (Grant 2010; 11.) Tutkimuksista on noussut esille opiskelijoiden ajanhallinnan esteet, aikaa ei tunnu riittävän suhteutettuna opiskelun vaatimuksiin. Opintojaksojen ja oppimistavoitteiden tulisi olla asiallisesti mitoitettuja, joka osaltaan tukee oppimista. (Putkinen 2009.)

Ohjeiden selkeys tukee oppimista ja niihin kannattaakin kiinnittää opettajana erityistä huomiota. Useasti henkilö kenellä on tarkkaavuuden kanssa haasteita, on tunnin alussa vielä omissa ajatuksissaan, eikä ajatusten suuntaaminen opettajan antamiin ohjeisiin onnistu. Myös aiemmin käsitellyt työmuistin vaikeudet voivat vaikuttaa ohjeistusten prosessointiin ja ajoittain opiskelija ei yksinkertaisesti kykene muistamaan, mitä aiemmin on puhuttu. Opettajista saattaa tuntua näissä tilanteissa siltä, että opiskelija ei kuuntele, sillä ohjeita voi joutua toistamaan useita kertoja. Tällaisia tilanteita voidaan ennaltaehkäistä helpottaen opettajan, sekä opiskelijoiden työskentelyä, antamalla ohjeet mahdollisimman lyhyesti, sekä antamalla ne yksi kerrallaan. Tilanteiden ehkäisyssä auttaa myös ohjeistuksien ja keskeisten asioiden kirjoittaminen selkeästi ja jäsennellysti ylös, niin että ne ovat näkyvissä koko luennon ajan. Opettajan tulisi kuitenkin olla

myös valmis toistamaan ohjeet tarvittaessa. (Grant 2010, 11; Jאלanne 2012, 196–197.)

ADHD-oireinen opiskelija suuntaa huomiotaan useaan asiaan samanaikaisesti, minkä takia keskittyminen on haasteellista. Ajatukset harhailevat ja luokassa tapahtuu monia asioita samanaikaisesti, kun opettaja pyrkii saamaan opiskelijan huomiota opittaviin asioihin. Oppimateriaalien avulla voidaan tukea keskittymisen ja tarkkaavuuden ylläpitämistä. Olennaista ja epäolennaista tietoa on hankala hahmottaa joten, tarkkaavaisuus häiriöinen opiskelija hyötyykin visuaalisesti selkeästä oppimateriaalista, sekä tehtävätyyppien vaihtelusta. (Jאלanne 2012, 196–197; Jokinen & Ahtikari 2004, 33–35.)

Oppimisympäristöllä voidaan vaikuttaa työmuistin kuormittumiseen niin positiivisesti kuin negatiivisesti ulkoista häirintää vähentämällä. Ulkoisella häirinnällä tarkoitetaan ympäristötekijöitä kuten valaistusta, melua ja lämpötilaa. Sisäiseen häirintään on taas oppilaitoksen puolelta vaikea puuttua, sillä se käsittelee yksilön kokemuksia kuten fyysisiä tunteita tai kokemusta tehtävän haastavuudesta. (Vesterinen 2021; Parviainen & Muukkonen 2014.)

4 Aiemmat proseminaari- ja opinnäytetyöt

Etsiessämme aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä huomasimme, että tutkimuksia aiheen ympäriltä on haastava löytää. Useat tutkimukset koskevat perusopetusta sekä alaikäisiä oppilaita. Teoria aikuisten ADHD:stä on suhteellisen uutta. Nostimme opinnäytetyöhömmä kaksi opinnäytetyötä ja yhden proseminarityön, joissa käsitellään ADHD:tä ja sen vaikutuksia korkeakoulussa.

Lähdekorpi Matilda (2021) on tehnyt laadullista sekä määrällistä tutkimusta hyödyntäen opinnäytetyön ADHD-diagnoosin saaneiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden tuesta opinnoissa. Lähdekorven opinnäytetyö on tehty yhteistyössä ADHD-liiton kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on ollut kartoittaa ADHD-oireisten opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia oireiden vaikutuksesta opintoihin sekä millaista tukea ammattikorkeakouluopinnoissa voi saada, millaista tukea kaivattaisiin sekä ovatko tämänhetkiset tukitoimet riittäviä. Opinnäytetyöllä Lähdekorpi pyrki parantamaan ammattikorkeakoulun saavutettavuutta ADHD-

opiskelijoille keräämänsä tiedon avulla. Lähdekorven toteuttamien kyselyiden vastauksista selvisi, että ADHD:lla on vaikutusta opintoihin sekä niiden etenemiseen ja suorittamiseen. Vastausten perusteella Lähdekorpi totesi myös, että ADHD ei ole este kouluttautumiselle, varsinkaan tilanteessa, jossa ympäristöstä on saatu tarvittua tukea. (Lähdekorpi 2021.)

Hämäläinen Tiia ja Puohiniemi Meri (2023) keräsivät toiminnallisen opinnäytetyönsä avulla tietoa ADHD:n vaikutuksista korkeakouluopintoihin. Tuotoksena syntyi podcast-sarja, joka käsitteli ADHD:n tuomia haasteita korkeakouluopintoihin. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia tuomalla podcastin muodossa esille ammattikorkeakoulun järjestämiä tukitoimia. Kerätty palaute oli pääosin podcastin osalta positiivista ja niiden perusteella podcastin koettiin lisäävän tietoutta aiheesta ja poistavan ennakkoluuloja ADHD:n ympäriltä. (Hämäläinen & Puohiniemi 2023.)

Puskala Hanna (2021) tutki proseminarityössään ammattikorkeakoulun ADHD-oireisten opiskelijoiden opintojen sujuvuutta ja saamia tukitoimia. Puskalan tavoitteena oli saada selville, mikä on saanut ADHD-opiskelijan jatkamaan opintojensa suorittamista. Proseminarityössä oli käytössä laadullinen tutkimus, joka toteutettiin kyselynä. Tutkimus osoitti, että vain pieni osa opiskelijoista koki saaneensa tarvitsemansa tuen. Tutkimukseen vastanneet opiskelijat kokivat etäopintojen hankaloittavan opintojen etenemistä. Ikäjakauma toi selkeimmät erot tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa. Vanhempien opiskelijoiden kohdalla vahvuudet oli saatu valjastettua nuorempiin verrattuna paremmin käyttöön. (Puskala 2021.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä opettajien tietoisuutta ADHD:sta ja siitä, miten ADHD-oireisia opiskelijoita voisi tukea opinnoissa. Tavoitteena oli luoda selkeä opas, joka vastaisi tähän tarkoitukseen eli lisäisi opettajien tietoutta ADHD-oireiden vaikutuksista korkeakouluopintoihin. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kuvitettu tarinallisuutta hyödyntävä sähköinen käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille ADHD:sta.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön muodoista ja sillä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä sekä järjeistämistä ammatillisella kentällä. Toteutus itsessään voi olla esimerkiksi ohje, opastus tai jokin tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 8–10.) Toiminnallinen opinnäytetyö voi asettua itsenäisen kokonaisuuden sijasta myös osaksi laajempaa kokonaisuutta toimeksiantaja lähtöisesti. Se on tutkimusperustaista käytäntöön kietoutuvaa kehittämistoimintaa. (Vilka 2021.)

Opinnäytetyömme tuotos on käsikirja, joka mukailee yllä mainittuja toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita. Toteutustapa valitaan kohderyhmän mukaisesti. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu olennaisesti tuotos, sekä sen raportointi, eli käytäntö ja teoria yhdistyvät. (Vilka & Airaksinen 2003, 8–10.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen projekti, johon kuuluvat käytännön toteutus sekä opinnäytetyöprosessin dokumentointi ja arviointi tutkimusviestinnällisin keinoin (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Asiantuntijaosaamista toiminnallisessa opinnäytetyössä osoitetaan ammatillisella käytännöllä, sitä käsittelevällä opinnäytetyötekstillä, sekä ammatillisella artikkelilla (Vilka 2021). Toiminnallisen opinnäytetyön prosessissa tärkeässä roolissa ajatellaan olevan tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutus (Vilka & Airaksinen 2003, 20–23). Näihin lukeutuvat esimerkiksi kirjoittamamme opinnäytetyösuunnitelma, -päiväkirja sekä keäämämme muistiinpanot ja analysoimamme tutkimustulokset.

Toiminnallinen opinnäytetyö aloitetaan aiheanalyysistä, jossa pohditaan mikä ja miksi aihe kiinnostaa, mistä se on syntynyt ja mihin ongelmiin halutaan lähteä rakentamaan muutosta. Aiheanalyysi sisältää myös mahdolliset toteutustavat ja kohderyhmän. Aihe voi myös tulla toimeksiantajalta, ja sen tavoitteena on olla tulevaisuuteen tähtäävä. Aihevalinnalla on lopulta hyvin suuri merkitys oman motivaation ylläpitämisessä. Aiheanalyysin lisäksi tehdään toimintasuunnitelma. Sen tulisi vastata kysymyksiin siitä mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Toimintasuunnitelma auttaa ymmärtämään pitkin opinnäytetyön prosessin sitä mitä ollaan tekemässä ja osaltaan on myös lupaus siitä mitä tehdään.

(Vilkkä & Airaksinen 2003, 23–27.) Aiheanalyysi ja toimintasuunnitelma rakennettiin opinnäytetyö prosessin alkuvaiheessa yhdessä toimeksiantajan kanssa. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää ja tästä syystä tämä opinnäytetyön muoto sopi prosessiimme.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös kohderyhmän osallistaminen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Osallistimme työssämme muita opiskelijoita tiedonkeruuseen, sekä opettajia tuotoksemme arviointiin. Toiminnallinen opinnäytetyö sopi työskentelytapoihimme myös motivaation ylläpitämisen kannalta, sillä saimme tehtyä lopuksi konkreettisen tuotoksen.

