



ADHD:n vaikutus nuoren itsetuntoon

ADHD:n vaikutus eri elämän osa-alueilla

Edith Lintukoski SOS20SM

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2023

Sosionomin tutkinto-ohjelma AMK

Lintukoski Edith

ADHD:n vaikutus nuoren itsetuntoon. ADHD:n vaikutus eri elämän osa-alueilla.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2023, 40 sivua

Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla ADHD:n vaikutusta nuoren itsetuntoon. Työssä keskityttiin tarkastelemaan itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä nuoren eri elämän osa-alueiden kautta. Eri osa-alueita olivat ADHD-nuoren näkemys itsestään, ADHD:n vaikutus koulumaailmaan ja ihmisiin. Tarkoituksena oli selvittää lähes ajankohtaista tietoa aiheesta ja kirjoittaa selkeää asiatekstiä.

Aluksi teoreettisessa viitekehyksessä tarkasteltiin olennaisimpia käsitteitä, joita tässä tekstissä ovat ADHD, nuoruus ja nuoren minäkuva. Keskeiset käsitteet rakentuivat eri lähteiden avulla. Teoreettisen viitekehyksen lähteinä käytettiin alan tietokirjoja, verkkojulkaisuja, ajankohtaisia tiede- sekä lääkirilehtiä.

Tutkimuksessa käytetyt aineistojen lähteet koostuivat yhdeksästä eri aineistosta, jotka olivat vertaisarvoituja tutkimusartikkeleita sekä katsaustyyppisiä artikkeleita. Työssä muodostettiin kaksi tutkimuskysymystä, joihin lähdettiin hakemaan aineiston analyysin avulla vastausta.

Tuloksia tarkasteltaessa huomattiin, kuinka ADHD vaikuttaa nuoren itsetuntoon monilla hänen elämänsä osa-alueilla. ADHD vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestä negatiivisesti siitä aiheutuvien oireiden ja ennakkoluulojen takia. ADHD aiheuttaa paljon ennakkoluuloja ja huonontaa nuoren psykososiaalista hyvinvointia. ADHD-oireiden takia ADHD-diagnosiin kohdistuu negatiivista mainetta ja suhtautumista. ADHD-oireet voivat olla ei-toivottuja ja ympäristö kokee nämä enemmänkin haitallisiksi ja epänormaaliksi. ADHD vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestä ympäristön suhtautumisen sekä ikävien oireiden takia, jotka vaikuttavat nuoren monella eri osa-alueella.

Avainsanat (asiasanat)

adhd nuori, itsetunto nuori, adhd

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Lintukoski Edith

The effect of adhd on the self-esteem of young people

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 40 pages.

Degree Programme in Energy and Environmental Technology. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of the thesis was to find out the effect of ADHD on a young person's self-esteem by means of a literature review. The work focused on examining factors affecting self-esteem through different areas of a young person's life. Different areas were the ADHD youth's view of himself, the impact of ADHD on the school world and interpersonal relationships. The purpose was to find out almost up-to-date information on the subject and write a clear text.

At first, the theoretical framework examined the most essential concepts, which in this text are ADHD, youth, and the self-image of the young person. The key concepts were built with the help of different sources. The sources of the theoretical framework were reference books, online publications, current scientific and medical journals.

The sources of materials used in the study consisted of nine different materials, which were peer-reviewed research articles and review-type articles. In the work, two research questions were formed, to which an answer was sought through the analysis of the material.

When examining the results, it was noticed how ADHD affects a young person's self-esteem in many areas of his life. ADHD affects a young person's perception of himself negatively due to the symptoms and prejudices that result from it. ADHD causes a lot of prejudice and worsens the young person's psychosocial well-being. Because of the ADHD symptoms, the ADHD diagnosis has a negative reputation and attitude. ADHD symptoms can be unwanted, and the environment perceives them as more harmful and abnormal. ADHD affects the young person's perception of himself due to the attitude of the environment and unpleasant symptoms that affect many different areas of the young person.

Keywords/tags (subjects)

adhd young, self-esteem young, adhd

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Keskeiset käsitteet.....	7
2.1	Nuoruus.....	8
2.2	ADHD	9
2.2.1	ADHD nuoruudessa.....	11
2.2.2	Liitännäissairaudet.....	11
2.2.3	Hoitomuodot	12
2.2.4	ADHD:n monet puolet	13
2.3	Itsetunto.....	15
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus	16
3.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	17
3.2	Tutkimuskysymykset	18
3.3	Tiedonhaku.....	18
3.4	Käytetyt aineistot	20
3.5	Laadullinen sisällönanalyysi	22
4	Tulokset.....	24
4.1	ADHD:n vaikutus käsitykseen itsestä	24
4.2	Koulumaailma.....	26
4.3	Ihmissuhteet.....	27
5	Pohdinta.....	28
5.1	Tulosten tarkastelu.....	28
5.2	Opinnäytetyön eettisyys sekä luotettavuus.....	33
5.3	Johtopäätökset.....	34
5.4	Jatkotutkimukset.....	35
	Lähteet	36

Taulukot

Taulukko 1.	Sisäänotto- ja poissulkukriteerit tiedonhaussa	20
Taulukko 2.	Käytetyt aineistot.	21
Taulukko 3.	Sisällönanalyysin esimerkki vaiheet.	22
Taulukko 4.	Tutkimusaineiston analyysin esimerkki.....	23

Taulukko 5. Pääryhmien tuloksia.	24
Taulukko 6. Tuloksia: ADHD:n vaikutus itsetuntoon - minäkuvan näkeminen.....	30
Taulukko 7. Tuloksia: ADHD vaikutus itsetuntoon - koulumaailma.....	32
Taulukko 8. Tuloksia: ADHD vaikutus itsetuntoon - ihmissuhteet.	33

1 Johdanto

ADHD:lla tarkoitetaan aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä, joka alkaa lapsuudessa ja jatkuu aikuisuuteen saakka. ADHD kuuluu yhteen neuropsykiatriseen oireyhtymään. Yleisempiä oireita, joita ADHD-ihmisellä ilmenee, ovat tarkkaavuuden sekä aktiivisuuden säätelyn haasteet ja impulsiivisuus. Yleensä ADHD-yksilön aktiivisuus on enemmän ylivilkkautta, mutta ADHD-oireilu voi näkyä myös kykenemättömyytenä toimia sekä hitautena, mikä voi ilmetä aliaktiivisuutena. ADHD-ihmisellä ilmenee myös toiminnan ohjauksen haasteita. Käyttäytymistä ja tunteiden säätelyä voi olla haastavaa hallita. (Puustjärvi 2019.)

ADHD hankaloittaa yksilön toimintakykyä elämän eri osa-alueilla, kotona, koulussa sekä sosiaalisissa suhteissa. ADHD vaikuttaa yksilön itsetunnon heikkenemiseen. ADHD on myös yhteyksissä muihin psykiatrisiin liitännäissairauksiin. On tutkittu, että erilaisia psyykkisiä sairauksia ilmenee vähintään puolella, jonkin arvion mukaan lähes 90 % prosentilla ADHD-diagnoosin saaneilla nuorilla. Liitännäissairauksia ovat mm. käytös- ja uhmakkuushäiriö, mieliala-, ahdistuneisuus- sekä myös päihdehäiriöt. (Penttilä, Rintahaka & Kaltiala-Heino 2011.) ADHD-oireet nuorella altistavat stressille, negatiivisille kokemuksille ja kaltoinkohtelulle, jotka vaikuttavat minäkuvaan (Puustjärvi 2019).

Olen oman lyhyen työurani aikana kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka etenkin nuoret, joilla on ADHD, näkevät sen negatiivisena asiana ja haitallisena itsetunnon. Tämä vaikuttaa heidän ajatuksiensa itsestä ja saattaa olla este myös tulevaisuuden haaveilulle sekä unelmille. Oletan, että ADHD myös vaikuttaa negatiivisesti muilla elämän osa-alueilla. On ikävää kuulla nuorten negatiivisia kokemuksia ADHD-diagnoosiin liittyen ja on tärkeää puhua aiheesta avoimemmin ja yrittää poistaa stigmaa mikä ADHD-diagnoosiin kytkeytyy. On tärkeää myös lisätä niin ammattilaisten kuin muiden ihmisten tietoa diagnoosiin liittyen ja tämän kautta murtaa ennakkoluuloja diagnoosia kohtaan. Opinnäytetyön aihe syntyi siitä, kun haluttiin lähteä tutkimaan ADHD-diagnoosiin liittyviä negatiivisia oletuksia ja mistä sekä minkä takia ne syntyvät sekä miten ADHD-diagnoosi vaikuttaa nuoren itsetuntoon.

Lähdin toteuttamaan opinnäytetyön aiheesta etsimällä jo aikaisempaa tutkittua tietoa aiheesta. Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta ja tarkemmin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kertoa tai kuvata aiheeseen liittyvää

sen aikaisempaa tutkimusta, syvyyttä, määrää sekä sen laajuutta (Kunnela 2023). Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi, jossa ei ole liian tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä, tutkittava ilmiö kuvataan kuitenkin monipuolisesti sekä laaja-alaisesti (Salminen 2011).

Työssä tarvittava tutkimus aineisto saatiin yhdeksästä eri artikkelista, jotka koostuivat vertaisarvioituista artikkeleista, väitöskirjoista ja tutkimusartikkeleista. Aineistosta yksi oli kansainvälinen ja muut suomalaisia tutkimuksia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa ja eri näkökulmia eri työkentillä toimiville ammattilaisille, jotka työskentelevät neuropsykiatristen asiakkaiden kanssa. Toivottavasti tämä opinnäytetyö voisi lisätä muiden ihmisten ymmärrystä ADHD-nuoria kohtaan. Toiveena olisi myös, että tämä työ lisäisi kaikkien ihmisten tietoa ADHD-diagnoosista sekä erityisesti ADHD-diagnoosin kanssa eläville sekä ammattilaisille, jotka työskentelevät ADHD-diagnoosin omaavien nuorten kanssa. On tärkeää lisätä ammattilaisten tietoa ADHD:sta ja opettaa heille oikeanlaista lähestymistapaa ADHD-nuorten kanssa työskentelyyn. Ammattilaisten oikealainen tuki lisää ADHD-nuorten hyvinvointia sekä itseluottamusta, arjessa tulee onnistumisia ja se auttaa nuoren itsensä kehittämisessä, jotta oppii elämään diagnoosin kanssa (ADHD-liitto n.d).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten ADHD vaikuttaa nuoren itsetuntoon, käsitykseen itsestä, kuinka ADHD-diagnoosin omaava nuori kokee itsensä koulumaailmassa, ihmissuhteissa sekä miten hän näkee itsensä diagnoosin varjon alla. Lisäksi tavoitteena on selvittää, miksi ADHD nähdään negatiivisena asiana.

2 Keskeiset käsitteet

Tietoperusta (keskeiset käsitteet, rajaukset ja näkökulmat) kerättiin kirjojen ja tieteellisten nettisivujen perusteella. Teoreettisen viitekehyksen työstäminen aloitettiin määrittelemällä opinnäytetyö aiheen keskeiset käsitteet ja lähdettiin tekemään käsitteiden tiedonhakua. Tarkoituksena oli löytää ADHD tietokirjoja ja näitä kyseisiä kirjoja löytyi kirjastosta. Tiedonhakua toteutettiin myös etsimällä internetistä eri luotettavia lähteitä joissa käsiteltiin ja kerrottiin työssä käytettävien käsitteiden merkitystä ja mitä kyseisillä käsitteillä tarkoitetaan. Luotettavia lähteitä

oli esimerkiksi Duodecim, ajankohtaiset tieto- ja lääkirilehdet sekä eri verkkojulkaisut. Googlen hakusanoina käytettiin käsitteiden tiedonhaussa "ADHD", "ADHD nuori", "nuori minäkuva", "nuori itsetunto", "itsetunto", "nuoruus".

2.1 Nuoruus

Lastensuojelussa ammatillisena käsitteenä määritellään lapsuus, että se sisältää myös nuoruuden. Yleisesti ajatellaan, että lapsuus on pääkäsite ja nuoruus alakäsite. Nuorisopsykiatriassa, samoin kuin lastensuojelun tilastoinnissa ja erilaisissa nuorisohankkeissa, määritellään yleisesti 12 vuoden ikärajaa kohdaksi, josta alkaa seuraavien vuosien nimitys "nuori". (Bardy 2013, 197.)

