



Mindfulness-harjoitukset ADHD-oireisen nuoren mielenterveystyön tukena

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Venla Hautaniemi

Ronja Väisänen

Opinnäytetyö, AMK

Huhtikuu 2025

Sosionomin tutkinto-ohjelma

Hautaniemi, Venla & Väisänen, Ronja

Mindfulness-harjoitukset ADHD-oireisen nuoren mielenterveystyön tukena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Huhtikuu 2025, 63 sivua

Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia mindfulness-harjoitusten vaikutuksia ADHD-oireisiin nuorilla, ja luoda käsitys aiheesta olemassa olevasta tutkimustiedosta. Tavoitteena oli tarkastella tutkimustietoa ja tuloksia nuorten mielenterveyden ja arjenhallinnan tukemisen näkökulmasta menetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

Teoreettinen viitekehys tarkastelee ADHD-käsitettä ja sen oirekuvaan nuorilla sekä mindfulnessin historiaa ja sen hyödyntämismuotoja, ja arvioi alustavasti mindfulness-harjoittelun mahdollisuuksia ADHD:n täydentävänä hoitomuotona osana mielenterveyden edistämistä ja arjenhallinnan tukemista ADHD-oireisilla nuorilla. Opinnäytetyön analyysiosion tutkimustulokset kerättiin kahdeksasta tieteellisestä vertaisarvioidusta tutkimuksesta. Aineisto käsiteltiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja luokiteltiin julkaisuissa toistuvien teemojen mukaisesti.

Aineiston tulokset ovat osittain ristiriidassa keskenään. Aineiston mukaan mindfulness-harjoittelulla on useita hyötyjä ADHD-oireiden lievittämisessä, sekä mielenterveyden tukemisessa. Mindfulness-harjoitusten vaikuttavuutta säätelee kuitenkin useat tekijät, kuten käytettävien interventioiden laatu ja toimintaympäristö sekä tutkittavien ikä ja sukupuoli. Tulokset osoittavat, että aiheesta tarvitaan lisää vankempaa tutkimusta sekä interventioiden kehittämistä, erityisesti ADHD-ouresille nuorille suunnatussa mindfulness-harjoittelussa.

Avainsanat (asiasanat)

mindfulness, adhd, nuoret, mielenterveys, arjenhallinta

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Ei.

Hautaniemi, Venla & Väisänen, Ronja

Mindfulness exercises in mental health work with ADHD adolescents. Descriptive literature review.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, April 2025, 63 pages.

Health and welfare. Bachelor's Degree Programme in Social Services. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of the thesis was to examine the effects of mindfulness exercises on ADHD symptoms in adolescents and to develop an understanding of the existing research on the topic. The study aimed to review research data and results from the perspective of supporting adolescents' mental health and everyday life management using a descriptive literature review method.

The theoretical framework explores the concept of ADHD and its symptomatology in adolescents, the history of mindfulness and its forms of utilization, and tentatively assesses the potential of mindfulness training as a complementary treatment for ADHD as part of mental health promotion and support for everyday life management in adolescents with ADHD. The results of the analysis part of the thesis were collected from eight scientific peer-reviewed studies. The data were analyzed using content analysis and categorized based on recurring themes identified in the publications.

The results of the data are partly contradictory. According to the data, mindfulness training has several benefits in alleviating ADHD symptoms and supporting mental health. However, the effectiveness of mindfulness exercises is influenced by various factors, such as the quality of the interventions used, the operational environment, as well as age and gender of the participants. The results suggest that more research is needed on this topic and on the development of interventions, particularly in mindfulness exercises for adolescents with ADHD symptoms.

Keywords/tags (subjects)

mindfulness, adhd, adolescents, mental health, life management

Miscellaneous (Confidential information)

No.

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Mindfulness	6
3	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö - ADHD	7
3.1	ADHD:n oirekuva ja diagnoosi nuorella	7
3.2	Kohtaaminen ja tuki ammattilaisen näkökulmasta	9
3.3	Mindfulness-harjoitusten vaikutukset ADHD-oireisiin	10
4	Mielenterveys	11
4.1	Mielenterveyden haasteet ADHD-oireisilla nuorilla	11
4.2	Mindfulness-harjoitusten vaikutukset mielenterveyteen	12
5	Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys, tavoitteet ja tarkoitus	15
6	Toteutus	15
6.1	Menetelmä	15
6.2	Aineistonkeruu	18
6.3	Aineiston kriittinen arviointi	24
6.4	Aineiston analyysi.....	25
7	Tulokset	28
7.1	Mindfulnessin vaikutukset ADHD-oireisiin	29
7.2	Mindfulnessin vaikutukset mielenterveyteen ja hyvinvointiin	30
7.3	Mindfulness-harjoittelun vaikutuksia säätelevät tekijät.....	32
8	Pohdinta	35
8.1	Keskeiset johtopäätökset ja tulosten hyödynnettävyys	35
8.2	Kehittämistarpeet ja jatkotutkimusaiheet	41
8.3	Luotettavuus ja eettisyys	44
8.4	Oman työskentelyn arviointi.....	46
	Lähteet	48
	Liitteet	56
	Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen aineisto	56
Kuviot		
	Kuvio 1 Keskeiset positiiviset tulokset mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikuttavuudesta	32
	Kuvio 2 Vaikutuksia säätelevät tekijät	35

Taulukot

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	18
Taulukko 2. Tietokantahaku.....	19
Taulukko 3. Esimerkki aineiston luokittelusta	27
Taulukko 4. Esimerkki sosionomin roolista nuorten mielenterveystyössä	40

1 Johdanto

Mindfulness juontaa juurensa buddhalaiseen psykologiaan, jonka länsimaalainen soveltaminen alkoi 1970-luvulla. Tietoisuustaidot menetelmänä vakiintuivat osaksi länsimaalaista kasvatus- ja hyvinvointikulttuuria sittemmin 2000-luvulla. Mediaympäristöjen laajennuttua, menetelmä muodostui suureksi sosiaalisesti ilmiöksi ja hyvinvointiliikkeeksi. (Husgafvel 2020, 45–46.) Tietoisuustaidot ovat nousseet tieteellisen tutkimuksen kohteeksi viime vuosikymmeninä, ja uudemmat menetelmät ovat irtaantuneet Buddhalaisesta alkuperästä. Uudempia näkökulmia sovelletaan muun muassa työelämässä, kasvatuksessa, terapiatyössä ja hoitotyössä. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7.) Suuri osa myöhemmin kehitellyistä mindfulness-pohjaisista menetelmistä on rakennettu Yhdysvalloissa kehitetyn MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) -stressinhallintamenetelmän pohjalta. Mindfulnessin näkyvyys perustuu pitkälti kaupalliseen hyvinvointimarkkinointiin, mutta ulottuu kuitenkin jo julkisiin terveyspalveluihin ja kasvatuksellisiin näkökulmiin. (Husgafvel 2020, 45–47.) Lehtosen (2014, 26) mukaan tietoisuustaitoja on tutkittu sekä filosofisesta ja psykologisesta että sosiologisesta ja kasvatustieteellisestä näkökulmasta. Vaikka mindfulness huomioidaan jo kansallisissa mielenterveys-suosituksissa, kehotietoisuuden merkitys, yksilöllisyys ja aito kokemusperäisyys jäävät pienempään arvoon (Husgafvel 2020, 46–47).

Keskeinen ajatus mindfulness-harjoituksissa on tarkkaavuuden ylläpitäminen ja huomion suuntaaminen meneillä olevaan hetkeen. Tämä lisää uskottavuutta siitä, että mindfulnessin harjoittamisella voidaan parantaa tarkkaavuuden säätelyä ja keskittymistä sekä lieventää mielen vaeltelua myös ADHD-oireisilla henkilöillä. (Raevuori 2017.) Myös Aulankoski (2019, 84) puoltaa näkemystä siitä, että mindfulnessin ja meditaation tuomat hyödyt osuvat aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön ytimeen, eli keskittymisen vaikeuksiin ja tavallista hallitsemattomampaan ajatusten harhailuun. ADHD-kirjainyhdistelmä muodostuu englanninkielisistä sanoista ”attention deficit hyperactivity disorder”, joka tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriötä. Se on kehityksellinen, neuropsykiatrinen ja neurobiologinen häiriö, jonka kehittämisessä perimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutus on merkittävä. Tarkkaavuushäiriön ydinoireita ovat yliaktiivisuus, tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus. (Virta & Salakari 2018, 17.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella mindfulnessin merkitystä ja hyötyjä ADHD-oireisen nuoren mielenterveyden ja arjenhallinnan tukena kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin. Katsauksen tutkimustulokset kerättiin kansainvälisistä vertaisarvioituista tieteellisistä artikkeleista, joita

käsiteltiin sisällönanalyysin menetelmällä. Koska opinnäytetyön kohderyhmänä olivat ADHD-oireiset nuoret, on tarpeen täsmentää, mitä nuoruudella tässä yhteydessä tarkoitetaan. Nuoruudesta ikäryhmänä on useita eri määritelmiä. Duodecimin määritelmän mukaan nuorta kuvataan 12–18-vuotiaaksi henkilöksi (Korhonen 2021). Nuorisolaki taas määrittää nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016, 3§). YK-nuorisodelegaatti Sonja Huttunen kertoo Suomen YK-Liiton blogipostauksessa, että YK eli Yhdistyneet kansakunnat määrittelevät nuoriksi kaikki 15–24-vuotiaat, mutta vain tilastollisista syistä. Nuoret, rauha ja turvallisuus -päättöslauselmassa nuori määritellään 18–29-vuotiaaksi. (Huttunen 2016.) Tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitettiin alle 18-vuotiaita ADHD-oireisia henkilöitä.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä tietoisuus mindfulnessista näyttää kasvaneen nopeasti. Myös nuorten kohtaamisen ja hoidon tarve mielenterveyshaasteiden sekä kouluympäristössä ilmenevien haasteiden vuoksi on nousussa. Usein mielenterveyden haasteiden taustalla on traumaattisia tai epämukavia tilanteita, jotka oireilevat myöhemmin erilaisina selviytymiskeinoina, kuten riippuvuuksina tai välttelyä ja aiheuttavat epämiellyttäviä tunnetiloja, joita pyritään poistamaan. (Sarvela 2023, 40.) Esimerkiksi Uudellamaalla lähes 10 prosentilla 13–17-vuotiaista nuorista on hoitokontakti. Nuoret käyttävät myös masennuslääkkeitä huomattavasti useammin vuosituhanen alkuun verrattuna. Nuoret hakeutuvat yhä useammin avun piiriin ja työ- ja opiskeluelämä on muuttunut entistä vaativammaksi. Nuorten mielenterveyspalvelut eivät kuitenkaan ole kehittyneet samassa suhteessa kuin avun tarve, joten matalan kynnyksen palveluista ja kustannustehokkaista vaihtoehtoista on suuri pula. (Tilastotietoa mielenterveydestä 2024.)

Opinnäytetyössä tarkastellaan aihetta sosiaalialan ammattilaisten näkökulmasta, jotka kohtaavat ADHD-oireista ja mielenterveyshaasteista kärsiviä nuoria esimerkiksi kouluissa, nuorisotyössä, lastensuojelussa sekä mielenterveyspalveluissa. Ammatillaiset voivat auttaa nuoria mindfulness-harjoittelun avulla esimerkiksi edistämään itsemyötätuntoa sekä parantamaan stressinhallintaa ja tunteiden säätelyä. Nämä ovat keskeisiä osa-alueita mielenterveyden ja arjenhallinnan ylläpidossa. Suomessa mindfulness-harjoittelua hyödynnetään erityisesti mielenterveyshaasteiden käsittelyssä. Mielenterveystalo, Mieli ry ja Terve Oppiva Mieli ry ovat kehittäneet mindfulness-pohjaisia harjoituksia ja omahoito-ohjelmia vapaaseen käyttöön, jotka tarjoavat apua tunteiden säätelyyn ja tietoisemmän läsnäolon kehittämiseen sekä ADHD:n liitännäisoireisiin, kuten ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. (Omahoito-ohjelma n.d.; Tietoisuustaidot n.d.; Mitä ovat mindfulness –

tietoisuustaidot? 2025). Myös ADHD-liiton verkkosivuilla on sivuttu tietoisuustaitoja ja niiden positiivisia vaikutuksia ADHD-oireiluun (Tietoisuustaidot, mindfulness n.d).

Opinnäytetyön aihe linkittyy myös kestäväen kehityksen näkökulmiin. Agenda2030 eli kestäväen kehityksen globaali toimintaohjelma käsittelee muun muassa tavoitteessa 3. hyvää terveyttä ja hyvinvointia (Tavoite 3. Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille n.d.) sekä tavoitteessa 10. eriarvoisuuden vähentämistä. Näiden pykälien tavoitteena on sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuuden parantaminen. Tavoite 10. käsittelee eriarvoisuuden vähentämistä, jonka mukaan palveluiden tulisi olla yhdenvertaisesti kaikkien saatavilla, huomioiden erityisesti haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset. (Tavoite 10. Vähentää eriarvoisuutta maiden sisällä ja niiden välillä n.d.) Kestäväen kehityksen näkökulman kytkeytymistä opinnäytetyön aiheen ympärille tarkastellaan syvemmin pohdintaosiossa.

Katsauksen teoreettinen viitekehys rakentui tarkastelemaan ADHD:n yhteyttä nuorten mielenterveyteen sekä mindfulnessin vaikuttavuutta ADHD-oireisiin ja mielenterveyden edistämiseen nuorilla. Tiedonhaun prosessi aloitettiin perehtymällä aihetta koskevaan kirjallisuuteen teoreettisen viitekehysten luomiseksi. Aiheeseen syvennyttiin tekemällä koetiedonhaku, kirjallisuushaku ja aineistohaku. Kirjallisuushakuun hyödynnettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun JanetFinna -tietokantaa, Google Scholaria sekä Jyväskylän kaupungin kirjaston verkkohakua. Kirjallisuushakuun käytettiin sekä suomenkielisiä, että englanninkielisiä hakusanoja tai -lausekkeita. Teokset valittiin niiden sisällön, näkökulman ja kirjoittajien ammatillisen osaamisen perusteella. Mindfulnessia ja ADHD:ta käsittelevää kirjallisuutta löytyi kattavasti myös suomenkielisenä.

Aiheeseen liittyvään yhteiskunnalliseen keskusteluun syvennyttiin Googlen hakukonetta hyödyntäen sekä lukemalla uutisia ja keskustelupalstoja. Tarkastelussa keskityttiin erityisesti ihmisten yleisiin käsityksiin mindfulnessista ja sen käyttömahdollisuuksista. Yhteiskunnallinen keskustelu linkittyi pääasiassa ”meditaatio” -käsitteen ympärille. Uutisointi oli pääsääntöisesti neutraalia tai mindfulness myönteistä. Keskustelupalstoilla meditointi ja tietoisuuden kehittäminen jakoivat mielipiteitä ja monet mielsivät meditoinnin uskonnollisuuden harjoittamiseksi. Meditoinnista löytyi paljon äärimielipiteitä puolesta ja vastaan. Kokeneemmat tietoista läsnäoloa harjoittavat ihmiset jakoivat keskustelupalstoilla kokemuksiaan, jotka herättivät ihmetystä ja ennakkoluuloja ohuen samaistumispiinnan vuoksi uusille tutustujille. Osa keskusteluun osallistuneista liitti meditoinnin ja

joogan automaattisesti henkimaailmaan. Mindfulness aiheena tarvitsee lisää neutraalia puhetta, tiedon lisäämistä ja samaistumispintaa, jotta sen rooli hyvinvoinnin edistäjänä voisi olla vaikuttavampi.

2 Mindfulness

Mindfulness eli tietoisuustaidot tarkoittavat mielentilan, tunteiden ja kehon tuntemusten tietoista havainnointia ja hyväksymistä. Mindfulnessia voidaan harjoittaa erilaisiin haasteisiin ja tarpeisiin, eri tavoin. Tietoisuustaitojen avulla harjoitetaan huomion suuntaamista kehossa ja mielessä heräviin tuntemuksiin ja ajatuksiin. (Kortelainen ym. 2014, 7.) Tässä opinnäytetyössä mindfulnessia tarkastellaan nuorten keskittymisen, elämänhallinnan ja mielenhyvinvoinnin parantamisen näkökulmista. Mindfulnessia voidaan harjoittaa tietoisien läsnäolon kautta esimerkiksi havainnoimalla ympäristöä aistien avulla tai tekemällä erilaisia hengitys- ja meditaatioharjoituksia (Aulankoski 2019, 9).

Länsimaissa, toisin kuin itämaissa mieli ja keho mielletään toisistaan täysin erillisiksi muodoiksi kokea ympäröivä todellisuus. Aulankosken (2019, 22–23, 28) mukaan se voi olla myös haitallista, sillä tarkkaa rajaa fyysisen ja psyykkisen kokemisen välille ei voida asettaa. Tunteet, jotka on mielletty psyykkisiksi, voivat tuntua kehossa jännityksinä tai kipuina. Vaikka ajattelu ja pohdinta tapahtuvat mielessä, rentoutuminen ja hiljentyminen siirtävät niiden kokemisen keholle, joka aistii jatkuvasti ympäristöä. Tietoisuus ja tarkkaavaisuus liittyvät olennaisesti toisiinsa. Tarkkaavaisuutta voidaan kuvata huomion tietoiseksi suuntaamiseksi johonkin. (Aulankoski 2019, 22–23, 28.)

Aulankosken (2019, 9) mukaan meditaatio ei ole päättelyä, analysointia tai asioiden pohdiskelua, vaan päin vastoin ajattelun kehästä irtaantumista ja irti päästämistä. Toisaalta mindfulnessia on kuvattu myös ilman meditaation näkökulmaa sosiaalipsykologi Ellen Langerin kognitiopohjaisen suuntauksen mukaan tietoiseksi ajatteluksi, joka huomioi erilaisia näkökulmia ja avautuu uudelle ajattelulle ja toimintamalleille. Tietoisuustaitoja ja tietoista läsnäoloa voidaan harjoittaa matalalla kynnyksellä esimerkiksi maaten tai kävellen. Tietoinen hetki voi sisältää vain ympäristön tarkkailua tai mietiskelyä omaan tahtiin, eikä se vaadi esimerkiksi ohjattua tai ennalta suunniteltua harjoitetta toimiakseen. (Aulankoski 2019, 17–19.)

3 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö - ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä eli ADHD:sta voidaan erottaa kolme alamuotoa sen perusteella täyttyvätkö ainoastaan tarkkaamattomuuden kriteerit, jolloin kyseessä on pääosin tarkkaamaton esiintymismuoto, täyttyvätkö sekä tarkkaamattomuuden että yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden kriteerit, jolloin kyseessä on yhdistetty esiintymismuoto, tai täyttyvätkö pelkästään yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden kriteerit, jolloin esiintymismuoto on pääosin impulsiivinen tai yliaktiivinen. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019). ADHD:n kolme ydinoiretta ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja aktiivisuuden säätelyn vaikeus. Tarkkaamattomuus voi näkyä esimerkiksi häiriöherkkyytenä, keskittymisvaikeuksina, huolimattomuutena sekä lyhytjänteisyytenä. Myös ylikeskittyminen eli hyperfokusointi on tavanomainen tarkkaamattomuuden piirre. Impulsiivisuus oireet näkyvät harkitsemattomana käyttäytymisenä, kuten toisten päälle puhumisena, malttamattomuutena ja hallitsemattomina tunteenpurkauksina. Aktiivisuuden säätelyn vaikeus ilmenee usein yli- tai aliaktiivisuutena. Yliaktiivisuus aiheuttaa esimerkiksi levotonta liikehdintää ja jalan tai käden rummutusta, asentojen vaihtelua sekä esineiden näpertelyä. Myös mielen sisäinen levottomuuden tunne on yleistä, joka aiheuttaa muun muassa ajatusten poukkoilua. Aliaktiivisuus näyttäytyy usein poissaolevana käytöksenä ja esimerkiksi erilaisten ohjeiden ohi menemisenä. (Niskanen & Jussila 2024, 16–19.)

3.1 ADHD:n oirekuva ja diagnoosi nuorella

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön luultiin pitkään olevan vain lasten oireyhtymä. Suomessa ADHD diagnosoidaan Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen ICD-10:n (International Classification of Diseases) sekä uusimman version DSM-5-tautiluokituksen (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) mukaan. Molempien tautiluokitusten tarkkaavuushäiriökriteerit on kehitelty alun perin lapsille. (Virta & Salakari 2018, 18–19.) Maailmanlaajuisesti aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä esiintyy 6–18-vuotiailla uusimpien meta-analyysien mukaan 3,6–7,2 %. Tutkimusten mukaan ADHD on yleisempää pojilla, kuin tytöillä. Tähän saattaa vaikuttaa se, että tyttöjen tarkkaavuushäiriö jää herkemmin tunnistamatta. Usein suuri osa ADHD-oireisista jäävät kokonaan hoidon ulkopuolelle. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019.) Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän tilastointiraportin (2024) mukaan ADHD-diagnoosit ovat yleisty-

neet selvästi 7–17-vuotiailla lapsilla ja nuorilla vuosina 2015–2022. Myös ADHD-diagnoosin sukupuolierot ovat kaventuneet nuorten ikäryhmässä selvemmin, kuin lapsilla. (Vuori, Vuorenmaa, Ervasti, Tuovinen & Aalto-Setälä 2024.)