6.2 Tiedontuotannon ja osallistavan tiedonkeruun menetelmät

Aihe meillä oli jo selkeänä, kun lähdimme etsimään sopivaa toimeksiantajaa, mutta rajausta tehtiin ensimmäisten tapaamisten aikana. Tietoa lähdimme etsimään sillä ajatuksella, että saisimme rakennettua mahdollisimman laajan teoriapohjan työtämme varten. Keräsimme jo opinnäytetyömme suunnitelmaa varten mahdollisimman laajaa teoriapohjaa tukemaan työmme tarkoitusta ja tavoitteita.

Kävimme toimeksiantajan kanssa dialogista keskustelua tasaisesti opinnäytetyöprosessin ajan. Saimme dialogisen keskustelun avulla erilaisia näkökulmia opinnäytetyöhömmme, sekä menetelmiä niin opiskelijoiden kuin opettajien saavuttamiseen ja osallistamiseen. Dialogisella keskustelulla tarkoitetaan avoimelle vuorovaikutukselle perustuvaa myötätunnollista keskustelua. Voidaan puhua myös vastavuoroisesta kommunikoinnista. (Holm, Poutanen & Ståhle 2018.) Dialoginen keskustelu tukee opinnäytetyöprosessiamme, sekä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa sen vastavuoroisuuden ja perusajatuksen kautta, eli yhteistyössä pyritään pääsemään kohti haluttuja tavoitteita ja tuloksia. Dialogisen keskustelun onnistumiseksi tulee rakentaa luottamuksellinen suhde toimeksiantajaan (Holm ym. 2018).

Toivoimme opinnäytetyöllämme olevan käytännön merkitystä kohderyhmälle. Tämän vuoksi osallistimme tiedonkeruuseen sekä toiminnallisen osuuden rakentamiseen, sekä sen arviointiin mahdollisimman laajasti opiskelijoita ja opettajia. Osallistamisen ajatellaan edistävän tuotoksen jalkauttamista kohderyhmään (Vilkkä 2021). Osallistavilla menetelmillä pyritään helpottamaan ihmisten

osallistumisen kynnystä yhteiseen keskusteluun ja lisätä toiminnan tarkoituksen ymmärrettävyyttä. Erilaisilla osallistavilla menetelmillä rakennetaan myönteistä ilmapiiriä ja helpotetaan osallistujien keskinäisen luottamuksen rakentamista sekä kaikkien mahdollisuuksia saada oma äänensä kuulluksi. Niiden avulla voidaan saada rakennettua laajempaa kuvaa jo osallistujille mahdollisesti tutusta aiheesta, sillä ne voivat tuoda mukanaan uusia oivalluksia ja näkökulmia. (Kansan Sivistystyön Liitto 2017, 6.)

Osallistujat kokosivat aineiston meille tutkittavaksi aivoriihi nimisen menetelmän avulla, jonka rakensimme Padlet -kyselypohjaan. Padlet on työkalu, jota voidaan käyttää apuna sisällön luomiseen sekä sen jakamiseen. Ohjelmiston avulla voidaan tehdä mitä tahansa verkkosivujen ja ilmoitustaulujen välillä. (Padlet 2023.) Osallistujien etsimiseen saimme toimeksiantajalta apua, sillä hänellä on kattavin verkosto opiskelijoihin, sekä opettajiin. Toimeksiantajalle loimme QR-koodin, jota hän jakoi kohderyhmälle. Aivoriihi tuki tavoitettamme laajan kokemuspohjan rakentamisesta, sillä sen tavoitteena on kehittää mahdollisimman suuri määrä ideoita turvallisessa ympäristössä mahdollistaen kaikkien osallistumisen. Menetelmässä jokainen osallistuja pääsi kirjoittamaan valitsemamme otsikon alle anonyymisti siitä heränneitä ajatuksia ja tunteita. (Innokylä 2023.)

6.3 Arvioinnin menetelmät

Opinnäytetyön arviointi on keskeinen osa kehittämisprosessia, sillä sen kautta voidaan pohtia onnistumista niin kokonaisuutena, kuin pienemmissäkin osissa (Vilkkä 2021). Toimintasuunnitelmassa eli opinnäytetyön suunnitelmassa arvioimme jatkuvasti tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamista, sekä menetelmiä, jotta kykenimme perustellusti rakentamaan tuotostamme.

Opinnäytetyön prosessiin kuuluu muistiinpanojen tekeminen, jota pidetään lukemisen ohella opinnäytetyön tekijöiden perustyönä (Hakala 2022). Arvioimme lukemiemme aineistojen sisältöä ja tarkoituksenmukaisuutta tehden niistä sähköisesti muistiinpanoja yhteiseen jaettuun Microsoft OneNote pohjaan. Tuotosta rakentaessamme toteutimme kriittistä ajattelua, pohtiessamme teoriapohjan ja tavoitteiden sekä tarkoituksen täyttymistä toimintamme kautta. Kriittinen ajattelu on osa prosessin arviointia, ja se sisältää ajatuksen siitä, että kaikki mitä on tehty vastaa johonkin sekä sen epäilyä ja kyseenalaistamista (Hakala 2022).

Käytimme reflektiota arvioinnin menetelmänä läpi opinnäytetyöprosessimme. Reflektiota määritellään yksilön uskomusten ja toiminnan suuntaamisena ja ongelmanratkaisun strategioiden ja menettelytapojen jatkuvana arvioimisena. Reflektiivisyydellä taas viitataan omien ja toisten sisäisten tilojen havainnointiin, tunnistamiseen ja ilmaisuun sekä niihin suhtautumiseen. (Raatikainen ym. 2020, 46–47.) Kuten reflektioon kuuluu, arvioimme toimintaamme keskenämme sekä toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajien kanssa kriittisesti analysoiden ja omaa toimintaa pohtien seurauksien ja perusteluiden kautta. Ilmensimme reflektiota oppimispäiväkirjaamme, jossa tarkastelimme omia asenteitamme, tunteitamme, arvoja, uskomuksia, ajatuksia sekä eettisiä ratkaisuja ja omaa toimintaamme.

Käytimme lopullisen tuotoksen arvioinnissa testiryhmää, joka koostui Karelia-ammattikorkeakoulun opettajista sekä Webropol-kyselyä, jonka toteutimme viiden sen yhdessä tuotoksen kanssa heidän toimintaympäristöönsä. Tavoitteena kyselyllä on, että kaikilta vastaajilta kysytään samat valikoidut kysymykset samassa järjestyksessä (Vilkkä 2021). Webropol on sähköinen kysely- ja raportointisovellus, jonka avulla voidaan kerätä, analysoida ja jakaa tietoa (Webropol 2023). Saimme kyselyn avulla arvioitua opinnäytetyömme tuotoksen onnistumista, tavoitteisiin vastaamista sekä tarpeellisuutta. Analysoimme kyselyn vastauksia opinnäytetyöhömmme.

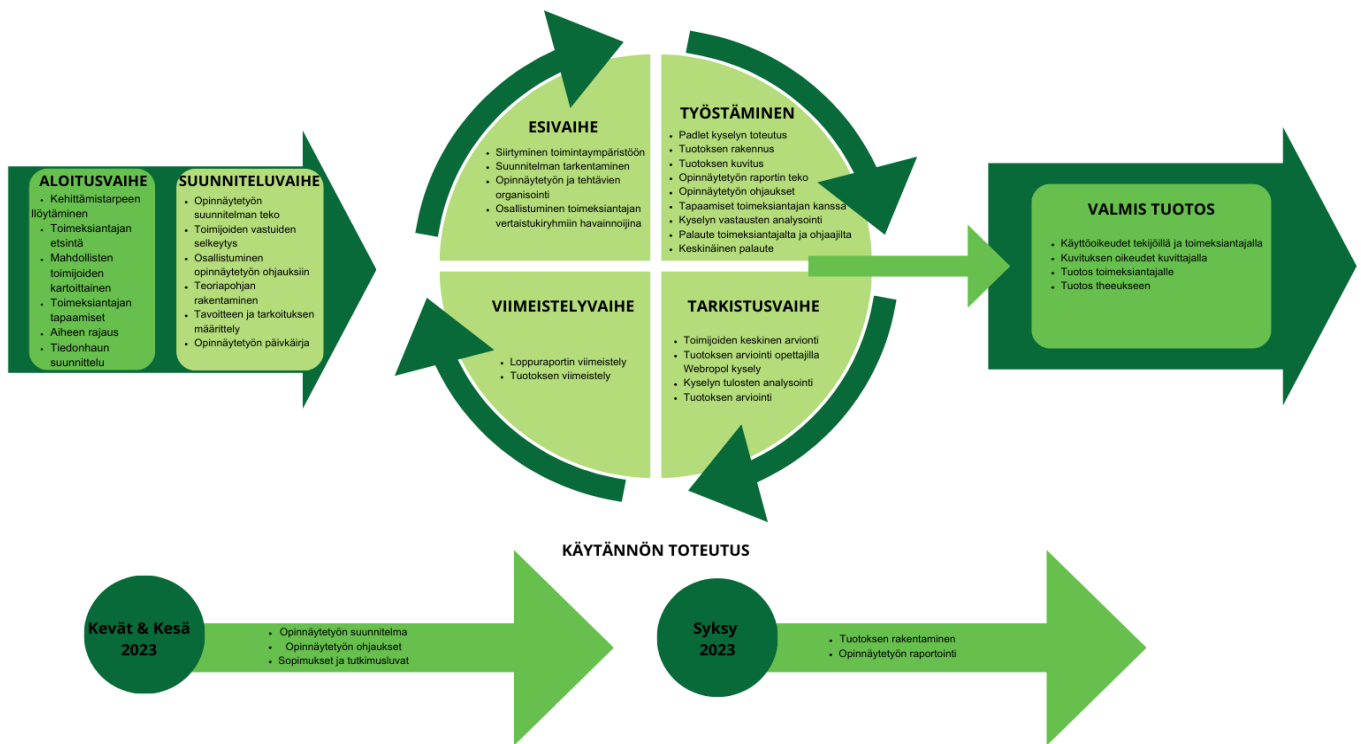
7 Opinnäytetyön prosessi

7.1 Konstruktivistinen malli

Opinnäytetyötämme ohjasi konstruktivistinen malli. Kuten muutkin kehittämistoimintaa ohjaavat mallit, konstruktivistinen malli pitää sisällään kehittämishankkeen huolellisen suunnittelun, toiminnan vaiheistuksen, toiminnasta oppimisen ja tutkimuksellisen kehittämisotteen sekä monipuolisen menetelmäosaamisen. Erona muihin malleihin pidetään sen yhteisöllistä ja osallistavaa näkökulmaa sekä reflektoinnin painotusta. (Salonen 2013, 18.)

