

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

ADHD-DIAGNOOSIN VAIKUTUS SAIRAAHOITAJAOPISKELIJOIDEN OPISKELUKOKEMUKSIIN

Opinnäytetyö

TEKIJÄ/T Olivia Jokiniemi
Saara Kosunen
Emmi Kukkonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Olivia Jokiniemi, Saara Kosunen, Emmi Kukkonen	
Työn nimi ADHD-diagnoosin vaikutus sairaanhoitajaopiskelijoiden opiskelukokemuksiin	
Päiväys 12.10.2023	Sivumäärä/Liitteet 33/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAVOTTA	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin ADHD-diagnoosin vaikutusta sairaanhoitajaopiskelijoiden opiskelukokemuksiin. 2,5–3,4 %:lla aikuisväestöstä esiintyy ADHD:ta. ADHD:n on tutkittu vaikuttavan aikuisiän opintoihin, jonka vuoksi se tulisi ottaa huomioon. ADHD:n vaikutukset näkyvät eri tavoin. Opinnoissa voi ilmetä alisuoriutumista. Tarkkaavuuden, suunnitelmallisuuden, muistin sekä aloittamisen haasteet vaikuttavat opintoihin. Aikaisemmat, etenkin huonot kokemukset, voivat vaikuttaa opiskelijan omiin asenteisiin ja motivaatioon. Tutkimusaihe valittiin, koska aikuisen ADHD:sta on edelleen vähän tutkimuksia, vaikka se tutkimusaiheena onkin viime vuosina yleistynyt.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta ADHD:sta ja sen oireilusta sekä tuoda apua haasteisiin, joita opiskelijat voivat kokea arjessa ja opiskelusta suoriutumisessa. Tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden havaitsemia tukikeinoja opiskelun helpottamiseen. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla ja analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Toimeksiantaja opinnäytetyössä oli Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAVOTTA.</p> <p>Tuloksista muodostettiin kolme luokkaa, jotka olivat ”Opiskelun haasteet”, ”Työskentelytavat” ja ”Opiskelua edistävät tekijät”. Opiskelussa havaittiin esiintyvän haasteita tarkkaavuuden säilyttämisessä tunneilla, etäopiskelussa ja aikataulutuksessa. Työskentelytavoissa huomattiin käytännön työskentelyn tukevan oppimista. Tenteissä keskittyminen oli haastavaa ja aikarajalliset tentit koettiin vaikeiksi. Pienryhmätyöskentely koettiin helpommaksi, ja toisaalta taas ryhmän koolla ei ollut väliä. Opiskelua edistäviä tekijöitä löydettiin mm. uni ja liikunta. Koulun tilojen koettiin vaikuttavan sekä edistävästi että vaikeuttavasti.</p> <p>Tuloksia voi hyödyntää Savonian tilaratkaisuissa sekä opiskelutilojen tai -tilanteiden suunnittelussa. Myös opettajat ja opiskelijat voivat hyödyntää tuloksia halutessaan lisää tietoa ADHD:n oireista ja vaikutuksista opiskelukokemuksiin. Mahdollisilla jatkotutkimuksilla voitaisiin selvittää esimerkiksi miten opiskelija osaltaan voisi edistää omaa oppimistaan tai luennoilla tarkkaavuuden säilyttämistä.</p>	
Avainsanat ADHD, sairaanhoitaja, opiskelijoiden kokemuksia, haasteet opiskelussa, opiskelu, aikuisopiskelija, laadullinen tutkimus	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Author(s) Olivia Jokiniemi, Saara Kosunen, Emmi Kukkonen	
Title of Thesis The effects of ADHD diagnoses on nursing students' academic experiences	
Date 30.10.2023	Pages/Appendices 33/3
Client Organisation /Partners Student union SAVOTTA of Savonia University of Applied Sciences	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to examine the effects of Attention Deficit/Hyperactivity disorder (ADHD) diagnoses on nursing students' academic experiences. 2,5–3,4% of adult population appear to have ADHD. ADHD has been found to affect adulthood education, which is why the diagnosis should be taken into consideration. The effects of ADHD can be seen in different ways. Underachievement can occur in studies. Difficulties in attentiveness, planning, memory and task initiation can have an effect on academics. Previous experiences, especially unpleasant ones, can affect the student's own attitude and motivation. The research topic was chosen because adulthood ADHD is still largely under-researched although it has become more common as a topic of research in recent years.</p> <p>The thesis was carried out using qualitative research methods. The purpose of the thesis was to describe nursing students' experiences of studying with an ADHD diagnosis. The objective was to raise awareness of ADHD and its symptoms, to help with challenges students face in everyday life and studies, and to chart ADHD management methods students found helpful in their studies. The data was gathered using thematic interviews and analyzed using inductive content analysis. The client of the thesis was the student union SAVOTTA of Savonia University of Applied Sciences.</p> <p>The results were grouped into three categories, "Difficulties in studying", "Working methods", and "Factors that promote studying". Students were found to have difficulties in maintaining attentiveness in lectures, online education and scheduling. For working methods, practical work was found to support learning. Students found focusing in exams difficult and struggled with time limited tests. Working in small groups was perceived to be easier, and on the other hand, the size of the group did not matter. Factors that promote studying were found e.g., sleep and exercise. School environment was found to have both positive and negative influences.</p> <p>The results of this thesis can be utilized in Savonia's spatial solutions, and in the planning of study spaces or situations. Teachers and students can also utilize the results to learn more about ADHD symptoms and its effects on academic experiences. Further research could delve into, for example, how the student could advance their own learning or how to maintain attentiveness during lectures.</p>	
<p>Keywords</p> <p>ADHD, nurse, student experiences, challenges of studying, studying, adult student, qualitative research</p>	

1	JOHDANTO.....	5
2	ADHD.....	6
2.1	Esiintyvyys.....	6
2.2	Oirekuva.....	6
2.3	Riskitekijät ja periytyvyys.....	7
3	SAIRAAHOITAJIEN OPISKELU.....	9
4	ADHD-DIAGNOOSIN VAIKUTUS OPISKELUUN.....	10
4.1	ADHD:n vaikutukset opiskeluun.....	10
4.2	Oppimisen tuet.....	11
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE.....	12
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	13
6.1	Tutkimusmenetelmän esittely.....	13
6.2	Yhteistyökumppanin kuvaus.....	13
6.3	Aineiston keruu.....	13
6.4	Aineiston kuvaus.....	14
6.5	Aineiston analysointi.....	14
7	TULOKSET.....	18
7.1	Sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemukset opiskelusta ADHD:n kanssa.....	18
7.1.1	Opiskelun haasteet.....	18
7.1.2	Työskentelytavat.....	20
7.1.3	Opiskelua edistävät tekijät.....	21
8	POHDINTA.....	23
8.1	Tulosten tarkastelu.....	23
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	24
8.3	Ammatillinen kasvu.....	25
8.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	27
9	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	28
	LÄHTEET.....	29
	LIITE 1 HAASTATTELURUNKO.....	31
	LIITE 2 SUOSTUMUSLOMAKE.....	32
	LIITE 3 TUTKIMUSTIEDOTE.....	33

1 JOHDANTO

ADHD tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Se on neurobiologinen aivojen toiminnan häiriö. Pääoireet ovat yleensä tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Tarkkaavuusongelmiin voi liittyä muistamisen, hahmottamisen sekä lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksia. Haasteiden lisäksi ADHD:hen liittyy myös positiivisia piirteitä. ADHD:n omaavat opiskelijat ovat yleensä hyvin luovia, innovatiivisia sekä energisiä eivätkä pelkää uusia haasteita. ADHD:n oireet voivat kuitenkin vaikuttaa aikuisiän opinnoissa, jonka vuoksi se tulisi ottaa huomioon ammattikorkeakouluopinnoissa. (Esok-hanke 2006–2011.)

On tutkittu, että ADHD vaikuttaa peruskoulun jälkeisissä opinnoissa menestymiseen. Alisuoriutuminen opinnoissa on tavanomaista. ADHD:n omaavien aikuisten koulutustaso on muuta väestöä matalampi. Myös arvosanat ovat keskimäärin huonompia kuin muilla opiskelijoilla. Pärjääminen on kuitenkin yksilöllistä ja osa diagnoosin omaavista pärjäävät muiden opiskelijoiden lailla. (Salakari & Virta 2018, 58.)

Opinnäytetyön aiheena on ADHD-diagnoosin vaikutukset sairaanhoitajaopiskelijoiden opiskelukokemuksiin. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluna Savonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoilta. Haastattelujen tarkoituksena oli kerätä sairaanhoitajaopiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Savonia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Savotta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta ADHD:sta ja sen oireilusta sekä tuoda apua haasteisiin, joita opiskelijat voivat kokea arjessa ja opiskelusta suoriutumisessa. Tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden havaitsemia tukikeinoja opiskelun helpottamiseen. Tutkimuskysymys on ”Millaisia kokemuksia sairaanhoitajaopiskelijoilla on opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa?”

2 ADHD

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (engl. Attention Deficit/Hyperactivity disorder). Häiriössä aivojen vireystilaan ja tarkkaavuuteen vaikuttavien hermoverkkojen kehitys on häiriintynyt. ADHD voi olla nähtävissä jo lapsuudessa ja voi jatkua nuoruuteen ja aikuisikään saakka. (Huttunen & Socada 2019.) ADHD:n perimän vaikutus tiedetään merkittäväksi, mutta etiologiaa ei täysin tunneta. On arvioitu, että 5 %:lla väestöstä ilmenee tarkkaavuushäiriöitä lapsena ja 3,4–4,0 %:lla aikuisväestöstä täyttää edelleen ADHD:n diagnostiset kriteerit. (Saari, Sainio & Leppämäki 2016.)

ADHD:n tyyppioireita ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus. ADHD:ta sairastavilla on vaikeuksia säädellä tunteitaan ja omaa toimintaansa. Keskittyminen on vaikeaa, työskentely voi keskeytyä häiriötekijöiden takia ja siirtyä johonkin epäolennaiseen. (Koponen & Jehkonen 2019.)

