

"Diagnoosi pelasti opintoni"  
Narratiivinen tutkimus ADHD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden  
vahvuuksista

Riikka Ruohomäki  
Pro gradu- tutkielma  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Kasvatustiede  
Lapin yliopisto  
Syksy 2022

## **Tiivistelmä**

### **Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta**

Työn nimi: "Diagnoosi pelasti opintoni"

Narratiivinen tutkimus ADHD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden vahvuuksista

Tekijä/-t: Riikka Ruohomäki

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma x\_ Lisensiaatintutkimus\_\_

Sivumäärä: 53 liitteiden lukumäärä: 1

Vuosi: 2022

### Tiivistelmä:

Tässä narratiivisessa tutkimuksessani tarkastelen ADHD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä heidän vahvuuksistaan ja niiden kehittämisestä työelämää varten. Tutkin erityisesti sitä, minkälaisia vahvuuksia he kokevat omaavansa ADHD-diagnoosin saaneina ja sen vaikutuksia heidän opiskeluunsa. Tämän laadullisen tutkimuksen aineistona toimii kolmelle opiskelijalle lähettämäni sähköinen kysely avoimilla kysymyksillä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimii positiivisen pedagogiikan anti luontevahvuuksista ja eri alojen ammattilaisten tietämys ADHD:sta.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on ADHD erityisesti sen ominaispiirteiden ja vahvuuksien näkökulmasta. Käsittelen myös ADHD:n ilmenemistä aikuisilla ja ADHD:n näkemistä positiivisen psykologian näkökulmasta voimavarana. Pyrkimyksenäni on kuvata opiskelijoiden vahvuuksia, joita heillä on ADHD:een myötä. Lisäksi käsittelen korkeakouluopintoja ja niissä tarvittavia vahvuuksia sekä tulevaisuuden työelämää diagnoosin kanssa.

Tutkimuksessa tuotettu tieto syvensi käsitystä ADHD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden vahvuuksista erityisesti tulevaisuuden työelämän kannalta. Tutkimuksen tulososuudessa tarkastelen korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä itsestään opiskelijana ADHD:n kanssa sekä heidän myönteisiä ja kielteisiä koulukokemuksiaan. Analysoin kyselytutkimusaineiston aineistolähtöisesti narratiivisen analyysin avulla. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että opiskelijoiden mielestä ADHD vaikuttaa heidän opintoihinsa myönteisesti sekä kielteisesti. Vahvuudet, joita opiskelijat mainitsivat, liittyivät opiskeluun ja heidän omaan alaansa. Tutkimuksessa on nähtävissä, että koulukokemukset liittyen ryhmätyöhön olivat usein positiivisia.

Avainsanat: ADHD, ADD, attention deficit hyperactivity disorder, vahvuudet, narratiivinen tutkimus

Muita tietoja: Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi  Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi  (vain Lappia koskevat)

# Sisällys

## 1 JOHDANTO

## 2 TEOREETTINEN TAUSTA

### 2.1 Korkeakouluopinnot

### 2.2 ADHD

### 2.3 Vahvuudet

#### 2.3.1 Vahvuudet positiivisessa psykologiassa

#### 2.3.2 Luontevahvuudet ja VIA-testi

#### 2.3.3 ADHD:n tuomat vahvuudet

#### 2.3.4 Korkeakouluopinnoissa tarvittavat vahvuudet ja niiden tukeminen

### 2.4 Identiteetin rakentuminen

#### 2.4.1 Ura ja ammatti-identiteetti

#### 2.4.2 Työelämä ADHD-diagnoosin kanssa

## 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

## 4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

### 4.1 Narratiivinen tutkimusote

#### 4.1.1 Narratiivinen ajattelu

#### 4.1.2 Ricour – Kolmivaiheinen mimesis

### 4.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

### 4.3 Tutkimushenkilöt

### 4.4 Aineiston analyysi

### 4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 Korkeakouluopiskelijana ADHD-diagnoosiin kanssa

### 5.2 Koulukokemukset

### 5.3 Vahvuudet, jotka auttavat menestymään korkeakouluopinnoissa

### 5.4 Vahvuuksien tukeminen ja työelämä

## 6 POHDINTA

## LÄHTEET

## LIITTEET

# 1 JOHDANTO

Tässä pro gradututkielmassani kuvaan ADHD tai ADD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden kertomuksia heidän koulu- ja opiskelupolustaan vahvuuksien näkökulmasta. Kiinnostavaa on koulupolku ennen korkeakoulua sekä sitten korkeakoulu-aika. Mielenkiintoni tutkimusaiheeni kohtaan on noussut lähipiiristäni, jossa on ADHD- ja ADD-diagnosoituja korkeakouluopiskelijoita. Omien vahvuuksien löytäminen ja tukeminen omassa opiskelussa on mielestäni hyvin tärkeää. Tunteiden vaikutusta oppimiseen, motivaatioon ja energisyyteen on tutkittu (Uusitalo-Malmivaara 2014, 23), ja on siksi minun mielestäni tärkeää tutkia korkeakouluopiskelijoiden omia havaintoja heidän omista vahvuuksistaan.

Enemmän ja enemmän aikuisia, joilla on ADHD aloittaa opiskelun korkea-asteella Yhdysvalloissa. On tärkeää ymmärtää niitä prosesseja, joiden avulla opiskelijat kehittyvät psykososiaalisesti ja kasvattavat terveen identiteetin heidän diagnoosinsa ympärille. (Schott 2012, vi.)

Aion tutkia korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä heidän vahvuuksistaan korkeakouluopiskelijoina ja tulevaisuuden työntekijöinä. Minä tutkin, millaisia vahvuuksia korkeakouluopiskelijoilla on. Haluan selvittää, millainen opiskelijaidentiteetti korkeakouluopiskelijoilla on itsestään sekä millaisia vahvuuksia tulevaisuuden työelämässä heidän mielestään vaaditaan ja miten vahvuuksien kehittymistä tuetaan korkeakoulussa.

Uudessa tutkimuksessa on todettu, että erilaiset taidot ovat hyödyllisiä erilaisten lopputulosten kannalta. Tutkimus selvitti 15 sosiaaliin suhteisiin, tunteisiin ja motivaatioon liittyvää eri taitoa ja niiden yhteyttä nuorten koulumenestykseen, sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Muut tutkitut taidot olivat empatia, yhteistyökyky, vastuuntunto, luovuus, suvaitsevaisuus ja jämäkkyys. Salmela-Aro korostaa artikkelissa, että kyse on taidoista, joita voi kehittää, vaikka yksilöiden eroja näissä piirteissä voivatkin selittää myös geenit. (Puttonen 2022.) Jos yksilön taidot ovat kehitettävissä omalla ponnistelulla, sitä pitäisi korostaa korkeakoulussa ja mahdollisesti jo ennen korkeakoulussa opiskelua. Lapin yliopiston korkeakoulukuraattoreiden Monenlaisia oppijoita- sivustolla mainitaan, kuinka tärkeää on, että jokainen voi opiskella ja oppia itselle omimmalla ja vahvimalla tavalla sekä löytää välineitä sujuvan opiskelun tueksi. Myös ohjauksessa ja opetuksessa on tärkeää huomioida opiskelun moninaisuus ja tarjota tarvittaessa tukea erilaisiin opiskelun kysymyksiin. Oppimisen ja opiskelun monenlaisuudessa on kyse erilaisten tapojen näkemisestä voimavarana sekä opiskeluyhteisöä ja -kulttuuria rikastuttavina asioina. (Lapin yliopiston Monenlaisia oppijoita-sivusto.)

Jo toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa opiskelijan mahdollisuudet yksilöllisiin valintoihin ja ratkaisuihin lisääntyvät ja opiskelijalta edellytetään entistä enemmän itseohjautuvuutta sekä kykyä arvioida omaa osaamistaan. Itseohjautuvalla opiskelijalla ei kuitenkaan tarkoiteta yksinäistä opiskelijaa tai yksintyöskentelyä, jossa opiskelija jää yksin omien valintojensa kanssa. Lisääntyvät valinnanmahdollisuudet tarkoittavat joustavia ja yksilöllisiä, opiskelijan omista lähtökohdista suunniteltuja ratkaisuja ja valintoja. Itseohjautuvan oppimisen lähtökohtana toimivat siis opiskelijan omat tarpeet, kiinnostuksen kohteet, vahvuudet ja henkilökohtainen aktiivisuus. (Harjunpää, Ågren & Laiho 2017, 79.)

Itsesäätelykyky ja periksiantamattomuus olivat Guon ym. (2021) tutkimuksessa merkittävimmät kaksi taitoa akateemisten taitojen kannalta. Tutkimuksen mukaan sisu, itsesäätely ja uteliaisuus auttavat saamaan parempia arvosanoja. Itsesäätelystä kertoo se, että harkitsee ennen kuin toimii tai ettei sano heti mitä mieleen juolahtaa. Salmela-Aro korostaa, että kyse on nimenomaan taidoista, joita voi kehittää, vaikka yksilöiden eroja näissä piirteissä voivatkin selittää myös geenit. (Guo ym. 2021, 28; Puttonen 2022.)

## 2 TEOREETTINEN TAUSTA

### 2.1 Korkeakouluopinnot

Opiskelijan elämäntilanne (*situatio*) tarkoittaa niitä tekijöitä, joiden mahdollistamissa rajoissa opiskelijat joutuvat elämään ja toimimaan. Elämän perusrakenteita ovat tyypillisimmin asuminen, ihmissuhteet, ajankäyttö, taloudellinen tilanne, uravalinta ja tulevaisuutta koskevat elämänsuunnitelmiin liittyvät tekijät. (Liuska 1998, 17.) Opiskelu on elämänvaihe, jossa opiskelijan haaveet ja tavoitteet tulevaisuudelle mallinnetaan ja toteutetaan. Motivaatio ja voimaantuminen opinnoissa edellyttävät, että unelmat ovat opiskelijan itse valitsemia. Hyvinvointinäkökulma opiskelussa mahdollistaa opiskelijan potentiaalin käytön laajemmin, jos ymmärretään opiskelun tapahtuvan jokaisen omista yksilöllisistä lähtökohdista. (Aalto 2021.) Yliopistotasolla yksilöllisten vahvuuksien ja tunteiden tietoisuus ja käyttö ovat yhteydessä optimaaliseen suoritukseen, joka voi parantaa oppilaiden oppimisprosessia ja heidän tulevaisuutensa ammattimaista suorituskyykyä. Aihetta on tutkittu hyvin vähän. (Saldaña ym. 2013, 30.)

Erilaiset siirtymät, kuten siirtyminen koulutusasteelta tai koulutusmuodosta toiseen, työelämään tai jatko-opintoihin, ovat opiskelijan opintopolun haastavia taitekohtia ja varsinkin nuorille usein kriittisiä vaiheita. Siirtymisen onnistumisessa tärkeää on, että koulutuksen järjestäjien sisäiset toimintaprosessit ovat selkeitä ja johdonmukaisia, verkostoyhteistyö sujuvaa ja ohjauspalvelut riittäviä. Selvitystyön aikana nousi esiin hyviä toimintamalleja ja käytänteitä, joita olisi tärkeää saada hyödynnettyä laajemminkin. Seuraavassa keskitytään käymään läpi selvityksen tuloksia kehittämisorientoituneesti. (Harjunpää, Ågren & Laiho 2017, 79.)

Opiskelijan tulisi olla itseohjautuva. Se on kaunis ajatus ja jää usein sellaiseksi.

Koulutusjärjestelmämme ei tue kriittistä ajattelua, tiedon tuottamiseen osallistumista ja vastuun ottamista omalla urapolulla etenemisestä. Opiskelijan on helppo omaksua eteläeurooppalainen ”Manjana” asenne: miksi tehdä tänään se, minkä voi jättää huomiseksi? Opiskelijoilta saa ja pitää vaatia asioita. Kansaneläkelaitoksesta ei yksin ole opiskelijan ohjaajaksi. (Holm 2011, 29.)

## 2.2 ADHD

Tarkkaavaisuushäiriö ADHD:sta voidaan tunnistaa kolme esiintymismuotoa (alatyyppejä) sen mukaan, täyttyvätkö sekä tarkkaamattomuus- että yliaktiivisuus-impulsiivisuuskriteerit (yhdistetty esiintymismuoto) vai pelkästään tarkkaamattomuuskriteerit (pääasiassa tarkkaamaton esiintymismuoto) tai yliaktiivisuus-impulsiivisuuskriteerit (pääasiassa yliaktiivinen tai impulsiivinen esiintymismuoto). (Käypä hoito -suositus 2019.)

ADD on yksi ADHD:n kolmesta ilmenemismuodosta (Puustjärvi 2011). ADD:hen kuuluvat keskittymisvaikeudet ilman motorista levottomuutta ja impulsiivisuutta. Vaikeudet tulevat tyypillisesti esiin ennen viiden vuoden ikää, ja jatkuvat ainakin jossain määrin läpi elämän. (Sosiaali- ja terveystalvet Tampere.)

Yhdistetyn tyyppin ADHD:ssa esiintyy kaikkia ydinoireita eli yliaktiivisuutta, impulsiivisuutta ja tarkkaavuuden säätelyn vaikeuksia. Pääasiassa yliaktiivisuus-impulsiivisessa tyyppissä, joka on harvinaisin, oireet painottuvat yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen. Tarkkaamattomuustyyppissä (Attention Deficit Disorder, ADD) oireet painottuvat keskittymisen ja tarkkaavuuden säätelyn ongelmiin, mutta yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta ei esiinny lainkaan tai vain vähäisessä määrin. ADD:ssa on usein lisäksi vaikeuksia oman toiminnan ohjaamisessa. Aloittaminen, toiminnan suunnittelu, tehtävän loppuun saattaminen ja joskus lopettaminenkin ovat hankalia. ADD havaitaan tyypillisesti vasta kouluiässä, kun opiskelu ei suju odotusten mukaisesti. ADD näyttää olevan tavallisempi tytöillä kuin pojilla. (Puustjärvi 2011.)

ADD- ja ADHD:lle tyypillisiä piirteitä ovat kuviossa 1 mainitut seikat (ks. kuvio 1).

:

Tyypilliset piirteet ADHD:ssa	Tyypilliset piirteet ADD:ssa
ADHD – yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen painottuva tarkkaavaisuushäiriö - Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder	ADD – tarkkaamattomuuteen painottuva tarkkaavaisuushäiriö – Attention-Deficit Disorder
motorinen levottomuus	tarkkaavuuden säätelyn vaikeus (vaikeus suunnata ja ylläpitää tarkkaavuutta, vaikeus vaihtaa tarkkaavuuden kohdetta tarvittaessa)
impulsiivisuus (ärtyisyys, kärsimättömyys, elämishakuisuutena, riskialttiina käytöksenä)	häiriöherkkyys

pitkäjänteisyyden puute/lyhytpinnaisuus esimerkiksi nopeat päätökset isoissa elämänasioissa kuten opinnot, työsuhteiden muutokset, ihmissuhteet	taipumus lykätä aloittamista
keskittymisvaikeudet	impulsiivisuus mm. vaikea odottaa omaa vuoroa keskusteluissa/kuunnella kysymystä tai toisen puheenvuoroa loppuun ennen kuin vastaa siihen
	vaikeudet sosiaalisten taitojen käytössä ja tunnesäätelyssä
	aktiivisuuden säätelyn vaikeus painottuen aliaktiivisuuteen
	toiminnanohjauksen ongelmat
	motorinen levottomuus näkyy esimerkiksi vääntelehtimisellä tuolilla, luokassa kuljeksimisena sekä jalkojen ja käsien jatkuvana heiluttamisena
	vilkkaus, tapaturma-altis
	keskittymisvaikeudet tehtävien aloittamisessa ja lopettamisessa annettujen ohjeiden noudattamisen vaikeus
	asioiden muistamisen vaikeus
	tavaroiden tallessapidon vaikeus
	ponnistelua vaativien tehtävien tekemisessä
	omaan maailmaan vetäytymisenä, haaveilemisena

Kuvio 1. ADHD- ja ADD-piirteitä (Leppämäki 2018; Puustjärvi 2020; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022; Virta ja Leppämäki 2017.)

ADHD:lla ja ADD:llä on samoja piirteitä, ne eroavat ainoastaan yliaktiivisuuden, levottomuuden ja impulsiivisuuden osalta, jotka ovat taas ADHD-diagnoosin kannalta pääpiirteitä. ADD on yksi ADHD:n kolmesta ilmenemismuodosta (Puustjärvi 2011). Vaikeudet tulevat tyypillisesti esiin



ennen viiden vuoden ikää, ja jatkuvat ainakin jossain määrin läpi elämän. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.) Samoja piirteitä löytyy paljon molemmista. Kaikkien ADHD ja ADD-diagnoosit ja niiden piirteet näyttäytyvät hyvin yksilöllisesti.

### 2.3 Korkeakouluopiskelijan vahvuudet

Vahvuudet eivät erottele ihmisiä, vaan jokaisessa ihmisessä on vahvuuksia, joista toiset ovat ominaisempia kuin toiset. ADHD-piireistä voidaan ajatella samoin, ne ilmenevät toisilla Näitä ominaisimpia vahvuuksia kutsutaan ihmisen erityisvahvuuksiksi. Erityisvahvuuksien tunnistamisella ja hyödyntämisellä on todettu olevan yhteys hyvinvointiin ja onnelliseen elämään. Vahvuuksien tunnistaminen osana oman tulevaisuuden suunnittelua ilmentää positiivista psykologista pääomaa, jota suositellaan myös osaksi korkeakouluopintoja. (Hyvärinen ym. 2021, 3.)

Korkeakouluopinnot vaativat opiskelijoilta erilaisia valmiuksia ja vahvuuksia, varsinkin pandemia-ajan etäopetukseen siirtymisen johdosta. Opetus- ja kulttuuriministeriön korkeakouluopiskelijoiden geneeristen taitojen arvioinnissa, ns. Kappas-hankkeessa (Ursin, Hyytinen & Silvennoinen 2021) mainitaan, kuinka työelämä muuttuu nopeasti ja alakohtaisten taitojen hallinta ei riitä korkeakoulutetuille. Laaja-alainen osaaminen, ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaidot, ovat nousseet keskeisiksi korkeakoulutuksessa tavoiteltaviksi taidoiksi. Korkeakouluopintojen tehtävänä on nykyään alakohtaisen asiantuntijuuden rakentuminen ja alakohtaisten tietojen oppiminen, sekä geneeristen taitojen oppiminen. Korkeakoulutettujen täytyy kyetä oppimaan jatkuvasti uutta muuttuvassa työelämässä, ja geneeristen taitojen hallinta on avain jatkuvassa oppimisessa. (Ursin, Hyytinen & Silvennoinen 2021, 14.)