Konstruktivistinen malli tuki parhaiten toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoitusta sen yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen painottuvan näkökulman kautta. Opinnäytetyömme oli kehittämistyötä, mikä rakentui konstruktivistisen mallin

vaiheiden mukaisesti (kuvio 1). Malli myös jäsensi työskentelyämme ja sen mukaisesti arvioimme tuotosta yhdessä kohderyhmän, sekä toimeksiantajan kanssa.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi Salosen mallia mukailien (Salonen 2013,16).

7.2 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheeseen kuuluu kehittämistarpeen ilmaiseminen, kehittämistehtävän sekä toimintaympäristön ja toimijoiden pohtiminen (Salonen 2013, 17). Opinnäytetyömme lähti liikkeelle kehittämistarpeesta korostaen yhteisöllisyyden ja osallisuuden näkökulmaa. Kehittämistarpeen ilmennyttyä keskinäisen pohdinnan ja omakohtaisten kokemusten pohjalta lähdimme etsimään toimeksiantajaa, joksi Karelia-ammattikorkeakoulu valikoitui, sillä omakohtaiset kokemuksemme korkeakouluista sijoittuvat tähän toimintaympäristöön. Toimijoista kävimme keskustelua oppilaitoksen henkilökunnan kanssa ja Karelia-ammattikorkeakoulun kuraattori valikoitui opinnäytetyöhömme yhteyshenkilöksi näiden pohjalta. Kuraattori tekee tiivistä kehittämistyötä erityisen tuen parissa oppilaitoksessa ja tausta erityisopettajana toi tärkeää osaamista opinnäytetyöhömme.

Aloitusvaiheeseen sisältyy myös toimijoiden sitouttaminen yhteiseen työskentelyyn, sekä aiheen rajaaminen ja syvempi tarkastelu (Salonen 2013, 17).

Opinnäytetyömme idea sekä tarve ilmentyivät omien havaintojemme ja kokemustemme pohjalta Karelia-ammattikorkeakoulun kuraattorille, joka oli havainnut samanlaisia asioita työssään. Yhteisestä työskentelystä sovimme toimeksiantajan kanssa tapaamisten muodossa. Näissä tapaamisissa rajasimme ja tarkastelimme aihetta dialogisen keskustelun menetelmin. Toimeksiantajan kanssa yhdessä rajasimme aiheen koskemaan Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja vielä tarkemmin ADHD-oireisia opiskelijoita. Kävimme myös keskustelua siitä, millaisin keinoin lähtisimme osallistamaan opiskelijoita tiedonkeruuseen niin, että mahdollisimman monen opiskelijan kokemukset saataisiin kuuluviin.

Suunnitteluvaiheessa teimme kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman, johon kirjassimme opinnäytetyömme alustavat tavoitteet, toimintaympäristön, työn vaiheet, keskeiset toimijat, TKI- ja tiedonkeruumenetelmät, käytettävät materiaalit sekä aineistot, dokumentointitavat ja niiden käsittelyn. Tässäkin vaiheessa teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa, samalla reflektoiden omaa toimintaamme selkeyttäen toimijoiden vastuita ja tehtäviä. Suunnitelmavaiheessa osallistuimme myös opinnäytetyön ohjauksiin.

Suunnitelmavaihe ei tuota täydellistä kuvaa rakentuvasta opinnäytetyöstä, sillä ennen toteutusta on vaikea arvioida tarkkaan millä tavoin haluttuihin tavoitteisiin päästään (Salonen 2013, 17). Asetimme opinnäytetyöllemme jo suunnitelmavaiheessa tavoitteen ja määrittelimme sen tarkoitusta, jotka tarkentuivat prosessin edetessä. Kirjalliseen suunnitelmaamme rakensimme tietoperustaa tukemaan tuotosta ja asetettuihin tavoitteisiin pääsemistä syventäen omaa osaamistamme. Pidimme myös läpi suunnitelmavaiheen opinnäytetyöpäiväkirjaa, joka toimi oman reflektiomme tukena. Kun suunnitelmamme hyväksyttiin niin toimeksiantajan kuin opinnäytetyön ohjaajien toimesta siirryimme prosessin seuraavaan vaiheeseen.

7.3 Esi- ja työstövaihe

Suunnitelmavaiheen jälkeen esivaiheessa siirrytään opinnäytetyön toimintaympäristöön (Salonen 2013, 17). Tämä vaihe oli opinnäytetyömme kohdalla lyhyt, sillä toimimme tutussa toimintaympäristössä. Kävimme läpi toimeksiantajan kanssa suunnitelmaamme tarkentaen sitä ja organisoimme opinnäytetyömme työskentelyä työstövaihetta varten. Esivaiheessa solmimme myös toimeksiantosopimuksen sekä tarvittavat tutkimusluvut. Osallistuimme tässä vaiheessa myös

toimeksiantajan järjestämän ADHD-oireisten opiskelijoiden vertaistukiryhmän tapaamisiin. Vertaistukiryhmillä tarkoitetaan toimintaa, jossa samankaltaisissa tilanteissa olevat ihmiset jakavat kokemuksiaan (Vanhanen 2011). Teimme keskusteluiden pohjalta yleisiä havaintoja, joita kirjasimme opinnäytetyöpäiväkirjaan laajentamaan näkökulmaamme aiheen ympäriltä. Kerätyt havainnot puolsivat opiskelijoiden näkökulmasta opinnäytetyömme tarpeellisuutta ja opiskelijoiden keskusteluissa toistuneet aiheet auttoivat meitä tarkentamaan Paddlet-kyselyyn valikoituneita kysymyksiä.

Työstövaiheessa työskennellään tiiviisti tuotoksen ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämän ajatellaan olevan pisin ja työläin vaihe opinnäytetyöprosessissa. Tässä vaiheessa realisoituvat suunnitteluvaiheessa rakennetut osa-alueet käytännön toteutuksessa. (Salonen 2013, 18.) Esivaihetta seurasi työstövaihe, eli käytännön toteutus. Tässä vaiheessa pyrimme systemaattiseen työskentelyyn tavoitteiden ja tuotoksen saavuttamiseksi. Sovimme opinnäytetyön tekijöiden kesken yhteiset toimintamallit ja toimeksiantajan kanssa tarkensimme tapaamistemme sekä kohderyhmän osallistamisen aikataulua. Samalla aloitimme tuotoksemme eli käsikirjan rakentamisen. Tässä vaiheessa löysimme myös kuvittajan tukemaan tuotoksemme visuaalista ilmettä.

Työstövaiheessa realisoituvat opinnäytetyönosatekijät (Salonen 2013, 18). Toteutimme Padlet pohjaan rakennetun kyselyn avulla tiedon keruuta osallistaen Karelia-ammattikorkeakoulun ADHD-oireisia opiskelijoita (liite 2). Toimeksiantaja jakoi kyselyä opiskelijoille. Padlet-kysely lähetettiin 30 opiskelijalle ja saimme 13 vastausta. Padlet-kysely toteutettiin anonyymina ja se oli mahdollista tehdä myös englanniksi. Kysely käsitteli ADHD-oireiden vaikutusta opintoihin, erityistä tukea sekä opiskelijoiden kokemuksia opettajien kohtaamisesta sekä luentotilanteista ja kurssi- ja opintokokonaisuuksista. Keräsimme kyselyn vastaukset yhteen ja alleviivasimme siellä toistuvia ajatuksia ja kokemuksia sekä mielipiteitä.

Kysely mahdollisti laajan kokemustiedon keräämisen, jonka avulla kokonaiskuva tämänhetkisestä tilanteesta ja ADHD-oireisten opiskelijoiden asemasta Karelia-ammattikorkeakoulussa selkeytyi. Kokemustieto oli tärkeää käsikirjamme kannalta, sillä se auttoi rakentamaan tuotoksen, jossa käsitellään ADHD:n oirekuvaa ja oireiden vaikutuksia useasta näkökulmasta. Vastaukset myös auttoivat rakentamaan tuotosta kohderyhmän kokemuksia vastaavaksi ja valikoimaan käsikirjassa käsiteltävät teemat. Useista vastauksista nousseet

kokemukset keskittymisen apuvälineiden käytöstä sekä ADHD:n laajoista vaikutuksista opintojen suorittamiseen sekä opiskelijan henkilökohtaiseen hyvinvointiin olivat keskiössä vastauksia tarkastellessamme. Myös erityinen tuki ja opintojaksojen rakentaminen herättivät vastaajien joukossa yhteneväisiä kokemuksia, ja näitä pyrimme nostamaan käsikirjaan teemojen ja tarinallisuuden avulla. Teemat ja käsikirjan tarinalliset osuudet rakentuivat Paddlet-kyselyn vastausten analysoinnin kautta.

Työstövaiheessa aktivoituvat ammatilliset kvalifikaatiot, jotka korostavat ohjauksen, vertaistuen sekä palautteen merkitystä opinnäytetyön onnistumisen ja henkilökohtaisen ammatillisen kehittymisen kannalta (Salonen 2013, 18). Osallistuimme työstövaiheessa opinnäytetyön toteutuksen tapaamisiin, joissa saimme ohjausta opinnäytetyömme ohjaajilta ja vertaistukea muilta opiskelijoilta. Työstövaiheen aikana täydensimme tuotokseemme tarvittavaa teoriatietoa tukemaan keräämäämme materiaalia ja rakensimme loppuraporttia. Samalla muistiinpanoistamme muodostui yhteistä runkoa, jonka avulla arvioimme omaa tekemistämme prosessin aikana.

