



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

*”ADHD on ehdoton voimavara, jonka avulla poraa kalliosta läpi
muovilusikalla”*

Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia ADHD:n vahvuuksista

Pro gradu -tutkielma

Sara Kemppainen & Saana Piirainen

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Syksy 2024

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi:	”ADHD on ehdoton voimavara, jonka avulla poraa kalliosta läpi muovilusikalla” – Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia ADHD:n vahvuuksista
Tekijät:	Sara Kemppainen ja Saana Piirainen
Koulutusohjelma:	Luokanopettajakoulutus
Työn laji:	Pro gradu -tutkielma
Sivumäärä:	67 + 1 liite
Vuosi:	2024

TIIVISTELMÄ

ADHD nähdään usein vain sen tuottamien haasteiden näkökulmasta. ADHD:hen liittyy kuitenkin paljon positiivisia piirteitä, jotka voidaan kokea vahvuuksina arjessa. Näitä vahvuuksia olisi tärkeää osata hyödyntää niin, että ne tukisivat toimintakykyä. ADHD:n diagnosoiminen ja tunnistaminen aikuisilla on tärkeää, minkä vuoksi myös heidän kokemuksiaan on nostettava esille.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ADHD-diagnoosin saaneiden korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia omista vahvuuksistaan. Tutkimme vahvuuksien lisäksi lääkehoidon merkitystä sekä tilanteita, joissa vahvuudet voivat muuttua haasteiksi. Tutkimusaineistomme on narratiivinen ja se koostui yhdeksän korkeakouluopiskelijan tai jo opinnoista valmistuneen vastauksesta kirjoituspyyntöömme. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysejä ja teemoittelua hyödyntäen.

Tutkimuksesta nousi esiin yhteensä seitsemän kategoriaa, joista viisi on vahvuuksiin liittyvää kategoriaa. Niiden sisälle on yhdistetty samankaltaisia vahvuuksia. Näitä olivat: 1) luovuus, 2) sitkeys, periksiantamattomuus ja rohkeus, 3) hyperfokus, flow-tila, tehokkuus ja innostuneisuus, 4) laaja-ajattelukyky ja älykkyys, 5) ihmissuhdetaidot. Näiden lisäksi muita kategorioita olivat 6) lääkehoito sekä 7) vahvuuksien muuttuminen haasteiksi.

Tutkimushenkilöt kokivat vahvuuksien esiintyvän yhdessä toisten kanssa ja vaikuttavan etenkin opintoihin positiivisesti. Lisäksi lääkehoidon koettiin suurimmaksi osaksi auttavan arjessa ja tukevan toimintakykyä. Korkeakouluopiskelijat kokivat vahvuuksien muuttuvan joissain tilanteissa negatiivisiksi aiheuttaen uupumista, kuormittavuutta ja ylisuorittamista.

Avainsanat: kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt, ADHD, vahvuus, toimintakyky, lääkehoito

Sisällys

JOHDANTO	14
1 AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVAISUUDEN HÄIRIÖ.....	10
1.1 ADHD osana kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä	10
1.2 ADHD:n määrittely	11
1.3 ADHD:n diagnosointi ja hoito	13
1.4 ADHD osana korkeaopiskelijoiden arkea	15
2 VAHVUUS.....	18
2.1 Toimintakyky luo pohjan vahvuuksille	18
2.2 Vahvuuden määrittely	19
2.3 ADHD:n vahvuudet	23
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	26
3.2 Tutkimushenkilöt.....	27
3.3 Tutkimusaineiston hankinta	28
3.4 Narratiivinen tutkimusmenetelmä	29
3.5 Aineiston analyysi	31
3.6 Luotettavuus ja eettisyys	34
4 TUTKIMUSTULOKSET.....	37
4.1 <i>"Oma luovuus mahdollistaa sen, että montaa asiaa saa tehtyä samanaikaisesti."</i>	37
4.2 <i>"ADHD on tuonut minulle sitkeyttä ja periksiantamattomuutta."</i>	39
4.3 <i>"Joskus iskee ns. flow-tila jonkin kiinnostavan tehtävän kanssa..."</i>	41
4.4 <i>"Uskallan kyseenalaistaa asioita ja pystyn tarkastelemaan niitä useasta eri näkökulmasta."</i>	44
4.5 <i>"Ryhmätehtävissä huomasin monesti ottavani tahtipuikon..."</i>	46
4.6 <i>"Opiskeluun adhd kyllä sopii, oikein lääkittynä."</i>	49
4.7 <i>"Yleensä energiavarastot ovat tunteiden vuoristoradan ja usein myös turhautumisen takia alhaiset..."</i>	51

5 POHDINTA	55
5.1. Tulosten yhteenveto	55
5.2 Pohdintaa tuloksista.....	56
 LÄHTEET	60
 Liitteet	68

KUVAT

Kuva 1.	Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt	10
Kuva 2.	ADHD:n vahvuuksia	23
Kuva 3.	Esimerkki sitaattien jaottelusta yhdeksi teemaksi	33
Kuva 4.	Korkeakouluopiskelijoiden kertomat ADHD:n vahvuudet tulosten perusteella	55

TAULUKOT

Taulukko 1.	Hyveet ja luonteenvahvuudet	20
Taulukko 2.	Tutkimushenkilöiden taustatekijät	28

JOHDANTO

Adhd-oireiset voivat olla muita luovempia, tehokkaampia ja joustavampia - ”Positiiviset piirteet usein unohdetaan, varsinkin nykypäivän koulumaailmassa” (Terävä 2018). Näin kerrotaan Ylen uutisessa, jossa käsitellään ADHD:ta. Monesti ADHD:sta puhuttaessa korostetaan ADHD:sta johtuvia haasteita. Sen sijaan olisi tärkeää huomioida neuropsykiatriseen häiriöön liittyvät positiiviset piirteet ja osata hyödyntää niitä. (Terävä 2018.)

ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jonka ydinoireita ovat keskittymisvaikeudet, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus (Daley & Birchwood 2010, 455; Parikka ym. 2017, 31). Toisaalta ADHD:hen liittyy myös paljon positiivisia piirteitä. Näitä ovat esimerkiksi luovuus, hyperfokus ja älykkyys (Lesch 2018, 192; Hansen 2018, 13–14; Sandberg 2016, 83). Edellä mainitut vahvuudet voivat auttaa ADHD-diagnoosin saanutta kompensoimaan omia oireitaan (Sandberg 2016, 83).

Näistä näkökulmista lähdimme toteuttamaan tutkimustamme. Tutkimuksemme tarkoituksena on tutkia ADHD-diagnoosin saaneiden korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia omista vahvuuksistaan. Korkeakouluopinnoissa ollaan paljon vastuussa omista opinnoista, joten ajattelimme korkeakouluopiskelijoiden sopivan hyvin tutkimushenkilöiksi. Tarkastelemme miten vahvuudet näkyvät korkeakouluopinnoissa ja arjessa. Halusimme nostaa esille ADHD:n vahvuuksia, sillä useasti ADHD:n yhteydessä esiin nousevat vain sen tuottamat haasteet. Usein kuullessa, että jollain on ADHD, muodostuu hänestä kulttuurisesti väritynyt kuva ihmisenä. Monesti ensimmäisenä mieleen tulee impulsiivisuus ja keskittymisenhaasteet. Toisaalta tutkimuksemme tarkoituksena ei ole väheksyä ADHD:n aiheuttamia haasteita, mutta haluamme keskittyä tässä tutkimuksessamme positiivisiin piirteisiin. Lisäksi kiinnostuimme tutkimaan ADHD:n vahvuuksia, sillä niitä nousi esille kandidaatin tutkielmassamme keväällä 2023, jossa tutkimme ADHD-diagnoosin saaneiden korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia omasta toimintakyvystään.

Vahvuuksien lisäksi tutkimme, millaisia kokemuksia korkeakouluopiskelijoilla on lääkehoidosta arjessa. Haluamme nostaa tutkimuksessamme myös lääkehoidon merkityksen, sillä kandidaatin tutkielmassamme kävi ilmi, että sillä oli suuri vaikutus

korkeakouluopiskelijoiden arkeen. Aiheeseen liittyen Yle on julkaissut uutisen *“Onko mun persoona vain oireita?” – Venla Anttilaa jännitti aloittaa ADHD-lääkitys, koska hän pelkäsi muuttuvansa eri ihmiseksi.* (Nurmilaakso 2023). Uutisesta käy ilmi, kuinka lääkehoidon aloittaminen on ollut aluksi jännittävää, mutta se on lopulta auttanut vähentämään arjen kuormittavuutta. Uutinen tukee myös meidän tutkimusaihettamme, sillä siinä kerrotaan kuinka ADHD voi tuoda mukanaan negatiivisten ominaisuuksien lisäksi myös positiivisia ominaisuuksia, kuten luovuutta ja innostuneisuutta. (Nurmilaakso 2023.)

Edellä mainittujen aiheiden lisäksi haluamme selvittää millaisissa tilanteissa ADHD:n vahvuudet voivat kääntyä haasteiksi, sillä ADHD:n vahvuudet ja haasteet liittyvät toisiinsa erottamattomasti (Crook & McDowall 2023, 118). Joissain tilanteissa vahvuudet voivat heikentyä haasteiden alle ja joissain tilanteissa vahvuudet voivat itsessään tuottaa haasteita. Tärkeää on kuitenkin muistaa yksilön jaksaminen ja toimintakyky näissä tilanteissa.

ADHD:hen liittyviä vahvuuksia on tutkittu aikaisemmin kansainvälisesti. Nordby ym. (2023) ovat tehneet tutkimuksen aikuisten positiivisista kokemuksista ADHD:n kanssa elämisestä. Lisäksi Schippers, Greven ja Hoogman (2024) ovat tehneet tutkimuksen ADHD-piirteiden ja itse ilmoitettujen vahvuuksien välisistä yhteyksistä yleisessä väestössä. Myös Sedgwick, Merwood ja Asherson (2018) ovat tutkineet ADHD:n positiivisia puolia menestyneillä aikuisilla, joilla on diagnosoitu ADHD.

ADHD:hen liittyy suuri henkilökohtainen, mutta myös yhteiskunnallinen taakka (Katzman ym. 2017, 1). Tutkimuksemme pyrkii avartamaan etenkin muiden ihmisten ymmärrystä ADHD-diagnoosin saaneiden pystyvyydestä. Haluamme myös tuoda esille, että ADHD ei ole este esimerkiksi hyvillä suorituksilla korkeakoulussa tai myöhemmin menestymiselle työelämässä. Lisäksi tutkimukssessamme nostamme esille aikuisten ADHD:hen liittyviä piirteitä, sillä on tärkeää, että he ymmärtävät oireitaan eivätkä anna niiden olla este menestymiselle (Varrasi 2023, 4). Löysimme aiheeseen liittyen väitöskirjan *ADHD perheessä - Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus* (Sandberg 2016), jonka tutkimuskohteena olivat peruskoulun oppilaat. Väitöskirjan tulososiosta kävi ilmi, ettei oppilaiden hyviä ominaisuuksia osattu huomioida perusopetuksessa laisinkaan. Tutkimuksemme tavoitteena on lisätä myös opettajien ymmärrystä ADHD:n tuomien hyvien ominaisuuksien ja piirteiden hyödyntämisestä. Tämänkaltaisen toiminta voisi vahvistaa myös oppilaiden ja opiskelijoiden itsetuntoa.

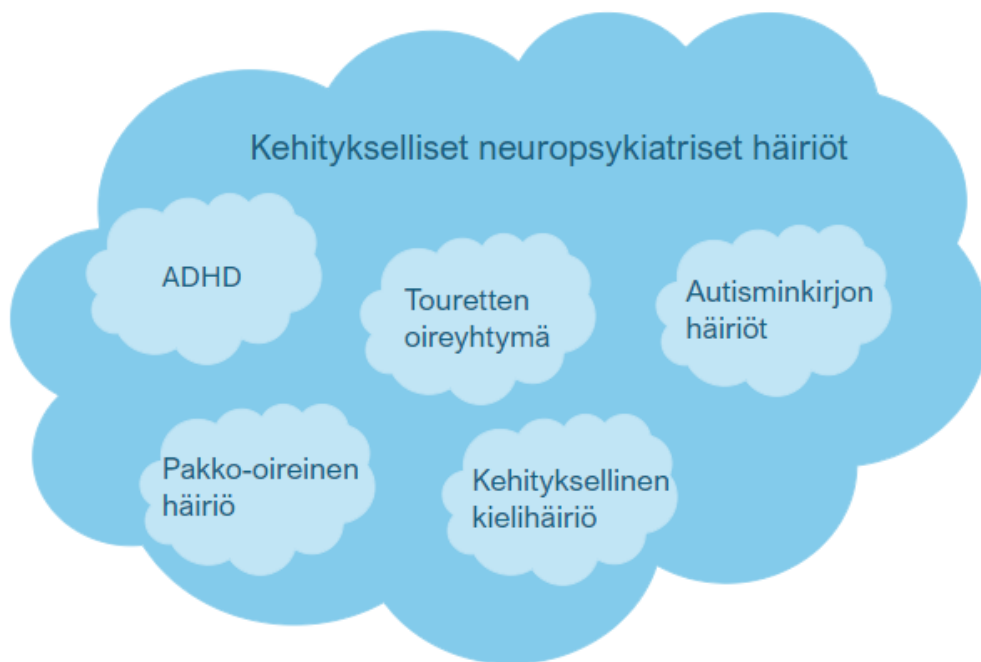
Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jossa hyödynnämme tutkimusmenetelmänä narratiivisuutta. Narratiivisessa tutkimuksessa aineisto rakentuu tarinoista ja se sopii tutkimuksemme, koska tutkimushenkilöt ovat aktiivisia ja merkityksen antavia toimijoita (Laitinen & Uusitalo 2008, 110–111). Tutkimusaineistomme on kerätty kirjoituspyynnön avulla keväällä 2024, sillä koimme sen olevan toimiva tapa kerätä yksittäisten ihmisten kokemuksia (ks. esimerkiksi Puusa 2020, 221). Tutkimusaineistomme koostuu yhdeksän korkeakouluopiskelijan tai jo opinnoista valmistuneiden vastauksista ympäri Suomea.

Tutkimuksemme teoriaosuus (luku 1) käsittelee ensimmäiseksi ADHD:ta. Määrittelemme ADHD:n, sen diagnosoinnin ja hoidon, sekä tarkastelemme, kuinka se näyttäytyy korkeakouluopiskelijoiden arjessa. Toinen teoriaosuus (luku 2) käsittelee vahvuuden tutkimusta. Nostamme esille vahvuuden määritelmän sekä sen, kuinka vahvuudet vaikuttavat yksilön toimintakykyyn. Lopuksi kerromme ADHD:n vahvuuksista aiempiin tutkimuksiin pohjautuen. Luvusta 3 eteenpäin kerromme tutkimuksen toteutuksesta: avaamme tarkemmin tutkimuskysymyksiä, tutkimuksen menetelmää sekä luotettavuutta ja eettisyyttä. Neljännessä luvussa esittelemme tutkimuksen tulokset tutkimuskysymyksen ja alakysymysten mukaisessa järjestyksessä, jonka jälkeen on tulosten pohdintaa ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

1 AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVAISUUDEN HÄIRIÖ

1.1 ADHD osana kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä

Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD, autismikirjon häiriöt, Touretten oireyhtymä, pakko-oireinen häiriö ja kehityksellinen kielihäiriö (Cavonius-Rintahaka 2022, 18). Kaikilla häiriöillä on omat erityispiirteensä ja ydinoireensa, mutta samoja oireita voidaan todeta eri häiriöissä lisäoireina (Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2017, 10–11). Kuvassa 1 mallinnetaan kehityksellisten neuropsykiatristen häiriöiden kirjoa.



Kuva 1. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt (lähde: Cavonius-Rintahaka 2022, 18.)

Neuropsykiatriset häiriöt ovat joukko häiriöitä, joita yhdistävät neurokognitiivisten toimintojen poikkeavuus sekä käyttäytymisen ja tunnesäätelyn haasteet. Nämä voivat vaikuttaa myös

sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi neuropsykiatrisissa häiriöissä aivojen keskittymistä, aktiivisuutta, impulsiivisuutta, motivaatiota, tunnetilaa tai sosiaalista käyttäytymistä säätelevät hermorataverkostot toimivat puutteellisesti. (Parikka ym. 2017, 10–12.)

Neuropsykiatrinen häiriö voi olla kehityksellinen tai niin sanotusti hankittu. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt alkavat varhaislapsuudessa ja ne voivat sisältää häiriöitä, jotka vaikuttavat kieleen, älylliseen kapasiteettiin, oppimiseen sekä motoriseen kehitykseen (Cavonius-Rintahaka 2022, 18). Kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö syntyy aivojen kehityksen aikana, jolloin oireet esiintyvät lapsuuden kehitysvaiheiden poikkeavuutena ja viiveenä. Oireet voivat jatkua aikuisuuteen ja vanhuuteen, mutta osalla ne taas lievenevät ja jäävät kokonaan pois. Niin sanotusti hankittu neuropsykiatrinen häiriö ilmenee toimintakyvyn muutoksena esimerkiksi vakavan sairastumisen tai tapaturman jälkeen. (Parikka ym. 2017, 10.) Tässä tapauksessa puhumme hankitusta neuropsykiatrisesta häiriöistä, vaikka henkilö ei ”hanki” sitä aktiivisesti vaan se on seurausta sairastumisesta tai tapaturmasta.

Kehityksellisten neuropsykiatristen häiriöiden hoito jaetaan lääketieteellisiin ja ei-lääketieteellisiin toimenpiteisiin. Tärkeintä neuropsykiatristen häiriöiden hoidossa on kuitenkin tukea toimintakykyä ja pitää huolta hyvinvoinnista. Hyvään hoitoon tarvitaan riittävästi tietoa oireista ja niiden vaikutuksesta. Etenkin lapsuudessa ympäristötekijöillä, kuten perheellä on suuri merkitys hoidon tukemisessa ja onnistumisessa. Varhaisia interventioita suositellaan tehtäväksi, jotta voidaan minimoida pitkäaikaisia ja samanaikaisia häiriöitä. (Cavonius-Rintahaka 2022, 19; Parikka ym. 2017, 25.)

1.2 ADHD:n määrittely

ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö. ADHD:n eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön keskeisiä oireita ovat yliaktiivisuus, keskittymisvaikeudet ja impulsiivisuus. (Daley & Birchwood 2010, 455; Parikka ym. 2017, 31.) Lisäksi ADHD:n oireisiin liittyy vireystilan ja käyttäytymisen säätelyn haasteita (Puustjärvi, Raevuori & Voutilainen 2012). ADHD:ssa voi esiintyä muistin toimintahäiriöitä, joihin liittyy toimintakyvyn heikkenemistä ja vaikeuksia muistia tukevien

strategioiden organisoimisessa, kuten työmuistin käytössä (Nydén ym. 2016, 1660). Työmuisti on pienen tietomäärän säilyttämistä, joka helpottaa ymmärtämistä, suunnittelua ja ongelmanratkaisua (Cowan 2014, 197).