Vahvuusalueiden hyödyntäminen ja tiedostaminen opiskelussa ja opetustilanteissa voi vaikuttaa myönteisesti tukea tarvitsevan opiskelijan itsetuntoon ja voimaannuttaa pääsemään tavoitteeseen. Tukea tarvitsevien henkilöiden vahvuuksia tulisi tukea yhteiskunnassa systemaattisesti. ADHD-oireisille suunnattu ongelmapuhe pitäisi muuttaa vahvuusperustaiseksi voimavarapuheeksi. Selviytymiseen yhteiskunnassa on koettu vaikuttavan positiivisesti tukea tarvitsevan henkilön hyvä minäkäsitys ja itsetunto sekä valtaistumisen kokemus. Se on tärkeää henkilön vaikutusmahdollisuuksien ja elämänhallinnan kokemuksissa. (Sandberg 2016; Hyvärinen ym. 2021, 3.)

### 2.3.1 Vahvuudet positiivisessa psykologiassa

Jokaisella nuorella on vahvuuksia, jotka antavat iloa ja onnistumisen kokemuksia elämässä. Jokainen meistä voi myös löytää uusia puolia itsestään. Ne voivat olla piilossa olevia piirteitä tai voimavaroja, jotka vain vahvistuvat, kun ne huomataan ottaa käyttöön. Jokaisella meillä on myös kehitettäviä ja vahvistettavia piirteitä. Anteeksi pyytämisen tai anteeksi antaminen voivat tuntua vaikeilta sanoilta, jopa mahdottomilta. Toisinaan kun aloittaa uuden harrastuksen tai alkaa esimerkiksi opiskella uutta kieltä, voi olla vaikea kuvitella, että joskus olisi taituri. Omia taitojaan, liittyä se sitten harrastuksiin tai vaikka ihmissuhteisiin, voi kuitenkin harjoitella ja huomata, miten omat taidot kehittyvät. Uuden opettelussa tai taitojen harjoittelussa voi huomata, miten onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta. Aivan yhtä tärkeää on myös olla itselleen armollinen ja antaa itselle lupa epäonnistua ja yrittää uudelleen. Pettymyksistä ja vastoinkäymisistä on myös mahdollista oppia ja vahvistua. Jokainen on riittävän hyvä ja jokainen voi kehittyä monissa taidoissa ja asioissa, kunhan säilyttää itsessään uteliaan ja rohkean mielen. Samalla vahvistaa myös omaa mielenterveyttään. Rohkeutta antaa myös se, että saa kannustusta ja tukea läheisiltä aikuisilta ja kavereilta. (Mielenterveystalo.fi)

Positiivisen pedagogiikan taustalla vaikuttavat positiivisen psykologian lähtökohdat. Positiivinen psykologia tutkii, miten voimme tunnistaa ja kehittää parhaita itsessämme ja toisissamme ja edistää kaikkien mahdollisuuksia edistyä. Se on tieteellistä tutkimusta, jonka ideana on diagnosoida ja löytää ja löytää ihmisen vahvuudet, joiden avulla oma sekä yhteisön vointi paranee. Positiivinen psykologia tarkastelee eheyden edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä kukoistusta. (Billig 2018; Uusitalo-Malmivaara 2014, 19,23; Vázquez & Chaves 2016, 290.) Positiivisen psykologian vaikutukset nähdään tämän päivän koulumaailmassa, jossa keskitytään vahvuuksiin, tunnetaitoihin, resilienssiin ja hyvinvointiin. Perinteisen ongelmakeskeisen lähestymistavan sijaan positiivinen psykologia tarjoaa hyvinvointinäkökulman, joka muuttaa näkemyksiä liittyen oppimiseen, koulunkäyntiin ja kasvatuksellisiin prosesseihin. (Leskisenoja 2016, 27.)

### 2.3.2 Luonteenvahvuudet ja VIA-testi

Luonteenvahvuudet eli ydinvahvuudet ovat niitä vahvuuksia, jotka tuovat parhaat puolesi esille. Vahvuudet auttavat myös haasteiden kohtaamisessa ja niistä ylipääsemisessä eli toipumisessa. (Duodecim, terveyskirjasto.) Luonteenvahvuudet ovat ennen nähty syntyperäisinä ominaisuuksina, joita ei tietoisesti opetettu. Positiivisen psykologian suuntausten kehittyessä hyveet ja

luontevahvuudet tulivat itsenään tutkimuksen kohteeksi. Hyve määritellään tavoiteltavana, vahvuuksista muodostuvana ja eettisesti ja moraalisesti arvokkaana kokonaisuutena, joka palvelee yksilöä ja tämän ympäristöä. Voidaan mainita laajasti arvostettuja hyveitä kuten rohkeus, kohtuullisuus ja oikeudenmukaisuus. Hyveissä on kuitenkin kulttuurisia eroja. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 63.)

Hyvä luonne on psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edellytys. Hyvä luonne on Leskisenojan (2014, 67, 69) mukaan onnellisen ja menestyksellisen elämän lähde sekä hyvän koulutuksen, onnistuneen sosiaalisen vuorovaikutuksen ja vakaan taloudellisen toimeentulon taustatekijöinä. Hyvä luonne on taustalla yhteydessä koulumenestykseen, johtajuuteen, suvaitsevaisuuteen, ystävällisyyteen ja altruismiin sekä vähentyneeseen ongelmakäyttäytymiseen, masennukseen ja päihteiden käyttöön. (Leskisenoja 2014, 69.) Vahvuusajattelun painopiste on niissä piirteissä, jotka saavat ihmiset toimimaan ja mahdollistavat kognitiivisen tiedon hyväksymisen. Erityistarpeita omaavien opiskelijoiden, kuten ADHD-diagnosoitujen vahvuuksien tuominen esiin on hyvin arvokasta, koska akateeminen osaaminen voi olla vähäisempää ja taidot voivat jäädä puutekeskeisen tarkastelun peittoon. (Sandberg 2016; Uusitalo-Malmivaara 2014, 79.)

Alla olevassa kuviossa 2 olen suomentanut kaikki VIA-testin hyveet ja jaotellut päähyveiden alle niihin liittyvät alahyveet.

Viisaus	luovuus	uteliaisuus	arvostelukyky	oppimishalu	perspektiivi
Rohkeus	urheus	sitkeys	rehellisyys	innostus	
Humaanisuus	rakkaus	kiltteys	sosiaalinen älykkyys		
Oikeudenmukaisuus	Ryhmätyötaidot	reiluus	johtajuus		
Itsesäätelykyky	anteeksianto	inhimillisyys	varovaisuus	itsesäätelykyky	
Hengellisyys	kauneuden ja älykkyuden arvostus	kiitollisuus	toivo	huumorintaju	hengellisyys

Kuvio 2. VIA-testin pää- ja alavahvuudet suomennettuina. (VIA- Institute on Character )

Viisaus, rohkeus, humanisuus, oikeudenmukaisuus, itsesäätelykyky ja hengellisyys ovat VIA-testin päähyveitä, joiden alla on alahyveet. Via-testi on ilmainen, tieteellinen testi luontevahvuuksista. Omien vahvuuksien tietäminen ja käyttäminen: lisää onnellisuutta ja hyvinvointia, auttaa löytämään tarkoituksen ja merkityksen elämälleen, antaa ihmissuhteille lisää

energiaa, auttaa hallitsemaan stressiä ja ylläpitämään terveyttä ja saavuttamaan omia tavoitteita. (VIA-institute on Character.)

Hyvän luonteen kuvaamiseen Peterson ja Seligman aloittivat Values in action (VIA) projektin (Leskisenoja 2016, 67-68; Uusitalo-Malmivaara 2014, 6; Vázquez ja Chaves 2016, 293). Positiivinen psykologia lisääntyvässä määrin keskittyy yksilöllisiin luonteenpiirteisiin, jotka ovat yhteydessä hyvinvointiin. Seligmanin mukaan yksi hyvinvoinninperuspilareista ja piirteistä, joka saa ihmiset kukoistamaan on heidän sitoutumisensa elämään. Se tarkoittaa aktiivista osallistumista siihen, mitä teemme sekä omista taidoistamme tietoisina olemista. Käytämme eri vahvuuksia töissä, kotona ja ihmissuhteissamme toisten kanssa. Malli, jonka Seligman ja Peterson kehittivät, on kattava luokitus, joka luotiin alun perin tasapainottamaan psykologian liiallista patologian painotusta, joka on korvannut sen keskittymällä ihmisen kukoistukseen. Malli kuvaa positiivisia piirteitä, tunnistaen kuusi pääluokkaa hyveitä, jotka sisältävät 24 mitattavaa luonteenvahvuutta. Nämä luonteen vahvuudet ovat itsenäisiä, suhteellisen vakaita ja muovattavissa kontekstin mukaan. Tutkimuksissa on havaittu, että kaikki vahvuudet liittyvät positiivisesti elämäntyytyväisyyteen, mutta tämä suhde on korkeampi joidenkin kanssa, esimerkiksi toivo, innostus, kiitollisuus ja rakkaus. Tutkijat ovat suunnitelleet positiivisia toimenpiteitä, joiden tarkoituksena on lisätä henkilön henkilökohtaisia vahvuuksia, ja ne ovat osoittautuneet tehokkaiksi. Yksi positiivisimmista interventioista, jotka ovat osoittautuneet voimakkaimmiksi, sisältää yhden vahvuuden valitsemisen ja sen tahallisen käytön eri tavalla yhden viikon ajan. Sen tekeminen parantaa ihmisen mielialaa ja elämäntyytyväisyyttä useamman kuukauden ajaksi, jopa ihmisillä, jotka ovat masentuneita. (Vázquez ja Chaves 2016, 292.)

Schott kuvailee kolme kompetenssin muodostamisen kategoriaa. Ensimmäisenä on älyllinen kompetenssi (intellectual competence), joka tarkoittaa taitoa käyttää omaa mieltään, hallita sen sisältöä ja ymmärtää ja analysoida tietoa loogisesti. Toisena on fyysiset ja manuaaliset kompetenssit, joina voidaan pitää liikunnallisuutta, taiteellisia lahjoja, fyysistä suorituskykyä ja itsekuria. Interpersoonalliset kompetenssit ovat sosiaalisia taitoja kuten ryhmätyötaidot sekä toisten kuuntelu, yhteistyö, kommunikaatio ja empatia. (Schott 2012, 17-18.)

### 2.3.3 ADHD:n tuomat vahvuudet

ADHD:n piirteet eivät ole binäärejä (kuten normaali vs. epänormaali), vaan kirjo tai jatkumo. ADHD voi mukauttaa heikentämisen sijaan tai osalla aikuisista voi olla tiettyjä vahvuuksia tai attribuutteja, jotka kompensoivat ADHD:seen liittyviä puutteita tai heikkouksia. (Sedgwick, Merwood & Asherson 2019.) Sedgwickin ym. (2019, 243) tutkimuksessa selvisi valmistuneiden opiskelijoiden kuvauksia heidän näkemyksistään ADHD:n positiivisista puolista.

Ne jaettiin kuuteen pääteemaan, jotka olivat: kognitiivinen dynaamisuus, rohkeus, energia, humanisuus ja sinnikkyys. Alla olevassa kuviossa näkyy pääteemat ja niitä kuvailevat alateemat positiivisina ADHD:n piirteinä. Kekseliäisyys, aikaansaavuus, energisyys, luovuus, rohkeus, uteliaisuus, joustavuus, sinnikkyys, intuitiivisuus ja kyky unohtaa vastoinkäymiset ovat muita vahvuuksia, joita ruotsalainen lääkäri Hansen (2018, 13-14) kuvailee ihmisen voimavaroina. Vaikka kaikilla ADHD-diagnosoiduilla ei ole näitä vahvuuksia, heillä ei myöskään ole kaikkia ADHD:seen liitettäviä ongelmia.

Alla olevassa kuviossa 3 luokitellaan ADHD:n pääteemat ja niitä määrittelevät alateemat ADHD:n positiivisista puolista (ks. Kuvio 3).

## KUVIO TÄHÄN

Kuvio 3. Pääteemat ja kuvailevat alateemat ADHD positiivisista puolista (Sedgwick, Merwood & Asherson 2019.)

Lehtimäen (2018) mukaan ADHD-diagnosoidut ovat usein luovia ja kekseliäitä, herkkiä ja huolehtivia, viehättäviä ja rakastettavia sekä todella rehellisiä.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyvät keskustelut ja kirjallisuus ovat monesti negatiivisesti sävyttyneitä ja häiriötä kuvataan sen aiheuttamista puutteista, häiriöstä käsin. Problematiikkaan löytyy helposti ulkoisen käyttäytymisen ja toimintojen heikkoja osa-alueita, joihin on kiinnitetty huomiota. ADHD-oireiset henkilöt nähdään monesti ongelmallisempana ja heidän vahvuusalueet sivuutetaan. Moniproblematiikan takia on tarkoituksenmukaista katsoa ADHD-oireisia henkilöitä positiivisen psykologian näkökulmasta tukien heidän vahvuuksiaan ja itsetuntoaan. Positiivinen pedagogiikka vahvistaa ADHD-oireisten oppilaiden ja opiskelijoiden minäpystyvyyttä, jonka vaikutuksesta on vahva tieteellinen näyttö akateemiseen motivaatioon, onnistumisen kokemuksiin, menestykseen sekä positiivisiin uskomuksiin. (Sandberg 2016.)

Korkeat energiatasot ja luovuus ovat yksiä ADHD:n tuomia supervoimia. Hyperaktiivisuus voi olla turhauttava oire ADHD:lle, mutta sen kääntöpuoli tarjoaa keskimääräisempää korkeammat energiatasot verrattuna ihmisiin, joilla ei ole ADHD-diagnoosia. Pienen tutkimuksen mukaan henkilöt, joilla on ADHD-diagnoosi, ilmoittivat pitävänsä korkeammista energiatasoistaan. ADHD-diagnosoiduilla ihmisillä on usein parempi itsetuntemus omista laukaisevista tekijöistään ja toimintamalleista, joilla he voivat kontrolloida niitä paremmin. ADHD:n hoidoksi tarjotaan yleensä itsesäätelyä harjoittavaa terapiaa ja siksi nämä taidot ovat kehittyneempiä kuin neurotyypillisillä henkilöillä. Itseluottamus ja resilienssi molemmat liittyvät vaikeuksista selviämiseen, joka määrittää osaltaan koulumenestystä. Tutkimuksissa on selvinnyt myös, että ihmiset, joilla on ADHD ovat luovempia ja idearikkaita, joka tekee niin sanotun laatikon ulkopuolelta- ajattelun helpommaksi innovaatioiden keksimisen kannalta. Hyperkeskittyminen itseä kiinnostavissa asioissa voi johtaa moitteettomaan yksityiskohtien huomioimiseen ja intohimoon koulua tai työtä kohtaan. Ihmisillä, joilla on ADHD voi olla korkeampi riskinsietokyky, joka sallii heidän kokeilla vaihtoehtoja, joita muut eivät välttämättä kokeilisi. (Burch 2022.)

#### 2.3.4 Vahvuuksien tukeminen korkea-asteella

Vahvuusperustaisen ohjauksen huomioiminen korkeakouluopinnoissa on erittäin merkityksellistä. Inhimilliset vahvuudet ilmentävät meitä parhaimmillamme. Niitä hyödyntämällä koemme iloa ja täyttymystä. Ne tukevat hyvinvointiamme, sitkeyttämme ja toiveikkuuttamme. Kulttuurimme, maailmankuvamme ja arvomme vaikuttavat vahvuuksiin. Vahvuusajattelussa ei kehoteta jättämään kielteisiä piirteitä tai vastoinkäymisiä huomiotta. Kyse on positiivisten voimavarojen vahvistamisesta ja löytämisestä myös elämän hankalissakin hetkissä hyödynnettäviksi. (Hyvärinen ym 2021, 3.)

Korkeakouluopiskelijoiden ohjauksessa painopiste on opiskelijoiden tukemisessa opiskelussa, urasuunnittelussa, sekä asiantuntijaksi kasvussa. (Penttinen ym. 2017,11.) Lerkkanen ja Virtanen (2005, 35) osoittavat, että merkittävä osa yliopiston opiskelijoista tarvitsevat opiskeluunsa ohjausta. Erityisesti tarvetta esiintyy opinto-ohjauksessa ja ammatinvalinta ohjauksessa opintojen alussa (Lerkkanen & Virtanen 2005, 35). Ohjaajalla on myös tärkeä rooli tukea opiskelijan opiskeluun vaikuttavia sisäisiä tekijöitä kuten motivaatiota ja asennetta (Penttinen ym. 2017, 29). Instituution tarjoama motivointi mahdollisesti edistää opiskelijan opiskelukykyä ja herättää toiveikkuutta

tulevaisuuden suunnitelmista. Opiskelijoiden saama ulkoinen motivaatio vaikuttaa opiskelijan sisäiseen motivaatioon, jolloin mahdollisuudet parempaan akateemiseen suoriutumiseen kasvavat. (Bailey & Phillips 2016; Penttinen ym. 2017.)

Koko ammattikorkeakoulun henkilöstöllä tulisi olla positiivinen ja rohkaiseva asenne toinen toisiinsa ja opiskelijoita kohtaan. Negatiivinen asenne saa aikaan yllättävän paljon haittaa ja myös opintojen viivästymistä. Pirkko Nurmen (2009) mukaan opiskelijat muistavat pitkään opettajien pienetkin kiitoksen sanat, hyvät katseet ja kommentit sekä kannustamisen. Hän toteaa, että opettajien myönteinen asenne opiskelijoihin lisää näiden osallisuutta ja oppimista. Opettajien ja muun henkilöstön tulisikin muuttaa työtään palveluammattin suuntaan, jolloin opiskelija on tärkeä asiakas, jota palvellaan ja kohdellaan mahdollisimman hyvin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tutkinnon osaamistavoitteita löysättäisiin. On selvää, että kannustava ote ja maine leviävät nopeasti ja antavat hyvän kuvan koko opiskeluyhteisöstä. (Aikkola 2011, 41.)