Oppaan ulkoasu sekä tekstiosuudet rakentuivat yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tapaamisia järjestimme tässä vaiheessa tuotoksen osalta tiiviisti. Kävimme tuotosta läpi myös opinnäytetyön ohjauksissa. Alkuperäinen teoriapohjamme tiivistyi ja toimeksiantajan palautteiden mukaisesti lisäsimme tuotokseen myös osion vinkeille. Keräsimme palautetta toimeksiantajalta dialogisen keskustelun avulla niin välipalautteiden kuin loppupalautteen muodossa. Välipalautteen avulla saimme työkaluja muodostaa mahdollisimman saavutettava tuotos. Saimme myös uusia näkökulmia, joita tulisi ottaa huomioon käsikirjassamme, jotka olivat nousseet opettajien kautta toimeksiantajalle kuten tunnesäätelyyn liittyviin tunnereaktioihin reagoiminen ja huolen puheeksi ottaminen.

7.4 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Toiseksi viimeinen vaihe on tarkistusvaihe, jota voidaan kutsua myös arviointiksi. Se kuitenkin sisältyy jokaiseen konstruktivistisen mallin vaiheeseen, mutta erottelua kannattaa tehdä sen tärkeän roolin takia. Tässä vaiheessa arvioidaan toimijoiden kesken syntynyttä tuotosta ja joko palautetaan se takaisin työstövaiheeseen tai siirretään suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Toimeksiantajan kanssa kävimme läpi tuotoksen sisältöä ja päädyimme

tiivistämään sitä. Suoritimme sisällön rajausta ja uudelleen tarkastelua. Tapasimme kuvittajan kanssa tässä vaiheessa tiiviimmin ja saimme rakennettua käsikirjaamme tukevat kokonaisuudet. Toimeksiantajan kanssa sovimme värien käytöstä, jotta Karelia-ammattikorkeakoulun brändi tulee esiin tuotoksesta.

Tarkistusvaiheen voidaan ajatella sisältyvän kaikkiin prosessin vaiheisiin (Salonen 2013, 18). Reflektoimme ja arvioimme työskentelyämme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pidimme opinnäytetyöpäiväkirjaa itsereflektiota varten, ja tapauksia oli tiiviisti toimeksiantajan kanssa läpi prosessin. Arvioimme ja reflektoimme tässä vaiheessa myös prosessin kulkua ja omaa toimintaamme. Opinnäytetyöpäiväkirjaa käytimme hyödyksi myös tässä vaiheessa kirjoittamaamme opinnäytetyön raporttiin. Sisällytimme päiväkirjastamme pohdintaa opinnäytetyön prosessiin, varsinkin pohdinta kappaleeseen.

Viimeistelyvaihe tapahtuu nimensä mukaisesti viimeisenä ja sille tulee varata aikaa. Tässä vaiheessa tuotos sekä raportti viimeistellään, jolloin syntyy toiminnallinen opinnäytetyö ja sitä voidaan jo esitellä kohderyhmälle. (Salonen 2013, 19.) Tuotoksena syntyi sähköinen käsikirja, jonka toimeksiantaja saa halutesaan siirtää painettuun muotoon. Tuotoksen lähetimme vielä ennen sen viemistä kohderyhmän arvioitavaksi toimeksiantajalle. Saimme selkeät ohjeet tuotoksen viimeistelyyn. Tuotos sisällöllisesti oli tässä vaiheessa toimeksiantajan mielestä hyvä, eikä muutokset koskeneet laajoja kokonaisuuksia. Toimeksiantajan toiveesta sisällytimme itseohjautuvuuden käsitteen tuotokseen. Samalla viimeistelimme joitakin lauserakenteita.

8 ADHD-käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille

8.1 Käsikirja

Tuotoksenamme syntyi käsikirja ADHD:sta Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille (kuva 1). Käsikirja toteutui Karelia-ammattikorkeakoulun toimeksiantona ja käytimme ulkopuolista kuvittajaa. Siirsimme käyttöoikeudet oppaan osalta toimeksiantajalle ja tekijänoikeudet kuvitusten osalta kuvittajalle. Tuotos on

kuitenkin vapaasti hyödynnettävissä ja muokattavissa ei-kaupallisessa tarkoituksessa tekijänoikeus ohjeiden mukaisesti. Käsikirjassa on käytetty Creative Commons-lisenssiä.



Kuva 1. ADHD-käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille kansikuva.

Käsikirjaan sisällytimme keinoja millä tavoin ADHD-oireisten opiskelijoiden opintoja voidaan tukea ja keräsimme tietoa ADHD:n vaikutuksista ja oirekuvasta tukemaan tavoitetta opettajien tietouden ja ymmärryksen lisäämisestä. Käsikirja toteutettiin Canva-ohjelmalla, josta se siirrettiin Microsoft Powerpoint-ohjelman kautta pdf-muotoon. Siirto Powerpoint-ohjelman kautta mahdollisti saavutettavuus ja helppokäyttöisyys ominaisuuksien tarkastelun manuaalisesti, kuten vaihtoehtoisten kuvatekstien lisäämisen ja lukuohjelman käytön sekä lukujärjestyksen määrittelyyn.

Käsikirjassa avasimme ensin kuvitusten tarkoitukset, kuten hahmon osoittamassa teoriaan perustuvaa tietoa ja toisen hahmon tekemässä erotusta teorian ja kerättyjen vinkkien välillä. Esittelimme myös tarinoissa seikkailevan hahmon. Hahmo on suunniteltu sukupuolisensitiivisyys huomioiden, jotta se olisi mahdollisimman samaistuttava. Käsikirjassamme on käytetty tarinallisuutta lähestymistapana ja se seuraa kuvitteellisen ADHD-oireisen opiskelijan Ruskan tarinaa.

Käsikirjan tarinalliset kohdat on rakennettu opiskelijoiden kokemusten avulla. Tarinoiden avulla voidaan saada erilaisia tilanteita ja kokemuksia näkyviksi, jolloin voi syntyä ymmärrystä muita kohtaan (Isola 2023). Tarinallisuuden kautta pyrimme saamaan ADHD-oireisten opiskelijoiden kokemuksia kuuluviin ja erilaisia opintojen maailmaan sijoittuvia haasteellisia tilanteita näkyväksi opettajille.

Avasimme käsikirjan alussa myös tärkeitä ADHD:hen liittyviä käsitteitä, niin puhekielessä käytettyjä kuin tieteellisiä määritelmiä esimerkiksi inhibitiotaidot ja neurokirjo. Kaikki käsitteet eivät esiinny tuotoksessa, mutta sisällytimme ne, koska niillä on tärkeä rooli ADHD-oireisen opiskelijan ymmärtämisessä. Käsikirjassa on viisi pääteemaa, jotka seuraavat opettajan polkua opintojen suunnittelusta arviointiin (kuva 2). Teemat valikoituivat Padletin otsikoinnin kautta, kuitenkin opiskelijoiden kokemusten avulla tarkentuen. Lisäksi käsitteimme tästä puolisesta langasta irrallisena ADHD-oireisen opiskelijan kohtaamista.

SISÄLLYSLUETTELO	
Alkusanat	3
Kirjassa seikkailevat hahmot	4
Tärkeitä käsitteitä	5
Mitä on ADHD?	6
Opetukseen valmistautuminen	10
Luentotilanteet	15
Eriyinen tuki	21
Arviointi	26
Kuinka kohdata ADHD-oireinen opiskelija	30
Lähteet	36



Kuva 2. ADHD-käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille sisällysluettelo.

Käsikirjassa käsitellään ensin ADHD:ta yleisesti ja sen sisällössä avattiin ADHD:ta teoriassa. Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti käsikirjan teemat ovat muodostettu lyhyiksi ja ytimekkäiksi. Toisena teemana käsikirjassa esitellään opetukseen valmistautumiseen liittyviä asioita. Ensin sisällössä kerrotaan ADHD:n, varsinkin toiminnan ohjauksen vaikutuksia korkeakouluopinnoissa,

etenkin kurssikokonaisuuksien hahmottamisessa. Teeman käsittely loppuu vinkkiosioon, jossa on listattuna kurssialueiden rakentamisen avuksi opiskelijoiden kokemusten ja teorian kautta rakennettuja käytännön läheisiä vinkkejä (kuva 3).

VINKKEJÄ KURSSIALUEISIIN

Selkeät kokonaisuudet tukevat oppimista.
Kun kurssialueet seuraavat punaista lankaa muodostuu selkeä kokonaisuus.

Tehtävät ja palautuspäivämäärät kannattaa koota yhteen paikkaan erillisen otsikon alle. Opiskelijoiden on tällöin helpompi pysyä kärryillä palautettavista tehtävistä.

Yhteiset raamit kurssialueiden rakenteisiin tukevat kurssialustojen selkeyttä. Kun kurssialueet ovat rakenteeltaan samanlaisia, alueisiin tutustumiseen käytettävä aika pienenee.



14

Kuva 3. Opetukseen valmistautuminen - osion vinkit ADHD-käsikirjasta Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille.

Käsikirjan kolmantena teemana käsitellään ADHD-oireiden vaikutuksia luentotilanteisiin keskittyen tarkkaavuuden haasteisiin sekä työmuistiin. Tähän osioon on sisällytetty vinkkejä opettajille luentotilanteisiin. Neljäs teema koskee erityistä tukea, josta ensin kerrotaan teorian kautta. Toimeksiantajalta saimme toiveita tämän osion vinkkien laatimiseen, jotta saimme Karelia-ammattikorkeakoulun toimintamalleja sisällytettyä opiskelijoiden kokemusten lisäksi. Ennen kohtaamista käsittelevää teemaa avasimme ADHD:n vaikutuksia arviointiin liittäen sitä erityiseen tukeen. Liittäminen oli olennaista opiskelijoilta kerätyn kokemustiedon valossa, sillä vastauksista oli havaittavissa yhteneväisiä kokemuksia erityisen tuen vaikutuksista arviointiin. Arviointia koskevan teeman loppuksi listasimme vinkkejä arvioinnin tueksi, johon lisäsimme myös muistutuksen siitä, etteivät opiskelijat myöhästele tai palauta tehtäviään myöhässä tahallisesti.