Nuoruus on yleisellä tasolla samanaikaisesti universaalista sekä partikulaarista, kulttuurisesti ja sosiaalisesti eriytynyttä. Yleisenä ilmiönä nuoruudella on yhteisiä tekijöitä: oppivelvollisuus, kouluttaminen tulevaisuutta varten sekä lain puitteissa täysi-ikäisyyden saavuttaminen ja siihen liittyvien velvollisuuksien ja oikeuksien alkaminen. Nuoruus on myös yhteiskunnallisena ikävaiheena sellainen ajanjakso, johon kohdistuu eniten tietynlaisia odotuksia. Jokainen lapsi voi kokea nuoruuden erilaisena, ja on havaittu myös poikkeuksia kokemuksissa, esimerkiksi sukupuolen, etnisen taustan, luokka-aseman ja asuinpaikan takia. Sukupuolten välisissä eroissa saattaa syntyä erilaisia odotuksia, esimerkiksi minkälaista käyttäytymistä tytöiltä odotetaan ja mikä on luonnollista ja tyypillistä käyttäytymistä poikien ja tyttöjen välillä. (Bardy 2013, 197–198.)

Nuoruus on elämänvaiheena sellainen ajanjakso, jossa itsenäinen ajattelu muotoutuu ja kehittyy sekä opitaan vapaa-ajan toimintoja. Nuori saattaa kokea yksilöllistä heräämistä maailmassa olevien vastakkaisuuksien kohtaamisen ja niihin törmäämisen kautta. Yksilöllisesti ajatellaan, että nuoren on opittava ohjaamaan elämäänsä tietoisemmin suhteessa muihin ihmisiin, luontoon ja koko maailmankaikkeuteen. Nuoruus syntyy ja hahmottuu tiettyjen siirtymien kautta. Niitä ajatellaan olevan mm. koulutus, työllistyminen, asuminen, perheellistyminen ja vapaa-aikaan liittyvät muutokset. (Bardy 2013, 198.)

Elämäkulku-käsitteellä tarkoitetaan yksilön omaa kokemuksellista kertomusta elämänsä vaiheista, johon vaikuttaa mm. ikä, sukupuoli ja merkitykselliset tapahtumat ja rakenteelliset tekijät. Nuoren elämäkulun rakentumiseen vaikuttaa tekijöitä, jotka liittyvät sosiaalisiin konteksteihin.

Näitä tekijöitä ovat nuoren ihmissuhteet, yhteiskunnalliset rakenteet, kulttuuriset ilmiöt ja historialliset tekijät. (Juntunen 2020, 21.) Nuoruus ajatellaan aikana, jolloin yksilön omat elämänsä merkitykset muodostuvat identiteetin palasiksi. Nuoren elämänsä kuuluu luonnollisesti myös erilaisia käännekohtia. Käännekohdat voivat liittyä nuoren ihmissuhteisiin, itsenäistymiseen sekä odottamattomiin elämäntapahtumiin, esimerkiksi sairastumiseen tai läheisen menettämiseen. (Juntunen 2020, 22.)

Nuoruusikävaihetta voidaan kuvailla epävarmuuden ja kokeilujen ajanjaksona. Nuoruudessa etsitään omaa identiteettiä eri osa-alueilta. Niin fyysistä, psykologista kuin sosiaalista kehitystä tapahtuu samanaikaisesti. (Holopainen & Kosola 2023.)

Minäkäsitys on yhtä kuin minäkuva. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen kokonaisnäkemystä itsestä. Käsitys muodostuu siitä, millaisena yksilö pitää itseään, minkälaisin asentein, arvoin, ominaisuuksin, tuntein kokee itsensä ja kuinka yksilö näkee itsensä ulkoisesti. Minäkäsitys on persoonallisuuden ydin. (Aho 1996, 10.) Minäkuva kehittyy koko elämän ajan osana ihmisen identiteettiä (Terveyskylä n.d.). Minäkäsitys on silloin luja, jos ihminen kuvailee itseään positiivisilla ominaisuuksilla ja näkee tulevaisuuden. (Aho 1996, 9.) Minäkuva kehittyy, kun ihminen saa palautetta omasta käytöksestään ja toimintaan ympärillä olevilta ihmisiltä. Palaute tukee yksilön minäkuvan muodostumista ja antaa käsityksen siitä, mitä yksilö on ja mitä hän osaa. (Terveyskylä n.d.)

Yksilön itsevarmuus ei välttämättä tarkoita vahvaa minäkäsitystä, sillä liiallisella ulkoisella habituksella ihminen voi peitellä heikkoa minäkäsitystään (Aho 1996, 9). Nuoren erilaiset onnistumisen kokemukset ja kannustava sekä rehellinen palaute auttavat nuoren itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistumisessa (Jalanne 2004, 57).

2.2 ADHD

ADHD:llä tarkoitetaan aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. ADHD on neuropsykiatrinen kehityksellinen häiriö, joka alentaa toimintakykyä ja joka diagnosoidaan lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. Tyypillisimpiä oireita ADHD:ssä ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus. (Käypähoito 2019.) Kirjainlyhenne ADHD tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Tällä hetkellä 3,6–7,2 prosentilla 6–18 vuotiaista esiintyy ADHD:ta. Diagnostiikka todetaan enemmän pojilla kuin tytöillä, koska tyttöjen ADHD saattaa jäädä helpommin

huomaamatta. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019.)

ADHD-diagnoosin toteaminen lapsilla ja nuorilla on lisääntynyt, mikä saattaa liittyä siihen, että nykypäivänä ADHD:ta tunnistetaan paremmin. Hoidon ulkopuolelle jää kuitenkin edelleen paljon ADHD-oireisia. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019.)

Leppämäki kertoo, että oireet, joita ADHD:ssa esiintyy, voivat helpottua iän myötä tai oireet saattavat myös vaihdella, mutta joillakin saattaa jatkua ja vaikeuttaa elämää myös nuoruudessa ja aikuisuudessa. Leppämäki toteaa myös, ettei ADHD ole sairaus vaan enemmänkin yksilön ominaisuus, joka on tullut syntyessään. (Leppämäki 2021.) ADHD-diagnoosin saamiseen edellytetään useita pitkäaikaisia, vähintään 6kk kestäviä oireita, jotka ilmenevät yhtä aikaa. Piirteet poikkeavat iän sekä kehityksen mukaisista odotuksista. Oireet aiheuttavat selvää haittaa ja oireilu ilmenee vähintään kahdella eri elämänalueella. Diagnoosin saamiseen vaaditaan, että oireita on ilmennyt yksilöllä jo ennen seitsemän vuoden iän saavuttamista. (Hurre, T., Marttunen, M., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013, 79.)

ADHD-oireiden kehittymiseen vaikuttaa perimä, biologiset ja psykososiaaliset ympäristötekijät. ADHD:n kehittymistä saattaa edistää lapsen ympäristö. Ympäristötekijät eivät suoranaisesti aiheuta ADHD:ta, mutta ne voivat lisätä lapsen yliaktiivisuutta sekä monihäiriöisyyttä ja myös heikentää toimintakykyä, jos lapsella on mahdollisesti geneettinen alttius ADHD:n oireilulle. ADHD voi myös kehittyä ympäristötekijöiden vuoksi, vaikka lapsella ei olisi geneettistä alttiutta ADHD:lle. Sen voi aiheuttaa erittäin vakava perushoidon puute, joka vaikuttaa keskushermoston poikkeavaan kehittymiseen. (Hurre, T., Marttunen, M., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013, 79.) ADHD:n puhkeamisen riskiä voi aiheuttaa sikiöaikainen hapenpuute, sikiön altistuminen äidin vahvalle stressille, tupakoinnille, alkoholin tai huumeiden käytölle (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019).

ADHD:ssa on määritetty keskushermoston toiminnallisia sekä rakenteellisia poikkeavuuksia, mutta ADHD:n patofysiologiaa, jolla tarkoitetaan selitystä sille, mistä kyseinen häiriö on peräisin, ei ole

pystytty vielä täysin selvittämään (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019).

2.2.1 ADHD nuoruudessa

ADHD:n oireet muuttuvat nuoruudessa. Nuorella tarkkaamattomuusoireet hallitsevat ja esiintyvät etenkin koulussa, mutta oireet ilmenevät myös kotona sekä harrastuksissa. Huomio saattaa herpaantua muualle, tavaroiden hukkaaminen sekä huolimattomuusvirheet ovat yleisiä. ADHD-nuoren kuunteleminen keskusteluissa on haastavaa ja huomio saattaa kiinnittyä muuhun kuin itse keskustelunaiheeseen. Nuori saattaa vaikuttaa hajamieliseltä ja on vaipunut omiin ajatuksiin. (Sumia 2017.)

Nuoruudessa monesti motoriset ylivilkkausoireet vähenevät. Ylivilkkaus näkyy esimerkiksi sisäisenä rauhattomuuden ja levottomuuden tunteena. Nuoren impulsiivisuus korostuu sosiaalisissa tilanteissa ja nuoren käyttäytyminen voi olla riskialtista. ADHD-nuoren on haastavaa kuunnella muita loppuun saakka ja näin ollen muiden puheen keskeyttäminen on yleistä. Nuori saattaa myös puhua liikaa, olla hyvin äänekäs ja sopimattomat kommentit näkyvät tämän puheissa. Haastavaa on myös ohjeiden kuunteleminen loppuun saakka. (Sumia 2017.) Nuoruusiässä ADHD:lla on vaikutusta opintojen heikompaan suoriutumiseen (Käypä hoito 2019).

Sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa haasteita voi aiheuttaa kärsimättömyys sekä ärsyyntyminen helposti muita ihmisiä kohtaan ja voimakkailla tunteilla reagoiminen pieniinkin vastoinkäymisiin. Nuorten itsearvostus saattaa olla alhainen ja kavereilta haetaan hyväksyntää riskialttiilla käyttäytymisellä. (Sumia 2017.)

2.2.2 Liitännäissairaudet

ADHD:n tunnistamista vaikeuttaa useasti muut yhtä aikaa olevat oheissairaudet. Sairauksia ovat mm. mielialahäiriöt, käytöshäiriöt ja ahdistuneisuushäiriöt. ADHD lisää riskiä nuoren päihdehäiriöille. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 82.) Psykososiaalinen toimintakyky voi heikentyä nuorella liitännäissairauksien takia (Lämsä, Santalahti, Haravuosi, Huurre, Tuulio-Henriksson & Marttunen 2017, 285). ADHD-oireet nuorella altistavat stressille, negatiivisille kokemuksille ja kaltoinkohtelulle, jotka vaikuttavat minäkuvaan (Puustjärvi 2019). Negatiiviset vertaissuhteet

ovat yhteydessä mieliala-, päihde-, käytösongelmiin sekä sosiaaliseen sopeutumiseen ja voivat lisätä ADHD:n oireita (Koponen 2020). ADHD-nuoren sairastuminen masennukseen aiheuttaa yksilön itsetunnon sekä itseluottamuksen heikkenemistä, sekä arvottomuuden ja yksinäisyyden kokemuksia. Lisäksi masennus voi aiheuttaa haasteita ihmissuhteissa. (Puustjärvi 2016.)

ADHD-nuorilla saattaa myös esiintyä myös oppimisvaikeuksia ja muita neuropsykiatrisia häiriöitä, esimerkkinä Touretten syndrooma (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 82). ADHD-oireisella yksilöllä saattaa esiintyä myös samanaikaisesti hieno- tai karkeamotoriikan haasteita, aistisäätelyn häiriöitä, puheen ja kielen kehityksen häiriöitä, autisimirjoa, tic-oireita. Syömishäiriön riski on myös suuri etenkin tytöillä ja naisilla. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019.)

ADHD-oireisella nuorella on myös haasteita ystävyysuhteissa. Fyysinen terveys voi olla muita ikäisiään huonompi sekä univaikeudet saattavat olla haasteena. ADHD-nuoret tupakoivat muita ikätasoisiaan enemmän. (Lämsä, Santalahti, Haravuosi, Huurre, Tuulio-Henriksson & Marttunen 2017, 285.)

2.2.3 Hoitomuodot

ADHD:n yleisimpiä hoitomuotoja ovat erilaiset tukitoimet, psykososiaalinen hoito ja lääkehoito. Diagnoosin tunnistamisen myötä niin diagnoosin saajalla kuin hänen läheisillään on oikeus saada hoitavalta ammattilaiselta tietoa ADHD:sta, sen oireiden hallinnasta sekä arjen sujuvuutta lisäävistä keinoista, varsinkin jos diagnoosin saaja on lapsi tai nuori. Tukitoimia ovat mm. päiväkodissa tai kouluissa järjestettävät tukitoimet, joilla pyritään helpottamaan erinäisiä oppimiskyvyn haasteita. Muita tukitoimia voivat olla esimerkiksi puhe-, toiminta- tai fysioterapia, psykologi sekä tarvittaessa tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019.)