ADHD johtuu dopamiini- ja noradrenaliinivälittäjäaineiden määrän ja tasapainon poikkeavuudesta. ADHD:n periytyvyys lapsuus ja nuoruusiässä on 60–90 %. Aikuisiällä diagnosoituun ADHD:hen perinnöllisten tekijöiden vaikutus on pienempi. Sen sijaan elämässä tehdyillä ratkaisulla, kuten elintavoilla, on suurempi vaikutus oireiden puhkeamiseen aikuisiällä. Muita ADHD:n riskitekijöitä ovat äidin raskauden aikainen alkoholin, tupakan ja huumeiden käyttö. Ne lisäävät riskiä etenkin lapsilla, jotka ovat geneettisesti alttiita ADHD:lle. Lisäksi pieni syntymäpaino, vastasyntyneen hapenpuute ja veren pieni glukoosipitoisuus voivat lisätä riskiä oireiden puhkeamiselle. Geneettisesti alttiille lapselle myös vilkkaat ympäristötekijät voivat lisätä käytöshäiriön riskiä, yliaktiivisuutta ja toimintakyvyn heikkenemistä. (Moilanen 2012, 37–38; Cavonius-Rintahaka 2022, 18.)

ADHD:n lisäksi ihmisellä voi esiintyä samanaikaisesti muita häiriöitä tai sairauksia, joilla voi olla samantyyppinen neurobiologinen alkuperä kuin ADHD:lla. (Moilanen 2012, 35–36; Parikka ym. 2017, 31.) Näitä ovat esimerkiksi erilaiset oppimisen, kielellisen kehityksen ja motoriikan erityisvaikeudet sekä aistitoiminnan säätelyn ja toiminnanohjauksen haasteet (Puustjärvi 2019). ADHD:hen liittyy paljon pitkäaikaisia oireita, jotka ovat huomattavasti haitaksi yksilön toimintakyvylle. Oireet esiintyvät eri tavalla eri tilanteissa, eivätkä ne näyttäydy jatkuvasti. Niiden voimakkuuteen vaikuttavat muun muassa ympäristö ja motivaatio. Lisäksi oireet näyttäytyvät voimakkaampina esimerkiksi isommissa ryhmätilanteissa verrattuna kahdenkeskisiin tilanteisiin. (Parikka ym. 2017, 31–32.) ADHD:n oireet keskittyvät aikuisilla enemmän emotionaalisiin ja toiminnan häiriöihin verrattuna lapsilla esiintyviin motorisiin haasteisiin (Katzman ym. 2017, 1).

Nykyään hyväksytään yhä enemmän, että ADHD on moniulotteinen häiriö, jossa kaikki oireet eivät liity vain puutteisiin ja toimintahäiriöihin. Hyvinvoinnin, joustavuuden, optimismin ja tulevaisuuden toiveiden kannalta on tärkeää ymmärtää, että tilanteet ja haasteet voivat muuttua. Muiden ihmisten ajatukset ADHD:sta luovat ADHD-diagnosoidulle ihmiselle sosiaalisen identiteetin ja sillä on vaikutusta siihen, miten hän ymmärtää itsensä ja miten muut ymmärtävät hänet. (Grønneberg, Engebretsen & Løkkeberg 2023, 48.)

1.3 ADHD:n diagnosointi ja hoito

ADHD voidaan diagnosoida niin lapsuudessa, nuoruudessa kuin myös aikuisuudessa. ADHD:n diagnosoinnin tekemiseen tarvitaan tietoa oireista ja niiden esiintyvyydestä, toimintakyvystä eri arjen tilanteissa sekä henkilön fyysisestä ja psyykkisestä terveydentilasta. Lisäksi tarvitaan ajankohtaista tietoa henkilön elämäntilanteesta. Ennen diagnoosia on myös arvioitava, selittyvätkö oireet mahdollisesti muilla häiriöillä tai sairauksilla. (Käypä hoito -suositus 2019.) ADHD:n diagnosointi aikuisilla voi olla vaikeaa, sillä monesti sen kanssa voi samanaikaisesti esiintyä ahdistuneisuus- ja persoonallisuushäiriöitä, sekä päihteiden käyttöhäiriöitä (Katzman ym. 2017, 1).

ADHD:n tasapainoiseen hoitoon kuuluu riittävä tieto ADHD:sta ja sen oireista sekä erilaiset tuki- ja hoitomuodot. ADHD:n hoitamisessa hyödynnetään psykososiaalisia hoitomuotoja sekä lääkehoitoa. Usein paras hoito saavutetaan kuitenkin yhdistämällä erilaisia hoitomuotoja keskenään. (Parikka ym. 2017, 38.) ADHD-diagnoosin saaneiden haasteet ovat yksilöllisiä, minkä vuoksi erilaiset hoidot on suunniteltava vastaamaan jokaisen yksilöllisiä tarpeita (Young ym. 2020, 13; Käypä hoito -suositus 2019). Tämän lisäksi ADHD:n hoitoon tarvitaan arjen sujuvuutta edistäviä menetelmiä. Tärkeää on esimerkiksi huolehtia yleisestä hyvinvoinnista, kuten myönteisistä vuorovaikutussuhteista sekä riittävästä unesta, ravinnosta ja liikunnasta. (Parikka ym. 2017, 38.) Oireiden lieventyessä on mahdollista oppia uusia toimintatapoja ja saada enemmän onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat myöhemmin selviytymään oireiden kanssa ilman lääkitystä. (Puustjärvi ym. 2012.)

ADHD:n hoitamiseen käytettävät psykososiaaliset eli lääkkeettömät hoidot sisältävät erilaisia yksilön toimintakykyä tukevia menetelmiä. Näitä ovat esimerkiksi ympäristön muokkaus, kuten taustamelun minimointi, taitojen harjoittelu sekä erilainen ohjaus, joka voi tapahtua yksin tai ryhmässä. (Parikka ym. 2017, 38; Young ym. 2020, 12.) Lisäksi Katzmanin ym. (2017, 9) mukaan hyviä yksilön toimintakykyä tukevia lääkkeettömiä hoitomuotoja ovat esimerkiksi psykoterapia, unenhallinta, erilaiset tukiryhmät ja terveelliset elämäntavat. Käsitlemme toimintakykyä tarkemmin luvussa 2.1. Aikuisten ADHD:n tehokkaita hoitokeinoja ovat myös erilaiset psykososiaalisen toiminnan osatekijät, kuten sosiaaliset suhteet, vanhemmuuden taidot, sekä toimiva työsuorituskyky (Katzman ym. 2017, 1).

Lääkkeettömät hoitomuodot koetaan usein mielekkäiksi, sillä niitä voidaan toteuttaa laajalaisesti arjessa. (Parikka ym. 2017, 38; Young ym. 2020, 12.)

ADHD:n lääkehoidon tärkeimpänä tehtävänä on vähentää keskeisiä oireita ja parantaa yksilön toimintakykyä (Käypä hoito- suositus 2019). ADHD-lääkkeiden teho perustuu aivoalueiden ja hermoyhteyksien toiminnan aktivoimiseen. Ne estävät noradrenaliinin sekä dopamiinin takaisinoton, mikä edistää hermoratojen toimintaa ja lisää välittäjäaineen pitoisuutta aivojen soluvälitilassa. Hermoratojen stimulointi aiheuttaa aivoalueiden toiminnan normalisoitumisen, jolloin ADHD:n oireet lievittyvät. (Parikka ym. 2017, 38.)

Lääkevalmiste valitaan halutun vaikutusajan sekä toivotun maksimivaikutuksen mukaan. (Puustjärvi ym. 2012). ADHD-lääkkeet voidaan jaotella stimulantteihin ja ei-stimulantteihin. Stimulantit ovat nopeavaikutteisia lääkkeitä, jotka imeytyvät verenkiertoon ja kulkeutuvat nopeasti ja helposti aivoihin. Niiden vaikutusaika on lyhyt ja ne poistuvat verenkierrosta noin vuorokaudessa. (Barkley 2007, 341.) Tämän vuoksi stimulanttien vaikutuksen sopivuuden pystyy arvioimaan nopeasti, jopa muutaman viikon aikana (Parikka ym. 2017, 40). Stimulanttien on todettu olevan tehokas lääkemuo ADHD:n hoitamisessa ja niillä saadaan tehokkaita tuloksia lyhyellä aikavälillä (Budur ym. 2005, 45; Chang 2019, 2; Cojocar ym. 2021, 7).

Ei-stimulantit lääkkeet lisäävät noradrenaliinia ja dopamiinia etuaivolohkon ja aivokuoren alueilla. Ei-stimulantit lääkkeet ovat pitkävaikutteisempia ja lääkkeen teho alkaa vaikuttaa tehokkaimmin vasta muutaman viikon jälkeen. (Isfandnia, El Masri, Radua & Rubia 2024, 2.) Ei-stimulanttilääkkeiden etuna on pitkä vaikutus, kerta-annoksen ottaminen päivässä, alhainen väärinkäytön riski sekä joustavuus annoksen säätelyssä (Cojocar ym. 2021, 2).

ADHD-lääkehoito aloitetaan kokeilujaksolla, joka kestää muutamasta viikosta kuukauteen. Sen perusteella katsotaan, jatketaanko lääkkeen käyttöä. Lääkkeen käyttäminen aloitetaan aina pienellä annoksella, jota suurennetaan tarvittaessa. Tavoitteena on riittävän tehon saavuttaminen ilman suuria haittavaikutuksia. Monesti lääkkeen teho näyttäytyy parhaiten päivisin esimerkiksi koulussa tai töissä ja haittavaikutukset kotona. Lääkehoidon tarpeellisuutta sekä sen tehoa tulee arvioida kerran vuodessa. (Parikka ym. 2017, 40.) Lisäksi hoidon tarvetta tulee arvioida erilaisissa siirtymävaiheissa, kuten murrosiän vaiheessa (Käypä hoito -suositus 2019). Arvioinnissa käytetään apuna lääketaukoa, mutta monesti satunnaiset lääkkeettömät eli unohduspäivät antavat suuntaa arvioinnille. Monilla lapsilla ja nuorilla

lääkehoidon tarve vähenee iän myötä, mutta osa voi tarvita lääkehoitoa vielä aikuisena. (Parikka ym. 2017, 40.)

Lääkehoidot eivät vaikuta vain ADHD:n oireisiin, vaan ne parantavat myös kognitiivista suorituskyykyä (Isfandnia ym. 2024, 2). Lääkehoidon on tutkittu vaikuttavan eri tavoin opittavasta asiasta ja suoritustavasta riippuen. Lisäksi ADHD-lääkityksen ansiosta asioiden loppuunsaattaminen on helpompaa esimerkiksi opinnoissa. (Jangmo 2019, 10.)

1.4 ADHD osana korkeaopiskelijoiden arkea

Korvelan (2014, 319) mukaan arki rakentuu välttämättömistä sekä vapaavalintaisista toiminnoista. Ekin ja Isakssonin (2013) tutkimuksen mukaan ADHD-aikuisella voi olla arjessa haasteita, joihin kuuluvat esimerkiksi suunnittelun ja organisoinnin vaikeus sekä hankaluudet asioiden loppuun saattamisessa. Monet aikuiset, joilla on ADHD, näkevät oireidensa johtuvan älyllisistä puutteista tai motivaatiosta. Tämä voi aiheuttaa haitallisia vaikutuksia heidän akateemisiin tuloksiinsa, mistä seuraa riittämättömyyden tunteita. (Varrasi 2023, 2.) Ekin ja Isakssonin (2013, 3) tutkimuksessa tulokset on jaoteltu kolmeen eri teemaan sen mukaan, kuinka ADHD-aikuiset suoriutuvat arjen eri toiminnoista. Teemat ovat toiminnan motivoituminen, osallistumisen ja suorituksen tukeminen sekä yhteistyö muiden kanssa. (Ek & Isaksson 2013, 3.)

ADHD-diagnoosin saaneen aikuisen pitää motivoitua tekemisestä ja tekemisen on oltava tarpeeksi haastavaa, jotta arjen tehtävät sujuvat. Tekemisen täytyy olla myös hauskaa, jolloin on helpompaa sitoutua samaan tekemiseen pitkäksi aikaa (Ek & Isaksson 2013, 3). Ekin ja Isakssonin (2013, 3) tutkimuksessa todetaan, että hauskaa tekemistä, kuten esimerkiksi maalaamista pystyy tekemään koko päivän, mutta lyhytkestoisten ja tylsien asioiden, kuten imurointi tai roskien vienti voi olla hankalaa. Sen sijaan luovat tekemiset inspiroivat ADHD-diagnoosin saaneita aikuisia toimimaan. Myös sosiaalinen tuki on tärkeää, jotta muut ihmiset ympärillä voivat muistuttaa ja ohjata takaisin tekemiseen. Esimerkiksi ystävät voivat muistuttaa ADHD-diagnoosin saanutta aikuista, jos hänen täytyy tehdä jotain tärkeää.

Yhteistyö muiden kanssa auttaa suoriutumaan arjen eri toiminnoista, sillä arjen eri toimintojen jakaminen yhdessä on innostavaa ja mukaansatempaavaa. Myös yhteisten kiinnostusten kohteiden löytäminen auttaa jaksamaan arjessa. Aikatauluttaminen on hyvä tapa luoda struktuuria arkipäivän toimintoihin. Tehtävien kirjaaminen konkreettisesti luettelomuotoon myös motivoi suorittamaan tehtäviä, sillä tehtävän jälkeen sen saa konkreettisesti viivata yli luettelosta, jolloin näkee visuaalisesti mitä on saanut päivän aikana tehtyä. (Ek & Isaksson 2013, 3–6.)

Aikuisilla ADHD näyttäytyy vaikeuksina tehtävien ja toimintojen organisoinnissa, liiallisena puhumisena, rentoutumisvaikeuksina, ylitöinä sekä vaikeutena huomata yksityiskohtia (Katzman ym. 2017, 2). Impulsiivisuus voi näkyä täysi-ikäisellä haasteina ihmissuhteissa tai äkillisinä muutoksina esimerkiksi opiskelu- tai työpaikan vaihtumisena. Myös voimakkaat ja nopeasti vaihtuvat tunnereaktiot ovat tavallisia. (Parikka ym. 2017, 33.) ADHD vaikuttaa negatiivisesti yksilön itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäyntiin (Puustjärvi ym. 2012; Katzman ym. 2017, 2.)

Daleyn ja Birchwoodin (2010, 458) mukaan ADHD-diagnoosin saaneilla voi olla akateemisia haasteita opinnoissaan. Akateemiset haasteet näkyvät esikoululaisista aikuisiin. ADHD:n oireista tarkkaamattomuus vaikuttaa eniten akateemisiin haasteisiin. Oppimiseen liittyvät haasteet eivät kuitenkaan johdu aina suoranaisesti ADHD:n tuomista haasteista, kuten impulsiivisuudesta ja hyperaktiivisuudesta, vaan taustalla voi olla myös muita liitännäisongelmia tai diagnooseja. (Daley & Birchwood 2010, 458–461.)

Schippersin ym. (2024, 5) tutkimuksen mukaan ihmiset, joilla on ADHD, ovat herkempiä ympäristölleen. Tämän seurauksena he tarvitsevat suotuisan ympäristön toimiakseen arjessa. Jotta yksilö voi maksimoida tehokkaan tekemisensä, on otettava huomioon esimerkiksi kodin ja koulun ympäristö. Epäsuotuisia ympäristötekijöitä, jotka heikentävät toimintakykyä ovat esimerkiksi kirkas valaistus, lämpötilaerot, vahvat tuoksut sekä taustamelu. (Young ym. 2020, 12.) Lisäksi Ben-Yehudahin ja Brannin (2019, 127) mukaan ADHD-opiskelijoille on helpompaa lukea ja opiskella paperille painetusta tekstistä, sillä digitaalisesti esitetty teksti vaatii enemmän kognitiivista kykyä.

Laskyn ym. (2016, 164) tutkimuksessa on todettu, että ADHD-opiskelijalle on tehokkaampaa opiskella konkreettisesti ja itse tekemällä, kuin kuuntelemalla tunneilla ja luennoilla. Pitkillä luennoilla voi olla tarpeen, että luennoitsija pitää riittävästi taukoja sekä noudattaa selkeää rakennetta. Tämä vähentää epävarmuutta sekä ahdistusta opiskelijoilla, joilla on ADHD.

(Lasky ym. 2016, 164.) Luentosaliin totuttautuminen voi olla myös tarpeen kirkkaiden valojen, tuoksujen ja äänten vuoksi (Young ym. 2020, 13).

Lisäksi tarpeeksi haastavat ja sopivasti stressaavat tilanteet ja tehtävät lievittävät ADHD:n oireita, sillä nämä tilanteet pakottavat ADHD-oireisen toimimaan ilman viivyttelyä (Young ym. 2020, 13). Laskyn ym. (2016, 164) tutkimuksessa on todettu, että monet ADHD- aikuiset pitävät kiireisistä ja nopeatempoisista tehtävistä, sillä silloin niihin ei kerkeä tylsistymään. Lisäksi ADHD-aikuisen keskittymiskyky paranee, kun hän voi opiskella itseään kiinnostavaa aihetta. Kiinnostavan aiheen löytäminen voi myös muuttaa aikaisemman kokemuksen heikosta oppimisesta. (Lasky ym. 2016, 165). Myös lääkehoidolla nähdään olevan merkittävä vaikutus pitkällä aikavälillä akateemiseen suorituskyykyyn opiskelussa (Keilow, Holm & Fallessen 2018, 2).

2 VAHVUUS

2.1 Toimintakyky luo pohjan vahvuuksille

Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua monenlaisista arjen tehtävistä. Toimintakyky voidaan jaotella fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Fyysinen toimintakyky sisältää kehon fyysiset toiminnot sekä aistitoiminnot. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät tiedon käsittely sekä erilaiset tekijät, jotka liittyvät mielenterveyteen, tuntemiseen sekä päätöksentekoon. Kognitiiviseen toimintakykyyn kuuluu kyky tiedon vastaanottamiseen, säilyttämiseen sekä sen käyttämiseen. Sosiaalinen toimintakyky poikkeaa muista toimintakyvyn osa-alueista, sillä sitä on vaikeaa tarkastella pelkästään yksilön näkökulmasta. Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy kyky toimia sosiaalisissa tilanteissa niin yhteiskunnassa, yhteisössä kuin myös yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa. (Lehto-Niskala 2021, 16.)