ADHD-potilailla on havaittu neurofysiologisissa sekä kuvantamistutkimuksissa erityisesti otsalohkon alueella aivojen toiminnallisia ja rakenteellisia poikkeamia. Myös poikkeavaksi on osoitettu dopamiini- ja noradrenaliinivälitteisen hermoston toiminta. Toiminnanohjauksen keskus sijaitsee otsalohkossa ja se vastaa ihmisen aloitteellisuudesta, suunnittelusta, työmuistista, tarkkaavuudesta, inhibitiosta, itsesäätelystä ja arvioinnista. Inhibitiokyky on opittu taito, joka tarkoittaa käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyä (Diamond 2013). Aivojen etuotsalohko on yhteydessä muihin aivoalueisiin ja limbiseen järjestelmään. Otsalohkon eri alueet osallistuvat monien kognitiivisten ja emotionaalisten toimintojen säteilyyn ja tavoitteelliseen yhteistyöhön. (Saari ym. 2016.) ADHD-diagnoosi tuottaa haasteita toiminnanohjauksessa. ADHD:ta sairastavilla voi siis olla vaikeuksia jäsentää ja suunnitella omaa tekemistään ja noudattaa niitä tai muuttaa tekemistään tarvittaessa. Lisäksi toiminnanohjauksen haasteiden takia häiritsevien impulssien ehkäiseminen on haastavaa ja työmuistissa voi olla puutteita. (Närhi & Virta 2016.)

Aikuisilla ADHD:n esiintyvyys on vähäisempää kuin nuorilla. Aikuisten ADHD:n tutkiminen on lisääntynyt paljon vasta viime vuosikymmeninä. Aikuiset ovat hakeutuneet tutkimuksiin esim. masennusoireiden, päihde- tai ihmissuhdeongelmien vuoksi. Oireena ei niinkään ole ylivilkkautta, mitä lapsilla voi esiintyä useammin. (Koponen & Jehkonen 2019.)

2.1 Esiintyvyys

Häiriötä esiintyy 6–18-vuotiailla 3,6–7,2 %. ADHD on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Tätä voi osaltaan selittää ero sukupuolten välisellä oireilulla. Pojilla ylivilkkautta esiintyy tyttöjä enemmän, jolloin diagnosointi voi hankaloitua. Aikuisilla esiintyvyyden luku on 2,5–3,4 %. ADHD:n oireiden pysyvyys nuoruudesta aikuisikään vaihtelee 4–70 %. Häiriö on yleisempää miehillä myös aikuisiällä, mutta siinä ei ole niin huomattavia eroja sukupuolten välillä kuin alle 18-vuotiailla on. (Koponen & Jehkonen 2019.)

2.2 Oirekuva

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön tyyppisiä oireita ovat henkilön omaan ikätasoonsa nähden poikkeava tarkkaamattomuus ja yliaktiivisuus sekä hetken mielihohteesta johtuva eli impulsiivinen käy-

tös. Häiriö voi olla nähtävissä jo lapsuudessa. Jatkuessaan aikuisikään saakka ADHD hankaloittaa keskittymistä opinnoissa ja työelämässä. Oireilu ja oireiden aiheuttama haitta on yksilöllistä. (Huttunen & Socada 2019.)

Tarkkaamattomuus tulee esille ohjeiden ja keskustelun seuraamisen ja kuuntelemisen vaikeutena. Henkilö saattaa vältellä pitkäjänteistä työtä vaativia tehtäviä, jättää niitä kesken, unohtella asioita, epäonnistua aikatauluttamisessa ja häiriintyä pienistäkin ärsykkeistä. Yliaktiivisuus näkyy raajojen ylimääräisenä liikutteluna ja hankaluutena olla tilanteissa, jotka vaativat paikallaan oloa. Se voi näkyä myös levottomuuden kokemisena. Myös jatkuva puhuminen voi kertoa yliaktiivisuudesta. ADHD:ta sairastavalla saattaa olla myös mielialojen voimakasta vaihtelua, pettymysten sietämisen vaikeutta sekä ärtyneisyyttä. Jollain saattaa esiintyä myös puheen, liikkumisen ja sosiaalisten taitojen kehityksen viivettä. Oireilu voi johtaa heikentyneeseen itsetuntoon ja ilmetä myös vaikeuksina muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Huttunen & Socada 2019.)

ADHD:n myönteisenä oireena nähdään erityisen hyvä keskittymiskyky itseään kiinnostavaan aiheeseen, vaikka muuten keskittyminen olisi haastavaa. Kyky havainnoida ympäristön ärsykeitä koetaan luovuutta lisäävänä tekijänä. Impulsiivisuus taas voi näyttäytyä ulkopuolelle reippaana tekemisellä. (Huttunen & Socada 2019.)

Ikääntyessä ADHD:n oirekuva muuttuu, ympäristölle esille tuleva ylivilkkaus jää monesti pois ja siirtyy ikään kuin henkilön pään sisälle. Tarkkaamattomuus näkyy useammin vielä aikuisiälläkin. (Koponen & Jehkonen 2019.) Geneettiset tekijät sekä ympäristötekijät selittävät ADHD-oireiden yksilöllisen vaihtelun sekä lapsuudessa että aikuisiässä (Brikell, Kuja-Halkola & Larsson 2015).

2.3 Riskitekijät ja periytyvyys

Noin 60–80 % ADHD:n esiintyvyydestä voidaan selittää geneettisellä alttiudella. Ympäristötekijät voivat vaikuttaa esimerkiksi riskiteenien aktiivisuuteen tai vaikuttamalla oireiden voimakkuuteen. Raskaudenaikaisia riskitekijöitä ovat äidin päihteiden käyttö ja sikiön hapenpuute. Lisäksi voimakas stressi tai lääkkeiden käyttö raskauden aikana voivat altistaa ADHD:lle. (Puustjärvi 2019.)

ADHD:ta tutkitaan edelleen, mutta tähänastisen tiedon mukaan perinnölliset tekijät vaikuttavat lisäävän alttiutta oireilulle. Toistaiseksi ei kuitenkaan ole löydetty mitään yksittäistä geeniä, jolla olisi tietävästi suuri merkitys ADHD:n kehittymisen kannalta. Lapsena tehtyjen kaksostutkimusten mukaan ADHD:n periytyvyysprosentti voi olla jopa 70–80 %, kun taas aikuisille tehdyt tutkimukset osoittavat vain kohtalaista, noin 30–40 % periytyvyyttä. Monet erilaiset tekijät antavat viitteitä ADHD:n perinnöllisyydestä. Tutkimusten mukaan aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön periytyvyys on samaa luokkaa kuin pituuden. Useimmilta ADHD-oireilevilta lapsilta löytyy vähintään yksi häiriöstä kärsivä biologinen sukulainen ja vähintään yhdellä kolmesta ADHD-oireilleesta isästä on ADHD:sta kärsivä lapsi. (Janssen-Cilag Oy 2021.)

Perhetutkimuksissa todetaan, että ADHD aggregoituu perheissä. Tutkimusten tulokset viittaavat, että aikuisiälle jatkunut oireileva ADHD lisää heidän lastensa riskiä sairastua häiriöön, verrattuna niihin vanhempiin, joiden oireilu häviää ennen murrosikää. ADHD:ta sairastavien aikuisten lapsilla on todettu olevan seitsemänkertainen riski sairastua häiriöön, verrattuna terveiden aikuisten lapsiin. (Brikell ym. 2015.)

Perinnöllisyyden arvioitiin olevan 33 % tarkkaamattomuuden, 30 % yliaktiivisuuden ja 41 % sellaisen ADHD:n osalta, jossa ilmenevät molemmat edellä mainitut oireet. Ensimmäinen tutkimus perustui pieneen otokseen miehistä, tulokset on sittemmin toistettu eri sukupuolten välillä. Toisessa tutkimuksessa tutkittavat olivat 18–24-vuotiaita miehiä ja naisia. Perinnöllisyyden arvioitiin olevan 31 % tarkkaamattomuuden, 36 % yliaktiivisuuden ja 37 % sellaisen ADHD:n osalta, jossa ilmenevät molemmat edellä mainitut oireet. Tutkimuksesta löytyi näyttöä eroista perinnöllisyydessä sukupuolten välillä. (Brikell ym. 2015.)

3 SAIRAANHOITAJIEN OPISKELU

Sairaanhoitajaksi voi opiskella mm. Savonian ammattikorkeakoulussa Kuopiossa. Opintojen laajuus on 210 opintopistettä ja kesto tavallisesti 3,5 vuotta. Koulutukseen voi hakea yhteishaussa. Opinnot toteutetaan joko päivätoteutuksena tai monimuotototeutuksena. Opiskella voi suomeksi tai englanniksi. Opinnot sisältävät lähi- ja etäopiskelua, itsenäistä opiskelua verkossa sekä käytännön harjoittelujaksoja. (Savonia, julkaisuaika tuntematon.)

Sairaanhoitajan koulutus antaa laajaa osaamista hoitotyön menetelmistä ja käsitteistä. Sairaanhoitajat ovat hoitotyön asiantuntijoita. Hoitotyön opinnot sisältävät terveyden edistämistä, ylläpitoa ja sairauksien ehkäisyä. Opinnot koostuvat teoriaosaamisesta sekä käytännön harjoitteluista. Loppuvaiheessa opintoja syvennyttään valitsemaansa kokonaisuuteen. (Savonia, julkaisuaika tuntematon.)

Hoitotyön ammattiopintojen tavoitteena on perehdyttää opiskelija sairaanhoitajan ammatillisten tehtäväalueiden keskeisiin kokonaisuuksiin ja sovelluksiin. Sairaanhoitajan opinnot sisältävät kliinistä harjoittelua, jossa opiskelija harjoittelee ja perehtyy ohjatusti opintojen keskeisiin käytännön työtehtäviin sekä tietojen ja taitojen soveltamiseen työelämässä. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015.)

Näyttöön perustuvaa toimintaa ja päätöksentekoa on pidetty tärkeänä osana sairaanhoitaja koulutusta, vaikka toisaalta on arvioitu, ettei näyttöön perustuvan hoitotyön kehittäminen kuulu perustutkintoon. (Eriksson ym. 2015.)

4 ADHD-DIAGNOOSIN VAIKUTUS OPISKELUUN

4.1 ADHD:n vaikutukset opiskeluun

On tutkittu, että ADHD vaikuttaa peruskoulun jälkeisissä opinnoissa menestymiseen. Noin 2–8 % korkeakouluopiskelijoista toi esille kliinisesti merkittäviä ADHD-oireita (DuPaul, Weyandt, O'Dell & Varejao 2009). Alisuoriutuminen opinnoissa on tavanomaista. ADHD:n omaavien aikuisten koulutus-taso on muuta väestöä matalampi. Myös arvosanat ovat keskimäärin huonompia kuin muilla opiskeli-joilla. Pärjääminen on kuitenkin yksilöllistä ja osa diagnoosin omaavista pärjäävät muiden opiskelijoiden lailla. (Salakari & Virta 2018, 58.) ADHD:n tuottamat vaikeudet saattavat näyttäytyä vasta yläkoulussa, lukiossa tai myöhemmissä opinnoissa. Kun perhe eikä koulu enää varmistelee hoituvatkan-asiat, joutuu henkilö aiempaa enemmän ottamaan itse vastuuta opintojen sisällön ja aikataulun suunnittelusta. (Saari ym. 2016.)