ADHD:n oirekuva muovautuu eri ikävaiheissa. Nuorilla tarkkaamattomuusoireet korostuvat erityisesti koulussa, mutta myös arjessa ja vapaa-ajalla. Tarkkaamattomuus ilmenee muun muassa vaikeutena kuunnella toisten puhetta, seurata ohjeita sekä toistuvina virheinä yksitoikkoisemmissa tehtävissä (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019.) Keskittyminen on usein vaikeaa, ja nuori saattaa tehdä huolimattomuusvirheitä sekä hukata tavaroitaan. Kuunteleminen sekä tarkkaavuuden ylläpitäminen on usein haastavaa ja nuori saattaa häiriintyä herkästi ulkoisista ärsykeistä. Ajan kanssa motorinen ylivilkkaus yleensä vähenee, mutta sisäinen rauhattomuus ja levottomuus saattavat jatkua ja jopa lisääntyä. Tehtävien suunnittelu ja loppuun saattaminen on usein haastavaa, ja motivaatio tehtäviin voi olla vähäinen. Myös impulsiivisuus näkyy sosiaalisissa tilanteissa, joka saattaa aiheuttaa vaikeuksia vuorovaikutuksessa sekä johtaa riskialttiiseen käyttäytymiseen. (Sumia 2017.)

ADHD-oireiset nuoret kärsivät usein myös uniongelmista. Nukahtamisongelmat ovat tavanomaisia ja unirytmisi saattaa herkästi siirtyä myöhäiseen kellonaikaan. Tämä lisää väsymystä päivisin ja aiheuttaa lisämurhetta koulunkäynnistä ja arkiaskareista selviytymiseen sekä aktivoi esimerkiksi tarkkaamattomuutta entisestään. ADHD-oireiselle nuorelle saattaa olla tavallista saada huonoa palautetta tekemisistään, sillä oirehdinta saattaa näyttäytyä ulospäin laiskuutena ja huolimattomuutena. Tämä heikentää nuoren itsetuntoa ja lisää esimerkiksi ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Tarkkaamattomuusoireiden merkitys korostuu nuoruusiässä, sillä nuorelta odotetaan jatkuvasti vastuunottoa ja itsenäisyyttä. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen saattaa usein olla ADHD-oireiselle nuorelle hankalaa, suhteet katkeilevat ja nuori voi jäädä yksin. Myös harrastusten kesken jääminen on tavanomaista. (Haapasalo-Pesu 2018.)

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä hoidetaan monella eri tavalla. Tutkimusten mukaan ADHD-oireet vähenevät niin psykososiaalisilla hoitomuodoilla, kuin lääkehoidolla. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019.) Oleellista on, että ADHD-diagnoosin saadessa tai sitä epäiltäessä suunnitellaan yksilöllisesti sopiva erilaisten hoitomuotojen yhdistelmä. Hoidon ja kuntoutuksen suunnittelemiseen vaikuttavat esimerkiksi ADHD:n vaikeusaste, mahdolliset

liitännäisoireet, elämäntilanne sekä oma motivoituneisuus erilaisiin hoitoihin. Mahdollisia liitännäisoireita, kuten vakavaa masennusta hoidetaan monesti ADHD:n rinnalla, sillä usein pelkästään tarkkaavuushäiriön hoito ei auta. Jos tarkkaavuushäiriö sen sijaan jää tunnistamatta ja hoitamatta, sekä lääkehoidon että muun hoidon tulokset jäävät yleensä heikoiksi. (Virta & Salakari 2018, 86.)

3.2 Kohtaaminen ja tuki ammattilaisen näkökulmasta

ADHD-oireisia nuoria ja heidän läheisiään kohdataan usein terveydenhuollon, sosiaali-, kasvatusta- ja nuorisotoimen palveluissa sekä työllisyyspalveluissa, joissa sosiaalialan ammattilaisilla on keskeinen rooli luottamuksen ja vuorovaikutuksen rakentamisessa (ks. taulukko 4). On tärkeää, että kohtaaminen on arvostavaa, kunnioittavaa ja kuuntelevaa, sillä se luo pohjan onnistuneelle yhteistyölle nuoren kanssa. Ammattilaiset voivat tukea ADHD-oireisten nuorten kohtaamista luomalla ennakoitavaa rakennetta, antamalla selkeitä ohjeita sekä esimerkiksi käyttämällä visuaalista tukea. ADHD-oireinen saattaa joskus vaikuttaa tahattomasti epäkohteliaalta impulsiivisuuden tai keskittymiskyvyn puutteen vuoksi. Kohtaamispaikka ja fyysinen ympäristö ovat osa nuoren aktiivisen osallistumisen huomioimista. ADHD-oireisen huolen ottaminen vakavasti ja luottamuksen rakentaminen ovat oleellisia asioita yhteistyön sujumisessa. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lähestyminen toimii usein reitillä haasteiden voittamiseen. (Tietoa ammattilaisille n.d.)

Ammattilaisen tulisi antaa mahdollisuuksiensa mukaan tietoa ADHD-oireisen läheisille ADHD:sta, oireiden hallinnasta ja arjen sujuvuutta edistävästä keinoista diagnoosin varmistuttua. Lapsille ja nuorille keskeinen psykososiaalinen hoitomuoto on käyttäytymishoito, joka tarkoittaa kotona ja koulussa tapahtuvaa ohjausta toivottuun suuntaan. Vanhempainohjauksella taas pyritään parantamaan vanhempien omia valmiuksia ohjata lapsensa toimintaa, katkaista negatiivista vuorovaikutuskehää ja lisätä positiivista vuorovaikutusta. Lisäksi koulun tukitoimet ovat tärkeä osa ADHD-oireisen nuoren koulunkäynnin sujuvoittamista. Tukitoimia suunnitellaan yhteistyössä moniammatillisen työryhmän kanssa. (Tarnanen, Puustjärvi, Tuunainen, Käypä hoito -työryhmä, Berggren & Koivunen 2019.)

Elina Palomäki, sosionomi ja ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja kertoo Tieteessä - juttusarjan artikkelissa (2024) positiivisen palautteen, erilaisten apuvälineiden, rutiinien, päivästruktuurien ja vuorovaikutuksen keinojen tärkeydestä mielekkään arjen rakentamisessa ADHD-

oireisten lasten ja nuorten kanssa työskennellessä. Palomäki tuo esille sen, että moni ammattilainen osaa nimetä neuropsykiatristen häiriöiden olevan aivorakenteiden poikkeamista johtuvia häiriöitä, mutta konkreettisesti toiminnassa sitä ei välttämättä aina sisäistetä kovinkaan hyvin. Ammattilainen pystyy vaikuttamaan omalla toiminnallaan paljon ADHD-oireisen nuoren arkeen myönteisellä tavalla. Tärkeää olisi löytää oikeanlaiset keinot, millä arkea ja koulunkäyntiä voidaan sujuvoittaa ADHD-oireinen nuori yksilöllisesti huomioiden. (Palomäki 2024.)

3.3 Mindfulness-harjoitusten vaikutukset ADHD-oireisiin

Aulankoski (2019, 84) arvioi tähän astisia tutkimustuloksia mindfulnessin vaikutuksista ja käyttömahdollisuuksista ADHD-oireiden lievittämisessä lupaaviksi. Mindfulness-harjoitusten vaikuttavuudesta lasten ADHD-oireisiin on vahvaa tutkimusnäyttöä ja nuorten ADHD-oireisiin kohtalaista. Tutkimusnäyttö menetelmän tehokkuudesta aikuisten ADHD-oireiden lievittämisessä koostuu myös tasokkaista tutkimuksista. Aikuisia ja lapsia on tutkittu enemmän interventio- ja verrokkiryhmien kautta, kuin nuoria. Tutkimukset tukevat myös sitä, että mindfulness voi parantaa nuorten tarkkaavuuden ylläpitokykyä sekä vähentää yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. (Raevuori 2017.) Aulankosken (2019, 61) mukaan mindfulness-harjoitukset parantavat keskittymiskyvyn lisäksi myös toiminnanohjausta. Eniten terveydenhuollossa hyödynnetyt mindfulness-interventiot, kuten MBSR ja mindfulness-johdannainen kognitiivinen terapia (MBCT) ovat edellä mainittujen vaikutusten lisäksi vähentäneet myös lasten ja nuorten psykiatrisia oireita. Interventioiden vaikutuksia on perusteltu neuropsykologisten toimintojen kautta. ADHD-nuorilla on havaittu noin kolmen vuoden viive keskushermoston kehityksessä. Mindfulnessin harjoittaminen säännöllisesti edistää sellaisia aivomuutoksia esimerkiksi hippokampuksessa, jotka lieventävät ADHD-oireiden esiintymistä. (Weckman ym. 2020.)

Mindfulness-pohjaiset terapiat on viime vuosina otettu laajemmin käyttöön mahdollisena hoitomuotona ADHD-oireiden hallintaan. Mindfulnessin tehokkuus psykiatristen sairauksien, kuten masennuksen ja ahdistuneisuuden hoidossa on tutkimusten mukaan osoitettu vahvaksi, mutta sen vaikuttavuudesta ADHD-oireisiin tarvitaan lisää perusteellisempaa tutkimusta. Uusien hoitomuotojen kehittäminen ADHD-oireisille on tärkeää, sillä ADHD-oireet vaikuttavat merkittävästi usealla elämänosa-alueella. (Cairncross & Miller 2020.) ADHD-diagnosoiduilla myös itsemurhariski on huomattavasti korkeampi. Perinteisiin hoitomenetelmiin, kuten lääkitykseen ja kognitiiviseen käyttä-

tymisterapiaan liittyy tehokkuudestaan huolimatta myös rajallisuutta. Lääkkeiden vaikutus on lyhytaikainen ja niihin voi liittyä haittavaikutuksia. Lisäksi lääkityksestä kieltäytyminen lisääntyy nuoruudessa. Myös kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa pitkäaikaisvaikutukset ovat rajalliset. Kokonaisuudessaan ADHD:n vaikutukset ja oireiden hoito aiheuttavat merkittäviä kustannuksia yhteiskunnallisesti, joka osoittaa tarvetta kustannustehokkaille ja vaikuttaville hoitomuodoille. (van de Weijer-Bergsma, Formsma, de Bruin & Bögels 2012.) Mindfulness-harjoittelua pidetään lupaavana vaihtoehtona, koska se saa aikaan muutoksia myös aivotoiminnassa käyttäytymisen muutoksien lisäksi (Lee, Ma, Ho, Tsang, Zheng & Wu 2017).

4 Mielenterveys

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mielenterveys tarkoittaa hyvinvoinnin perustaa ja tilaa, jossa ihminen tunnistaa omat vahvuutensa ja kykynsä, selviää arjen haasteista, pystyy työskentelemään sekä osallistumaan yhteisönsä toimintaan (Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä 2021). Mielenterveyteen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten yksilölliset ja perinnölliset ominaisuudet, sosiaaliset suhteet, yhteiskunnan rakenteet sekä kulttuuriset arvot ja uskomukset. Ne määrittävät esimerkiksi yksilön itsetuntoa, vuorovaikutustaitoja, osallisuuden kokemusta ja elinolojen turvallisuutta. Mielenterveys ei ole pelkästään yksilön vastuulla, vaan kasvuympäristöllä ja yhteiskunnallisilla tekijöillä on siihen merkittävä vaikutus. Muun muassa oikeudenmukainen yhteiskunta, vaikuttamismahdollisuudet ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen tukevat kansalaisten mielenterveyttä. Keskeisiä tekijöitä mielenterveyden edistämiseksi ovat esimerkiksi koulutuksen ja toimeentulon turvaaminen, terveellisten elinolojen varmistaminen, haavoittuvassa asemassa olevien tukeminen sekä eriarvoisuuden vähentäminen. Hyvinvoinnin edistämiseksi yhteiskunnan tulee panostaa oikeudenmukaisuuteen, yhteisöllisyyteen sekä mielenterveydenhäiriöiden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. (Mistä mielenterveys rakentuu? 2022.)

4.1 Mielenterveyden haasteet ADHD-oireisilla nuorilla

Tarnasen, Puustjärven, Tuunaisen, Käypä hoito -työryhmän, Berggrenin ja Koivusen (2019) mukaan ADHD:n kanssa esiintyy monesti muita samanaikaisia häiriöitä ja sairauksia, kuten univaikeuksia, motorisia ongelmia, aistisäätelyn häiriöitä, oppimisvaikeuksia sekä puheen- ja kielenkehityksen häiriöitä. Oppimisvaikeudet hankaloittavat usein koulusta ja opinnoista suoriutumista. Lisäksi tark-

kaavuushäiriön yhteydessä voi ilmetä autismikirjon häiriöitä, käytöshäiriöitä, masennusta ja ahdistuneisuutta sekä tic-oireita. Myös päihderiippuvuuden riski on keksimäärin 2–3 kertaa korkeampi tarkkaavuushäiriön omaavilla. Osa samanaikaisista häiriöistä saattaa itsessään voimistaa riskiä sairastua päihdehäiriöön. ADHD-diagnoosin omaavat ovat usein myös tapaturma-alttiita, ja heillä on suurentunut riski ajautua vaarallisiin tilanteisiin. Toisen häiriön olemassaolo ei estä ADHD-diagnoosia, mikäli molemmat häiriöt täyttävät diagnostiset kriteerit. Jos samanaikaisia sairauksia todetaan, on tärkeää huolehtia niiden hoidosta osana ADHD:n hoitoprosessia. (Tarnanen ym. 2019.)

Masennus ja ADHD esiintyvät usein samanaikaisesti, ja molemmilla häiriöillä on yhteisiä piirteitä, kuten heikentynyt motivaatio ja poikkeava reagointi palkkioihin. Vaikeat ADHD-oireet, kuten ahdistus- ja käytöshäiriöt, tunteiden säätelyn ongelmat sekä negatiiviset elämäntapahtumat lisäävät riskiä sairastua masennukseen. Puustjärvi (2016) tuo esille artikkelissaan, että Blackmanin ym. (2005) tutkimuksen mukaan ADHD-diagnoosin saaneilla lapsilla masennus on huomattavasti yleisempää ja riski kasvaa murrosiässä, verrattuna niihin, joilla ei ole ADHD-diagnoosia. Tarkkaavuushäiriön yhteydessä masennus voi ilmetä erityisesti sosiaalisena vetäytymisenä, mielihyvän menetyksenä ja depressiivisinä uskomuksina. (Puustjärvi 2016; Blackman ym. 2005, 295–207.) Niskanen ja Jussila tuovat esille kirjassaan Nepsy-materiaalipakki ammattilaisille (2024), että tutkimusten mukaan ADHD-oireinen, joka omaa impulsiivisuutta ja käytöshäiriöitä on jopa kolminkertainen riski nikotiinituotteiden, alkoholin ja huumeiden käyttöön verrattuna muuhun väestöön.

4.2 Mindfulness-harjoitusten vaikutukset mielenterveyteen

Tietoisuuden näkökulmasta mielenterveyshaasteita ei nähdä aina huonona asiana. Mielenterveyden haasteita tarkastellaan motivoivina tekijöinä muutokseen ja oman ajattelun haastamiseen. Mielialaa matalalla ylläpitävät uskomukset juontavat juurensa usein jo lapsuudessa tai nuoruudessa omaksuttuihin ydinuskomuksiin, jotka vahvistavat negatiivista käsitystä maailmasta ja ihmisestä itsestään. Vähättely, suurentelu, yleistäminen tai personalisaatio eli ulkoisten tapahtumien yhdistäminen itseen ilman järkevää perustetta, ovat tyypillisiä opittuja tapoja tai ajattelun vääristymiä, jotka johtavat negatiiviseen ajatteluun myöhemminkin. (Aulankoski 2019, 68–69.)

Stressi on psyykkisten häiriöiden laukaiseva tekijä ihmisillä, joilla on niihin geneettinen alttius. Mindfulness-harjoitusten stressiä lievittävä vaikutus on tieteellisesti todistettu, ja ne toimivat tehokkaana ennaltaehkäisevänä tekijänä mielenterveyshaasteille. Stressiä lievittävä vaikutus perustuu rentoutumiseen, joka näkyy rakenteellisena muutoksena mantelitulmakkeessa. Mantelitulmake aktivoi sympaattista hermostoa, joka vaikuttaa useisiin psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin rauhoittavasti. Hyväksyvä havainnointi auttaa suhtautumaan sisäisiin ja ulkoisiin stressitekijöihin ja lievittää ajatuksia, jotka lietsovat aivoja ylikerroksille. Omia ajatuksia sekä tunteita voi oppia suhteuttamaan toisiinsa, ja pohtia, ovatko ne miellyttäviä vai epämiellyttäviä, ja mikä niiden vaikutus on omaan toimintakykyyn. Tunnetilat motivoivat niiden kokijaa toimimaan tilanteissa eri tavoin. Stressin ja levottomuuden sekä surun ja masentuneisuuden erojen tunnistaminen voi auttaa oikeisiin valintoihin tietyissä hetkissä. Oman ajattelun hallinta on tehokas tapa välttää tunteiden ylivaltaa. Tunnetta usein edeltää jokin ajatus. Vaikka tunteet ohjaavat myös ajatuksia, tietoiseen tulkitaan omista ajatuksista voi vaikuttaa. Mindfulness-harjoitukset auttavat suhtautumaan omiin tunteisiin ja harjoittamaan niiden säätelyä. Tunteiden säätelyn kehittyminen mindfulnessin avulla voi vähentää myös ahdistus- ja masennusoireita. (Aulankoski 2019, 33–34, 71–72.)

Tutkimustiedon perusteella mindfulness-harjoitukset auttavat ennen kaikkea keskittymiseen ja kehotietoisuuteen, sekä itsesäätelyn ja -reflektion kehittymiseen. Ne voivat parantaa kykyä selvittää tilanteista, jotka henkilö kokee epämiellyttävinä ja auttaa hyväksymään ne sellaisenaan. (Weckman, Raevuori & Laasonen 2020.) Työskentely vaatii havainnoinnin lisäksi myös sallivan suhtautumisen harjoittelua sekä asioiden verbalisointia. Verbalisointi eli asioiden sanoittaminen prosessinomaisesti auttaa jo yksinään tehokkaasti sietämään haastavia tunteita ja kehittämään hallinnan tunnetta omasta hyvinvoinnista. Salliva suhtautuminen lisää itsemyötätuntoa ja auttaa luomaan armollisemman suhteen itsen ja omiin tunteisiin. Mindfulness-harjoitusten nähdään vaikuttavan koettuun hyvinvointiin myös vähentämällä ruminaatiota, eli toistuvaa kielteisten ajatusten mielessä pyörittelyä. Harjoitukset parantavat mielen joustavuutta ja kehittävät kykyä luoda etäisyyttä tarvittaessa itsen ja omiin ajatuksiin. Mindfulness-harjoitteet mahdollistavat kielteisten ydinuskomusten muuttamisen yhdessä muiden keinojen, kuten terapiatyöskentelyn kanssa. (Aulankoski 2019, 44, 69–71.)

Mindfulness-pohjaisten interventioiden lisääntyessä on tärkeää, että ammattilaiset ovat ajantasalla niiden hyödynnettävyydestä ja heillä on arviointikykyä niiden suosittelemiin asiakasprosesseihin. Hyödynnettäessä mindfulness-harjoituksia nuorten kanssa, perinteisiä tekniikoita voidaan lyhentää ja yksinkertaistaa, ja harjoitteiden ohjeistusten kieltä voidaan muokata ikäkaudelle sopivaksi. Matalankynnyksen harjoitteet, kuten äänitallenteet ja lyhyet harjoitteet ja niihin tutustuminen yhdessä voi auttaa omaksumaan tietoisuustaitoja omaan elämään. Nuorten motivaatio mindfulness-harjoitteluun on vaihtelevaa ja tutkimusten mukaan nuoret toteuttavat harjoittelua toistaiseksi vain ”tarpeeseen”, eivätkä osana arkirutiineja. Uusien interventioiden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon myös motivaatiotekijät. (Horneffer-Ginter 2022.)