Kyvyt ja taidot liittyvät erottamattomasti toisiinsa, vaikka ne ovatkin erillisiä tekijöitä. Kyvyt ovat kehittyneitä ominaisuuksia ja perittyjä toimintamalleja, joita voidaan kehittää. Ne ovat vakaita piirteitä, joita voidaan havaita suhteessa muihin eri aikaväleillä. Taito on pääosin vaihteleva ja tilapäinen kokonaisuus. Kyky määrittää yksilön taitotason, mutta taito ei voi määrittää kykyä. (Iso-Ahola 2024, 4–6.)

Yksilön toimintakyky perustuu erilaisiin kykyihin ja sen myötä taitoihin. Taidon avulla voidaan osoittaa jonkin asteista pätevyyttä eli vahvuutta. Taito tarkoittaa siis toimintaa tai tehtävää, jolla on tietty tavoite tai tarkoitus saavutettavana. Tällöin taidon avulla arvioimme jonkin suorituksen laatua. Jos yksilö kehittää taitoaan, hän voi suoriutua ja menestyä paremmin. Saavuttaakseen tietyn tason jossain toiminnassa, on tiedettävä mitä taitoa tulee kehittää. (Gill & Anderson 2016, 29–30; Iso-Ahola 2024, 2.)

Taito voidaan jakaa esimerkiksi motoriseen ja kognitiiviseen taitoon. Motorinen taito vaatii vapaaehtoista fyysistä liikettä saavuttaakseen tavoitteen. Kognitiivinen taito eroaa motorisesta taidosta siten, että se ei vaadi fyysistä vapaaehtoista liikettä, vaan taito vaatii kognitiivista toimintaa, joka sisältää ongelmanratkaisua, päätöksentekoa ja muistamista. (Gill & Anderson 2016, 29–30.)

Gillin ja Andersonin (2016, 30) mukaan taidon määrittelyssä hyödynnetään kolmea eri kriteeriä. Ensimmäinen kriteeri on, kuinka johdonmukaisesti henkilö saavuttaa tehtävän tavoitteen. Toisena kriteerinä on, kuinka henkilö pystyy suorittamaan tehtävän useissa eri olosuhteissa. Kolmas kriteeri on, kuinka tehokkaasti henkilö pystyy suorittamaan tehtävän. Näillä edellä mainituilla kriteereillä voidaan todeta, kuinka taitava henkilö on jossain taidossa.

2.2 Vahvuuden määrittely

Vahvuus on henkilön positiivinen piirre. Se voi olla luontenvahvuus, hyve tai taito. (Keys & Haidt 2003.) Vahvuuksien avulla yksilö voi saavuttaa optimaalisen toimintakykynsä ja päästä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen (Linley & Harrington 2006, 88). Vahvuus on piilevää potentiaalia, joka näyttäytyy erinomaisuutena jossain osa-alueessa tai suorituksessa (Lappalainen & Sointu 2013, 4).

Peterson ja Seligman (2004, 29–30) ovat tutkineet ja luokitelleet erilaisia hyveitä ja luontenvahvuuksia. He ovat luokitelleet ihmisten 24 erilaista luontenvahvuutta kuuden erilaisen hyveen alle. Taulukossa 1. esitellään hyveet ja luontenvahvuudet.

Taulukko 1. Hyveet ja luonteenvahvuudet (Peterson & Seligman 2004, 29–30.)

1. Viisaus ja tieto	1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky
2. Rohkeus	6. Urheus 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9. Innostuneisuus
3. Inhimillisyys	10. Rakkaus 11. Ystävällisyys 12. Sosiaalinen älykyys
4. Oikeudenmukaisuus	13. Ryhmätyötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus
5. Itsehillintä	16. Anteeksiantavuus 17. Nöyryys 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely
6. Henkisyys	20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostaminen 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Hengellisyys

Taulukossa 1 ensimmäinen hyve on viisaus ja tieto. Se näkyy kognitiivisina vahvuuksina esimerkiksi tiedon hankinnassa ja sen käytössä. Viisaus on perinteisesti nostettu päähyveeksi,

jonka tehtävänä on mahdollistaa muiden hyveiden toteutuminen. Toisena hyveenä on rohkeus, joka koostuu emotionaalisista vahvuuksista. Niitä tarvitaan, kun halutaan saavuttaa päämääriä sisäisistä tai ulkoisista vastoinkäymisistä huolimatta. Kolmantena hyveenä on inhimillisyys, johon liittyvät sosiaaliset kyvyt. Niitä tarvitaan sekä laajempiin että kahdenkeskisiin ihmissuhteisiin. Neljäntenä hyveenä on oikeudenmukaisuus, johon sisältyvät yhteisössä elämisen taidot. Oikeudenmukaisuus näyttäytyy inhimillisyyden hyveen tapaan ihmissuhdetaidoissa. Viidentenä hyveenä on itsehillintä, joka koetaan kykynä kritisoida ylenpalttisuutta ja liioittelua. Itsehillinnän hyve hillitsee toimintaa, mikä näkyy pidättäytymisenä ja passiivisuutena. Kuudentena hyveenä on henkisyys, jonka tarkoitus on korostaa yhteyksiä laajempaan maailmankaikkeuteen ja antaa ilmiöille laajempi merkitys. (Peterson & Seligman 2004, 29–30; Uusitalo 2023, 118–119.)

Kaikki vahvuudet eivät kuitenkaan ole luokiteltuna Petersonin ja Seligmanin (2004) taulukossa. Osa vahvuuksista, esimerkiksi suvaitsevaisuus on sekoitus reiluutta ja arviointikykyä. Näin ollen se ei esiinny omana luonteenvahvuutena taulukossa 1. Sen lisäksi on hyvä muistaa, että kaikkia luonteenvahvuuksia ei ole kaikilla. Esimerkiksi rohkeita temppeja harrastavilta ihmisiltä voi puuttua arviointikyky. (Uusitalo 2023, 117.)

Jotta yksilöllä voidaan todeta olevan jokin vahvuus, täytyy kyseisellä vahvuudella olla riittävästi pysyvyyttä ajassa ja yleistettävyyttä eri tilanteissa. Tämän perusteella vahvuudet voidaan jakaa toonisiin ja faasisiin. Tooniset vahvuudet ovat jatkuvasti esillä kuten esimerkiksi ystävällisyys. Faasiset vahvuudet ilmenevät vain tietyissä tilanteissa kuten esimerkiksi rohkeus. (Uusitalo 2023, 116.) Lisäksi määriteltäessä ihmisen vahvuuksia on tärkeää tiedostaa kontekstuaaliset riippuvuudet. Näitä kontekstuaalisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi vuorovaikutus henkilökontekstien, materiaalien tai niiden yhdistelmien kanssa. (Aspinwall & Staudinger 2006, 27.) Lisäksi jokainen voi kehittää omia luonteenvahvuuksiaan ympäristön avulla. Yhtenä esimerkkinä on ryhmätyötaitojen kehittäminen joukkueurheilun avulla. (Uusitalo 2023, 117.)

Jokaisella yksilöllä on ydinvahvuuksia. Ne ovat yksilölle vahvimpia luonteenvahvuuksia, joiden avulla saadaan onnistumisen kokemuksia. Ydinvahvuuden tunnistaa erilaisista ajatuksista, jolloin yksilö kokee tietyn toiminnan hänelle sopivaksi, toiminta saa yksilön pirteämmäksi ennemmin kuin väsyneemmäksi ja yksilö kokee haluavansa hyödyntää kyseistä vahvuuttaan usein. (Uusitalo 2023, 115.)

Yhtenä vahvuuteen yhdistettävänä asiana pidetään luonteenpiirrettä. Kun puhutaan ihmisten vahvuuksista, keskitytään monesti erilaisiin piirteisiin yksilötasolla. Näitä vahvuuspiirteitä ovat esimerkiksi optimismi, äly ja pystyvyysusko. Yksikään luonteenpiirre ei muodosta vahvuutta yksinään. Sen sijaan vahvuudet riippuvat yksilön kyvystä soveltaa joustavasti erilaisia resursseja ja taitoja kohti asetettua tavoitetta. (Aspinwall & Staudinger 2006, 24–26.)

Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttäminen ovat yhteydessä arjessa selviytymiseen. Luonteenvahvuudet myös edistävät fyysistä hyvinvointia (Uusitalo 2023, 113, 123). Bowersin ja Lopezin (2010, 1) mukaan korkeakouluopiskelijat, jotka hyödyntävät parhaiten vahvuuksiaan, käyttävät hyväkseen jatkuvaa sosiaalista tukea ja rakentavat onnistuneita kokemuksia, jotka antavat heille luottamusta soveltaa vahvuuksiaan uusissa tilanteissa. Vahvuusajattelussa painotus ei ole kognitiivisissa ominaisuuksissa. Sen sijaan tarkoituksena on korostaa niitä piirteitä, jotka saavat yksilön toimimaan ja mahdollistavat kognitiivisen tiedon hyväksikäytön. (Uusitalo 2023, 127.)

Yksilön vahvuuksiin liittyy myös resilienssi eli kyky selviytyä vaikeuksista. Resilienssiin vaikuttavat muun muassa yksilöä ympäröivät resurssit, tapa suhtautua maailmaan sekä yksilölliset selviytymiskeinot. Se on samalla sekä prosessi, että lopputulema mukautuvasta emotionaalisesta, psyykkisestä ja käytökseen liittyvästä joustamisesta ulkoisin ja sisäisin muutoksin. Resilienssi rakentuu ihmisyyden parhaiden piirteiden varaan. Näitä ovat esimerkiksi myönteiset tunteet, kyvyt ja vahvuudet, luovuus, toiveikkuus ja oppiminen. Nämä taidot ja ominaisuudet auttavat yksilöä selviämään elämään kuuluvista haasteista. Erilaiset elämäkokemukset kasvattavat resilienssiä, sillä erilaisten vaikeuksien myötä yksilö tuntee omat ja ympäristön vahvuudet ja voimavarat paremmin. (Lipponen 2023, 62–63.)

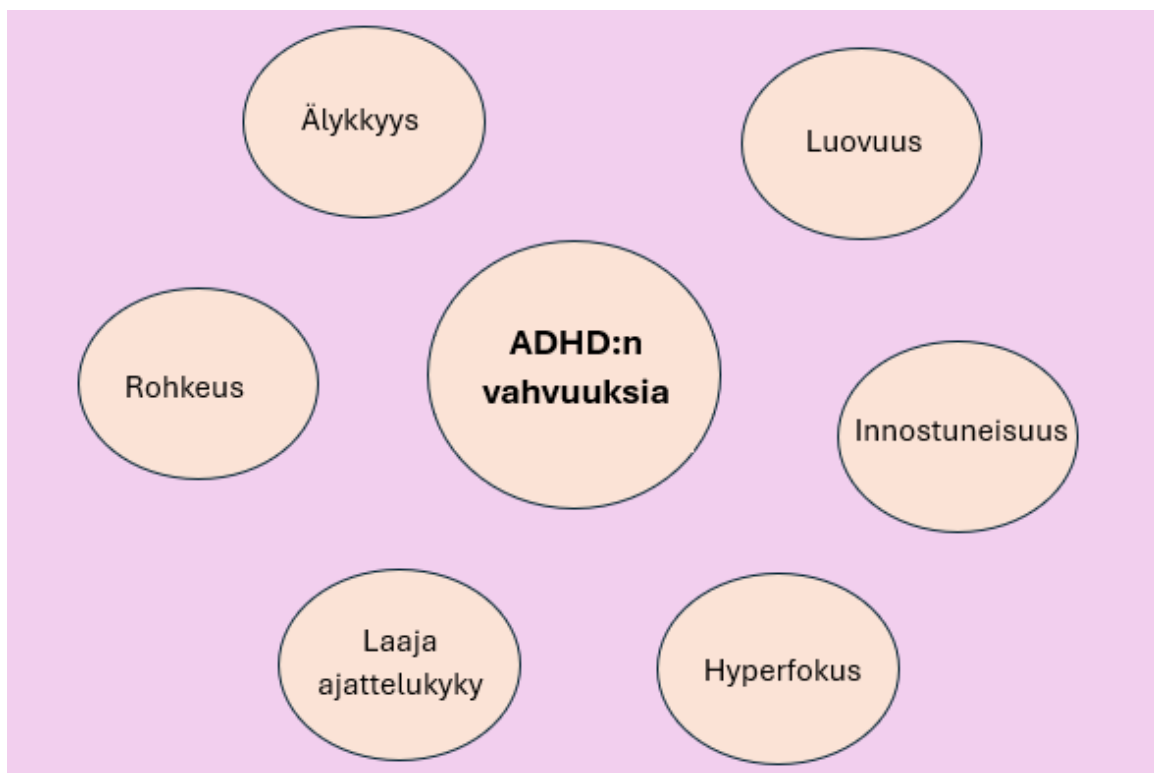
Resilienssi on sekä reaktiivista että proaktiivista toimintaa eli se ei pelkästään auta nykyhetkessä vaan se myös ennakoi tulevaa. Reaktiivista resilienssiä on sopeutuminen elämän tuomiin haasteisiin nykyhetkessä. Proaktiivista resilienssiä on myönteinen asenne itseä kohtaan, omista voimavaroista huolehtiminen, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja niiden vaaliminen sekä oppiminen ja kehittyminen. Nämä tekijät vahvistavat yksilön resilienssiä ennakoivasti. (Lipponen 2023, 63.)

2.3 ADHD:n vahvuudet

Tarkastelemme tutkimuksessamme ADHD:n mukanaan tuomia vahvuuksia arjen näkökulmasta. Arki koostuu sekä välttämättömistä toiminnoista, että vapaavalintaisista toiminnoista (Korvela 2014, 319). Vahvuuksien tunnistaminen on merkittävä osa yksilön arkea. Itsetunto- ja itsetuntemus lisääntyvät, kun yksilö tunnistaa omat voimavaransa ja osaa hyödyntää niitä erilaisissa toiminnoissa. (Uusitalo 2023, 110.)

Schippersin ym. (2024, 7) mukaan ADHD:n vahvuudet eivät esiinny yksittäin vaan ne sekoittuvat ja menevät päällekkäin. Tämä korostaa sitä, kuinka tärkeää on tarkastella useita vahvuuksia samanaikaisesti. ADHD:hen liittyvät vahvuudet voivat johtua ADHD-diagnoosin kanssa elämisestä tai ne voivat olla selviytymiskeinoja. Sen sijaan voi myös olla vahvuuksia, jotka ovat luontaisia ADHD-ominaisuuksille. (Schippers ym. 2024, 7.)

Kuvassa 2 esitellään ADHD:n tärkeimpiä vahvuuksia.



Kuva 2. ADHD:n vahvuuksia (lähteinä Lesch 2018, 192; Hansen 2018, 13–14 & Sandberg 2016, 83)

Leschin (2018, 192), Hansenin (2018, 13–14) ja Sandbergin (2016, 83) mukaan ADHD:hen liittyviä vahvuuksia ovat innostuneisuus, hyperfokus, laaja ajattelukyky, rohkeus, älykkyys ja luovuus (kuva 2). Innostuneisuuteen liittyvät myös spontaanius ja energisyys, jonka runsaus koetaan toimintakykyä vahvistavaksi. (Sedgwick, Merwood & Asherson 2019, 245). Hyperfokukseen liittyy monesti uusiin asioihin kohdistuva tiedon halu, jonka ansioista myös flow-tilaan pääseminen on mahdollista. Hyperfokus ja flow-tila liittyvät toisiinsa vahvasti niiden väliltä löytyvien yhtäläisyyksien vuoksi. Niillä on samanlaisia ominaispiirteitä, kuten sitoutuminen tehtävään, vähentynyt tietoisuus ympäristöstä ja parantunut suorituskkyky. Hyperfokukseen liittyy myös tunne, että ihminen voi saavuttaa mitä tahansa. (Dupuis ym. 2022, 2.)

Laajaan ajattelukykyyn voidaan nähdä liittyvän erilainen näkökulmanottokyky, minkä ansiosta erilaisten ideoiden yhdistäminen tulee luonnostaan. (Crook & McDowall 2023, 116). Rohkeus voi tulla ilmi heittäytymiskykenä, seikkailunhaluisuutena ja spontaanisuutena (Sedgwick ym. 2019, 245). Hansen (2018, 13–14) myös listaa ADHD:n vahvuuksien joukkoon kyvyn unohtaa vastoinikäymiset, joka liittyy edelle mainittuihin piirteisiin.

Älykkyys näkyy esimerkiksi ongelmanratkaisukykenä. Yksilöt, joilla on ADHD voivat erottua edukseen esimerkiksi ongelmanratkaisijoina. Jos jotain on tehtävä, he keksivät, nopeasti miten se tehdään. He ovat poikkeuksellisia nopeassa päätöksenteossa ja saavuttavat lopputuloksen ilman, että miettivät päätöksestä koituvia seurauksia. (Lesch 2018, 192.) Lisäksi älykkyys voi näkyä sosiaalisena älykkyytinä, joka sisältää esimerkiksi kyvyn aloittaa ja hallita keskusteluja. (Sedgwick 2019, 246). ADHD voi tuoda myös mukanaan rohkeutta sosiaalisiin tilanteisiin (Nordby 2023, 6).

Luovuus nähdään vahvuutena poikkeuksellisella tavalla (Sandberg 2016, 83). ADHD voi tuoda mukanaan kyvyn ajatella luovemmin. Se sisältää tavan ajatella eritavoin ja katsoa tietoa yli rajojen. ADHD-diagnoosin saaneet ovat poikkeuksellisen hyviä erilaisissa ajattelutehtävissä kuten luovaa päättelykykyä vaativissa tehtävissä. (White 2019.)

Luovuuden ja älykkyuden kaltaiset vahvuudet voivat auttaa yksilöä kompensoimaan oireitaan ja sen myötä pääsemään pitkälle esimerkiksi opinnoissaan. ADHD-diagnoosin saanut henkilö

voi olla myös opinnoissaan lahjakas, kunhan häntä tuetaan oikealla tavalla. (Sandberg 2016, 83.) Aikuiset, joilla on ADHD-diagnoosi, selviytyvät erilaisista tilanteista hyvin hallitessaan vajeensa, hyödyntämällä resurssejaan ja strategioita (Lesch 2018, 192; Grønneberg ym. 2023, 49). Heille tieto ADHD:hen liittyvistä vahvuuksista ja niiden käytöstä voi olla erityisen hyödyllistä ura- ja koulutusvalintoja tehtäessä sekä niissä menestymisessä (Schippers ym. 2024, 7).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessamme tavoitteena on nostaa esille ADHD:n mukanaan tuomia vahvuuksia. Haluamme selvittää minkälaisia vahvuuksia ADHD on tuonut korkeakouluopiskelijoille ja kuinka ne ilmenevät heidän arjessaan. Valitsimme tutkimushenkilöiksi korkeakouluopiskelijat, sillä ajattelimme heidän pystyvän kertomaan monipuolisesti ja rehellisesti omista kokemuksistaan. Myös meidän oma asemamme korkeakouluopiskelijoina lisäsi mielenkiintoa valita tutkimushenkilöiksi korkeakouluopiskelijat. Näiden ajatusten ja teoreettiseen kirjallisuuteen tutustumisen pohjalta loimme tutkimuskysymyksen, johon haluamme saada vastauksen. Lisäksi loimme kolme alakysymystä, jotka täydentävät tutkimuksen pääkysymystä.