Vahvuusperustaisessa työelämäohjaus- hankkeessa (VAHTO) pyritään ohjaamaan korkeakouluopiskelijoita kohti yhä joustavampaa ja laajempaa ymmärrystä heidän omasta asiantuntijuuden sisällöstään, jota nykyinen työelämän ja urapolkujen monimuotoistuminen vaatii. Yksilöllinen valmistautuminen tulevaisuuteen on jatkuva prosessi, joka sisältyy kaikkiin opiskelu- ja urakehityksen vaiheisiin. Vahvuutensa tunnistava opiskelija pystyy tietoisesti ja yksilöllisesti hyödyntämään omia resurssejaan urapolullaan. (Hyvärinen ym. 2021, 3.)

Opetus- ja ohjaushenkilö voi ottaa opiskelijoiden erilaiset vahvuuden huomioon opintojaksojen toteutusten suunnittelussa. Toisen vahvuus on tiimityö, toinen toimii paremmin itsenäisesti. Toinen kirjoittaa loistavasti ja toisen vahvuus on suullinen ilmaisu. (Hyvärinen ym. 2021, 21.)

Vahvuusperustaisen ohjauksen huomioiminen korkeakouluopinnoissa on erittäin merkityksellistä. Inhimillisillä vahvuuksilla tarkoitetaan sellaisia yksilöllisiä ominaisuuksia, jotka ilmentävät meitä parhaimmillamme. Hyödyntämällä niitä koemme iloa ja täyttymystä. Ne tukevat hyvinvointiamme, sitkeyttämme ja toiveikkuuttamme. Vahvuudet ja myönteiset voimavarat kuuluvat kaikille. Kulttuuri, maailmankuva ja arvot vaikuttavat tapoihimme toimia sekä arvottaa asioita, myös vahvuuksia. Onkin tärkeää, että ohjaaja tiedostaa nämä asiat ja huomioi ne ohjaustyössään. Vahvuusajattelussa ei kehoteta jättämään kielteisiä piirteitä tai vastoinkäymisiä huomiotta. Kyse on positiivisten voimavarojen vahvistamisesta ja löytämisestä myös elämän hankalissakin hetkissä hyödynnettäviksi. (Hyvärinen 2021.)

Jokaisen opettajan ja ohjaajan tulisi sisällyttää tietoisemmin työhönsä opiskelijoiden vahvuuksia tunnistavia ja tukevia aineksia. Tuotetut kehittämistyön tulokset antavat eväitä ja käytännön työkaluja vahvuusperustaisen tulevaisuusohjauksen harjoittamiseen. (Hyvärinen ym. 2021, 21.)

Henkilöstöllä tulisi olla positiivinen ja rohkaiseva asenne toinen toisiinsa ja opiskelijoita kohtaan. Negatiivinen asenne saa aikaan yllättävän paljon haittaa ja myös opintojen viivästyistä.

Opiskelijat muistavat pitkään opettajien pienetkin kiitoksen sanat, hyvät katseet ja kommentit sekä kannustamisen. Opettajien myönteinen asenne opiskelijoihin lisää näiden osallisuutta ja oppimista. Opettajien ja muun henkilöstön tulisikin muuttaa työtään palveluammattin suuntaan, jolloin opiskelija on tärkeä asiakas, jota palvellaan ja kohdellaan mahdollisimman hyvin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tutkinnon osaamistavoitteita löysättäisiin. On selvää, että kannustava ote ja maine leviävät nopeasti ja antavat hyvän kuvan koko opiskeluyhteisöstä. (Aikkola 2011, 41.)

## 2.4 Identiteetin rakentuminen

*A career identity is part of the self, which according to Dialogical Self Theory can be defined as a dynamic multiplicity of positions or voices in the landscape of the mind, with the possibility of dialogical relationships between these positions or voices. A career identity can be defined as a dynamic multiplicity of personal (in contrast to social and cultural) positions or voices regarding work. Assuming that narratives are the key schemes by which human beings make their experiences meaningful (Meijers 1998, 1).*

Persoonallisuuden piirteet ovat suhteellisen pysyviä tapoja havaita, suhtautua ja ajatella ympäristöstä ja omasta itsestä johtuvia sosiaalisia ja henkilökohtaisia tilanteita. Persoonallisuus muuttuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joten sen pysyvyys on suhteellista. (Liuska 1998, 45.) Realistinen kuva itsestään ja omista kyvyistään auttavat opiskelijaa ottamaan itselleen elämässä sopivan haastavia tehtäviä (Liuska 1998, 48).

Persoonallisen ja kollektiivisen identiteetin määrittely ihmistieteissä rakentuu ja muovautuu kulttuuristen ja yhteiskunnallisten kontekstien, sosiaalisten suhteiden, biologisten ominaisuuksien, elämäntapahtumien ja kokemuksellisten ulottuvuuksien leikkauspisteessä (intersektionaalisuus). Persoonallinen identiteetti koostuu yksilön tärkeiksi kokemista osa-alueista, jotka määrittävät ja ylläpitävät käsitystä oman minuuden kokonaisuudesta ja ajallisesta jatkuvuudesta. Näitä



ulottuvuuksia ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä, kansallisuus, poliittinen kanta, yhteiskunnallinen asema, ammatti tai siviilisääty. Sosiaalinen tai kollektiivinen identiteetti sisältää ajatuksen ihmisen identifioitumisesta ja samastumisesta muihin ihmisiin, omaan ryhmään sekä johdonmukaisuudesta erilaisissa sosiaalisissa rooleissa toimittaessa. Käsitukseen oman ryhmän samuudesta ja meistä kuuluu myös näkemys toisista eli niistä, joiden ei katsota kuuluvan omaan joukkoon. Samastuminen itselle merkityksellisiin ryhmiin on olennainen osa myös persoonallista identiteettiä. Ihmistieteiden tutkimuskäsitteenä identiteetin voidaan ymmärtää työkaluksi, jolla tarkastella ihmisen kokemusta, rooleja, minuutta ja samastumiskohteita erilaisissa yhteiskunnallisissa ja kulttuurisissa olosuhteissa - sekä nykyisyydessä että menneisyydessä. (Tieteen termipankki.)

Valintoja tekemällä eli asettamalla itselle tavoitteita, rakennamme identiteettiä ja käsitystä siitä, kuka minä olen. Tulevaisuuden epävarmuus, muutos ja vapaus vaativat aktiivista valintojen tekoa ja panostusta, eli oman identiteetin tietoista rakentamista. Koulutus- ja työuran muodostamisessa vaatimus oman elämän hallintaan ja parhaan suunnan navigointiin on erityisen selvästi läsnä. (Nytyi ry.) Ammatillinen identiteetti muodostuu käsityksistä itsestä suhteessa työhön ja ammattiin. Se rakentuu uuden oppisen kautta ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ammatillinen tarina vakiintuu ja rikastuu vuosien kokemuksen ja lisääntyneen itsetuntemuksen myötä. Kysymykset Kuka olen? Mitä osaan? Mitä tavoittelen? tuovat ammatillisen identiteetin pohdinnan äärelle ja tarkastelemaan millaisia ammatillisia haaveita ja tavoitteita haluan tavoitella. Ammatillisen identiteetin rakentuminen alkaa jo opiskeluaikana ja jatkuu läpi työelämän. Kokemus oman työn merkityksellisyydestä, onnistumisen tunteet ja pettymykset työelämästä vaikuttavat siihen, millaiseksi suhde työhön muodostuu. Myönteinen ammatti-identiteetti tukee työssä jaksamista. Se sisältää käsityksen ammatillisesta osaamisesta, kokemuksen osallisuudesta ja roolista työyhteisössä. Ammatti-identiteetin rakentumista voi tukea koko työyhteisö. Erityisesti työuraansa aloittavan on tärkeä saada tukea ja itseluottamusta vahvistavia onnistumisen kokemuksia, mutta kannustavat sanat ovat tärkeitä jokaiselle työuran kohdasta riippumatta. Myös roolimallit, joihin samastua, antavat uutta intoa ja toimintamalleja, joiden avulla kehittää omaa tapaa toimia työyhteisöissä, verkostoissa ja siten viedä omaa ammatti-identiteettiä haluamaansa suuntaa. (Lehtomäki 2019.)

#### 2.4.1 Ura ja ammatti-identiteetti

Tulevaisuuteen voidaan suhtautua myönteisenä ja valoisana asiana. Tai päinvastaisena kielteisenä ja pelottavana asiana. Aikaisemmissa tutkimuksissa nuoret ovat pitäneet tärkeänä kouluttautumista ja

omia persoonallisia tekijöitä tulevaisuudensuunnitelmien toteutumisen kannalta. Vanhempien vuosikurssien opiskelijat suunnittelevat elämäänsä pidemmälle, kuin opintojaan aloittavat opiskelijat. Valmistuvien opiskelijoiden suunnitelmat keskittyvät ajankohtaisiin haasteisiin kuten valmistumiseen, työhön ja perheeseen. (Liuska 1998, 26.)

Urasta tehdään identiteetti, varsinkin asiantuntijatyössä. Työltä halutaan merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä. Töissä halutaan viihtyä, oppia uutta, kasvaa ja solmia ihmissuhteita.

Merkityksellisyys nousee esiin esimerkiksi tasa-arvon kysymyksinä. (Héde 2019.) Työn vaatimuksina on nykyisin esimerkiksi opettajan ammatissa jaettu asiantuntijuus, moniammatillisuus, ammatillisten rajojen ylittäminen, ammatilliset kompetenssit ja sosiaaliset taidot. Sekä ammatillista liikkuvuutta ja joustavuutta, elinikäistä oppimista ja jatkuvaa ammatillista uusiutumista ja työyhteisöjen ja työsuhteiden joustavuutta tarvitaan. (Eteläpelto 2010, 7: Anttila 2011, 3.)

Ammatillisen opettajan identiteetin rakentuminen on elämän mittainen tehtävä ja täten se on myös sisäisen ristiriidan ja keskeneräisyyden sietämistä. Kukaan meistä ei voi olla valmis, ja usein juuri itselle asetetut vaatimukset täydellisestä opettajuudesta voivat itse asiassa estää opettajan ammatti-identiteetin kehittymistä ja ihmisenä kasvua. Opettajan työskennellessä persoonallaan toisten hyväksi hänen on vaikeaa löytää tilaa omalle keskeneräisyydelleen. (Koski-Heikkinen 2013, 154.)

Nuoruuden mielikuvat työelämästä vastaavat harvoin todellisuutta. Kun käsitys eri työtehtävien todellisesta luonteesta ajan kanssa avartuu, muovautuvat myös ihmisten omat käsitykset siitä, mitä he haluavat tehdä. Lukiossa, yliopistossa ja vielä työelämässäkin on täysin tavallista kyseenalaistaa omia valintojaan ja pohtia mitä elämältään oikeastaan kaipaa. Tässä prosessissa oleellista on itsetuntemus. Oman arvomaailman hahmottaminen ja sanoittaminen auttavat tulemaan sinuiksi etenkin sen kanssa, ettei välttämättä itse tavoittele samoja asioita kuin ympärillä olevat ihmiset. Omien arvojen ymmärtäminen auttaakin tavoittelemaan nimenomaan sitä, mitä itse haluaa, eikä sitä mitä esimerkiksi perhe, ystävät tai yhteiskunta odottavat. Omien arvojen, vahvuuksien ja heikkouksien sekä muiden minuuteen liittyvien asioiden tunteminen edistää omaa tietoisuutta siitä, millä tavalla voi elämässään pyrkiä eteenpäin. Samalla on tärkeää muistaa, ettei kaikkea tarvitse koko ajan osata tunnistaa ja sanoittaa. Suunta on oikea, kun pyrkii elämään omien arvojensa mukaisesti. (Héde 2019.) Lukiossa, yliopistossa ja vielä työelämässäkin on täysin tavallista kyseenalaistaa omia valintojaan ja pohtia mitä elämältään oikeastaan kaipaa. Juristipodin (2019) ensimmäisessä jaksossa pohditaan uraa ja sen vaikutusta

identiteettiin. Kun urasta tulee identiteetikysymys, on relevanttia miettiä muutamia keskeisiä seikkoja – kuka on, mitä arvostaa ja minkälaisista lähtökohdista tulee. Näiden kysymysten kautta voi lähteä tavoittelemaan haluamaansa uraa ja tulevaisuutta. Oman arvomaailman hahmottaminen ja sanoittaminen auttavat tulemaan sinuiksi etenkin sen kanssa, ettei välttämättä itse tavoittele samoja asioita kuin ympärillä olevat ihmiset. Omien arvojen ymmärtäminen auttaakin tavoittelemaan nimenomaan sitä, mitä itse haluaa, eikä sitä mitä esimerkiksi perhe, ystävät tai yhteiskunta odottavat. (Héde 2019.)

Nykypäivän monimuotoisen yhteiskunnan ja sen instituutioiden antama kuva identiteetistä on erittäin epäselvä. Globaali palveluyhteiskunta lisäsi työvoiman joustavuutta, mikä käytännössä tarkoittaa määräaikaisten työsuhteiden suosimista. Työvoiman joustavuuden lisääntyminen tarkoittaa sitä, ettei työ enää ole erikoistunutta, vaan se toisaalta mahdollistaa ja toisaalta edellyttää yksilön työllistyvyyttä useissa eri konteksteissa. Niissä työnantajan ja työntekijän roolit eli vastuut, velvollisuudet ja oikeudet eivät ole enää yksiselitteisiä, mikä lisää yksilön kokemaa epävarmuutta oman uran suhteen. Lisäksi työn erilaiset prosessit ja projektit ovat yhä enenevässä määrin tulleet aseman ja työnkuvan rinnalle, mikä johtaa siihen, että ammatit ja niiden sisältö ovat hämärtyneet, useat niistä jopa kokonaan hävinneet. Tavanomaiset organisationaaliset, ammatilliset ja urapohjaiset identiteetit ovat hajoamassa ja muuttumassa epävarmoiksi ja epäselviksi, ehkä tarpeettomiksikin. Identifioitumisen kohde on yhä enenevässä määrin kääntynyt yksilöön itsensä ja omaan uraan. Perimmäisenä päämääränä voidaan nyt pitää psykologista menestystä, eli henkilökohtaisesti merkityksellisten tavoitteiden asettamista ja niiden saavuttamista. Näin tärkeäksi muodostuu työstä ja sen sisällöstä saatava eksistentiaalinen merkitys ja laajempi, koko uraa koskeva identiteetti eli uraidentiteetti. (Anttila 2011, 5.)

Koulutuksen ja ohjauksen avulla uraidentiteettiä on mahdollista kehittää jo ennen työelämään astumista. Nykyinen ammatillinen ja akateeminen koulutus korostaa lähinnä taitojen ja tietojen keräämistä, motivaation synnyttämisen ja oppimaan oppimisen sijaan; niin sanottu uusintava oppiminen on edelleen vallalla. Mahdollisuuksia arvopohjaiselle dialogille oman itsen ja muiden kanssa, jotta yksilöiden metakognitiiviset taidot ja uraidentiteetti voisivat kehittyä, on erittäin vähän. (Anttila 2011, 7.) Oppimisen näkökulmasta olennaista uraidentiteetin kehittymisprosessissa on niin sanotun vahvan oppimisympäristön luominen, jolle on ominaista oppijalle itselleen merkityksiä tuottava, itseohjautuva, kokemuksellinen oppimisprosessi. Tämä voidaan saada aikaan luomalla oppimistilanne, joka jäljittelee työelämää mahdollisimman tarkasti toiminnallisia keinoja hyödyntämällä, opettaa oppimaan, tarjoaa roolimalleja ja havainnollistaa oppijalle tämän oman

osaamisen ja sen rajat. Jonkin alan oppiminen ei kuitenkaan tapahdu ainoastaan tekemällä oppimalla ja kokeneita työntekijöitä jäljittelemällä, vaan myös sen sosiokulttuurisiin käytäntöihin osallistumalla. Erityisen tärkeää on se, että oppimistilanne nostaa esiin alan ydinarvoja ja -ongelmia, jotta yksilö voi dialogisesti osallistua alansa ydinkysymyksiä koskevaan keskusteluun ja peilata niihin omia arvojaan. (Meijers 1998.)

Ammatillinen identiteetti kertoo, kuka työssäni olen, mitä osaan, mitä tavoittelen, mihin kiinnyn ja mihin olen menossa. Nykyinen kiivas muutostahti saa ammatilliset identiteetit muuttumaan hitaasti. Työntekijät tarvitsevat mahdollisuuksia ja resursseja oman työnsä, työrooliensa ja ammatillisuutensa pohtimiseen ja uudistamiseen. Muutoksien aiheuttamien jännitteiden tiedostaminen ja niistä keskustelu työkavereiden kanssa voi olla ihmiselle voimaannuttavaa. Yhä useammalla suhde työhön on vaarassa kriisiytyä. Jos työntekijällä ei ole tilaa ja aikaa pohtia suhdettaan työhön, johtaa se monenlaisiin jännitteisiin tai pahimmillaan työuupumukseen sekä ennenaikaiseen eläköitymiseen. Ammatillisesta identiteettityöstä on tullut keskeinen työelämätaito, jota tarvitaan läpi työuran. Työssä työntekijällä on oltava aktiivinen rooli. Ammatillinen identiteettityö tarkoittaa aktiivista vaikuttamista ja oman ammatillisuuden pohtimista suhteessa muutoksiin. Ammatillinen toimijuus on osallisuutta, vaikuttamista, päätösten tekoa sekä aktiivista identiteettityötä. Työntekijöiden toimijuuden tukeminen edistää koko työyhteisön oppimista, hyvinvointia ja menestystä. Työelämän muutoksista selviäminen edellyttää aktiivisia, onnellisia, uusille työurille uskaltavia työntekijöitä, joilla on aidosti mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä ja yhteisiin asioihin. Työn imu ja onnellisuus ovat selvästi yhteydessä organisaation tuottavuuteen, innovatiivisuuteen ja vähäisempiin sairauspoissaoloihin. Armollisuuden tunne on myös osoittautunut keskeiseksi toimijuutta tukevaksi tunteeksi. Oman rajallisuutensa ja epätäydellisyytensä hyväksyminen vapauttaa paljon energiaa. (Hökkä ja Vähäsantanen 2016.)