Suomessa on ollut käynnissä vuosina 2014–2018 korkeatasoinen tutkimus- ja kehittämishanke: Terve Oppiva Mieli, jossa kartoitettiin mindfulnessin vaikutuksia 12–15-vuotiaiden nuorten mielen-terveyteen, stressinhallintaan ja keskittymiskykyyn. Tutkimuksen tarkoituksena oli edistää nuorten voimavaroja kouluympäristössä, kaventaa eroja erilaisissa ryhmissä oppimisen ja hyvinvoinnin välillä sekä tarjota kouluympäristöön kustannustehokas työkalu oppimisen ja hyvinvoinnin tueksi. Tutkimus osoitti, että mindfulnessin harjoittaminen on ollut hyödyllisempää nuorille verrattuna tavallisiin rentoutusharjoituksiin. Resilienssi parantui ja masennusoireet vähenivät merkittävästi mindfulnessia harjoittaneella ryhmällä. (Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishanke n.d.)

Tutkimukseen osallistuneet psykiatrisessa avohoidossa olleet 14–18-vuotiaat nuoret raportoivat itse stressin ja ahdistuneisuuden lievittyneen mindfulness-harjoitusten avulla. Myös 11–18-vuotiaiden ADHD-diagnosoitujen nuorten tarkkaavuus ja sosiaalinen toimintakyky parantui huomattavasti. Yhdessä tutkimuksessa, joka oli toteutettu satunnaistetulla asetelmalla ja kontrolloitu verrokki-interventiolla, oli raportoitu myös negatiivisia tuloksia. Poikien ahdistusoireet olivat lisääntyneet intervention jälkeen sekä tyttöjen, joilla oli vain vähäisiä masennusoireita. Mindfulness-harjoituksista nuorille tehdyissä tutkimuksissa on olemassa julkaisuharhan riski, sillä negatiivisia tutkimustuloksia voidaan jättää julkaisematta tai lumevaikutusta kontrolloimatta verrokkiryhmältä. (Raevuori n.d.) Raevuoren (n.d.) mukaan mindfulness-interventioiden vaikuttavuutta olisi todenmukaisinta tutkia ryhmillä, joissa osallistujilla on tasavertainen kokemus mindfulness-harjoituksista, motivaatiota osallistumiseen, eikä ennakoasenteita mindfulnessia kohtaan.

5 Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys, tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten mindfulness-harjoituksia voidaan hyödyntää ADHD-oireiden lievittämisessä nuorilla ja edistää siten nuorten arjenhallintaa ja mielen hyvinvointia. Tutkimus mindfulnessin vaikutuksista ADHD-oireisiin on vakuuttavaa jo lapsille ja aikuisille tehtyjen tutkimusten perusteella, mutta nuorten tutkimus on toistaiseksi vähäisempää. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda käsitys mindfulness-harjoitusten mahdollisuuksista ja vaikuttavuudesta nuorilla ja selvittää, millaista tutkimusta aiheesta on olemassa. Työn tulos on suunnattu ensisijaisesti sosiaalialan ammattilaisille, jotka työskentelevät ADHD-oireisten nuorten kanssa. Opinnäytetyössä korostetaan, että mindfulness menetelmänä ei poissulje tai yksinään korvaa esimerkiksi lääkinnällistä tai terapeutista hoitoa. Opinnäytetyön tutkimuskysymys muodostui arjenhallinnan ja mielenterveydellisten näkökulmien ympärille seuraavaksi:

Miten mindfulness-harjoitukset voivat tukea ADHD-oireisen nuoren mielenterveyttä ja arjenhallintaa?

Tarve uusille lähestymistavoille osana ADHD-oireisten kohtaamista ja mielenterveystyötä on suuri ADHD:n aiheuttamien kustannusten vuoksi. Myös jo käytössä olevilla ei-farmakologisilla hoitomuodoilla, kuten käyttäytymisterapialla on rajoitteita. Pula pätevistä työntekijöistä aiheuttaa pitkiä jonoja. (ks. luku 8.1.) Mindfulness-pohjaiset interventiot ovat kaikille helposti saavutettavissa ja niitä voidaan toteuttaa matalalla kynnyksellä ilman aika- tai paikkasidoksia. Tarkoituksena on nostattaa vaihtoehtoisia menetelmiä terapeutin ja ohjauksellisen nuorten kohtaamistyön tueksi, joita voisi mahdollisesti integroida tulevaisuudessa osaksi nuorten arjen kohtaamispaikkoja, kuten kouluympäristöä, kotia ja digitaalisia ympäristöjä.

6 Toteutus

6.1 Menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, sillä se mahdollistaa parhaiten kokonaisvaltaisen käsityksen luomista aiheesta. Kirjallisuuskatsaus pyrkii tutkimaan jo olemassa olevaa tietoa,

keräämään olennaisen tiedon yhteen ja tekemään siitä keskeisiä johtopäätöksiä. Kirjallisuuskatsaus metodina edustaa monimenetelmällisyyttä sisältäessään sekä laadullisia, että määrällisiä alkuperäistutkimuksia. Katsauksen näkökulma jättää tilaa myös uudelle tutkimukselle sekä tietoisuuden lisäämiselle aiheesta. Kirjallisuuskatsauksen aineiston tulee koostua mielellään vertaisarvioituista artikkeleista. (Vilka 2023, 11–12, 34.) Kirjallisuuskatsaus tarkastelee aiheeseen liittyviä keskeisiä käsitteitä, niiden välisiä suhteita sekä sitä, millaisia kehityssuuntia ja teorioita aiheen ympärille linkittyy (Kangasniemi, Pietilä, Utriainen, Jääskeläinen, Ahonen & Liikanen 2013, 295–296).

Kirjallisuuskatsaus jaetaan kolmeen päätyyppiin, joita ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan toteuttaa narratiivisena tai integratiivisena katsauksena ja se voi sisältää vivahteita molemmista. Tämä kirjallisuuskatsaus toteutettiin narratiivisena, sillä narratiivinen näkökulma sopii kattavan ja yleisluontoisen kokonaiskuvan rakentamiseen, tarkastellen aihetta laajasti ja kokonaisvaltaisesti. Lopputuloksesta pystytään tunnistamaan myös mahdollisia tarpeita lisätutkimukselle. (Salminen 2011, 6–7.) Tiedonhaku narratiivisessa katsauksessa on vapaampaa, joka mahdollistaa perehtymisen aiheeseen laajemmin, eteenkin, jos tutkimustietoa on niukasti (Vilka 2013, 21–22).

Kirjallisuuskatsaukselle on määritelty Niela-Vilénin ja Hamarin (2016, 23–24) mukaan viisi välttämätöntä vaihetta, jotka ovat katsauksen tarkoituksen ja tutkimuskysymyksen määrittely, aineistonhaku ja kirjallisuushaku, tutkimusten arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä tulosten raportointi. Yksityiskohtaisempi metodi kullekin kirjallisuuskatsaukselle valikoituu saatavilla olevan aineiston ja kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen perusteella, mutta nämä viisi vaihetta sisältyvät jokaiseen katsaukseen. Katsauksen aiheen ja tarkoituksen valinnassa on tärkeää huomioida omat kiinnostuksen kohteet. Aito kiinnostus aihetta kohtaan vahvistaa motivaatiota vaativan prosessin loppuun saattamiseksi. Tietoa on kyettävä tarkastelemaan ja keräämään objektiivisesti, joten aiheeseen liittyvät ennako-oletukset tulee tunnistaa ja välttää tulosten ennakoointia, jotta tutkimustiedosta saadaan todellinen kuva. Näkökulmia hahmotellessa voi hyödyntää esimerkiksi miellekarttoja. Aiheen valinnassa olennaista ovat omaa mielenkiintoa herättävät käsitteet, kohderyhmä sekä menetelmät. Niiden ympärille luodaan kokonaisuus, mistä näkökulmasta aihetta tarkastellaan. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 23–24.)

Tutkimuskysymyksen tulee olla keskittynyt riittävästi aiheeseen, mutta ei liian kapea, jotta vastaaminen siihen tutkimuskirjallisuuden perusteella onnistuu. Liian laaja tutkimuskysymys haastaa aineiston suuren määrän vuoksi ja tällöin aineiston käsittelyä ei ole mahdollista toteuttaa kaikesta saatavilla olevasta kirjallisuudesta. Olennaista on myös pohtia, minkälaista tietoa saadaan vastamalla tutkimuskysymykseen ja miten tietoa voidaan hyödyntää. Kun hakua lähdetään toteuttamaan, luodaan hakustrategia, jotta löydetty aineisto on luotettavaa ja vastaa todennäköisemmin tutkimuskysymykseen. Hakustrategiaan sisältyvät esimerkiksi sisäänotto- ja poissulkukriteerit, julkaisuvuoden rajaaminen sekä tutkimusten vertaisarviointiprosessin varmistaminen, joka puoltaa niiden valintaa osaksi lopullista aineistoa luotettavuuden näkökulmasta. Toisaalta on myös tärkeää tarkastella julkaisuharhan merkitystä. Jos katsauksesta jätetään pois tulokset, joissa ei pystytä osoittamaan tutkittavaksi valitun menetelmän vaikuttavuutta, karsinta saattaa aiheuttaa menetelmän vaikuttavuuden yliarviointia. Tarkat muistiinpanot hakuprosessin ajalta helpottavat hahmottamaan lopullisia valintoja ja niiden perusteluja. Hakuprosessi on riippuvainen käytettävistä resursseista. Kirjallisuushaun heikkouksia ja vahvuuksia on hyvä käsitellä katsauksessa ja lisätä prosessin läpinäkyvyyttä. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 26–27.)

Aineiston analyysi- ja synteesivaiheessa tehdään yhteenveto katsaukseen valikoituneiden tutkimusten tuloksista. Useimmissa kandidaattitasoisissa kirjallisuuskatsauksissa aineistoa on luokiteltu ja etsitty siitä eroja ja yhtäläisyyksiä esimerkiksi koodaamalla. Katsauksesta tehdään johtopäätöksiä ymmärrettävästi ja kirjoitetaan se johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi eli synteesiksi. Synteesi tapahtuu käytännössä analyysin kanssa yhtä aikaa. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 30–31.) Hyvässä asiatekstissä tulokset raportoidaan yhtenäisesti ja asioiden välisiä suhteita selventäen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 293). Tulosten raportoinnin ja kaikkien prosessin vaiheiden tulee olla riittävän tarkasti kuvattu, jotta tutkimus on mahdollista toistaa. Raportoinnissa tulee tulla ilmi seuraavat asiat: tausta ja tiivistelmä, tutkimuskysymys ja menetelmät, hakuprosessi mukaan lukien tiedot valituista ja karsituista tutkimuksista, tutkimusten arviointi ja tulokset, pohdinta ja johtopäätökset, tulosten sovellettavuuden arviointi ja tutkimustarpeet jatkossa sekä lähdeluettelo. Raportoinnissa olennaista on kriittisyys. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 32.)

6.2 Aineistonkeruu

Opinnäytetyön aineistohaku aloitettiin koetiedonhaulla. Haku tehtiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun JanetFinna -tietokantaan, jossa hyödynnettiin kansainvälisten artikkelien hakua. Kirjallisuushaun ja koetiedonhaun avulla määritettiin keskeiset käsitteet, joiden pohjalta valittiin lopullinen tutkimusaineisto. Keskeisiksi käsitteiksi valikoituivat: ADHD (aktiivisuuden- ja tarkkaavuuden häiriö), mindfulness/mindfulness -harjoitukset, mielenterveys, nuoret, ADHD-oireet, tietoisuustaidot ja tietoinen läsnäolo. Suomenkieliset hakulausekkeet eivät tuottaneet vertaisarvioituja hakutuloksia. Aiheeseen parhaiten vastaavien hakutulosten saavuttamiseksi, käsitteiden muovaamisessa hyödynnettiin myös Finto -asiasanastoa. Asiasanastosta koetiedonhaakuun valikoituneita käsitteitä olivat: attention-deficit hyperactivity disorder, adolescent*, mental health sekä mindfulness meditation. Koetiedonhaakua tehtiin viimeisen 10 vuoden aikarajauksella, josta siirryttiin rajaamaan tulokset vuosiin 2020–2024.

Aineiston varsinainen haku toteutettiin yksittäisiin tietokantoihin, joita olivat: Sage Journals, ProQuest, PubMed, Science Direct, Eric, Google Scholar, Finna ja CINAHL, joista lopulta käyttöön valikoituivat PubMed, ProQuest ja CINAHL. Muut tietokannat karsiutuivat pois vähäisten hakutulosten vuoksi, tai rajaustyökalujen vähyyden vuoksi ne tarjosivat aineistoksi epäsovivaa materiaalia. Osa artikkeleista myös löytyi useammasta eri tietokannasta, jolloin valituksi tulivat vain ne, joissa haut tuottivat kokonaisuudessaan eniten aiheeseen sopivia julkaisuja. Sisäänottokriteerejä valittaville aineistoille olivat tutkimuskysymykseen vastanneet artikkelit, kokotekstin saatavuus, vertaisarvioitut artikkelit, suomen tai englanninkieliset julkaisut sekä julkaisuvuodet 2020–2024. Poissulkukriteerejä olivat: artikkelit, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen, vertaisarvioimattomat artikkelit, muut, kuin suomen- tai englanninkieliset julkaisut, julkaisut, joissa ei ollut kokotekstiä saatavilla sekä vanhempi julkaisuajankohta, kuin vuosi 2020. (ks. taulukko 1). PubMed-tietokannassa ei ollut mahdollista asettaa hakukoneeseen vertaisarviointi -rajausta, mutta tietokannasta valittiin kuitenkin julkaisuja aineistoon, sillä ne vastasivat suoraan tutkimuskysymykseen. Vertaisarviointin tarkastus toteutettiin PubMedistä valikoituneisiin julkaisuihin manuaalisesti.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vertaisarvioitu artikkeli	Vertaisarvioimattomat artikkelit
Tutkimuskysymykseen vastanneet artikkelit	Artikkelit, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen
Kielenä suomi tai englanti	Kielenä muu, kuin suomi tai englanti
Julkaisuvuodet 2020–2024	Muu julkaisuajankohta
Koko teksti saatavilla	Ei koko tekstiä

Tietokantoihin käytettiin pääsääntöisesti hakulausekkeita: "mindfulness AND adhd" tai "mindfulness AND adhd AND adolescent*". Hakulausekkeiden muoto määräytyi tietokantakohtaisesti. (ks. taulukko 2). Aineistohaussa havaittiin, että boolean operaattorin "NOT" käyttö vaikutti selkeästi julkaisujen löytymiseen, joten hakuja tehtiin ensisijaisesti käyttämällä vain "AND" ja "OR" operaattoreita. ProQuest-tietokanta tuotti huomattavasti suuremman määrän hakutuloksia, kuin muut tietokannat, mutta sen tulokset vastasivat erittäin tarkasti annettua hakulauseketta. Esimerkiksi hakulauseke, joka sisälsi käsitteen "mindfulness", ei tarjonnut hakutuloksia, jotka käsittivät käsitteen "meditation". Hakuja ProQuestiin tehtiin useammalla eri hakulausekkeella, jotta hakuja aiheesta tavoitettiin laajemmin. Tietokantojen hakulauseke -kohtaiset hakutulokset kunkin rajauksen jälkeen on esitetty taulukossa 2. ProQuest valikoitui haasteista huolimatta tietokannaksi, sillä koetiedonhaussa havaittiin sen kattavan paljon tutkimuksia opinnäytetyön aiheesta. Aineistohaun prosessin luotettavuuden takaamiseksi, haut tietokantoihin toteutettiin useaan kertaan.

Taulukko 2. Tietokantahaku

Tietokanta	Hakulausekkeet	Rajaukset	Hakutulokset
PubMed	((mindfulness) AND (adhd)) AND (adolescents)	Tutkimuskysymykseen vastanneet artikkelit, koko teksti saatavilla, julkaisuvuodet 2020–2024 & kielenä suomi tai englanti	Yhteensä: 110 Kokoteksti: 108 Aikarajaus: 50 Kielet: 49
ProQuest	title((mindfulness)) AND (ADHD) AND adolescent*	Tutkimuskysymykseen vastanneet artikkelit, koko teksti saatavilla, vertaisarvioitu, julkaisuvuodet 2020–2024 & kielenä suomi tai englanti	Yhteensä: 10 309 Otsikkotaso: 712 Kokoteksti: 682 Vertaisarvioitu: 366 Aikarajaus: 186 Kielet: 185
	title((mindfulness)) AND ADHD		Yhteensä: 13 698 Otsikkotaso: 919 Kokoteksti: 877 Vertaisarvioitu: 440 Aikarajaus: 213 Kielet: 212
	title((meditation)) AND ADHD		Yhteensä: 13 567 Otsikkotaso: 284 Kokoteksti: 267 Vertaisarvioitu: 106 Aikarajaus ja kielet: 47

CINAHL	(mindfulness) AND (ADHD)	Tutkimuskysymykseen vastanneet artikkelit, koko teksti saatavilla, vertaisarvioitu, julkai- suvuodet viimeiset 5 vuotta & kielenä suomi tai englanti	Yhteensä: 105 Kokoteksti: 32 Vertaisarvioitu: 25 Aikarajaus: 18 Kielet: 15
--------	-----------------------------	--	--

Tarkemmin käsiteltäväksi aineistohausta valikoitui yhteensä 21 artikkelia. Artikkelit suomennettiin, luettiin läpi ja niistä tehtiin tiivistelmät hyödyntäen ChatGBT -tekoälytyökalua. ChatGBT:ltä kysyttiin aiheeseen liittyviä kysymyksiä aineistoista, joka auttoi hahmottamaan kokonaisuutta niiden olennaisista tutkimustuloksista. Sen avulla arvioitiin tutkimusten sopivuutta opinnäytetyön aiheeseen. Aineiston käsittelyssä 13 artikkelia karsiutui pois, sillä ne eivät vastanneet suoranaisesti tutkimuskysymykseen tai käsitelivät aihetta enemmän aikuisille tehtyjen tutkimusten näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi valikoitui kahdeksan englanninkielistä vertaisarvioitua tieteellistä tutkimusta (ks. liite 1), joista viisi oli katsaustyyppisiä artikkeleita.

Yksi tutkimuksista oli belgialainen, yksi italialainen ja yksi suomalainen. Belgialaisessa tutkimuksessa Roux, Pérez-Peña ja Philippot (2021) tutkivat mindfulness-pohjaisten interventioiden (MBI) vaikutusta sisänpäinkääntyviin ja ulospäinkääntyviin mielenterveysoireiluihin nuorilla, joilla on käytöshäiriöitä. Tutkimukseen osallistui 129 11–19-vuotiasta nuorta, joilla oli käytöshäiriöitä ja jotka asuivat nuorten käyttäytymishäiriöihin erikoistuneessa nuorisokodissa. Tutkittavat jaettiin kolmeen hoitoryhmään: tavanomaiseen hoitoryhmään, psykoedukaatioryhmään ja MBI-ryhmään. Ryhmien tuloksia verrattiin yhden vuoden seurannan aikana itseraportointikyselylomakkeilla, nuorten kasvattajien arvioimilla kyselylomakkeilla ja käyttäytymistehtävillä. MBI:n vaikuttavuuden testaamista varten tehtiin monitasoanalyysit sukupuolen ja lääkityksen vaikutukset huomioiden. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että MBI paransi merkittävästi tarkkaavaisuutta, mutta sillä ei ollut merkittävää vaikutusta masennusoireisiin, mindfulnessiin, impulsiivisuuteen, ylivilkkauteen tai vastustavaan käyttäytymiseen verrattuna muihin ryhmiin. (Roux ym. 2021.)

Italialaisessa tutkimuksessa Santonastaso, Zaccari, Mandolesi, De Crescenzo, Foti, Crescentini, Fabbro, Vicari, Curcio ja Menghini (2020) testasivat alustavasti MOM-harjoittelun eli Mindfulness-suuntaisen meditaation tehokkuutta ADHD-oireisilla lapsilla vertaamalla sen vaikutuksia aktiiviseen kontrolliryhmään (EEP eli emotionaalisen koulutuksen ohjelma). Tutkimukseen osallistui kaksikymmentäviisi 7–11-vuotiasta ADHD-oireista lasta, jotka osallistuivat joko MOM-harjoitteluun (n=15) tai EEP:n (n= 10) kolme kertaa viikossa kahdeksan viikon ajan. Neuropsykologisia ja akateemisia mittauksia sekä käyttäytymiseen, tunteisiin ja mindfulnessiin liittyviä arviointeja kerättiin ennen ja jälkeen ohjelmien. MOM-harjoittelulla oli keskimäärin myönteisiä vaikutuksia neuropsykologisiin mittareihin. Lisäksi positiivisia vaikutuksia ADHD-oireisiin havaittiin ainoastaan MOM-ryhmässä. (Santonastaso ym. 2020.)