Tutkimuskysymys:

Minkälaisia vahvuuksia ADHD tuo korkeakouluopiskelijoiden arkeen?

Alakysymykset:

1. Miten ADHD:n vahvuudet näkyvät korkeakouluopiskelijoiden arjessa?
2. Miten ADHD:n lääkehoito vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden arkeen?
3. Millaisissa tilanteissa ADHD:n vahvuudet voivat kääntyä haasteiksi?

Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jossa saadut tulokset perustuvat aineiston analyysiin. Aineiston hankinnassa on hyödynnetty narratiivisuutta. Aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä, jossa hyödynnämme apuna teemoittelua. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda

esille ADHD:n tuomia vahvuuksia, sillä monesti ADHD:sta puhuttaessa esiin nousevat ensimmäisenä sen aiheuttamat haasteet. Lisäksi kiinnostuimme tutkimaan vahvuuksia, sillä niitä nousi paljon esille myös kandidaatin tutkielmassamme, jonka toteutimme keväällä 2023. Tutkimuksemme tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa ja tuoda korkeakouluopiskelijoiden omia kokemuksia esille. Tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä ADHD-diagnoosin saaneiden korkeakouluopiskelijoiden toimintakyvystä vahvuusnäkökulmasta. Lisäksi haluamme poistaa ennakkoluuloja ja lisätä ymmärrystä neuromoninaisuudesta.

3.2 Tutkimushenkilöt

Tutkimuksemme kohderyhmäksi etsimme täysi-ikäisiä korkeakouluopiskelijoita, jotka ovat saaneet ADHD-diagnoosin. Tutkimukseen osallistuminen ei edellyttänyt tämänhetkisiä korkeakouluopintoja. Hyödynsimme tutkimushenkilöitä etsiessämme keväällä 2023 kandidaatin tutkielmaamme osallistuneiden sähköposteja ja kartoitimme heidän kiinnostustaan osallistua tutkimukseemme. Lisäksi etsimme tutkimushenkilöitä sosiaalisen median avulla. Myös Ahteensuu (2019) tukee näkemystä etsiä tutkimuksissa tutkimushenkilöitä sosiaalisen median avulla.

Halusimme tutkimushenkilöiden olevan eri puolilta Suomea, jotta tuloksiin ja kokemuksiin ei vaikuttaisi yksittäinen korkeakoulu tai kaupunki. Tutkimushenkilöiden etsiminen sosiaalisesta mediasta tuki myös tätä ajatusta. Jaoimme tutkimuskyselyn viidelle henkilölle, jotka osallistuivat aikaisemmin kandidaatin tutkielmaamme sekä kahteen ADHD-aiheiseen Facebook-ryhmään. Lopulta tutkimuskyselyyn vastasi yhdeksän henkilöä (N=9).

Taulukko 2. Tutkimushenkilöiden taustatekijät

Vastaaja	ikä	sukupuoli	opiskelupaikka	ADHD-diagnoosin saamisvuosi
V1	45	nainen	ammattikorkeakoulu	2020
V2	34	nainen	yliopisto	2022
V3	45	nainen	ammattikorkeakoulu	noin. 2003
V4	55	mies	ammattikorkeakoulu	2018
V5	24	nainen	yliopisto	2021
V6	42	nainen	ei opiskele tällä hetkellä	2007
V7	41	nainen	ammattikorkeakoulu	2022
V8	35	nainen	ei opiskele tällä hetkellä	2021
V9	33	nainen	ei opiskele tällä hetkellä	2023

Taulukossa 2 esitetään tutkimushenkilöiden taustatekijöitä. Tutkimushenkilöt olivat 24–55-vuotiaita. Vastaajista kahdeksan vastasi olevansa naisia ja yksi vastasi olevansa mies. Heistä 20 % vastasi opiskelevansa yliopistossa, 40 % ammattikorkeakoulussa ja 40 % ei opiskellut tällä hetkellä. Tutkimushenkilöt olivat saaneet ADHD-diagnoosin vuosien 2003–2023 välillä. Heistä suurin osa oli saanut ADHD-diagnoosin 2020-luvulla.

3.3 Tutkimusaineiston hankinta

Keräsimme tutkimuksemme aineiston tutkimuskyselyn (liite 1) avulla, joka sisälsi kirjoituspyynnön. Tehdessämme narratiivista tutkimusta ajattelimme kirjoituspyynnön olevan

toimiva tapa tuoda esille tutkimushenkilöiden kokemuksia. Myös Puusa ym. (2020, 221) kertovat kirjoituspyynnön oleva toimiva tapa kerätä yksittäisten ihmisten kokemuksia narratiivisuutta hyödyntämällä.

Tutkimustamme varten loimme tutkimuskyselyn Webropol-alustalle. Valitsimme tämän alustan, sillä se on luotettava Lapin yliopistossa käytössä oleva kysely- ja raportointisovellus. Tutkimuskyselyn etuna on vastausten helppo tarkastelu jälkeenpäin, sillä ne on esitetty kirjallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Tutkimuskyselymme alkoi saatekirjeellä, jonka jälkeen oli taustatietojen kartoittaminen. Saatekirjeen tarkoituksena on lähestyä ja motivoida vastaajaa sekä korostaa tutkimuksen luottamuksellisuutta ja tärkeyttä (Kananen 2011, 46). Tutkimuskyselyn lopussa oli kirjoituspyyntö. Kirjoituspyynnössä oli tarkoituksena kirjoittaa omasta arkipäivästään meidän suunnittelemiemme apukysymysten avulla. Apukysymykset liittyivät ADHD:n tuottamiin vahvuuksiin, ja siihen kuinka ne näyttäytyvät arjessa, opiskeluissa ja ihmissuhteissa. Tutkimukseen vastattiin anonyymisti eikä vastauksia voinut yhdistää niiden vastaajaan. Tutkimushenkilöt tuottivat tekstiä kirjoituspyyntöön vaihtelevasti parista kappaleesta yhteen sivuun.

3.4 Narratiivinen tutkimusmenetelmä

Käytämme tutkimuksessamme narratiivista tutkimusmenetelmää. Narratiivinen tutkimus on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä. Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena tutkia tarkasteltavaa ilmiötä tutkimushenkilöiden näkökulmasta. Silloin pyrkimyksenä on tutkia tutkimushenkilöiden ajatuksia, kokemuksia sekä tunteita. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on tutkia millaisia merkityksiä tutkimushenkilöt antavat tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle. Tällöin tarkoituksena on tuottaa yksityiskohtaista tietoa ilmiöstä, joka on peräisin ihmisiltä ja heidän luonnollisesta ympäristöstään. (Juuti & Puusa 2020, 9–11.) Tässä tutkimuksessamme tutkimushenkilöt itse määrittävät millaisia kokemuksia he kertovat omista vahvuuksistaan.

Narratiivisuus tarkoittaa kertomusta ja se on lähtöisin latinankielisestä sanasta *narratio* (Puusa, Hänninen & Mönkkönen 2020, 216). Tutkimusta voidaan pitää narratiivisena, kun aineisto rakentuu puhutuista tai kirjoitetuista tarinoista ja ymmärryksen välineenä käytetään esimerkiksi tarinan käsitteitä. Narratiivinen tutkimus sopii hyvin tutkimuksiin, joissa ihminen on aktiivinen ja merkityksiä antava toimija. Narratiivisuuden lähtökohtana on se, että tarinat ja kertomukset ovat tutkimushenkilölle luonnollinen tapa jäsentää kokemuksiaan elämästään ja itsestään. (Laitinen & Uusitalo 2008, 110–111.) Näin ollen kertomukset eivät ole satuja tai fiktioita, joten niihin tulee suhtautua faktana (Erkkilä 2009, 201). Myös Puusa ym. (2020, 216) toteavat, että narratiivit eli kertomukset ovat keino kommunikoida, järjestää, selittää ja ymmärtää ihmisten elämää ja heidän suhteitaan toisiinsa. Hyödynnämme tätä tutkimusmenetelmää, sillä sen avulla saamme tutkimushenkilöiden kokemukset esille.

Narratiivisuudella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa aineiston hankintaa. Sen vuoksi on tärkeää, että aineistonhankinnassa tutkimushenkilöt pääsevät kertomaan kirjallisesti oman arkipäivän eri vaiheista ja tuntemuksista. (Erkkilä 2009, 200.) Pyysimme tutkimushenkilöitä kertomaan omasta arkipäivästään kirjoituspyynnön avulla. Narratiivisessa tutkimuksessa on merkittävää säilyttää kertojan ääni (Erkkilä 2009, 200). Tässä tutkimuksessa kertojina äänineen toimivat korkeakouluopiskelijat. Halusimme tutkimushenkilöiksi korkeakouluopiskelijoita, sillä korkeakouluopinnoissa ollaan paljolti vastuussa omista opinnoista ja niiden etenemisestä. Sen vuoksi halusimme saada selville opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia ADHD:n vahvuuksista ja niiden hyödyntämisestä osana korkeakouluopintoja ja arkea.

Narratiivisen tutkimuksen keskiössä on se, että ilmiöstä on olemassa monia erilaisia tulkintoja. Aineistona ovat siis tutkimushenkilöiden omat tulkinnat ilmiöstä. Narratiivisessa tutkimuksessa keskeistä on se, minkä kertomuksen ihminen valitsee kerrottavakseen. Tutkija ohjailee tutkimushenkilön kertomusta etukäteen valitsemillaan kysymyksillä tai teemoilla siitä mitä hän haluaa kuulla. (Puusa ym. 2020, 226.) Hyödynsimme aineiston keruussa erilaisia teemoja, joita toivomme tutkimushenkilöiden hyödyntävän kirjoittaessaan kertomuksen arkipäivästään. Tässä aineiston keruu tavassa tutkimushenkilöt ottavat luonnostaan huomioon tutkimuksen toteuttajien odotukset (Puusa ym. 2020, 222). Tämä on hyvä pitää mielessä tutkimusaineistoa analysoitaessa. Tutkija ei voi kuitenkaan tietää etukäteen millaiseksi tutkimushenkilöiden tuottama kertomus ilmiöstä muodostuu. Sen vuoksi tutkimuksen alussa täytyy olla ajatus siitä mikä on tutkimuksen keskiössä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 115–119.)

Narratiiviseen lähestymistapaan liittyy myös sosiokulttuurinen näkökulma, jossa ihmisten kertomukset ovat sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Kertomusten avulla voidaan jäsentää tapahtumaketjuja, jotka ovat menneisyydestä, mutta niiden avulla voidaan myös ennakoida tulevaa. Näin ollen tutkimusta tehdessä on tiedostettava, että menneisyydestä kerrotaan aina nykyhetken näkökulmasta. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi asioiden muistaminen ja niiden jäsentäminen. (Puusa ym. 2020, 217 & 227.) Analysoidessamme tutkimusaineistoa meidän oli huomioitava, että tutkimushenkilöiden kertomukset voivat olla pitkältä ajalta, jolloin asioiden muistaminen ja niiden kokeminen ovat voineet muuttua.

Tässä tutkimuksessa nostamme esille ihmisten kokemuksia. Kokemuksen tutkimuksessa on huomioitava, että ihmisten toimintaa ei voida täysin ymmärtää, mutta sitä voidaan tulkita. (Huhtinen & Tuominen 2020, 305.) Kokemuksen tulkinnallisuus riippuu aiemmista kokemuksista ja ne vaikuttavat uusien kokemusten syntymiseen. Lisäksi kokemukseen liittyy reunaehtoja. Ne ovat mielen toimintoja kuten sääntöjä ja ohjeita, jotka muodostavat kokemuksesta kokemuksen. Kokemuksen tutkimuksessa tarkastelun kohteena ovat sisällöt, niiden jäsenys ja teemoittelu. Näiden edellä mainittujen asioiden pohjalta kokemus voidaan nähdä ilmiönä yksilö-, ryhmä- tai kulttuuritasolla. Laadulliset tutkimusmenetelmät soveltuvat hyvin tähän tutkimukseen. (Toikkanen & Virtanen 2018, 16; Kukkola 2018 42–51.) Myös meidän narratiivinen tutkimusmenetelmämme tukee kokemusten tutkimista.

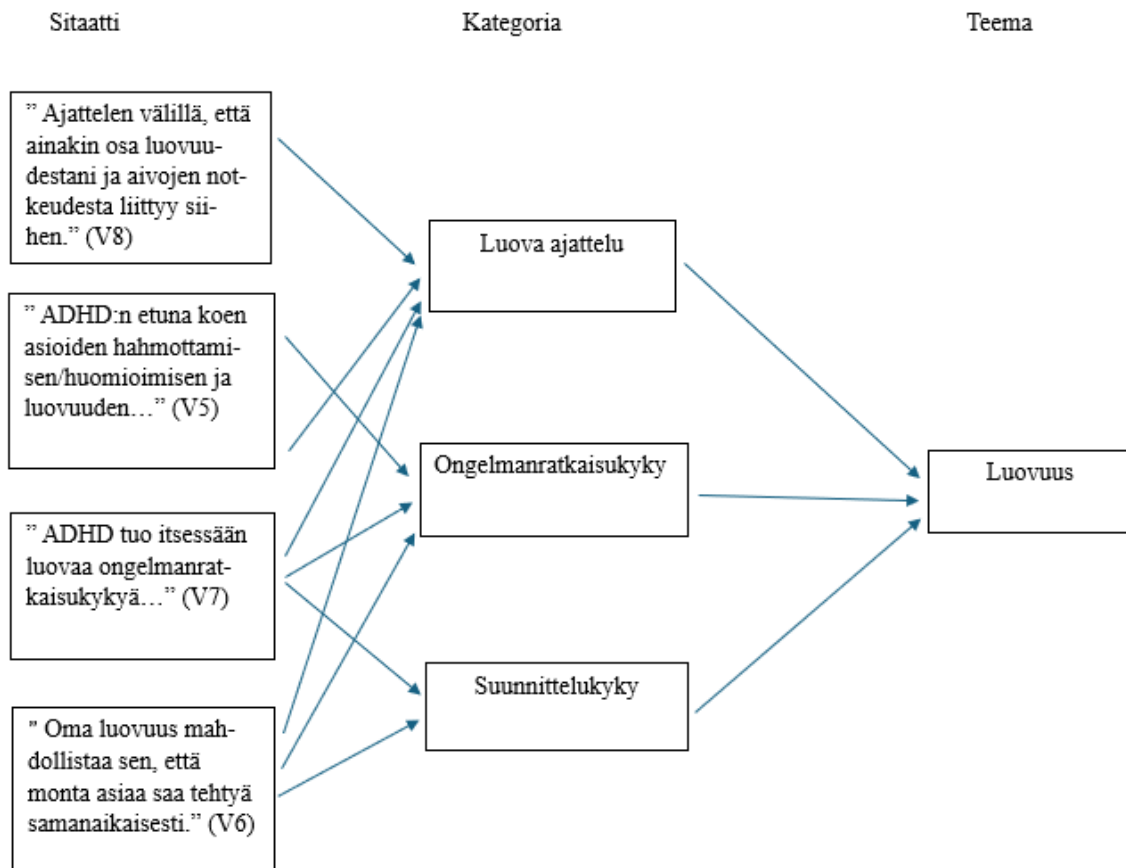
3.5 Aineiston analyysi

Käytämme tutkimuksessamme aineiston analyysinä sisällönanalyysiä ja teemoittelua. Sisällönanalyysi on yksi yleisimmistä laadullisissa tutkimuksissa käytetyistä keinoista jaotella tutkimusaineistoa sen käsittelemistä varten. Sen avulla on mahdollista tarkastella tutkimusaineistoa monipuolisesti. (Aaltio & Puusa 2020, 184.) Sisällönanalyysin avulla pystytään analysoimaan dokumentteja, kuten erilaisia kirjallisia tekstejä systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä käsitys tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Hyödynnämme tutkimusaineiston analysoinnissa teemoittelua. Analyysin ensimmäisenä vaiheena on lukea aineisto kokonaisuutena läpi ja etsiä kohtia, jotka ovat merkityksellisiä teorian ja tutkimuskysymyksen kannalta. Tässä vaiheessa aineistosta karsitaan myös tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Aineistosta pyritään löytämään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Samaa ilmiötä kuvaavia ilmaisuja pystytään koodaamaan samalla värillä ja jaottelemaan niitä erilaisiin ilmiöihin eri värien avulla. (Koski 2020, 163–165; Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Aineiston analyysissä haasteellinen tehtävä on nostaa tutkimustulosten abstraktiotasoa tavalla, jolla aihetta pystytään tarkastelemaan käsitteellisemmin ja teoreettisemmin. Tämä perustuu luotettavuuteen, jotta tutkimustulokset eivät pohjaudu pelkästään havaintoihin ja arkitietoon. (Aaltio & Puusa 2020, 184.) Aloitimme aineiston analyysin tarkastelemalla aineistoa kokonaisuutena. Tulostimme aineiston, jotta sitä oli helpompi tarkastella. Merkitsimme aineistosta samanlaiset ilmiöt samalla värillä. Tarkoituksena oli löytää samankaltaisuuksia tutkimushenkilöiden vastauksista (Puusa 2020, 152).

Seuraavaksi nämä samalla värillä merkatut kohdat tiivistettiin useaksi erilaiseksi avaintapahtumaksi, joista koottiin kategorioita. (Koski 2020, 163–165.) Teemoittelun tarkoituksena on yhdistää samanlaiset ilmiöt yhteen teemaan. Yksi teema muodostuu, kun eri kategorioita yhdistellään niin kauan, kuin se on järkevää aineiston sisällön näkökulmasta. Teemat voivat muodostua etukäteen suunnitelluista teemoista, jotka on mietitty jo aineiston keruuvaiheessa. Vaihtoehtoisesti teemat voivat myös muodostua aineistoa tarkasteltaessa, jos aineistosta löytyy aivan uusia samankaltaisuuksia. (Puusa 2020, 153.) Kuvassa 3 esittelemme, kuinka muodostimme aineiston sitaateista kategorioita ja kuinka yhdistimme ne yhdeksi teemaksi.



Kuva 3 Esimerkki sitaattien jaottelusta yhdeksi teemaksi

Tutkimuksessamme teemat muodostuivat aineistoa tarkasteltaessa. Osa teemoista muodostui suoraan kirjoituspyynnön apukysymyksistä ja osa vastauksista. Kuvassa 3 esimerkkinä on hyödynnetty luovuudesta kertovia sitaatteja. Löysimme sitaateista kolme yhteneväistä kategoriaa. Yhdestä sitaatista löytyi piirteitä, jotka kuvastivat useampaa eri kategoriaa. Lopulta kategorioista muodostui luovuus -teema.