Yleisin psykososiaalinen hoito lapsille ja nuorille on käyttäytymishoito, jolla ohjataan käyttäytymistä toivottuun suuntaan. Vanhempainohjausta tarjotaan vanhemmille, millä pyritään parantamaan vanhempien keinoja ohjata lapsen käyttäytymistä ja lisäämään positiivista vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä ja katkaisemaan negatiivista vuorovaikutuskehää. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019.)

Neuropsykiatrinen valmennus eli nepsy -valmennus on tukimuoto, jolla pyritään vahvistamaan ADHD-oireisten arjen sujuvuutta. Valmennuksessa sovitetaan yhteen kognitiivis-behavioraalista ja ratkaisukeskeistä terapiaa ja laaditaan lapsille käyttäytymisohjauksen menetelmiä arkiympäristössä toteutettaviksi. Lääkehoitoa pidetään myös tärkeänä osana hoidon kokonaisuutta. Lääkehoidon tarkoituksena on vähentää ADHD:n tyypillisiä oireita ja parantaa toimintakykyä. ADHD:n lääkehoito on johdonmukaista ja sitä seurataan aktiivisesti ja systemaattisesti. Seurantaan kuuluu haastatteluiden ja kyselylomakkeiden lisäksi sykkeen ja verenpaineen sekä lapsilla ja nuorilla kasvun seuraamista. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen, Käypä hoito -työryhmä 2019.)

ADHD:n hoitaminen on tärkeää, sillä hoitamattomana ADHD voi haitata yksilön sosiaalisia suhteita, opiskelua tai työllistymistä. ADHD:n on todettu olevan yhteydessä masennuksen ja joidenkin muiden psykiatristen häiriöiden, syrjäytymisen ja päihteiden käytön riskiin. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Berggren, Koivunen & Käypä hoito -työryhmä 2019.)

2.2.4 ADHD:n monet puolet

ADHD:ssä on myös positiivisia ominaisuuksia, jotka helposti jäävät negatiivisten piirteiden alle. Ihmiselle, jolla on ADHD, on tyypillistä kekseliäisyys, energisyys, aikaansaavuus sekä tehokkuus, luovuus ja kyky ajatella ns. ”laatikon ulkopuolelta”. ADHD-ihmiselle on ominaista myös rohkeus, heittäytymiskyky, uteliaisuus, sinnikkyys, joustavuus, tarkkaamattomuuden vastapainona erittäin suuri keskittymiskyky ja kyky uppoutua asioihin, intuitiivisuus, kyky kyseenalaistaa, lateraalinen ajattelukyky eli taito löytää uusia näkökulmia asioihin ja kyky unohtaa vastoinkäymiset. ADHD-ihminen ei jää murehtimaan vastoinkäymisiä. (Hansen 2017, 13–14.)

Mitä enemmän ADHD:stä korostetaan negatiivisia puolia ja sen haasteita, sitä enemmän ihmiset unohtavat sen positiiviset puolet ja näin ollen ADHD-oireiselle ihmiselle luodaan lisää haasteita häiriön myötä. Lisähaasteet voivat liittyä huonon itsetunnon syntymiseen, tunne ulkopuolelle jäämisestä ja kokemus siitä, ettei kykene asioihin samalla tavalla kuin muut ympärillä olevat. (Hansen 2017, 14.) Huono itsetunto erityispiirteen takia voi näyttäytyä sulkeutuneisuutena toisten ihmisten seurassa. Ihminen saattaa olla puhelias ja ulospäin suuntautunut, mutta samanaikaisesti hän ei us-

kalla heittäytyä vuorovaikutukseen toisten kanssa eikä uskalla tuoda aitoa omaa itseä esille. Ihminen saattaa pohtia jatkuvasti mitä muut hänestä ajattelevat. Ihmiset saattavat helposti selittää elämän vastoinkäymisiä ADHD:n takia. (Hansen 2017, 14.)

Loppujen lopuksi jokainen kantaa vastuun itsestään eikä jokin erityispiirre ole syy kaikkeen. Toki diagnoosin saaminen helpottaa lasta tai nuorta ymmärtämään käyttäytymisensä syyn ja sen, että taustalla on jokin, mikä edesauttaa ymmärtämään erilaisten käyttäytymisten syitä. Diagnoosin myötä ihminen pystyy pohtimaan, kuinka kyseisiä käyttäytymispiirteitä pystyy hallitsemaan. (Juusola 2012, 188–189.) Positiivisten puolien korostaminen lisää parempaa itsetuntoa ja itseluottamusta tekemisiin. ADHD tarkoittaa sitä, että yksilöllä on käytössään erilaiset ja ainutlaatuiset työkalut, joita täytyy opetella käyttämään. (Hansen 2017, 14.)

”Mediassa puhutaan päivittäin ADHD:sta, ja usein sitä käsitellään yhtä selvästi rajattavana sairautena kuin hiv:tä tai aivoinfraktia” (Hansen 2017, 15). ADHD ei ole seuraus huonosta kasvatuksesta eikä epäterveellisestä ruokavaliosta, allergioista tai hektisestä elämästä (Hansen 2017, 30). ADHD-piirteistä ihmistä moititaan unohtamisista, joita sattuu tavanomaisesti päivittäin. Näin ollen ihmisille, jolla on ADHD, syntyy herkästi kuva, että he ovat huonoja oppijoita, vastuuntunottomia ja kelvottomia. Tämä voi vaikuttaa yksilön itsetuntoon. (Juusola 2012, 30.) Lasten ja nuorten, joilla on jokin erityispiirre, itseluottamus on saanut kolhuja, kun tietynlainen ongelmapuhe kyseisestä haasteesta on vaikuttanut liian paljon heidän senastiseen elämäänsä (Juusola 2012, 188).

Tarkkaavaisuushäiriö vaikuttaa nuoren tapaan nähdä itsensä ja sitä kautta myös nuoren minäkuvaan. Erilaiset vaikeudet mm. lyhytjännitteisyys, kielellisen kehityksen haasteet, ongelmat hienomotoriikassa ja hahmottamisessa sekä keskittymisvaikeudet näkyvät esimerkiksi oppimistilanteissa koulussa. Nuori näkee itsensä huonompana kuin muut ja hänen on vaikea nähdä omia kykyjään näiden haasteiden takia. Nuori voi kokea itsensä epävarmaksi. (Jalanne 2004, 56.) ADHD-yksilön oppimisvaikeudet vaikuttavat siihen, kuinka hän suoriutuu opinnoissaan (Käypä hoito 2019).

ADHD on yhteydessä elämänlaatuun ja sen heikentymiseen. ADHD:ssa elämänlaatu heikkenee psykososiaalisella osa-alueella. (Käypä hoito 2019.) Nuoren, jolla on ADHD-diagnoosi, on enemmän

alttiimpi sairastua masennukseen ja oireilla. Masennuksen oireilu aiheuttaa itsetunnon ja itseluottamuksen heikkenemistä, yksinäisyyden sekä arvottomuuden kokemusta. ADHD:sta syntyneen masennuksen vuoksi haasteita voi ilmetä ihmissuhteissa. Masennusta oli ADHD-diagnoosin saaneilla 12–50 % koko määrästä, ja masennuksen yleisyys on 5,5 kertaa tavallisempaa heillä kuin samanikäisillä, joilla ei ole ADHD:ta. (Puustjärvi 2016.)

On huomattu, että tytöillä esiintyy enemmän masennus- ja ahdistusoireita poikiin verraten. Näin ollen myös ADHD-diagnoosin omaavilla tytöillä on huomattu olevan heikompi itsetunto kuin tytöillä, joilla ei ole ADHD:ta. Tytöillä, joilla on ADHD, voi olla suurempi päihdeongelma sekä itsetuhoista käyttäytymistä esiintyy enemmän kuin ADHD-diagnoosin omaavilla pojilla. (Koponen 2020.)

Jos ADHD-diagnoosia ei tehdä tai sitä ei tutkita, se voi hoitamattomana lisätä epäonnistumisen tunnetta, ja diagnosoimaton ADHD voi yksilössä korostaa tyhmyyden tunnetta ja ajatusta itsestä (Koponen 2020). Pelkästään ADHD-oireet altistavat stressille, negatiiviseen minäkuvaan sekä minäkuvan kaltoinkohtelulle (Puustjärvi 2020).

2.3 Itsetunto

Itsetunto on osa ihmisen minäkuva. Minäkuva, toisin sanoen minäkäsitys, tarkoittaa sitä, mikä käsitys yksilöllä on itsestään, millaisena ihminen pitää itseään sekä miten hän näkee omat tavoitteensa ja arvomaailmansa. (Keltikangas-Järvinen 2017, 1.)

Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaista arviota onnistumisistaan, kyvyistään sekä omasta arvostaan. Itsetunto on laaja asia, joka kattaa kolme eri osa-aluetta: Itsetietoisuuden, joka on neutraalia itsensä havaitsemista. Itsetuntemuksen, joka tarkoittaa yksilön tietoisuutta heikkouksistaan sekä vahvuuksistaan. Itsearvostuksen eli sen, kuinka arvokkaana yksilö pitää itseään. (Aho 1996, 10.)

Itsetunnon rakentaminen alusta alkaen on tärkeää, sillä toimiva itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi. Kun lapsi kasvaa, hänen minäkuvansa kehittyy ja muovautuu. Erilaiset temperamentit ilmenevät kasvamisen myötä ja siinä ilmenee erilaisia haasteita. Oikein tuettuna ihmisestä voi kasvaa itseään arvostava, itsensä kanssa pärjäävä ja tyytyväinen ihminen. Itsetunto on jokai-

sella oleva perusrunko, joka kannattelee elämän tuulissa ja tuiskuissa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.) Itsetunnolla on ihmiselle äärimmäisen suuri merkitys. Itsetunto on jatkuvasti läsnä ja vaikuttaa ihmiseen itseensä. Se näyttäytyy olemuksessa, ajatuksissa ja teoissa ja vaikuttaa myös siihen, miten muut ympärillä olevat ihmiset näkevät hänet ja häneen suhtautuvat. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.)

Erityispiirteen omaavan ihmisen identiteetin vahvistaminen on pitkä kasvuprosessi ja se ei synny hetkessä. Itsetunnon kannalta on tärkeää, kenen kanssa jakaa elämän ja millaisia ihmisiä ympärillä on. Niin nuoren kuin aikuisen on hyvä raivata elämästä haitalliset ihmissuhteet ja tavat, jotka ovat toimimattomia. Itsetunto on merkittävä tekijä levottomia aivoja kantavien ihmisten elämäkultassa. Erityispiirteen omaava ihminen vahvistaa itsetuntoaan tekemällä ja kokemalla. Itsetunto vahvistuu hyvässä vuorovaikutussuhteessa toisen ihmisten seurassa. Ihminen, jonka itsetunto on kolhiintunut, tarvitsee paljon hyviä kokemuksia alkaakseen taas uskoa kokonaisvaltaisesti pystyvänsä, jaksamiseensa ja oikeuteen olla hyvinvoiva ja onnellinen. (Juusola 2012, 189.) Vanhemmillä ja nuoren elämässä vaikuttavilla muilla aikuisilla on erityisen suuri vastuu nuoren hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta (Juusola 2012, 200).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on syventyä ja tutkia, mikä ADHD:stä tekee hävettävän ja negatiivisen asian. Olen huomannut ja havainnut omalla työurallani paljon häpeää siitä, mitä ADHD:hen liittyy ja miten se ihmisissä nähdään ja koetaan. Etenkin nuoret ihmiset saattavat kokea ADHD:n enemmän ikävänä asiana, ja se vaikuttaa heidän elämänsä eri osa-alueisiin.

ADHD näyttäytyy haasteena niin koulumaailmassa kuin ihmissuhteissa, ja ympäristön tekijöiden kautta se saattaa vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestä sen myötä, miten muut ympärillä olevat ihmiset näkevät hänet. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös vedota ihmisten erilaisiin ajattelutapoihin ADHD:hen liittyen. Toivottavaa olisi, että tämän työn luettuaan ihmiset näkisivät ADHD:ssa myös niitä hyviä puolia ja enemmän ymmärtäisivät, mikä ADHD oikeasti on ja kuinka paljon se vaikuttaa diagnoosia kantavan yksilön itsetuntoon. Koen, että ympäristöllä on vaikutusta suurelta osin ihmisen käsitykseen itsestä ja erityisesti siihen, millä tavoin muut näkevät yksilön. Ympärillä olevat ihmiset pystyvät vaikuttamaan siihen, miten he näkevät ADHD-diagnoosin omaavan ihmi-

sen ja miten heitä kohdellaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös antaa tietoa ja eri näkökulmia eri työkentillä toimiville ammattilaisille, jotka työskentelevät neuropsykiatristen asiakkaiden kanssa. Toivottavasti tämä opinnäytetyö voisi lisätä muiden ihmisten ymmärrystä ADHD-nuoria kohtaan.