#### 2.4.2 Työelämä ADHD-diagnoosin kanssa

Työelämään pääseminen voi olla suurimpia ongelmia etenkin sellaisten nuorten ADHD-oireisten aikuisten keskuudessa, jotka eivät ole onnistuneet suorittamaan ammatillista koulutusta. Työ- ja elinkeinotoimistojen kautta on mahdollista löytää tuetun työllistymisen kanavia. Jo työelämässä olevien ADHD-oireisten henkilöiden kannattaa ottaa yhteyttä ensisijaisesti työterveyshuoltoon (tai hoitavaan lääkäriinsä), mikäli töissä pärjääminen tuottaa vaikeuksia. Hidas ja virheille altis toimintatapa aiheuttaa usein merkittäviä ongelmia työssä, mikä voi johtaa irtisanomiseen tai

vapaaehtoiseen työpaikanvaihtoon. On tavallista, että oireilevat henkilöt valitsevat tai päätyvät osaamistaan heikompaan työhön. Yksityisyrittäjyys voi olla yksi vaihtoehto, koska se mahdollistaa (ainakin jossain määrin) omassa tahdissa työskentelyn. (Lehtimäki 2018.)

Monet ADHD-oireiset henkilöt suoriutuvat koulussa alle kykyjensä. ADHD yhdistyy suurempaan todennäköisyyteen jäädä luokalle tai ilman päättötodistusta, opiskeluvaikeuksiin ja koulusta erottamiseen. Henkilöt, joilla on ADHD, kertovat usein peruskoulun (ainakin ala-asteen, joskus yläasteenkin) sujuneen ongelmitta, mutta peruskoulun jälkeisten opintojen kasvaneiden vaatimusten ja vaikeutuneiden tehtävien johtaneen koulunkäyntiongelmien. (Lehtimäki 2018.) Vuonna 2021 tuleen uuden oppivelvollisuusmuutos takaa kaikille toisen asteen koulutuksen 2005 vuonna syntyneistä eteenpäin. Oppivelvollisuus laajeni koskemaan kaikkia 18 ikävuoteen saakka, joten mahdollisuudet siihen, että ammatillinen tutkinto jää suorittamatta ovat vähentymässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Ilmankin ADHD-diagnoosia työelämän nopeutuva muutos, työn siirtyminen sähköisiin jatkuvasti päivittyviin ja vaihtuviin tietojärjestelmiin, kiire ja toistuvat keskeytykset voivat lisäivät työn kuormittavuutta. Yhä useampi kokee ajoittain vaikeuksia keskittyä työssä. Väsymys, kipu ja huolet aiheuttavat lähes poikkeuksetta keskittymisvaikeuksia. Moniin aineenvaihduntasairauksiin, hermostosairauksiin ja suurimpaan osaan mielenterveydenhäiriöistä liittyy keskittymisen ongelmia. Syynä voi olla myös päihteet tai sairauksien hoitoon määrätyt lääkkeet. (Saari 2018.) Häiriön tila on monelle tarpeen keskittymisen kannalta. Työelämässä käytettyjä keskittymistä parantavia ratkaisuja ovat esimerkiksi työhuoneen oven pitäminen kiinni, kuulokkeiden käyttäminen ja työpisteen sijainnin muuttaminen avotoimistossa sekä yrittäjällä paperitöiden tekeminen yhtenä päivänä viikosta etätyönä. (Korkeamäki 2010, 58.) Hoitamattomana ADHD johtaa tyypillisesti opiskelu- ja työkyvyn alenemaan, vaikka osalla oireet väistyvät eikä aikuisiällä häiriötä enää ole todettavissa. Ongelmien jatkuessa opintojen keskeytyminen ja työuran rikkonaisuus on tavallista. Vaikeudet tekevät työelämästä kuormittavampaa, mikä voi johtaa toistuviin uupumisiin. Tarkkaavuuden häiriötä epäillessä ei kannata lykätä hoitokontaktiin hakeutumista siinä pelossa, että todettu ADHD rajoittaisi tulevaisuuden mahdollisuuksia. Ongelmien tunnistaminen, huolellinen diagnostiikka ja yksilöllisesti laadittu hoito- ja kuntoutussuunnitelma antaa ADHD-potilaalle mahdollisuuden täysipainoiseen työelämään kiinnostavassa ja omia vahvuuksia hyödyntävässä ammatissa. Aikuisenakin todetun häiriön asianmukainen hoito ja kuntoutus voi parantaa työkykyä merkittävästi. (Saari 2018.)

Seuraavat kuvioksi 4 listaamani asiat voivat aiheuttaa työelämässä hankaluuksia ADHD:n kanssa eläville aikuisille (ks. kuvio 4).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yötyö ja vuorotyö on yleistä esimerkiksi hoito- ja palvelualoilla, ravintoloissa ja kaupan alalla. Kolmivuorotyössä tai päivystystyössä on suurempi riski unirytmien häiriintymiselle ja univajeen kehittymiselle. Pelkkää yötyötä tekevillä esiintyy yleensä enemmän päiväväsymystä ja nukahtamisvaikeuksia. Moni ADHD-potilas kärsii nukahtamisvaikeuksista, viivästyneestä unirytmistä tai päiväväsymyksestä ja työajoilla voi olla paljonkin merkitystä työssä jaksamiselle. (Saari 2018.)       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monella ADHD-diagnosoidulla on vaikeuksia tunnetilojen ja käyttäytymisen säätelyssä. Häiriöt voivat näyttäytyä ärtyneisyytenä, turhautuneisuutena, nopeina mielialanvaihteluina ja sopimattomana käytöksenä. Epäonnistumisten ja vastoin käymisten sietäminen voi olla heikentynyt.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaaraa aiheuttavia altisteita ovat melu, kemikaalit tai yötyö. ADHD ei koskaan ole ehdoton este työskennellä <i>altisteisessa</i> työssä, mutta työn terveystaitojen ehkäisy edellyttää huolellisuutta ja ohjeiden noudattamista.</li> <li>• Aikuisen ADHD on este liikennelentäjän tai raidekuljettajan ammattiin. Tieliikenteessä ADHD-aikuisen voi lääkehoidon turvin pärjätä ongelmitta yksityisajossa, ja häiriö on harvoin este ajokortin saamiselle. Ammattimaisessa henkilöliikenteessä tai raskaan ajoneuvon kuljettajana työskentelyyn liittyy usein vaativia ajo-olosuhteita ja suuronnettomuuden vaara, jolloin tarkkaamattomuus- ja impulsiivisuusoireiden vuoksi voi olla tehtävään sopimaton. Turvallisuus- ja pelastusalalla oireet voivat aiheuttaa vaaratilanteita, eikä moniin työtehtäviin välttämättä sovellu</li> </ul>
<p>-Rauhattomuuden tunne ja vaikeus rentoutua voi haitata työntekoa ja työstä palautumista.</p>	<p>Tarkkaavuuden ja työmuistin ongelmat voivat ilmetä puhuttujen ja luettujen asioiden, sovittujen tapaamisten sekä tavaroiden unohteluna. Aloitteisuuden ongelmat johtavat verkkaisuuteen,</p>

	asioiden lykkäämiseen ja vitkasteluun. Tämä voidaan tulkita laiskuutena.
Ylikeskittyminen voi ilmetä tuntikausia kestävässä yhteen asiaan uppoutumisena, jolloin muut työt voivat jäädä tekemättä tai esimerkiksi tauot pitämättä.	Työskentelytapa voi olla nopea ja virhealtis tai hidas ja jumiutuva.
-Yksityiskohtien huomioiminen ja ohjeiden seuraaminen on usein puutteellista ja ohjeita joutuu kyselymään uudelleen tai olennainen tieto on voinut jäädä saamatta.	-Häiriöherkkyys työskennellessä levottomassa ympäristössä, kuten avokonttorissa, voi olla hankalaa tai tehotonta.

Kuvio 4. ADHD:hen liittyvät asiat, jotka voivat aiheuttaa työelämässä hankaluuksia (Saari 2018.)

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kuvata, millaisia vahvuuksia ADHD- ja ADD- diagnoosin saaneilla korkeakouluopiskelijoilla on. Olen kiinnostunut heidän koulu- ja opiskelupolkunsa kokemuksista vahvuuksien näkökulmasta. Vahvuuksia tunnistamalla tuetaan opiskelevien opiskelijoiden oppimista ja positiivista kuvaa itsestään oppijana. Tarkkaavaisuushäiriö diagnoosin saaneet opiskelijoiden vahvuudet ovat myös tärkeää erottaa ja valjastaa käyttöön. Tämän tutkimuksen merkitys on vahvuuksien tunnistamisessa ja niiden paremmassa hyödyntämisessä opinnoissa.

Olen asettanut tutkimukselleni neljä tutkimuskysymystä:

1. Millaista on opiskella korkeakoulussa ADHD- tai ADD-diagnoosin saaneena?
2. Millaiset vahvuudet auttavat menestymään korkeakouluopinnoissa ADHD- tai ADD-diagnoosin saaneiden kertomana?
3. Miten vahvuuksia voi tukea korkeakoulussa ADHD- tai ADD-diagnoosien saaneiden kertomana?
4. Millaisia vahvuuksia ADHD-diagnoosin saaneet pitävät tärkeintä työelämässä menestymiseksi?



## 4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

### 4.1 Narratiivinen tutkimusote

Tämän laadullisen tutkimuksen metodologiseksi lähestymistavaksi valitsin narratiivisen tutkimuksen. Tanja Äärelä asettaa rinnakkain termit narratiivinen tutkimus, tarinallinen tutkimus ja kerronnallinen tutkimus (Äärelä 2012, 73). Käytän narratiivisen, tarinallisen ja kerronnallisen tutkimuksen termejä synonyymein. Tutkin korkeakouluopiskelijoiden kertomuksissa heidän näkemyksiään omista vahvuuksistaan. Narratiivisessa tutkimuksessa ihmisten toiminnan ja ilmiöiden merkitykset nähdään rakentuvan erilaisissa kertomuksissa, joiden tutkiminen on siksi tärkeää. Narratiivi tarkoittaa kertomusta. Narratiivisessa tutkimusstrategiassa ollaan kiinnostuneita siitä, millaisia kertomuksia tutkimuskohteesta kerrotaan tai millaisena kertomuksena tutkimuskohde on olemassa kulttuurissa tai yhteiskunnassa. Strategian perustana on kielen ja kielenkäytön näkeminen ensisijaisena merkitysten tuottamisessa. Maailmaa tulkitaan alati rakentuvana ja muuttuvana aikoihin ja paikkoihin sidottuna kertomuksena. Tieto syntyy kertomuksista ja merkityksistä, joita voidaan lukea ja tulkita aivan kuin mitä tahansa tekstejä. Kukin yksilö konstruoi oman totuutensa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ollen sekä kerrottu että kertova olento. Narratiivinen kerronta on siten jatkuvasti uusiutuva prosessi, sillä kertoessaan itsestään ihminen toisaalta heijastaa mutta myös luo sosiaalista todellisuutta. Ei ole löydettävissä lopullista totuutta, jokainen ihminen rakentaa konstruoi oman totuutensa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Hyvärinen 2016, 39; Hänninen 2000, 19; Koppa 2019; Äärelä 2012, 73.) Narratiivisuus ei ole varsinainen metodi, vaan viitekehys, jonka kautta todellisuutta voidaan tuottaa ja välittää (Heikkinen 2018, 176; Äärelä 2012, 72). Kerronnallinen tutkimus korostaa vahvasti ymmärtämisen prosessia ja tuo sen lähellä muita tulkinnallisen tutkimuksen muotoja. (Heikkinen 2018, 179; Heikkinen, Huttunen, Niglas & Tynjälä 2005, 350.)

Kertomus on inhimillinen tulkinnan perusmuoto, johon kokemus elämästä luonnostaan kietoutuu. Kun tarkoituksena on ymmärtää ihmistä ja heidän toimintaansa, kertominen ja kertomukset ovat luonnollinen tapa tehdä tutkimusta. Tarinoiden luotettavuutta pitää arvioida. (Heikkinen 2018, 170.) Kerronnallinen tutkimus (*narrative research/ inquiry*) tarkoittaa tutkimusta, jossa huomio kohdistuu kertomuksiin ja kertomiseen tiedon välittäjänä ja rakentajana. Mielenkiinnonkohteena on koko kerronnallinen prosessi, ei pelkästään kertomukset. Se viittaa sekä kertomisen tutkimiseen, jolloin huomion kohteena ovat kertomisen prosessit, että kertomusten tutkimiseen, jolloin tutkimuskohteena on tekstit tai muut kertomusten tuotokset. (Heikkinen 2018, 172-173.)

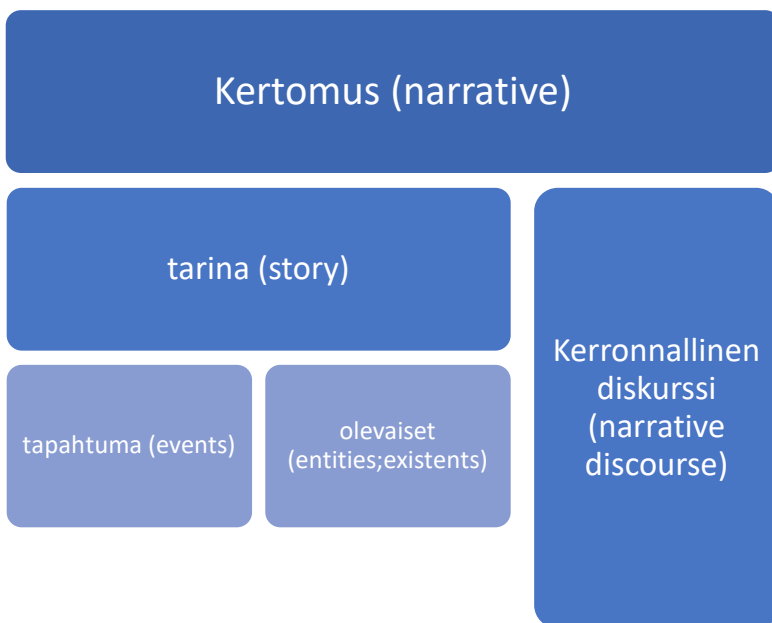
Kerronnallisen tutkimuksen peruskäsitteet voidaan luetella seuraavasti

- kertomus (narrative)
- tarina (story)
- tapahtumat (events)
- olevaiset (entities/existents)
- kerronnallinen diskurssi (narrative discourse)
- teot (acts)
- henkilöt (characters)
- sattumukset (happenings)
- tapahtumapaikat (settings)

(Heikkinen 2018, 174.)

Esitän narratiivisen tutkimuksen peruskäsitteistön kuviona 5., josta näkee

(Heikkinen 2018, 174.)



Kuvio 5. Kerronnallisen tutkimuksen peruskäsitteistö. (Heikkinen 2018, 174)

#### 4.1.1 Narratiivinen ajattelu

Narratiivisella ajattelulla puolestaan selitämme psyykkistä todellisuutta ja inhimillistä toimintaa. Pyrkimyksenä on ymmärtää yksittäisiä tapahtumia ja näiden tapahtumien välisiä suhteita, luoda todentuntuksia yhteyksiä näiden tapahtumien välille ja tulkita niitä. Se on tapahtumien hahmottamista ajassa etenevänä, juonellisena kertomuksena. Kertomuksessa on läsnä elämä kerrottuna ja elettyä. Narratiivi jäljittelee siten elämää ja elämä narratiivia. Kulttuurisesti muotoutuvat tarinat organisoivat muistia, jäsentävät kokemuksia ja merkityksellistävät siten

elämäntapahtumia. Toisaalta elämä ja siitä kerrottu tarina eivät vastaa täysin toisiaan. Elämä ei ole kuin se oli, vaan elämä tulkitaan, uudelleentulkitaan, kerrotaan ja uudelleenkerrotaan. Tulkintaan ja kertomiseen vaikuttavat yksilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi myös tilanne ja kulttuuri.

(Hyvärinen 2016, 39; Tolska 2002, 92; Äärelä 2012, 76.) Narratiivinen ajattelu pyrkii muodostamaan kasuaalisuhteita. Elämäntarinaa kerrottaessa, puhujan keskeinen tehtävä on saada aikaan sopiva kausaalinen suhde tapahtumien välille. (Tolska 2002, 104.) Metafora on työkalu, jota narratiivinen ajattelu käyttää (Tolska 2002, 108).

Narratiivisuuden käsitteellä on kuitenkin tutkijoille monta tarkoitusta ja päämäärää, sen käyttö on vakiintumatonta ja epäyhtenäistä, joten yhden ainoan käsitelmäritelmän tekeminen on mahdotonta. Alkujaan narratiivisuuden käsite on lähtöisin latinan kielestä, jossa substantiivi *narratio* tarkoittaa kertomusta ja verbi *narrare* kertomista. Suomen kielessä narratiivisuuden käsitteelle ei ole vakiintunutta vastinetta. Suomalaiset tutkijat käyttävät synonyymeinä usein sanaa ”tarina” tai ”kertomus”. Käytän käsitteitä ”narratiivi”, ”kertomus” ja ”tarina” väljästi toistensa synonyymeina. (Apo 1990, 63; Heikkinen 2018; Hyvärinen 2016, 40; Hänninen 2000, 15; Äärelä 2012, 76.)

Narratiivisen tutkimuksen monialaisuudesta seuraa, että tarinan (*narrative*) käsitettä käytetään hyvin monissa merkityksissä: sillä voidaan viitata kaunokirjallisiin tuotteisiin, kaunokirjallisista lajityypeistä muotonsa lainaaviin teksteihin, suullisesti kerrottuihin tarinoihin, ajattelumuotoihin tai jopa elävän elämän episodeihin. Käsitteen käyttötapojen kirjavuus voi aiheuttaa sekaannuksia ja ohi puhumista. (Heikkinen 2018, 172; Hänninen 2000, 19.)