Viimeinen teema ADHD-oireisen opiskelijan kohtaamisesta muodostui toimeksiantajan pyynnöstä. Hän oli huomannut tarpeen lisätä tietoutta opettajille aiheesta. Teema käsittelee ADHD-oireiden näkyvyyttä epäsopivaksi luokiteltuna käytöksenä ja avaamme teorian kautta syitä toiminnan taustalla. Lopuksi kokosimme myös vinkkejä opiskelijan kohtaamiseen. Nämä rakensimme yhdessä toimeksiantajan kanssa hänen tietonsa pohjalta analysoiden myös opiskelijoiden vastauksista nousseita kokemuksia.

8.2 Käsikirjan arviointi

Tulostimme valmiin käsikirjan opettajien työtiloihin Karelia-ammattikorkeakoulun kahdelle kampukselle. Veimme mukana myös saatekirjeen (liite 3), joka sisälsi QR-koodin palautteen keruussa käytettyyn Webropol-kyselyyn (liite 4). Kysely sisälsi kaksi avointa kysymystä ja lopuksi oli tilaa vapaalle palautteelle. Kyselyyn vastasi 7 opettajaa.

Ensimmäinen kysymys käsitteli käsikirjan vaikutuksia tietouden ja ymmärryksen lisäämiseen opettajien kohdalla. Suurin osa kyselyyn vastanneista koki käsikirjan lisänneen tietämystä ja ymmärrystä ADHD:sta. Vain yksi vastaajista koki, ettei käsikirja lisännyt omaa tietouttaan aiheesta. Ensimmäisen kysymyksen vastausten perusteella käsikirjan koettiin olevan tiivis ja havainnollistava paketti ja tarinallisuutta pidettiin teoriaa tukevana elementtinä.

Toisella kysymyksellä pyrimme keräämään tietoa tuotoksemme tarpeesta Karelia-ammattikorkeakoulun toimintaympäristössä. Kaikki kyselyyn vastanneet kokivat käsikirjan olevan tarpeellinen, varsinkin uraansa aloittaville opettajille. Tarpeen vastaajat kokivat ilmenevän erityisen tuen opiskelijoiden kautta ja käsikirjan koettiin tukevan heitäkin, joilla erityisen tuen tarpeita ei ole. Varsinkin muistuttajana käsikirjalla koettiin olevan merkitystä opettajien työssä.

Kyselyn lopussa oli tilaa vapaalle palautteelle. Vastaajien mielestä käsikirjaan olisi voinut sisällyttää enemmän vinkkejä. Tuotoksen ajateltiin olevan selkeä sekä tarpeellinen toimintaympäristöä ajatellen ja aihe koettiin tärkeäksi. Tuotoksen visuaalinen ilme sekä kuvitus saivat positiivista palautetta. Kuvituksen myös koettiin rikastuttavan käsikirjaa.

9 Pohdinta

9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä opettajien tietoisuutta ADHD:sta ja siitä, miten ADHD-oireisia opiskelijoita voisi tukea opinnoissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda selkeä opas, joka vastaisi tähän tarkoitukseen eli lisäisi opettajien tietoutta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kuvitettu tarinallisuutta hyödyntävä sähköinen käsikirja Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille ADHD:sta.

Lasten ja nuorten ADHD:sta tutkimusta ja teoretietoa löytyy suhteellisen paljon, verrattuna aikuisten ADHD:hen. Aikuisen ADHD:sta on hyvin vähän tutkimusta ja tietoa saatavilla tällä hetkellä, eikä sen oirekuvan muutoksia olla saatu vielä diagnostiikkaan mukaan, vaikka esimerkiksi sisäinen levottomuus tiedostetaankin tieteellisessä keskustelussa. Vielä 20 vuotta sitten Suomessa on ajateltu, ettei ADHD:ta voi olla aikuisella. Diagnosoitujen aikuisten määrä on kasvanut ja monilla ADHD todetaan vasta aikuisuudessa, vaikka oireita olisi ollut havaittavissa jo lapsuudessa. (Huttunen & Socada 2019.) Näin myös ADHD-oireisten opiskelijoiden määrän korkeakouluissa voidaan ajatella kasvavan diagnosoitujen aikuisten mukana.

Kun tietoisuutta ADHD:sta lisätään ja levitetään opettajien joukossa tulevat ADHD-oireiset opiskelijat paremmin kuulluksi. Myös edellytykset oikeudenmukaiselle kohtaamiselle paranevat (Palomäki-Jägerroos 2012, 248–249). Pad-dlet-kyselyn vastauksista nousi esille, että Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kokivat opettajien ymmärryksen ammattikorkeakoulussa olevan vaihtelevaa ja opettajakohtaista. Opiskelijat näkivät hajautusta siinä, minkä koulutusalan opettajista oli kyse. Vastauksista oli huomattavissa myös ADHD-oireisten opiskelijoiden kokemukset väärinymmärretyksi tulemisesta. Osasta vastauksista nousi esille myös se, etteivät kaikki koe luontevaksi tai mukavaksi kertoa omasta oireyhtymästään, joka tukee yleisen tiedon lisäämisen tärkeyttä. Opiskelijat kokivat yleisestikin tietouden lisäämisen tärkeäksi. Myös Webropol-kyselyyn vastanneiden opettajien keskuudessa opinnäytetyöllemme nähtiin selkeä tarve Karelia-ammattikorkeakoulun toimintaympäristössä.

Voidaan ajatella niin, että kun opiskelijoita tuetaan jo opintojaksojen suunnittelusta lähtien, saadaan resursseja paremmin käyttöön. Kuten Palomäki-Jägerrooskin (2012) totesi, muutosten ei tarvitse olla isoja, jotta saadaan luotua tasa-vertaisia olosuhteita oppimiselle ja kehitykselle sekä vaikutettua positiivisesti oppimistuloksiin. Paddlet-kyselyn vastauksista oli havaittavissa samaa ajatusta. Moni opiskelija koki tärkeäksi, että erilaiset oppijat otetaan huomioon jo opintokokonaisuuksien suunnittelussa. Mitä enemmän vaikeuksia tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyssä on, sitä enemmän tarvitaan ympäristön tukea ja ohjausta (Serenius-Sirve & Berggren 2018).

Padlet-kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden mielestä tuki ei aina mahdollistu. Puskalankin (2021) proseminaariryössä kyselyyn vastanneista vain pieni osa koki saaneensa opintoihinsa tarvittavaa tukea. Kun tuki mahdollistetaan jo aikaisessa vaiheessa, saadaan pienennettyä myös erityisen tuen tarvetta. Tätä varten tarvitaan ymmärrystä ja tietoa ADHD:n vaikutuksista aikuisopiskelijoilla ammattikorkeakoulussa. Tästä syystä rakentamamme käsikirjan teemat seurasivat opintojaksojen kulkua, lukuun ottamatta opiskelijan kohtaamista käsittelevää osaa.

Opinnoissa mahdollistuneet onnistumisen kokemukset ja yksilöllinen tuki ovat tärkeässä roolissa auttamassa ADHD-oireista opiskelijaa kykyjensä hyödyntämisessä ja vahvuuksien sekä voimavarojen löytämisessä oireiden joukosta (Palomäki-Jägerroos 2012, 248–249). Kuten Palomäki-Jägerroos (2012) totesi, jokaisella opiskelijalla on itsellään avaimet onnistumiseen, kunhan jokaisen yksilölliset kyvyt ja taidot saavat tarvitsemansa huomion. Kun oppilaitosten henkilökunnalla ja opettajilla on tarvittava tietous ja ymmärrys ADHD:ta kohtaan mahdollistuu erityisen tuen kohdentuminen yksilökohtaisesti vahvuuslähtöisesti. Lähdekorpikin (2021) nosti opinnäytetyössään esille, että ADHD-oireisilla opiskelijoilla on yhtäläiset edellytykset opiskeluun ja tutkintoon kuin neurotyypillisillä opiskelijoilla. Tähän tulisi olla tarjolla oppilaitoksen puolelta tukea.

Karelia-ammattikorkeakoulussa erityinen tuki rakennetaan yhdessä opiskelijan kanssa. Tällainen erityisen tuen suunnitelma tehdään, kun opiskelijalla on tarve jatkuvalla ja laaja-alaiselle tuelle opinnoissaan. Erityisen tuen rakentamisessa yhdessä opiskelijan kanssa on periaatteena yksilökohtaisen tuen varmistuminen. (Hiltunen 2023; Karelia-ammattikorkeakoulu 2023.) Vaikka pyrkimys erityisen tuen suunnitelman tekemiseen yhdessä opiskelijan kanssa on olemassa, ei se vielä opiskelijoiden vastauksista päätellen ole täysin käytössä. Ongelma

kohdiksi opiskelijat kokivat, ettei tietoa erityisen tuen mahdollisuuksista ole saatavilla tarpeeksi selkeästi ja ymmärrettävästi. Opiskelijat kokivat haastavaksi myös sen, että erityisen tuen toteutustavat tulee lomakkeeseen listattujen esimerkkien ulkopuolelta etsiä itse. Kun opettajien tietous lisääntyy, on opiskelijoita helpompi auttaa erityisen tuen hakemisen prosessissa. Tärkeäksi koimmekin tuotoksessamme tuoda esille, minne opiskelija tulisi ohjata, jos opettaja havaitsee erityisen tuen tarpeen.