Korkeakouluissa opiskelee useita ADHD-diagnoosin saaneita opiskelijoita. Heidän opiskelumenestyk-sensä on yleisesti keskivertoa heikompaa. Korkeakouluopiskelijat, joilla ADHD on todettu kokevat vaikeuksia toiminnanohjaustaidoissa ("executive functioning"), tiedonkäsittelyssä, tunteiden sääte-lyssä, sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä akateemisessa suorituskyyvyssä. Nämä haasteet voivat hankaloittaa ammatin suorittamista sekä kuulumista tiettyihin sosiaalisiin lokeroihin. (Kreider, Me-dina & Koedam 2020.)

Usein ADHD-oireisen on helpointa oppia asioita käytännön kautta ja tekemällä. Luennoilla istuminen ja pönttääminen voi tuottaa haasteita. Tämän vuoksi ADHD-aikuisen valitsee useimmiten käytän-nönläheisemmän koulutusalan. ADHD ei kuitenkaan ole este teoreettisemmillekaan opinnoille, jos yksilö on kiinnostunut alasta. (Salakari & Virta 2018, 59.) Tarkkaavuuden, suunnitelmallisuuden, muistin sekä aloittamisen tuottamat vaikeudet tuovat opintoihin yleensä ongelmia. Omiin asenteisiin ja motivaatioon voivat vaikuttaa myös huonot aikaisemmat kokemukset. (ADHD aikuisella, julkaisuaika tuntematon.)

ADHD-opiskelijat kokevat kamppailevansa opiskelu- ja organisointitaitojensa kanssa. Verrattuna kaikkiin oppimisvaikeuksista kärsiviin opiskelijoihin, ADHD-opiskelijat ilmoittivat eniten ongelmista opiskeluapuvälineiden, testistrategioiden ja ajankäytön kanssa. Tutkijat ovat raportoineet, että ADHD-diagnoosin omaavat opiskelijat sanovat muita opiskelijoita todennäköisemmin, että he ovat huonompia tehtävien suunnittelussa, suorittamisessa, muistiinpanojen kirjoittamisessa ja kokeisiin lukemisessa kuin muut opiskelijat. He myös sanovat, että heille on hankalampaa olla välittämättä häiriötekijöistä, mitkä vaikeuttavat opiskelua. ADHD-opiskelijat eivät ilmoittaneet käyttävänsä vähemmän aikaa opiskeluun viikossa muihin oppilaisiin verrattuna, mikä viittaa siihen, että heidän kokonaisponnistuksensa on samanlainen, kuin muiden opiskelijoiden. (Green & Rabiner 2012.)

Opiskeluhaasteet voivat näyttäytyä ulospäin opintojen hitaana etenemisenä, poissaoloina tai opintojen keskeytymisenä. Omat asenteet ja aiemmat negatiiviset kokemukset voivat vaikuttaa opiskeluun. Koulu saattaa jäädä kesken, jos motivaatio laskee eikä yksilö saa motivoitua itseään

opiskelun loppuunsaattamiseen. Diagnoosin viivästyminen tai hoidon puutteellisuus vaikuttaa edellä mainittuihin asioihin. Luentojen seuraaminen voi olla haastavaa tarkkaavuuden ja työmuistin vaikeuksien takia, asioita saattaa mennä huomaamatta ohitse. Ohjeiden sisäistäminen tuottaa haasteita. Osa viivästelee tehtävien aloittamista ja kokee hankalaksi niiden loppuun tekemisen. Tenttilanteet tuottavat haasteita, koska työskentelyn aikatauluttaminen voi epäonnistua, jolloin aika loppuu kesken, kun kaikkiin kysymyksiin ei ehdi vastata. Jos yksilö lukee tenttikysymykset nopeasti ja alkaa siihen vastaamaan, saattaa vastaus ollakin asian vierestä. Opiskelun kokonaishallinta on yksilölle haastavaa. Yksilö ei välttämättä tiedä mille luennoille täytyisi osallistua, tehtävät ja niiden palautuspäivät voivat jäädä huomiotta. Huomio saattaa keskittyä epäolennaiseen yksityiskohtaan ja näin kokonaisuuden ymmärtäminen koetaan vaikeaksi. (Salakari & Virta 2018, 60–61.)

4.2 Oppimisen tuet

On tärkeää puhua avoimesti ADHD-oireista ja pyytää tarvittaessa apua näihin koululta. Tentteihin voi saada helpottavia erityisjärjestelyitä. Koululta voi saada apua esimerkiksi erityisopettajalta. Luennoilla rauhallinen istumapaikka voi helpottaa keskittymistä. Lisäksi keskittymistä voi edistää tauoilla ja opettajalta voi pyytää luentodioja itselleen, jolloin niihin voi palata myöhemmin eikä sillä hetkellä muistiinpanoja tarvitse kirjoittaa. Yksilön on myös hyvä oppia tunnistamaan oireitaan sekä löytää omaa oppimista edistäviä tekniikoita mm. tarkkaavuuden ylläpidon tueksi. Aiempien oppimiskokemuksien avulla opiskelija voi tunnistaa ja ottaa käyttöön itselleen parempia tapoja. (Salakari & Virta 2018, 61–62.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta ADHD:sta ja sen oireilusta sekä tuoda apua haasteisiin, joita opiskelijat voivat kokea arjessa ja opiskelusta suoriutumisessa. Tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden havaitsemia tukikeinoja opiskelun helpottamiseen.

Tutkimuskysymys on ”Millaisia kokemuksia sairaanhoitajaopiskelijoilla on opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa?”

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin Savonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoilta yksilöhaastatteluina. Haastatteluita varten haimme tutkimuslupaa sekä teimme tietosuojailmoituksen. Haastatteluihin opiskelijat kerättiin lähettämällä sairaanhoitajaopiskelijaryhmille sähköpostia koulun sähköpostiosoitteisiin. Haastattelut nauhoitettiin aineiston analysoinnin helpottamista varten.

6.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien näkökulmasta. Menetelmän avulla perehdytään tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden tunteisiin, kokemuksiin sekä ajatuksiin. Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on se, että se mahdollistaa laajan käsityksen tutkinnan alla olevasta ilmiöstä. Jotta tutkimuksella saadaan riittävän laaja käsitys tutkittavasta ilmiöstä, vaatii se tutkijan ja tutkittavan läheistä vuorovaikutusta, jolloin tavoitetaan tutkittavien näkökulman parhaiten ja tutkimuksesta saadaan kattavampi. (Puusa & Juuti 2020.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien henkilöiden määrä on suppea ja tulosten analysointi tehdään huolellisesti. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu tapahtuu harkintaa käyttäen ja aineiston laatu on määrää tärkeämpi. (Eskola & Suoranta 2014, 18.)

Opinnäytetyö toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää apuna käyttäen. Valitsimme laadullisen tutkimuksen, koska meitä kiinnostaa miten ADHD vaikuttaa opiskeluun. Laadullisen tutkimuksen menetelmillä saamme yksittäisestä vastauksesta laajan ja kattavan, joten koimme sen sopivan tutkimukseen parhaiten. Halusimme tutkia asiaa hyödyntäen sairaanhoitajaopiskelijoiden omia kokemuksia opiskelusta. Halusimme nimenomaan haastatella Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoita, koska tällöin myös mahdolliset kehitysideat nousevat esille juuri Savoniaan yhdistettyinä.

6.2 Yhteistyökumppanin kuvaus

Tutkimuksen yhteistyökumppanina toimii SAVOTTA eli Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. Kyseinen opiskelijakunta on julkisoikeudellinen yhteisö, joka on perustettu ammattikorkeakoululailla. SAVOTTA on rekisteröity vuonna 1999, mutta toimintaa ollut vuodesta 1992 alkaen. (Opiskelijakunta Savotta, julkaisuaika tuntematon.)

6.3 Aineiston keruu

Tutkittava aineisto kerättiin tekemällä yksilöhaastatteluita puolistrukturoidun haastattelun eli teema-haastattelun pohjalta. Suurin osa kvalitatiivisista tutkimuksista perustuu haastatteluihin. Haastatteluiden avulla tutkijan on mahdollisuus tavoittaa ihmisten kokemuksia ja asenteita, joiden löytäminen toisten tutkimusmenetelmien avulla olisi hankalampaa. (Peräkylä 2008.)

Teemahaastattelussa edetään valittujen teemojen mukaan. Tutkijoilla on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä vastausten lomassa, jos tuntuu, että vastaus jää liian pintapuoliseksi. Haastattelun toteutustavan ja esimerkiksi kysymysten esittämisjärjestyksen tutkijat saavat päättää itse. (Sarajärvi & Tuomi 2017.)

ADHD saattaa olla aiheena arkaluontoinen. Se oli syy sille, miksi päädyimme yksilohaastatteluihin. Ajattelimme, että tutkittavien olisi helpompi jakaa omia kokemuksiaan yksinään kuin muiden kuunnellessa. Halusimme myös valita yksilötoteutuksen, koska ajattelimme vastausten olevan silloin henkilökohtaisempia ja riski sille, että toiset tutkittavat voisivat vaikuttaa vastauksiin, olisi pienempi.

Haastatteluihin kutsuimme opiskelijat koulun sähköpostin kautta ja yksilohaastatteluajat sovimme siten heidän kanssaan erikseen. Lähetimme sähköpostilla kutsun yhdeksälle Savonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijaryhmälle, joista oli tarkoitus valita satunnaisesti 3–10 ADHD-diagnoosin omaavaa opiskelijaa. Ennen sähköpostin lähettämistä teimme tietosuojailmoituksen sekä haimme tutkimusluvan. Haastattelukutsuun saimme vastauksen kahdelta opiskelijalta. Tarjosimme haastattelulle sekä etäyhteyttä lähimahdollisuutta. Haastattelut pidettiin heinä- ja elokuun aikana. Toinen haastatteluista pidettiin etäyhteydellä zoomin kautta ja toinen kasvotusten. Ennen haastatteluja annoimme tutkittaville tietoa tutkimuksesta ja mihin se pyrkii sekä pyysimme tutkimukseen osallistuvilta kirjallisen suostumuksen, koska keräsimme tutkittavien itse ilmoittamia terveystietoja.