Holopainen, Hintsanen, Lahti, Vahlberg ja Volanen (2024) tutkivat suomalaisessa tutkimuksessa yleisen yhdeksän viikon MBI-ohjelman (.b-ohjelma) vaikutuksia oppilaiden kohonneisiin ADHD-oireisiin käyttäen klusterirandomisoitua kontrolloitua kokeellista tutkimusasetelmaa (RCT). Tutkimuksessa tarkasteltiin oppilaiden taustatekijöiden eli sukupuolen, iän ja sosioekonomisen aseman, sekä kotiharjoittelun intensiteetin vaikutuksia. Tutkimukseen osallistui yhteensä 3519 suomalaista 12–15-vuotiasta nuorta viidestäkymmenestäkuudesta peruskoulusta (luokat 6, 7 ja 8), jotka satunnaistettiin MBI-ryhmään, rentoutukseen perustuvaan aktiivikontrolliryhmään ja passiivikontrolliryhmään eli tavanomaiseen koulun opetussuunnitelmaa toteuttavaan ryhmään. ADHD-oireita mitattiin tutkimuksessa alussa, yhdeksän viikon jälkeen ja 26 viikon seurannassa vanhempien raportoimilla arvioinneilla. Tutkimus ei löytänyt positiivisia interventiovaikutuksia vanhempien raportoimista ADHD-oireista MBI-ryhmässä verrattuna kontrolliryhmiin. Lisäksi säännöllinen kotiharjoittelu seuranta-aikana ei vahvistanut interventiovaikutuksia. Tulokset eivät tue lyhyiden, yleisten MBI-ohjelmien käyttöä koko koululuokissa osana koulun tavanomaista opetussuunnitelmaa kohonneiden ADHD-oireiden vähentämiseksi nuorilla. (Holopainen ym. 2024.)

Lisäksi aineistoon valittiin viisi katsaustyyppistä tieteellistä tutkimusta, jotka tarkastelivat aiempia olemassa olevia tutkimuksia aiheesta. Kaksi katsauksista oli englantilaisia, yksi kiinalainen, yksi italialainen ja yksi intialainen. Englantilaisessa katsauksessa Dunning, Tudor, Radley, Dalrymple, Funk, Vainre, Ford, Montero-Marin, Kuyken ja Dalglish (2022) tutkivat aihetta satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten kautta. Meta-analyysin sisältyi 66 tutkimusta, joissa oli osallistujia yhteensä 20 138. Meta-analyysissä tarkasteltiin mindfulnessin vaikuttavuutta alle 18-vuotiaiden

nuorten ADHD-oireisiin vertaillen tuloksia passiivisten ja aktiivisten kontrolliryhmien välillä satunnaistetussa asetelmassa. Myös ikä ja koulutuksen määrä otettiin huomioon tuloksissa. Analyysissä havaittiin mindfulnessin harjoittamisen parantavan tarkkaavaisuutta, mutta korostettiin koulukontekstin ja yksilöllisten tarpeiden huomioimista tulevissa tutkimuksissa. (Dunning ym. 2022.) Toisessa englantilaisessa katsauksessa Kretschmer, Göz Tebrizcik ja Dommett (2022) tarkastelivat aihetta laajemmin myös aikuisten ja perheen näkökulmasta. Katsauksessa oli mukana 22 tutkimusta, joissa oli tietoa 1237:stä ADHD-diagnosoidusta lapsesta. Katsaus tukee mindfulnessin vaikuttavuutta ADHD-oireisiin, sekä psyykkisiin oireisiin ja elämäntapaan. Sokkouttaminen interventio-tyypille oli haasteena tämän katsauksen tutkimuksissa. (Kretschmer ym. 2022.)

Kiinalaiset Yi-Chen, Chen ja Keh-Chung (2022) tarkastelivat katsauksessaan 12 tutkimusta ja meta-analyysissaan 11 tutkimusta useista eri maista. Tutkimukset sisälsivät erilaisiin mindfulness-tekniikoihin, kuten tietoiseen syömiseen ja kävelyyn keskittyviä harjoituksia ja tietoja niiden vaikuttavuudesta 5–18-vuotiaille ADHD-diagnosoiduille lapsille ja nuorille. Yi-Chenin ym. (2022) olennainen havainto oli osallistujien iän merkittävä vaikutus mindfulnessin vaikuttavuuteen. Myös tähän katsaukseen valituissa tutkimuksissa osallistujat satunnaistettiin interventio- ja kontrolliryhmiin, kuten Dunningin ja muiden (2022) meta-analyysissa. (Yi-Chen ym. 2022.) Italialaiset Oliva, Mandrone, di Girolamo, Mirabella, Colombi, Carletto ja Ostacoli (2021) sisällyttivät katsaukseen 31 tutkimusta. Kretschmerin ja muiden (2022) lisäksi myös he tarkastelivat mindfulnessin vaikutuksia ADHD-oireiden lisäksi myös psyykkisiin oireisiin, sekä elämäntapaan, kuten tunteiden säätelyyn ja vuorokausirytmien ylläpitämiseen. Tutkimuksissa tarkastellut henkilöt olivat 7–16-vuotiaita ADHD-diagnosoituja lapsia ja nuoria. Mindfulness-harjoittelulla havaittiin olevan merkittäviä vaikutuksia tarkkaavuudessa ja sen mahdollisuudet täydentävänä ADHD-oireiden hoitona tunnustettiin. (Olivan ym. 2021.) Intialaisessa katsauksessa (2023) tarkasteltiin mindfulnessin vaikutuksia ADHD-oireisiin myös joogan näkökulmasta. Katsauksen tarkempaan analyysiin valikoitui 10 tieteellistä artikkelia. Tutkimuksiin osallistuneet olivat alle 18-vuotiaita. Tarkoituksena oli selvittää joogan ja meditaation mahdollisuuksia toimia täydentävänä tai korvaavana hoitona esimerkiksi stimulanttilääkkeille. Molemmat interventiot vaikuttivat positiivisesti sekä ADHD-oireisiin, että mielenterveyteen. Sen lisäksi niiden huomattiin parantavan perhesuhteiden dynamiikkaa. (Gonzalez, Navya, Athiyaman, Randhi, Gutlapalli, Pu, Zaidi, Patel, Atluri ja Arcia 2023.)

6.3 Aineiston kriittinen arviointi

Aineistoon valikoituneissa tutkimuksissa ja katsauksissa oli niiden tuomien hyötyjen lisäksi joitain rajoitteita ja puutteita. Osassa aineiston katsaustyyppisiin artikkeleihin valikoituneista tutkimuksista havaittiin näyttöä julkaisuharhasta. (Dunning ym. 2022; Oliva ym. 2021; Kretschmer ym. 2022). Julkaisuharha oli pääsääntöisesti vinoutunut tutkittavan aiheen eduksi, eli mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikuttavuutta oli yliarvioitu. Useissa tutkimuksissa havaittiin myös merkittävää heterogeenisuutta eli tutkimusten tulosten vaihtelua toistensa välillä. Yi-Chenin ym. (2022) mukaan menetelmällisellä laadulla on havaittu olevan vähäinen negatiivinen vaikutus mindfulness-harjoitteiden vaikuttavuuteen esimerkiksi käytösongelmissa.

Tutkimusten metodologisista puutteista, kuten riittämättömästä tutkittavien satunnaistamisesta, heikosta kontrolliryhmien valinnasta sekä seuranta-aikojen lyhydestä raportoitiin tutkimuksissa. Julkaisuharhaa esiintyi erityisesti passiivisten kontrolliryhmien ja yleisten interventioiden osalta. (Dunning ym. 2022). Roux ym. (2021) ovat todenneet esimerkiksi tutkimusasetelmalla olevan merkittävä vaikutus tutkimuksen laatuun ja tulosten luotettavuuteen. Ei-satunnaistetuilla kontrolloiduilla asetelmilla on saatu huomattavasti suurempia vaikutuksia ADHD-oireisiin, kun satunnaistetuilla ja kontrolloiduilla tutkimuksilla. Satunnaistetut asetelmat tukevat tutkimusten luotettavuutta poistamalla eroja ryhmien väliltä ja varmistamalla, että tulokset osoittavat realistisesti mindfulness-harjoitusten vaikutuksia. (Roux ym. 2021.) Myös kontrolliryhmien hyödyntäminen vertailukohtina poistaa lasten kypsymisestä johtuvien muutosten vaikutuksia, joka vaikuttaa tulosten luotettavuuteen (Yi-Chen ym. 2022; Roux ym. 2021; Dunning ym. 2022; Oliva ym. 2021).

Kretschmer ym. (2022) kuvaavat heidän katsauksessaan tarkasteltujen tutkimusten tuovan selkeästi esille tutkimuskysymyksen, ja käyttäneen tutkittavaan aiheeseen soveltuvia tilastollisia menetelmiä sekä valideja mittareita. Otoskoot olivat kuitenkin usein pieniä ja tutkimuksiin osallistuneet henkilöt eivät olleet sokkoutettuja interventiotyypille, jolla olisi voitu välttää ennakoasenteiden vaikutus tuloksiin. Useimmista tutkimuksista puuttui myös sokkoutettu arviointi. Raportointitavat vaihtelivat tutkimusten välillä huomattavasti. Osassa tutkimuksista tarkasteltiin käyttäytymistä ja oireita kokonaisuutena ja osassa yksittäisiä osa-alueita, mikä vaikutti tulosten vaikutuskokoon. Lasten tutkimustulokset ovat vielä hyvin vaihtelevia raportoinnin ja arvioinnin näkökulmasta. Mindfulness-harjoitusten vaikuttavuudesta on haastavaa tehdä vahvoja johtopäätöksiä esimerkiksi mielenterveydellisistä näkökulmista, kuten stressinhallinnasta ADHD-oireisilla henkilöillä, sillä

tutkimustietoa osa-alueella on toistaiseksi vähän. Tutkimusten laatu on yleisesti toistaiseksi heikkoa, joka rajoittaa johtopäätöksiä tekemistä. (Kretschmer ym. 2022.)

Gonzalez ym. (2023) kertovat myös katsauksensa rajoitteista. Aineistoon valittiin vain englanninkielisiä tutkimuksia, joka voi kaventaa tutkimusten näkökulmaa ja aiheuttaa julkaisuharhaa. Myös tutkimusten pieni otoskoko ja lyhyet seuranta-ajat heikentävät tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. (Gonzalez ym. 2023.) Myös Santonastason ym. (2020) alustavan tutkimuksen rajoitteisiin kuului pieni otoskoko, sekä seurantajakson puuttuminen kokonaan. Tutkimuksessa tiedotettiin lasten ja nuorten vanhempiä interventioryhmien muodoista, joihin osallistujat jaettiin. Tutkimuksessa havaittiin, että osa vanhemmista ei todennäköisesti sitoutunut arviointiprosessiin. Useammat tiedonantajat, kuten opettajien tiedottaminen vanhempien lisäksi, olisi voinut tehostaa arviointia. (Santonastaso ym. 2020.)

Holopainen ym. (2024) raportoivat tutkimuksensa osallistujakadosta, mikä saattoi vaikuttaa analyysien tarkkuuteen. Lisäksi passiivinen kontrolliryhmä oli merkittävästi pienempi kuin muut ryhmät, mikä heikensi herkkyyttä havaita ryhmien välisiä eroja. ADHD-oireiden arvioinnissa käytettiin ainoastaan vanhempien täyttämää kyselyä, eikä opiskelijoiden tai opettajien näkemyksiä otettu huomioon. Tämä rajoittaa tulosten objektiivisuutta ja lisää mahdollisen vastausharhan riskiä. Tutkimuksessa ei myöskään ollut saatavilla tietoa osallistujien mahdollisista ADHD-diagnooseista tai muista samanaikaisista hoitomuodoista, mikä vaikeuttaa tulosten soveltamista ja yleistettävyyttä diagnosoiduille ADHD-nuorille. Lisäksi harjoittelun toteutumista mitattiin vain yhdellä mittarilla eli harjoittelun intensiteetillä, mikä ei täysin kuvaa osallistujien sitoutumista tai harjoittelun laatua. Myös tutkimuksessa käytetty mindfulness-ohjelma oli universaali hyvinvointia tukeva interventio, eikä se ollut erityisesti suunnattu ADHD-oireisten nuorten tarpeisiin. (Holopainen ym. 2024.)

6.4 Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitunut aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysin avulla etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin, sekä pyritään kuvailemaan ilmiöitä ja siihen liittyviä teemoja ja luomaan niistä selkeä kokonaisuus. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteet ja tarkoitus ohjaavat analyysiä ja ilmaisevat sen päämäärän ja toivotut tulokset. Aineistolähtöisessä sisäl-

lönanalyysissä sen runko ja luokittelu tuotetaan prosessin aikana aineiston pohjalta. Sisällönanalyysissä on kolme päävaihetta; valmistelu-, analysointi- ja raportointivaihe. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 215–218.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheita on kuvattu myös yksityiskohtaisemmin seuraavasti; aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2024, 122).

Valmisteluvaiheessa suomennetut artikkelit siirrettiin omiin Word-dokumentteihin, ja niille tehtiin oma kansio Teams-alustalle, joka selkeytti niiden käsittelyä. Aineisto luettiin huolellisesti läpi ja siitä etsittiin kohtia, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Ennen varsinaisen luokittelun aloittamista, koodauksen avulla voidaan jäsenellä tekstiä erilaisten marginaalimerkintöjen avulla (Elo ym. 2022, 221). Tutkimuskysymykseen vastaavia alkuperäisilmauksia pelkistetään yksittäin ja yhdistellään niitä nimettyihin kategorioihin (Tuomi & Sarajärvi 2024, 114). Aineistosta koodattiin korostusvärillä tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia ilmauksia, jonka jälkeen alkuperäisilmaukset kategorisoitiin Padlet-työkalun avulla. Padlet valikoitui työkaluksi sen helppokäyttöisyyden ja selkeyden takia. Kategorisointi helpottaa ymmärtämään aineiston sisältöä paremmin, sekä poimaan sieltä olennaisia tietoja tutkittavasta aiheesta ja karsimaan epäolennaista (Elo ym. 2022, 219–220).

Pelkistämisen jälkeen siirryttiin aineiston klusterointiin eli ryhmittelyvaiheeseen. Tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaukset luokiteltiin Padlet-työkalun avulla osioihin eri väreillä, jotka muodostivat alaluokkia. Padletin ominaisuudet, kuten suodatustyökalu helpotti tulosten ryhmittelyä. Suodatustyökalun avulla samaa aihealuetta koskevat tulokset saatiin näkyviin yhtä aikaa, joka helpotti myöhemmin myös tulosten kirjoittamista. Luokittelua jatkettiin muodostamalla alaluokista yläluokkia ja yläluokista pääluokkia. Aineistosta eroteltiin tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja samalla karsittiin epäolennainen tieto pois. Alkuperäisilmauksia luokiteltiin käsitteiksi, ja niistä edettiin luomaan johtopäätöksiä ja kokonaiskuvaa tuloksista. Abstrahointivaihe luo tutkijalle kuvauksen tutkittavasta aiheesta. Käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2024, 122–127.) Vuoren (2021) mukaan aineiston sisällön läpikäynti ja sen näkökulmien vertailu siten, että keskitytään sekä eroavaisuuksiin, että samankaltaisuuksiin, helpottaa johtopäätösten tekemistä ja tukee niiden monipuolisuutta ja luotettavuutta. Raportointivaiheessa aineistosta koostetut tulokset raportoitiin vaiheittain erilaisten taulukoiden tai kuvioi-

den avulla, jotka havainnollistavat aineiston luokittelua ja keskeisiä näkökulmia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä olennaista on ymmärtää tutkittavien ilmiöiden ja asioiden merkitystä tutkittavalle kohderyhmälle läpi prosessin (Tuomi & Sarajärvi 2024, 127).

Taulukko 3. Esimerkki aineiston luokittelusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
“Across all RCTs, MBP led to small but significant improvements over controls in the categories of mindfulness, attention, executive functioning, negative behavior, depression and anxiety/stress...”	Mindfulness-ohjelmilla oli merkitystä tarkkaavaisuuden, toiminnanohjauksen ja ahdistuksen parannuksiin.	Mindfulness-ohjelmien vaikutukset tarkkaavaisuuteen, toiminnanohjaukseen ja ahdistuneisuuteen	Psyykkiset vaikutukset ja toiminnalliset vaikutukset	Mindfulness-harjoitusten vaikutukset nuoren arjenhallintaan ja toimintakykyyn
“In general, children with ADHD randomly assigned to a mindfulness-based intervention showed improvements in inattentive and hyperactive-impulsive behavior relative to children with ADHD in the control groups. These findings indicate that a mindfulness-based intervention can have a positive effect on attention, hyperactivity, and impulse control in children with ADHD.”	Mindfulness-pohjaisilla interventiolla voi olla myönteinen vaikutus hyperaktiiviseen ja impulsiiviseen käyttäytymiseen ADHD-lapsilla.	Mindfulness-ohjelmien vaikutukset hyperaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen		
“The study concludes that the MBI training program Mymind shows some positive effects regarding ADHD symptoms. Meditation practices helped to raise awareness within themselves and not be so harsh on themselves. Children and parents felt more sense of calmness	Mymind-ohjelma osoittaa myönteisiä vaikutuksia ADHD-oireisiin. Harjoitukset paransivat itse-tietoisuutta ja tunteiden hallintaa sekä edistivät armollisuutta itseä kohtaan.	Mindfulness-harjoittelun vaikutukset tunne- ja tietoisuustaitoihin		

and better control of their emotions.”				
“Larger effects on ADHD symptoms were associated with older children. It is possible that this was influenced by the symptoms of ADHD that change over developmental periods. Adolescents or older children have more insight into ADHD symptoms, which could be another possible explanation for a larger effect in older children. Adolescents or older children have more capacity to integrate what they learn from a mindfulness-based intervention and have more reduction in symptoms after treatment than younger children with ADHD.”	Mindfulness-pohjaisilla interventioidilla oli merkittävämpiä vaikutuksia vanhempien lasten ADHD-oireisiin.	län merkitys mindfulness-harjoittelun tehokkuuteen	Mindfulness-harjoittelun tehokkuuteen vaikuttavat yksilölliset tekijät	Mindfulness-harjoittelun vaikutuksia säätelevät tekijät

7 Tulokset

Tuloksista nousi aineistoja yhdistävinä havaintoina mindfulness-harjoittelun vaikutukset tarkkaavuuteen ja toiminnanohjaukseen, hyperaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen sekä mielenterveysoireiluun ja tunne- ja tietoisuustaitoihin. Tutkimuksista korostui toistuvasti niiden luotettavuuteen ja menetelmällisiin näkökulmiin liittyviä huomioita, joten ne valittiin myöhemmin käsittelyyn keskeisenä osana katsausta. Tutkimustulosten välillä havaittiin vaihtelua myös tutkimusten sisällä.

Useimmat tutkimuksista saivat sekä positiivisia, että negatiivisia tai merkityksettömiä tuloksia. Keskeiset havainnot luokiteltiin ala-, ylä- ja pääluokkiin. Yläluokat kuvaavat mindfulness-harjoittelun vaikutuksia ADHD-oireiden eri osa-alueisiin sekä näitä vaikutuksia sääteleviä tekijöitä. Alaluokat rakentuivat tarkastelemaan spesifimmin yläluokkien osa-alueita ja pääluokat muodostuivat sitomaan alempien luokkien sisällöt kokonaisuuksiksi.

7.1 Mindfulnessin vaikutukset ADHD-oireisiin

Mindfulnessin vaikutuksista ADHD-oireisiin lapsilla ja nuorilla on tehty useita tutkimuksia, joiden tulokset vaihtelevat käytettyjen menetelmien ja tutkimusasetelmien mukaan. Useat tutkimukset ovat raportoineet parannuksia keskittymiskyvyn ja tarkkaavuuden ylläpitämisessä (Dunning ym. 2022; Yi-Chen ym. 2022; Roux ym. 2021; Oliva ym. 2021; Gonzalez ym. 2023; Santonastaso ym. 2020; Kretschmer ym. 2022). Mindfulness-harjoittelu voi vähentää ADHD:n keskeisiä oireita, erityisesti tarkkaamattomuutta. Santonastaso ym. (2020) raportoivat mindfulness-harjoitusten auttaneen lapsia ja nuoria tunnistamaan impulssejaan ja erilaisia reaktioitaan ennen toimintaan ryhtymistä. Tämä itsetietoisuuden lisääntyminen mahdollisti paremman toiminnanohjauksen säätelyn ja vähensi impulsiivista käytöstä. (Santonastaso ym. 2020.) Havainto tukee myös Kretschmerin ym. (2022) tutkimusta, jossa mindfulness-harjoitukset johtivat impulsiivisuuden vähenemiseen ADHD-oireisilla nuorilla. Vaikka vaikutukset impulsiivisuuden vähenemiseen olivat havaittavissa, parannukset eivät olleet aina suuria tai pysyviä. Usein mindfulness-harjoitukset paransivat nuorten tarkkaavuutta ja toiminnanohjausta verrattuna passiivisiin kontrolliryhmiin eli esimerkiksi tavanomaista hoitoa saaneisiin osallistujiin. (Kretschmer ym. 2022.)