Tulosluvussa analysoinnin jälkeen on tarkoituksena selittää ja tulkita tuloksia. Tulkinnalla tarkoitetaan aineistosta nousseiden teemojen selkeyttämistä ja pohdintaa. Lisäksi tuloksista tulee pyrkiä laatimaan synteesejä, eikä pelkästään tulosten analysointi riitä kertomaan tutkimuksen tuloksista. Synteetit kokoavat yhteen tutkimukselle oleelliset pääasiat. (Puusa 2020, 154–155.) Pyrimme tulosluvussa kertomaan tulokset yhdessä tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa.

Aineiston analyysiä raportoidessa tulee pyrkiä yksityiskohtaisuuteen esimerkiksi sisällyttämällä tutkimukseen lainauksia aineistosta. Lainauksilla on myös dokumentoiva merkitys. (Aaltio & Puusa 2020, 184.) Suoria lainauksia on merkittävää käyttää aineiston autenttisuuden säilyttämiseksi ja aineiston rikkauden esille tuomiseksi (Puusa 2020, 154). Nostamme tutkimushenkilöiden suoria lainauksia esille tutkimustuloksissa, jotta heidän oma äänensä ja persoonallisuutensa tulee esille.

3.6 Luotettavuus ja eettisyys

Tarkastelemme ensin tutkimuksemme luotettavuutta. Tuomen ja Sarajärven (2018, 160) mukaan tutkimusmenetelmän luotettavuutta voidaan tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta ja se vahvistuu, kun tutkimustuloksista löytyy yhteneväisyyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Tutkimustuloksissamme toistui samoja vastauksia useiden eri tutkimushenkilöiden välillä. Lisäksi löysimme tutkimuksessamme paljon yhteneväisyyksiä teorian ja kyselyyn saamiemme vastausten kesken. Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa on tutkittu mitä on luvattu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Tutkimuksessamme saadut tutkimustulokset vastaavat tutkimuskysymykseen.

Luotettavuutta määritellessä katsotaan, kuinka tutkija on pystynyt valitsemaan ja käyttämään oikeanlaisia ja perusteltuja lähestymistapoja ja menetelmiä ratkaistakseen tutkimusongelman ja toteuttaakseen tutkimuksen. Lukija tulee vakuuttaa esimerkiksi kertomalla tutkimuksen etenemisen eri vaiheista. (Juuti & Puusa 2020, 175.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää myös tutkimustilanteen sekä tutkimusympäristön kuvaileminen (Aaltio & Puusa 2020, 184). Pyrimme kuvailemaan tutkimuksemme etenemistä ja rakentumista, esimerkiksi kertomalla miten olemme tehneet tutkimuskyselyn ja kuinka hankimme tutkimushenkilöt.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkijan aiempi esiymmärrys tutkittavasta aiheesta, joka voi olla esimerkiksi omakohtaista tai toiselta saatua tietoa. Esiymmärrys ohjaa tutkijan ajatuksia uuden tiedon hankinnassa. Havainnot tutkimuksessa eivät voi olla vapaita

esiymmärryksestä, sillä havaintoon liittyy aina malleja siitä, mikä on olennaista. Tutkimustietojen kerääminen ja niiden tulkinta pohjautuvat aina tutkijan erilaisiin esioletuksiin tutkittavasta ilmiöstä. Sen vuoksi havainnot perustuvat aina jonkinlaiseen teoriaan eikä edellytyksettömiä faktoja ole olemassa. (Aaltio & Puusa 2020, 181–182.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on paljon valtaa, sillä hän päättää ketä tutkitaan, mitä kysytään tai jätetään kysymättä ja miten kerätty tutkimusaineisto analysoidaan (Kananen 2014, 150–151). Laadullisessa tutkimuksessa tutkija sitoutuu tutkimukseensa aktiivisesti ja on lähellä tutkimuksen kohdetta. Tämän vuoksi henkilökohtaisen kokemuksen vaikutus hyväksytään ihmistieteiden tutkimuksessa. (Aaltio & Puusa 2020, 182.)

Toteutimme tutkimuksen alusta loppuun yhdessä. Työstimme tutkimusta aina keskustellen ja kirjoittaen keskenämme. Emme siis jakaneet tutkimuksen tekovaiheita vaan osallistuimme molemmat niiden työstämiseen. Koimme tämän työskentelytavan tehokkaaksi ja tutkimuksen luotettavuutta lisääväksi tekijäksi. Pystyimme jakamaan ajatuksiamme ja arvioimaan kriittisesti niin lähteitä kuin analyysin vaiheita. Tällöin molemmat olivat tietoisia tutkimuksen etenemisestä ja sen kokonaiskuvasta.

Tarkastelemme seuraavaksi tutkimuksen eettisyyttä. Tiedostimme valitessamme tutkimuksemme aiheita aiheen olevan sensitiivinen, sillä se sisältää arkaluontoisia terveystietoja diagnoosista sekä ADHD-lääkkeiden käytöstä. Sen vuoksi tutkimuksemme toteutusta täytyy pohtia eettisesti. Eettistä tutkimusta tehdessä on tärkeää muistaa, että tutkimuksessa käytettävät menetelmät ja analyysitavat voisivat toimia kaikkien hyvin tehtyjen tutkimusten perustana. Lisäksi tutkimuksen on tarkoitus tuoda esiin positiivisia asioita sen kohteena oleville ihmisille. (Juuti & Puusa 2020, 175.) Tässä tutkimuksessamme haluamme nimenomaan tuoda esiin ADHD:n vahvuuksia, jotta ADHD:ta ei nähdä pelkästään negatiivisena.

Tutkimuksen eettisyyteen liittyy tunnisteellisuus. Tunnisteiden poistaminen eli anonymisointi liittyy tunnisteellisuuteen. Anonymisointiin vaikuttavat esimerkiksi aineiston aihe sekä tutkittavien taustatiedot. (Kuula 2011, 200.) Tässä tutkimuksessa emme tuo esille tutkimushenkilöiden tunnistettavia tietoja. Aineisto kerättiin anonymisti.

Tutkimuksessamme on hyvä ottaa esiin puolueettomuus. Puolueettomuudesta tulee pohtia, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja käsittelemään tutkimusaineistoa tutkimushenkilöiden näkökulmasta vai vaikuttavatko tutkijan oma asema, esimerkiksi ikä, sukupuoli tai ammattikunta tutkimustuloksiin. Tutkijan tulee kuvailla omaa asemaansa tutkimustilanteessa,

jotta sen vaikutus tutkimustuloksiin pystytään todistamaan (Aaltio & Puusa 2020, 185). Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa tutkijan oma asema tulee väistämättä esiin, sillä hän on tutkimuksen tekijä ja tulkitsija. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Tästä syystä meidän asemaamme tutkijoina on syytä tarkastella. Vaikka pyrimme tarkastelemaan tutkimusaineistoa puolueettomasti, meilläkin on kokemusta korkeakouluopiskelijan arjesta. Toisaalta meillä ei ole kokemusta ADHD:sta, joten pystymme tarkastelemaan tutkimustuloksia sitä kautta puolueettomalta kannalta. Pystymme myös tarkastelemaan tuloksia puolueettomasti, sillä tutkimushenkilöt eivät olleet meille tuttuja. Myös Kananen (2011, 19) toteaa, että laadullisessa tutkimuksessa samasta tutkimusaineistosta voi nousta esiin erilaisia tulkintoja, sillä tutkijoiden omat kokemukset ja kiinnostus rajaavat ja ohjaavat tulkintaa.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Esitämme tutkimustulokset tutkimuskysymyksen sekä alakysymysten mukaisessa järjestyksessä. Ensimmäiseksi vastaamme tutkimuskysymykseen ja ensimmäiseen alakysymykseen liittyen siihen, millaisia vahvuuksia ADHD tuo korkeakouluopiskelijoiden arkeen ja kuinka ne näyttäytyvät arjessa. Alaluvut 4.1.- 4.5 käsittelevät näitä. Seuraavaksi vastaamme alaluvussa 4.6 toiseen alakysymykseen lääkeshoidon vaikutuksesta korkeakouluopiskelijoiden arjessa. Viimeisenä vastaamme alaluvussa 4.7 kolmanteen alakysymykseen, siitä millaisissa tilanteissa ADHD:n vahvuudet voivat muuttua haasteiksi.

Esittelemme tulososion alaluvuissa eri teemoja samoissa alaluvuissa yhtenäisten piirteiden vuoksi. Esimerkiksi alaluvussa 4.2 esittelemme tuloksia kolmesta eri teemasta, joita ovat sitkeys, periksiantamattomuus ja rohkeus. Näillä teemoilla on yhteneväisyyksiä toistensa kanssa, jonka vuoksi ne ovat samassa alaluvussa.

Tutkimustulokset tuovat esille, kuinka korkeakouluopiskelijat kokevat ADHD:n vahvuudet arjessaan. Tuomme tutkimushenkilöiden oman äänen esille käyttämällä suoria sitaatteja tuloksissa. Tutkimushenkilöiden anonymiteetin suojaamiseksi käytämme heistä tunnusta V (vastaajan numero). Hyödynnämme numeroa erottaaksemme tutkimushenkilöt toisistaan. Koodasimme tutkimushenkilöt satunnaisesti numeroilla 1-9.

4.1 ”Oma luovuus mahdollistaa sen, että montaa asiaa saa tehtyä samanaikaisesti.”

Ensimmäiseksi kerromme, kuinka luovuus nähtiin yhtenä ADHD:n vahvuutena ja kuinka se näyttäytyi korkeakouluopiskelijoiden arjessa. Tutkimushenkilöistä neljä vastasi ADHD:n

lisäävän luovuutta erilaisissa tilanteissa. Tutkimushenkilöt kuvailivat luovuutta seuraavalla tavalla:

”ADHD:n etuna koen asioiden hahmottamisen/huomioimisen ja luovuuden, jonka takia esimerkiksi esseiden suunnittelu ja toteuttaminen on minulle yleensä helppoa...” (V5)

”Oma luovuus mahdollistaa sen, että monta asiaa saa tehtyä samanaikaisesti.” (V6)

Tutkimushenkilöt kokivat luovuuden tulevan esille esimerkiksi esseiden tekemisessä. Etuna koettiin etenkin tehtävien suunnittelun ja toteuttamisen helppous. Lisäksi luovuus mahdollisti nopean suoriutumisen arjen tehtävistä, sillä asioita pystyy tekemään yhtäaikaaisesti. Myös Ek ja Isaksson (2013, 4) tukevat näkemystä siitä, kuinka luova toiminta sitouttaa ja inspiroi ADHD-diagnoosin saaneen henkilön paremmin toimintaan. Inspiraation ja luovuuden koettiin yhdessä tuovan myös visuaalisuutta. Eräs tutkimushenkilö (V9) kuvaili luovuuden tulevan esille hänellä visuaalisuutena. Lisäksi Grønneberg ym. (2023, 54) kertovat luovuuden ja kyvyn ajatella ”laatikon ulkopuolelta” olevan ADHD:n vahvuuksia. Myös tutkimushenkilöt yhdistivät luovuuteen kyvyn ajatella luovemmin ja laajemmin.

”...se mahdollistaa uusien yhteyksien huomaamisen ja luovien ratkaisujen keksimisen.” (V5)

”...ajattelen, että se on auttanut luovassa ajattelussa ja siinä, että osaan yhdistellä yllättäviäkin asioita toisiinsa.” (V8)

”ADHD tuo itsessään luovaa ongelmanratkaisukykyä...” (V7)

Tutkimushenkilöiden kokemukset mukailevat Whiten (2019) artikkelin tuloksia siitä, kuinka ADHD tuo mukanaan kyvyn ajatella luovemmin. ADHD-diagnoosin saaneet ovat poikkeuksellisen hyviä erilaisissa luovuutta vaativissa ajattelutehtävissä. (White 2019.) Lisäksi Nordby (2023, 6) mainitsee luovuuden ja kyvyn ajatella normien ulkopuolelta olevan piirteitä, jotka nähdään ADHD:n vahvuuksina. Myös edellä mainitut sitaatit korostavat kuinka ADHD tuo heidän arkeensa luovaa ajattelua, sillä ajatukset eivät rajoitu tiettyihin kaavoihin. Luovan ajattelun koettiin helpottavan ratkaisujen ja päätelmien tekemistä.

4.2 ”ADHD on tuonut minulle sitkeyttä ja periksiantamattomuutta.”

Seuraavaksi käsittelemme, miten ADHD on tuonut tutkimushenkilöille sitkeyttä, periksiantamattomuutta ja rohkeutta. Myös resilienssi mainittiin näiden vahvuuksien yhteydessä. Kaikki tutkimushenkilöt nimesivät jonkin edellä mainituista piirteistä omaksi vahvuudekseen. Seuraavissa sitaateissa tutkimushenkilöt kuvailevat sitkeyttä ja periksiantamattomuutta.

”Minua on aina, myös opinnoissa, auttanut itsekuri ja sisäsyntyinen tarve asioiden hallitsemiselle.” (V8)

”Ihan vaan, koska alussa pelkäsin, etten saa mitään aikaiseksi, tein kaiken HETI valmiiksi ja ihan pelkkää priimaa.” (V1)

Tutkimushenkilöt kokivat hyötyvänsä ADHD:n tuomasta sitkeydestä ja periksiantamattomuudesta opiskelutehtäviä tehdessä. Silloin tehtävät tuli tehtyä sinnikkäästi ja kunnianhimoisesti valmiiksi. Tutkimushenkilö (V1) kertoi oman toimeettomuuden

käynnistävän opiskelutöiden tekemisen. Myös Lesch (2018, 192) toteaa, että mitä vaikeampaa jonkun asian tekeminen on ADHD-diagnoosin saaneelle, sitä enemmän he haluavat saavuttaa sen. Myös Young ym. (2020, 13) kertovat haastavien ja kohtuullisesti stressaavien tilanteiden käynnistävän tekemisen ja sen myötä lievittämään ADHD:n oireita. Näissä tilanteissa myös yksilön resilienssillä on tärkeä merkitys.

”Adhd on ehdoton voimavara, jonka avulla poraa kalliosta läpi muovilusikalla.”
(V1)

”Adhd itsessään tuo... paineensietokykyä, resilienssiä...” (V7)

Tutkimushenkilöt mainitsivat ADHD:n tuoneen resilienssiä heidän arkeensa. Resilienssin koettiin auttavan selviämään arjen haasteista. Tutkimushenkilö (V1) kuvailee resilienssiä kielikuvan avulla yllä olevassa sitaatissa. Lipponen (2023, 62–63) kertoo erilaisten elämäkokemusten kasvattavan resilienssiä, sillä arjen haasteiden myötä voi tiedostaa omat voimavarat ja vahvuudet paremmin. Myös meidän tutkimustuloksemme tukevat Lipposen (2023, 62–63) näkemystä.

Edellä mainittujen piirteiden lisäksi tutkimushenkilöt mainitsivat yhdeksi vahvuudekseen rohkeuden. Sen koettiin tulevan esille uskalluksesta pyrkiä kehittämään itseään. Lisäksi rohkeuteen yhdistettiin päättäväisyys ja itsevarmuus.

”Laaja tietomäärä, vaivaa kaihtamaton asenteeni ja jatkuva pyrkimys kehittää itseä on tuonut menestystä niin opinnoissa kuin töissäkin.” (V4)

Rohkeuden on koettu tuovan menestystä ja sen myötä on uskallettu kokeilla uusia asioita. Myös Nordbyn ym. (2023, 6) mukaan rohkeus kannustaa ADHD-diagnoosin saaneita ihmisiä uusien asioiden kokeiluun. Lisäksi Sedgwick (2019, 245) tukee tutkimustuloksiamme, sillä hänen mukaansa rohkeus nähdään ADHD:n voimavarana, joka voi näkyä heittäytymiskyynä, spontaanisuutena ja seikkailunhaluisuutena.

Lisäksi tutkimushenkilö (V4) kertoo rohkeuden näkyvän uskalluksena olla erilainen kuin muut. Hän kertoo, että on omalla päätöksellään päättänyt olla omimatta mitään rooleja ja olla oma erikoinen itsensä. Grønneberg ym. (2023, 54) tukevat näkemystä ADHD-diagnoosin saaneista ihmisistä, jotka uskaltavat rohkeutensa ansioista olla omia itsejään. Tämä kertoo myös itseluottamuksesta sekä rehellisyydestä itseään kohtaan. (Grønneberg ym. 2023, 54.)

4.3 ”Joskus iskee ns. flow-tila jonkin kiinnostavan tehtävän kanssa...”

Seuraavaksi tarkastelemme kuinka hyperfokous, flow-tila, tehokkuus, ja innostuneisuus näkyvät ADHD:n vahvuuksina. Suurin osa tutkimushenkilöistä kertoi edellä mainittujen vahvuuksien esiintyvän omassa arjessaan, etenkin opiskelussa ja työelämässä. Seuraavaksi käsittelemme, kuinka hyperfokous nähdään yhtenä ADHD:n vahvuutena. Tutkimushenkilö (V9) kuvaili hyperfokusta seuraavalla tavalla opiskelutilanteissa:

”Opiskellessa syventymiskyky oli valtavaa juuri itseään kiinnostaviin asioihin. Heikko puoli taas oli se, että ne ei-kiinnostavat kurssit joutui aloittamaan useamman kerran (ruotsin kieli mm.).” (V9)

Hyperfokus ilmeni tutkimushenkilöillä tilanteissa, joissa tekeminen suuntautui itseä kiinnostaviin asioihin. Myös Sedgwickin ym. (2019, 244) mukaan hyperfokous näkyy tilanteissa, jotka ovat itselle mielenkiintoisia. Toisaalta negatiivisena puolena on se, että itseä kiinnostamattomat aiheet ja asiat jäävät tekemättä. Esimerkiksi yllä mainitussa sitaatissa tutkimushenkilö (V9) kertoo, että syventymiskyky on voimakasta itseään kiinnostaviin asioihin. Kuitenkin hän kertoi, että oli joutunut aloittamaan useamman kerran ruotsin kielen -kurssin, koska se ei taas kiinnostanut häntä.

Hyperfokuksen koettiin suuntautuvan kerrallaan vain yhteen asiaan. Alla mainitussa sitaatissa tutkimushenkilö (V1) kuvailee, kuinka hänen hyperfokuksensa suuntautuu pelkästään kouluun,

jolloin muut arjen perustoimet jäävät sivuun. Vaikka hyperfokus auttaakin syventymään johonkin toimintaan, voi sillä olla myös negatiivisia seurauksia. Myös Dupuis ym. (2022, 2) toteaa hyperfokuksen voivan aiheuttaa vähentynyttä ympäristötietoutta.