3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin narratiivista eli kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pohjautuu tutkimuskysymyksiin ja tuottaa valitun aineiston perusteella kuvailevan ja laadullisen vastauksen. Eri vaiheita ovat tutkimuskysymysten laatiminen, aineiston valitseminen ja kuvailun rakentaminen ja lopuksi saatujen tuloksien tarkasteleminen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan aineistolähtöistä ja ymmärtämiseen kohdistuvaa ilmiön kuvausta. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2012, 291.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on etsiä vastauksia kysymyksiin, kuten mitä ilmiöstä jo tiedetään sekä mitkä ovat ilmiön keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2012, 294). Tarkoituksena on hakea vastauksia tutkimuskysymyksen/-kysymyksiin ja selvittää, kuinka paljon aiheesta on jo olemassa tutkimustietoa ja millaisesta näkökulmasta aihetta on tutkittu ja millä eri menetelmillä. Kirjallisuuskatsauksessa tuodaan ilmi opinnäytetyön käsitteellistä taustaa ja sitä, miten tämä työ liittyy jo olemassa oleviin tutkimuksiin. (Jamk n.d.)

Narratiivisella eli kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella voidaan koota tiivistetty tai luoda uusi kokonaisnäkemys aikaisempien tutkimuksien perusteella. Katsauksessa voidaan myös sovittaa epäyhtenäistä tietoa eteneväksi sekä johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on ymmärtää ilmiö ja kuvailla ymmärretty asia argumentoiden tarpeeksi johdonmukaisesti sekä vakuuttavasti. Ymmärtämisen kulmakivenä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on niin ilmiön tunnistaminen sekä kyseenalaistaminen kuin sen vahvistaminen. Ymmärtämisen lähtökohdiana on myös aikaisempien tutkimuksissa heräävien kysymysten, tietoaukkojen sekä ristiriitojen esille tuominen. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksen avulla tutkijan tietämys aiheesta kasvaa sen mukaan, kun oppii ymmärtämään aihetta sekä sen osa-alueita, sillä katsauksen avulla voidaan analysoida ja kartoittaa tutkimuksia sekä muita kirjallisia aineistoja. (Vilka 2023.)

3.2 Tutkimuskysymykset

Pohdittaessa opinnäytetyön aihetta oli alusta alkaen varmaa, että aihe tulee liittymään ADHD:hen. ADHD käsitteenä ja asiana on herättänyt paljon mielenkiintoa ja oli suuri halu lähteä aihetta tutkimaan ja näin ollen aihe valikoitui opinnäytetyön aiheeksi. ADHD on nähty jo pitkään ensisijaisesti negatiivisessa valossa. ADHD:n yhteydestä itsetuntoon on tähän mennessä jo tehty paljon tutkimuksia mm. progradu-, opinnäytetyö-, sekä väitöskirjatutkimuksissa. Internet on pullollaan artikkeleista, jossa kerrotaan sen vaikutuksesta ihmisen itsetuntoon. ADHD-diagnoosi vaatii sulattelua ja sopeutumista uudelleen elämään diagnoosin saamisen jälkeen (Laitinen 2018). Sosiaalityöntekijän ja nepsy-valmentajan Hanna Suikkasen mukaan ADHD-nuori tarvitsee muihin ikäisiin verraten enemmän tukea sekä ohjausta. ADHD:n myötä ilmenevistä haasteista huolimatta diagnoosin kanssa pystyy tulemaan toimeen ja ajan sekä harjoittelun kautta ADHD pystyy muuttumaan vahvuudeksi. (Suikkanen 2023.)

Se miksi opinnäytetyön aiheeksi muodostui ADHD vaikutus nuoren itsetuntoon, sillä työn tavoitteena on antaa uutta tietotaitoa ja hyvää lähestymistapaa ADHD-nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Tutkimuskysymykset työssä ovat seuraavat: 1. Miksi ADHD nähdään ensisijaisesti negatiivisena ilmiönä? ja 2. Kuinka nuoret kokevat sen vaikuttavan heidän itsetuntoonsa? Näiden kysymysten pohjalta lähdettiin etsimään tietoa eri lähteistä ja lukemaan aikaisempia tutkimuksia aiheesta.

3.3 Tiedonhaku

Tutkimusaineisto kerättiin vertaisarvioituista artikkeleista, väitöskirjoista ja tutkimusartikkeleista. Kirjat lainattiin kirjastosta ja tieteellisinä nettisivuina käytetään Käypä hoitoa, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen laitosta, Duodecimiä, Terveystaloa ja Lääkäriliiton sivuja. Vertaisarvoituja artikkeleita löytyi google scholarin kautta, myös pro gradu -tutkielmien ja opinnäytetöiden lähdeluetteloita hyödyntäen.

Eri lähteitä ja tietoa aiheesta lähdettiin etsimään eri tietokannoista. Tietokantoja olivat julkari.fi, google scholar ja janus, joista löytyi niin erilaisia tutkimuksia kuin vertaisarvoituja tutkimusartikkeleita. Työhön löytyi myös erilaisia vaihtoehtoja englanninkielisistä artikkeleista, mutta lopulta

työhön valikoitui yksi artikkeli, sillä se oli ainoa, josta löytyi luettavana koko artikkeli ja oli ilmainen. Hakusanoinani käytin "ADHD", "ADHD nuori", "ADHD itsetunto", "itsetunto nuori". Tietoa löytyi niukasti itse opinnäytetyön aiheeseen. Tietoa löytyi ADHD:sta itsestään sekä myös nuoren itsetunnosta, mutta tutkimuksia ADHD:sta ja sen vaikutuksesta nuoren itsetuntoon oli haastavaa löytää.

Tiedonhakuja tehdessä aineistot valittiin erilaisin sisäänotto- ja poissulkukriteerein. Sisäänottokriteereinä vaatimuksena oli löytää niin suomenkielisiä kuin englanninkielisiä aineistoja. Poissulkukriteerinä oli jokin muun kielinen artikkeli kuin suomi tai englantia. Artikkelin täytyi olla ilmainen ja kokonainen, eikä vain osittainen tai maksullinen. Tavoitteena oli löytää artikkeleita, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Poissulkukriteerinä oli taas aineistot, joista ei löytynyt vastausta tutkimuskysymyksiin. Artikkeleiden täytyi olla luotettavia, eli näin ollen vertaisarvoituja tutkimusartikkeleita, väitöskirjoja, lääkäreiden tehtyjä artikkeleita, jotka on tehty tutkitun tiedon perusteella sekä muita luotettavia lähteitä. Poissulkukriteerinä olivat kaikki epäluotettavat artikkelit, jotka olivat peräisin epäselvästä lähteestä tai lähdemerkintä oli kokonaan jäänyt merkkaamatta. Viimeisenä sisäänottokriteerinä oli artikkelit, jotka ovat ilmestyneet vuoden 2010 jälkeen. Poissulkukriteerinä oli ennen vuotta 2010 julkaistut artikkelit. Tutkimuksessa käytettiin yhtä vuonna 2007 julkaistua väitöskirjaa, mutta muut olivat vähintään alkaneen vuodesta 2010 julkaistuja artikkeleita. Tuo yksi vanhempi väitöskirja valikoitui yhdeksi käytetyksi aineistoksi, koska siitä sai kerättyä hyvää ja luotettavaa tutkimustietoa tutkimuskysymyksiin. Alempana taulukossa lueteltuna sisäänotto- poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Suomenkielinen- tai englanninkielinen aineisto	Jonkin muun kielinen aineisto kuin suomi tai englanti
Ilmainen & koko artikkeli	Maksullinen & osa artikkelista
Tutkimuskysymyksiin vastaaminen	Tutkimuskysymyksiin ei löydy vastausta
Luotettavia artikkeleita (vertaisarvioituja, väitöskirjoja, lääkärien artikkeleita, muita luotettavia artikkeleita)	Epäluotettavat artikkelit (epäselvä lähde, ei lähdemerkintää ollenkaan)
2010 vuodesta alkaen olevia aineistoja	Alle 2010 vanhoja aineistoja

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit tiedonhaussa.

3.4 Käytetyt aineistot

Etsiessä eri aineistoja huomattiin, kuinka rajattua oli löytää juuri sopivia tutkimusartikkeleita, jotka viittaavat suoraan opinnäytetyön aiheeseen ja tutkimuskysymyksiin. Aineistoja lukiessa ymmärrettiin, että ADHD vaikuttaa monella tavoin nuoren itsetuntoon. Ymmärrettiin myös, että ADHD sisältää erilaisia osa-alueita, jotka vaikuttavat itsessään nuoren käsitykseen itsestä. Hyvänä esimerkkinä ADHD:hen liitetyt erilaiset liitännäissairaudet. Lähes kaikista aineistoista ja lähteistä nousi ilmi eri liitännäissairauksia, joita ilmenee ADHD-ihmisellä. Näitä sairauksia on mm. masennus- ja ahdistuneisuushäiriö sekä päihdehäiriöt. Voidaan ajatella, että nämä suoranaisesti vaikuttavat nuoren itsetuntoon, sillä masennus sairautena vaikuttaa yksilön koko elämään negatiivisesti.

Kaiken kaikkiaan saatiin kerättyä 9 tutkimusnäyttöön perustuvaa artikkelia/katsausta. Yksi on diskurssianalyttinen tutkimusartikkeli, kaksi Duodecimin artikkelikatsausta, joista toinen on vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.

Neljäs työssä käytetty aineisto pohjautuu Duodecimin alkuperäistutkimukseen ADHD-lääkkeiden yleistymisestä. Viides käytetty aineisto pohjautui sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksiin Oma väylän Kelan neuropsykiatrisesta kuntoutuksesta, sen soveltuvuudesta, hyödyistä ja sen koetusta vaikeavuudesta. Kyseinen tutkimus on vertaisarvioitu tutkimusartikkeli. Toista samasta aiheesta tehtyä tutkimusta käytetään myös, Kelan omaa tutkimusta liittyen oman väylän kulkijoihin, Kelan neuropsykiatrisen kuntoutuksen aloittaneiden nuorten aikuisten psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Työssä käytetään myös yhtä englanninkielistä artikkelilähdettä, joka on tieteellinen tutkimusartikkeli, joka perustuu yksilöiden haastatteluihin. Lisäksi työssä käytetään kahta väitöskirjatutkimusta. Käytetyt aineistot ovat kuvattuna taulukossa 2.

<p>Vuori, M., Aronen., Sourander, A., Martikainen., Jantunen, T. & Saastamoinen, L. 2018. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) lääkkeiden käyttö on yleistynyt. Alkuperäistutkimus. Duodecim. University of Helsinki.</p>	<p>Honkasilta, J. 2019. Toiseuttava erityistarve – ADHD-diagnosoitujen nuorten identiteettineuvottelut heidän koulukokemuksissaan. Diskurssianalyttinen tutkimusartikkeli. Helda. Helsingin yliopiston avoin julkaisuarkisto.</p>	<p>Appelqvist-Schmidlechner, K., Lämsä, R. & Tuulio-Henriksson, A. 2018. Oma väylä – Kelan neuropsykiatrisen kuntoutuksen soveltuvuus, hyödyt ja koettu vaikeavuus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Kela. Helsinki.</p>	<p>Lämsä, R., Santalahti, P., Haravuori, H., Huurre, T., Tuulio-Henriksson, T. & Marttunen, M. 2017. Valtakunnallisen terveydenhuoltojärjestelmän paikallisuus. Nuorten neuropsykiatrisen hoidon alueellisista eroista. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli. Yhteiskuntapolitiikka.</p>	<p>Penttilä, J., Rintahaka, P. & Kaltiala-Heino, R. 2011. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön merkitys lapsen ja nuoren tulevaisuudelle. Katsaus. Duodecim. University of Tampere.</p>
<p>Salmi, E. 2022. Motivaatio, oppimisvaikeudet ja ammatillisten opintojen loppuun suorittaminen. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Singh, I., Kendall, T., Taylor, C., Mears, A., Hollis, C., Batty, M. & Keenan, S. 2010. Young people’s experience of ADHD and stimulant medication: a qualitative study for the NICE guideline. Association for Child and Adolescent Mental Health.</p>	<p>Appelqvist-Schmidlechner, K., Lämsä, R. & Tuulio-Henriksson, A. 2017. Oman väylän kulkijat – Kelan neuropsykiatrisen kuntoutuksen aloittaneiden nuorten aikuisten psykososiaalinen hyvinvointi. Kelan tutkimus. Kela.</p>	<p>Hurtig, T. 2007. Adolescent ADHD and family environment – an epidemiological and clinical study of ADHD in the northern Finland 1986 birth cohort. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto.</p>	

Taulukko 2. Käytetyt aineistot.