Kiinalaisessa katsauksessa Yi-Chen ym. (2022) kertovat, että mindfulness-pohjaisilla interventioilla oli kohtalaisen suuri vaikutus ADHD-oireisiin nuorilla, erityisesti tarkkaavaisuuden ja impulsiivisuuden hallintaan. Yhteinen vaikutuskoko ADHD-oireille oli $g=0.77$, mikä osoittaa, että mindfulness-harjoitukset voivat merkittävästi tukea ADHD-oireiden lievittämistä lapsilla ja nuorilla. Katsauksessa havaittiin, että mindfulnessin vaikutukset ADHD-oireisiin oli suuremmat vanhemmilla lapsilla. (Yi-Chen ym. 2022.) Myös belgialaisen tutkimuksen (2021) tulosten mukaan mindfulness-based interventions-ryhmän (MBI) osallistajat osoittivat merkittävämmän parannuksen tarkkaavaisuustehtävissä verrattuna kontrolliryhmiin. Tutkimus ei havainnut kuitenkaan merkittäviä muutoksia nuorten itse raportoituun impulsiivisuuteen ja viivytystaitojen (engl. delay skills) parantumiseen. (Roux ym. 2021.) Viivytystaidoilla viitataan tutkimuksessa nuorten kykyyn parantaa pitkäjänteisyyttä.

Tutkittaessa mindfulness-pohjaisten meditaatioharjoitusten kliinistä soveltamista ADHD-oireisille lapsille ja nuorille, niiden huomattiin auttavan osallistujia parantamaan keskittymiskykyä tehtävissä, joissa normaalisti ilmeni tarkkaamattomuutta. Parannuksen arvioitiin johtuvan mindfulnessin tuottamasta kyvystä lisätä läsnäolon tunnetta ja vähentää häiriötekijöitä, joka tuki paremman

tarkkaavuuden säilyttämistä. (Santonastaso ym. 2020.) Myös mindfulness-pohjaiset joogaharjoitukset paransivat nuorten tarkkaavaisuutta ja vähensivät huomion herpaantumista. Tutkimuksissa mukana olleita osallistujia seurattiin useita kuukausia harjoittelun jälkeen, ja positiivisia tuloksia oli havaittavissa 2–8 kuukauden ajan. (Gonzalez ym. 2023).

Tutkimuksissa havaittiin myös mindfulness-harjoittelun merkityksettömiä tai negatiivisia vaikutuksia. Suomalainen tutkimus (2024), joka keskittyi kouluympäristöön ei tue universaalien mindfulness-pohjaisten interventioiden käyttöä nuorilla tässä toimintaympäristössä. Tutkimuksessa havaittiin, että pitkäkestoinen kotiharjoittelu säännöllisesti ei tuottanut tehokkaampia vaikutuksia. Vain harvat tutkimukseen osallistuneet nuoret noudattivat kotiharjoitteluohjeita aktiivisesti seurannan aikana, joka voi vaikuttaa merkittävästi tuloksiin. Koulukonteksti on heidän mukaansa haastava ympäristö, ja tulokset ovat linjassa aiemman kouluperustaisen tutkimuksen kanssa aiheesta. Joitain hyötyjä itsehillinnässä ja tarkkaavaisuudessa havaittiin kuitenkin opettajien ja nuorten vanhempien tekemissä arvioinneissa. (Holopainen ym. 2024.) Osassa tutkimuksista havaittiin myös, että interventioiden vaikutukset olivat pieniä ja lyhytaikaisia, eikä mindfulnessin todettu olevan merkittävästi tehokkaampi, kuin muut aktiiviset interventiot, kuten psykoedukaatio (Dunning ym. 2022; Kretschmer ym. 2022; Oliva ym. 2021). Belgialaisessa tutkimuksessa (2021) arvioitiin, että nuorten erilaiset haasteet, kuten agitaatio eli voimakas motorinen levottomuus ja impulsiivisuus voivat estää mindfulnessin täyden hyödyn saamista, sillä ne voivat heikentää keskittymistä ja itsehillintää (Roux ym. 2021).

7.2 Mindfulnessin vaikutukset mielenterveyteen ja hyvinvointiin

Tutkimuksissa on tarkasteltu mindfulnessin vaikutusta myös mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikuttavuutta on tutkittu esimerkiksi ahdistuneisuuden, masennuksen ja stressin lievittämisessä sekä elämänhallinnan ja sosiaalisen käyttäytymisen tukemisessa. Dunningin ym. (2022) aiemmassa meta-analyysissä havaittiin mindfulness-pohjaisten interventioiden parantavan tietoisien läsnäolon taitoa sekä vähentävän ahdistuksen ja masennuksen oireita kontrolliryhmiin verrattuna. Myös kognitiivisten taitojen havaittiin parantuneen. Uudessa päivitetyssä analyysissä huomattiin mindfulness-harjoitteiden positiivisten vaikutusten jatkumo lukuun ottamatta masentuneisuutta. Uudet analyysit eivät kokonaisuudessaan osoittaneet kestäviä vaikutuksia hyvinvointiin. Jos pieniä hyötyjä tunnistettiin, ne eivät säilyneet seurantatutkimuksissa. Havaittiin kuitenkin, että mindfulness-harjoitusten suurempi määrä johti parempiin tuloksiin

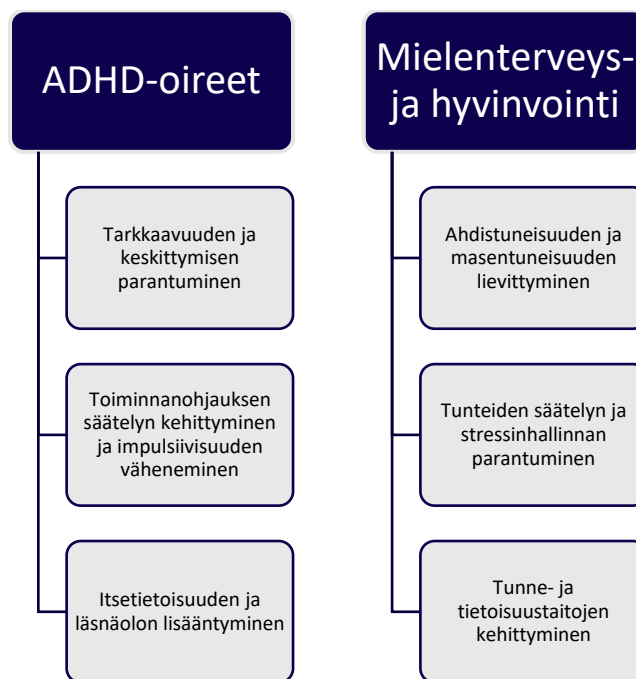
stressin hallinnassa ja ahdistuneisuuden lievittämisessä. (Dunning ym. 2022.) Myös Santonastason ym. (2020) tutkimuksessa havaittiin mindfulness-interventioon osallistuneilla lapsilla parannuksia tunnesäätelyssä ja yleisessä psyykkisessä hyvinvoinnissa.

Vastaavia tuloksia saivat myös Gonzalez ym. (2023) ja Kretschmer ym. (2022). Interventioiden huomattiin vaikuttavan myös itsetuntoon kohottavasti ja lievittävän epävarmuutta ja pelkoja. Kretschmer ym. (2022) havaitsivat hyvinvoinnin edistymistä mindfulness-harjoitteita tehneessä ryhmässä verrattuna kontrolliryhmään. Myös Olivan ym. (2021) katsauksessa tunnistettiin merkittäviä muutoksia tunteiden säätelyssä sekä vanhempien tekemissä raporteissa myös ahdistuneisuusoireiden lievittämisessä. Nuorten omat raportit eivät olleet yhtenäisiä ahdistuneisuutta käsittelevässä arvioinnissa. Katsauksessa todetaan, että mindfulness-pohjaiset interventiot voivat toimia hoitomuotona ADHD-oireisille, sillä ne edistävät tietoisuutta ja itseymmärrystä sekä vähentävät tunneepätasapainoa. Lisäksi interventioilla on hyödyllisiä vaikutuksia myös päihteiden väärinkäytön hallinnassa. (Oliva ym. 2021.)

Suomalaisessa tutkimuksessa Holopainen ym. (2024) puolestaan saivat tuloksia, jotka ovat ristiriidassa aiempien tutkimusten kanssa. Yleisellä yhdeksän viikon MBI-ohjelmalla (.b-ohjelma), jonka tavoitteena oli edistää oppilaiden tarkkaavuutta ja tunnesäätelyä sekä kehotietoisuuden taitoja, havaittiin olevan hyvinvoinnille haitallisia vaikutuksia niillä nuorilla, joilla oli riski mielenterveysongelmien syntymiselle. (Holopainen ym. 2024.) Myöskään Rouxin ym. (2021) tutkimuksessa ei havaittu merkittäviä tuloksia hyvinvoinnissa. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus eivät vähentyneet mindfulness-pohjaisen intervention jälkeen verrattuna kontrolliryhmiin. Jos ahdistuneisuus väheni, se koski kaikkia tutkimukseen osallistuneita ryhmiä. Tietoisuustaidot kehittyivät huomattavasti, mutta parannuksia havaittiin tasavertaisesti kaikissa ryhmissä. Tutkimuksessa todetaan, että käyttäytymishäiriöisten nuorten erityispiirteet voivat selittää tulosten päinvastaisuuden verrattuna suurimpaan osaan vastaavista interventiotutkimuksista, jotka on toteutettu ryhmille, joilla ei ole erityispiirteitä. (Roux ym. 2021.)

Myös Yi-Chenin ym. (2022) katsauksessa mindfulness-harjoitusten vaikutus ADHD-oireisten lasten ja nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin olivat vähäisiä ja lyhytkestoisia. Vaikutukset esimerkiksi ulospäin ja sisäänpäin suuntautuviin käyttäytymisongelmiin sekä yleiseen hyvinvointiin olivat

heikkoja ja epäjohdonmukaisia. Vaikutukset eivät säilyneet pitkällä aikavälillä ilman jatkuvaa harjoittelua. (Yi-Chen ym. 2022.) Tutkimus mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikuttavuudesta psyykkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin on vielä heikolla pohjalla erityisesti nuoremmilla lapsilla, mutta niiden hyödyistä on näyttöä toimintakyvyn ja elämänhallinnan parantamisessa. On havaittu, että jo yksi tietoisuustaitoja kehittävä istunto parantaa toiminnanohjausta, kuten joustavaa ajattelua ja itsehillintää. Tulokset tarjoavat kokonaisuudessaan hieman vahvempaa näyttöä siitä, että mindfulness-pohjaisilla interventioilla voidaan vaikuttaa elämänlaatuun ja hyvinvointiin sekä psyykkisiin oireisiin ja itsemyötätuntoon. (Gonzalez ym. 2023; Kretschmer ym. 2022; Oliva ym. 2021.)



Kuvio 1. Keskeiset positiiviset tulokset mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikuttavuudesta

7.3 Mindfulness-harjoittelun vaikutuksia säätelevät tekijät

Tutkimuksissa havaittiin useita tekijöitä, jotka vaikuttivat interventioiden tehokkuuteen ja toimitavuuteen. Menetelmälliset tekijät kuten interventiotyypit, seuranta, toimintaympäristö ja kontrolliryhmien muoto vaikuttivat tuloksiin merkittävästi. Myös iällä ja sukupuolella havaittiin osassa tutkimuksista olevan vaikutuksia interventioiden hyötyihin. (Yi-Chen ym. 2022; Roux ym. 2021; Holopainen ym. 2024.) Nuoremmille osallistujille mindfulness-harjoitteet tarjosivat enemmän hyötyä esimerkiksi ahdistuneisuuden ja stressin lievittämisessä, ja harjoittelu oli heille tehokkaampaa

hyvinvoinnin näkökulmasta. Vanhempi ikä ennusti kuitenkin kokonaisuudessaan parempia tuloksia. (Dunning ym. 2022.) Dunning ym. (2022) esittävät katsauksessaan myös mindfulness-harjoittelun määrän vaikuttavan tuloksiin. Osa analyyseistä viittasi siihen, että suurempi määrä harjoittelua tuotti parempia tuloksia ja osa puolestaan esitti pienemmän harjoittelumäärän tuovan enemmän hyötyjä.

Myös Yi-Chenin ym. (2022) katsaus tukee Dunningin ym. (2022) raporttia siitä, että parempia tuloksia ja suurempi vaikutus ADHD-oireisiin havaittiin vanhemmilla lapsilla ja nuorilla. ADHD-oireissa tapahtuu kehityksellisiä muutoksia läpi elämän, ja nuorilla tarkkaamattomuus oireet korostuvat ja hyperaktiivisuus sekä impulsiivisuus puolestaan vähenevät verrattuna lapsiin. Mindfulness-pohjaisten interventioiden on havaittu parantavan tarkkaavuutta tehokkaammin, kuin impulsiivisuutta ja hyperaktiivisuutta. Vaikutukset ovat merkittävämpiä nuorilla tai vanhemmilla lapsilla, sillä heillä on enemmän ymmärrystä omista oireistaan sekä kykyä soveltaa ja ylläpitää mindfulness-harjoittelua. (Yi-Chen ym. 2022; Dunning ym. 2022; Santonastaso 2020; Kretschmer ym. 2022.) Poiketen muista tutkimuksista Holopaisen ym. (2024) tutkimuksen tulosten mukaan myöhäisnuoruus ei näyttänyt olevan merkittävä säätelevä tekijä intervention vaikutuksille. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että kahdeksaluokkalaiset saattavat hyötyä mindfulness-harjoituksista enemmän, kuin rentoutusharjoituksista erityisesti tarkkaamattomuusoireiden osalta, mikä viittaa siihen, että ikä voi vaikuttaa intervention tehoon. Asiaa tulisi kuitenkin tutkia tarkemmin laajemmalla ikähaarukalla. Sukupuolella havaittiin olevan joitain vaikutuksia interventioista hyötymisessä. Suomalaisesta tutkimuksesta nousi yllättävä havainto, jossa poikien tarkkaamattomuus ja hyperaktiivisuus oireet vähenivät passiivikontrolliryhmissä enemmän, kuin mindfulness-ryhmässä. Kuitenkin myös mindfulness-ryhmässä pojilla havaittiin oireiden vähenemistä. Sukupuolen vaikutusta mindfulness-interventioihin tulisi tutkia edelleen tarkemmin. (Holopainen ym. 2024.)

Roux ym. (2021) tunnistivat myös useita tekijöitä, joilla on vaikutusta mindfulness-intervention toimivuuteen. Yksi merkittävä haaste oli ryhmän levoton käyttäytyminen, joka haittasi muodollisten meditaatioharjoitusten toteuttamista. Tämä viittaa siihen, että käytöshäiriöt ja esimerkiksi levoton ja impulsiivinen käytös saattavat vaikeuttaa MBI:n laatua, ja edellyttää pidempikestoista harjoittelua. Lisäksi interventio saattoi olla liian lyhyt saavuttaakseen merkittäviä tuloksia, sillä esimerkiksi dialektinen käyttäytymisterapia nuorille kestää tyypillisesti 12–24 tapaamista. Tutkimuksessa ei

myöskään arvioitu osallistujien kotiharjoittelun määrää, mikä voi olla keskeinen tekijä intervention onnistumisessa. (Roux ym. 2021.)

Myös Gonzalez ym. (2023) ja Santonastaso ym. (2020) totesivat, että mindfulness-harjoitusten vaikuttavuus voi olla suurempi, jos intervention kesto on pidempi ja harjoitus intensiivisempi. Myös ADHD-oireiden vaikeus ja vahvuus voi vaikuttaa siihen, kuinka hyvin nuori hyötyy harjoituksista, kuten aiemmin Roux ym. (2021) sivusivat. Lisäksi huomattiin, että perheen, erityisesti vanhempien osallistuminen meditaatioharjoituksiin, voi lisätä intervention tehokkuutta parantamalla perhesuhteiden dynamiikkaa ja tukemalla vanhempien omia hyvinvointitaitoja. Vanhempien osallistuminen mindfulness-harjoituksiin yhdessä lapsen kanssa voi parantaa intervention vaikuttavuutta, sillä vanhempien mindfulness-taidot voivat tukea lapsen käyttäytymistä ja itsehillintää. Tämä yhteisvaikutus voi luoda positiivisen vahvistuksen, joka tukee lasten oppimista ja käyttäytymismuutoksia. Tutkimuksessa ehdotetaan, että myös opettajien ja muiden aikuisten osallisuus voisi tarjota lisätukea interventioille. (Santonastaso ym. 2020; Kretschmer ym. 2022.) Sosiaaliset ja taloudelliset tekijät, kuten sosioekonominen tausta eivät vaikuttaneet mindfulness-intervention tehoon, joka viittaa siihen, että se on sovellettavissa lähtökodista huolimatta. (Holopainen ym. 2024).

Oliva ym. (2021) ja Kretschmer ym. (2022) havaitsivat katsauksissaan kontrolliryhmän muodon vaikutuksia. Mindfulness-ryhmät osoittivat merkittävästi suurempia vaikutuksia verrattuna passiivisiin kontrolliryhmiin, mutta niiden teho oli vähäisempi tai ei tilastollisesti merkittävä verrattuna aktiivisiin kontrolliryhmiin, kuten psykoedukatioon tai taitoharjoitteluun. Tämä viittaa siihen, että mindfulness-interventiot voivat olla tehokkaita erityisesti, kun niitä verrataan passiivisiin hoitoihin, mutta niiden hyödyt eivät varsinaisesti korostu aktiivisten hoitojen rinnalla. Lisäksi tutkimuksen laatu ja otoskoko osoittautuivat merkittäviksi mindfulness-harjoitusten vaikutuksia sääteleviksi tekijöiksi. Suuremmat ja metodologisesti laadukkaammat tutkimukset tuottivat luotettavampia tuloksia, kun taas pienemmissä tutkimuksissa havaittiin enemmän hajontaa ja julkaisuharhan riskiä. Havainto korostaa otoskoon ja tutkimuslaadun merkitystä MBI:n vaikuttavuuden arvioinnissa. (Oliva ym. 2021; Kretschmer ym. 2022.) Santonastaso ym. (2020) nostavat esille arviointimenetelmien moninaisuuden merkityksen. Jos tutkimuksissa käytetään useita arviointimenetelmiä, kuten esimerkiksi itsearviointeja, vanhempien ja opettajien arvioita sekä neuropsykologisia testejä, se voi mahdollistaa tarkemmat ja kattavammat tulokset interventioiden tehokkuudesta. (Santonastaso ym. 2020.)

Mindfulness-interventioiden vaikuttavuutta on vaikea arvioida yksiselitteisesti, koska tutkimuksissa on huomattavaa vaihtelua käytetyissä mittareissa, testeissä ja osallistujien lääkityksissä. Useissa tutkimuksissa osallistujat saivat käyttää ADHD-lääkkeitä mindfulness-harjoitusten ohella, mikäli lääkityksen käyttö oli vakaata. Kuitenkaan tarkempia tietoja lääkityksen tyypistä (stimulantti, ei-stimulantti lääke) tai annostuksesta ei yleensä annettu, eikä tutkimuksissa usein mainittu, oliko lääkitys tasapuolisesti jaoteltu eri ryhmille. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimustulosten tulkitintaan, koska lääkityksen vaikutukset eivät eriytyneet mindfulnessin vaikutuksista. Myös käytetyt mittarit ja testit vaihtelivat tutkimusten välillä, mikä aiheutti huomattavaa heterogeenisuutta ja rajoitti mahdollisuuksia meta-analyyysiin. (Kretschmer ym. 2022.)



Kuvio 1. Vaikutuksia säätelevät tekijät

8 Pohdinta

8.1 Keskeiset johtopäätökset ja tulosten hyödynnettävyys

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kokonaiskuva, millaista tutkimusta mindfulness-harjoitusten vaikuttavuudesta nuorten ADHD-oireisiin ja mielenterveyteen on olemassa. Aineisto vastasi kattavasti tutkittavaan aiheeseen ja työn tavoitteisiin. Aineistosta saatiin selville perusteellisesti mindfulness-harjoittelun vaikuttavuutta ADHD-oireisiin, sekä mielenterveyden tukemiseen. Arjenhallinnalliset näkökulmat linkittyvät molempiin osa-alueisiin, jota tarkastellaan tarkemmin tässä luvussa.

Tutkimustieto aiheesta on vaihtelevaa erityisesti lasten ja nuorten kohdalla, ja menetelmälliset piirteet vaikuttavat merkittävästi tutkimustulosten laatuun ja yleistettävyyteen. Kaikissa kirjallisuuskatsauksessa tarkastelluissa tutkimuksissa, lukuun ottamatta suomalaista tutkimusta, havaittiin monia mindfulness-harjoitusten tuomia hyötyjä, ja tulokset puoltavat myös Aulankosken (2019) ja Raevuoren (2017) tietoperustassa esitettyjä näkemyksiä siitä, että mindfulnessin harjoittamisella voidaan ylläpitää tarkkaavuutta ja keskittymiskykyä ADHD-oireisilla henkilöillä. Tulokset tukevat myös Weckmanin ym. (2020) ja Aulankosken (2019) havaintoja mindfulness-harjoitusten vaikuttavuudesta stressiin, mielenterveyshaasteisiin, negatiivisten ajatusten vähenemiseen ja it-sesäätelyyn.