”Koulupäivänä fokus pelkästään koulussa, aamupala joskus lounaan aikaan ja sekin luentoa kuunnellessa tai tehtäviä tehdessä.” (V1)

Hyperfokuksella ja flow-tilalla on toistensa kanssa samankaltaisia piirteitä. Yksilö voi saavuttaa flow-tilan hyperfokuksen avulla. Kuten yllä mainitussa sitaatissa tutkimushenkilöllä (V1) oli hyperfokus koulutöiden suhteen, jolloin hän myös saavutti flow-tilan. Tutkimushenkilöt kuvasivat flow-tilaa myös seuraavilla tavoilla:

”Joskus iskee ns. flow-tila jonkin kiinnostavan tehtävän kanssa (esim. opinnäytetyö) ja silloin saatan työskennellä koko päivän, kunnes alkaa ns. tökkiä.” (V3)

”...esseiden suunnittelu ja toteuttaminen on minulle yleensä helppoa ja kuin rakentaisi palapeliä. Kun tämä sujuu hyvin ja flow-tila on päällä, tunne on todella hyvä ja tyytyväinen.” (V5)

Tutkimushenkilöt kokivat flow-tilan aikana saavansa paljon aikaan asioita. Sen ansioista he pystyivät opiskelemaan koko päivän, ennen kuin tekeminen alkoi tuntua liian raskaalta. Myös Dupuis ym. (2022, 2) ja Sedgwick ym. (2019, 244) tukevat näkemystä suorituskyvyn paranemisesta ja tehokkuudesta flow-tilan aikana.

Tutkimushenkilöt mainitsivat tehokkuuden yhtenä ADHD:n vahvuuksista. Tehokkuus näkyi esimerkiksi koulutöiden nopeana suorittamisena. Tehokkuutta lisäsi myös kiinnostus tiettyä asiaa kohtaan. Tutkimushenkilöt kuvailivat tehokkuutta seuraavalla tavalla:

”Yhdistelen mielessäni asioita ja pääsen lopputulokseen, kun muut vielä ovat aloittamassa ajatteluaan. Opin nopeasti. Saan tehtyä asioita paljon nopeammin kuin muut.” (V2)

”Kun pääsen opiskelussa alkuun, olen yleensä niin innostunut, että opin nopeasti ja pystyn suoriutumaan tehtävistä helposti.” (V6)

”Flow-tilat käytän aina hyödyksi, koska silloin olen todella tehokas ja ikään kuin ostan itselleni ns. vetelehtimisaikaa.” (V3)

Flow-tilat ja sen myötä tuleva tehokkuus nähtiin positiivisena asiana arjessa. Tehokkuuden myötä aikaa jäi myös vapaa-ajalle. Tehokkuuden taustalla koettiin olevan innostuneisuus esimerkiksi koulutehtävää kohtaan. Innostuneisuuden taas koettiin tuovan mukanaan luontaista uteliaisuutta ympäristöä kohtaan. Sedgwickin ym. (2018, 245) mukaan innostuneisuuteen yhdistetään energisyys, joka on yksi toimintakykyä tukeva tekijä.

”Innostun helposti kuitenkin uusista asioista enkä ole kadottanut ns. lapsenmielisyyttäni.” (V3)

”Olen nykyisin tutkija, ja näin jälkikäteen ajatellen jo opintojen aikana näkyi innovatiivinen ja innostunut ote asioihin. Sain siitä kiitosta ja kannustusta opettajilta.” (V8)

Tutkimushenkilöt kokivat innostuneisuuden suuntautuvan etenkin uusia asioita kohtaan ja se koettiin voimaannuttavana. Toisin sanoen ADHD:hen liittyy paljon voimaannuttavia piirteitä, vaikka se voi välillä tuntua lannistavalta. Alla olevassa sitaatissa tutkimushenkilö (V1) kertoo, kuinka on pyrkinyt kannustamaan omia lapsiaan ADHD:n kanssa ja näkemään sen tuomia vahvuuksia, kuten kiinnostusta uusiin asioihin, rohkeutta ja uteliaisuutta. Myös Sedgwickin

ym. (2019, 244) mukaan luontainen uteliaisuus on yksi ADHD:n vahvuuksista. Uteliaisuus liitetään usein kokemuksen avoimuuteen ja haluun oppia.

”Omia poikiani olen lohduttanut, että aikuisena tiedätte pirun monesta asiasta ihan vain siksi, että heillä on luontainen kiinnostus käsittämättömiä asioita kohtaan ja kyky soveltaa kuultua/opittua käytäntöä. Ja ennen kaikkea rohkeutta kokeilla.” (V1)

Yllä mainitusta sitaatista käy ilmi yhteiskuntamme sosiokulttuurisuus, jossa ADHD nähdään monesti negatiivisessa valossa. Tutkimushenkilö (V1) kertoo esimerkiksi joutuneensa lohduttamaan poikiaan, joilla on ADHD. Tämän vuoksi tutkimushenkilö (V1) on halunnut auttaa poikiaan näkemään ADHD:n tuomat vahvuudet ja hyödyntämään niitä. Omien kokemustensa myötä tutkimushenkilö (V1) osaa tukea myös omia lapsiaan ADHD:n kanssa elämisessä.

4.4 ”Uskallan kyseenalaistaa asioita ja pystyn tarkastelemaan niitä useasta eri näkökulmasta.”

Tutkimushenkilöt nostivat esille ADHD:n vahvuuksiksi laajan ajattelukyvyyn sekä älykkyyden. Lisäksi tutkimushenkilöt mainitsivat suunnitelmallisuuden yhtenä arjessa esiintyvänä vahvuutena. Nordbyn ym. (2023, 6) tutkimuksessa nousee myös ilmi ADHD:n vahvuuksiksi ideoimisen, asioiden näkemisen eri näkökulmasta, ratkaisujen löytämisen ja kyvyn ajatella normien ulkopuolelta.

Ensimmäiseksi käsittelemme laajaa ajattelukykyä. Crookin ja McDowallin (2023, 116) tutkimuksen mukaan laajaan ajattelukykyyn liittyy näkökulmanottokyky, minkä avulla yksilö voi yhdistellä helposti erilaisia asioita ja ideoita. Tutkimushenkilöt kuvailivat laajaa ajattelukykyään sekä näkökulmanottokykyään seuraavalla tavalla:

”Uskallan kyseenalaistaa asioita ja pystyn tarkastelemaan niitä useasta eri näkökulmasta. En aina ”tottele” kaikkia käskyjä ja joissain asioissa olen hyvin omaehtoinen.” (V3)

”Opettajilta on tullut positiivista palautetta asioiden monipuolisesta käsittelystä ja syvempien yhteyksien tekemisestä.” (V5)

Tutkimushenkilöt pystyivät hyödyntämään laajaa ajattelukykyään ja näkökulmanottokykyään esimerkiksi opiskelutehtävissä ja uusien tietojen hakemisessa. Opiskelutehtävissä annettiin positiivista palautetta asioiden monipuolisesta käsittelystä ja syvempien yhteyksien tekemisestä. Myös uusien yhteyksien huomaaminen asioiden välillä kävi heiltä luonnostaan. Crookin ja McDowallin (2023, 116) mukaan yksi ADHD:n vahvuuksista on asioiden näkeminen tavalla, jota muut eivät näe.

Tutkimushenkilöt kokivat myös laajan ajattelukyvyn helpottavan suunnittelun hahmottamisessa. Isoja asiakokonaisuuksia ja omaa arkea oli helppo selkeyttää ja rytmittää. Tutkimushenkilöt kuvailivat omaa suunnitelmallisuuttaan opinnoissaan ja arjessaan seuraavalla tavalla:

”Hyödynnän itse omaa diagnoosia siinä miten suunnittelen opintoja (esim. asioiden selkeys ja selkeyttäminen).” (V8)

”Tehtävien ideointi ja suunnittelu vaihe oli erittäin helppoa. Lähinnä vaikeus tuli ideoiden karsimisessa.” (V1)

”Teen iltapainotteista 2-vuorotyötä, joten teen opiskeluun liittyviä juttuja aamupäivisin kello 9–12 sekä vapaapäivinä. Päätän yleensä etukäteen, kuinka kauan käytän aikaa opiskeluun ja tarvittaessa käytän ajastinta, jotta en juutu tehtävään ns. koko päiväksi.” (V3)

Tutkimushenkilöt kertoivat opintojen ja koulutehtävien suunnittelun olevan heille helppoa. ADHD-diagnoosin tuomaa suunnitelmallisuutta hyödynnettiin myös asioiden selkeyttämisessä. Positiiviseksi ongelmaksi saattoi muodostua vain idearikkaus. Lisäksi töiden tekeminen opintojen ohella auttoi selkeyttämään omaa päivä- ja opiskelurytmiä.

Älykkyys koettiin yhdeksi ADHD:n vahvuudeksi. Tutkimushenkilöiden arjessa se näkyi esimerkiksi ongelmanratkaisukyknä. Heillä on taito keksiä nopeasti ratkaisuja ja tehdä päätöksiä erilaisen ajattelutavan avulla. Myös Lesch (2018, 192) korostaa edellä mainittuja ominaisuuksia ongelmanratkaisutaidoissa.

”Olen ylpeä älykkyydestäni ja tavastani ajatella.” (V2)

”Olen myös kognitiivisesti ollut aika lahjakas, joten olen lapsesta asti kehittänyt itse erilaisia apukeinoja.” (V8)

Älykkyyden ja laajan ajattelukyvyn koettiin auttaneen korkeakouluopiskelijoita keksimään omia apukeinoja arkeen vahvistamaan omaa toimintakykyään. Näkökulmanottokyvyn koettiin helpottavan myös eri asioiden suunnittelua ja ideointia. Lisäksi yllä olevista sitaateista käy ilmi, kuinka ylpeitä tutkimushenkilöt ovat näistä vahvuuksista, sillä ne ovat auttaneet heitä paljon arjen helpottamisessa.

4.5 ”Ryhmätehtävissä huomasi monesti ottavani tahtipuikon...”

Tulosten perusteella ADHD:lla voi olla positiivisia vaikutuksia myös ihmissuhteisiin monella eri tavalla. Se voi vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin tai omaan rooliin ryhmätilanteissa. Myös sosiokulttuurisuus näkyy vahvimmin tässä tulossiosiossa.

Tutkimushenkilöt kuvailivat tuloksissa sosiaalisia suhteitaan läheisiksi ja syvällisiksi. Sedgwickin ym. (2019, 246) mukaan yksi ADHD:n vahvuuksista on sosiaalinen älykkyys, joka sisältää sosiaalisen tietoisuuden ja asenteen sekä kyvyn aloittaa ja hallita suhteita.

ADHD voi tuoda ihmissuhteisiin vahvuutenaan sitoutumisen, suoran kommunikoinnin, uteliaisuuden sekä kohtaamisen. Nordbyn (2023, 6) tutkimuksesta nousee esille samankaltaisia tuloksia. ADHD-diagnoosin saaneet ovat suoraviivaisia ja pelkäämättömiä sosiaalisissa tilanteissa. He uskaltavat rohkeasti kohdata uusia ihmisiä. (Nordby 2023, 6.) Tutkimushenkilöt kuvailivat ihmissuhteitaan seuraavalla tavalla:

”Ihmissuhteissa näen vahvuuden sitoutumisessa. Toisaalta myös suorassa kommunikoinnissa, koska tunnistan adhd vaikutuksen toimintaani varsin hyvin.”
(V9)

”Ihmissuhteissa vahvuudet näkyvät uteliaisuutena ihmisiä, elämää, ja eri ilmiöitä kohtaan, ja haluan ymmärtää ihmisiä monesta eri näkökulmasta.”
(V6)

”Vahvuuksia ADHD tuo ihmisten kohtaamisessa. Rutiinien välttely varmistaa sen, että jokainen tulee kohdatuksi yksilönä...Ihmiset ovat jopa vuosien jälkeen tulleet kertomaan, että kohtaaminen on aikanaan ollut merkityksellinen.” (V4)

Tutkimushenkilö (V4) kertoo kohtaamisten olleen merkityksellisiä ja hän on saanut myöhemmin positiivista palautetta, kuinka hän on osannut kohdata ihmiset yksilöinä. Sedgwick ym. (2019, 246) tukevat myös näkemystä ADHD- diagnoosin saaneiden olevan vakuuttavia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Vakuuttavuus sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa on vaikuttanut myös tutkimushenkilöiden rooliin positiivisesti ryhmänjäsenenä.

”Johdan työssäni tiimiä.” (V2)

”Ryhmätehtävissä huomasin monesti ottavani tahtipuikon, jos alkuun näytti siltä ettei lähde rullaamaan.”(V1)

Tutkimushenkilö (V2) kertoi toimivansa työssään tiimin johtajana. Sen taustalla vaikuttavia piirteitä oli asioiden nopea hoitaminen ja laaja ajattelutaito. Myös tutkimushenkilö (V1) kertoi ottavansa johtajan roolin ryhmätilanteissa. Johtajuus näkyi ryhmän tehokkuutena sekä asioiden hoitamisena. Sedgwick ym. (2019, 246) tukevat näkemystä ADHD:n ja johtajuuden välillä. Heidän mukaansa työntekijät, joilla on ADHD, ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa kollegoidensa kanssa, jolloin heidät myös ylennetään nopeammin esimerkiksi johtajiksi. (Sedgwick ym. 2019, 246.) Lisäksi tutkimushenkilö (V1) kertoi olevansa yhteydessä opettajiin muun muassa epäselvien tehtävien ohjeiden osalta, jolloin opettajat muokkasivat niitä selkeämmiksi. Tällöin hän sai kiitosta muilta luokkalaisiltaan asioiden hoitamisesta. Myös Sedgwick ym. (2019, 246) kertovat ADHD-diagnoosin saaneilla olevan kyvyn aloittaa vuorovaikutustilanteet suhteellisen helposti.

Sosiaaliset suhteet voidaan kokea toisaalta myös kaksijakoisina. Tähän vaikuttavat esimerkiksi toisten ihmisten reaktiot tilanteissa. Tutkimushenkilö (V5) kertoi seuraavasti puolison kanssa keskustelusta.

”Yleisesti keskusteluissamme on syvällisyyttä tai hauskoja käänteitä, kun ADHD:n takia huomio kiinnittyy muualle kuin neurotyypillisellä ihmisellä. Tämä on välillä erittäin tuottoisaa ja taas toisaalta usein turhauttavaa molemmille osapuolille.” (V5)

Tutkimushenkilö (V5) kertoo, että keskusteluiden syvällisyyttä ja ennalta-arvaamattomia käänteitä esiintyy myös kavereiden kanssa keskustellessa. Ennalta-arvaamattomuus keskusteluissa voi tuntua turhautavalta tai tuottoisalta. Muiden ihmisten reaktiot vaikuttavatkin siihen, kuinka yksilö suhtautuu omaan toimintaansa. Sedgwickin ym. (2019, 245) mukaan omaa toimintaa arvioidaan monesti muiden reaktioiden kautta. Tutkimushenkilön (V5) kokemukseen hänen keskustelutaidoistaan on vaikuttanut muut ihmiset

sosiokulttuurisuuden näkökulmasta. Kuten tutkimushenkilö (V5) kertoi, ennalta-arvaamattomuus keskustelutilanteissa voidaan kokea turhauttavana tai tuottoisana, riippuen muiden reaktiosta.

4.6 ”Opiskeluun adhd kyllä sopii, oikein lääkittynä.”

Tässä tulososiossa vastaamme toiseen alakysymykseen, miten ADHD:n lääkehoito vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden arkeen. Lisäksi korostamme lääkehoidon merkitystä ADHD:n vahvuuksien näkymisessä. Tulosten perusteella moni tutkimushenkilöistä koki ADHD-lääkityksen auttavan arjessaan. Myös Chang ym. (2019, 2) kertovat lääkkeiden, erityisesti stimulanttien vähentävän tehokkaasti ADHD:n ydinoireita aikuisilla.

”Kuitenkin lääkkeiden otto ja niiden tuoma tuki useimmiten mahdollistaa opiskelun aloittamisen.” (V5)

”...adhd lääkitys pakatoi tätä kaikkea hallittavampaan malliin esimerkiksi tenteissä ja tehtävissä...Opiskeluun adhd kyllä sopii, oikein lääkittynä.” (V7)

Tutkimushenkilöt kokivat lääkehoidon mahdollistavan opiskelun. Esimerkiksi tehtävien aloittaminen ja tekeminen olivat helpompaa lääkityksen ansiosta. Myös Jangmo ym. (2019, 10) tukevat tätä tutkimustulosta ADHD:n lääkehoidon positiivisista vaikutuksista erilaisiin koulussa tarvittaviin taitoihin. Lisäksi Isfandnia ym. (2024, 2) ovat löytäneet samankaltaisia tuloksia, joissa todetaan ADHD-lääkkeiden voivan parantaa kognitiivista suorituskkyä. Tutkimushenkilö (V5) kertoo esimerkiksi itse ADHD-lääkityksen olevan vahvuus hänen arjessaan. Hän kokee vahvuuksiensa tulevan enemmän esille lääkityksen ansiosta, kuin itse ADHD:sta niin opiskellessa kuin myös arjessa.

”Hyvänä päivänä fokus ja flow tila alkavat hieman aamupalan/lääkkeiden oton jälkeen, jolloin asioiden tekeminen on hieman helpompaa.” (V5)

ADHD-lääkitys auttaa tutkimushenkilöitä keskittymään opiskeluissaan ja arjessaan, jolloin tekeminen on sujuvampaa. Isfandnia ym. (2024, 6) myös kertovat lääkehoidon parantavan merkittävästi toimintakykyyn liittyvää suorituskkyä. Toisaalta tutkimushenkilö (V9) kertoo lääkityksen auttaneen häntä päinvastaisella tavalla, estäen liiallisen syventymisen tekemiseen. Osa tutkimushenkilöistä koki siis ADHD-lääkityksen helpottavan keskittymiskykyä ja osa koki sen vähentävän liiallista syventymistä aiheeseen.

”Toisaalta, ennen ADHD-lääkitystä syvennyin niin paljon työhöni toisinaan, että kotona olin aivan loppu. Nyt asia on toisin.” (V9)

Kaikki tutkimushenkilöt eivät kuitenkaan kokeneet hyötyvänsä ADHD-lääkityksestä. Eräs tutkimushenkilö koki, ettei hän saanut diagnoosista tai lääkehoidosta apua. Hän kuitenkin suhtautuu ADHD:hen neutraalisti.