3.5 Laadullinen sisällönanalyysi

Aineiston analyysi toteutettiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Kyseisen analyysin tarkoituksena on keskittyä pohtimaan, mistä aiheista, asioista ja teemoista eri aineistot kertovat. Laadullista sisällönanalyysiä voidaan hyödyntää kirjoitettujen tekstien, haastatteluiden sekä nauhoitetun puheen ja tekstin sekä kuvaa tai ääntä sisältävien aineistojen analyysiin. Tavoitteena on luoda sanallinen sekä selkeä kuvaus ilmiöstä, joita tutkitaan. (Vuori n.d.)

Sisällönanalyysin teossa on erillisiä vaiheita, jotka tulee olla osana analyysin tekoa. Aluksi tehdään redusointi eli pelkistetään aineisto. Tässä on tavoitteena etsiä aineistoista tutkimukselle tärkeimmät kohdat ja kirjoittaa asia uudelleen tiivistettyyn muotoon. Seuraavaksi vaiheena on klusterointi eli ryhmittely. Tarkoituksena on ryhmitellä pelkistetyt ilmaisut ja näin ollen muodostaa alaluokat. Viimeisenä vaiheena muodostetaan yläluokat eli abstrahointi. Tässä viimeisessä vaiheessa alaluokat yhdistetään yläluokiksi ja yläluokista syntyy pääluokat sekä pääluokista yksi yhdistävä luokka. Luokat nimetään sisältöä kuvailevalla otsikolla. (Leinonen 2018.) Alempana taulukossa kerrottu sisällönanalyysin vaiheet auki.



Taulukko 3. Sisällönanalyysin esimerkki vaiheet.

Sisällönanalyysissa tuodaan esille aineistoissa nousevat yhtäläisyydet sekä erot ja kuvataan näitä. Työssä käytetään nimenomaan aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysin tekoa ohjaa käytettävät aineistot. Aineistoista pyritään saamaan esiin kaikki keskeisimmät asiat sekä näkökohdat. (Leinonen 2018.) Eri aineistoja lähdettiin tutkimaan lukemalla ja kirjoittamalla ylös asioita, jotka liittyvät ja vastaavat tutkimuskysymyksiin. Aineistoista löytyi samoja tuloksia ja käsitteitä, jotka vaikuttavat ADHD-nuoren itsetuntoon ja käsitykseen itsestä. Alempana taulukossa tutkimusaineiston analyysin esimerkki.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<p>Neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla on häiriöstä riippuen usein oppimisvaikeuksia ja vaikeuksia ystävyysuhteissa. Heidän fyysinen terveytensä on muita ikäisiään heikompi, heillä on univaikeuksia, ja ADHD nuorilla tupakointi on ikätovereita yleisempää. Nuorilla, joilla on jokin neuropsykiatrinen häiriö, on usein myös psykiatrinen liitännäissairaus, kuten ahdistuneisuus-, mieliala- tai käytöshäiriö. Liitännäissairaudet heikentävät nuoren psykososiaalista toimintakykyä edelleen.</p>	<p>ADHD vaikuttaa negatiivisesti moneen nuoren eri elämän osa-alueeseen. Heillä on haasteita koulussa, ihmissuhteissa, terveydessä.</p> <p>ADHD on yhteydessä moneen liitännäissairauteen, jotka edelleen vaikuttavat negatiivisesti nuoren elämään.</p>	<p>ADHD:n vaikutus nuoren itsetuntoon monilla eri elämän osa-alueilla</p>	<p>ADHD:n vaikutus käsitykseen itsestä</p> <p>Vaikutus koulussa</p> <p>Vaikutus ihmissuhteissa</p>

Taulukko 4. Tutkimusaineiston analyysin esimerkki.

4 Tulokset

Tulokset jaotellaan kolmeen eri teemaan sen mukaan, miten ADHD vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Teemat ovat seuraavat: miten ADHD vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestä ja koulumaailman kautta sekä miten ADHD vaikuttaa nuoren ihmissuhteisiin? Alla olevaan taulukkoon on koottu eri pääryhmien tuloksia ja tuloksia siitä, mitä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä eri aineistoista nousi eniten esille.

ADHD:n vaikutus käsitykseen itsestä	Koulumaailma	Ihmissuhteet
-Eri liitännäissairaudet -Vammauttava kielenkäyttö ADHD:sta = käytetään sanaa "vammainen" -Diagnoosin vaikutus identiteettityöhön	-Leimaantuminen -Huonommuuden tunne -Eriarvoinen kohtelu -Oppimisvaikeudet	-Vaikea luoda kestäviä ystävyyssuhteita -Epänormaalit käytöstavat -Yksinäisyyden tunne -Pelko leimaantumisesta muilta

Taulukko 5. Pääryhmien tuloksia.

4.1 ADHD:n vaikutus käsitykseen itsestä

Kaikista aineistoista nousi esille eri seikkoja, jotka vaikuttavat ADHD-diagnoosin omaavan nuoren käsitykseen itsestä. Tässä työssä keskitytään nimenomaan niihin negatiivisiin seikkoihin, jotka vaikuttavat ADHD-nuoren itsetuntoon. ADHD-oireet ovat yhteydessä yksilön itsetunto-ongelmien syntyyn ja kehitykseen (Appelqvist-Schmidlechner, Lämsä & Tuulio-Henriksson 2018, 6).

Nuoret, joilla on ADHD, kokevat heidän psykososiaalisen hyvinvointinsa huonompana sekä kärsivät enemmän käyttäytymishäiriöistä, alkoholin väärinkäytöstä ja masennuksesta (Hurtig 2007, 5).

Huono psykososiaalinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ADHD:n omaava nuori ei ole tyytyväinenomaan elämäänsä eikä ulkonäköönsä, eikä heille ole syntynyt läheisiä ystävyys-suhteita (Hurtig 2007, 59).

ADHD-nuorilla on fyysinen terveys muihin ikätasoiisiin nähden heikompi. Neuropsykiatrisen häiriön omaavilla nuorilla on myös psykiatrisia liitännäissairauksia, mm. ahdistuneisuus-, mieliala- ja käyttöhäiriöitä. Liitännäissairaudet vaikuttavat negatiivisesti nuoren psykososiaaliseen toimintakykyyn ja huonontavat sitä. (Lämsä, Santalahti, Haravuori, Huurre, Tuulio-Henriksson & Marttunen 2017, 285.) ADHD-diagnoosi lisää myös suurempaa riskiä itsemurhayrityksiin, ei-suunniteltuihin raskauksiin, rikollisuuteen sekä päihteiden käyttöön. Myös erilaisten somaattisten terveysongelmien riski kasvaa, esimerkiksi unihäiriöt, liikalihavuus sekä astma. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 12.) Nähdään, että nämä vaikuttavat nuoren käsitykseen itsestä ja ovat vaikuttavia tekijöitä heidän itsetuntoonsa.

ADHD:n oireet, jotka näkyvät ulospäin ympäristölle, aiheuttavat herkästi leimaantumista. Nuorten, joilla on ADHD, käytöstavat korostuvat häiritsevinä ja aggressiivisina ja voivat olla sosiaalisesti sopimattomia. (Hurtig 2007, 23.) ADHD:sta aiheutuva oireilu aiheuttaa muissa ihmisissä ärsyyntymistä ja häiritsevyyden tunnetta. ADHD-oireilun takia kyseisestä häiriöstä nähdään vain negatiivinen puoli ja näin ollen se nähdään ensisijaisesti negatiivisena asiana.

Nuoriin kohdistuvan haastattelun mukaan ADHD-diagnoosista syntyneet stigmakokemukset sisältsivät kiusaamista, nimittelyä, negatiivisia oletuksia, erilaista kohtelua, jotka aiheuttivat ADHD-nuorille ahdistusta ja vaikuttivat negatiivisesti heidän itsearviointiinsa, itsetuntoonsa ja itseluottamukseensa. (Singh, Kendall, Taylor, Mears, Hollis, Batty & Keenan 2010.)

On tutkittu, että ADHD:ta on diagnosoitu enemmän pojilla kuin tytöillä ja sanotaan, että se on kolme kertaa yleisempää pojilla kuin tytöillä (Penttilä, Rintahaka & Kaltiala-Heino 2011, 1433). Tytöillä, joilla on ADHD-diagnoosi, ilmenee enemmän ahdistus- ja mielialaoireita. Itsetuhoista käyttäytymistä sekä yrityksiä itsemurhaan ilmenee myös ADHD-tytöillä enemmän. Näin ollen tytöillä on huonompi itsetunto kuin ADHD-diagnoosin omaavilla pojilla. (Koponen & Jehkonen 2019.) Yleensä teini-ikässä ulkonäkö merkitsee paljon varsinkin tytöille ja se vaikuttaa yksilön tyytyväisyyteen elämässä. Yhdessä väitöskirjatutkimuksessa tuli ilmi, että kymmenen prosenttia ADHD-

diagnoosin saaneista tytöistä kertoi olevansa tyytymättömiä elämäänsä sekä melkein neljäsosa oli tyytymätön omaan ulkonäköönsä. (Hurtig 2007, 58.)

Tutkitusti ADHD-nuoret tulevat helposti kiusatuksi heidän käyttäytymisensä ja diagnoosinsa vuoksi. ADHD-nuoria haastateltaessa tutkimuksessa tuli myös ilmi, kuinka kiusaaminen vaikutti nuorten itsetuntoon. Näin ollen itsetunto ja itseluottamus heikentyivät nuorilla. (Singh, Kendall, Taylor, Mears, Hollis, Batty & Keenan 2010.)

4.2 Koulumaailma

Nuoren koulumaailmassa esiintyvät haasteet liitetään helposti ADHD:hen. ADHD-yksilöt ovat huomattavasti menestyvämpiä koulussa ja he saavat herkemmin erityisopetusta tai kertaavat luokkasteita. (Penttilä, Rintahaka & Kaltiala-Heino 2011, 1435.)

ADHD-diagnoosin omaava nuori näkee koulussa itsensä huonompana oppijana muihin vertaisiin nähden, eli hänellä on alentunut minäkäsitys oppijana. Hänen on vaikeampaa suhtautua toiveikkaasti eri oppiaineisiin, ja hän saattaa jopa kokea pelkoa eri oppiaineita kohtaan. (Salmi 2022, 24.) Duodecimin artikkeleiden mukaan ADHD aiheuttaa haasteita nuoren toimintakykyyn esimerkiksi koulunkäynnissä oppimisvaikeuksien takia (Penttilä ym. 2011, 1433; Lämsä ym. 2017, 285).

ADHD kasvattaa riskiä koulussa epäonnistumiseen ja heikoille saavutuksille opiskelussa (Hurtig 2007, 23). Yhden haastattelututkimuksen mukaan ADHD-nuoret kokivat luokassa opettajien käyttäytymisen heitä kohtaan epäoikeudenmukaisesti ja eri tavalla kuin muihin ei-diagnoosin omaaviin oppilaisiin. Opettajat tekivät omia johtopäätöksiään siitä, että ADHD-oppilaan käytös on vaikeampaa kuin muiden ja opettajien oli vaikeaa ymmärtää ADHD-nuorta. Haastattelussa kaksi nuorta kokivat myös, että opettajat eivät saattaneet huomioida heitä ADHD-diagnoosinsa takia (Singh, Kendall, Taylor, Mears, Hollis, Batty & Keenan 2010.)

Honkasillan diskurssianalyttisen tutkimuksen (2019) mukaan koulumaailmassa ADHD-oppilaasta, joka nähdään erityistarpeen omaavana henkilönä, luodaan sosiaalinen kategoria, joka poikkeaa ”normaalista” psykologisesta tai elimellisestä käyttäytymisestä, kehityksestä, suoriutumisesta ja kognitiivisista sekä emotionaalisista taidoista. ADHD-diagnoosin omaava nuori kokee helposti lei-

maantumista ja hänestä saatetaan käyttää vammauttavaa kielenkäyttöä. Koulumaailmassa nuoresta saatetaan ajatella vain ”ADHD-oppilaana”, yliaktiivisena sellaisena. Ikätasovertailua tapahtuu myös nuorten keskuudessa, mikä vaikuttaa ADHD-nuoren identiteettityöhön. (Honkasilta 2019, 5.) Pelkona on se, että nuori uskoo muiden luomaan kuvaan itsestään ja rupeaa näkemään myös itsensä tämänkaltaisena, huonompana oppilaana ja yksilönä koulussa (Honkasilta 2019, 6). ADHD-nuori kokee sen haasteellisena, kun ei saa muilta ympäriltä olevilta ihmisiltä riittävästi ymmärrystä ja muut ihmiset näkevät ADHD:ssa enemmän huonoja puolia kuin hyviä.