Kutsuimme haastatteluihin ADHD-diagnoosin saaneita sairaanhoitajaopiskelijoita, joilta kysyimme kysymyksiä liittyen opiskeluun ADHD:n kanssa. Kysyimme opiskelijoilta, miten he ovat kokeneet ammattikorkeakouluopintonsa ADHD:n kanssa ja millaisia hankaluuksia heillä on ollut. Kysyimme myös millä tavalla he toivoisivat saavansa tukea ja apua opintoihinsa sekä millaisia kokemuksia heillä on esimerkiksi Savonia ammattikorkeakoulun tiloista ja opetuksesta. Haastattelukysymykset olivat ennalta tehtyjä tutkimuskysymyksen pohjalta mietittyjä.

6.4 Aineiston kuvaus

Haastattelimme kaksi Savonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijaa, eli haastateltavat ovat molemmat aikuisopiskelijoita. Molemmilla haastateltavilla on ADHD-diagnoosi. Toisen haastateltavan diagnoosi on tuore, oireita on kuitenkin esiintynyt koko opintojen ajan. Toisella haastateltavalla diagnoosi on ollut useamman vuoden ajan, eli siis tiedossa jo ennen opintojen aloitusta.

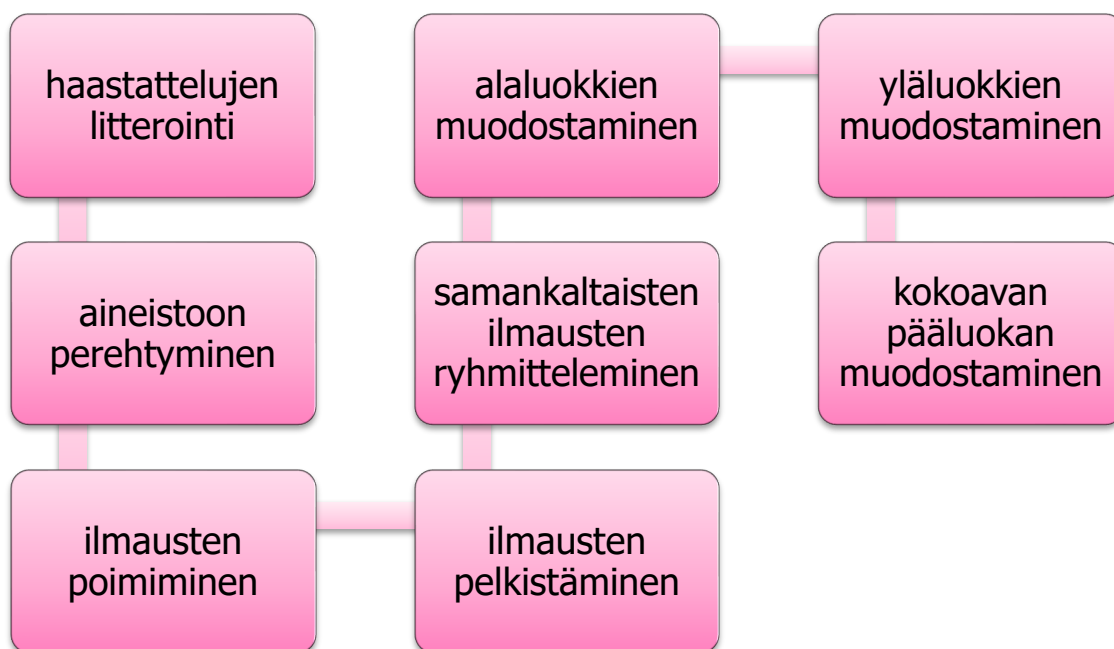
6.5 Aineiston analysointi

Yleensä aineiston analyysi aloitetaan aineistoon perehtymällä ja rakentamalla siitä kokonaiskuva. Aineiston käsittelyn avulla valmistaudutaan varsinaiseen analyysiin, sillä puhemassan hallitseminen on helpompaa, kun aineisto on muutettuna tekstimuotoon. (Kallinen & Kinnunen 2021.) Aineiston analysoinnin helpottamiseksi nauhoitimme haastattelut. Aloitimme aineiston analysoinnin litteroimalla haastattelut nauhoitetun aineiston perusteella. Käytimme litteroinnissa Wordin omaa sanelutyökalua.

Analysoimme aineiston induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineiston analyysissä luimme ja hahmotelimme kokonaisuutta. Nostimme aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä asioita, esimerkiksi ajatuskokonaisuuksia tai lauseen osia. Tämän pohjalta samantyyppiset asiat luokiteltiin yhteen ja ne muodostivat alaluokat. Samantyyppisistä alaluokista muodostui yläluokat ja ne muodostivat pääluokan. Aineiston analyysin vaiheita ja tuloksia havainnollistimme kuvioin ja taulukoin. (Graneheim, Lindgren & Lundman 2017.)

Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysin menetelmällä. Menetelmänä se pyrkii kuvaamaan ilmiön tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Menetelmänä se sopii myös strukturoimattomaan haastatteluun. Analyysi voidaan kuvata hyvin tarkasti, mutta selviä johtopäätöksiä ei aina voi tehdä, vaan aineisto esitellään enemmän tuloksina. Sisällönanalyysiä on myös kritisoitu tästä syystä. (Sarajärvi & Tuomi 2017.)

Sisällönanalyysissä ilmiöstä luodaan selkeä kuvaus. Aineisto on tarkoitus järjestää tiiviiseen muotoon pitäen siinä kuitenkin sen alkuperäisen tiedon. Vaiheiden aikana aineisto jaotellaan ensin osiin, jonka jälkeen se kootaan loogisesti takaisin yhteen. Analyysia tehdään jokaisessa analysoinnin vaiheessa. (Sarajärvi & Tuomi 2017.)



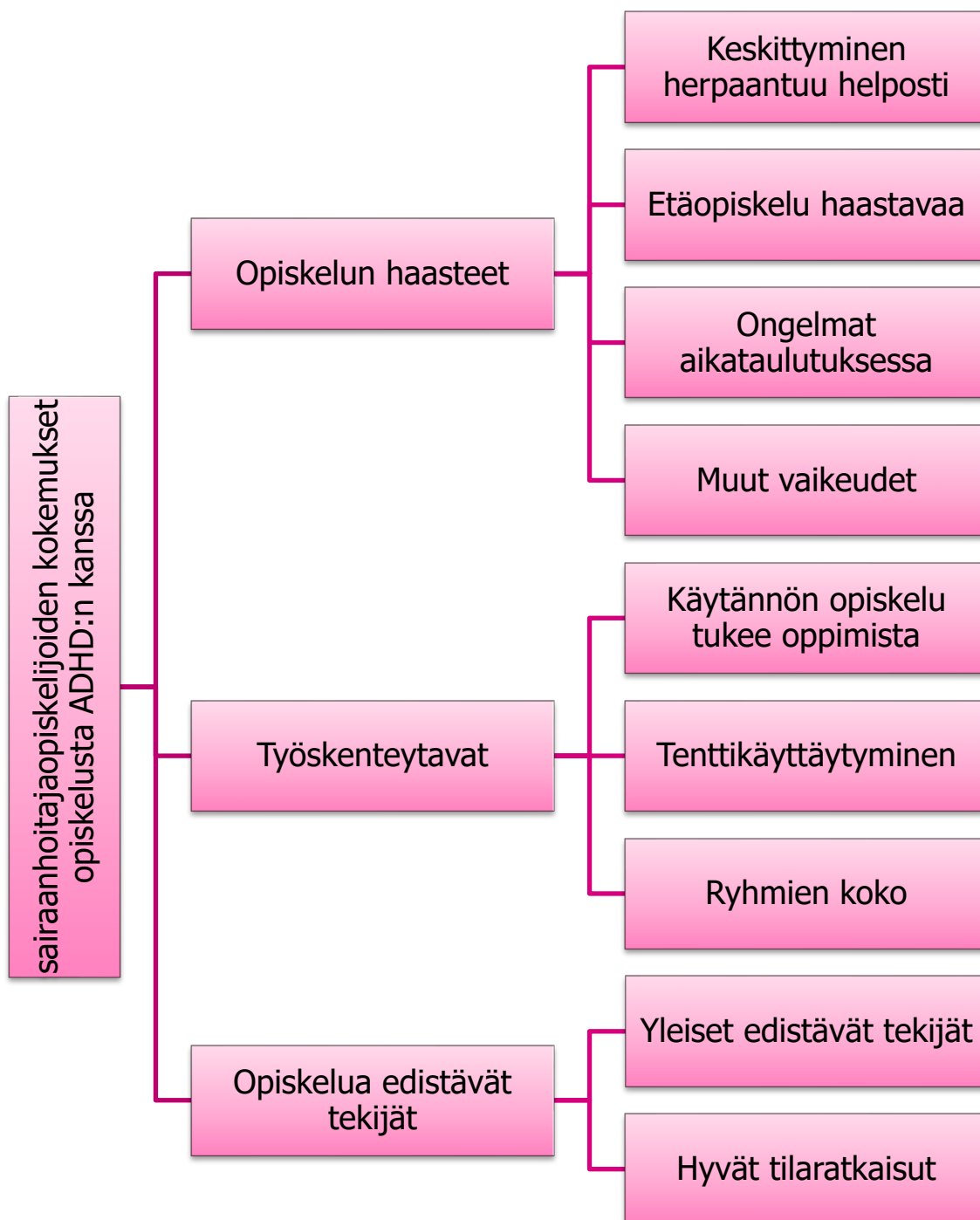
Kuva 1. Miten aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee (Sarajärvi & Tuomi 2017.)

Aineistolähtöistä sisällönanalyysia kuvataan kolmivaiheiseksi prosessiksi, vaiheet ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä teoreettisten käsitteiden tekeminen. Ensinnäkin aineistosta poimitaan yksittäisiä sanoja tai lauseita eli alkuperäisilmauksia. Ne pelkistetään ja näin aineistoon jää vain tutkimuksen kannalta oleelliset ilmaukset. Seuraavaksi tapahtuu aineiston ryhmittely. Ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja ne yhdistetään, jolloin samankaltaiset ilmaukset muodostavat alaluokan. Alaluokka nimetään aina sen muodostavien ilmausten mukaan niitä kuvaavalla käsitteellä. Alaluokkia yhdistellään ja niistä muodostuu yläluokkia. Lopuksi muodostuu pääluokka sekä mahdollisesti kaiken yhdistävä luokka, joka nimetään tutkimustehtävän mukaan. (Sarajärvi & Tuomi 2017.)

Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Työskentelytavat	Käytännön työskentely tukee oppimista	"Käytännön pajat tehostavat oppimista" "Luennoilla yhdessä keskustelu/tekeminen opettaa enemmän" "Käytännön pajat ja käsillä tekeminen edistää oppimista"
	Tenttikäyttäytyminen	"Lukemisessa on haastavaa ylläpitää tarkkaavaisuutta" "Aikarajalliset tentit tuottavat haasteita" "Tenttikysymyksiä lukee ymmärtämättä"

Taulukko 1. Esimerkki miten ala- ja yläluokat muodostuivat

Luokittelun jälkeen tutkija alkaa muodostaa teoreettisia käsityksiä ja johtopäätöksiä syntyneiden luokkien pohjalta muodostaen uutta teoriaa. Koko ajan analysoinnin ajan täytyy säilyttää alkuperäinen tieto, mikä on syntynyt haastatteluissa. Tämä analysoinnin vaihe on ikään kuin prosessi, jossa rakennetaan muodostettujen käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Koko ajan pyritään ymmärtämään tutkittavien näkökulmaa. (Sarajärvi & Tuomi 2017.)



Kuva 2. Aineiston jakautuminen alaluokkiin, yläluokkiin ja kokoavaan pääluokkaan.

7 TULOKSET

7.1 Sairaanhoidajaopiskelijoiden kokemukset opiskelusta ADHD:n kanssa

Tutkimuksen tulokset muodostivat yhdeksän alaluokkaa (Kuva 2), joista koostui kolme yläluokkaa. Yläluokat olivat ”Opiskelun haasteet”, ”Työskentelytavat” ja ”Opiskelua edistävät tekijät”. Nämä muodostivat pääluokan, joka oli ”sairaanhoidajaopiskelijoiden kokemukset opiskelusta ADHD:n kanssa”. Tulokset esitellään niin, ettei haastateltavien henkilöllisyyttä niistä voi tunnistaa.

7.1.1 Opiskelun haasteet

Haastateltavat toivat esille, että keskittyminen herpaantuu helposti opiskeltaessa. Esimerkiksi tentti-tilanteissa, kun toiset ovat lopettaneet tentin ja poistuvat luokasta, tuottaa se hankaluuksia haastateltaville. Pukemisesta aiheutuva meteli häiritsee ja katse kohdistuu silloin poistuviin ihmisiin, ja ajatus katkeaa helposti. Savonialla on luokkatiloja, joissa seinänä on ikään kuin lasi. Nämä luokat olivat opiskeluun epämieluisia, koska ohi kävelevät ihmiset kiinnittävät liiaksi huomion. Toinen haastateltavista koki näissä luokissa ollessa myös käytävällä olevien automaattivalojen vaikuttavan keskittymiseen negatiivisesti. Toinen haastateltavista koki luokkatiloissa olevien rullatuolien olevan itselleen huono valinta, koska tällöin keskittyminen saattaa siirtyä tuolin liikkeeseen. Luokissa on kuitenkin mahdollisuus valita toisenlainen tuoli, jossa pyöriä ei ole, joka koettiin hyvänä asiana.

Haastateltavat kokivat, että luennointityyppinen tunti ei jää päähän. Koettiin, että tarkkaavaisuuden säilyttäminen teorialuennoilla oli haastavaa. Haastateltavat toivat esille, että meteli häiritsi tarkkaavaisuuden säilyttämistä. Kysyttäessä yleisistä tiloista, tuotiin esille joidenkin tilojen olevan niin meluisia, ettei esimerkiksi koulutöiden tekeminen siellä aina onnistunut.

”millaisissa tilanteissa huomaat että on haasteita: no jos on vaan semmoinen luentotunti niin ei siitä jää yhtään mitään mieleen”

”sitten esimerkiksi kirjasto on tosi meluinen yleensä ja se on toi liika hälinä ja kaikki niin ei voi oikein keskittyä”

Haastateltavat toivat esille myös etäopiskelun. Toinen haastateltavista koki, että etätunnin aikana tuli tehtyä samalla jotain muuta ja koki sen välillä keskittymistä helpottavaksi toiminnaksi, mutta joskus huomasi uppoutuvansa toiseen tekemiseen enemmän kuin luennon seuraamiseen, jolloin se haittasi keskittymistä. Toinen haastateltava koki etäopiskeluajan hidastavan omaa opiskelua, koska luennot saattoivat helposti jäädä kuuntelematta ja tällöin itse opiskeltavaa jäi enemmän.

”myös koronan aikaan etäopiskelu ei sopinut minulle yhtään kun oli zoom- tunti tein kaikkea muuta kun kuuntelin opettajaa ja itse opiskeltavaa jäi paljon”

Haastateltavat kokivat työskentelyn aikatauluttamisen ja oman toiminnan suunnittelun haastavaksi. Tuotiin esille, että oppitunteja oli lukujärjestyksessä eri päivinä ja eri aikoihin, jonka koettiin hanka-

loittavan vapaa-ajan ja opiskelun erotusta. Myös kurssien päällekkäisyyden koettiin tuottavan haasteita. Tehtävien deadlinejen noudattaminen koettiin vaikeaksi ja haastateltavat toivat esille, että ne myös joskus jäivät kokonaan huomaamatta. Toinen haastateltavista kertoi että hän koki parhaiksi sellaiset kurssit, joissa palautettavat tehtävät olivat samalla sivulla ja selkeästi esillä.

”kun tunteja on niin oudosti niin sitten aina välillä miettii että missähän välissä pystyy lukemaan ja missä välissä on omaakin aikaa -- ja tuntuu että ei ole oikein aikaa mihinkään muualle kuin opiskelulle”

”joissakin kursseissa ne antaa sen mitä tulee tehtäväks ja ne deadlinet annetaan -- niille on oma kansio siellä moodlessa”

”joissakin taas on silleen et sä saatat missata jonkun tehtävän ja sitten yhtäkkiä siinä on deadline niinku viikon päästä”

Muita vaikeuksia tuli myös ilmi. Toinen haastateltavista koki opinnot yleisesti välillä tosi raskaiksi. ADHD:n oireista aloitekyvyn puute tuotti myös vaikeuksia etenkin tehtäviä aloittaessa. Jos kurssilla esiintyi aiheita, jotka eivät olleet omaan mieleen niin koettiin, että haasteita esiintyi selvästi enemmän. Myös tarkka pänttäminen, esimerkiksi lääkkeiden nimien opettelu oli hankalaa.

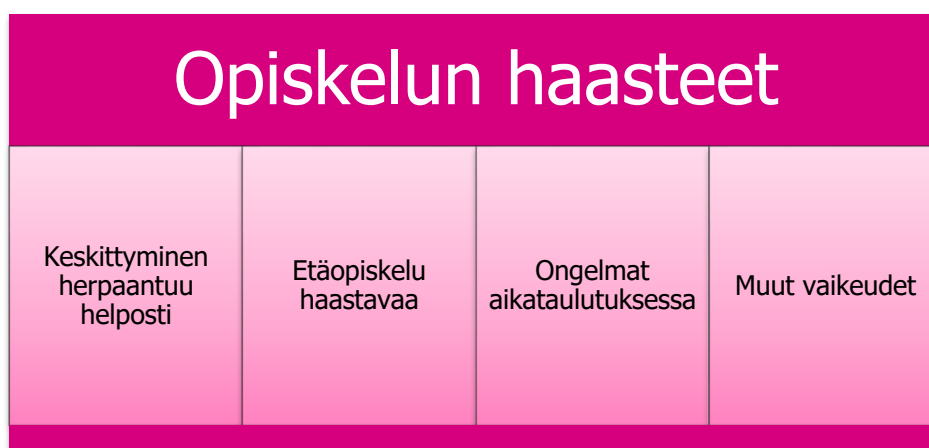
”no nää on suoraan sanottuna ollut tosi raskaita -- aina välillä voi sanoa että on semmoisia päiviä kun kyseenalaistaa jaksako mutta sitten hammasta purren ollaan menty eteenpäin”

”sellaisia aiheita ja kursseja on myös hankala opiskella jotka eivät kiinnosta -- minun on hankala keskittyä ja paneutua asioihin jotka eivät kiinnosta minua”

”mulla ei ole suoraan sanottuna lääkkeiden nimet ei jäänyt päähän yhtään vaikka kuinka pänttäsin”

Toinen haastateltavista toi esille simulaatio-opetuksen. Simulaatiot koettiin ahdistavana, jonka vuoksi osa sisällöstä saattoi mennä hieman ohitse.

”niin tota -- ne on vähän semmoisia hit and miss tyyppisiä”



Kuva 3. Miten yläluokka ”Opiskelun haasteet” muodostui

7.1.2 Työskentelytavat

Yleisesti opetukseen oltiin tyytyväisiä. Molemmat haastateltavat toivat esille, että käytännön työskentely on tukenut oppimista. Tehokkaina koettiin taitopajat, joissa sai käytännön kautta harjoitella sairaanhoitajien taitoja. Tunnit, joilla oli keskustelua ja yhdessä tekemistä sopivat haastateltaville paremmin.

”myös taitopajojen aiheet jää hyvin päähän kun pääsee harjoittelemaan konkreettisesti”

”käytännön tunnit on mun mielestä parhaimpia kun siellä tehdään ja toistetaan ja tehdään niin ne jää mieleen”

”kädellä tekeminen on paljon paremmin opettanut kuin se että pönttää monta tuntia”

”jos on semmoisia että missä puhutaan ja ollaan niin kun tehdään tehtäviä yhdessä ja saa keskustella ja puhua ja kysellä niin silloin ne jäi paremmin mieleen mitä me puhuttiin tunnilla”

Molemmat haastateltavat toivat esille tenttikokemuksiaan. Monissa tenteissä on ollut aikaraja, joka on tuonut kiireen tuntua tekemiseen ja joskus aika on myös loppunut kesken. Haastateltavat ovat voineet lukea tenttikysymyksiä ymmärtämättä ja siksi vastata väärin. Myös tentteihin lukeminen oli joissain tilanteissa haastavaa. Kummallakaan haastateltavalla ei ollut oppimisen tuen sopimusta. Molemmat kertoivat kuitenkin sen olleen mielessä ajoittain. Välillä tenteissä keskittyminen koettiin vaikeaksi toisten ihmisten vuoksi. Esimerkiksi vierestä kuuluvat näppäimistön äänet saattoivat häiritä.