Mindfulnessin huomattiin vaikuttavan positiivisesti erityisesti tarkkaavuuteen ja keskittymiskykyyn, sekä ahdistuneisuuden ja negatiivisten ajatusten vähenemiseen (Dunning ym. 2022; Yi-Chen ym. 2022; Roux ym. 2021; Oliva ym. 2021; Gonzalez ym. 2023; Santonastaso ym. 2020; Kretschmer ym. 2022). Tutkimustulokset olivat kuitenkin vaihtelevia, ja osassa tutkimuksista havaittiin interventioiden merkityksettömiä vaikutuksia ADHD-oireisiin ja hyvinvointiin. Useista tutkimuksista tunnistettiin myös julkaisuharhaa. (Dunning ym. 2022; Oliva ym. 2021; Kretschmer ym. 2022.) Suomalaisessa tutkimuksessa, joka toteutettiin koulukontekstissa, havaittiin jopa mindfulness-harjoittelun tuomia haittavaikutuksia nuorten hyvinvoinnille (Holopainen ym. 2024). Holopaisen ym. (2024) tutkimuksen tulokset poikkeavat kuitenkin osittain tietoperustassa esitellyn toisen koulukontekstissa toteutetun tutkimuksen tuloksista, jossa havaittiin, että mindfulnessin harjoittaminen paransi nuorten resilienssiä, tarkkaavuutta ja sosiaalista toimintakykyä sekä masennusoireet vähenivät merkittävästi. (Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishanke n.d.)

Interventioiden merkityksettömille tai negatiivisille vaikutuksille voi olla useita syitä, joita myös aineisto esitti ja käsitteli kattavasti. Nuoret saattavat olla vähemmän vastaanottavaisia mindfulness-harjoittelulle, aikuisiin verrattuna. Tunnetilat voivat tuntua vahvemmilta, kun tunteiden käsittelyä ja säätelyä aletaan harjoittelemaan enemmän itsenäistymisvaiheessa ja vastuu lisääntyy. Erityisesti kouluympäristöön voi liittyä sosiaalisia paineita, ja ympäristönä se voi olla levoton ja valmiiksi haastava ADHD-oireiselle ärsykkeineen. Nuorten välinen vuorovaikutus voi kattaa suuria tunnetiloja, jotka voivat pitää sisällään vertailua, kateutta ja häpeää. Kouluympäristö ei välttämättä ole

optimaalisin mindfulness-harjoittelulle, joka vaatii aitoa halua sisäistää harjoittelun tarkoitus. Kotiympäristö puolestaan ei välttämättä tue omaehtoista mindfulness-harjoittelua nuoruusiässä, joka vaatii toteutuakseen nuorelta paljon sisäistä motivaatiota.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset käsittelevät pääasiassa mindfulness-harjoittelun vaikutuksia ADHD-oireisiin ja mielenterveyteen nuorilla. Tarkkaavuus ja toiminnanohjaus oli selkeästi isoin käsiteltävä osa-alue useissa tutkimuksissa, ja mindfulness-harjoittelun hyödyt näkyivät tällä osa-alueella merkittävimmin (Dunning ym. 2022; Yi-Chen ym. 2022; Roux ym. 2021; Oliva ym. 2021; Gonzalez ym. 2023; Santonastaso ym. 2020; Kretschmer ym. 2022). Keskittymiskyky ja toiminnanohjaus ovat keskeisiä tekijöitä arjenhallinnan ylläpidossa. Hyvällä arjenhallinnalla taas on suuri merkitys ADHD-oireisen nuoren päivittäisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Mindfulness-interventiot saattaisivat auttaa ADHD-oireisia nuoria esimerkiksi pitkäjänteisempään työskentelyyn, sekä päivittäisten tehtävien ja oman toiminnan organisointiin arjessa. Mindfulness-harjoitukset voisivat auttaa myös nuorta huomaamaan ajatusten harhailua ja tarjota keinoja palautua tietoisesti nykyhetkeen. Tämä saattaisi parantaa nuoren kykyä kohdata haastavia tilanteita vähentäen stressiä ja ahdistusta, sekä lisätä suoriutumisen laatua.

Myös hyperaktiivisuutta ja impulsiivisuutta käsiteltiin kattavasti aineistossa, mutta mindfulness-harjoittelua ei todettu yhtä hyödylliseksi niiden lievittämisessä verrattuna esimerkiksi keskittymiskyvyn parantumiseen (Yi-Chen ym. 2022; Roux ym. 2021; Oliva ym. 2021; Gonzalez ym. 2023). Koska harjoituksilla on kuitenkin havaittu olevan joitain positiivisia vaikutuksia myös impulsiivisuuden ja hyperaktiivisuuteen, nuoret voivat oppia harjoittelun myötä hallitsemaan omia tunteitaan ja reaktioitaan. Myös mielenterveyttä ja hyvinvointia tarkasteltiin ja mindfulness-harjoittelun positiiviset vaikutukset mielialaoireisiin ja tunteiden säätelyyn toistuivat useissa tutkimuksissa (Dunning ym. 2022; Gonzalez ym. 2023; Oliva ym. 2021). Tunne- ja tietoisuustaidot puolestaan linkittivät mindfulnessin ja mielenterveyden teemoina yhteen. Mielenterveydentila vaikuttaa tunne- ja tietoisuustaitoihin, ja edellä mainittujen tulosten mukaan mindfulness-harjoittelu kehittää niitä. Nämä taidot voivat olla tärkeitä ADHD-oireisille nuorille, sillä heidän voi olla haastavaa säädellä impulsiivista käytöstään tai tunnereaktioitaan erityisesti stressaavissa tilanteissa. Kun nuori pystyy tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan paremmin, se voi parantaa kykyä tehdä harkittuja valintoja, ja auttaa vastaanottamaan ja sietämään erilaisia tunnetiloja. Nämä taidot tukevat nuoren hyvinvointia ja arjenhallintaa.

Osassa tutkimuksista oli mitattu esimerkiksi onnellisuutta ja hyvinvointia, ja mindfulness-harjoittelulla todettiin olevan niihin merkityksetön vaikutus. Samoissa tutkimuksissa ahdistuneisuus, masentuneisuus tai stressi olivat kuitenkin lievittyneet. (Kretschmer ym. 2022; Gonzalez ym. 2023; Dunning ym. 2022.) Pohdintaa herättää, miksi nämä ilmiöt eivät korreloi keskenään. Mielialaoireiden väheneminen ei automaattisesti tarkoita onnellisuuden lisääntymistä, mutta se kuitenkin edistää hyvinvointia. Ikäerot voivat selittää muutosten kokemista, kuten Dunningin ym. (2022) katsauksessakin todetaan. Nuoremmat lapset tunnistavat helpommin nopeita muutoksia olossaan, mikä voi tuottaa heille enemmän välitöntä hyötyä mielialaoireiden vähenemiseen. Vanhemmat lapset ja nuoret saavat parempia tuloksia pidemmällä aikavälillä, ja ovat kyvykkäämpiä arvioimaan omaa oirekuvaansa ja sitoutumaan harjoitteluun. (Dunning ym. 2022.) Ikä voi siis vaikuttaa käsitykseen onnellisuudesta ja hyvinvoinnista, ja niissä tapahtuvien muutosten arviointiin.

Kretschmer ym. (2022) korostavat mindfulness-harjoittelun mahdollisuuksia ja hyödynnettävyyttä ADHD:n hoidossa, sillä se ei vaadi koulutettuja henkilöitä, eikä mindfulness-pohjaisten interventioiden käyttö tai niiden tehokkuus ole yhtä riippuvaista ohjaajien pätevyydestä tai tiedoista, kuin muiden hoitomuotojen. Mindfulness-harjoittelu on kaikille avointa sekä joustavaa ajankohdan ja toteutuspaikan näkökulmasta ja sitä on helpompaa integroida osaksi päivittäistä elämää verrattuna muihin ei-farmakologisiin hoitomuotoihin. (Kretschmer ym. 2022.) Mindfulness-harjoittelu on myös taloudellinen vaihtoehto, jonka toteuttamiseen sosioekonominen asema ei vaikuta. Kuten aiemmin tietoperustassa sivuttiin, ADHD:n hoidolla ja diagnosoinnilla on suuria taloudellisia vaikutuksia yhteiskuntaan. ADHD:n tuomat kustannukset mitattiin aiemmin 2000-luvulla esimerkiksi Yhdysvalloissa yli kymmenkertaisiksi verrattuna somaattisten sairauksien vuosittaisiin kustannuksiin. Kustannusten suuri määrä, sekä ADHD:ta sairastavien nuorten itsemurhariskin suuruus, joka on lähes kolminkertainen kontrolliryhmiin verrattuna, ovat olleet merkittäviä tekijöitä uudenlaisten hoitomuotojen etsimisen ja mindfulness-harjoitteluun liittyvän tutkimuksen aloittamisessa. (van de Weijer-Bergsma ym. 2012.) Nämä tekijät tukevat opinnäytetyön aiheen hyödyllisyyttä ja tarvetta lisätä tietoisuutta mindfulness-harjoittelusta.

Mindfulnessin integrointi nuorten mielenterveyspalveluihin voisi tukea myös kestäväen kehityksen tavoitteita erityisesti sosiaalisen, kulttuurisen ja taloudellisen kestävyden näkökulmasta. Kestäväen kehityksen toimikunnan strategian mukaan keskeistä on muun muassa sosiaalisen hyvinvoinnin

edistäminen, eriarvoisuuden vähentäminen ja osallisuuden tukeminen. Mindfulness tarjoaa nuorille matalan kynnyksen työkalun, joka tukee mielenterveyttä ja elämäntilannetta ilman suuria taloudellisia kustannuksia. Tämä tekee mindfulnessista taloudellisesti kestävä vaihtoehto perinteisten hoitomuotojen lisäksi. Yhteiskunnan tarjoamat mahdollisuudet ja palvelut tulisi suunnitella ja toteuttaa siten, että ne tukevat nuorten osallisuutta ja hyvinvointia tasavertaisesti. (Kestävä kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030, 29–31.)

Kirjallisuuskatsauksessa käsitelty tutkimustieto antaa ajankohtaisen kuvan mindfulness-harjoittelusta ja ADHD:seen linkittyvästä tutkimustiedosta nuorten näkökulmasta. Kirjallisuuskatsaus keskittyy tutkimuskysymyksen lisäksi käsittelemään runsaasti myös mindfulness-pohjaisten interventioiden kehittämistarpeita, sillä aineisto korosti tätä näkökulmaa toistuvasti. Katsaukseen kerätty aineisto ja sen analysointi toimii tiedon lisääjänä toistaiseksi vähemmän tunnetusta aiheesta ja herättää ajatuksia sen tuomista mahdollisuuksista. Resurssien vähäisyydestä, työssä jaksamisesta ja nuoriin liittyvistä turvallisuutta ja terveyttä uhkaavista ilmiöistä, kuten jengiväkivallasta ja nuorten lisääntyneistä mielenterveyden haasteista, on ollut runsaasti yhteiskunnallista keskustelua viime vuosina sekä eduskunnassa, kouluissa, että sosiaali- ja terveysalan palveluissa.

Olisiko tietoisuustaitojen merkitystä aiheellista korostaa osana kasvatusta, ja voisiko sitä integroida paremmin kouluympäristöihin ja nuorten arjen kohtaamispaikkoihin ja sosiaalipalveluihin (ks. taulukko 4) ikäryhmille yksilöidyllä tavoilla? Interventioita ei ole ehkä mukautettu riittävästi nuorille tai kouluympäristöön sopiviksi. Nuorten sitoutumiseen voi vaikuttaa mindfulness-harjoittelun toteutustapojen mielekkyys. Voisiko perinteistä käsitystä mindfulness-harjoittelusta muokata nuorille sopivammaksi esimerkiksi hyödyntämällä tehokkaammin sosiaalista mediaa, joka saavuttaa nuoria tehokkaasti. Nuorten jo aktiivisiin käyttöympäristöihin, kuten sosiaaliseen mediaan voisi lisätä enemmän hyvinvointia tukevia elementtejä, kuten nuorille suunnattuja ja ADHD-oireilua huomioon ottavia sovelluksia. Mindfulness-harjoittelua voisi räätälöidä nuorille houkuttelevampaan muotoon esimerkiksi pelillistämällä. Sovellukset voisivat saada nuoria myöhemmin kiinnostumaan samoista teemoista myös digitaalisen maailman ulkopuolella.

Interventioiden käytön yleistyminen voisi muuttaa keskustelukulttuuria ja sitä kautta asenteita mindfulness-harjoittelua kohtaan. Kuten Aulankoski (2019) tietoperustassa jo sivusi, voisiko länsi-

maalaiseen terveystieteeseen ja -kulttuuriin, jossa keho ja mieli nähdään monesti irrallisina toisistaan ja oireet ja sairastuminen ulkoistetaan muille tahoille, tuoda vivahteita itämaisistä käsityksistä, joissa korostetaan mahdollisuutta vaikuttaa omaan terveyteen ja hyvinvointiin enemmän? Voisiko lisääntyneellä tietoisuudella ja sen omaksumisella arjen käytäntöihin tulevaisuudessa ennaltaehkäistä nuorten palvelujen ruuhkautumista? Mindfulness-pohjaiset interventiot kuitenkin kannustavat oman toiminnan ja oireiden tunnistamiseen ja niihin vaikuttamiseen toipumisorientoituneella otteella.

Taulukko 4. Esimerkki sosionomin roolista nuorten mielenterveystyössä

Esimerkki sosionomin roolista nuorten mielenterveystyössä		
Työmenetelmät:	Työympäristöt:	Tavoitteet:
Psykoedukaatio: tiedon jakaminen mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, tunnetaitojen opettaminen Arjenhallinnan tuki: rutiinien rakentaminen, ajanhallinta Voimavarakeskeinen ohjaus: positiivisten taitojen ja vahvuuksien tunnistaminen, mindfulness-harjoitukset	Lastensuojelu: jälkihuolto, perhetyö, sijoitetut nuoret Nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö: matalan kynnyksen tuki, yksilöohjaus Kouluyhteistyöt: oppilashuolto, koulukuraattori Mielenterveyspalvelut: avohoito, tuetut asumisyksiköt	-Nuoren hyvinvoinnin tukeminen (psykkinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi) -Osallisuuden vahvistaminen -Elämänhallinnan ja arjen taitojen edistäminen -Sosiaalisten suhteiden tukeminen -Moniammatillinen yhteistyö -Ennaltaehkäisevä työ

Kohtaamista ja ammattilaisen tukea käsiteltiin jo osana opinnäytetyön tietoperustaa. Taulukossa 4. nostettiin mahdollisia menetelmiä ja tavoitteita, joita nuoren kanssa työskentelyyn voi liittyä sosionomin työssä. Myös mindfulness-harjoittelun tuomat hyödyt vastaavat useisiin näistä tavoitteista. Sosiaalialan ammattilaiset voivat edistää omaa osaamistaan tietoisuustaidoissa esimerkiksi lyhytkouluttautumalla. Kuten tietoperustassa aiemmin todettiin, ammattilaisten on tärkeää olla ajan tasalla mindfulness-pohjaisten interventioiden hyödynnettävyydestä, jotta heillä on arviointikykyä suositella niitä asiakkaille (Horneffer-Ginter 2022). Esimerkiksi Positive Psychology Mindfulness Practitioner -ohjaajakoulutus suuntautuu hyvin sosiaalialan ammattilaisille, jotka haluavat syventää ymmärrystään mindfulnessistä ja positiivisesta psykologiasta, sekä hyödyntää näitä taitoja omassa työssään. Koulutus yhdistää positiivisen psykologian tieteen ja tietoisuustaitotutkimuksen,

sekä niiden käytännön sovellukset ja ohjaustaidot. Positiivinen psykologia on tieteenala, joka tutkii ihmisen hyvinvointia. Se pyrkii opettamaan hyvinvointia ja onnellisuutta sekä taitoja, jotka edistävät positiivisia tunnekokemuksia, resilienssiä eli psyykkistä selviytymiskykyä, hyviä ihmissuhteita ja vahvuuksien käyttöä. (Positiivinen psykologia n.d.) Koulutuksessa oppii vahvistamaan omaa ja asiakkaiden mielen hyvinvointia ja saa vahvat valmiudet ohjata tietoisuustaitoharjoituksia. Koulutus hyödyntää tuoreinta tutkimustietoa mindfulnessista, positiivisesta psykologiasta ja neurotieteestä. (Positive Psychology Mindfulness Practitioner -ohjaajakoulutus n.d.)

8.2 Kehittämistarpeet ja jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta löytyi useita osa-alueita, joita tulevassa tutkimuksessa tulisi kehittää, kuten menetelmien laatu ja tiukkuus sekä niiden seuranta. Interventioiden vaiheiden toteutumisesta ja niistä raportointia tulisi tehostaa ja johdonmukaistaa (Kretschmer ym. 2022). Tulevissa tutkimuksissa tulisi vertailla eri interventioiden vaikutuksia toisiinsa, jotta niiden tehokkuutta voidaan arvioida paremmin. Interventioiden yksittäisiä osa-alueita, kuten itsearviointia, osallisuutta, havainnointia ja itsetuntoa tulisi kuvata tarkemmin, jotta ne olisivat paremmin toistettavissa. (Roux ym. 2021; Oliva ym. 2021.) Useat tutkimukset korostivat myös kontrolliryhmien tärkeyttä (Roux ym. 2021; Oliva ym. 2021; Holopainen ym. 2024; Kretschmer ym. 2022).

Holopaisen ym. (2024) mukaan koulukontekstiin liittyviin tutkimuksiin tulisi jatkossa sisällyttää vanhempien arvioinnin lisäksi useampia mittareita kuten opettajien arviot, sekä nuorten itsearviointimittarit. He toteavat, että toistaiseksi ei ole olemassa optimaalisesti ADHD-oireisille nuorille suunnattuja mindfulness-interventioita. (Holopainen ym. 2024.) Tutkimustulokset tukevat myös Horneffer-Ginterin (2022) tietoperustassa esitettyä näkökulmaa siitä, että interventioiden lähestymistapaa tulisi kohdentaa tälle erityisryhmälle sopivaksi ja yleisiä mindfulness-pohjaisia interventiota tulisi kehittää vastaamaan nuorten kehitysvaihetta ja yksilöllisiä tarpeita (Dunning ym. 2022; Holopainen ym. 2024). Tulevaisuuden tutkimusten tulisi tutkia taustasyitä intervention vaikuttavuudelle ja mahdollisia ratkaisuja niiden pitkäaikaisvaikutusten saavuttamiseksi (Yi-Chen ym. 2022).

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan jatkossa tarvitaan korkealaatuisia kontrolloituja tutkimuksia, joihin tulisi sisällyttää enemmän myös lääkityksen vaikutusta mindfulness-harjoittelun tehokkuuteen. Myös liitännäissairauksien ja muiden psykososiaalisten interventioiden erottaminen

mindfulness-harjoittelusta osana tutkimuksen suunnittelua on tärkeää. (Kretschmer ym. 2022.) Gonzalez ym. (2023), jotka tutkivat myös joogan vaikutuksia ADHD-oireisiin, toteavat, että tästä näkökulmasta tarvitaan lisätutkimuksia, jotka sisältävät enemmän objektiivisia arviointeja interventioiden vaikuttavuudesta tutkittavien itsearviointien lisäksi. Myös pidempi tutkimusaika ja suurempi osallistujamäärä tarjoaisivat syvempää tutkimusta aiheesta. (Gonzalez ym. 2023.)

Saunders ja Kober (2020) tarkastelevat artikkelissaan: *”Mindfulness-Based Intervention Development for Children and Adolescents”* mindfulness-pohjaisia ohjelmia (MBP) lasten ja nuorten mielenterveytyössä ja erityisesti niiden kehittämis- ja testausprosessia eri tutkimusvaiheissa (feasibility, efficacy, effectiveness, dissemination). Tarkastelussa oli erityisesti se, kuinka tärkeää on kehittää interventioita, jotka sopivat lasten ja nuorten tarpeisiin sekä arvioida interventioihin liittyviä haasteita. Katsauksessa korostuu, että tulevaisuuden tutkimuksen tulisi kehittää parempia opettaja-arviointimenetelmiä, selvittää kustannustehokkuutta ja tutkia MBP:n käyttöönottoa todellisissa ympäristöissä, erityisesti kouluissa. Artikkelin tarjoaa käytännön ohjeita tutkijoille sekä ammattilaisille, jotka työskentelevät lasten- ja nuorisopsykiatrian asiakkaiden kanssa. Suurimpana huolenaiheena myös heidän mukaansa olemassa olevassa tutkimuksessa on menetelmien tiukkuuden puute. (Saunders & Kober 2020.)