Narratiivisen sävyn (*narrative tone*) perusulottuvuudet ovat optimismi ja pessimismi. Optimistisen perussävyn omaava ihminen muovaa sisäistä tarinaansa sen oletuksen pohjalta, että kaikki kääntyy lopulta parhain päin, kun taas pessimistisesti orientoitunut uskoo hyvien hetkien olevan vain onnettomuuden enteitä. Bruner katsoo, että kertomuksen ohella metafora on työkalu, jota narratiivinen ajattelu käyttää inhimillisten kokemusten jäsentämiseen ja ymmärrettäväksi tekemiseen. Metaforan yllätyksellisyys perustuu kielen struktuureihin ja symboleihin. Metaforan avulla tuotetulla yllätyksellä voimme paljastaa uusia, aikaisemmin pimennossa olleita, yhteyksiä tapahtumien ja asioiden välille. Bruner olettaa, että metafora toimii ihmisen tapana tuottaa merkityksiä. (Tolska 2002, 107-108.) Bruner sanoo, että ilman narratiivisen ajattelun tutkimista, emme voi ymmärtää, miten ihminen merkityksellistää kokemuksiaan (Tolska 2002, 100).

#### 4.1.2 Ricour – Kolmivaiheinen mimesis

Paul Ricoeur (1913–2005) oli ranskalainen filosofi, joka kehitti teorian, joka mukaan kerronnallinen identiteetti kehittyy kolminkertaisena mimesiksessä. Hän erottaa kolme mimesiksen muotoa. Mimesis voidaan määritellä jäljitelmäksi tai edustukseksi, ja mimeettinen toiminta järjestää tapahtumia tyhjenemällä. (Baeheim ja Ness 2020, 88.) Ricoeur kutsuu narratiivia käsittelevän kolmiosaisen mimesis-teoriensa ensimmäistä vaihetta prefiguraatioksi. Tämän prefiguraation kautta saamme kuvan hänen teoriastaan narratiivisena esiymmärryksenä. Prefiguraatioteorian keskeisin ajatus on, että ennen kuin inhimillinen toiminta ja temporaalinen kokemus ilmenevät juonessa, niillä on aina jo jokin muoto esiymmärryksen tasolla. Ricoeur jakaa tämän prefiguraation kolmeen osaan:

- toiminnan semantiikkaan
- toiminnan symboliikkaan ja
- toiminnan temporaalisuuteen. (Tolska 2002, 98-99.)

*Toiminnan semantiikalla* Ricoeur viittaa ajatukseen, että toiminnan maailman esiymmärrys on kykyä käyttää oikein käsiteverkostoa, joka erottaa toiminnan pelkästä fyysisestä liikkeestä. Verkosto rakentuu toisiinsa liittyvistä kysymyksistä kuka, mitä, miksi, miten, milloin ja niihin liittyvistä agentin, teon, päämäärän, motiivin ja olosuhteiden käsitteistä. Käsiteverkoston kokonaisuus muodostaa yhtenäisen kielipelin, jonka sisällä eri käsitteitä osataan yhdistellä toisiinsa. Kertomus edellyttää siis aina toimintaan liittyvän käsiteverkoston hallitsemista. Kertomukseen liittyy myös diskursiivisia ja syntaktisia piirteitä, jotka erottavat sen pelkästä teonlauseiden jonosta. Narratiiviseen ymmärrykseen vaaditaan käsitys syntagmaattisista suhteista, joiden kautta toiminta tuodaan tarinaan – siis käsitys juonesta. Tällä syntagmaattisella tasolla – syntagmaattiset suhteet määrittävät sanan yhdistämistä lauseen muihin jäseniin – toimintaan liittyvien käsitteiden virtuaaliset merkitykset aktualisoituvat ja integroituvat yhteen temporaaliseen kokonaisuuteen.

Ricoeurin mukaan *symboli* osoittautuu merkiksi sillä symbolit ovat merkityksiä kommunikoivia ilmauksia. Symbolit ovat siis aina lähellä kielen toimintaa. Jos kaikki symbolit ovat merkkejä, niin kaikki merkit eivät kuitenkaan ole symboleita. Symboliset merkit ovat läpinäkymättömiä, sillä ensimmäisen tason kirjaimellinen merkitys viittaa toisen tason merkitykseen, jota ei saavuteta kuin ensimmäisen tason kautta (Ricoeur 1988, 178). Symbolien olemukseen kuuluu liike ensimmäisen tason merkityksestä kohti osallistumista peiteltympään symboliseen merkitykseen. Symboli

yhdistää tulkitsijansa symboloituun asiaan ilman, että kirjaimellisen ja symbolisen merkityksen suhde olisi intellektuaalisesti havaittavissa.

Kolmannella *prefiguratiivisuuden elementillä* eli toiminnan temporaalisuudella Ricoeur viittaa taas ajatukseen, että primitiivisimmällä tasolla temporalisten piirteiden yhteys kertomiseen ilmenee arkisen toiminnan temporalisen järjestyksen luomisessa ajan adverbien avulla. Temporaaliseen esiymmärrykseen kuuluu toisin sanoen käsitys ajan olemuksesta. (Tolska 2002, 98-99.) Ricoeur väittää, että ihminen tulkitsee elämäänsä symbolien, tekstien, tarinoiden välityksellä. Hän esittää, että elämä itsessään prefiguroi tarinaa, eli inhimillinen toiminta ja kokemuksen ajallisuus luovat tarinalle sen peruskoordinaatit (Mimesis I). Tarina, kertomus, puolestaan konfiguroi elämää eli jäsentää sitä merkitykselliseksi kokonaisuuksiksi (Mimesis II). Muodostuessaan kuulijan omaan elämäänsä soveltamaksi ymmärrysvälineeksi tarina refiguroi elämää (Mimesis III) (ks. Kuvio 6). Näin ihmisen kokemus on aina perustavanlaatuisesti kutoutunut kulttuuriin ja sen historiaan. Hermeneuttisuus merkitsee myös ajatusta kokonaisuuden ensisijaisuudesta osiin nähden: tarinan osat saavat merkityksensä siitä kokonaisuudesta, johon ne liittyvät. (Hänninen 2000, 25.)

Mimesis I – prefigurointi	Mimesis II – konfigurointi	Mimesis III - refigurointi
Kertomus jäsentää elämää merkitykselliseksi kokonaisuuksiksi. Kerronnallinen osaaminen sekä olemassa oleva kokemus ja odotukset tarinoista, joita tuomme mukamme lukiessamme.	Kerronnallinen tyhjeneminen, hahmoista, tapahtumista ja tarinan pisteestä kokonaisuutena, sääntöjen noudattamisesta ja myös niiden rikkomisesta.	Ymmärrys ja muutos, kun lukijat täydentävät kirjailijan tarinan palauttamalla sen toiminnan ja kärsimyksen todelliseen maailmaan.

Kuvio 6. Kolmivaiheisen mimesiksen vaiheet (Baker 2017).

#### 4.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Tutkimusaineistoni on laadullinen kyselylomakkeilla ja haastatteluilla kerätty aineisto korkeakouluopiskelijoiden vahvuuksista. Tutkimusaineisto koostuu korkeakouluopiskelijoiden

vastaamasta avoimista kysymyksistä. Kerään kaikkien opiskelijoiden taustatiedoista heidän ikänsä, sukupuolensa, korkeakoulun ja heidän opiskeleman alan sekä milloin he ovat saaneet oman diagnoosinsa. Tutkimushenkilöt olivat hyvin avoimia omista vahvuuksistaan ja jakoivat monipuolisesti ajatuksistaan ADHD-diagnoosiaan kohtaan. Lähetin vastaajille sähköisen kyselylomakkeen täytettäväksi. Otin myös yhteyttä ADHD-liittoon ja tein google formsin kyselytyökalun avulla helpommin jaettavan sähköisen kyselyn, jonka ADHD-liitto jakoi omalle facebook-sivulleen. Valitettavasti en saanut vastaajia sen kautta. Kerään tutkimusaineistoni teema-verkko-haastatteluina kysymyksillä korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista etäopiskelusta. Narratiivinen aineistonkeruu voidaan karrikoidusti tiivistää kolmeen erilaiseen lähestymistapaan: narratiiviseen haastatteluun, aktiivahaastatteluun ja episodiseen haastatteluun. Narratiivinen haastattelu muistuttaa suuresti elämäkerrallista haastattelua, joskin sen painopistettä voidaan ohjata käsittelemään kertojan suhdetta johonkin tiettyyn tutkijaa kiinnostavaan tapahtumaan tai ilmiöön. Elämäkerta- tai muuta haastattelua tehtäessä puhutaan kertomusten keräämisestä, ja haastattelupuheen muoto on siten kertomuksellinen (Hyvärinen 2016, 45.)

#### 4.3 Tutkimushenkilöt

Tutkimushenkilöni ovat kaikki korkeakouluopiskelijoita, joilla on diagnosoitu ADHD. Kaikki käyvät samaan aikaan myös töissä. He osallistuivat samankaltaiseen nettikyselyyn kandidaatin tutkielmaani varten. Vastaajat olivat kaikki miehiä. Haastateltavien ikä vaihteli 25–37 vuoden välillä, ja he olivat kaikki saaneet diagnoosin aikuisiällä. Taustatietojen keräys auttoi paremmin ymmärtämään haastateltavia ja heidän elämäänsä. Taustatietojen keräys antoi tutkimukselle paremmat lähtökohdat tutkia ilmiötä. Pro gradu -tutkielman kannalta haastateltavien määrä ja tarvittavan tiedon saaminen ei onnistunut tavalla, mitä olin toivonut. Siihen vaikutti vaikeus saada kohderyhmään kuuluvia henkilöitä kiinni kesäaikaan sekä ADHD:n tuomat toiminnanohjaukselliset pulmat. Ennakkosuunnittelun merkitys kyselylomakkeella tehdyssä aineiston keruussa korostuu, Vallin (2010, 236) mukaan. Tutkimushenkilöt olivat hyvin avoimia omista näkemyksistään ja jakoivat monipuolisesti ajatuksistaan ADHD-diagnoosiaan kohtaan.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Tieteellinen tutkimus toteutetaan aina jonkin menetelmän avulla. Menetelmän valinta ja menetelmän noudattaminen tutkimuksen teossa on keskeinen osa tutkimusprosessia. Tutkimuksen menetelmän valinta vaikuttaa samalla muihin tutkimuksen osa-alueisiin. Menetelmä voidaankin

ymmärtää tutkimuksessa kokonaisuutena, johon kuuluvat sekä tutkimusstrategian, aineiston hankintamenetelmän, että analyysimenetelmän valinta ja noudattaminen. (Menetelmäpolku 2015.) Narratiivinen analyysi on teemojen ja käsitteiden kautta jäsentävä analyysi (Hänninen 2018, 203). Laadullisesti suuntautuneessa tutkimuksessa pyrkimyksenä tavoitteena on kuvata jotain ilmiötä, ymmärtää jotain tapahtumaa tai toimintaa syvällisemmin tai etsiä uusia teoreettisia näkökulmia ilmiöihin (Hyvärinen 2016, 42.) Yhteistä kaikille tarinallisille tutkimuksille, koskivatpa ne kertomuksia, sisäistä tarinaa tai draamaa, on tapahtumaketjuihin liittyvien merkitysten analyysi. Ero on näkökulmassa ja taustaoletuksissa. Tutkittaessa kertomusta kertomuksena ei tehdä oletuksia sen tuottaneesta mielen sisäisestä prosessista. Kertomuksia analysoidaan lähinnä suhteessa sosiaaliseen kerrontatilanteeseen tai tekstuaaliseen traditioon. Kun tutkitaan sisäistä tarinaa, oletetaan, että kertomus (tai muu aineisto) on eräänlainen ikkuna mielen maailmaan, ja sitä suhteutetaan sellaisiin psykologisiin ilmiöihin kuin emootioihin ja toiminnan intentioihin. (Hänninen 2000, 31.)

Tämän tutkimuksen analyysi paikantui narratiivien analyysiin, joka tarkastelee aineistoa kokonaisuutena. Tässä tutkimuksessa aineisto on laadullisesti melko suppea, mutta siitä huolimatta tutkijan mielenkiinnon herättävä. Haastateltavien avoimuus ja valmius vastata henkilökohtaisiin kysymyksiin teki aineiston sisällöstä ja sen analyysistä mielenkiintoista. Päädyin puolistrukturoituun teemahaastatteluun ja analysoin tutkielmani sisältöä narratiivista analyysiä käyttäen. tarinat luokitellaan erilaisiin kategorioihin esimerkiksi tyyppien, teemojen tai metaforien avulla kvalitatiivisen tutkimuksen analyysitapojen kaltaisesti. Narratiivien analyysi edellyttää tarinallisen aineiston: analyysi tähtää kuvauksiin tarinoiden teemoista, henkilöiden piirteistä tai tapahtumista. (Hyvärinen 2016, 49.) *Vertikaalisen* eli narratiivinen analyysi kohteena voi olla esimerkiksi teksti, mediateksti, kuva, elokuva, musiikki tai ympäristö, joka ymmärretään kertomuksena tai kertomuksenkaltaisena rakenteena. Analyysissa kohdetta eritellään kerrontaan ja kertomuksen teorioihin liittyvien käsitteiden, termien ja näkökulmien avulla. Analyysissa muodostetaan usein ydinkertomuksia tai tyyppikertomuksia, joiden avulla voidaan osoittaa, millaisia yleisiä ajattelu- ja toimintatapoja, merkityksiä ja asenteita kertomuksen kohteena oleviin asioihin liittyy. Narratiivisessa tutkimuksessa on erilaisia variaatioita. Esimerkiksi kertomusten rakenteita analysoivaa ja niitä teoretisoivaa tutkimusta kutsutaan narratologiaksi. (Koppa 2015.) Kertovia tekstejä analysoimalla on pyritty selvittämään ilmiöitä, joita teksteistä ei voi välittömästi havaita. Kertomusten katsotaan ilmentävän tuottajiensa ajattelua ja maailmankuvaa: käsityksiä, mielikuvia ja mentaalisia malleja. Kertomus on inhimillisen toiminnan kuvausta, jossa kertomukset ilmenevät tekstinä. Vastaanottaja hahmottaa ne auditiivisesti ja/tai visuaalisesti. Tekstit voivat siis

olla puhuttuja, laulettuja, kirjoitettuja, piirrettyjä, filmattuja tai tanssittuja kertomuksia. (Apo 1990, 62-63.)

#### 4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tarinallisen lähestymistavan eettistä arvoa on luonnehdittu ensinnäkin sanomalla, että se antaa tutkimukseen osallistuville ihmisille ”äänen”. Samoin kuin muussakin laadullisessa tutkimuksessa, tarinallisessa tutkimuksessa pyritään tuomaan esiin tutkimukseen osallistuvien ihmisten oma tapa antaa asioille merkityksiä. Tarinallisen tutkimuksen piirissä ajatellaan, että juuri kertomukset välittävät näitä merkityksiä parhaiten. Analyysi on aineistolähtöistä, eli merkityksiä ei jäsennetä ennalta muotoillun teorian pohjalta. Periaatteena on dialogisuus ja tutkijan avoimuus aineistosta nouseville merkityksille. Kuitenkin ”äänen antaminen” on aina suhteellista, kun kyse on tutkimuksesta. Analysointiinpa ja esitettiinpa aineistoa, miten tahansa, tutkija valikoi ja pelkistää aineiston rikkautta. Tulkinnassa ja esityksessä on aina viime kädessä esillä tutkijan ääni, ja tämä on tärkeätä tunnustaa. (Hänninen 2000, 34: Hyvärinen 2016, 49.)

Tarinantutkimuksessa tehdään liian voimakkaita oletuksia kokemuksen narratiivisesta jäsentymisestä sekä tarinoiden monisyisyydestä ja rikkonaisuutta ei riittävästi kunnioiteta. Huonosti muodostetut tarinat saattavat jäädä narratiivitutkijan katseen laitamille. (Hänninen 2018, 205.) Tutkimuksen luotettavuus on narratiivisen tutkimuksen yksi suurimmista kysymyksistä. Kerronnallinen tutkimus perustuu tulkinnalliseen ja konstruktiiiviseen näkökulmaan, kysymystä luotettavuudesta on lähestyttävä myös tästä näkökulmasta. (Heikkinen 2018, 184.)

Arvioin tämän tutkimuksen luotettavuutta ensin tutkimusprosessin kuvaamisen näkökulmasta, jonka jälkeen tarkastelen aineiston säilyttämistä, tutkimushenkilöiden yhteydenottoa ja informoimista ja heidän ihmisarvoansa kunnioittavia eettisiä päätöksiä. Tässä tutkimuksessa oli useita rajoituksia, jotka on huomioitava jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Päärajoitus liittyy aineistoon. Kesäkuukausien aikana toteutettuna tämän tutkielman vastaajamäärä oli hyvin pieni. Verkkopohjaiseen haastatteluun vastasi kolme ihmistä, joten heidän antamistaan vastauksista ei voi tehdä yleistystä koskien kaikkia ADHD-diagnosoituja opiskelijoita. Sen vuoksi tutkimuksen narratiivisuus ei toteutunut.

