



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Airaksinen, E. (2025). Neuromoninaisille opiskelijoille on tarjolla runsaasti sovelluksia opiskelun tueksi – luotettavien ja tehokkaiden tunnistaminen voi olla kuitenkin haastavaa. *Oamk Journal*, (94). Oulun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2025081382502>

METATIEDOT

Tyyppi: Blogi

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 94/2025

Julkaisuvuosi: 2025

Tekijätiedot: Airaksinen Elina

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2025081382502>

Tiivistelmä: Digitaaliset työvälineet voivat helpottaa neuromoninaisten opiskelua. Opiskelijoiden ja ohjaushenkilökunnan haasteena on löytää sovelluksia, jotka ovat toimivia ja helppokäyttöisiä. Blogitekstissä tutustutaan sovellusten eri ominaisuuksiin, joiden on todettu olevan tehokkaita työvälineitä arjen tukemiseen sekä pohditaan käyttöliittymien saavutettavuutta ja käytettävyyttä neuromoninaisten näkökulmasta.

Neuromoninaisille opiskelijoille on tarjolla runsaasti sovelluksia opiskelun tueksi – luotettavien ja tehokkaiden tunnistaminen voi olla kuitenkin haastavaa

18.8.2025 - Airaksinen Elina

Digitaaliset työvälineet voivat tehdä neuromoninaisten opinnoista sujuvampaa. Monet sovellukset voivat vahvistaa opiskelijan keskittymistä, lukemista, hahmottamista ja muistamista. Ongelmana on, ettei niiden olemassaoloa tiedosteta ja niitä ei käytetä. Lisäksi sovellusten runsas tarjonta ja tehokkaiden ominaisuuksien löytäminen tuottavat monille haasteita. Tässä tekstissä tarkastellaan tutkitusti tehokkaita ominaisuuksia, joista on hyötyä neuromoninaisille opiskelijoille. Lisäksi pohditaan sovellusten saavutettavuutta ja käytettävyyttä neuromoninaisten näkökulmasta.

Kartoitin neuromoninaisille soveltuvia puhelinsovelluksia (kuva 1) ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Työn tilaajana toimi Mielenasiat tutuksi – tietoa ja työvälineitä mielenterveys- ja nepsyasioihin -hanke, jonka tehtävänä on parantaa opiskelijoiden ja opetus- ja ohjaushenkilöstön tietoa ja osaamista neuromoninaisuudesta ja mielenterveyden haasteista. Hankkeen aikana muun muassa kerätään yhteen erilaisia työkaluja opiskelijoiden ohjaamista varten. (Oulun ammattikorkeakoulu, n.d.)



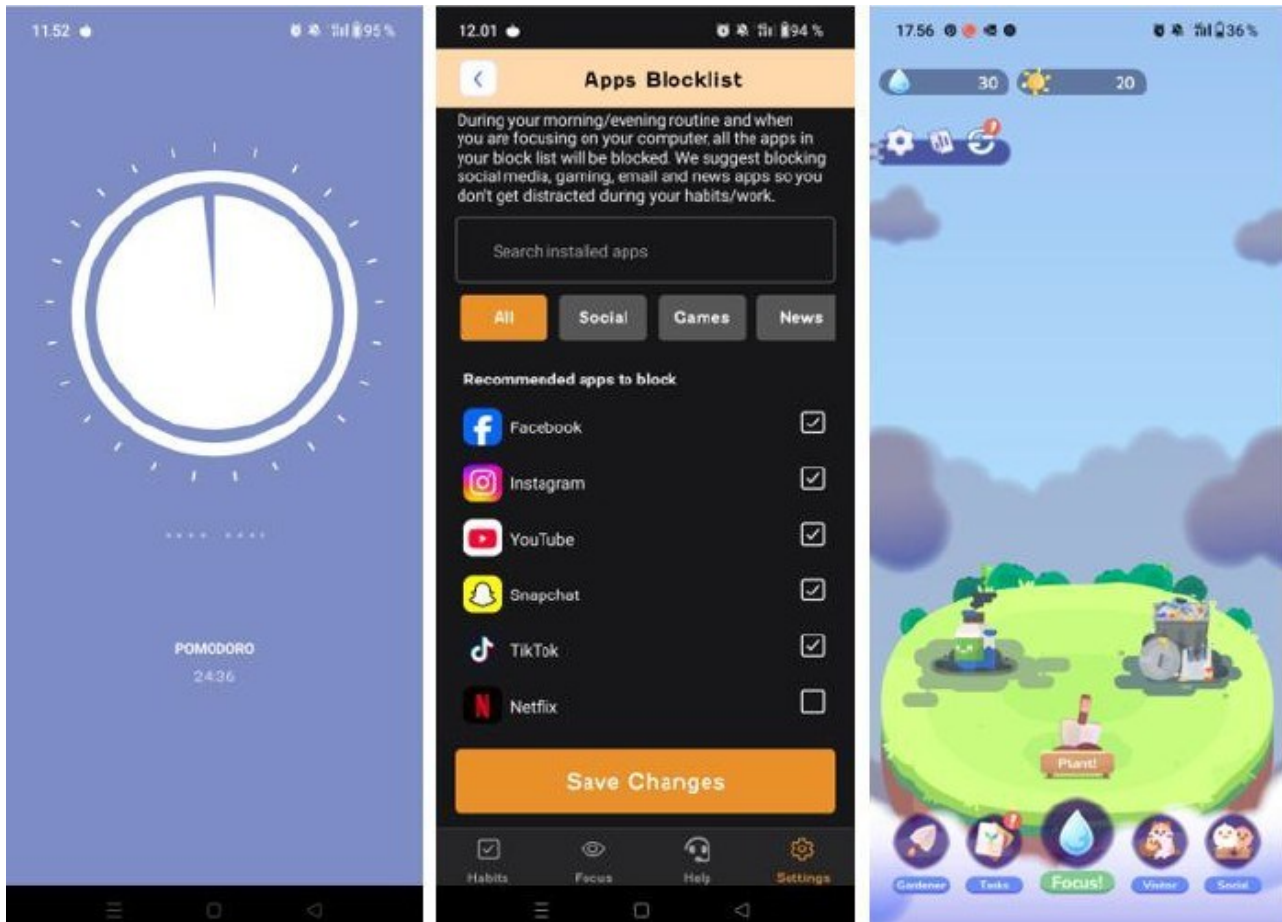
KUVA 1. Opiskelija työpöydän ääressä hyödyntämässä sovelluksia (OpenAI, 2025).