Honkasillan diskurssitutkimuksessa, jossa haastateltiin nuoria heidän kokemuksistaan ADHD:sta, saatiin analyysin tuloksena kuusi erilaista arvoa. Näitä olivat uhri, syntipukki, leimattu, normaali ja tuen tarvitsija. Haastatteluissa ADHD -nuoret määrittelivät itsensä ensisijaisesti negatiivisesti sosiaalisissa kategorioissa, niin kuin aikaisemmassa kappaleessa mainittiin. (Honkasilta 2019, 1.) ADHD-nuoriin kohdistuu negatiivista stereotypiaa. Koulussa nuori, jolla on ADHD, erotellaan ”ADHD-oppilaaksi”, ”erityisoppilaaksi”, mikä näin ollen vaikuttaa niin opettajien kuin saman ikätasoisten ihmisten ennakkoluulojen ja toiseuttavien käsitysten rakentumiseen heitä kohtaan. Tämä aiheuttaa ADHD-nuorella toiseuden kokemista ja tulee osaksi hänen identiteettityötään. (Honkasilta 2019, 17.) ADHD vaikuttaa suoranaisesti nuoren käsitykseen itsestä ja vaikeuttaa hänen oman identiteettinsä rakentumista hyväksi ja arvokkaaksi.

4.3 Ihmissuhteet

Haastattelututkimuksen mukaan, jossa haastateltavana oli 16 brittiläistä ADHD-diagnoosin saanutta nuorta, ADHD-nuoret kokivat, ettei heitä kohtaan ole riittävästi empatiaa ja ymmärrystä. He olivat kokeneet erilaisempaa kohtelua verrattaessa muihin heidän ADHD-diagnoosinsa takia ja kohtelu oli negatiivisempaa. Haastattelussa kaikki nuoret kokivat saaneensa osakseen huonompaa mainetta kavereiden, opettajien sekä kavereiden vanhempien keskuudessa. He kokivat, että heitä pidetään yleisesti tyhmempinä. Haastattelussa kaksi nuorta ovat joutuneet pitämään diagnoosinsa salassa muilta. (Singh, Kendall, Taylor, Mears, Hollis, Batty & Keenan 2010.) On selvää, että ADHD vaikuttaa nuoren itsetuntoon, kun ei pysty olemaan täysin oma itsensä vaan iso ominaisuus täytyy salata muilta ihmisiltä.

Väitöskirjatutkimuksen mukaan nuoret, joilla on ADHD, kärsivät yksinäisyydestä sekä läheisten ystävien puutteesta (Hurtig 2007, 24). Hurtigin (2007) sekä Penttilän ym. (2011) mukaan huomattiin,

että etenkin pojat, joilla on ADHD, kärsivät yksinäisyydestä. Yksinäisyys voi johtaa heikkoon sosiaaliseen osaamiseen ja myöhemmin sosiaaliseen eristäytymiseen sekä poisjäännin sosiaalisista verkostoista. Duodecimin artikkelin mukaan myös ADHD:ssa esiintyy impulsiivista häiriökäyttäytymistä, helposti rikotaan sääntöjä ja ilmenee aggressiivisuutta. Nuorilla voi etenkin konfliktitilanteissa olla hankalaa hallita omia tunteitaan. Niin ADHD-tytöt kuin -pojat voivat helposti pomottaa muita ikäisiään, mikä vaikuttaa vähäisiin läheisiin ystävyysuhteisiin sekä ADHD-nuorten kokemuksiin hylkäämisestä. (Hurtig 2007, 58.; Penttilä ym. 2011, 1435.) ADHD-nuorilla, joilla ilmenee diagnoosinsa takia uhmakkuus- tai käytöshäiriöitä, hyljätyn tulemisen pelko voi kasvaa ja konkretisoitua, sillä muilta ikätasoisilta saatu ADHD-leima on vaikeaa pyyhkiä pois itsestä (Penttilä ym. 2011, 1435). ADHD nähdään negatiivisena asiana, sillä ajatellaan, että se lisää ihmisessä huonoja piirteitä ja korostaa näitä. Huonoilla piirteillä tarkoitetaan niitä, jotka ovat sopimattomia ja häiritseviä.

Penttilän ym. (2011) sekä Appelqvist-Schmidlechner ym. (2017) mukaan haasteet, joita ilmenee sosiaalisissa suhteissa, voivat lisätä sairastumisen riskiä muihin psykiatriin häiriöihin ja liitännäissairauksiin sekä kasvattaa tunne-elämän ongelmien ja käytös- ja päihdehäiriöiden riskiä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017, 6.; Penttilä ym. 2011, 1436).

5 Pohdinta

5.1 Tulosten tarkastelu

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää eri aineistojen avulla, miten ADHD vaikuttaa nuoren itsetuntoon heidän eri elämänsä osa-alueilla. Aluksi kirjoitettiin auki työssä läpikäytäviä käsitteitä, jotka liittyvät aiheeseen, jotta lukija pääsee osaksi opinnäytetyön aihetta. Sitten tehtiin analyysi käytetyistä aineistoista ja kirjoitettiin nämä tulokset auki. Analyysia tehdessä huomattiin, että ADHD vaikuttaa nuoren itsetuntoon elämän eri osa-alueilla ja ADHD:n vaikutus nuoren itsetuntoon on hyvin selvä.

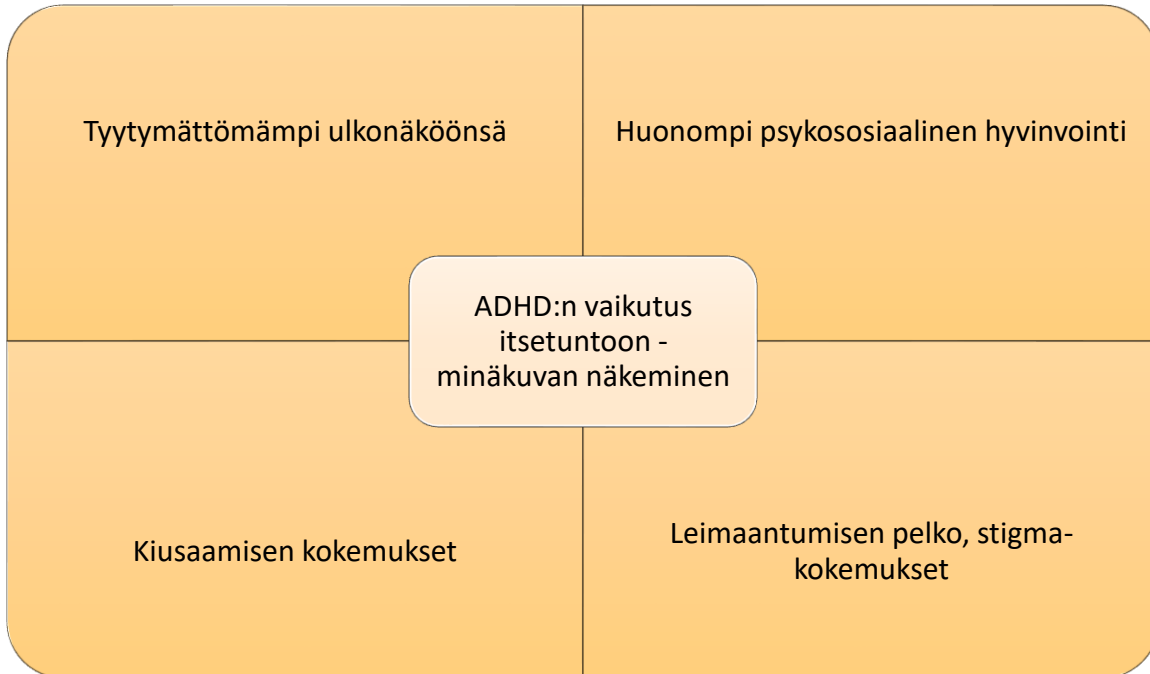
Analyysissä tuli ilmi, että nuori, jolla on ADHD, kokee itsessään huonommuuden tunnetta ja alempiarvoisuutta. Tämä heijastuu siihen, miten hän näkee itsensä, kuinka hän kokee itsensä koulu- maailmassa muiden oppilaiden keskuudessa sekä koulussa opettavien opettajien silmissä sekä yleisesti muissa ihmissuhteissa.

Nuoruusikä on aikana hyvin haavoittuvaa, ja nuoruusiässä yksilö on herkempi ulkoisille tekijöille ja muutoksille. Siihen kun vielä lisätään neuropsykiatrinen häiriö nimeltä ADHD, lisää tämä nuoren haavoittuvuutta ja vaikuttaa negatiivisesti nuoren käsitykseen itsestä. Tuloksia tarkasteltaessa tuli ilmi, kuinka ADHD lisää nuoren huonompaa psykososiaalista hyvinvointia. Huono psykososiaalinen hyvinvointi näkyy nuorella siinä, että nuori on tyytymätön omaan elämäänsä, ulkoiseen muotoonsa sekä nuori kärsii herkemmin erinäisistä liitännäissairauksista, esimerkiksi ahdistuneisuus- ja masennusoireista sekä alkoholin väärinkäytöstä. ADHD-nuorella voi lisäksi esiintyä muita päihdehäiriöitä. Myös ADHD-nuoren ystävyyssuhteet kärsivät. (Hurtig 2007, 59; Hurtig 2007, 5.) ADHD-nuoren psykososiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa myös muut näiden nuorten itsetuntoon vaikuttavat tekijät. Näitä tekijöitä on ADHD-nuoren pelko leimaantumisesta, kokemus siitä, että on huonompi kuin muut verrokki-ihmiset.

ADHD-nuorella psyykinen terveys on heikompaa ja ADHD lisää riskiä itsemurhayrityksiin, rikollisuuteen sekä ei-toivottuihin raskauksiin. ADHD:ssa esiintyy myös erinäisiä somaattisia terveysongelmia, mm. unettomuutta, liikalihavuutta sekä astmaa (Lämsä, Santalahti, Haravuori, Huurre, Tuulio-Henriksson & Marttunen 2017, 285; Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 12.)

ADHD-nuori kokee myös stigmakokemusten myötä muiden ihmisten taholta kiusaamista, joka sisältää vähättelyä, nimittelyä, negatiivisia olettamuksia sekä erilaisempaa kohtelua verrattuna muiden nuorten kohteluun. (Singh, Kendall, Taylor, Mears, Hollis, Batty & Keenan 2010). ADHD-nuoriin kohdistuva kiusaaminen vaikuttaa suoranaisesti heidän itsetuntoonsa ja jälleen tämä lisää heidän tunnettansa vähempiarvoisuudesta ja he saattavat helposti vähätellä omia kykyjään ja arvoaan. ADHD aiheuttaa haasteita nuoren minäkuvan synnyssä, sillä minäkuva kehittyy myös ympäristöstä saatujen palautteiden vaikutuksesta, joten ADHD:sta saatu negatiivinen palaute aiheuttaa huonomman minäkuvan muodostumista. Nuoren ADHD-oireilu ulospäin aiheuttaa herkästi muissa ihmisissä leimaamista sekä he saattavat kokea oireet häiritsevinä. Näin tapahtuu varsinkin silloin, jos ADHD:ta ei ole diagnosoitu ja erinäisille oireiluille ei ole erityistä syytä. Tämä saattaa vaikuttaa myös nuoren käsitykseen itsestä, kun saa ympäriltä suoranaista palautetta käytöksestään ja pahimmassa tapauksessa ei ole löydetty syytä tälle oireilulle. Ensisijainen negatiivinen ajatus ADHD:sta syntyy sen takia, kun siitä aiheutuva käytös poikkeaa yhteiskunnan normeista ja ”tavallisesta” ihmisen käytöksestä. Impulsiivinen käytös ja tarkkaamattomuuden vaikeudet voivat häiritä muita ihmisiä ja aiheuttaa hämmennystä heissä.

Selkeästi ADHD-diagnoosia todetaan enemmän pojilla kuin tytöillä. Tytöillä ADHD lisää enemmän ahdistus- ja mielialaoireita sekä tytöillä on huonompi itsetunto ADHD:n takia. Etenkin teini-iässä tytöillä ulkonäkö on tärkeää ja vaikuttaa oman elämän tyytyväisyyteen.



Taulukko 6. Tuloksia: ADHD:n vaikutus itsetuntoon - minäkuvan näkeminen.