Kysely toteutettiin lähettämällä tutkimukseen osallistuneille haastattelukysymykset heidän yksityiseen sähköpostiinsa. Vastaaminen edellyttää vastaajalta tietokoneen tai muun elektronisen



laitteen käyttöä, missä on mahdollisuus kirjoittaa tekstiä ja toimivaa internet-yhteyttä. Haastatteluun oli mahdollista vastata sähköisesti, mutta pyysin heitä myös halukkuutta puhelinhaastatteluun, jos olisi tarve lisäkysymyksille. ADHD:hen liittyvät tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen pulmat ovat voineet vaikuttaa haastattelukysymyksiin vastaamiseen. Analyysissä huomio kiinnittyi avokysymysten perusteellisiin vastauksiin, mikä osoitti tutkimushenkilöiden vaivannäköä haastatteluun. En ottanut vastaajien henkilötietoja muistiin tai ollenkaan osaksi tätä tutkimusta kunnioittaen heidän yksityisyyttään ja taaten anonymiteetin. Kuvaan haastateltavia koodien (H1-H3) avulla. Haastattelukysymykset ovat tutkimuksen liitteissä avoimuuden ja luotettavuuden lisäämiseksi. Tutkija ei säilytä vastauksia sähköpostissaan tai tulosteina tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Tulokset on käsitelty täysin luottamuksellisesti ja ne ovat vain pro gradututkielman tekijän tiedossa. Haastattelut on säilytetty niin, ettei ulkopuolisilla ole mahdollisuutta käyttää niitä. Verkkokyselyllä pyritään tavoittamaan tutkittavien ilmiöiden vivahteita ja tiivistämään ne niin, että ne välittäisivät haastateltavien todellisia ajatuksia ja kokemuksia. Haastatteluvaihetta ei voi pitää irrallisena vaiheena luotettavuuden tarkastelusta. Luotettavuustarkastelu koskee koko tutkimusprosessia (Hirsjärvi ja Hurme 1988, 128-129, 2000, 19-20). Tutkijan läheinen suhde tutkimushenkilöihin on voinut vaikuttaa tulosten tarkasteluun, mutta tutkimusprosessin ajan tutkija on pyrkinyt tuomaan tulokset esiin sellaisina, kuin ne ovat aineistosta esiin nousseet.

Tässä tutkimuksessa on pyritty noudattamaan tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja raportoimaan tutkimusprosessista niin, että se olisi selvästi hahmotettavissa ja toisen tutkijan uusittavissa. Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on hyvä huomioida pro gradututkielma -tekijän asema suhteessa tutkimuskohteeseen. Luotettavuutta on osaltaan voinut lisätä tutkimuskohteen ja sisällön ymmärtäminen, kun tutkimuskysymykset on kohdistettu niille alueille, joista on tarvittu tietoa. Tunnistan, että ymmärrykseni haastateltavia ja heidän kokemuksiaan kohtaan on rajallista, enkä näillä tiedoilla pysty ymmärtämään tutkimushenkilöjä aukottomasti. Tässä tutkielmassa olen pyrkinyt kuvaamaan tekemäni ratkaisut ja omat vastuuni ratkaisujen takana. Olen tutustunut tutkimuksenteon eettisiin periaatteisiin ja pyrkinyt huomioimaan ne tätä tutkimusta tehdessä koko tutkimusprosessin ajan.

Eettisiä peruseriaatteita sovelletaan tutkimustoiminnan eri vaiheissa ja tutkijan työ noudattaa tiettyjä sääntöjä, normeja ja arvoja (Pietarinen 2002, 58). Luotettavuus perustuu kriittisesti perusteltuun informaatioon, jossa kriittisyys viittaa niihin menetelmiin, joita tutkimuksen eri osa-alueilla käytetään. Mitä huonommin perusteltua tietoa tutkija tuottaa, sitä vähemmän hän auttaa toteuttamaan tutkimukselle asetettavia päämääriä, todellisuuden luonteen ymmärtämistä ja selittämistä tai asioiden

ohjailua halutulla tavalla. Informaation tuottamiseen liittyy paljon asioita, jotka liittyvät tieteen harjoittamisen etiikkaan keskeisesti. Tiedon välittäminen eteenpäin yhteiskunnalle kuuluu tutkijan perustehtäviin. Tutkijan on pystyttävä siirtämään tuloksia toisille tutkijoille ja yhteiskunnan muille jäsenille. Tutkijan on seurattava oman alansa tutkimusta ja tuotettava uutta edistävää informaatiota. Uuden tiedon tuottaminen ei ole mahdollista, ellei tutkija tunne muiden töitä tai hallitse tieteellisiä tutkimusmenetelmiä. (Pietarinen 2002, 59-60).

Tutkijan on oltava rehellinen, paljastettava tutkimuksensa virheet, arvioitava virheiden vaikutusta tuloksiin ja tulosten hyödyntämiseen ja soveltamiseen. (Vilkkä 2007.) Yhtenä eettisenä periaatteena ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on, että tutkimus tulee toteuttaa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Yleisenä periaatteena on, että tutkimukseen osallistuneiden ja julkaisussa mainittujen henkilöiden yksityisyyttä suojellaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7, 12.)

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksia avatessa ryhmittelen tulokset asetettujen tutkimuskysymysten alle. Seuraavissa luvuissa esittelen tulokset tutkimuskysymysten mukaisissa kategorioissa. Ensimmäisenä avaan korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä diagnoosin kanssa opiskelusta.

### 5.1 Korkeakouluopiskelijana ADHD-diagnoosiin kanssa

Opiskelijat kertoivat positiivisia ja negatiivisia esimerkkejä siitä, miten diagnoosi vaikuttaa heihin opiskelijana. Vastaajien mukaan diagnoosi vaikuttaa heidän korkeakouluopintoihinsa positiivisesti mahdollistaen lopputöiden valmiiksi saamisen korkeakoulussa. Diagnoosin saaminen, lääkitys sekä toimintaterapia oli hänen mukaansa pelastus yhdelle opiskelijalle.

*”Diagnoosi pelasti opintoni ja myös mahdollisti sen että sain kandidaatintyöni tehtyä ja että teen nyt graduani.” h3*

Negatiivisiksi asioiksi mainittiin opintojen kesken jääminen, vaikeus keskittyä ja saada opintoja loppuun sekä ajoittainen hyperkeskittyminen ja opiskelutehtävien välttely.

*”Diagnoosini vaikutus opiskeluissani näkyy ajoittaisena hyperkeskittymisenä sekä vastoin opiskelutehtävien välttelynä ja puutteellisena keskittymisenä opiskeluun.”h1*

Diagnoosi vaikuttaa myös aloitekykyyn ja lisää prokrastinaatiota eli tehtävien välttelyä, innostus häviää nopeasti, jolloin opiskelusta tulee vastenmielistä niin sanotusti tervan juontia.

*”Vaikka innostun jostain aiheesta, usein se innostus häviää aikaa myöten ja sen jälkeen aiheen tutkiminen, tai opiskelu on yhtä tervan juontia. h3”*

Vaikeuksia on myös tehtävänantoon keskittymisessä ja tehtävien teko ohi vaaditun aiheen.

Luennoilla ja opetustilanteissa vaikeutta ilmeni jonkun muun asian tekemisenä samaan aikaan kuten repun siivoamisena, tietokoneen päivittämisenä tai vaipumisena omiin ajatuksiin, ettei enää keskity opetettuun asiaan. Kun työ vaikuttaa turhalta ja ei tunne oppivansa juuri mitään keskittyminen on vaikeaa.

*”Soveltavuutta ja luovuutta vaativat tehtävät, sekä haastavat isot tehtävät ovat mielenkiintoisia. Turhalta vaikuttaviin yksin tehtäviin tehtäviin, joista et tunne oppivasi juuri mitään, keskittyminen ei kiinnosta. h2”*

ADHD piirteet voivat olla merkittävästi haitaksi korkeakouluopiskelijoiden arjessa. Toiminnanohjaukselliset pulmat voivat näkyä kognitiivisten toimintojen, tunne-elämän kuin myös käyttäytymisen säätelyn kanssa. Vaikeudet ilmenevät toiminnanohjauksen lisäksi aloittamisen vaikeutena, prokrastinaationa, tehottomana ajankäyttönä ja ulkopuolisen avun tarpeena. ADHD on tyypillisesti yhdistetty alisuoriutuminen, mataliin arvosanoihin, huonoon menestykseen pääsykokeissa ja opintosuoritusten rästiin jäämiseen ja opintojen keskeyttämiseen. (Saari, Sainio, & Leppämäki 2016, 2331.)

Positiivisena asiana näyttäyty kuitenkin itsensä ja menneiden negatiivisten kokemusten hyväksyminen.

*”Opiskelijana nyt viimein ymmärrän miksi olen ollut sellainen opiskelija kuin olen ollut ja san ymmärtäminen on auttanut hyväksymään menneisyyteni epäonnistuneet opiskelu ja koulukokemukseni. Luulin pitkään että olen vain laiska ja tyhmä, mutta nyt ymmärrän että näin ei ole, minulla on vain neuroepätyypillisuus joka on ollut haaaste läpi elämäni. h3”*

Positiivisia puolia ovat luovuus, idearikkaus, halu ja kyky ymmärtää ja nähdä ilmiöt ja asiat syvemmin ja jatkuva tiedon ja oppimisen halu. Kyky huomioida asiat eri tavalla ADHD:sta johtuen. Myönteisenä koettiin myös kyky kyseenalaistaa asioita suoraan auktoriteettien sanomana sekä halua oppia ja tietää itse. Mielenkiintoisina koettiin soveltuvuutta ja luovuutta vaativat tehtävät sekä isot tehtävät.

## 5.2 Koulukokemukset

Koulukokemukset ajoittuvat tärkeisiin kehitysvaiheisiin ja ne ovat yhteydessä itsetuntoon ja terveyskäyttäytymiseen, jotka puolestaan vaikuttavat tulevaisuuden terveydentilaan ja elämään tyytyväisyyteen. Kouluaika muokkaa käsityksiä itsestä ja yhteisöjen toiminnasta sekä asennetta työtä kohtaan. Työympäristönä koulu voidaankin nähdä fyysisten ja psykososiaalisten tekijöiden kokonaisuutena, joka muodostuu opiskelijoiden ja henkilöstön asenteista, kokemuksista, arvoista, ihmissuhteista, yksilön tarpeiden ja menestyksen arvostuksesta, fyysisestä ja psyykkisestä turvallisuudesta, itsetunnon vahvistamisesta ja tukemisesta sekä oppimisen tukemisesta. (Opetushallitus 2012, 8.)

Parhaimpiin kokemuksiin korkeakouluopinnoissa on kaikkien vastaajien mukaan lukeutunut onnistuneet yhteistyöprojektit muiden opiskelijoiden kanssa. Yksi vastaaja on huomannut oppivansa parhaiten keskustelemalla.

*”Syvälliset ja mielenkiintoiset keskustelut ihmisten kanssa. Opin parhaiten keskustelemalla ihmisten kanssa ja korkeakouluopinnoissa olen huomannut että keskustelut muiden opiskelijoiden ja yliopistomme henkilökunnan kanssa ovat olleet todella isoja oivalluksien ja oppimisen tilanteita. Olen myös nauttinut opiskelijana ihmisten kohtaamisista ja verkostoitumisesta. h3”*

Parhaimpiin kokemuksiin on liittyneet tilanteet, joissa on oivaltanut omasta tieteenalastaan ja pystynyt keskustelemaan sen aiheista syvällisesti esittäen perusteltuja ja järkeviä kommentteja. Kehittyminen ihmisenä ja tieteenalani osaajana on ollut kaikkein parasta opinnoissa. Kurssit , joita on suoritettu on saanut vastaajia kehittymään ihmisinä ja tieteenalansa osaajina. Parhaimpiin kokemuksiin liittyi myös luodut kaverisuhteet.

Onnistumisen tunteet esseiden valmistuessa ajallaan on auttanut ymmärtämään, että on kykyjä toimia stressin ja kiireen keskellä tehokkaasti. Tilanteet, joissa opiskelija on päässyt flow-tilaan ja saanut paljon aikaan lyhyessä ajassa on jäänyt mieleen onnistumisena. Opiskelija on huomannut olevansa luova ajattelija, joka etsii tietoa laajasti erilaisilla metodeilla. Yksi vastaajista sanoi lääkityksen tekevän opiskelemisesta vähemmän kaoottisen ja enemmän hallitun prosessin.

*”Nautin oppimisesta, nautin kun voin syventää tietämystäni ja kun uusi informaatio myös nostaa esille uusia kysymyksiä ja saa minut ymmärtämään että en vielääkään tiedä kuin pienen pinta raapaisun aiheesta jota opiskelen. Myös se että olen saanut itsetuntoani parannettua, koska olen alkanut huomaamaan että kykenen ja pystyn oppimaan ja että en ole sitä mitä minulle on sanottu noin 30-vuotta, eli tyhmä ja laiska, on ollut mukavaa.h3”*

Tilanteita, joita opiskelijat eivät haluaisi kokea uudelleen liittyvät huonoihin ja epäselviin ohjeistuksiin sekä opintojen alkuvaiheeseen. Mainittiin myös tunteet ahdistuksesta ja pelosta, joita liittyi kurssien suorittamiseen. Opintojen alkuvaiheen itsenäisyyden korostus aiheuttivat hämmennystä ja avuttomuuden tunnetta yliopisto-opintoja aloittaessa. Kokemus erilaisuudesta opiskelijavertaisiin nähden tuntui ikävältä.

*”Huonosti tehdyt ohjeistukset ja epäselvät ohjeet. Se valtava hämmennys ja avuttomuuden tunne kun aloitti yliopisto-opinnot. Yliopiston akateeminen vapaus ja yksilön itsenäisyyden korottaminen on mahtava asia, mutta ADHD henkilölle se on aika orvoksi tekevä tilanne. h3”*

Opintojen sujumattomuuteen vaikuttaa paikan päällä pidettävät massaluennot, joissa on vaikea keskittyä. Yksi vastaajista huomautti korona-ajan etäopiskelun tuoneen helpotusta opiskelussa jaksamiseen. Ryhmätyöt oli myös yhden vastaajan mielestä negatiiviseksi koettu tilanne.

Vastuunotto muiden ryhmäläisten tekemisestä on lamauttavaa. Opiskelija myös tunnistaa pitävänsä yksintekemisestä enemmän, koska se antaa vapautta tehdä asiat omalla tavallaan aiheuttamatta huolta muille.

*”...ikäviä tilanteita ovat ryhmätyöt, vaikka ymmärrän että ne ovat työelämään opettavia ja pakollisia, kuitenkin olen aika erilainen oppija ja työskentelen ja teen asiat hyvin erilaisella tavalla kuin monet muut ja ryhmissä työskentely ei oikein koskaan ole ollut sellaista josta nautin. h3”*

### 5.3 Vahvuudet, jotka auttavat menestymään korkeakouluopinnoissa

Vahvuuksissa, joita opiskelijat kokivat omistavansa ja niissä, mitkä auttavat menestymään korkeakouluopinnoissa, oli eroja. Yksi opiskelija nimensi ystävät, hyvät opettajat ja rahan vahvuuksiksi. Vahvuuksiksi mainittiin myös asioita, jotka liittyivät opiskelijan konkreettisiin taitoihin kuten isojen konseptien nopea hahmottaminen, uuden luominen, flow-tilaan pääsy, halu ymmärtää aiheet syvällisesti ja laajasti, luovuus, sinnikkyys, kyvykkyys keskittyä ja syventyä kapeasti sekä pitkäjänteisesti yhteen asiaan. Tutkimuksessa ilmennyt Schottin (2012, 17-18) kolmen kompetenssin muodostamisen kategoriasta älyllisiä, fyysisiä sekä interpersonaalisia kompetensseja, mutta ei fyysisiä kompetensseja. Sosiaaliset taidot, ryhmätyöskentelytaidot ja toisten kuuntelu korostuivat.

*”Saatan kun kiinnostun jostain aiheesta uppoutua siihen niin vahvasti, että teen sen parissa töitä vaikka koko päivän, niin että en huomakkaan ajan kulua. Parhaimmillaan olen saanut tehtyä 15-sivuisen esseen ”vahingossa” yhdessä päivässä, vahvan flow-tilan vuoksi.h3”*

Opiskelijoiden vahvuuksia kuvaa myös halu käyttää satoja tunteja kurssin tuotokseen sekä tietyn aiheen perusteellisena oppimisena ja ymmärtämisenä. Luova mieli asettuu innokkaana oppimaan ja

ymmärtämään uusia asioita. Luovuus näkyy uusien projektien ja tuotoksien innovointina. Vastaajan mielestä nämä vahvuudet auttavat menestymään opinnoissa, sillä ne kehittävät kypsyyttä asiantuntijana. Vastaajilla on myös pyrkimys oppia ja ymmärtää uusia asioita parhaimpansa mukaan. Asiantuntijatyössä on luonnollisesti tärkeää osata tunnistaa ja hakea oman alan keskeistä tietoa ja tiedonlähteitä. Nykytyöelämässä on tärkeää myös seurata oman alan kehitystä ja kirjoittelua esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, sillä pysyminen mukana ajankohtaisessa keskustelussa on koko organisaation vuorovaikutteisuuden kannalta entistä tärkeämpää. (Helsingin Yliopiston koulutus- ja kehittämisspalvelut 2021, 10.)

*”...ihminen on kouluttautumassa asiantuntija-alalle, hänen on opittava luottamaan muihin ja oltava luotettava muille, koska uskon että korkeakoulutus myös antaa ihmisille korkean vastuun työstään. h3”*

Vahva tiedonjano ja kyky oppia laajasti ja erilaisilla tavoin tietoa yhdistellen koettiin myös vahvuudeksi. Lukeminen ja jatkuva oppiminen ruokkii positiivista kehää uuden oppimiselle. Yksi vastaaja kuvaa pysyvää ja lyhyempi aikaisia kiinnostuksen kohteitaan, jotka liittyvät usein toisiinsa.

*”Usein ADHD ihmisillä on vahvoja kiinnostuksia, niin pysyviä läpi elämän seuraavia, kuin lyhyempi aikaisia. Minulle filosofia, historia, yhteiskuntatiede, ehkäpä laajemmin ilmaistuna, ihmisen kulttuuri, ajattelu ja tapa tarkastella maailmaa on sellainen jatkuva pysyvä kiinnostus. Yleensä lyhyempi aikaiset kiinnostuksen kohteeni taas yleensä liittyvät noihin pysyviin kiinnostuksen kohteisiin.h3”*

On tärkeää, että kaikki työyhteisön jäsenet tiedostavat omat tapansa oppia ja osaavat käyttää tätä tietoa oman työskentelynsä edistämiseen myös tulevaisuudessa. Elinikäisen oppimisen avulla ylläpidetään tuottavuutta ja kilpailukykyä. (Helsingin Yliopiston koulutus- ja kehittämisspalvelut 2021, 6.)

Monet vahvuudet olivat yhteydessä opiskelijoiden opiskelemaan alaan. Osa vahvuuksista liittyi myös ihmisen arvoihin ja tärkeinä pitämiin asioihin. Oman tieteenalansa löytäminen on vahvuus myös yhden vastaajan mukaan. Muita nimettyjä vahvuuksia on vahva oikeudenmukaisuuden tunne, halua toimia kaikkien ihmisten parissa tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisuuteen perustuen. Analysointitaidot ja trendien näkeminen tietystä aineistosta liittyvät myös tieteenalaan.