”myös joskus on hankala keskittyä tenttiin jossa on aikaraja -- välillä tuntuu että lukee kysymystä monta kertaa uudestaan ymmärtämättä sitä ja sitten tulee paine siitä että aika loppuu”

”no esimerkiksi kun lukee kokeisiin niin tietysti jos se aihe on kiinnostava niin silloin ne jää tosi helposti päähän ja on tosi mielenkiintoista voi lukea vaikka monta tuntia kokeisiin eikä mitään mut heti jos on yhtään semmoista niinku vaikeaa haastavaa tai ärsyttävää niin mikään ei jää päähän”

”olen miettinyt hakevani oppimisen tuen sopimusta -- joskus olisi hyvä jos tenteissä olisi pidempi aikaraja mutta en ole koskaan sitä hakenut”

”vieressä saattaa istua henkilö joka näpyttelee tietokoneen näppäimiä koko tentin ajan tai tekee jotain – muuta”

Toinen toi haastateltavista koki pienryhmässä työskentelyn helpommaksi. Hän kertoi huomaavansa silloin ryhmän keskustelevan enemmän ja pienemmällä kynnyksellä ja se tarkoittaa myös aikataulullisesti enemmän aikaa yhtä opiskelijaa kohden. Toinen haastateltavista ei kokenut ryhmäkoolla ole-

van niin merkitystä. Ryhmätöiden tekeminen jakoi mielipiteitä. Toinen haastateltavista koki ryhmätehtävät mukavina. Toinen haastateltavista taas koki ryhmätehtävät epämiellyttävänä, koska jokaisella tekijällä on omat aikataulut ja hän kertoi alkavansa silloin huolehtimaan liikaa.

”ryhmä koot ovat ihan ok -- ei ole niin väliä onko opiskelijoita 20 vai 40”

”tykkään esimerkiksi ryhmätöistä enemmän kuin yksilötehtävistä”

”voin sanoa suoraan että mä inhoan ryhmätöitä yli kaiken”

”ryhmätöissä on se että koska kun ihmisillä on eri aikataulut koko ajan niin mulla se menee ainakin siihen että mä rupean huolehtimaan liikaa että pysytään aikataulussa”



Kuva 4. Miten yläluokka ”Työskentelytavat” muodostui

7.1.3 Opiskelua edistävät tekijät

Haastateltavat toivat esille opiskelua edistäviä tekijöitä. Molemmat haastateltavat olivat sitä mieltä, että kiinnostavia kursseja ja aiheita on kiva opiskella. Tällöin myös tarkkaavaisuus säilyy kauemmin jopa lukiessa. Toinen haastateltavista koki opintojen olleen hieman helpompia kuin oli odottanut, onnistumisen kokemukset opinnoissa on lisännyt motivaatiota. Toinen haastateltava toi myös esille lääkkeiden vaikutuksen. Hän koki, että omalla kohdallaan lääkityksestä itsessään ei ollut paljoa apua. Hän korostaa elintapojen vaikutusta myös ADHD:ssa.

Toisella haastateltavalla diagnoosi oli melko tuore. Hän siis on opiskellut nykyisissä opinnoissa enemmän aikaa ilman diagnoosia kuin diagnoosin kanssa. Diagnoosin saaminen on tuonut helpotusta sekä ymmärrystä haasteisiin. Haastateltava kertoo, että on jopa kokenut olonsa ”tyhmäksi” kun on ollut niin vaikeaa.

”no esimerkiksi kun lukee kokeisiin niin tietysti jos se aihe on kiinnostava niin silloin ne jää tosi helposti päähän ja on tosi mielenkiintoista voi lukea vaikka monta tuntia kokeisiin eikä mitään mut heti jos on yhtään semmoista niinku vaikeaa haastavaa tai ärsyttävää niin mikään ei jää päähän”

”kokeilin adhd lääkkeitäkin hetken aikaa -- koin kuitenkin että hyvät yöunet ja liikunta auttavat paremmin kuin lääkitys”

”mä olen epäillyt kauan jo että on ollut tämä että sen takia on ollut hankalaa mutta kun sain vasta virallisen diagnoosin niin voin sanoa että se on varmaan just adhd:sta johtunut että miksi se on ollut niin vaikeaa”

”nyt niinku helpottaa tietyllä tapaa kyllä kun sai vähän apuja miten se ei olisi niin hankalaa”

Haastateltavat kokivat Savonia-ammattikorkeakoulun tilat myös opiskelua edistäviksi. Luokkatilat, joissa on erikorkuisia pöytiä sekä tuoleja tai sellaisia, joita sai itse säätää, edistivät opiskeluun keskittymistä. Toinen haastateltavista toi esille koulun kirjastossa olevan äänieristetyn ”kuution” olevan hyvä paikka työskentelylle. Siihen yleinen meteli ei aina kuulunut ja koulutehtäviä sai tehtyä. Myös satunnaisia ”rauhallisia nurkkauksia” koululta löytyy.

”luokkatiloissa hyvät penkit ja pöydät auttavat keskittymiseen -- osassa luokista on hyvät pehmeät ja säädettävät tuolit myös pöytiä saa säädettyä ja osassa luokista on kovat penkit ja pöytiä ja tuoleja ei voi säätää sopivaan korkeuteen -- se vaikuttaa opiskeluun ja keskittymiseen”

”mun mielestä parhaimmat paikat on ne missä niinku on rauhallinen semmoinen nurkkaus tai missä on ne kuutiot niin saa ne häiritsevät jutut pois niin ne on parhaita paikkoja”



Kuva 5. Miten yläluokka ”Opiskelua edistävät tekijät” muodostui

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja kartoittaa ADHD-diagnoosin saaneiden sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia ja haasteita korkeakouluopinnoissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia ADHD-diagnoosin kanssa sekä lisätä tietoisuutta ADHD:n oireilusta sekä tuoda apua mahdollisiin haasteisiin, joita opiskelijat voivat opiskeluiden aikana kokea. Lisäksi tavoitteenamme oli kehittää opiskelijoilta lähtöisin tulevia apukeinoja opiskelun helpottamiseen. Haastattelujen avulla saimme kattavasti opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia sairaanhoitajaopintojen haasteista ja siitä, mikä on puolestaan tuntunut toimivalta menetelmältä opiskella.

Salakarin ja Virran (2018) mukaan ADHD:n on tutkittu vaikuttavan peruskoulun jälkeisissä opinnoissa menestymiseen ja alisuoriutumisen nähdään tavanomaisena. Arvosanojen on huomattu olevan keskimäärin huonompia kuin muilla opiskelijoilla. Salakarin ja Virran mukaan pärjääminen on kuitenkin yksilöllistä ja osa diagnoosin saaneista pystyy pärjäämään opinnoissa muiden opiskelijoiden lailla. Tutkimuksemme puoltaa Salakarin ja Virran kirjoitusta. Tutkittavamme ovat itse kokeneet huonommuuden tunnetta opinnoissa, joka osaltaan vaikuttanut henkiseen hyvinvointiin ja rohkeuteen kysyä oppitunneilla itseään askarruttavia kysymyksiä.

Haastatteluissamme nousi toistuvasti esille käytännön kautta ja tekemällä opittavien asioiden helpous verrattaessa opettajajohtoisesti luennoitaviin oppitunteihin. Salakari ja Virta (2018) kirjoituksissaan kertovat täysin samasta havainnosta. Salakarin ja Virran (2018) mukaan ADHD aikuinen valitseekin yleensä käytännönläheisemmän koulutusalan. He eivät kuitenkaan näe ADHD:ta esteenä teoreettisemmillekaan opinnoille, jos yksilö on hyvin kiinnostunut alastaan. Tutkimuksissamme nousi esille tämä samainen ilmiö, sillä tutkittaviemme mukaan heitä erityisesti kiinnostaviin teoriaopintoihin pystyi yhtäjaksoisesti opiskelemaan useita tunteja. Puolestaan taas vähemmän kiinnostavat aiheet tuntuivat erittäin haastavilta ja vaikeasti opittavilta.

Salakarin ja Virran (2018) mukaan opiskeluhaasteet ovat voineet näyttäytyä ulospäin opintojen hitaana etenemisenä, poissaoloina tai opintojen keskeytymisenä. Koulu on saattanut jäädä kesken, jos motivaatio on laskenut eikä yksilö ole saanut motivoitua itseään opintojen loppuunsaattamiseen. Haastateltaviemme keskuudessa puolestaan tällaista ongelmaa ei noussut esiin. Haastateltaviemme opinnot olivat edenneet suunnitellusti haasteista huolimatta. Tutkimuksissamme sekä Salakarin ja Virran (2018) kirjoituksissa keskeisinä haasteina esille nousi luentojen seuraamisen vaikeus tarkkaavuuden ja työmuistin vaikeuksien takia sekä tenttitilanteet. Tenttitilanteet tuottivat haasteita, koska työskentelyn aikatauluttaminen saattoi epäonnistua, jolloin aika loppui kesken ja kaikkeen ei ehtinyt

vastata. Jos yksilö on lukenut tenttikysymyksen nopeasti ja alkanut vastaamaan, on vastaus saattanut ollakin asian vierestä. (Salakari & Virta 2018.)

Kreiderin, Medinan ja Koedamin (2020) tutkimuksessa todettiin, että korkeakouluopiskelijoilla on vaikeuksia mm. toiminnanohjaustaidoissa. Sama ilmiö nousi esiin myös Greenin ja Rabinerin (2012) tutkimuksessa, jossa todettiin, että ADHD-opiskelijat sanovat muita todennäköisemmin olevansa huonompia tehtävien suunnittelussa ja suorittamisessa. Tämä havaittiin myös meidän tutkimuksessamme. Haastateltavat toivat esille, että oman aikataulun ja työskentelyn suunnittelu ja sen noudattaminen oli välillä haastavaa. Esimerkiksi tehtävien palautuspäivät saattoivat unohtua tai mennä ohi. Lisäksi Kreiderin, Medinan ja Koedamin (2020) tutkimuksessa mainittiin, että sosiaalisessa kanssakäymisessä voi näkyä haasteita. Meidän tutkimuksessamme tämä ei selvästi tullut ilmi, mutta toinen haastateltavista koki pienryhmätyöskentelyn mukavammaksi ja lisäksi nosti yksilötehtävät yli ryhmätöiden. Tämä ei kuitenkaan itsessään kerro pelkästään haasteista sosiaalisessa kanssakäymisessä, vaan aiheeseen voi liittyä muitakin.

Greenin ja Rabinerin (2012) tutkimuksessa havaittiin, että ADHD-opiskelijat kokivat olevansa huonompia kokeisiin lukemissa sekä häiriintyvänsä helpommin häiriötekijöistä. Tämä näkyi myös meidän tutkimuksessamme, kun haastateltavat kertoivat, että tarkka pänttäminen ei jää päähän ja että tarkkaavuuden säilyttäminen oli haastavaa lukiessa, etenkin jos aihe ei ollut niin mieleinen. Lisäksi tutkimuksessamme haastateltavat toivat esille, että ulkoiset tekijät, esimerkiksi ohi kävelevät ihmiset, valojen syttyminen tai muu liike ympäristössä saattoi keskeyttää keskittymistä vaativan tekemisen.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Luotettavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa tapahtuu kolmen käsitteen avulla, uskottavuus, luotettavuus sekä eettisyys. Uskottavuus tarkoittaa sitä, miten kohdeyleisö uskovat tutkimuksen tuloksen todeksi ja asianmukaisesti toteutetuksi. Luotettavuus viittaa siihen, että tutkija voi todistaa kohdeyleisön ammattitaidostaan menetelmien valinnassa sekä tutkimuksen toteutuksessa. Tämän takia on tärkeää kuvata tutkimuksensa niin kuin se oikeastikin on toteutettu. Käsitteistä eettisyys tarkoittaa sitä, että koko tutkimuksen ajan on noudatettuja eettisiä periaatteita. Lisäksi eettisyys sisältää sen, että tutkimuksella täytyy pyrkiä hyvään, eikä se saa vaarantaa tutkittavia tai muita tahoja, jotka siihen sisältyvät. (Puusa & Juuti 2020, 324–325.)