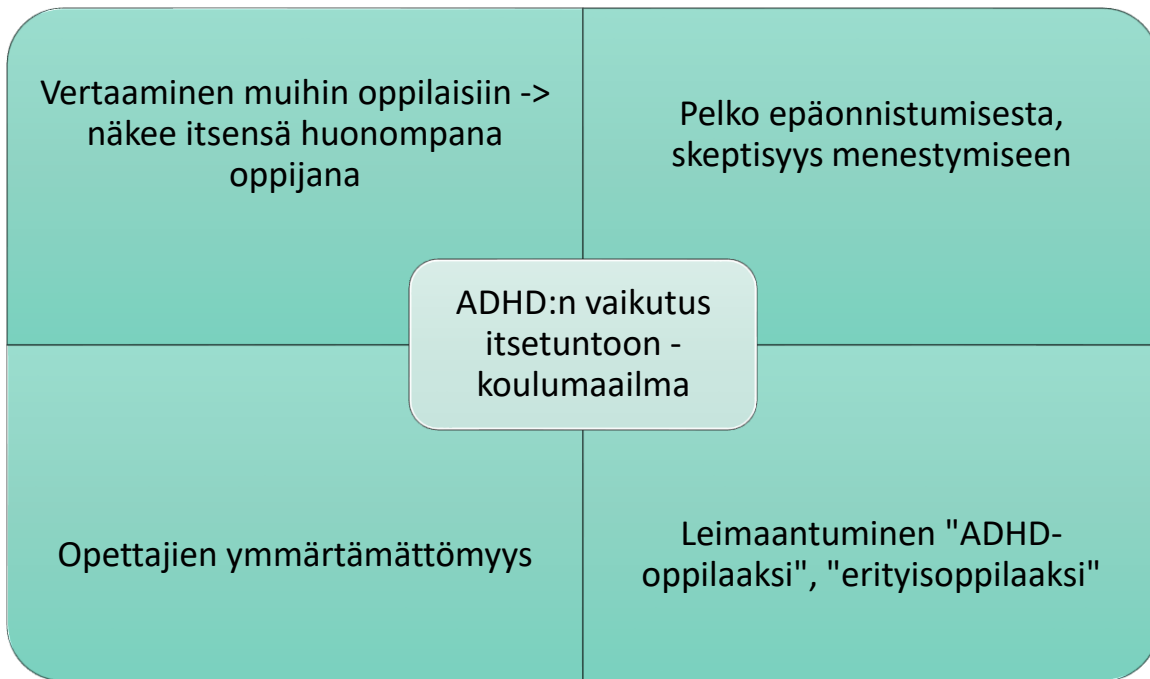
Analyysissä kävi ilmi, kuinka ADHD vaikuttaa nuoren koulumenestymiseen. ADHD-nuorelle lisätään erityisopetusta sekä ADHD-nuoret kertaavat herkemmin luokka-asteita. ADHD-nuorella on koulussa huonompi näkemys itsestään oppijana, ja he kokevat pelkoa omasta oppimisestaan ja ylipääntään tulevaisuudestaan. ADHD-nuoren on haastavaa nähdä omat onnistumiset ja olla toiveikas tulevaisuuden suhteen oppimisen maailmassa.

Tuloksia tarkastellessa tuli ilmi, että ADHD-nuori kokee pelkoa epäonnistumisesta koulussa ja heidän asenteensa menestymiseen on skeptistä. Tuli myös ilmi, kuinka opettajien on hankalaa ymmärtää ADHD-nuorta ja heidän haasteitaan ja näin ollen opettaja leimaa heitä ja kohtelee heitä alempiarvoisemmin kuin muita oppilaita, joilla ei ole mitään haasteita. Niin opettajien kuin muiden oppilaiden taholta ADHD-nuoret kokivat leimaantumista ADHD-oppilaaksi sekä erityisoppilaaksi. Tutkimuksissa ilmeni, kuinka ADHD-nuori vertaa itseään herkästi muihin oppilaisiin, joilla ei ole samanlaisia haasteita oppimisessa ja näin ollen tämä vaikutti heidän näkemykseensä huonompana

oppilaana verrattuna muihin. Niin opettajilta kuin muilta ympärillä olevilta aikuisilta voi olla vaikeaa saada empatiaa, sillä ADHD on haastava häiriö varsinkin, jos se näyttäytyy nuorella hyvin voimakkaana ADHD:na. Tuloksissa huomattiin kuinka opettajien saattaa olla haastavaa ajatella ADHD:sta muuta kuin pelkästään haitallisia puolia, sillä siitä johtuva käytös oireilee herkästi koulussa, kun ADHD-oppilaan täytyisi osata keskittyä ja olla hyvä käyttökseen.

Pelko leimaantumisesta ilmenee siinä, kun he saavat erilaista kohtelua kuin muut esimerkiksi koulussa. Tätä kyseistä kohtelua ADHD-nuoret eivät ole kokeneet aina oikeudenmukaiseksi ja hyväksi heitä kohtaan. Opettajilta saatu kohtelu oli aliarvioivaa ja opettajat saattavat vähätellä ADHD-nuoria heidän oppimisvaikeuksiensa takia. Myös muut ikätoverit niin kouluissa kuin vapaa-ajalla voivat luoda ADHD-nuorelle alemmuuden tunnetta ja kaveriporukassa leimaantumista. Analyysissä tuli ilmi, kuinka ADHD:sta käytetään ”vammauttavaa” kielenkäyttöä, joka jo itsessään luo nuorelle, jolla on ADHD-diagnoosi, huonommuuden ja pärjäämättömyyden tunnetta. Vammauttava kielenkäyttö tarkoittaa, että ADHD:sta käytetään nimitystä ”vammainen”. Tässä tuloksessa nähdään vahvasti se vastaus siihen, miksi ADHD nähdään ensisijaisesti negatiivisena ilmiönä. Ihmisten ensisijainen ajatus ADHD:sta on negatiivinen ja nähdään ne haitalliset puolet siitä näkyvien oireilujen takia. Nämä oireilut poikkeavat yhteiskunnan normeista ja tavallisesta käytöksestä ilman ADHD:ta.

Opettajilla ei ole tarpeeksi tietämystä ADHD:sta ja sen vaikutuksesta nuoren opiskeluun. Opettajat voivat pyrkiä kohtelevaan kaikkia oppilaita samantasoisina ja heillä ei välttämättä riitä ymmärrystä, miksi oppilas, jolla on ADHD, käyttäytyy tietynlaisesti ja saattaa olla häiriönä luokassa. Näin esimerkiksi opettajilla kouluympäristössä ei riitä ymmärrystä ADHD:hen ja näin ollen he näkevät sen enemmänkin negatiivisena asiana.



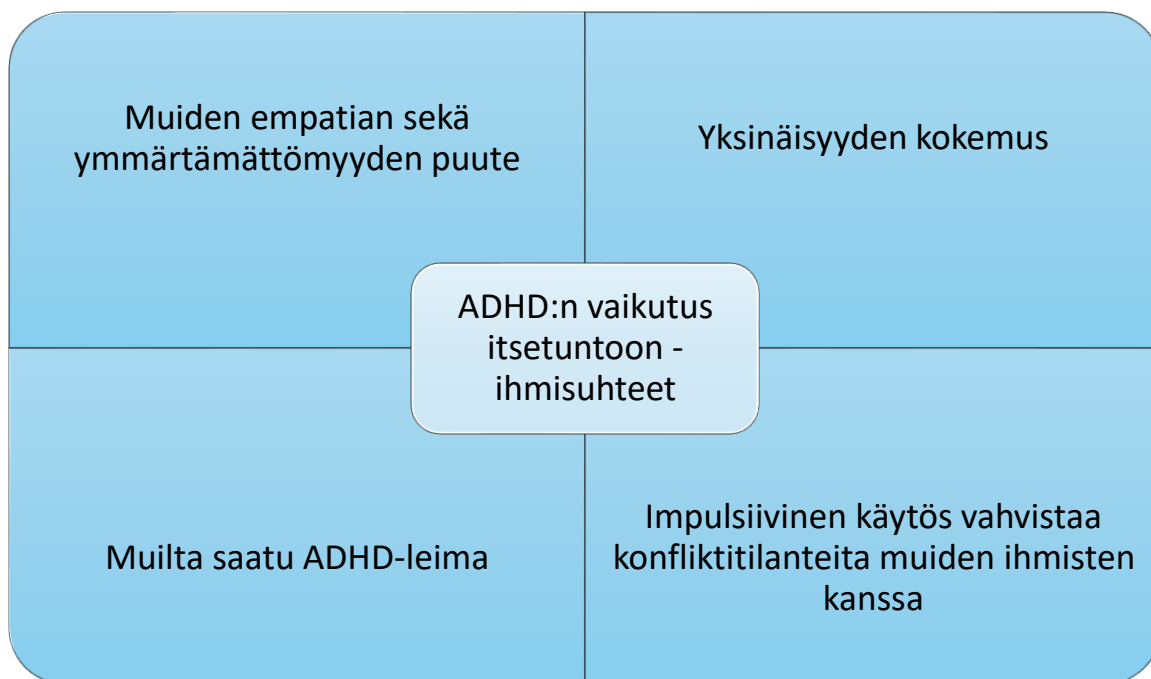
Taulukko 7. Tuloksia: ADHD vaikutus itsetuntoon - koulumaailma.

Analyysissä tuli ilmi, kuinka ihmissuhteissa ADHD-nuoret taas ovat kokeneet huonompaa mainetta muiden ihmisten taholta ja tunnetta siitä, että on tyhmempi kuin muut. Heihin kohdistuva käyttäytyminen ja kohtelu on erilaisempaa, mikä on ollut negatiivista. Poikkeava kohtelu ADHD-nuoria kohtaan lisää heidän huonompaa ajatusta itsestään ja alentaa heidän itsetuntoaan.

Niin teoreettisen viitekehyksen sekä tutkimustuloksien perusteella huomattiin, kuinka ADHD lisää nuorten yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyys johtunee siitä, että nuori, jolla on ADHD, saa herkemmin omanlaisen leiman, jolla tarkoitetaan ADHD-leimaa. ADHD-leima nuorelle aiheuttaa ennakkoluuloja ja väheksyntää. ADHD-nuorille on myös tyypillistä herkemmin joutua konfliktitilanteisiin ja riitoihin ihmissuhteissa heidän impulsiivisuutensa vuoksi. Näitä konfliktitilanteita tapahtuu niin kouluympäristössä kuin nuoren vapaa-ajalla. Nuorilla yksinäisyyden tunne voi aiheuttaa epäsoviaalisuutta ja lisätä pelkoa luoda ihmissuhteita. Tuloksia tarkasteltaessa tuli ilmi, kuinka ADHD-nuoret ovat joutuneet pitämään diagnoosinsa salassa muilta ihmisiltä. Voidaan huomata, kuinka ADHD lisää häpeän tunnetta nuorella. Häpeän tunne aiheuttaa nuorelle kolauksen itsetuntoon, sillä hän kokee, että hänessä on asia, joka on hävettävä, sillä tämä poikkeaa normaalista ja joka aiheuttaa muissa ihmisissä ennakkoluuloja ja väheksyntää.

ADHD-nuoriin on vaikeaa muodostaa kokonaisvaltaista ymmärrystä heidän erilaisen käyttäytymisensä vuoksi. Ihmiset voivat vähätellä heitä heidän ADHD:lle tyypillisten oireiden vuoksi. Etenkin koulussa opettajat käyttäytyvät ymmärtämättömästi, mutta näin käyttäytyvät myös muut aikuiset ja ikätoverit. Analyysissä tuli myös ilmi, kuinka ADHD-nuoria ei kohdella myöskään empaattisesti.

Tutkimuksessa kävi ilmi, kuinka ADHD nähdään ensisijaisesti negatiivisena ilmiönä. Syitä tähän löytyi yhteiskunnan normeista poikkeavasta käytöksestä, ADHD näkyvä oireilu koetaan muiden taholta sopimattomana ja ei-toivottuna käytöksenä. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, kuinka ADHD lisää haastetta nuoren monella eri elämän osa-alueella ja näissä kaikilla alueilla se vaikuttaa negatiivisesti nuoren ajatteluun ADHD:sta.



Taulukko 8. Tuloksia: ADHD vaikutus itsetuntoon - ihmissuhteet.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys sekä luotettavuus

Opinnäytetyön tekeminen täytyy toteutua luottamuksen ja rehellisyyden periaatteiden mukaan. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut hyvän tieteellisen käytännön, joka pohjautuu tiedeyhteisön tunnustamiin toimintatapoihin, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä esittämisessä ja tutkimuksen ja näistä tulleiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Opinnäytetyö toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä käyttäen. Lähteinä käytettiin sellaisia lähteitä, joissa oli luotettavat lähdetiedot ja aineistot oli tutkittuun tietoon perustuvia. Opinnäytetyössä merkattiin tarkasti kaikkiin lähdetietoon perustuviin tekstikappaleisiin tekstiviitteet eli tekstin tekijän tiedot. Lähdeluetteloon merkattiin kaikki käytetyt lähteet JAMK:in raportointiohjeiden mukaisesti. Lähteitä luettiin kriittisesti ja lähteistä kirjoitettiin saatua tietoa omin sanoin, eli ei plagioitu tekstiä opinnäytetyöhön.