#### 5.4 Vahvuuksien tukeminen ja työelämä

Vahvuuksien tukemisesta nousi erilaisia mielipiteitä opiskelijoiden kesken. Yhden vastaajan mukaan tärkeintä vahvuuksien tukemisessa olisi haastaa opiskelijaa, ja jättää tilaa luovuudelle. Avoin keskusteleva ilmapiiri korkeakoulussa, jossa pienennetään kynnystä esittämään kysymyksiä ja luomaan keskustelua. Toinen vastaaja ei osannut sanoa tarkkoja keinoja vahvuuksien tukemiseen. Hänen mielestään korkeakoulu on väline, jonka avulla verkostoidutaan, kehitetään osaamista ja joka antaa nimellisen pätevyyden.

*”Näen koulun välineenä jonka avulla saavuttaa ”parempi” tulevaisuus, tai ehkäpä sanoisin että itselleni paremmin sopiva tulevaisuus.h3”*

Korkeakoulun ajatellaan auttavan opiskelijaa ajattelemaan tieteellisesti, kyvyn etsiä tietoa, oppia laajasti ja nopeaa isoja asiakokonaisuuksia sekä auttaa ymmärtämään akateemista maailmaa.

*”Korkeakoulun piilo-opetus suunnitelma luo ihmistyyppin joka on kykenevä luotsimaan itseään paremmin tietotyöelämän maailmassa. (h3)”*

Työelämässä vaaditut taidot riippuvat opiskelijan opiskelemasta alasta, joka vaihteli opiskelijoiden välillä. Taitoja liittyivät sosiaalisiin ihmissuhteita ylläpitäviin taitoihin kuin myös omaa tarkkaavuutta ja toiminnanohjausta koskeviin taitoihin. Opiskelijoiden mielestä työelämässä tarvitaan hahmotuskykyä, kommunikaatiotaitoja, teknisiä taitoja sekä järjestelmällisyyttä työn teossa.

*”Hahmotuskyky, Kommunikointitaidot, Tekninen knowhow. On. (h2)”*

Muita työelämässä vaadittuja taitoja, joita opiskelijat mainitsivat, olivat kyky olla luova, kykyä etsiä ja omaksua tietoa nopeasti, kykyä analysoida ja nähdä isompia kokonaisuuksia sekä pitää yllä ja uudistaa omaa osaamista ja asiantuntijuuttaan.

Työelämätaitoihin kuuluivat myös hyvät ihmissuhdetaidot, määrätietoisuus, järjestelmällisyys ja halu vilpittömästi opettaa ja kasvattaa. Kaikki opiskelijat olivat sitä mieltä, että heiltä löytyy omalla alallaan vaadittuja taitoja.



Kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja tarvitaan yhä enemmän sellaisissakin tehtävissä, jotka ovat aiemmin olleet manuaalisia tai fyysisiä. Luovuus, ihmisten välinen kanssakäyminen, henkilökohtainen auttaminen ja personoitavien tuotteiden tai palvelujen tarjoaminen korostuvat uusissa työtehtävissä. Muuttuvien tilanteiden vuoksi työtehtävien jatkuva priorisointi on edellytyksenä lähes kaikessa työssä. Uusien viestintäkanavien myötä myös informaatiotulva on entistä vuolaampaa, jolloin keskeytyksiltä on hankala välttyä. Näin ollen oman ajankäytön suunnittelu korostuu entisestään. Lisäksi vastuun ottaminen omasta työstä ja sen suunnittelusta on olennaista muuttuvassa työelämässä. Pohtiessaan työtehtävien tärkeysjärjestystä työntekijän on kyettävä strategiseen ajatteluun ja osattava huomioida koko organisaation hyödyt ja tavoitteet. Olennaisena osana oman toiminnan ohjaamista on kyky arvioida omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Itsensä johtamiseen kuuluu se, että osaa kieltäytyä työtehtävistä, jotka eivät ole yrityksen tai organisaation strategian kannalta merkittäviä ja aiheuttavat turhaa stressiä. Työyhteisön hyvinvointi vaikuttaa toiminnan tehokkuuteen, ja koko työyhteisön hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, että jokainen siihen kuuluva yksilö voi hyvin ja hänellä on riittävät stressinhallintakeinot. Henkilöstöä kannattaa siis tukea oman jaksamisen arvioinnin kehittämisessä. (Helsingin Yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut 2021, 3 ja 5.)

## 6 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa käsittelin korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä omista vahvuuksistaan. Aihe nousi kandidaatintutkielmastani ja ADHD-diagnosoitujen opiskelijoiden vahvuuksien tunnistamisesta. Kandidaatintutkielmani avulla vahvuudet ja positiivinen psykologia nousi isommaksi aiheeksi, jota halusin lähteä tutkimaan. Kuten Palomäki-Jägerroos (2012, 231) toteaa, koulutuksella voidaan vaikuttaa tulevaisuuden rakentamiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Ammatillinen tulevaisuus muodostetaan yleensä vahvuuksien pohjalta, joten olisi tärkeää keskittyä opiskelijan taitoihin, joissa hän on parhaimmillaan. Oikeilla tukitoimilla ja asianmukaisella kuntoutuksella opiskelu ja työura onnistuvat. Jokaisen huomioiminen yksilöllisesti on tärkeää. Seuraava tutkimuksen aihe voisi liittyä vahvuuksiin ja korkeakouluopiskelijoiden valitsemiin tieteenaloihin. Olisi kiintoisaa tutkia, millaisia vahvuuksia opiskelijat liittäisivät tiettyyn alaan tai ammattiin sekä itseensä. Näitä kahta voisi vertailla keskenään.

Meillä kaikilla on ADHD-piirteitä. Kun ihmisellä on voimakkaita ADHD-piirteitä ja hän sijoittuu ADHD-kirjon yläpäähän, olisi tärkeää ensimmäisenä kiinnittää huomiota ympäristöön, diagnoosin ja lääkkeiden määräämisen sijaan. (Hansen 2018, 175.). Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyvä puhe on monesti negatiivisesti sävytynyttä ja häiriötä kuvataan sen aiheuttamista puutteista, häiriöstä käsin Sandbergin mukaan (2016). ADHD-henkilöt nähdään monesti ongelmallisempana ja heidän vahvuusalueensa sivuutetaan. On tärkeää nähdä ADHD-henkilöitä positiivisen psykologian näkökulmasta tukien heidän vahvuuksiaan ja itsetuntoaan vahvistaen heidän motivaatiotaan. (Sandberg 2016.)

Myönteisenä asiana tässä aineistossa nousi esiin on se, että opiskelijat osasivat tunnistaa omat vahvuutensa ja heillä oli ehdotuksia vahvuuksien tukemiseen korkeakoulussa. Opiskelijoilla oli myönteinen kuva itsestään opiskelijoina ADHD-diagnoosin kanssa. Diagnoosi koettiin myös opiskelua haittaavaksi tekijäksi esimerkiksi massaluennoilla, jossa keskittyminen opiskeluun koettiin vaikeaksi. Tämän tutkielman myötä voidaan sanoa, että vahvuudet ja heikkoudet tiedostettu kunkin opiskelijan kohdalla. Samoja vahvuuksia voidaan käyttää sekä opiskelussa että työelämässä.

### 6.1 Tulosten tarkastelua

Tämän narratiivisen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ADHD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä heidän omista vahvuuksistaan korkeakoulun ja

tulevaisuuden työn näkökulmista. Hansenin (2018, 13-14) mainitsemista vahvuuksista kuten sinnikkyys, kekseliäisyys sekä luovuus näkyivät tutkimuksen tuloksissa kaikista voimakkaimmin. Vahvuuksissa näkyi myös hyperaktiivisuus ja flow-tilaan pääsy opiskelijaa itseä kiinnostavissa aiheissa (Burch 2022).

Tutkimuksesta käy ilmi, että diagnoosi vaikuttaa opiskelijoihin negatiivisin sekä positiivisin tavoin. Vastauksissa osaltaan korostui diagnoosin mahdollisuus menestyä ja edetä korkeakouluopinnoissa, verrattuna aikaan ilman diagnoosia. Opiskelijat olivat hyväksyneet itsensä diagnoosin kanssa osana heidän identiteettiään. Vahvuuksista mainittiin isojen kokonaisuuksien nopea hahmottaminen ja uuden luominen. Taulukosta mainittiin luovuus, oppimishalu (tiedonjano) ja arvostelukyky asioiden kyseenalaistamisena ja idearikkautena. Viisautta tuli esiin opiskelijoiden haluna kehittää omaa asiantuntijuuttaan. Uteliaisuus tuli esiin haluna oppia uutta seuraamalla alansa uutislähteitä ja muuta mediaa. Taulukon ulkopuolelta mainittuja vahvuuksia olivat helppo flow-tilaan pääsy, joka näkyi kahdella opiskelijalla keskittymisenä pitkäjänteisesti samaan asiaan. Mainittiin myös ison kokonaisuuden hahmottaminen helposti, uuden luominen sekä perusteellisuus.

Vahvuuksia, jotka auttavat opiskelussa opiskelijoiden mukaan olivat samoja, joita he olivat aikaisemmin ilmentäneet omaavansa. Sinnikkyys mainittiin taulukosta sekä sosiaalinen älykkyys ystäviltä ja hyviltä opettajilta. Sosiaalinen älykkyys tarkoittaa taitoa lukea sosiaalisia tilanteita, kykyä eläytyä toisten tunteisiin ja tilannetajua. Sosiaalinen älykäs on aidosti läsnä ja sosiaalisesti älykkäitä ihmisiä pidetään karismaattisina. Sosiaalinen älykkyys on taito, jota voi oppia. Sosiaaliseen älykkyyteen liittyy mm. aktiivinen toisten kuuntelu, empatia, myötätunto, ystävällisyys ja joustavuus. Sosiaalinen älykkyys auttaa havaitsemaan pieniä vihjeitä sosiaalisissa tilanteissa ja toisten eleissä. Sosiaalisesti älykkäällä on päässään "tuntosarvet", jotka havaitsevat tilanteissa ihmisten välisiä sanattomia viestejä, motiiveja ja tunteita. Sosiaalisesti älykäs ihminen ei nosta itseään jalustalle, puhu koko ajan itsestään eikä hänellä ole tarve tuoda omaa osaamistaan esille. Hän ei myöskään vetäydy taustalle, vaan on aktiivisesti läsnä, kuuntelemassa ja ottamassa osaa, toimimassa siten, että kaikilla olisi hyvä olla. (Vuorinen 2017.) Vahvuus korkeakouluopinnoissa oli myös raha yhden vastaajan mukaan. Vahvuuksia, joita tarvitaan opiskelijoiden mielestä heidän alansa töissä ovat luovuus, ihmissuhde- ja kommunikointitaidot. Oman asiantuntijuuden ylläpito, määrätietoisuus, hahmotuskyky, tekninen osaaminen sekä järjestelmällisyys olivat myös mainittuja vahvuuksia. Osa vahvuuksista oli selvästi riippuvaisia alasta, jota opiskelija osasi, mutta suurin osa oli yleisluontoisia. Vahvuuksia voi opiskelijoiden mukaan tukea avoimen keskustelevan ilmapiirin

avulla korkeakoulussa, jossa pienennetään kynnystä esittämään kysymyksiä ja luomaan keskustelua. Opiskelijan haastaminen ja luovuudelle tilan jättäminen koettiin myös hyödylliseksi.

ADHD-diagnoosi aiheuttaa myös vaikeuksia opiskelija-arjessa. Vaikeuksia oli esimerkiksi toiminnanohjauksellisissa toimissa kuten tehtävän aloittamisessa. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan havainto-, muisti-, ja liiketoimintojen yhdistämistä tavoitteelliseksi toiminnaksi, jotta, ihminen pystyy toimimaan tarkoituksen mukaisesti ja itsenäisesti. Toiminnan ohjaus pitää sisällään aloitteellisuuden, joustavuuden, suunnittelun, käyttäytymisen, organisointikyvyn sekä palautteen vastaanottamisen ja sen hyödyntämisen. (Nepsyarki 2021.) Kiinnostavien tehtävien suorittaminen onnistuu opiskelijoilta paremmin, kuin heitä itseä ei kiinnostavat. Opiskelijoiden mainitsemia häiriötekijöitä löytyi massaluennoilta, joiden aikana on helppoa alkaa tehdä jotain muuta opetuksen aikana. Aallon (2021) mukaan motivaatio ja voimaantumisen opinnoissa edellyttävät, että unelmat ovat opiskelijan itse valitsemia, joka opiskelussa mahdollistaa opiskelijan potentiaalinen käytön laajemmin.

Myönteisiä kokemuksia korkeakoulusta olivat suurimman osan mielestä ryhmätyöt ja projektityöskentely, mutta yksi opiskelija koki ne ikäviksi tilanteiksi. Suoritetuista kursseista ja luoduista ystäväsuhteista oltiin myös iloisia. Syvälliset ja mielenkiintoiset keskustelut ihmisten kanssa saivat aikaan isoja oivalluksien ja oppimisen tilanteita. Ihmisten kohtaamiseen ja verkostoitumiseen suhtauduttiin myös myönteisesti. Flow-tila koettiin myös hedelmälliseksi tilaksi saada paljon aikaan. Onnistumisen tunteet stressistä ja kiireestä huolimatta ovat olleet palkitsevia.

*”Nautin oppimisesta, nautin kun voin syventää tietämystäni ja kun uusi informaatio myös nostaa esille uusia kysymyksiä ja saa minut ymmärtämään että en vieläkään tiedä kuin pienen pinta raapaisun aiheesta jota opiskelen.h3”*

Ikäviä kokemuksia, joilla opiskelijoilla on ollut liittyvät epäselviin ohjeisiin ja massaluennoilla olemiseen keskittymisvaikeuksien vuoksi. Nimettiin myös pelko ja ahdistus kurssien suorittamisessa, joita ei haluaisi kokea uudelleen. Yksi opiskelija koki ennen diagnoosia olevansa tyhmä ja laiska.

*”...olen saanut itsetuntoani parannettua, koska olen alkanut huomaamaan että kykenen ja pystyn oppimaan ja että en ole sitä mitä minulle on sanottu, eli tyhmä ja laiska, on ollut mukavaa.h3”*

## 6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän narratiivisen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ADHD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden vahvuuksia ja niiden tukemista opintojen ja tulevaisuuden uran kannalta. Kuulin heidän koulukokemuksiaan, joissa massaluennot, epäselvät ohjeet ja ryhmätyöt saattoivat aiheuttaa vaikeutta. Saari (2018) toteaa, että ilmankin ADHD-diagnoosia voi kokea keskittymisvaikeuksia ja työn kuormittavuutta. Luovuus ja flow-tilaan pääsy osoittautuivat tutkimuksessa yhdeksi isoimmaksi vahvuudeksi, joka opiskelijoita yhdisti. Burch (2022) mukaan ihmiset, joilla on ADHD ovat luovempia ja idearikkaita, joka helpottaa laatikon ulkopuolelta-ajattelua innovaatioiden keksimisen kannalta. Vahvuudet vaihtelivat osittain opiskelijan opiskeleman alan mukaan. Hyperkeskittyminen mainittiin myös yhtenä vahvuutena, joka voi itseä kiinnostavissa asioissa johtaa moitteettomaan yksityiskohtien huomioimiseen ja intohimoon koulua tai työtä kohtaan (Burch 2022). Opiskelijat hyväksyivät itsensä diagnoosin kanssa, joka on hyvin tärkeää, koska kaikilla on omat vahvuutensa ja yksilölliset piirteensä. Kaikkien ADHD ja ADD-diagnoosit ja niiden piirteet näyttäytyvät hyvin yksilöllisesti, mutta ADHD:ssa ja ADD:ssä on paljon samoja piirteitä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022).

Tutkimuksessa ADHD:sta johtuvia vaikeuksia ilmeni Puusjärven (2011) kertoman mukaisesti aloittamisessa, toiminnan suunnittelussa, tehtävän loppuun saattamisessa ja joskus lopettamisessa. Opiskelijat kertoivat myös hyperkeskittymisestä heitä itseään kiinnostavissa tehtävissä. Yleisimmät positiivisiksi vahvuuksiksi mainitut piirteet olivat luovuus, idearikkaus ja ihmissuhdetaidot. Saldañan (2013, 30) mukaan yliopistotasolla yksilöllisten vahvuuksien ja tunteiden tietoisuus ja käyttö ovat yhteydessä optimaaliseen suoritukseen parantaen oppilaiden oppimisprosessia. Minusta on tärkeää, että diagnosoidut voivat käyttää ADHD:ta vahvuutena sekä opinnoissa että työelämässä. Vahvuuksien löytäminen ja tukeminen yksilöllisesti auttaa opiskelijoita menestymään opinnoissaan ja suoriutumaan niistä määräajassa. ADHD-diagnosoidut hyötyisivät positiivisesta ajattelusta opiskellessaan ja töissä ollessaan.

Jatkotutkimusta voisi tehdä vahvuuksista korkeakouluopiskelijoista, jotka ovat saaneet ADHD-diagnoosin vasta aikuisena ja joilla on kokemusta korkeakouluopinnoista tai työelämästä. Olisi mielenkiintoista nähdä, miten he ovat pärjänneet erilaisissa tilanteissa ADHD:n kanssa diagnoosin kanssa ja ilman tai pitkittäistutkimus siitä, miten nämä henkilöt kokevat vahvuutensa työelämäkokemusten jälkeen. Samoin ADHD-opettajia ja yliopisto-opettajia voisi haastatella koskien heidän käsityksiään ADHD-opiskelijoiden erityispiirteistä. Tämä voisi olla

fenomenografinen jatkotutkimus. Voisi olla myös mielenkiintoista tarkastella naisten ja miesten välisiä eroja ADHD:n vahvuuksien kannalta.

## Lähteet

Aalto, J. (2021). Positiivisen pedagogiikan mahdollisuuksia korkeakoulussa. *Laurea Journal*. Verkossa saatavilla: Positiivisen pedagogiikan mahdollisuuksia korkeakoulussa | *Laurea Journal* Luettu 2022/04/04.