”Minulle diagnoosi ei ole ollut yhtä suuri helpotus kuin se tuntuu monille muille olevan, sillä se ei tuntunut selittävän minua tai ongelmiani kokonaisuudessaan. En edes saanut apua lääkityksestä. Diagnoosi tuntuu nykyisin aika neutraalilta jutulta ja suhtaudun kiinnostuksella siihen, mitä kaikkia hassuja piirteitä se minussa saattaa aiheuttaa.” (V8)

4.7 ”Yleensä energiavarastot ovat tunteiden vuoristoradan ja usein myös turhautumisen takia alhaiset...”

Viimeiseksi avaamme tuloksia kolmanteen alakysymykseen liittyen tilanteisiin, joissa ADHD:n vahvuudet voivat kääntyä haasteiksi. Tulokset käsittelevät pääosin kuormittavuuden, uupumisen sekä ylisuorittamisen piirteitä. Vaikka tutkimuksemme käsittelee ADHD:n vahvuuksia, tuloksista nousi esille, kuinka vahvuudet voivat näyttäytyä myös negatiivisesti. Sen vuoksi tuomme esille myös tämän näkökulman. Myös Crookin ja McDowallin (2023, 118) mukaan ADHD:n vahvuudet ja haasteet liittyvät erottamattomasti toisiinsa.

”Jos luovuus ja toisaalta kuormittuminen ovat ADHD-piirteitä, vie jälkimmäinen osan ensimmäisen hyödyistä.” (V8)

”Työelämässä tosin ADHD piirteet on nähty myös kielteisessä valossa. Samalla, kun innovoin ja kehitän toimintaa, mutta en muista samalla esim. tyhjentää tiskikonetta, saan palautetta siitä. Työelämä ei huomioi sitä, että on erilaisia vahvuuksia ja kaikkien ei kuulu tehdä 100 % samaa.” (V9)

Tutkimushenkilöt ovat kuvailleet ADHD:n vahvuuksien heikentyvän haasteiden alle. ADHD:n vahvuuksista ei pystytä nauttimaan, sillä niiden haasteet vaikuttavat voimakkaammin. Myös työelämässä ADHD:n vahvuudet, kuten innovointi ja toiminnan kehittäminen, jäävät ilman kiitosta, sillä palautetta tulee vain tekemättä jääneistä tehtävistä. Tutkimushenkilö (V9) esimerkiksi kokee, että nykyisin työelämässä tulisi ottaa paremmin huomioon jokaisen yksilölliset vahvuudet. Palaten opiskelun näkökulmaan, tämä olisi tärkeää ottaa huomioon jo opintojen aikana, jolloin yksilöllä on enemmän vastuuta ja mahdollisuuksia yksilöllistää oppimistaan.

Vaikka opiskeluissa yksilöllistäminen ja opintojen erilaisuus on joillekin mahdollisuus, voi joku kokea sen myös haasteellisenä. Sosiokulttuurisuuden näkökulmasta yksilö voi kokea, ettei

hän halua erottua joukosta erilaisuuden vuoksi. Tähän vaikuttaa myös yhteiskunnan luoma pelko olla erilainen kuin muut. Tällöin erilaisuuden pelko voi johtaa suorituspaineesiin. Alla olevassa sitaatissa tutkimushenkilö (V6) kuvailee edellä mainittua tilannetta seuraavanlaisesti:

”Vahvuudet tuntuvat pääosin hyviltä, mutta kääntöpuolena on vahva suorittamisen pakko, ettei kukaan vaan huomaisi minun olevan erilainen.” (V6)

Joissain tilanteissa vahvuuksia ei välttämättä huomatakaan, sillä ne voidaan jo itsessään kokea haasteeksi. Hyperfokus koetaan välillä kuormittavaksi, sillä silloin saattaa yli suorittaa omaa tekemistään opinnoissa ja arjessa. Hyperfokus voi siis kääntyä vahvuudesta haasteeksi.

”Hyperfokusoinnista on iloa opiskellessa, mutta onhan se kuormittavaa...Paikallaan olo ilman asiaa, johon keskityn on kuormittavampaa kuin tekeminen.” (V4)

Hyperfokuksen kokeminen on hyvin yksilöllistä. Tutkimushenkilön (V4) mukaan hyperfokus voi kuormittaa, mutta paikallaan oleminen ilman tekemistä voi olla vielä kuormittavampaa. Nordby (2023, 7) tukee tuloksia ADHD:n piirteiden kokemisesta sekä haastaviksi, että hyödyllisiksi. Crookin ja McDowallin (2023, 118) tutkimuksesta nousi esiin samankaltaisia tuloksia. Hyperaktiivisuus saa jatkamaan toimintaa niin kauan, kunnes henkilö romahtaa ja palaa loppuun. Tiettyjen vahvuuksien kuten energisyyden ja hyperaktiivisuuden näkeminen vahvuutena voi hämärtää tilanteita, joissa ne aiheuttavat lopulta epätoivottuja tuloksia. (Crook & McDowall 2023, 118.)

ADHD:n vahvuudet voivat vaikuttaa toimintakykyyn eri tavoin vuorokauden aikana. Esimerkiksi tutkimushenkilö (V5) kuvailee normaalia arkipäivää seuraavasti: aamulla lääkkeiden ottamisen jälkeen hän kokee pystyvänsä opiskelemaan päivän flow-tilassa seuraavaan syömiseen asti. Tämän jälkeen hän kertoo flow-tilan usein katoavan, jolloin opiskelu ei enää suju ja tunteet siirtyvät iltaa kohden negatiiviseen suuntaan. Hän kuvailee, että iltaisin energiavarastot ovat ”tunteiden vuoristoradan” ja turhautumisen takia alhaiset. Yksilön toimintakykyyn vaikuttaa päivärytmi, oma jaksaminen sekä kiinnostuneisuus tekemistä

kohtaan. ADHD-diagnoosin saanut henkilö pystyykin saamaan asioita tehdyksi niin pitkään kuin hänellä riittää jaksamista ja kiinnostusta.

”Jos jokin asia kiinnostaa minua riittävästi, suoriudun siitä yleensä kiittävästi, jos taas ei, niin saatan jättää tekemättä koko asian. Joskus joudun käyttämään aikaa itseni motivoitumiseen.” (V3)

”Adhd on minulle positiivinen asia. Negatiivista on se kun en tunnista rajojani tai pidä huolta jaksamisestani.” (V2)

Tutkimushenkilöt kokivat ADHD:n kielteisiksi puoliksi kiinnostuksen lopahtamisen sekä oman jaksamisen laiminlyönnin. Jos jokin asia ei kiinnostanut, jäi se kokonaan tekemättä. Myös omien voimavarojen tunnistaminen oli vaikeaa, mikä voi johtaa uupumiseen. Näiden tilanteiden takia on tärkeää, että ADHD-diagnoosin saanut henkilö on tietoinen omista voimavaroistaan. Tutkimushenkilö (V2) oli kuvaillut ajatuksiaan seuraavasti:

”Tiedän, että pystyn hurjiin tuloksiin, ja samalla tiedän, että päästäkseni niihin minun pitää tietää milloin hiljentää tahtia.” (V2)

Vaikka moni tutkimushenkilö tiedostaakin pystyvänsä haastaviin suorituksiin, tulee heidän kuunnella omaa jaksamistaan. ADHD-diagnoosin saaneiden henkilöiden onkin tärkeä tiedostaa missä tilanteissa ADHD:n tuomat piirteet ovat vahvuuksia ja missä ne tuovat haasteita. Petersonin ja Seligmanin (2004, 11) mukaan jotkut olosuhteet ja tilanteet sopivat hyvin vahvuuksien näyttämiseen, kun taas toiset tilanteet estävät ne. Tärkeää on, että löytää tilanteen tai paikan, jossa vahvuudet tuottavat halutun lopputuloksen. (Peterson & Seligman 2004, 14.) Erilaisissa tilanteissa yksilön tulee pystyä suojelemaan omaa toimintakykyään ja voimavarojaan mahdollisimman tehokkaasti. Eräs tutkimushenkilö kuvaili omien tunteidensa ja voimavarojensa jakamista seuraavalla tavalla:

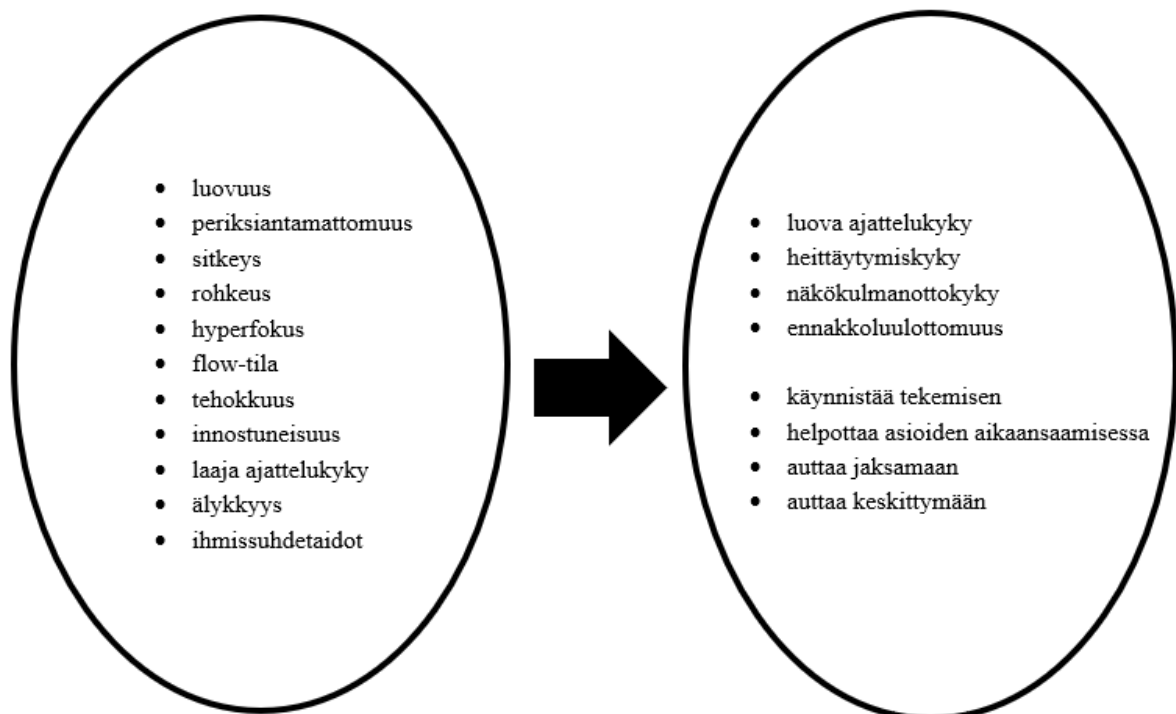
”Tunnistan kuormittavia asioita diagnoosin kautta helpommin (esim. häly, arjen pirstaleisuus) ja jossain määrin olen armollisempi voimakasta tunne-elämääni kohtaan.” (V8)

Tutkimushenkilöt nostivat myös esille omien voimavarojen tunnistamisen. Tärkeää on tiedostaa millaisiin ajatuksiin ja tilanteisiin käyttää energiaansa. Tutkimushenkilö (V8) kertoi kokeneensa diagnoosin myötä, että tunnistaa arjen ja tunne-elämän haasteet, mutta osaa olla niissä nyt armollisempi. Sen vuoksi jokaisen olisi tärkeää huomata minkälaisille ajatuksille ja haasteille antaa valtaa.

5 POHDINTA

5.1. Tulosten yhteenveto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia vahvuuksia ADHD on tuonut korkeakouluopiskelijoiden arkeen. Lisäksi halusimme selvittää ADHD:n lääkehoidon vaikutuksen arjessa. Selvitimme myös millaisissa tilanteissa ADHD:n vahvuudet voivat muuttua negatiivisiksi. Näiden tutkimuskysymysten perusteella halusimme tuoda esille tutkimushenkilöiden omia kokemuksia ja ajatuksia aiheesta. Tarkoituksenamme oli selvittää miten vahvuudet näyttäytyvät korkeakouluopiskelijoiden opinnoissa ja arjessa.



Kuva 4. Korkeakouluopiskelijoiden kertomat ADHD:n vahvuudet tulosten perusteella

Kuvassa 4 esitetään korkeakouluopiskelijoiden esiin nostamat ADHD:n vahvuudet ja kuinka ne näyttäytyvät heidän opinnoissaan ja arjessaan. Vahvuudet esiintyvät toistensa kanssa yhdessä ja ne vaikuttavat moniin eri toimintoihin. Tuloksista nousi selvästi esille, että vahvuudet auttoivat opiskelutöiden aloittamisessa, suunnittelemisessa sekä toteuttamisessa. Lisäksi korkeakouluopiskelijat kokivat, että vahvuudet näkyivät ennakkoluulottomuutena ja heittäytymiskyynä niin arjen toiminnoissa kuin myös ihmissuhteissa.

Tutkimustulokset toivat ilmi, että ADHD:n lääkehoidon koettiin suurimmaksi osaksi auttavan arjessa. Sen koettiin mahdollistavan opiskelun parantamalla kognitiivista suorituskyyä (ks. Isfandnia ym. 2024, 2). Lisäksi lääkehoito auttoi korkeakouluopiskelijoita säätämään omaa vahvuuttaan, jotta se pysyy tasapainossa. Korkeakouluopiskelijat mainitsivat esimerkiksi yhdeksi vahvuudekseen keskittymiskyvyn, jota lääkehoito voi tukea. Toisaalta lääkehoito voi myös vähentää liiallista syventymistä tekemiseen. Yksi tutkimushenkilö koki toisaalta, ettei saanut ADHD:n lääkehoidosta mitään apua arkeensa.

Tutkimustulokset viittasivat myös siihen, että osa vahvuuksista voi muuttua negatiivisiksi (ks. Crook & McDowall 2023, 118). Korkeakouluopiskelijat kokivat, että ADHD:n vahvuudet voivat lisätä kuormittavuutta, uupumista ja ylisuorittamista. Korkeakouluopiskelijat kertoivat, että ADHD:n vahvuudet voivat heikentyä haasteiden alle tai ne voidaan itsessään kokea haasteena.

5.2 Pohdintaa tuloksista

Esittämämme tutkimustulokset tuovat esille ADHD-diagnoosin saaneiden korkeakouluopiskelijoiden omia ajatuksia heidän vahvuuksistaan ja toimintakyvystään. Haluamme nostaa esille uusia tulokulmia kasvatustieteelliseen keskusteluun. Koimme, että monesti ADHD:sta puhuttaessa esiin nousevat negatiivisessa valossa näkyvät ominaisuudet, kuten keskittymisenongelmat ja levottomuus. Sen vuoksi halusimme nostaa esille ADHD-diagnoosin saaneiden vahvuuksia ja saada heidän kokemuksensa kuuluviin. Tutkimuksemme

avulla toivomme muiden näkevän ja ymmärtävän ADHD:n monipuolisemmin. Myös Nordby (2023, 7) lisää, että tutkimalla enemmän aikuisiässä ADHD-diagnoosin saaneita ja sen tuomia vahvuuksia, voitaisiin lisätä heidän elämän myönteisyyttään.

Tutkimuksemme perusteella voimme todeta, että korkeakouluopiskelijoilla, joilla on diagnosoitu ADHD, on monia erilaisia vahvuuksia, jotka he tunnistavat arjessaan. Korkeakouluopiskelijat kokivat, että osa vahvuuksista tuki heidän toimintakykyään ja toisaalta osa saattoi muodostua haitaksi. Tähän voi olla syynä muiden ihmisten reaktiot tai sosiaalinen konteksti. Sedgwickin ym. (2019, 245) mukaan omaa toimintaa arvioidaan monesti muiden reaktioiden kautta. Esimerkiksi seikkailunhaluisuus voidaan nähdä impulsiivisena tai spontaanina toimintana. Jos muut ihmiset reagoivat toimintaan negatiivisesti, nähdään se impulsiivisuutena. Toisaalta, jos muut ihmiset reagoivat toimintaan positiivisesti, nähdään se spontaanisuutena. (Sedgwick ym. 2019, 245.) Nordbyn (2023, 6–7) mukaan joihinkin ADHD:n tuottamiin piirteisiin liittyy vahvasti sosiaalinen konteksti. Tällöin jokin ominaisuus voi olla hyvä tai huono riippuen eri kontekstista, joka sisältää yksittäiset tekijät, ympäristötekijät ja näiden kahden välisen vuorovaikutuksen. Tällä voi olla vaikutusta tutkimuksestamme saatuihin tuloksiin, sillä tulokset pohjautuvat ihmisten omiin kokemuksiin, joihin on voinut vaikuttaa edellä mainitut sosiaaliset tekijät.

Tutkimustulokset antoivat meille laajan näkökulman vastauksiin, sillä tutkimushenkilöt olivat eri puolilta Suomea. Lisäksi tutkimushenkilöiden ikäjakauma oli suhteellisen laaja. Toisaalta tutkimuksemme tutkittava joukko (N=9) oli melko suppea, joten tulokset eivät olet täysin yleistettäviä. Tulosten yleistämiseksi tarvittaisiin suurempi vastaajien joukko. Lisäksi jokainen korkeakouluopiskelija kokee omat vahvuutensa eri tavalla, joten ne eivät ole täysin yleistettävissä. On tärkeää muistaa, että kaikki tutkimushenkilöt eivät kokeneet itsellään olevan kaikkia esille nostamiamme vahvuuksia. Monien tutkimushenkilöiden kesken löytyi kuitenkin yhteneväisiä vahvuuksia. Keskityimme tässä tutkimuksessamme näihin vahvuuksiin.

Analysoidessamme tuloksia oli hyvä ottaa huomioon niiden ajallisuus. Osa tutkimushenkilöistä on suorittanut opintonsa jo aiemmin, jolloin kertomukset ovat pidemmän ajan takaa. Tällöin korkeakouluopinnot ovat voineet poiketa nykypäivän tavoista opiskella. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii etäopetuksen lisääntyminen opinnoissa. Lisäksi tutkimushenkilöiden kertomuksiin on vaikuttanut sosiokulttuurisuus. Tutkimushenkilöiden kertomukset ovat väistämättä yhteydessä yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Tuloksista nousi esiin, että etenkin muiden ihmisten reaktiot ovat voineet vaikuttaa heidän kokemuksiinsa ja sitä kautta kertomuksiinsa.

Nordbyn ym. (2023, 8) tutkimuksessa osallistujat koostuivat pääasiassa naisista, jotka olivat saaneet ADHD-diagnoosin vasta aikuisena. Näin ollen tutkimusotokseen sisältyi enemmän naisia kuin miehiä, mikä tekee tuloksista vähemmän yleistettäviä, sillä ADHD:n oireet vaihtelevat sukupuolen mukaan. (Nordby 2023, 8.) Meidän tutkimuksessamme sukupuolijakauma oli kahdeksan naista ja yksi mies. Täten myös meidän tutkimustuloksemme ovat vähemmän yleistettävissä kaikille sukupuolille. Toisaalta tutkimuksemme antaa tärkeää tietoa naisille, joilla on diagnosoitu ADHD.