5.3 Johtopäätökset

On sanomatta selvää, että ADHD vaikuttaa nuorten itsetuntoon monella eri elämän osa-alueella. Nuoret kokevat huonommuuden tunnetta ja leimaantumista verrattaessa muihin ihmisiin, joilla ei ole ADHD:ta. ADHD voi vaikuttaa nuoren käsitykseen tulevaisuudesta sekä heidän haaveiluunsa ja unelmiensa tavoitteluun. ADHD voi olla nuorille este tai suuri haaste, jotta he saavuttaisivat sen mitä haluavat. ADHD:sta ajatellaan lähtökohtaisesti enemmän häiriönä, joka herättää negatiivisia tunteita ja mielipiteitä. ADHD:ta kohtaan on monilla ennakkoluuloja jo omasta lapsuudesta ja niistä asenteista, miten ADHD nähdään. Jokaisella on varmasti ollut omassa luokassaan jokin ”hulivili”-oppilas, joka ei pysy paikoillaan tuolissa, joka pyörittelee käsissään erinäisiä tavaroita ja saattaa puhua kovaan ääneen kesken oppitunnin.

Huono itsetunto ADHD:n takia näkyy koulussa, vapaa-ajalla eri sosiaalisissa suhteissa ja suoranaisesti vaikuttaa nuoren näkemykseen itsestä. ADHD lisää koulussa huonommuuden leimaa, sillä haasteita näkyy paljon oppimistilanteissa, kun täytyisi osata keskittyä ja istua paikallaan pitkiäkin aikoja. Opettajilta ei riitä ymmärrystä ADHD-nuoria kohtaan ja näin ollen he joutuvat aikuisten ”silmätikuksi” koulumaailmassa. Myös muissa ikätovereissa herää negatiivinen huomio ADHD-oppilaita kohtaan ja he saattavat tulla kiusatuksi. Tämä vaikuttaa heidän itsetuntoonsa.

ADHD vaikuttaa nuoren näkemykseen itsestä ja hän kokee diagnoosin myötä alempiarvoisuutta. Muiden ihmisten seurassa nuori kokee negatiivisella tavalla erilaisuutta muihin. Riitautuminen tai konfliktitilanteet tai muuten vain vaikea sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa hankaloittaa ADHD-nuorten myönteistä kokemusta itsestään näiden kyseisten tilanteiden takia. ADHD-nuori ei nauti saamastaan erilaisesta huomiosta ja siitä, miten hän reagoi eri tilanteissa, sillä hän ei itse aina voi sille mitään. ADHD vaikuttaa eri tunnetilojen kokemiseen ja lisää sitä, kuinka vahvasti eri tunteita koetaan, ja se lisää myös tunteiden hallitsemattomuutta. ADHD lisää nuorilla

yksinäisyyden kokemusta ja pahimmassa tapauksessa syrjinnän mahdollisuutta. Muilta saatu negatiivinen palaute sekä muiden ihmisten negatiiviset ennakkoluulot ADHD:ta kohtaan lisäävät nuorten huonoa kokemusta itsestään ja pahaa oloa. On vaikeaa osata arvostaa ja nähdä itsessään positiivista ja hyviä puolia, kun itsellä on häiriö, joka lisää muiden ennakkoluuloja ja on itsessään jo hyvin negatiivinen asia häiriön ei-toivottujen ja ”epänormaalien” oireiden takia.

ADHD on yksi minäkuvaan vaikuttava tekijä. Minäkuva syntyy omien kokemusten ja ympäriltä saadun palautteen myötä. Jos ajatellaan, että ADHD aiheuttaa negatiivista kokemusta itsestä omien ikävien kokemusten sekä ympäristöstä saadun negatiivisten ennakkoluulojen ja palautteen myötä, niin myös minäkuva vaurioituu ja ADHD nuori näkee oman minäkuvansa huonona ja negatiivisesti leimattuna.

5.4 Jatkotutkimukset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada erilaisten tutkimuksien kautta selville, kuinka ADHD vaikuttaa nuorten itsetuntoon ja miksi tämä diagnoosi nähdään negatiivisena piirteenä. Työssä saatiin selville jonkin verran tietoa asiasta, mutta koettiin, että tutkimusartikkelien määrä koskien nimenomaan ADHD:n vaikutusta nuoren itsetuntoon oli vähäinen. Työhön haettiin monta kuukautta eri aineistoja monista eri tietokannoista, joista lähdettiin hakemaan tutkittua tietoa tutkimuskysymyksiin.

ADHD:n vaikutusta nuoren itsetuntoon olisi hyvä jatkossa tutkia enemmän ja laajemmin sekä paneutua siihen syvemmin ja tarkemmin. Olisi myös hyvä pohtia ja tutkia nuoriin kohdistuvien haastatteluiden kautta, miten ADHD-nuoren kanssa työskentelyssä voisi ottaa huomioon ADHD:n vaikutuksen heidän itsetuntoonsa. Keskeinen parannusta vaativa asia on, miten ADHD-nuorten itseluottamusta ja varmuutta voisi parantaa ja ylläpitää.

Lähteet

ADHD aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. 2019. Käypä hoito -suositus. Duodecim. Viitattu 5.5.2023. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Opetus & kasvatus. Edita. Viitattu 10.4.2023.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Lämsä, R. & Tuulio-Henriksson, A. 2018. Oma väylä – Kelan neuropsykiatrisen kuntoutuksen soveltuvuus, hyödyt ja koettu vaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Kela. Helsinki. Viitattu 7.12.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138019/Tutkimuksia153.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Appelqvist-Schmidlechner, K., Lämsä, R. & Tuulio-Henriksson, A. 2017. Oman väylän kulkijat – Kelan neuropsykiatrisen kuntoutuksen aloittaneiden nuorten aikuisten psykososiaalinen hyvinvointi. Kelan tutkimus. Kela. Viitattu 7.12.2023. <https://helda.helsinki.fi/series/api/core/bitstreams/e0a5bcf5-f90f-4c6d-b384-dd90e31f914e/content>

Bardy, M. 2013. Lastensuojelun ytimissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 8.4.2023.

Berggren, K., Koivunen, M., Puustjärvi, A., Tarnanen, K., Tuunainen, A. & Käypä hoito -työryhmä. 2019. ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi. Käyvän hoidon potilasversiot. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 18.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00071>

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? Wsoy. Viitattu 7.12.2023.

Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. N.d. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Tietoarkisto. Tampereen yliopisto. Viitattu 17.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Hansen, A. 2017. ADHD voimavarana. Atena kustannus oy. Viitattu 6.3.2023.

Holopainen, E. & Kosola, S. 2023. Nuoruus painekattilassa – pahoinvointi lisääntyy. Numero 4. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 7.12.2023. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo17561>

Honkasilta, J. 2019. Toiseuttava erityistarve – ADHD-diagnosoitujen nuorten identiteettineuvottelut heidän koulukokemuksissaan. Alkuperäisartikkeli tieteellisessä aikakauslehdessä. Vertaisarvioitu. University of Helsinki. Viitattu 4.9.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/898db6ff-e501-4a2d-86e9-d426cb9983a2/content>

Hurtig, T. 2007. Adolescent ADHD and family environment – an epidemiological and clinical study of ADHD in the northern Finland 1986 birth cohort. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto. Viitattu 12.9.2023. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514284229.pdf>

Hurre, T., Marttunen, M., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 15.5.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 2023. Tiedevilppi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 10.9.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta HTK-ohje 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 16.5.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Jalanne, T. 2004. Itsenäistyvä nuori ja AD/HD. Ammattikasvatuksen aikakauskirja. Viitattu 7.12.2023. <https://journal.fi/akakk/article/view/115102/67946>

Juntunen, A. 2020. Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänkulun käännekohdissa. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli. Helsingin yliopisto. Janus. Viitattu 7.12.2023. <https://journal.fi/janus/article/view/70093/49848>

Juusola, M. 2012. Levottomat aivot. ADHD ja asperger vahvuuksina. Otava Kirjapaino Oy. Viitattu 3.3.2023.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede. Journal.fi. Viitattu 10.9.2023. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Wsoy. Viitattu 7.12.2023.

Koponen, V. 2020. Moni adhd-tyttö kasvaa ulkopuolisuudentunteen kanssa. Verraton verkkolehti. ADHD-liitto. Viitattu 5.10.2023 <https://www.verraton-lehti.fi/moni-adhd-tytto-kasvaa-ulkopuolisuudentunteen-kanssa/>

Koponen, V. & Jehkonen, M. 2019. Naisen tarkkaavuushäiriö – lapsuudesta aikuisuuteen. Katsaus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.9.2023. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14762>

Kunnela, A. 2022. 8 Kirjallisuuskatsaukset. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Jamk. Viitattu 18.5.2023. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Laitinen, M. 2018. ADHD – elämä diagnoosin jälkeen? ADHD tutuksi.fi. Viitattu 22.11.2023 <https://adhdutuksi.fi/adhd-elama-diagnoosin-jalkeen/>

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken. Viitattu 19.9.2023. <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Leppämäki, S. 2021. ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Terveystalo. Viitattu 15.5.2023. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopakettit/adhd#Mit%C3%A4%20ADHD%20n%C3%A4kyy%20arjessa>

Lämsä, R., Santalahti, P., Haravuori, H., Huurre, T., Tuulio-Henriksson, A. & Marttunen, M. 2017. Valtakunnallisen terveydenhuoltojärjestelmän paikallisuus. Nuorten neuropsykiatristen hoidon alueellisista eroista. Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli. Yhteiskuntapolitiikka 82. Viitattu 20.9.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134785/YP1703_Lamsaym.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. 2022. Terveyskylä.fi. Viitattu 7.12.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/nuori-ja-pitkaaikaissairauden-hoito/oman-sairauden-hoito/minakuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>

Nuoret. N.d. ADHD-liitto. Viitattu 22.11.2023. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/nuoret/>

Penttilä, J., Rintahaka, P. & Kaltiala-Heino, R. 2011. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön merkitys lapsen ja nuoren tulevaisuudelle. Katsaus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 12.9.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2011/14/duo99678?keyword=penttilä%20jani>

Puustjärvi, A. 2019. ADHD. Ajankohtaista lääkärin käsikirjasta. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 5.9.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>

Puustjärvi, A. 2016. Masennusoireet ja niiden hoito ADHD:ssa lapsilla ja nuorilla. Duodecim. Käypä hoito. Viitattu 5.10.2023 <https://www.kaypahoito.fi/nix00982>

Saaranen-Kauppinen. & Puusniekka. N.d. 6 Aineiston hankinta. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 20.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>

Salmi, E. 2022. Motivaatio, oppimisvaikeudet ja ammatillisten opintojen loppuun suorittaminen. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.12.2023. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/80025/978-951-39-9055-8_vaitos_2022_03_18_jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasan yliopisto. Viitattu 20.5.2023 https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Singh, I., Kendall, T., Taylor, C., Mears, A., Hollis, C., Batty, M. & Keenan, S. 2010. Young people's experience of ADHD and stimulant medication: a qualitative study for the NICE guideline. Association for Child and Adolescent Mental Health. Viitattu 7.12.2023. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-3588.2010.00565.x>

- Suikkanen, H. 2023. ADHD:n voimalla! Seitsemän vinkkiä nuoren tukijoukoille. Verraton-lehti. ADHD-liitto. Viitattu 21.11.2023. <https://www.verraton-lehti.fi/adhdn-voimalla-seitseman-vinkkia-nuoren-tukijoukoille/>
- Sumia, M. 2017. ADHD:n oireet nuoruusikäisillä. Käypä hoito. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 7.12.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02451>
- Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House. Viitattu 22.11.2023.
- Vuori, J. N.d. Laadullinen sisällönanalyysi. Tietoarkisto. Tampereen yliopisto. Viitattu 2.10.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>
- Vuori, M., Aronen., Sourander, A., Martikainen., Jantunen, T. & Saastamoinen, L. 2018. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) lääkkeiden käyttö on yleistynyt. Alkuperäistutkimus. Duodecim. University of Helsinki. Viitattu 7.12.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/3970a63a-fa5c-41ef-a950-1092624cbbf2/content>