Anttila, K. (2011) Opiskelijan uraidentiteetistä ja sen kehittymisestä. Teoksessa J. Kaisto & J. Liimatainen, Jaana (toim.), O. (2011.) (toim.) Asiantuntijaksi kasvun tukeminen korkeakoulussa. Ajatuksia urasta, asiantuntijuudesta ja opiskelun etenemisestä. Oulun yliopisto. Ohjaus- ja työelämäpalvelut, 5-12. Saatavilla verkosta: Asiantuntijaksi kasvun tukeminen korkeakoulussa : ajatuksia urasta, asiantuntijuudesta ja opiskelun etenemisestä Luettu 2022/04/04.

Baker, J. (2017) Paul Ricoeur's Mimetic Narrativity. Summary. *Figurational*. Verkossa saatavilla: Paul Ricoeur's Mimetic Narrativity, in Summary | by Joe Baker | *Figurational* Luettu 2022/06/13.

Bailey, T.H. & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher education research & development*, 35 (2), 201-216. Verkossa saatavilla: <http://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2015/11/The-influence-of-motivation-and-adaptation-on-students----subjective-well-being-meaning-in-life-and-acade>

Billig, M. (2018). Positive psychology, humour and the virtues of negative thinking. Teoksessa F. Maon, A. Lindgreen, J. Vanhamme, R. J. Angell and J. Memery (toim.) *Not all Claps and Cheers: Humour in Business and Society Relationships*. Abingdon, Oxford: Routledge, 3-13. Verkossa saatavilla: (7) (PDF) Positive psychology (researchgate.net) Luettu 2022/03/16.

Burch, K. (2022). Surprising Benefits of Having ADHD: People with ADHD have high energy and resilience, among other strengths. *Verywellhealth*. Verkossa saatavilla: Benefits of ADHD: Strengths and Superpowers (verywellhealth.com) Luettu 2022/03/16.

Duodecim. Terveyskirjasto. Luonteenvahvuudet. Verkossa saatavilla: Luonteenvahvuudet - Terveyskirjasto Luettu 2022/03/31.

Eskola, J. (2018.) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 209-231.

Eteläpelto, A. (2010.) Ammatillisen identiteettien haasteet - erityisesti opettajien työssä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Verkossa saatavilla: Anneli\_Eteläpelto28.9.2009.pdf Luettu 2022/05/02.

hei

Guo, J., Tang, X., Marsh, H., Parker, P. D., Basarkod, G., Sahdra, B. K., Ranta, M., Salmela-Aro, K. (2021.) The Roles of Social-Emotional Skills in Students' Academic and Life Success: A Multi-Informant, Multi-Cohort Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. Verkossa saatavilla: (3) (PDF) The Roles of Social-Emotional Skills in Students' Academic and Life Success: A Multi-Informant, Multi-Cohort Perspective (researchgate.net) Luettu 2022/06/14.

- Hansen, A. (2018). ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoa olet? Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Harjunpää, K., Ågren, S. & Laiho, S. (2017.) Sujuvuutta siirtymiin- Toisen asteen ammatillisen koulutuksen siirtymä- ja nivelvaiheet. Helsinki: Opetushallitus. Verkossa saatavilla: sujuvuutta-siirtymiin.pdf (oph.fi) Luettu 2022/04/11.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, L. 1988. Teemahaastattelu. 4. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, L. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Helsingin Yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut. Tulevaisuuden työelämätaidot henkilöstön kehittämisen tueksi. Verkossa saatavilla: Tulevaisuuden-tyoelamataidot.pdf (helsinki.fi) Luettu 2022/07/25.
- Héde, J.-J. (2019.) Ura ja identiteetti. Juristipodi. Verkossa saatavilla: Juristipodi - Paragraaffi Kuunneltu 2022/04/29. Samasta podcast-jaksosta kirjoitettu artikkeli verkossa saatavilla: Ura ja identiteetti - Paragraaffi Luettu 2022/04/29.
- Heikkinen, H.L.T. (2018.) Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, Raine. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 170-186.
- Heikkinen, H.L.T., Huttunen, R., Niglas, K. & Tynjälä, P. (2005.) Kartta kasvatustieteen maastosta. Kasvatus 36 (5), 340–354. Verkossa saatavilla: 5-2005.pmd (tlu.ee) Luettu 2022/06/16.
- Hyvärinen, S. (2016). Monta polkua johtajuuteen – Naisjohtajien urakertomuksia. Väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 321. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Verkossa saatavilla: Hyvärinen\_Sanna\_ActaE\_189\_pdfA.pdf (ulapland.fi) Luettu 2022/06/09.
- Hyvärinen, S., Kangastie, H., Löf, J., Rautio, K., Riponiemi, N. & Uusiautti, S. (2021.) (toim.) Vahvuusperustaisen tulevaisuudenhjauksen kehittämismatka ja VAHTO-malli Lapin korkeakoulussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Verkossa saatavilla: Vahvuusperustaisen tulevaisuusohjauksen kehittämismatka ja VAHTO-malli -julkaisu (pdf).pdf (ulapland.fi) Luettu 2022/03/15.
- Hänninen, V. (2000) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Verkossa saatavilla: alkusivut (tuni.fi) Luettu 2022/06/09.
- Hänninen, V. (2018.) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 188-205.
- Hökkä, P., & Vähäsantanen, K. (2016.) Miten sinun suhteesi työhön voi?. Ruusuipuiston uutiset, (2). <https://peda.net/jyu/ruusuipuisto/uutisarkisto/2016-2/1-suhde-tyohon> Open Access
- Lerkkanen, J. & Virtanen, R. 2005. Opinto-ohjaus elämän eri vaiheissa osallisuuden lisääjänä. Teoksessa Lerkkanen, J. (toim.) Opinto-ohjauksen tarkoitus. Opinto-ohjaakoulutuksen 20-vuotisjuhlajulkaisu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 51. Verkossa saatavilla: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33910/JAMKJULKAISUJA512005\\_web.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33910/JAMKJULKAISUJA512005_web.pdf)



Koppa. (2015.) Hermeneutiikka. Jyväskylän yliopisto. Verkossa saatavilla: Hermeneutiikka — Jyväskylän yliopiston Koppa (jyu.fi) Luettu 2022/03/29.

Koppa. (2015.) Fenomenografinen analyysi. Jyväskylän yliopisto. Verkossa saatavilla: Fenomenografinen analyysi — Jyväskylän yliopiston Koppa (jyu.fi) Luettu 2022/04/01.

Koppa. (2015.) Hermeneuttinen analyysi. Jyväskylän yliopisto. Verkossa saatavilla: Hermeneuttinen analyysi — Jyväskylän yliopiston Koppa (jyu.fi) Luettu 2022/04/12.

Koppa. (2021.) Monimenetelmäisyys. Jyväskylän yliopisto. Verkossa saatavilla: Monimenetelmäisyys — Jyväskylän yliopiston Koppa (jyu.fi) Luettu 2022/04/26.

Koppa. Menetelmäpolku. Verkossa saatavilla: Menetelmäpolku — Jyväskylän yliopiston Koppa (jyu.fi) Luettu 2022/05/04.

Koppa. Narratiivinen tutkimus. Verkossa saatavilla: Narratiivinen tutkimus — Jyväskylän yliopiston Koppa (jyu.fi) Luettu 2022/05/27.

Korkeamäki, J. (2010.) Aikuisten oppimisvaikeudet: Näkökulmia selviytymiseen. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Verkossa saatavilla: Aikuisten oppimisvaikeudet (oppimisvaikeus.fi) Luettu 2022/05/06.

Korkeamäki, J. (2021.) Oppimisvaikeudet, toimintavaikeudet ja toimijuus elämäkulussa. Tapaustutkimus aikuisten oppimisvaikeuksista. Aikuiskasvatus, 41(1), 6-17. Verkossa saatavilla: Oppimisvaikeudet, toimintavalmiudet ja toimijuus elämäkulussa näkymä (journal.fi) Luettu 2022/06/09.

Koski-Heikkinen, A. (2013.) Ammatillisen opettajan identiteetti ja auktoriteetti – Ammatilliset opettajat ja opiskelijat ideaalia ammatillista opettajuutta etsimässä. Väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 271. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Verkossa saatavilla: Koski-Heikkinen\_ActaE138.pdf (ulapland.fi) Luettu 2022/05/02.

Leppämäki, S. (2018.) Aikuisiän ADHD- mistä on kyse? Verkossa saatavilla: Medikinet\_ADHD-Aikuispotilasopas\_FI\_netiversio\_FINAL.pdf (adhdtutuksi.fi) Biocodex Oy. Luettu 2022/04/28.

Lehtomäki, R. (2019.) Ammatillisen identiteetin rakentuminen. Työn osaajat- blogi. Staffpoint oy. Verkossa saatavilla: Ammatillisen identiteetin rakentuminen - Staffpoint Luettu 2022/04/29.

Leskisenoja, E. (2016.) Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä. Väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 330. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Verkossa saatavilla: \*Leskisenoja\_Eliisa\_ActaE198\_pdfA.pdf (ulapland.fi) Luettu 2022/03/07.

Liuska, H. (1998.) Jaksako opiskelija? Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja Sarja A, 13. Oulu: Oulun yliopisto.

Mielenterveystalo.fi. Vahvuudet käyttöön. Verkossa saatavilla: Vahvuudet käyttöön (mielenterveystalo.fi) Luettu 2022/03/31.

Meijers, F. (1998.) The development of career identity. *International Journal for the Advancement of Counselling*. Verkossa saatavilla: (13) (PDF) The development of career identity (researchgate.net) Luettu 2022/05/02.

Apo, S. (1990). Kertomusten sisällön analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 62-63.

Nyyti ry. Identiteetti- 6 keinoa tukea identiteetin muodostumista. Verkossa saatavilla: Identiteetti - Nyyti ry Luettu 2022/04/29.

OECD. OECD study on social and emotional skills. Verkossa saatavilla: *OECD-Study-on-Social-and-Emotional-Skills.pdf* Luettu 2022/06/14.

Palomäki-Jägerroos, T. (2012). ADHD-oireisen nuoren opintojen tukeminen peruskoulun jälkeen. Teoksessa V. Dufva & M. Koivunen (toim.) *ADHD: Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki*. Jyväskylä: PS-kustannus, 231-249.

Pietarinen, J. (2002). Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.), *Tutkijan eettiset valinnat*. Gaudeamus. Tampere, 58-69.

Penttinen, L., Kosonen, T., Annala, J. & Mäkinen, M. (2017). Ohjaus ja opintojen eteneminen: Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja OKM 2017:36. Verkossa saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80533/okm36.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Puttonen, M. (2022.) Sisu ja uteliaisuus edistävät arvosanoja, ihmissuhteissa tärkeää on luottamus – Tutkijat selvittivät, mitkä taidot siivittävät nuoren hyvinvointia. *Helsingin Sanomat*.

Puustjärvi, A (2011.) *Adhd-tutuksi. Mitä on ADD?* Verkossa saatavilla: *ADD\_esite\_nettiversio\_06\_2015.pdf* (adhd-tutuksi.fi) Algol Pharma oy. Luettu 2022/04/27.

Saari, A. (2018.) *ADHD ja työelämä. adhd-tutuksi*. Verkossa saatavilla: *ADHD ja työelämä - ADHD-tutuksi* (adhd-tutuksi.fi) Luettu 2022/05/05.

Sandberg, E.. (2016). Tukea tarvitsevien korkeakouluopiskelijoiden vahvuudet? Verkossa saatavilla: *Tukea tarvitsevien korkeakouluopiskelijoiden vahvuudet? - KT Erja Sandberg* Luettu 2022/03/07.

Schott, E. (2013.) *ADHD identity: A conceptual developmental model*. Verkossa: Microsoft Word - *Schott\_Erik\_Dissertation\_March2012.doc* (usc.edu) Luettu 2022/04/18.

Sedgwick, J.A., Merwood, A. & Asherson, P. (2019). The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders* 11(3), 241–253. Verkossa saatavilla: *The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD* | SpringerLink Luettu 2022/03/07.

Sosiaali- ja terveystalvet. Verkossa saatavilla: ADHD ja ADD [Tampereen kaupunki - Sosiaali- ja terveystalvet - Lapsiperheiden talvet - Neuropsykiatriset vaikeudet - Mitä nepsy-vaikeudet tarkoittavat?] Luettu 2022/04/27. Tampere.

Tieteen termipankki. Ihmistieteet: identiteetti. Verkossa saatavilla: Ihmistieteet: identiteetti – Tieteen termipankki Luettu 2022/05/02.

Tolska, T (2002.) Kertova mieli – Jerome Brunerin narratiivikäsite. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 178. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Ursin, J., Hyytinen, H. & Silvennoinen, K. (2021). (toim.) Korkeakouluopiskelijoiden geneeristen taitojen arviointi – Kappas!-hankkeen tuloksia. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkossa saatavilla: OKM 2021:6 (valtioneuvosto.fi) Luettu 2022/03/31.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Positiivinen psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 18-27.

Vázquez C. & Chaves C., (2016). Positive Psychology. Teoksessa H. S. Friedman (toim.) Encyclopedia of Mental Health. Toinen painos. Waltham, MA: Academic Press, 290-299. Verkossa saatavilla: 2016-PositivePsychologyentry-EncyclopediaMentalHealth.pdf Luettu 2022/3/16.

VIA-testi. Verkossa saatavilla: [VIA Character Strengths Survey & Character Reports | VIA Institute](#)

Virta, M. & Leppämäki, S. (2017). Käypähoito- suositus. ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä. Duodecim. Verkossa saatavilla: ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä (kaypahoito.fi) Luettu 2022/04/27.

Äärelä, T. (2012). ”Aika palijon vaikuttaa minkälainen ilime opettajalla on naamalla.”: Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan. Väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 242. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Liitteet

Hyvä vastaanottaja

Käännyn puoleesi tehdessäni opinnäytetyötä Lapin yliopistossa.

Tutkimukseni tarkoitus on kuvata ADHD-diagnosoitujen vahvuuksia korkeakouluopinnoissa. Haluan tietää, millaisia kertomuksia ADHD-oireisilla, eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä potevilla on heidän omista vahvuuksistaan korkeakouluopinnoissa. Mielestäni on tärkeää tunnistaa korkeakouluopiskelijoiden vahvuudet sekä niiden hyödyntäminen korkeakouluopinnoissa ja tulevaisuudessa työelämässä.

Vastaamista helpottamaan esitän oheisen luettelon erilaisista vahvuuksista. Niitä ovat tunneperäiset, tiedolliset, sosiaaliset ja toiminnalliset vahvuudet. Ns. VIA-testin mukaan pää ja alavahvuuksia ovat seuraavat allaolevassa kuviossa mainitut piirteet:

Viisaus	luovuus	uteliaisuus	arvostelukyky	oppimishalu	perspektiivi
Rohkeus	urheus	sitkeys	rehellisyys	innostus	
Humaanisuus	rakkaus	kiltteys	sosiaalinen älykkyys		
Oikeudenmukaisuus	ryhmäyötaidot	reiluus	johtajuus		
Itsesäätelykyky	anteeksianto	inhimillisyys	varovaisuus	itsesäätelykyky	
Hengellisyys	kauneuden ja älykkyyden arvostus	kiitollisuus	toivo	huumorintaju	hengellisyys

Voit käyttää tässä kuviossa mainittuja piirteitä oman itsesi kuvaamisen apuna.

Käsittelen tekstiäsi ehdottoman luottamuksellisesti vain tutkimukseni tarpeisiin. Toivon, että liittäisit mukaan yhteystietosi mahdollista myöhempää haastattelua tai yhteydenottoa varten. Tutkimukseeni osallistuvien henkilöllisyys ei kuitenkaan paljastu missään tutkimusprosessin vaiheessa. Ellet halua kirjoittaa omalla nimelläsi, toivon, että ilmoitat sukupuolesi sekä ADHD- tai ADD-diagnoosi. Tutkimuspyyntöni vastaaminen vie aikaasi jonkin verran, mutta silti vetoan sinuun ja pyydän, että käyttäisit hetken aikaasi tähän vastaamiseen. Osallistumisesi on ensiarvoisen tärkeää, sillä juuri sinun kokemukseksi ovat ensiarvoisia halutessani tukea korkeakouluopiskelijoita, joilla on ADHD tai ADD—diagnoosi. Tutkimukseni antaa ymmärrystä siitä, mitä diagnosoitujen opiskelijoiden vahvuudet ovat ja miten he ajattelevat niiden olevan hyödyksi tulevaisuudessa.

Pyydän ystävällisesti palauttamaan tekstin mieluiten kahden viikon kuluessa ja viimeistään 28.6.2022 mennessä sähköpostitse. Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Minut tavoittaa parhaiten sähköpostitse. Sydämellinen kiitos jo etukäteen arvokkaasta vaivannäöstäsi!

Taustatiedot sinusta:

sukupuoli

ikä

nykyinen korkeakoulusi/opiskelemasi ala

Minkä ikäisenä sait diagnoosisi? Kumman? (ADHD/ADD)

Tässä ovat haastattelukysymykseni.

1. Koetko, että diagnoosisi vaikuttaa sinuun opiskelijana? Miten? Kerro joitain positiivisia ja/tai negatiivisia esimerkkejä.

2. Millaisia vahvuuksia koet sinulla olevan (voit käyttää apuna kuviossa mainittuja vahvuuksia)? Kerro tarkemmin näistä vahvuuksistasi, esimerkiksi miten ne ilmenevät ja missä/minkälaisissa tilanteissa voit tuoda omia vahvuuksiasi esiin? (Esimerkiksi opiskelussa, ihmissuhteissa, töissä, opinnoissa yms.)

3. Millaiset vahvuudet auttavat sinua menestymään korkeakouluopinnoissa?

4. Miten vahvuuksia voi tukea korkeakoulussa tulevaisuuden työelämän kannalta?

5. Millaisia vahvuuksia sinun mielestäsi tarvitaan alasi töissä? Onko sinulla mielestäsi vaadittuja taitoja?

Lämmin kiitos Sinulle. Olet auttanut minua suuresti tutkimusmatkallani.

Riikka Ruohomäki

rruohoma@ulapland.fi

puh. 0405772544