Tutkimuksessamme puolistrukturoitu haastattelumenetelmä mahdollisti luotettavan aineiston keruun. Sovimme etukäteen haastattelukysymykset, jotka tarkoituksella jätimme avoimiksi. Avointen kysymysten avulla haastateltavien oli helppoa vastata kysymyksiin laajasti omien kokemusten ja mielipiteiden pohjalta, joka puolestaan vastasi parhaiten meidän asettamaamme tutkimuskysymykseen. Teimme taulukot tutkimustuloksista, jotta tulosten esittäminen selkiytyisi. Taulukoista näkee, miten tutkimustuloksiin on päästy.

Tutkimukseen saatiin kaksi haastateltavaa ADHD-diagnoosin omaavaa opiskelijaa, joten tutkimus tutkii enemmän yksittäisten opiskelijoiden kokemuksia kuin laajalla mittakaavalla esiintyviä asioita. Lisäksi vaikka tutkimuksessa vaadittiin diagnosoitu ADHD niin tutkimuksessa riitti opiskelijan itsensä tekemä ilmoitus tästä. Tutkimuksessa ei siis vaadittu dokumentteja diagnoosin todentamiseksi.

Haastattelukutsut lähetimme yhdeksälle sairaanhoitajaopiskelijaryhmälle ja sieltä saimme vain kaksi vastausta. Meidän alkuperäinen tavoitteemme oli 3–10 vastaajaa. Haastateltavien määrään saattoi vaikuttaa sähköpostiviestin lähetyssajankohta, ensimmäiset viestit lähetimme toukokuun lopussa, jolloin monet opiskelijat ovat jo aloittaneet kesäloman. Vastauskynnystä saattoi nostaa myös haastattelun käyttö aineiston keruun menetelmänä. Jos olisimme käyttäneet avointa vastauslomaketta, olisi vastauksia saattanut tulla enemmän, mutta ne eivät olisi ehkä olleet yhtä kattavia kuin mitä haastateluilla saimme.

Huomioimme asianmukaiset lähdeviitteet työtä tehdessä. Tiesimme plagioinnin olevan kiellettyä. Opinnäytetyö on käynyt plagioinnin tunnistusjärjestelmässä useassa eri vaiheessa. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, eikä siinä saa olla salassa pidettäviä tietoja, esimerkiksi henkilötiedot. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020.)

Lisäksi teimme tietosuojailmoituksen, sillä haastateltavista opiskelijoista selvisi sähköpostin kautta nimi ja ryhmätunnus. Nämä tiedot eivät kuitenkaan ole esillä opinnäytetyössä eikä nimeä käytetä missään yhteydessä. Huolehdimme, että tutkittavia ei tuloksista voi tunnistaa. Tietosuojailmoituksen teimme myös, koska käsittelimme tutkimuksessa arkaluonteisia tietoja. Säilytämme kerättyä haastateluaineistoa niin kauan kunnes opinnäytetyömme on hyväksytty. Nauhoitukset ja litteroinnit hävitämme heti hyväksymisen jälkeen. Aineistoja säilytämme niin, että vain meillä opinnäytetyömme tekijöillä on näihin pääsy. (Tietosuojalaki 1050/2018.) Tarvitsimme työhön tutkimusluvan, koska tutkimuksen kohde oli Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijat. Tutkimuslupahakemuksen teimme hyväksytyllä tutkimussuunnitelmalla toukokuussa. Allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen yhdessä toimeksiantajamme opiskelijakunta Savotan sekä ohjaavan opettajamme kanssa.

8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöaiheitamme valitessa kaikkien meidän mielestämme ADHD tutkimusaiheena oli mielenkiintoinen. Tutkimuksen tarkoitusta pohtiessamme ajatuksiksi tuli tutkia meidän oman alamme opiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa. Siksi valitsimme sairaanhoitajaopiskelijat tutkimuksen kohteeksi. Halusimme tutkimuksemme hyödyttävän opiskelijoita, sekä halusimme myös tuoda tietoa opettajille ja opiskelijoille ADHD:n vaikutuksista opiskeluun. ADHD:ta on tutkittu paljon lapsilla ja kouluikäisillä kun taas vielä aikuisiällä esiintyvää ADHD:ta ei ole tutkittu niin paljon. Halusimme myös tämän takia tutkia korkeakouluopiskelijoita. Halusimme tehdä työmme laadullisena

tutkimuksena, jotta saamme ajankohtaista tietoa sekä omakohtaista kokemusta esimerkiksi koulumme opinnoista ja tilaratkaisuista.

Opimme paljon tehdessämme opinnäytetyötä. Yhteistyömme sujui pääosin hyvin ryhmämme sisällä ja saimme työnjaot suoritettua tasaisesti. Yhteisymmärrys oli hyvää koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Lähdimme jakamaan töitä sen mukaan, mitä kukin halusi ja osasi tehdä. Otimme huomioon toistemme aikataulut ja menot. Välillä yhteisiä tapaamisaikoja oli hankala löytää, johtuen varmasti ryhmämme koosta sekä koulun ohella töiden tekemisestä. Autoimme toisiamme vahvuuksiemme ja aikataulujen mukaan vuorotellen, eikä kukaan kokenut jäävänsä yksin opinnäytetyötä tehdessä. Halusimme tehdä opinnäytetyön ryhmässä. Opinnäytetyö siis opetti meille tiimityön tärkeyttä ja ajankäytön suunnittelua.

Savonian ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmasta löytyy sairaanhoitajan tutkinto-ohjelmasta yhdeksän ammatillista kompetenssia. Opinnäytetyötä tehdessä oman alamme kompetenssit ovat vahvistuneet. Kompetenssit ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä sosiaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus. (Savonia 2021.)

Opinnäytetyö-prosessi on vahvistanut ammatillista osaamistamme erityisesti asiakaslähtöisyyden kannalta. Alussa keskustelimme toimeksiantajamme kanssa työn tavoitteista ja heidän toiveistaan. Opinnäytetyötä tehdessä huomioimme toimeksiantajamme toiveet ja pyrimme toteuttamaan niitä mahdollisuuksiemme mukaan. Pääsimme vahvistamaan hoitotaitomme näyttöön perustuvuutta saadessamme paljon uutta tietoa ADHD:stä, jota pystymme tulevaisuuden ammattilaisina varmasti hyödyntämään työssämme. Tämä osaltaan vahvistaa myös kliinistä osaamistamme. Haastateltavia kohdatessa pääsimme vahvistamaan hoitotyön eettisyyttä ja ammatillisuutta, sillä meidän tuli ottaa huomioon heidän yksityisyydensuojansa säilyminen. Tämän lisäksi halusimme luoda haastatteluista turvallisia tilanteita, joissa haastateltava voisi luottamuksellisesti kertoa omista kokemuksistaan.

Alussa laadullisen tutkimuksen tekeminen oli meille haastavaa, koska tämä oli jokaisen meidän ensimmäinen opinnäytetyömme. Ohjaajamme ja muiden opettajien avulla pääsimme kuitenkin hyvin alkuun, jonka jälkeen pystyimme tekemään tutkimusta myös itsenäisemmin. Prosessin aikana meillä oli säännöllisesti tapaamisia opettajien kanssa, jossa saimme apua ja palautetta työstämme. Tämä auttoi meitä etenemään. Ymmärryksemme eettisyydestä ja luotettavan tiedon hakemisesta kehittyi opinnäytetyöprosessin aikana paljon. Tiedämme jatkossa mistä hakea tutkimustietoa ja osaamme kriittisesti arvioida esimerkiksi luotettavuutta. Sairaanhoitajan työssä uskomme tämän olevan tärkeää, sillä kaiken toiminnan tulee perustua ajankohtaiseen ja näyttöön perustuvaan tutkimustietoon.

Toteutimme haastattelut teemahaastatteluina ja tarkoituksena oli saada hyödyllistä ja monipuolista tietoa. Alkuun meillä oli haasteita saada haastateltavia opiskelijoita osallistumaan tutkimukseemme. Lopulta kuitenkin saimme tutkimukseemme kerättyä monipuolista aineistoa tutkittavilta. Rajallisten tutkittavien määrän vuoksi koimme kuitenkin hankalaksi tulosten arvioimisen yleisesti diagnoosin saaneiden näkökulmasta eikä vain yksilön.

Olemme haasteista huolimatta tyytyväisiä opinnäytetyöhömmme. Uskomme ja toivomme siitä olevan hyötyä koulullemme, opiskelijoille ja opettajille. Saimme myös työmme kautta paljon lisää teoriatieta ja käytännön taitoja. Työmme antoi meille myös paljon uusia näkökulmia liittyen ADHD:hen, sekä ymmärrämme työssä nyt myös paremmin ADHD-diagnoosin saaneita ihmisiä.

8.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Opinnäytetyömme aihe on mielestämme tärkeä, sillä aikuisten ADHD:sta ja sen tuomista haasteista opinnoissa ei löydy paljoa ajankohtaista tutkimustietoa. Tutkimuksemme tuntui tärkeältä myös opiskelijoiden kannalta, sillä näin ADHD-oireista kärsivät opiskelijat saivat tuoda omasta näkökulmastaan heille haasteiksi osoittautuneita asioita ja kokemuksia opiskelusta esille.

Opinnäytetyömme tuloksia voidaan hyödyntää Savonian tilaratkaisuissa sekä opiskelutilojen tai –tilanteiden suunnittelussa. Myös opettajat ja opiskelijat voivat hyödyntää tuloksia halutessaan lisää tietoa ADHD:n oireista ja vaikutuksista opiskelukokemuksiin. Valmiin opinnäytetyömme lähetämme tilaajallemme opiskelijakunta Savotalle.