Lisäksi ADHD-diagnoosin todenmukaisuus oli tutkimushenkilöiden omalla vastuulla, eikä sitä pystynyt varmistamaan. Kaikkia osallistujia kuitenkin pyydettiin ilmoittamaan ADHD-diagnoosin saamisvuosi. Tutkimushenkilöistä seitsemän oli saanut ADHD-diagnoosin viimeisten kuuden vuoden sisällä. Pohdimme, että tällä voi olla vaikutusta ADHD:n kokemiseen, sen haasteineen ja vahvuuksineen.

Kokonaisuudessaan koemme tutkimuksemme vastaavan tutkimuksemme tavoitteisiin. Tämän lisäksi koimme saavamme tutkimuksesta myös ennalta-arvaamattomia tuloksia. Teoreettinen viitekehys vahvisti tutkimusprosessia sekä -tuloksia. Myös valitsemamme tutkimusmenetelmät tukivat tutkimuksen tavoitteita ja onnistumista.

Tulevina luokanopettajina voimme hyödyntää tutkimustuloksiamme tulevassa työssämme. Vaikka tutkimushenkilömme olivat aikuisia, niin uskomme, että myös lapsilla voi esiintyä samanlaisia vahvuuksia. Jatkotutkimuksia ajatellenkin tarkastelun kohteena voisi olla lasten ADHD:n vahvuuksien tutkiminen. Tällöin voisi saada yksityiskohtaisempaa tietoa lapsilla esiintyvistä ADHD:n vahvuuksista.

Toisaalta olisi mielenkiintoista tehdä verrokkitutkimus vasta ADHD-diagnoosin saaneiden sekä jo ADHD-diagnoosin kanssa pidempään eläneiden vahvuuksista. Tällöin voisimme vertailla ovatko vahvuudet verrannollisia diagnoosin saamisen ajankohdan kanssa. Lisäksi tutkimuksemme aihetta voisi varioida suurentamalla tutkimusjoukkoa, tekemällä pitkäaikaistutkimuksen tai kohdentamalla tutkimuksen tietyille alueelle.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda ADHD-diagnoosin kanssa elävien korkeakouluopiskelijoiden ääntä kuuluviin. Lisäksi halusimme poistaa ennakkoluuloja siitä, että ADHD tuo vain negatiivisia ominaisuuksia. Sen sijaan, kuten tutkimustuloksemme vahvistivat, ADHD:hen liittyy myös monia vahvuuksia. Myös Grønnebergin ym. (2023, 49) tutkimuksessa kuultiin ADHD-diagnoosin saaneiden omia tarinoita, jotta ne voivat haastaa jo olemassa olevia näkemyksiä ja muuttaa yhteiskunnassa vallitsevia normeja ja ennakkoluuloja.

Pyrimme tällä tutkimuksellamme saamaan samankaltaisia muutoksia aikaan ja lisäämään ymmärrystä neuromoninaisuudesta. ADHD-diagnoosin saaneet henkilöt pystyvät samoihin suorituksiin kuin muutkin. Haluamme nostaa lopuksi esille erään jo valmistuneen korkeakouluopiskelijan (V9) ajatuksen:

“Ainoat haasteet ovat siinä, ettei yhteiskuntamme tunnista neuromonimuotoisuutta tai osaa hyödyntää sen potentiaalia. Vähemmistöstressi neurokirjolla on todellinen, myös itse koen sitä... On aina kovin outoa kuulla sote-alan ammattilaisten kommentteja ettei voi olla ADHD jos on korkeakoulutettu. Tätä tapahtunut tänäkin vuonna. Me olemme ihan kaikkialla.” (V9)

LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 177–188.

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus, 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061> (Viitattu 4.4.2024.)

Ahteensuu, M. 23.8.2019. Käytätkö somedataa tutkimuksessasi? Vastuullinen tiede – Tutkimusetiikka ja tiedeviestintä Suomessa. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/kaytatko-somedataa-tutkimuksessasi> (Viitattu 8.4.2024.)

Aspinwall, L. & Staudinger, U. 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Prima. Alkuperäinen teos: A psychology of Human Strengths Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology, suomennos: Jukka Pöhlh.

Ben-Yehudah, G. & Brann, A. 2019. Pay attention to digital text: The impact of the media on text comprehension and self-monitoring in higher-education students with ADHD. *Research in Developmental Disabilities* 89, 120–129. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.04.001> (Viitattu 7.11.2024.)

Bowers, K.M., & Lopez, S. 2010. Capitalizing on personal strengths in college. *Journal of College and Character* 11, 1–11. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1011> (Viitattu 7.11.2024.)

Budur, K., Mathews, M., Adetunji, B., Mathews, M. & Mahmud, J. 2005. Non-stimulant treatment for attention deficit hyperactivity disorder. *Psychiatry* 2(7), 44–48. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3000197/pdf/PE_2_7_44.pdf (Viitattu 7.11.2024.)

Cavonius-Rintahaka, D. 2022. Dialogical Family Guidance in Families with a Child with Neurodevelopmental Disorders. Implementation and Outcomes. Tampere: Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/140266/978-952-03-2435-3.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (Viitattu 7.11.2024.)

- Chang, Z., Ghirardi, L., Quinn, P., Asherson, P., D'Onofrio, B. & Larsson, H. 2019. Risks and benefits of ADHD medication on behavioral and neuropsychiatric outcomes: a qualitative review of pharmacoepidemiology studies using linked prescription databases. *Biol Psychiatry* 86(5), 335–343. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6697582/pdf/nihms-1527164.pdf> (Viitattu 29.10.2024.)
- Cojocaru, A., Hoge, L. M., Poroce, V., Simu, M. A., Enatescu, V. R., Jeleriu, R., . . . Nussbaum, L. A. 2021. Effectiveness of Psychostimulant and Non-Psychostimulant Drug Therapy in the Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Applied sciences*, 11(2), 502-510. <https://www.mdpi.com/2076-3417/11/2/502> (Viitattu 7.11.2024.)
- Cowan, N. 2014. Working Memory Underpins Cognitive Development, Learning and Education. *Educ Psychol Rev.* 26(2), 197–223. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4207727/pdf/nihms545499.pdf> (Viitattu 30.9.2024.)
- Crook, T. & McDowall, A. 2023. Paradoxical career strengths and successes of ADHD adults: an evolving narrative. *School of Psychological Sciences, Birkbeck University of London* 16(1), 112-125. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JWAM-05-2023-0048/full/pdf> (Viitattu 7.5.2024.)
- Daley D & Birchwood J. 2010. ADHD and academic performance: why does ADHD impact on academic performance and what can be done to support ADHD children in the classroom? *Child: Care, Health & Development* 36(4), 455–464. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2214.2009.01046.x> (Viitattu 7.11.2024.)
- Dupuis, A., Mudiyansele, P., Burton, C., Arnold, P., Crosbie, J. & Schachar, R. 2022. Hyperfocus or flow? Attentional strengths in autism spectrum disorder. *Psychiatry* 13, 1-13. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.886692/full> (Viitattu 18.9.2024.)
- Ek, A. & Isaksson, G. 2013. How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, Early Online*, 1-10. https://www.researchgate.net/publication/236956069_How_adults_with_ADHD_get_engaged_in_and_perform_everyday_activities (Viitattu 25.3.2024.)

Erkkilä, R. 2009. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & J. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 195–226.

Grønneberg, S. V., Engebretsen, E. & Løkkeberg S. T. 2023. Stories of Hope: Young People's Personal Narratives About ADHD Put Into Context of Positive Aspects. *Qualitative Health Research*. 34(1–2), 48–60.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/10497323231206936> (Viitattu 28.10.2024.)

Hansen, A. & Ahvonen, S. 2018. ADHD voimavarana: Missä kohtaa kirjoa olet? Jyväskylä: Ateena. Paradoxical career strengths and successes of ADHD adults: an evolving narrative.

Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 296–307.

Isfandnia, F., El Masri, S., Radua, J. & Rubia, K. 2024. The effects of chronic administration of stimulant and non-stimulant medications on executive functions in ADHD: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience and biobehavioral reviews* 162.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763424001726?via%3Dihub>
 (Viitattu 8.10.2024.)

Iso-Ahola, S. 2024. A theory of the skill-performance relationship. *Frontiers in Psychology* 15, 1–16.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1296014/full>
 (Viitattu 19.9.2024.)

Jangmo A, Stålhandske A, Chang Z, Chen Q, Almqvist C, Feldman I, Bulik CM, Lichtenstein P, D'Onofrio B, Kuja-Halkola R, Larsson H. 2019. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, School Performance, and Effect of Medication. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 58. 23–432.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6541488/pdf/nihms-1025844.pdf>
 (Viitattu 8.10.2024.)

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 9–20.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 173–176.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Katzman, M., Bilkey T., Pratap, Chokka, P., Fallu A & and Klassen, J. 2017. Adult ADHD and comorbid disorders: clinical implications of a dimensional approach. BMC Psychiatry 17(302) 1–15. [10.1186/s12888-017-1463-3](https://doi.org/10.1186/s12888-017-1463-3) (Viitattu 7.11.2024.)

Keilow, M., Holm, A. & Fallessen, P. 2018. Medical treatment of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and children's academic performance. United States. Harvard Medical School. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6264851/pdf/ponc.0207905.pdf> (Viitattu 7.11.2024.)

Keyes, C. & Haidt, J. 2003. Flourishing: Positive psychology and the life wellived. Washington, DC: American Psychological Association. https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/m7h6D2_positive%20psychology.pdf (Viitattu 7.11.2024.)

Korvela, P. 2014. Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.) Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/31acb5e5-d399-49ab-9e27-24365a293d65/content> (Viitattu 4.12.2023.)

Koski, L. 2020. Tekstistä teemoiksi. Dialoginen tematisointi. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 157–172.

Kukkola, J. 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus: VI, Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 41–63.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2.uud.p. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa T. Rantala, S. Paananen, U-M. Salo, M. Laitinen, T. Uusitalo, S. Tuovila, M. Laitinen & R. Kaasila (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 106–151.

Lappalainen, K. & Sointu, E. 2013. Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa. Itä-Suomen kehittämisverkosto (ISKE-hanke) https://www.researchgate.net/publication/236873371_Vahvuuksia_tunnistamalla_kayttaytymisen_ja_tunteiden_hallintaa_koulussa (Viitattu 7.11.2023.)

Lasky, A., Weisner, T., Jensen, P., Hinshaw, S., Hechtman, L., Arnold, L. E., Murray, D. & Swanson, J. 2016. ADHD in context: Young adults' reports of the impact of occupational environment on the manifestation of ADHD. *Social Science & Medicine* 161, 160–168. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4949162/pdf/nihms-795405.pdf> (Viitattu 7.11.2024.)

Lehto-Niskala, V. 2021. Toimintakyky hoivapolitiikan ja hoidon arjen risteyksessä. Ikääntyneiden ympärivuorokautisen hoidon asukkaiden, heidän perheenjäsentensä sekä hoitajien käsityksiä toimintakyvystä ja kuntoutuksesta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Lesch, K. P. 2018. Shine bright like a diamond: is research on human functioning ADHD at last entering the mainstream? *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* 59, 191–192. https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jcpp.12887?getft_integrator=mendelley&src=getftr&utm_source=mendeley (Viitattu 7.11.2024.)

Linley, P. & Harrington, S. 2006. Playing to your strengths. *Psychologist* 19(2), 86–89. <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-de-buenos-aires/psicologia-uba-xxi/linley-p-harrington-s-2006-psychologist-playing-to-your-strengths/29248323> (Viitattu 11.11.2024.)

Moilanen, I. 2012. ADHD. Toimittanut V. Dufva & M. Koivunen (toim.) ADHD: Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 35–44.

Nordby, E. S., Guribye, F., Nordgreen, T. & Lundervold, A. J. 2023. Silver linings of ADHD: a thematic analysis of adults' positive experiences with living with ADHD. *BMJ Open* 2023(13), 1–10. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/13/10/e072052.full.pdf> (Viitattu 7.11.2024.)

Nurmilaakso, T. 2023. ”Onko mun persoona vain oireita?” – Venla Anttilaa jännitti aloittaa ADHD-lääkitys, koska hän pelkäsi muuttuvansa eri ihmiseksi. Yle.fi. <https://yle.fi/aihe/a/20-10005535> (Viitattu 24.10.2024.)

Nydén, A., Niklasson, L., Stahlber, O., Anckarsater, H. Wentz, E., Rastam, M. & Gillberga, C. 2010. Adults with autism spectrum disorders and ADHD neuropsychological aspects. *Research in Developmental Disabilities* 31(6), 1659–1668. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891422210000892?via%3Dihub> (Viitattu 7.11.2024.)

Parikka, K., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi – Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. Helsinki: Finn Lectura.

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington. DC: American Psychological Association. http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf (Viitattu 7.11.2024.)

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadulliseen aineiston analyysiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 145–156.

Puusa, A., Hänninen, P. & Mönkkönen, K. 2020. Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 216–227.

Puustjärvi, A. 2019. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 135(2) 6–201. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724> (Viitattu 7.11.2024.)

Puustjärvi, A, Raevuori, A & Voutilainen, A. 2012. Lasten ja nuorten ADHD:n lääkehoito. *Suomen Lääkärilehti* 42, 3027–3030.

Sandberg, E. 2016. ADHD perheessä - Opetus-, sosiaali- ja terveystoimen tukimuodot ja niiden koettu vaikutus. Helsinki: Helsingin yliopisto.
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0cf497ab-1bd2-45f7-a7c2-41a1e3149f6c/content> (Viitattu 7.11.2024.)

Schippers, L.M., Greven, C.U. & Hoogman, M. 2024. Associations between ADHD traits and self-reported strengths in the general population. *Comprehensive Psychiatry* 130.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152461> (Viitattu 7.11.2024.)

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.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12402-018-0277-6.pdf> (Viitattu 29.4.2024.)

Terävä, H. 2018. Adhd-oireiset voivat olla muita luovempia, tehokkaampia ja joustavampia – "Positiiviset piirteet usein unohdetaan, varsinkin nykypäivän koulumaailmassa" Yle.fi.
<https://yle.fi/a/3-10437254> (Viitattu 24.10.2024.)

Toikkanen, J., & Virtanen, I. A. 2018. Kokemuksen käsitteen ja käytön jäljillä Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus: VI, Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press. 7–24

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, L. 2023. Hyveet ja luonteenvahvuudet. Teoksessa L. Uusitalo (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 110–133.

Varrasi, S., Boccaccio, F. M., Guerrera, C. S., Platania, G. A., Pirrone, C. & Castellano, S. 2023. Schooling and Occupational Outcomes in Adults with ADHD: Predictors of Success and Support Strategies for Effective Learning. *Educational sciences* 13(37), 1-17.
<https://pharmaceutical-journal.com/article/feature/special-report-charting-the-rise-in-adhd-prescribing> (Viitattu 28.10.2024.)

White, H. 2019. The Creativity of ADHD. *Scientific American Mind* 30(3).
<https://www.scientificamerican.com/article/the-creativity-of-adhd/> (Viitattu 25.9.2024.)

Young, S., Hollingdale, J., Absoud, M., Bolton, P., Branney, P., Colley, W., Craze, E., Dave, M., Deeley, Q., Farrag, E., Gudjonsson, G., Hill, P., Liang, H., Murphy, C., Mackintosh, P., Murin, M., O'Regan, F., Ougrin, D., Rios, P., Stover, N., Taylor, E. & Woodhouse, E. 2020. Guidance for identification and treatment of individuals with attention deficit/ hyperactivity disorder and autism spectrum disorder based upon expert consensus. BMC Medicine 18(1), 1–29. <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC7247165&blobtype=pdf> (Viitattu 7.11.2024.)

Liitteet

Liite 1.

Hei!

Olemme neljännen vuoden luokanopettajaopiskelijoita Lapin yliopistossa. Tämä sähköinen kysely on osa Pro gradu -tutkielmaamme, jonka ohjaajana toimii Leena-Maija Rossi. Pro gradu -tutkielmassamme tutkimme ADHD:ta ja sen tuomia vahvuuksia osana korkeakouluopiskelijoiden arkea. Tarkoituksenamme on tehdä narratiivinen tutkimus, jota varten toivomme kertomuksen arkipäivästäsi.

Kysely sisältää viisi kysymystä. Kysymyksissä 1-4 kartoitamme taustatietoja. Sen jälkeen on avokysymys, johon toivomme, että kirjoitat kertomuksen omasta arkipäivästäsi, jossa nostat esille ADHD:n tuomia vaikutuksia arjessasi. Olemme listanneet kirjoittamisen avuksi muutamia pohdintakysymyksiä. Voit hyödyntää niitä kirjoittamisen apuna haluamassasi järjestyksessä. Voit valita mihin kysymykseen haluat vastata.

Sovit tutkimukseemme tutkimushenkilöksi, jos sinulla on diagnosoitu ADHD ja sinulla on kokemusta korkeakouluopinnoista. Kyselyyn vastaaminen ei kuitenkaan edellytä tämän hetkisiä opintoja. Kyselyyn vastaaminen ja vastausten käsitteleminen suoritetaan anonyymisti. Tutkielmassamme noudatamme Lapin yliopiston tietosuojakäytänteitä. Tutkimuksesta saatu aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen toteuttamisen jälkeen.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.
Kiitos, että osallistut tutkimukseemme!

Terveisin luokanopettajaopiskelijat:
Sara Kempainen ja Saana Piirainen

1. Vastaajan ikä

2. Vastaajan sukupuoli

- ☐ nainen
- ☐ mies
- ☐ muu
- ☐ en halua kertoa

Milloin olet saanut ADHD-diagnoosin?

3. Tilanne opintojen suhteen

- ☐ Yliopisto
- ☐ Ammattikorkeakoulu
- ☐ Avoin yliopisto
- ☐ Muu
- ☐ En opiskele tällä hetkellä

4. Kuvaile normaalia arkipäivääsi korkeakouluopiskelijana. Kirjoita päiväkulustasi aamusta iltaan ja kerro millaisia tilanteita, tunteita ja ajatuksia mieleesi nousee päivän aikana.

Pohdi esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Mitä vahvuuksia koet ADHD:n tuoneen sinulle?
2. Missä tilanteissa huomaat ADHD:n tuomat vahvuudet?
3. Miten vahvuudet vaikuttavat arkeesi?
4. Miltä vahvuudet sinusta tuntuvat?
5. Tunnistitko itsessäsi ADHD:n tuomat vahvuudet vai huomasiko toinen henkilö nämä vahvuudet sinussa?
6. Koetko itse ADHD:n enemmän negatiivisena vai positiivisena arjessasi?
7. Miten vahvuudet näkyvät opiskeluissasi?
8. Miten vahvuudet näkyvät ihmissuhteissasi?

Lähetä