Myös aiempi tutkimus aiheesta toteaa, että tutkimusasetelmissä on vastaavia rajoituksia, mutta valtaosa aiempiin tutkimuksiin osallistuneista on kuitenkin sitoutunut suorittamaan harjoitusohjelman loppuun ja ollut tyytyväisiä interventioihin ja niiden tuomiin hyötyihin, kuten esimerkiksi itsetunnon parantumiseen. Aiempi tutkimus aiheesta tukee myös havaintoja tarkkaavuuden merkittävästä parantumisesta, sekä paremmasta impulssien tiedostamisesta, joka on parantanut harkittua päätöksentekoa ja oman toiminnan säätelyä. (Lee ym. 2017; Zylowska, Ackerman, Yang, Futrell, Horton, Hale, Pataki & Smalley 2008; Soamy & Singh 2015.) Lee ym. (2017) kuitenkin toteavat, että mindfulnessin tehokkuudesta nuorilla kohderyhmillä on epäselvyyttä. Uudempi tutkimus on selkeästi kriittisempää ja julkaisuharhan riski on otettu paremmin huomioon. (Lee ym. 2017.)

Interventioiden tehokkuutta on haastavaa arvioida, kun nykyiset nuorille suunnatut interventiot ovat harvoin standardoituja ja perusteellisesti testattuja. Haasteita uuden tutkimuksen suunnittelussa tuottaa myös se, kuinka pätevästä tutkittavien itsearviointia mindfulness-harjoitteiden vaikuttavuudesta voidaan pitää. Alan tutkijoiden tulisi tarkastella kriittisesti mittareita ja tiedostaa

pätevien mittareiden käytön edellytys realistisille tutkimustuloksille. Mittareiden tulisi erottaa toisistaan tehokkaammin oireiden väheneminen ja tietoisuuden lisääntyminen. Tietoisuuden lisääntyminen omista oireista voi tehostaa tulosten perusteella oireiden kokemista, mutta toisaalta se voi myös korreloida oireiden vähenemisen kanssa. Tietoisuustaitojen kehittyminen voi auttaa tunnistamaan omaa oireilua paremmin, löytämään niihin apukeinoja ja ratkaisuja sekä hyväksymään omia tunnetiloja ja oppia hallitsemaan niitä. (Saunders & Kober 2020.)

Saundersin ja Koberin (2020) mukaan lääkkeillä voisi olla tukeva vaikutus tarkkaavuuden säätelyyn yhdessä intervention kanssa. Se voi lisätä tietoisien läsnäolon kykyä ja myöhemmin riittävän harjoittelun myötä lääkitys voidaan vähentää jopa kokonaan pois, kun tietoisuustaidot ovat kehittyneet riittävästi. Kuten aiemmin katsauksessa todettiin, lääkityksellä on myös rajoitteita, kuten lyhytaikainen kesto ja mahdolliset sivuvaikutukset, jonka vuoksi niiden kriittinen tarkastelu on tärkeää. Myös Kretschmer ym. (2022) ja Gonzalez ym. (2023) kuvaavat katsauksissaan lääkkeisiin liittyviä rajoitteita. Lääkkeisiin liittyy väärinkäytön riskiä ja heikkoa vastetta erityisesti nuoremmilla. Stimulantit voivat aiheuttaa vakavia sivuvaikutuksia, kuten unen heikkenemistä ja ruokahalun vähenemistä sekä kasvuhäiriöitä pituudessa ja painossa. Ne on yhdistetty myös sykkeen ja verenpaineen nousuun, sekä itsemurhariskin lisääntymiseen. (Kretschmer ym. 2022; Gonzalez ym. 2023.)

Gonzalez ym. (2023) toivat esille katsauksessaan National Institutes of Health -tietokannan raportin käynnissä olevan uuden tutkimuksen ”Mindfulness-Based ADHD Treatment for Children: A Feasibility Study (MBAT-C)”. Kyseessä on ADHD-diagnosoiduille lapsille ja nuorille suunnattu satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, jonka tavoitteina on viimeistellä MBAT-C-käsikirja sekä arvioida menetelmän toteutettavuutta eri indikaattoreilla, kuten rekrytointi, satunnaistaminen, osallistuminen, lääkityksen noudattaminen, sitoutuminen, kotitehtävien suorittaminen ja hyväksyntä. Lisäksi tarkoituksena on tehdä alustava arvio MBAT-C:n vaikutuksista ADHD:n vaikeusasteeseen, käyttäytymiseen, tarkkaavuuteen, toiminnanohjaukseen ja työmuistiin ennako-, jälki- ja seuranta-mittausten perusteella. MBAT-C perustuu laajasti tutkittuun Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -interventioon, mutta se on räätälöity ADHD-oireisten lasten ja nuorten tarpeisiin, kykyihin ja haavoittuvuuksiin käyttämällä ikään sopivaa oppitunnin pituutta, kotitehtäviä, mietiskeleviä harjoituksia ja keskusteluaiheita. (Kober 2021.) Koberin (2021) tutkimus tarjoaa vertailupohjaa lääki-

tyksen, mindfulnessin ja niiden yhdistelmän vaikutuksista ADHD-oireisiin, mikä voi auttaa tunnistamaan mindfulnessin lisähyötyjä lasten ja nuorten ADHD:n hoidossa. Tutkimus vastaa kirjallisuuskatsauksen tuloksista nousseisiin suosituksiin kehittää interventioita, jotka ovat paremmin kohdennettuja nuorille ja arvioi niitä käytännön sovellettavuuden näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksessa toteutetut seurantajaksot ja arviointi tutkimukseen osallistuvien lasten sitoutumisesta harjoitukseen vastaavat yleiseen ongelmaan pitkäaikaisvaikutusten arvioinnista.

8.3 Luotettavuus ja eettisyys

Kuulan (2006) teoksessa hyvää tieteellistä käytäntöä kuvataan tutkimuseettisen lautakunnan mukaan tutkimuksen rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden varmistamiseksi kaikissa tutkimusvaiheissa, kuten suunnittelussa, toteutuksessa, tulosten raportoinnissa ja julkaisussa. Tutkijoilta odotetaan avointa ja eettisesti kestävästä tiedonhankintaa ja -käyttöä. Tämä käsittää muun muassa muiden tutkijoiden työn kunnioittamisen ja asianmukaisen viittaamisen heidän julkaisuihinsa. Keskeisiä periaatteita ovat myös mahdollisten eturistiriitöiden ilmoittaminen, riittävien tutkimuslupien hankkiminen ja eettisen ennakoarvioinnin toteuttaminen. Hyvä tieteellinen käytäntö ohjaa tutkijaa olemaan kriittinen ja avoin myös omia valintojaan kohtaan. Tämä tarkoittaa, että tutkija reflektoi ja perustelee eettisiä ratkaisujaan julkisesti ja läpinäkyvästi, myös silloin, kun kohdataan vaikeita tilanteita. Tutkijan vastuu ulottuu tiedeyhteisön lisäksi yhteiskuntaan, jossa tutkimus vaikuttaa laajemmin. (Kuula 2006, 34–36.)

Terhi Lemetin ja Minna Ylösen (2016, 67–68) mukaan kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tieteelliset tutkimusartikkelit tulisi arvioida katsaustyyppiin sopivia arviointikriteerejä hyödyntäen. Arvioinnin avulla pyritään määrittelemään ja kuvaamaan artikkelin tulosten luotettavuutta ja niiden painoarvoa kirjallisuuskatsaukselle. Arviointikriteerejä on useita ja niiden luokittelut voivat antaa erilaisia tuloksia. Arviointikriteerien tarkoituksena on pyrkiä parantamaan tutkimusartikkeleiden raportoinnin laatua ja auttaa lukijaa artikkelissa raportoidun tutkimuksen asetelman, toteuttamisen, analyysin ja tulosten ymmärtämisessä. Valittujen tutkimusartikkelien arvioinnissa on oleellista huomioida, millaisesta katsauksesta on kyse, ja mitä laadun arvioinnilla tavoitellaan. Arvioinnin päätavoitteena on tutkimusartikkelien pätevyyden ja niissä esitettyjen tulosten yleistettävyyden ja tieteellisen merkittävyyden arviointi. (Lemetti & Ylönen 2016, 67–68.) Opinnäytetyön aineistoon pyrittiin valitsemaan tutkimuksia, joissa tulokset oli esitetty mahdollisimman läpinäkyvästi ja joh-

donmukaisesti. Aiheesta oli haastavaa löytää tutkimustietoa, jossa ei havaittaisi lainkaan metodologisia puutteita, joten arvossa pidettiin tutkimuksia, joissa myös niiden heikkoudet ja kehitystarpeet oli kuvattu perusteellisesti ja luotettavasti. Aineistoa valittaessa huomioitiin tutkimusten tieteellinen uutuusarvo ja näkökulmien ja tutkimustyyppien monipuolisuus.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston pätevyys varmistettiin valitsemalla vain vertaisarvioituja tutkimuksia, joka on lähtökohtaisesti suositeltavaa. Useimmiten ainoa käyttökelpoinen ja tärkein menetelmä tutkimuksen laadun varmistamiseksi on vertaisarviointi. Vertaisarviointi tarkoittaa alan vertaisten asiantuntijoiden tekemää arviointia tutkimuksen tasosta. Vertaisarvioinnissa tarkastellaan tutkimustiedon uutuusarvoa sekä sen menetelmien pätevyyttä ja luotettavuutta. Olennaista on huomioida myös tulosten asianmukaista esittelyä ja niistä tehtyjen johtopäätösten totuudenmukaisuutta suhteessa tuloksiin. (Raivio 2006, 15–16.) Saatuihin tuloksiin tulee päätyä asianmukaisilla koejärjestelyillä ja mittauksilla ja hyödyntää osana tutkimusta aiheen kannalta keskeistä tieteellistä kirjallisuutta. Laadukkaassa tutkimuksessa tulosten tulee olla myös toistettavissa. (Korpilahti 2006, 433.) Vertaisarvioinnin avulla varmistetaan, että tutkimus on kannattavaa julkaista ja se tarjoaa uutta tietoa (Raivio 2006, 17).

Tutkimusten vaiheiden kuvaus yksityiskohtaisesti ja läpinäkyvästi tukee tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan tulee perustaa omat johtopäätöksensä totuudenmukaisesti teoriaan, sekä arvioida omaa toimintaansa ja asemaansa suhteessa tutkittavaan aiheeseen. Olennaista on arvioida myös, miten tutkimus onnistui, miten sitä voi hyödyntää ja mitä olisi voinut tehdä toisin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 232–233, 264–265.) Arvioinnin avulla pyritään välttämään tulosten vironoumaa ja johtopäätöksiä, jotka ovat painottuneet virheellisesti. Arvioinnin luotettavuuteen vaikuttaa henkilömäärä, joka suorittaa arvioinnin. Vähintään kahden henkilön itsenäisesti suorittama tutkimusten arviointi lisää sen luotettavuutta. Arvioinnin perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, millaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä puuttuu. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 28–30.)

Opinnäytetyö toteutettiin parityönä. Parityöskentely mahdollisti asioiden laajemman tarkastelun eri näkökulmista opinnäytetyön prosessin aikana ja teki oman työskentelyn reflektoinnista tehokkaampaa. Molempien kirjoittajien henkilökohtaisia erityiskiinnostuksenkohteita ja tietotaitoa hyödynnettiin heti aiheen valinnasta prosessin loppuvaiheisiin asti. Työmäärän tasaisesta jakautumisesta huolehdittiin läpi prosessin ja jaettiin yhdessä palautetta säännöllisesti. Tekstiä työstäessä

otettiin huomioon vahvuusalueet, mutta pyrittiin perehtymään aiheen teemoihin ja opinnäytetyön prosessin osa-alueisiin tasavertaisesti. Omat ja toisen kirjoittamat tekstit luettiin läpi huolellisesti ja ennaltaehkäistiin ”sokaistuminen” omalle tekstille, sekä tehostettiin samalla muutosehdotusten ja korjaustarpeiden havaitsemista. Parityöskentelyssä on tärkeää huolehtia yhteistyön toimivuudesta. Yhteisistä päämääristä ja tavoitteista kiinni pitäminen, mutta toisaalta myös joustavuus aikatauluissa ja työhön liittyvissä muutoksissa auttavat saavuttamaan toivotun lopputuloksen. Opinnäytetyön loppuun saattamista helpottivat useat aiemmat yhteiset projektit sekä avoimuus ja toisen näkemysten kunnioittaminen.

Tekoälyä hyödynnettiin opinnäytetyössä aiheen ja otsikoinnin ideoinnissa, opinnäytetyön rakenteen suunnittelussa sekä tekstin suomentamisessa. Käytetyt tekoäly -sovellukset olivat ChatGPT ja DeepL Translate. Jos tekoälyä hyödynnetään, sen käyttö tulee kuvata opinnäytetyössä yksityiskohdaisesti ja läpinäkyvästi. Tekoälyn käytöstä tulee raportoida mitä tekoälysovelluksia on käytetty ja miten niitä on hyödynnetty. Käytettäessä tekoälyä esimerkiksi tekstin kääntämisessä, alkuperäisen tekstin sisältö ei saa muuttua. Luottamuksellisia tai yksityisyyttä vaarantavia tietoja ei saa sisällyttää tekoälyn kanssa käytyyn keskusteluun. (Tekoälyn käyttö oppimistehtävissä ja opinnäytetyössä n.d.)

8.4 Oman työskentelyn arviointi

Opinnäytetyön prosessi lisäsi tietoisuutta ADHD:n oirekuvasta ja siihen liittyvistä erityispiirteistä nuorilla. Mindfulness-interventiot ovat mielenkiintoinen näkökulma ADHD-oireiden hoitoon. Tulokset olivat osittain yllättäviä, mutta toisaalta osasimme odottaa, että vähemmän tunnetusta aiheesta ja näin spesifistä kohderyhmästä ei välttämättä ole vielä kovin vankkaa tutkimuspohjaa olemassa. Prosessi antoi hyvän kokonaiskäsityksen mindfulness-interventioiden mahdollisuuksista ja herätti tunnistamaan myös niihin liittyviä ristiriitoja ja kehityskohteita. Aiheen valinta tuotti aluksi pitkään pohdintaa, eikä sopivaa näkökulmaa meinannut löytyä, sillä mindfulness-harjoittelua oli jo tutkittu paljon esimerkiksi mielenterveysoireiden hoidossa. Olimme molemmat erityisen kiinnostuneita mielenterveyden näkökulmasta, jonka saimme lopulta säilytettyä työssä. Myös molempien kokemukset nuoriso- ja mielenterveystyön puolella tukivat opinnäytetyön aihevalintaa. Toisella meistä oli myös paljon ennakkotietoa ADHD:sta ja toisella mindfulness-harjoittelusta. Tämä yhdistelmä tarjosi meille lisätietoa puolin ja toisin.

Opinnäytetyön prosessin aikana tapahtunut syvälinen aiheeseen perehtyminen tuo valmiuksia myös tulevaisuuden uranäkymiin. Aihe kattaa molempia inspiroivia teemoja työelämän kannalta, joiden parissa haluamme kehittää omaa osaamistamme. Kohtaamme todennäköisesti urapoluillamme ADHD-oireista sekä mielenterveyshaasteista kärsiviä asiakkaita. Työ antoi paitsi näkökulmaa mindfulness-interventioiden käytöstä, se sai palaamaan myös kohtaamistyön perusteisiin ja asiakkaiden tarpeiden ja yksilöllisen huomioimisen tärkeyteen. Mindfulness-harjoittelun integroiminen tehokkaammin työelämään ja asiakkaiden tukemiseen tulevaisuudessa on kiehtova mahdollisuus.

Lähteet

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [kaypahoito.fi -verkkosivu](https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50061). Viitattu 25.9.2024. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50061>

Aulankoski, S. 2019. Aistiva ja tiedostava mieli. Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. 9, 17–19, 22–23, 28, 33–34, 44, 61, 68–72, 84. Toim. H. Pirttimaa. 1. painos. Printon. Duodecim.

Blackman, CL., Ostrander, R. & Herman, KC. 2005. Children with ADHD and depression: a multi-source, multimethod assessment of clinical, social, and academic functioning. *J Atten Disord* 2005; 8:195–207. PubMed. Viitattu 15.9.2024. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1087054705278777>

Cairncross, M. & Miller, C. 2020. The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapies for ADHD: A Meta-Analytic Review. *Journal of Attention Disorders*. Vol. 24. Iss. 5. Viitattu 5.2.2025. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/10.1177/1087054715625301>

Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., Dalrymple, N., Funk, J., Vainre, M., Ford, T., Montero-Marin, J., Kuyken, W., & Dalgleish, T. 2022. Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. Viitattu 4.3.2025. <https://pubmed-ncbi-nlm-nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/35820989/>

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. 215–223. *Hoitotiede-lehti*. Viitattu 26.9.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>

Gonzalez, NA., Sakhamuri, N., Athiyaman, S., Randhi, B., Gutlapalli, SD., Pu, J., Zaidi, MF., Patel, M., Atluri, LM., & Arcia Franchini, AP. 2023. A Systematic Review of Yoga and Meditation for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children. Viitattu 4.3.2025. https://janet.finna.fi/PrimoRecord/pci.cdi_pubmedcentral_primary_oai_pubmedcentral_nih_gov_10101238?sid=4858350382

- Haapasalo-Pesu, K-M. 2018. ADD, tarkkaamattomuus nuorella. Adhdutuksi.fi -verkkosivusto. Viitattu 11.3.2025. <https://adhdutuksi.fi/add-tarkkaavuushairio-nuorella/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. uud. p. Porvoo: Bookwell Oy. 232–233, 264–265, 293.
- Holopainen, M., Hintsanen, M., Lahti, J., Vahlberg, T., & Volanen, S.-M. 2024. Can a Universal Mindfulness Intervention in Schools Reduce ADHD Symptoms among Adolescents? A Cluster Randomized Controlled Trial. Viitattu 4.3.2025. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.13090>
- Horneffer-Ginter, K. 2022. Mindfulness-based interventions with children and adolescents. Artikkel. 323–328. International Journal of Child and Adolescent Health. Vol. 15. Iss. 4. Viitattu 3.2.2025. <https://www.proquest.com/docview/2783985478?accountid=11773&parentSessionId=pRX%2F211aGg8yOandJgWBIBYYDKXpY7sGE9xiE9eXaL0%3D&sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Husgafvel, V. 2020. Mindfulness-harjoituksen buddhalaiset juuret. 45–47. Julkaisussa: Hellqvist, E. & Komulainen, J. Toim. E. Hellqvist & J. Komulainen. Henkisyttä ja mielenrauhaa: Aasian uskonollisuus länsimaissa. Gaudeamus. Helsinki.
- Huttunen, S. 2016. Blogi: Ihmisoikeudet kuuluvat jokaiseen elämänvaiheeseen. Blogikirjoitus. Suomen YK-Liitto. Ykliitto.fi -verkkosivu. Viitattu 10.1.2025. <https://www.ykliitto.fi/uutiset-media/ykblogi/blogi-ihmisoikeudet-kuuluvat-jokaiseen-elamanvaiheeseen>
- Kangasniemi, M., Pietilä, A., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S. & Liikanen, E. 2013. Kuvailuva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. 295–296. Julkaisussa: Hoitotiede-lehti. 2013. Vol. 25. Nro. 4. Viitattu 29.8.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>
- Kestävän kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030. 2022. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2022:6. Helsinki 2022. Valtioneuvoston julkaisuarkisto Valto. Viitattu 11.3.2025. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163958/VNK_2022_6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kober, H. 2021. Mindfulness-Based ADHD Treatment for Children: A Feasibility Study (MBAT-C).

Viitattu 9.3.2025. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT04737512>

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Terveyskirjasto -Duodecim -verkkosivu. Viitattu

1.11.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>

Korpilahti, E. 2006. Vertaisarviointi tieteellisessä julkaisemisessa. 433. Metsätieteen aikakauskirja.

Viitattu 8.1.2025. <https://metsatieteenaikakauskirja.fi/pdf/6312>

Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. 7. Toim. I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen. p. Suomen yliopistopaino. Tampere. Tampere University Press. Viitattu 25.9.2024.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103675/978-951-44-9550-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kretschmer, C. R., Göz Tebrizcik, B., & Dommett, E. J. 2022. Mindfulness Interventions for Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. Viitattu 4.3.2025.

<https://research-ebsco-com.ezproxy.jamk.fi:2443/c/xfqt5t/viewer/pdf/fgzrbpudkv?route=details>

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. p. Gummerus Kirjapaino Jyväskylä. 34–36. Vastapaino Tampere.