Kehittämisideoina voitaisiin esimerkiksi pohtia, olisiko Microkadun kampuksella olevassa kirjasto Opuksessa sijaitsevia opiskelutiloja mahdollista rauhoittaa joillakin ratkaisuilla tai pystyttäisiinkö luokkatiloja kehittämään keskittymisvaikeuksista kärsiville paremmiksi. Tutkimuksemme pohjalta opiskelijoita voisi auttaa myös tietoisuuden lisääminen jo olemassa olevista rauhallisista tiloista, joita on mahdollista käyttää tai varata opiskeluun. Lisäksi haastatteluissamme nousi esille koetilanteen häiriintyminen nopeammin kokeensa päättävien poistuessa luokkatilasta, jota voitaisiin kehittää opettajien määrittämällä aikaisimmalla poistumisajankohdalla.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Mielestämme lukemamme aikaisempi tieto sekä haastatteluista saamamme tieto tukivat toisiaan hyvin. Omat ajatuksemme ADHD-opiskelijoiden mahdollisista haasteista olivat hyvin samankaltaisia kuin saamamme tulokset. Tästä huolimatta saimme paljon uusia näkökulmia haastatteleuiltamme opiskelijoilta ja tutkimuksen jälkeen osasimme ajatella joitain koulumme tiloja erilaisin silmin.

Opinnäytetyön haastatteluista saimme laajasti tietoa sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksista opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa sekä ADHD:n vaikutuksista opiskeluun. Haastateltavat sairaanhoitajaopiskelijat kokivat ADHD-diagnoosista olevan niin hyötyä kuin haittaa opiskeluihin. Haastateltavien vastauksissa oli tunnistettavissa hyvin paljon samankaltaisuuksia, mutta heidän väliltään löytyi myös erilaisia näkökulmia.

Johtopäätöksenä voimme todeta, että ADHD-opiskelijat kokevat keskittymisen herpaantumisen aiheuttavien tekijöiden hankaloittavan opiskelua merkittävästi. Haastateltavat nostivat esille keskittymisen olevan haastavaa erityisesti muutamissa Savonian tiloissa, kuten kampussydämen ylätasolla sijaitsevassa kirjastossa. Keskittymisen haasteisiin liittyy vahvasti kyseisessä tilassa vallitseva meluhaitta ja ihmishälinä, jota opiskeluun tarkoitetuissa tiloissa tulisi vähentää.

Tuloksista tuli ilmi, että käytännönläheinen opiskelu sopii ADHD-aikuisille paremmin kuin luentomaiset tunnit, joista oppimiskokemus jää vähäisemmäksi. Sairaanhoitajan koulutukseen sisältyy käytännön opetusta ja harjoittelu-aikaa runsaasti, mutta voitaisiin vähentää luentomaisuutta tuomalla teoriatunneille esimerkiksi enemmän ryhmätöitä tai yhteistä keskustelua. Käytännönläheisyytensä ansiosta sairaanhoitajakoulutus usein sopii ADHD-opiskelijoille.

Tulosten mukaan myös etäopiskelu koettiin oppimiseen negatiivisesti vaikuttavana tekijänä. Keskittyminen on kotiympäristössä haastavampaa, kun huomio kiinnittyy helposti jonnekin muualle mikäli luennon aihe ei ole tarpeeksi kiinnostava. Tutkimuksessamme nousi vahvasti esille aiheen mielekkyyden vaikutus opiskelumotivaatioon, jolloin opiskelu koettiin selvästi helpompana ja keskittymisen haasteet pienempinä.

Jatkotutkittavaa tarvitaan vielä ADHD:n vaikutusten osalta ja lisäksi siitä, miten esimerkiksi oppimishaasteita voisi vähentää. Tutkimuksia voisi tehdä myös siitä, miten opiskelija osaltaan voisi edistää omaa oppimistaan sekä esimerkiksi luennoilla tarkkaavuuden säilyttämistä. Lisäksi lääkkeiden ja elintapojen vaikutusta oireiluun olisi hyvä tutkia.

LÄHTEET

- ADHD aikuisella kirjoittaja ja julkaisuaika tuntematon. <https://adhdtutuksi.fi/mika-on-adhd/adhd-aikuisella/>. Viitattu 20.8.2023.
- Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön huomioon ottaminen korkeakouluopiskelussa 2006–2011. Julkaisut. Esok-hanke 2006–2011. <http://www.esok.fi/esok-hanke/julkaisut/oppaat/adhd>. Viitattu 13.8.2023.
- Brikell Isabell, Kuja-Halkola Ralf & Larsson Henrik 2015. Heritability of attention- deficit hyperactivity disorder in adults. Wiley online library. 168(6), 403-515. Viitattu 20.8.2023.
- Diamond, Adele 2013. Executive functions. Annual review of psychology, 64, 135–168. Viitattu 20.8.2023.
- DuPaul, George J., Weyandt, Lisa L., O'Dell, Sean M. & Varejao, Michael 2009. College students with ADHD: Current status and future directions. Journal of attention disorders, 13(3), 234–250. Viitattu 21.10.2023.
- Eriksson, Elina, Korhonen, Teija, Merasto, Merja & Moisio Eeva-Liisa 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus –hanke. Bookwell Oy, Porvoo. Viitattu 17.10.2023.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Viitattu 19.8.2023.
- Graneheim, Ulla H., Lindgren, Britt-Marie & Lundman, Berit 2017. Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. Nurse education today, 56, 29–34. Viitattu 5.9.2023.
- Green, Andrea L. & Rabiner, David L. 2012. What do we really know about ADHD in college students? National library of medicine, 9(3), 559–568. Viitattu 18.8.2023.
- Huttunen, Mari & Socada, Lumikukka 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>. Viitattu 20.8.2023.
- Janssen-Cilag Oy 2021. Viimeisin päivitys: 15.04.2021, ADHD:n syitä. <https://www.adhd-tietoa.fi/mikae-adhd-on/adhdn-syitae>. Viitattu 13.8.2023.
- Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina 2021. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. Viitattu 13.7.2023.
- Koponen, Veera & Jehkonen, Mervi 2019. Naisen tarkkaavuushäiriö - lapsuudesta aikuisuuteen. Duodecim aikakauskirja. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14762>. Viitattu 22.7.2023.
- Kreider, Consuelo M., Medina, Sharon & Koedam, Hannah M. 2020. (Dis)ability-informed mentors support occupational performance for college students with learning disabilities and attention-deficit/hyperactivity disorders through problem-solving and a focus on strength. British Journal of Occupational Therapy 2021, 84(5) 263–270. Viitattu 20.8.2023.
- Närhi, Vesa & Virta, Maarit 2016. Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Duodecim Käypä hoito. Verkkojulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>. Viitattu 22.9.2023.
- Opiskelijakunta Savotta, julkaisuaika tuntematon. <https://opiskelijakuntasavotta.fi/opiskelijakunta/taskutietoa-savottasta/>. Viitattu 24.6.2023
- Peräkylä, Anssi 2008. Analyzing talk and text. Teoksessa Denzin Norman K. and Lincoln, Yvonna (edit.) 2008. Collecting and Interpreting Qualitative Materials. Sage. United States of America.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29488/analyzing.pdf?sequence=2>. Viitattu 13.8.2023.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. <https://janet.finna.fi>. Viitattu 13.6.2023.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus. Viitattu 12.9.2023.

Puustjärvi, Anita 2019. ADHD. Duodecim aikakausikirja. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724> Viitattu 21.10.2023.

Saari, Armi, Sainio, Markku & Leppämäki Sami 2016. Aikuisen ADHD:n tunnistaminen ja merkitys, Suomen lääkärilehti, Vuosikerta. 71, Nro 38, Sivut 2331–2336. Viitattu 20.7.2023.

Salakari, Anita & Virta, Maarit. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 5.9.2023.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. E-kirja. Tammi. Viitattu 22.9.2023.

Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/amk-ja-yamk-tutkinnot-tarjonta/sairaanhoitaja-amk-paivatoetus-kuopio/>. Viitattu 22.9.2023.

Savonian ammattikorkeakoulu 2021. Opetussuunnitelma sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1326&tab=2>. Viitattu 25.9.2023

Tietosuojalaki 1050/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050#L5P27>. Viitattu 22.9.2023.

LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

- Miltä nykyiset opinnot ovat tuntuneet?
- Onko opiskelussa haasteita ADHD:n takia ja millaisissa tilanteissa?
- Mitkä asiat ovat hidastaneet opiskelua?
- Mitkä asiat ovat edistäneet opiskelua?
- Mitä ajatuksia luokkatiloista, yleisistä tiloista, ryhmäkoista?
- Jos olet saanut tukea koululta (esim. oppimisentuen sopimus) opiskeluihin ADHD:n takia (mitä) niin millaisia kokemuksia siitä?
- Mitä kokemuksia opetuksesta ja opetusjärjestelyistä?

LIITE 2 SUOSTUMUSLOMAKE

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD- diagnoosin kanssa- opinnäytetyö.

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tieteelliseen tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kuvailla sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD-diagnoosin kanssa. Olen lue- nut ja ymmärtänyt saamani tiedot tutkimuksesta. Tiedoista olen saanut riittävän selvityksen tutkimuk- sesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä ja käsittelystä. Minulla on ollut mah- dollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysy- myksiini.

Tiedot antoivat Olivia Jokiniemi, Emmi Kukkonen ja Saara Kosunen 30 / 6/ 2023. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutki- muksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruut- taa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Tiedän, että tietojani käsitellään luotta- muksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä ke- rättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkimushenkilöksi.

Tutkittavan nimi

Tutkittavan syntymäaika

Päivämäärä

Allekirjoitus

LIITE 3 TUTKIMUSTIEDOTE

Hei,

Olemme viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme kolmen hengen ryhmänä opinnäytetyötä aiheesta: "Sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD- diagnoosin kanssa."

Teemme tutkimuksemme laadullisena tutkimuksena ja toiveenamme olisi haastatella tutkimustamme varten 3–10 ADHD-diagnoosin omaavaa sairaanhoitajaopiskelijaa. Tarkoitus olisi, että haastattelut toteutettaisiin kesäkuun aikana, mutta voimme sopia myöhemmästäkin ajankohdasta.

Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina. Osallistuvien henkilötietoja ei kerätä opinnäytetyöhön. Haastattelut voidaan toteuttaa etäyhteytenä tai kampuksella, haastateltavan toiveiden mukaan. Haastattelu sisältää kysymyksiä, jotka liittyvät ADHD:hen ja sen vaikutuksiin opinnoissa. Aiomme nauhoittaa haastattelut analysointia varten, kuitenkin hävitämme nauhoitukset asianmukaisesti käytön jälkeen.

Olisimme kiitollisia tutkimukseemme osallistumisesta ja vastauksenne olisivat meille todella arvokkaita.

Jos haluat osallistua, otathan meihin yhteyttä vastaamalla tähän sähköpostiin!