Oppilaitokset ovat hyvin huomioineet fyysisen saavutettavuuden ja ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät taas jäivät saavutettavuuden kontekstissa usein vähäiselle huomiolle. Esteetön opiskeluympäristö parhaimmillaan mahdollistaisi oppimisen kaikille yksilöllisistä haasteista huolimatta (Putkinen 2009). Opiskelijoiden vastauksista oli selkeästi huomattavissa ADHD:n laaja-alaiset vaikutukset opintoihin niin luentotilanteissa kuin etäopiskelussa ja itsenäisissä tehtävissä. Keskittymisen koettiin olevan vaikeaa, jollei tautotusta tai toiminnallisuutta ollut hyödynnetty. Kuten käypähoitosuosituksessakin (ADHD 2019) mainitaan ADHD:n vaikutukset voivat ilmetä häiriöherkkyytenä, yksityiskohtien huomiotta jättämisenä sekä keskittymistä vaativien tehtävien välttelyä ja aikataulujen sekä arjen asioiden unohteluna. Opiskelijat kokivat itseä kiinnostavat aiheet helpommaksi keskittymisen ylläpitämisen kannalta niin luennoilla kuin tehtävien muodossa silloinkin, kun luentotilanteissa ei ole hyödynnetty osallistavia ja aktivoivia elementtejä. Käsikirjaan pyrimme sisällyttämään luentotilanteisiin kohdennettuja vinkkejä resurssitkin huomioiden. Opiskelijoiden aktivointi opetustilanteeseen liitännäisellä toiminnolla kuten monisteiden hakemisella tai ryhmäkeskustelulla auttaa tukemaan keskittymistä, lisäämättä opetukseen tarvittavia resursseja.

Leppämäen (2018) mukaan aikuisilla toiminnan ohjauksen haasteet aiheuttavat usein enemmän käytännön ongelmia kuin keskittymisen vaikeudet. Pyrimme käsikirjaan avaamaan toiminnan ohjauksen haasteiden ilmentymistä, jotta tietous ADHD-oireisten opiskelijoiden toiminnan taustalla lisääntyisi. Toimeksiantajaltamme saatu tieto opettajien tiedon tarpeesta ja opiskelijoiden vastauksista nousseet kokemukset väärinymmärretyksi tulemisesta sekä siihen liittyvistä peiloista nostivat teeman tärkeäksi osaksi käsikirjaa. Huttunen ja Socada (2019) totesivat ADHD:lla olevan vaikutuksensa yksilön itsetuntoon etenkin niiden kohdalla, jotka ovat saaneet diagnoosin aikuisuudessa. Lapsuudessa oireet ovat voineet luoda huonommuuden kokemuksia ja heikentää näin itsetuntoa. Kun opettajilla on riittävä tietous oireyhtymästä, voidaan estää huonommuuden

kokemusten kierteen jatkuminen ja vahvistaa opiskelijoiden itsetuntoa. Käsikirjassa pyrimme korostamaan opiskelijan kohtaamisen teeman kautta käytöksen taakse katsomisen tärkeyttä ADHD-oireisten opiskelijoiden kohdalla.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöprosessin tulisi kokonaisuudessaan olla luotettava, eikä sen tulisi muodostaa sattumanvaraisia tuloksia eikä kehittämissuhteita (Vilkkä 2021). Opinnäytetyössä noudatimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) määrittelemiä hyviä tieteellisiä toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankintaa ja lähdekriittisyyttä ajatellen tiedon vaikuttavuutta ja luotettavuutta lisää, jos useammassa lähteessä eri tutkijat ovat ilmaisseet saman asian (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022). Tiedonhankintaa varten teimme pohdintaa luotettavista lähteistä ja arvioimme myös valikoituneiden lähteiden luotettavuutta. Pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, mutta osan arvioimme pitävän sisällöllisesti paikkaansa vielä nykyhetkessä. Tämän takia osa lähteistä on vanhempia.

Toisten tutkijoiden julkaisuihin tulee viitata asianmukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Merkitsimme lähdeviitteet ja lähteet huolellisesti noudattaen Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksia lähdeviitteiden merkitsemisestä. Solmimme myös ennen työstövaihetta toimeksiantosopimuksen, sekä haimme opinnäytetyötämme varten tarvittavat tutkimusluvut toimeksiantajalta. Sovimme myös työhön liittyvistä vastuista sekä tekijänoikeuksista yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Vertaistukiryhmissä tekemiemme havaintojen luotettavuutta arvioidessa voidaan tarkastella havainnointikertoja ja havainnoijien määrää. Havainnointimethodien tallentaminen lisäisi havaintojen luotettavuutta (Vilkkä 2021). Emme tallentaneet vertaistukiryhmissä käytyjä keskusteluita, sillä tarkoituksenamme ei ollut kerätä syvällistä tietoa opiskelijoiden kokemuksista, vaan havainnoida yleisesti opinnäytetyömme tarvetta ja auttaa kohdentamaan tiedonhankintaa. Havaintojen luotettavuutta lisää kuitenkin useamman havainnoitsijan käyttö tai useammat havainnointikerrat (Vilkkä 2021). Osallistuimme viiteen vertaistukiryhmän tapaamiseen ja havainnoimme jokaisella kerralla yhdessä opinnäytetyöparina. Ennen jokaisen vertaistukiryhmän aloitusta, kerroimme myös mitä keräämme, miksi keräämme ja mihin kerättyjä havaintoja käytämme.

Keräsimme opinnäytetyötämme varten opiskelijoilta Paddlet-kyselyn muodossa kokemustietoa ja opettajilta Webropol-kyselyn avulla palautetta valmiista tuotoksesta. Käytimme siis toiminnallisen opinnäytetyömme tukemiseen laadullista tutkimusta. Kaikenlaisessa tutkimustoiminnassa pyritään välttymään virheiltä, minkä vuoksi tehdyn tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida (Tuomi & Sarajärvi 2018). Pyrimme antamaan opinnäytetyössämme tarpeellisen laajasti tietoa opinnäytetyöhömme liittyneistä tutkimuksista, jotta Tuomi ja Sarajärvi (2018) mukainen lukijan tutkimusten tulosten arviointi mahdollistuisi. Opinnäytetyöhömme avasimme tutkimusten toteutusta, miten tutkittavat valikoituivat sekä miten keräsimme ja analysoimme aineistoa.

Luotettavuuden ja eettisyyden kannalta tutkijoiden etäisyys ja eron tekeminen tutkittavaan on suotuisaa (Vilkkä 2021). Opinnäytetyön tekijöinä olemme myös ADHD-oireisia opiskelijoita, jonka takia rajanveto omien kokemusten ja muiden opiskelijoiden välillä oli tarpeellista. Rakensimme käsikirjan tarinalliset osuudet opiskelijoilta kerättyjen vastausten perusteella, emmekä lisänneet omia ajatuksiamme tuotokseemme. Käytimme myös omia nimiämme käsikirjassa vain havainnollistaaksemme sinne sisällytetyn teorian sekä vinkkien sijaintia. Puhutaan sisäpiiriläisyydestä, joka muotoutuu erottavana tekijänä joukosta muita ihmisiä, joka on yhteistä tutkittaville ja tutkijalle (Vilkkä 2021). Sisäpiiriläisyys tuli siis unohtaa opinnäytetyömme prosessin aikana.

Opinnäytetyössä sovelsimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) määrittelemiä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Emme opinnäytetyötämme varten keränneet tiedonkeruussa osallistamilta opiskelijoilta tai kohderyhmältä tuotoksen arvioinnissa henkilötietoja. Niin Padlet-, kuin Webropol-pohja rakentuivat täysin anonyymeiksi. Kyselyihin vastaaminen oli myös vapaaehtoista. Niin kuin laadulliseen tutkimukseen kuuluu, tarkoitus ja tavoite tulee ilmentää selkeästi (Tuomi & Sarajärvi 2018). Kyselyyn vastaajille kerrottiin tutkimuksen tekijät ja sen tarkoitus, henkilötietojen käsittely sekä mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa konkreettisesti Padlet- sekä Webropol-kyselyn saatetekstissä. Padlet-kyselyn tarkentumista ja levittämistä juuri ADHD-oireisille opiskelijoille tuki toimeksiantajan verkostot. Kun toimeksiantaja toimi pääasiallisena kyselyn levittäjänä, varmuus kyselyn kohdentumisesta juuri opinnäytetyömme kannalta oleelliseen kohderyhmään lisää opinnäytetyömme luotettavuutta, sillä käsikirjamme perustuu kohderyhmän parista kerättyyn tietoon.

Ajatuksena mitä suurempi tutkimuksen otos on, sitä luotettavammasta tulokset saavutetaan (Vilkkä 2021). Padlet-kyselyä saimme levitettyä Karelia-ammattikorkeakoulun molemmille kampuksille ja siihen vastasi lähes puolet kyselyn saaneista. Tämä tukee tuotoksemme luotettavuutta, sillä saimme laajasti kerättyä toimintaympäristöstä opiskelijoiden kokemuksia. Webropol-kysely tukee opinnäytetyömme luotettavuutta, sillä saimme kerättyä eri näkökulmista tietoa opinnäytetyöhömme. Nostimme opinnäytetyöhömme sekä käsikirjaan opiskelijoiden yhteneväisiä kokemuksia Padlet-kyselystä, pitäen mielessä myös neurotyyppillisten opiskelijoiden tukemisen. Esimerkiksi keskittymisen apuvälineitä koskevia vastauksia analysoidessa ajattelimme myös niiden vaikutusta opiskelijoiden yleiseen keskittymiseen äänen ja häirinnän kautta.

Tekijänoikeuksia tulee noudattaa opinnäytetyössä osana hyvää tieteellistä käytäntöä (Vilkkä 2021). Tekijänoikeuden avulla suojaamme käsikirjamme persoonallista muotoa. Tekijänoikeudet kuvitusten osalta pysyvät niiden kuvittajalla. Tuotoksemme tekijänoikeudet siirtyvät myös toimeksiantajalle sen valmistuttua ja toimeksiantaja saa muokata tuotosta tutkimusten ja teorian tiedon avulla, jotta se pysyy ajantasaisena oppilaitoksen käytössä. Tieteellisen hyvän tavan mukaisesti tekijänoikeudet säilyvät meillä ja toimeksiantajan tulee mainita tekijät myös tuotosta muokatessaan. Tuotokseen on tehty mahdollisuus lukuohjelman käyttöön ja se on tehty noudattaen Karelia-ammattikorkeakoulun saavutettavuusohjeita. Tuotoksen tästä poikkeavat kohdat ovat yhdessä toimeksiantajan kanssa arvioitu saavutettavuuden kannalta sopiviksi. Yhteyshenkilönämme toimi kuraattori, joka tekee aiheen parissa kehittämistyötä toimintaympäristössä, jolloin hänellä on laaja tieto saavutettavuuden kannalta huomioon otettavista asioista.