Lee, C., Ma, M., Ho, H., Tsang, K., Zheng, Y. & Wu, Z. 2017. The Effectiveness of Mindfulness-Based Intervention in Attention on Individuals with ADHD: A Systematic Review. Hong Kong Journal of Occupational Therapy. Vol. 30. Iss. 1. Viitattu 5.2.2025. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/10.1016/j.hkjot.2017.05.001>

Lehtonen, J. 2014. Ruumiillisuus tietoisuuden alustana. 26. Julkaisussa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Toim. I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen. p. Suomen yliopistopaino. Tampere. Tampere University Press. Viitattu 5.9.2024. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103675/978-951-44-9550-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lemetti, T. & Ylönen, M. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Toim. R. Suhonen. 67–68. p. Juvenes Print. Turun yliopisto.

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. 2021. Mieli Ry. Mieli.fi -verkkosivu. Viitattu 13.2.2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Mistä mielenterveys rakentuu? 2022. Mieli Ry. Mieli.fi -verkkosivu. Viitattu 13.2.2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>

Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot? 2025. Mieli ry. Mieli.fi -verkkosivu. Viitattu 2.4.2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Toim. R. Suhonen. 23–24, 26–32. p. Juvenes Print. Turun yliopisto.

Niskanen, T. & Jussila, V. 2024. Nepsy-materiaalipakki ammattilaisille. Sisältää 100 monipuolista harjoitusta. Santalahti-kustannus, Jyväskylä. 16–19. p. Printon, Viro.

Nuorisolaki 1285/2016, 3§. Määritelmät. Viitattu 10.1.2025. https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2016/1285#chp_1_sec_3_heading

Oliva, F., Malandrone, F., Di Girolamo, G., Mirabella, S., Colombi, N., Carletto, S., & Ostacoli, L. 2021. The efficacy of mindfulness-based interventions in attention-deficit/hyperactivity disorder beyond core symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Viitattu 4.3.2025. <https://www.sciencedirect-com.ezproxy.jamk.fi:2443/science/article/pii/S0165032721005127>

Omahoito-ohjelma. N.d. Mielenterveystalo. Mielenterveystalo.fi -verkkosivu. Viitattu 2.4.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisens-lasnaolon-omahoito-ohjelma>

Palomäki, E. 2024. Tieteessä: Alakoulun opettajan valmius kohdata neurokirjon oppilas. Tieteessä-juttusarja. Parempaalaistensuojelua.fi -verkkosivu. Viitattu 12.1.2025. <https://www.parempaalaistensuojelua.fi/fi/uutinen/tieteessa-alakoulun-opettajan-valmius-kohdata-neurokirjon-oppilas>

Positiivinen psykologia. N.d. Positive Education Oy. Positiivinenoppiminen.fi -verkkosivu. Viitattu 10.3.2025. <https://www.positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/>

Positive Psychology Mindfulness Practitioner -ohjaajakoulutus. N.d. Positive Education Oy. Positiivinenoppiminen.fi -verkkosivu. Viitattu 10.3.2025. <https://www.positiivinenoppiminen.fi/mindfulness-ohjaajakoulutus/>

Puustjärvi, A. 2016. Masennusoireet ja niiden hoito ADHD:ssa lapsilla ja nuorilla. Käypähoito.fi -verkkosivu. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 26.9.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix00982>

Raevuori, A. 2017. Mindfulness ADHD:n hoidossa. Käypähoito.fi- verkkosivu. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 25.9.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02459>

Raevuori, A. N.d. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Katsaus. Duodecim. Viitattu 10.1.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13356.pdf>

Raivio, K. 2006. Vertaisarviointi tieteellisessä julkaisutoiminnassa. 15–17. Tieteessä tapahtuu. Viitattu 8.1.2025. <https://journal.fi/tt/article/download/56722/18855/56117>

Roux, B., Pérez-Peña, M., & Philippot, P. 2021. A Mindfulness-Based Intervention for Adolescents with Behavior Disorders: Controlled Trial with Partial Randomization. Viitattu 4.3.2025.

<https://www.proquest.com/docview/2919608105?parentSessionId=0cceOQNwKjK%2BHEIk-RFB7wBprWdyRaXs1TqLQ9PqbKFg%3D&accountid=11773&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallinto-tieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopiston julkaisuja. 6–7. Viitattu 6.9.2024.

https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., & Menghini, D. 2020. Clinical Application of Mindfulness-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. Viitattu 4.3.2025. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6916>

Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa. Siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. 40. Julkaisussa: Linner Matikka, J. & Hipp, T. 2023. Trauma informoitutyöote. Toim. J. Linner Matikka & T. Hipp. p. Otavan Kirjapaino. PS-kustannus.

Saunders, D., & Kober, H. 2020. Mindfulness-Based Intervention Development for Children and Adolescents. *Mindfulness*, Vol. 11. Iss. 8. 1868–1883. Viitattu 10.2.2025. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01360-3>

Soamya, & Singh, S. 2015. The effectiveness of mindfulness therapy on self-esteem of adolescents with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Indian Journal of Health and Wellbeing*. Vol. 6. Iss. 3. 267–272. Viitattu 11.3.2025. <https://www.proquest.com/docview/1679425575?parentSessionId=SbpUXaVHsjgltvfwXyw3BEKzDxgf%2BYiiZuqKqHYQipc%3D&ac-countid=11773&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Sumia, M. 2017. ADHD:n oireet nuoruusikäisillä. Käypähoito.fi -verkkosivu. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 26.9.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02451>

Tarnanen, K., Puustjärvi, A., Tuunainen, A., Käypä hoito -työryhmä., Berggren, K. & Koivunen, M. 2019. ADHD – Varhaisella tuella arki toimivaksi. Artikkel. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Käypähoito.fi -verkkosivusto. Viitattu 26.9.2024. <https://www.kaypahoito.fi/khp00071>

Tavoite 3. Taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille. N.d. Agenda 2023-toimintaohjelma. Suomen kestävän kehityksen toimikunta. Kestäväkehitys.fi -verkkosivu. Viitattu 10.1.2025. <https://kestavakehitys.fi/agenda2030/tavoite-3>

Tavoite 10. Vähentää eriarvoisuutta maiden sisällä ja niiden välillä. N.d. Agenda 2023-toimintaohjelma. Suomen kestävän kehityksen toimikunta. Kestäväkehitys.fi -verkkosivu. Viitattu 10.1.2025. <https://kestavakehitys.fi/agenda2030/tavoite-10>

Tekoälyn käyttö oppimistehtävissä ja opinnäytetyössä. N.d. Opinnäytetyön raportointiohje. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.1.2025. <https://help.jamk.fi/raportointiohje/fi/3-kirjoittamisprosessi/tekoalyn-kaytto-oppimistehtavissa-ja-opinnaytetyossa/>

Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishanke. N.d. Verkkosivu. Folkhälsanin tutkimuskeskus. Viitattu 10.1.2025. <http://www.healthylearningmind.fi/tiede-tutkimus/>

Tietoa ammattilaisille. N.d. ADHD-liitto. Adhd-liitto.fi -verkkosivu. Viitattu 11.1.2025. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/>

Tietoisuustaidot, mindfulness. N.d. ADHD-liitto. ADHD-liitto.fi -verkkosivu. Viitattu 2.4.2025. <https://verkkokurssit.adhd-liitto.fi/topics/tietoisuustaidot-mindfulness-2/>

Tietoisuustaidot. N.d. Terve Oppiva Mieli ry. Terveoppivamieli.fi -verkkosivu. Viitattu 2.4.2025. <https://terveoppivamieli.fi/tietoisuustaidot/>

Tilastotietoa mielenterveydestä. 2024. Mieli.fi -verkkosivu. Viitattu 19.9.2024. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2024. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. 114, 122–127. Tammi. Helsinki.

van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A., de Bruin, E. & Bögels, S. 2012. The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. Article. Journal of Child and Family Studies. Vol 21. Viitattu 27.9.2024. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3438398/>

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. p. Printon. Tallinna. 11–12, 21–26, 34. Art House.

Virta, M. & Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Uusintapainoksen pvm. 03.03.2022. 17–19, 86. Tammi. Helsinki.

Vuori, J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa: Vuori, J. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Toim. J. Vuori. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. Viitattu 26.9.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/>

Vuori, M., Vuorenmaa, M., Ervasti, E., Tuovinen, E. & Aalto-Setälä, T. 2024. Lasten ja nuorten ADHD-diagnoosien yleisyys 2022. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 23.1.2024. Viitattu 25.9.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148196/Lasten%20ja%20nuorten%20ADHD-diagnoosien%20yleisyys%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Weckman, H., Raevuori, A. & Laasonen, M. 2020. Mindfulness-interventioiden vaikuttavuus lasten ja nuorten ADHD-oireisiin. Systemoitu satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten katsaus. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 25.9.2024. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo15360>

Yi-Chen, L., Chen, C., & Keh-Chung, L. 2022. Effects of mindfulness-based interventions in children and adolescents with ADHD: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Viitattu 4.3.2025. <https://www.proquest.com/docview/2739428674?parentSessionId=crw04YqAI5KzbVXBXIXylhj72sGgPnbEJfhHCJ2cACY%3D&accountid=11773&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Zylowska, L., Ackerman, D., Yang, M., Futrell, J., Horton, N., Hale, S., Pataki, C. & Smalley, S. 2008. Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD. A Feasibility Study. Journal of Attention Disorders. Vol. 11. Iss. 6. Viitattu 11.3.2025. <https://pubmed-ncbi-nlm-nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/18025249/>

Liitteet

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Aineistot	Julkaisun tiedot	Tutkimusmenetelmät	Tarkoitus ja tavoite	Keskeiset tulokset
1.	<p>Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., Dalrymple, N., Funk, J., Vainre, M., Ford, T., Montero-Marin, J., Kuyken, W., & Dalgleish, T. 2022.</p> <p>Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials.</p> <p>Englanti.</p>	Meta-analyysi	<p>Tämän meta-analyysin tavoite oli arvioida päivitettyä näyttöä MBP (mindfulness-based programmes) vaikutuksesta lasten ja nuorten käyttäytymiseen, mielen-terveyteen ja kognitiivisiin tuloksiin. Erityisesti MBP:tä vertailtiin passiivisiin ja aktiivisiin kontrolliryhmiin, valikoivien/merkittävien ja universaalien ohjelmien välillä, sekä postinterventioiden ja seurantatietojen välillä. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, vaikuttavatko riskin arviointi, koulutuksen määrä ja ikä tuloksiin.</p>	<p>MBP paransivat tarkkaavuutta ja toiminnanohjausta verrattuna passiivisiin kontrolliryhmiin, mutta eivät eronneet merkittävästi aktiivisista interventiosta. Ne vähensivät lievästi ahdistusta ja masennusoireita, mutta eivät vaikuttaneet systemaattisesti impulsiivisuuteen tai hyperaktiivisuuteen. Nuoremmat osallistujat hyöttyivät enemmän ahdistusoireiden lievittymisestä, kun taas vanhemmilla MBP:t tukivat paremmin toiminnanohjausta ja mielialan säätelyä. Julkaisubias oli läsnä lähes puolessa kaikista analyyseistä, erityisesti passiivisten kontrolliryhmien ja yleisten interventioiden osalta. Julkaisubias oli aina positiivisesti vinoutunut, mikä viittaa siihen, että MBP vaikutuksia on yliarvioitu julkaistussa kirjallisuudessa. Lisäksi GRADE-kriteerien perusteella aineiston laatu oli yleisesti ottaen arvioitu alhaiseksi tai erittäin alhaiseksi.</p>
2.	<p>Yi-Chen, L., Chen, C., & Keh-Chung, L. 2022. Effects of mindfulness-based interventions in children and</p>	Systemaattinen katsaus	<p>Tämän systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin tavoitteena oli koota yhteen satunnaisesti kontrolloitujen</p>	<p>Mindfulness-interventiot vähensivät ADHD-oireita kohtalaisesti, erityisesti tarkkaamattomuutta ja im-</p>

	adolescents with ADHD: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Kiina.	ja meta-analyysi	tutkimusten tulokset mindfulness-pohjaisista interventioista lapsille ja nuorille, joilla on ADHD.	pulsiivisuutta, mutta vaikutus oli suurempi vanhemmilla lapsilla. Ulospäin ja sisäänpäin suuntautuviin käyttäytymisongelmiin sekä vanhempien stressiin vaikutukset olivat heikkoja ja tilastollisesti merkityksettömiä. Mindfulness-taitojen lisääntymisestä oli viitteitä, mutta tulosten luotettavuutta heikensi julkaisubias ja menetelmälliset rajoitteet. Pitkäaikaisvaikutukset olivat heikkoja, sillä intervention päätyttyä hyödyt hävisivät nopeasti.
3.	Roux, B., Pérez-Peña, M., & Philippot, P. 2021. A Mindfulness-Based Intervention for Adolescents with Behavior Disorders: Controlled Trial with Partial Randomization. Belgia.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus	Tämä tutkimus tutki MBI:n (mindfulness-based interventions) vaikutusta sisäänpäin suuntautuneisiin (internalisoiviin) ja ulospäin suuntautuneisiin (eksternalisoiviin) oireisiin nuorilla, joilla on käytöshäiriötä.	Kaikissa ryhmissä tapahtui parannusta useimmilla mitareilla, mikä johtuu todennäköisesti intensiivisestä laitoshoidosta. MBI paransi merkittävästi tarkkaavaisuutta, mutta sillä ei ollut merkittävää vaikutusta masennusoireisiin, tietoisuustaitoihin, impulsiivisuuteen, ylivilkkauteen tai vastustavaan käyttäytymiseen verrattuna muihin ryhmiin.
4.	Oliva, F., Malandrone, F., Di Girolamo, G., Mirabella, S., Colombi, N., Carletto, S., & Ostacoli, L. 2021. The efficacy of mindfulness-based interventions in attention-deficit/hyperactivity disorder beyond core symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Italia.	Systemaattinen katsaus ja meta-analyysi	Tarkoituksena oli systemaattisesti koota ja meta-analysoida tutkimuksia, jotka käsittelevät mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikutuksia ADHD:n ja siihen liittyviin piirteisiin, kliinisiin häiriöihin, neurokognitiivisiin häiriöihin, tietoisuustaitoihin, yleiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun.	Mindfulness-interventiot voivat parantaa tarkkaavaisuutta ja vähentää ahdistusta ADHD-oireisilla, mutta niiden vaikutukset hyperaktiivisuuteen, impulsiivisuuteen ja masennusoireisiin ovat vähäisiä. Toiminnanohjauksessa havaittiin hyötyä vain verrattuna passiivisiin kontrolliryhmiin, eikä työmuistin osalta havaittu eroa psykoedukatioon nähden. Elämänlaatu voi parantua, mutta globaalin toimintakyvyn osalta vaikutusta ei havaittu. Tutkimusnäyttö

				ADHD:n oheisoireisiin, kuten tunne-elämän säätelyyn, vihanhallintaan ja uneen, on vähäistä. Tutkimusten korkea harhariski ja heterogeeniset interventiot heikentävät tulosten luotettavuutta.
5.	Gonzalez, NA., Sakhamuri, N., Athiyaman, S., Randhi, B., Gutlapalli, SD., Pu, J., Zaidi, MF., Patel, M., Atluri, LM., & Arcia Franchini, AP. 2023. A Systematic Review of Yoga and Meditation for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children. Intia.	Systemaattinen katsaus	Tämä systemaattinen katsaus tutki joogan ja meditaation vaikutuksia lapsilla, joilla on ADHD, ja arvioi, voivatko nämä interventiot toimia lääkitysterapian korvikkeena tai täydentäjänä.	Tutkimuksissa havaittiin, että jooga voi parantaa ADHD-oireita ja sillä on potentiaalia lisäterapiana. Myös jooga ja meditaatioterapia vaikuttivat positiivisesti ADHD-perheiden suhteisiin ja voivat toimia vaihtoehtona perheterapialle. Erityisesti meditaatio auttoi vanhempia tuntemaan itsensä rauhallisemmiksi ja tietoisemmiksi. Molemmat interventiot paransivat myös muita mielen terveyden osa-alueita, kuten ahdistusta, epävarmuutta ja stressiä. Meditaatiolla oli positiivinen vaikutus moniin ADHD-oireisiin, kuten tarkkaavaisuuteen, impulsiivisuuteen ja tunteiden hallintaan. Vaikka jooga ja meditaatio voivat tukea hoitoa, ne eivät voi täysin korvata lääkitystä. Näitä interventioita ehdotetaan täydentämään hoitoa ja parantamaan lasten elämänlaatua. Tarvitaan kuitenkin jatkotutkimuksia suuremmilla osallistujamäärillä ja pidemmällä seurannalla.
6.	Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., & Menghini, D. 2020. Clinical	Tutkimus	Tässä tutkimuksessa testattiin MOM-harjoittelun (mindfulness-suuntainen meditaatio) alustavaa tehokkuutta ADHD-lapsilla	MOM-harjoittelulla oli keskimäärin myönteisiä vaikutuksia neuropsykologisiin mittareihin, mistä osoituksena oli kaikkien lopputulosmittareiden merkittävä

	Application of Mindfulness-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. Italia.		vertaamalla sen vaikutuksia aktiiviseen kontrolliryhmään (Emotionaalisen koulutuksen ohjelma, EEP). Kaksikymmentäviisi ADHD-lastaa, iältään 7–11 vuotta, osallistui joko MOM-harjoitteluun (n = 15) tai EEP:hen (n = 10) kolme kertaa viikossa kahdeksan viikon ajan.	keskimääräinen paraneminen harjoittelun jälkeen. Lisäksi positiivisia vaikutuksia ADHD-oireisiin havaittiin vain MOM-ryhmässä. Vaikka tulokset ovat alustavia, ne dokumentoivat, että MOM-harjoittelu edistää muutoksia neuropsykologisissa mittauksissa ja tietyissä käyttäytymisoreissa, mikä viittaa siihen, että sitä voidaan pitää lupaavana välineenä ADHD:n kognitiivisten ja kliinisten ilmenemismuotojen parantamisessa.
7.	Holopainen, M., Hintsanen, M., Lahti, J., Vahlberg, T., & Volanen, S.-M. 2024. Can a Universal Mindfulness Intervention in Schools Reduce ADHD Symptoms among Adolescents? A Cluster Randomized Controlled Trial. Suomi.	Klusteroitu satunnaisesti vertailukoe	Tämä tutkimus tutki yleisen yhdeksän viikon MBI-ohjelman (.b-ohjelma) vaikutuksia oppilaiden kohonneisiin ADHD-oireisiin käyttäen klusteroitua satunnaistettua vertailukoeellista tutkimusasetelmaa (RCT). Tutkimuksessa tarkasteltiin oppilaiden taustatekijöiden (sukupuoli, ikä ja sosioekonominen status) sekä kotiharjoittelun intensiteetin vaikutuksia.	Tutkimus ei löytänyt positiivisia interventiovaikutuksia vanhempien raportoimista ADHD-oireista MBI-ryhmässä verrattuna kontrolliryhmiin. Kumpikaan sukupuoli ei hyötynyt MBI:stä. Sama päti myös eri ikäryhmiin ja sosioekonomisiin tasoihin. Lisäksi säännöllinen kotiharjoittelu seuranta-aikana ei vahvistanut interventiovaikutuksia. Tulokset eivät tue lyhyiden, yleisten MBI-ohjelmien käyttöä koko koululuokissa osana koulun tavanomaista opetussuunnitelmaa kohonneiden ADHD-oireiden vähentämiseksi nuorilla.
8.	Kretschmer, C. R., Göz Tebrizcik, B., & Dommett, E. J. 2022. Mindfulness Interventions for Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. Englanti.	Systemaattinen katsaus ja meta-analyysi	Tämän systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin tavoitteena oli arvioida kokonaisvaltaisesti mindfulness-harjoitusten vaikutuksia aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön omaavien henkilöiden oireisiin ja mielenterveyteen. Aineisto pyrki myös	Tämän systemaattisen katsauksen tulokset viittaavat siihen, että mindfulness voi vähentää ADHD-oireita, emotionaalisia vaikeuksia ja ongelmakäyttäytymistä. On myös viitteitä siitä, että mindfulness voi parantaa toiminnanohjauksen taitoja, elämänlaatua, hyvinvointia ja itsemyötätuntoa.

			<p>selvittämään mindfulnessin käyttöä osana ADHD:n hoitoa ja arvioimaan sen tehoa verrattuna muihin hoitomuotoihin.</p>	<p>Kaikissa tapauksissa vaikutukset olivat kuitenkin usein selvempiä aikuisilla kuin lapsilla, ja menetelmien ja kontrollien vaihtelu rajoittaa yleistettävyyttä. Tämän vahvistamiseksi tarvitaan lisää korkealaatuisia tutkimuksia. Näissä tutkimuksissa on tehtävä ero mindfulnessin ja muiden psykososiaalisten hoitomuotojen välillä käyttämällä huolellisesti aktiivisia ja passiivisia kontrolliolosuhteita.</p>
--	--	--	---	--