9.3 Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli kohdallamme pitkä ja se alkoi jo vuoden 2022 loppupuolella. Opinnäytetyöhömme valikoitunut aihe kuitenkin kiinnosti meitä tekijöinä paljon, sillä olimme jo omissa opinnoissamme huomanneet tarvetta opettajien tietouden lisäämiselle. Idea työhön tuli helposti omien kokemuksiemme kautta. Toimme sen esille Karelia-ammattikorkeakoulun opinto-ohjaajalle, joka kehotti meitä keskustelemaan kuraattorin kanssa. Keskusteluiden avulla saimme varmistettua Karelia-ammattikorkeakoulun toimeksiantajaksemme.

Opinnäytetyömme suunnitelmavaiheen käynnistyminen tuotti haasteita, sillä ADHD-oireisina opiskelijoina alku innostuksen jälkeen tarve ympäristön tuelle nousi esiin. Pääsimmekin 2023 keväällä Karelia-ammattikorkeakoulussa järjestettävään opinnäytetyön pienryhmätoteutukseen, jossa opinnäytetyöprosessi jaotellaan pienempiin osiin, jopa kappalekohtaisesti. Tällä oli suuri merkitys opinnäytetyömme prosessin etenemisessä. Valitsimme myös opinnäytetyöhömmme haastavan aiheen ja varsinkin tietoperustan rakentaminen tuotti haasteita tutkimuksien ja teorian hankalan saatavuuden takia.

Opinnäytetyö havainnollisti meille toimeksiantajan kanssa tehtävän yhteistyön ja kohderyhmän osallistamisen tärkeyttä. Toimeksiantajan kanssa yhteistyö sujui hyvin läpi opinnäytetyöprosessin. Toimeksiantajalla oli tärkeä rooli myös Padlet-kyselyn levittämisessä ADHD-oireisille opiskelijoille, sillä hänellä on meitä enemmän kontakteja toimintaympäristössä. Harmillisesti havainnointi vertaistutkiryhmiä parissa pysähtyi viime keväällä, sillä työelämän ja opintojen aikataulu tuotti ajoittain haasteita, emmekä näin ollen päässeet osallistumaan syksyn ryhmän toimintaan. Ryhmä olisi ollut myös otollinen paikka levittää tietoutta prosessimme työskentely vaiheesta ja valmistuneesta tuotoksesta ADHD-oireisten opiskelijoiden keskuudessa.

Opinnäytetyön avulla osaaminen kehittämistyön saralla myös syventyi. Tästä on selkeää hyötyä tulevaisuuden työtehtäviämme ajatellen. Osaaminen kehittämistyön prosessin ja erilaisten mallien käytöstä kasvoi sosiaalialan kontekstissa. Saavutettavuuteen liittyvät asiat haastoivat uuden oppimisen äärelle. Vaikka tietoutta sosiaalialan opintojen kautta aiheen parista oli tullut, oli silti vielä paljon opittavaa varsinkin sähköisten ohjelmien käytössä. Tärkeä oppimiskokemus oli meille tekijöinä myös se, kuinka saavutettava tuotos ei tarkoita yhtä oikeaa tarkan ohjeistuksen mukaista tapaa tehdä, vaan tuotosta, jossa saavutettavuus on otettu huomioon kaikista näkökulmista.

9.4 Jatkokehittämisideat ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyömme tuotosta voi toimeksiantaja kehittää uuden teoria- ja tutkimustiedon ilmettyä. ADHD:ta tutkitaan jatkuvasti ja tietous siitä lisääntyy. Jotta käsikirjasta saadaan kaikki potentiaali irti, vaatii se muokkaamista ajankohtaisen

tutkimustiedon mukaisesti. Käsikirjan on tarkoitus tulla Karelia-ammattikorkeakoulun opettajien saataville ja luettavaksi sekä käyttöön myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme osana valmistunut käsikirja on saatavilla Theseus-palvelussa myös muiden hyödynnettäväksi. Käsikirja on kohdennettu Karelia-ammattikorkeakoulun opettajille, mutta se sisällöltään on sovellettavissa myös muiden ammattikorkeakoulujen ja aiheesta kiinnostuneiden opettajien käyttöön. Käsikirja mahdollistaa myös jaottelun ansiosta vain vinkkien tai teorian hyödyntämisen.

Lähteet

- ADHD. 2019. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061#s10> 10.5.2023.
- Ammattikorkeakoululaki. 932/2014.
- Durchman, S. 2021. Supervoimani ADHD. Helsinki: Into Kustannus. Ellibs Library. 10.8.2023.
- Grant, D. 2010. That's the Way I Think. Dyslexia, dyspraxia, and ADHD explained. Oxon: Routledge.
- Hakala, J. 2022. Hyvä, parempi, valmis. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hiltunen, L. 2023. Myös korkeakouluopiskelijat tarvitsevat erityistä tukea. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://www.karelia.fi/2022/01/myos-korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-erityista-tukea/> 14.8.2023.
- Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353/adhd-aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio?q=adhd%20ja%20lepp%C3%A4m%C3%A4ki#s1> 27.11.2023.
- Hyytinen, H., Kleemola, K. & Toom, A. 2021. Geneeriset taidot ja niiden arviointi korkeakoulutuksessa. Julkaisussa Ursin, J., Hyytinen, H. & Silvennoinen, K. (toim.). Korkeakouluopiskelijoiden geneeristen taitojen arviointi-Kappas! -hankkeen tuloksia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja (6). https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162666/OKM_2021_6.pdf?sequence=1&isAllowed=y 16.5.2023.
- Holm, R., Poutanen, P. & Stähle, P. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/> 14.5.2023.
- Hämäläinen, T. & Puohiniemi, M. 2023. ADHD:n vaikutukset korkeakouluopintoihin. LAB-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/794224/Hamalainen_Puohiniemi.pdf?sequence=2 10.8.2023.
- Isola, A-M. 2023. Tarinallisuus osallisuuden edistämisen keinona. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/tarinallisuus-osallisuuden-edistamisen-keinona#Tutkimuksesta_tiiviisti_tarinoiden. 15.11.2023.
- Innokylä. 2023. Aivoriihi. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>. 13.5.2023.
- Jalanne, T. 2012. Ikkuna luokahuoneeseen. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.). ADHD: Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 193–210.
- Jokinen, K. & Ahtikari, K. 2004. AD/HD-opas koulunkäyntiavustajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kansan Sivistystyön Liitto. 2017. Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajalle. <https://www.ksl.fi/app/uploads/2022/01/Osallistavat-menetelmät-KSL-verkko.pdf> 26.5.2023.

- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Karelia-ammattikorkeakoulun tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma 2022–2024. <https://www.karelia.fi/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuus-suunnitelma/> 14.8.2023.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Lehtokoski, A. 2012. Omien vahvuuksien löytäminen – Vinkkejä ADHD-oireisille aikuisille ja heidän lähipiirilleen. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.). ADHD: Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 267–282.
- Leppämäki, S. 2018. Aikuisen ADHD. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.). ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs Library. 12.3.2023.
- Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A. & Humaljoki, K. 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf> 12.8.2023.
- Lähdekorpi, K. 2021. ADHD ja korkeakouluopiskelu. Mielellä on väliä! 9.4.2021. Blogi. <https://www.nyyti.fi/blogi/adhd-ja-korkeakouluopiskelu/> 13.8.2023.
- Lähdekorpi, M. 2021. ADHD diagnoosin saaneiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden tuki opinnoissa. Opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia opintojen tuesta. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/509958/lahdekorpi_matilda_pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 12.5.2023.
- Närhi, V. 2018. ADHD-oireinen lapsi koulussa. Teoksessa Berggren, K. & Hämäläinen, J. (toim.). ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs Library. 15.3.2023.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2023. Korkeakoulutus. <https://okm.fi/korkeakoulutus> 25.5.2023.
- Padlet. 2023. <https://padlet.com/> 10.11.2023.
- Palomäki-Jägerroos, T. 2012. ADHD-oireisen nuoren tukeminen peruskoulun jälkeen. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.). ADHD: Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 231–251.
- Parviainen, K. & Muukkonen, T. 2014. Oppiminen onnistuu- tukea haasteista selviämiseen. Helsinki: Kansan Sivistystyön Liitto. https://www.ksl.fi/app/uploads/2022/01/oppiminen-onnistuu_web-1.pdf 13.8.2023.
- Putkinen, M. 2009. Kohti opiskelun esteettömyyttä? Teoksessa Tanskanen, I. & Suominen-Romberg, T. (toim.). Turun ammattikorkeakoulun raportteja 82: Esteettömästi saavutettavissa. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160843.pdf#page=9> 25.5.2023.
- Puskala, H. 2021. Opintojen sujuminen ja tuen saaminen ammattikorkeakouluopiskelijalla, jolla on ADHD- oireita. Jyväskylän avoin yliopisto. Proseminaaritö. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/76021/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202105283266.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 13.8.2023.
- Puustjärvi, A. 2019. ADHD. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo14724.pdf> 13.8.2023.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro.
- Salakari, A. & Virta, M. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0: Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi.

- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja (72). <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 16.5.2023.
- Saukkola, K. & Häll, P. 2005. ADHD-aikuisen kuntoutusopas. Helsinki: ADHD-liitto ry.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> 3.6.2023.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vanhanen, E. 2011. Vertaistuki verkkokeskustelussa-neuvottelevaa tukea ja auktoritääristä auttamista. [file:///C:/Users/35840/Dropbox/My%20PC%20\(LAPTOP-NR6DM5DG\)/Downloads/50596-Artikkelin%20teksti-43212-1-10-20150428.pdf](file:///C:/Users/35840/Dropbox/My%20PC%20(LAPTOP-NR6DM5DG)/Downloads/50596-Artikkelin%20teksti-43212-1-10-20150428.pdf) 6.6.2023.
- Vesterinen, P. 2021. Muisti ja oppimisen vaikeudet. Oppijan oikeus–Opettajan taito -hanke. Helsingin yliopisto. <https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/10/Muisti-ja-oppimisen-vaikeudet.pdf> 15.8.2023.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Virta, M. & Leppämäki, S. 2017. ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä. Helsinki: Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02452> 27.11.2023.
- Webropol. 2023. <https://webropol.fi/> 26.11.2023.
- Yhdenvertaisuuslaki. 1325/2014.

Padlet-kyselyn runko ja saatekirje

Tunteita ja ajatuksia ADHD:sta

Keräämme ADHD-oireisten opiskelijoiden kokemuksia ADHD:sta ja oireiden vaikutuksista opintoihin. Vastauksia käytämme opinnäytetyömme tuotoksen rakentamiseen. Tuotoksena syntyy opas ADHD:sta korkeakoulu opettajille Karelia-ammattikorkeakoulun toimeksiantona. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja anonyymiä. Emme kerää henkilötietoja ja tulokset hävitämme oppaan sekä opinnäytetyömme valmistuttua. Tähän padlet pohjaan olemme keränneet kysymyksiä otsikoiden muotoon. Alapuolelta löytyy kuusi otsikkoa, jotka koskevat ADHD:hen ja opiskeluun liittyviä asioita. Otsikoiden yhteyteen saa lisättyä kommentteja painamalla + merkkiä, joka avaa tekstikentän. Toivomme, että kirjoitatte kaiken mitä mieleen tulee otsikon käsittelemästä aiheesta. Ei ole olemassa väärää vastauksia! Lopuksi on otsikko, joka on täysin vapaalle kommentoinnille. Tähän saa kirjoittaa mitä tahansa.

Millä tavoin ADHD oireet vaikuttavat opintoihisi?

Millaisiksi koet opetus- ja luentotilanteet?

Millaisia kurssikokonaisuudet ja kurssialueet (esim. Moodle) ovat mielestäsi?
Miten niitä voitaisiin kehittää?

Millaiset asiat tukevat oppimistasi ja keskittymistäsi?

Millaisia kokemuksia sinulla on erityisestä tuesta?

Millaiseksi koet opettajien suhtautumisen ADHD:hen? Esimerkiksi koetko opettajilla olevan tarpeeksi tietoa aiheesta?

Vapaa sana!

Otteita Padlet-kyselystä

:Padlet

20072752 + 9 • 17 päivää

Tunteita ja ajatuksia ADHD:sta

Keräämme ADHD-oireisten opiskelijoiden kokemuksia ADHD:sta ja oireiden vaikutuksista opintoihin. Vastauksia käytämme opinnäytetyömme tuotoksen rakentamiseen. Tuotoksena syntyy opas ADHD:sta korkeakoulu opettajille Karelia-ammattikorkeakoulun toimeksiäntona. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja anonyymiä. Emme kerää henkilötietoja ja tulokset hävitämme oppaan sekä opinnäytetyömme valmistuttua. Tähän padlet pohjaan olemme keränneet kysymyksiä otsikoiden muotoon. Alapuolelta löytyy kuusi otsikkoa, jotka koskevat ADHD:hen ja opiskeluun liittyviä asioita. Otsikoiden yhteyteen saa lisättyä kommentteja painamalla + merkkiä, joka avaa tekstikentän. Toivomme, että kirjoitate kaiken mitä mieleen tulee otsikon käsittelemästä aiheesta. Ei ole olemassa väärää vastauksia! Lopuksi on otsikko, joka on täysin vapaalle kommentoinnille. Tähän saa kirjoittaa mitä tahansa.

Millä tavoin ADHD oireet vaikuttavat opintoihisi?

Adhd on paljon muutakin kun vain keskittymisen häiriötä. Tärkeää työtä teette!

Opettajat ymmärtäväisiä omien kokemusten mukaan

Ei mitään...

Taumat, toiminnallisuus, eri aisti häiriöitä/niiden aktiivointia.

Lisää kuvia havainnollistamaan asiaa

Powerpointit jossa teksti ja seliteltään sama asia puheena ei riittävä.

ADHD oireet vaikeuttavat olennaisesti keskittymiseen liittyviin asioihin suorasti. Suurimmat ongelmat on olennaiseen keskittyminen luennoilla, sekä kurssimateriaalin tutkimisessa. Luennot vaativat paljon työtä, jos aihe ei ole mielenkiintoinen. Vastapainoisesti mieluisan aiheen opiskelussa keskittyminen tehostuu ja aikaansaadut tulokset ovat huomattavasti keskivertoa paremmat. Epäsuorasti vaikutukset näkyvät muissa kurssitöissä ja itsenäisyyssä opiskelussa, sillä epämieluisan aiheen käsittelyä tykkää, sekä sen toteuttaa usein vähän puoliteholla.

75% turhaa sanojen horinaa mitä tulee oppimiseen.

Tunneilla on toki hyvä esim suunnitella joululahjat tai muuta tärkeää kun voimat keskittymiseen lakkaavat.

Pitkiä tekstejä lukiessa, kokonaisuus ja lauseiden merkitys on hankala hahmottaa. Punainen lanka katoaa usein.

Pitkät luennot todella uuvuttavia, ns. Turhia oppimisen kannalta.

Voimat menevät opiskeluun eikä jaksaminen jakaudu tasaisesti koko päivälle.

EMANSIPAATIO, sana jota en vieläkään täysin ymmärrä ADHD tai ei...

Opintoihin oireet vaikuttavat paljon keskittymiseen, jos aihe ei ole kiinnostava tai kiinnostava aihe esitetään epä kiinnostavalla tavalla. Tehtävät teen mahdollisimman nopeasti

Paljonkin! On vaikeaa suunnitella ja hallita kalenteria. Jatkuvaa stressiä ajankäytöstä.

Jos luennon aihe ei nappaa 120%, niin en saa mielenkiintoa opetukseen millään pysymään yllä ja alan härvätä jotain ihan muuta.

Väiillä (varsinkin kotona) keskittyminen on niin vaikeaa, että sitä on turha edes pakottaa. Silloin on pakko lopettaa tai ottaa paussia tehtävästä ja yrittää myöhemmin uudestaan. Tämä voi olla todella

Millaisia kokemuksia sinulla on erityisestä tuesta?

+ ...

Omalla kohdallani on ADHD sekä vaikea lukihäiriö. Lukihäiriö diagnoosi on ollut pidempään ja se vaikeuttaa usein tehtävien ohjeiden ymmärtämistä. Muutaman opettajan kohdalla, kun on pyytänyt sanallista ohjeistusta kirjallisen ohjeen lisäksi tämä on onnistunut, mutta on tullut tilanteita, joissa lisää apu ja tuki tehtävän ymmärtämiseen on evätty. ADHD diagnoosin tultua apua on saanut tarvittaessa, esim. pidennetyillä palautus ajoilla. Opinnäytetyöhön sain molempien diagnoosien avulla lisäohjauksia, mitkä tulivat todella tarpeeseen.

On tärkeää että meidät on huomioitu. Monesti esim. lisäaika on tullut tarpeeseen.

Henkilökohtaisesti ei ole kokemusta. Ei ole tarjottukaan, vaikka on omat ongelmat tuonut ilmi.

En ole henkilökohtaisesti vielä hakenut erityistä tukea, mutta minulle on annettu selkeät ohjeet sen hakemiseen, mikäli sitä tarvitsisin. Vilkaisin lomaketta, ja se vaikutti hieman epäselvältä/vaikealta täytettävältä, joten jätin sen toistaiseksi sikseen. Olen myös tietoinen tukiryhmistä, ja aion rueta käymään niissä kavereiden kanssa.

Ei ole moisesta kokemuksta, mitä nyt vaan kuullu tenttien pidennetyistä ajoista ym.

Joillakin kursseilla erityisen tuen järjestelyiden saaminen on helpompaa. Resurssit tietenkin vaikeuttavat. Itse en meinaa muistaa hakea järjestelyitä ennen kurssien alkua, jolloin ns. myöhästyy ja järjestäminen on hankalampaa.

Erityisestä tuesta on ollut itselleni hyötyä. Kuitenkin hämmentävää ja epäarvoistavaa on se, että kielten kokeiden osittaminen ei anna opiskelijalle mahdollisuuksia saada parempaa numeroa tentistä kuin 1 tai 2? Voi olla myös, että muistan väärin mutta tässä käsityksessä olen ollut.

Kokeisiin lisäajan saaminen on ollut iso apu, sillä en olisi päässyt todennäköisesti ajastetuista tenteistä läpi ilman sitä.

Tenttiähdistus
Koetilanteet aiheuttavat joskus ahdistusta, ja ei pääse näyttämään omia taitojaan, vaikka arkielämässä ei kyseisten asioiden suorittamisessa ole ongelmaa. Jos ottaa käyttöön esim. osituksen kielten kursseilla, se rajoittaa kurssiarvosanaa huomattavasti eikä arvosana vastaa todellista taitotasoa. Pitäisi olla mahdollista saavuttaa vastaava arvosana myös erityisen tuen avulla, esim. muuttamalla koekysymykset niin, että niissä testataan vaadittu osaaminen samoin kuin normaalipituudessa tentissä.

Palautekyselyn saatekirje

Hyvä opettaja

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä opettajien tietoisuutta ADHD:sta ja miten ADHD-oireisia opiskelijoita voidaan tukea opinnoissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda selkeä opas, joka vastaisi tähän tarkoitukseen eli lisäisi opettajien tietoutta ADHD oireiden vaikutuksista korkeakouluopintoihin.

Toivomme, että voisit vastata lyhyeen kyselyyn koskien opinnäytetyötämme. Alla olevasta QR-koodista pääset kyselyyn. Webropol-kyselyn tarkoituksena on saada suora palaute opettajilta ADHD-käsikirjasta. Vastausaikaa on 21.11. saakka.

Terveisin Taika ja Veera

Palautekyselyn runko

Lisääntykö tietämyksesi ADHD:sta käsikirjan myötä? Koetko ymmärtäväsi ADHD:ta paremmin?

Onko ADHD-käsikirjalle tarvetta Karelia ammattikorkeakoulussa?

Sana on vapaa!