Hyödyllisiä ominaisuuksia sovelluksissa

Yksi selkeästi yleisimmistä ominaisuuksista keskittymisen hallintaan on Pomodoro-tekniikka, mikä tuli kartoitusvaiheessa vastaan sovelluksissa jatkuvasti. Pomodoro-tekniikalla tarkoitetaan ajanjaksoa, jonka aikana keskitytään tehtävän tekemiseen. Sen jälkeen seuraa lyhyt tauko. Menetelmä on tehokas, koska se rajaa keskittymisen aikaa. Ennalta määritelty lyhyt ajanjakso voi madaltaa kynnystä aloittaa toiminnan. Oletusaika keskittymiseen on 25 minuuttia ja sen jälkeinen tauko-aika 5 minuuttia. (Sarkkinen, 2020.)

Toinen suosittu ominaisuus on puhelimen käytön rajoitustoiminto (kuva 2).

Rajoitustoiminnolla koukuttavat sovellukset laitetaan lukkoon esimerkiksi Pomodoro-ajanjakson ajaksi. Tässä toiminnoissa on monesti mukana harmaasävytila, jossa puhelimen näytönvärit katoavat. Harmaasävytila ja rajoitustoiminto ovat molemmat tehokkaita keinoja vähentämään puhelimen turhaa käyttöä arjessa. (Rahmilla ym., 2023).



KUVA 2. Kuvakaappaukset sovelluksista Pomodoro Timer, Focus Bear ja Focus Plant: Pomodoro Forest (kuva: Elina Airaksinen, 2025).

Muistamisen tueksi opiskelijat suosivat monesti perinteisiä kalenterisovelluksia. (Rejón-Guardia ym., 2018). Esimerkiksi muistutukset tapaamisista ja menoista koetaan tärkeäksi. Myös tehtävien pariin muistuttavat sovellukset on koettu hyödyllisiksi. Arjen organisoinnissa koetaan helpoksi, kun kaikki muistiinpanot pystytään kokoamaan yhteen ja samaan paikkaan. (Fichten ym., 2022.)

Opiskelijat suosivat kirjoittamisen ja lukemisen tueksi tekstistä puheeksi -järjestelmiä, äänitallennusta, miellekartta-työkalua, litterointia ja synonyymi- ja sanakirjaohjelmistoja. (Clouder ym. 2020, s. 17). Moni kokee saavansa apua keskittymiseen taustäänistä, kuten veden äänistä tai taustamusiikista. (Fichten ym., 2022). Lisäksi sovellukset, joista saa palkintoja arjen tehtävien suorittamisesta voivat auttaa toiminnanohjauksen haasteissa. (Fleur & Karakitsos, 2023).

Saavutettavuus ja käytettävyys neuromoninaisten näkökulmasta

Hyvässä sovelluksen käyttöliittymässä tärkeät tiedot löytyvät helposti, hakutoiminnot ja navigaatio toimii moitteettomasti ja sisällöt on palasteltu järkevästi. Visuaalinen ilme on yhtenäinen ja kontrasti selkeä. Palvelu auttaa käyttäjää keskittymään. (Kärpänen, 2023.) Nämä ovat hyviä ohjenuoria kaikkien käyttäjien huomioimiseen. Näiden lisäksi on tiettyjä asioita, joita tulisi huomioida neuromoninaisten näkökulmasta. ADHD-oireiset hyötyvät personointimahdollisuuksista, jossa esimerkiksi ilmoitusjärjestelmä ja värimaailma olisi muutettavissa. (Fleur & Karakitsos, 2023). Personointi voi tarkoittaa myös erilaisia laajennuksia, jotka mahdollistavat apuvälineiden käytön. (Kärpänen, 2023).

Varsinkin keskittymisen haasteita kokevat turhautuvat monimutkaisiin ja uusiin palveluihin, joiden seurauksena voi syntyä sovellusten välttelyä. Visuaalinen selkeys, helppo navigointi ja tarvittavat tukipalvelut auttavat ADHD-oireisia. (Andersson, 2024, 40–43.) Sen sijaan autismikirjon näkökulmasta saavutettavuudessa tulisi huomioida esimerkiksi yksinkertainen kielenkäyttö, joka ei sisällä metaforia tai ammattikieltä. Kuvakkeiden tulisi myös esittää konkreettisesti niitä koskevia toimintoja. Aistiyliherkkyyden vuoksi häiritseviä äänitehosteita tulisi välttää. (Britto & Pizzolatto, 2016.)

Pohdinta

Tarjonta sovelluskaupoissa on kattava, mutta haasteena oli löytää oikeilla hakusanoilla tarpeisiin sopivia vaihtoehtoja. Opiskelijoita olisi hyvä kannustaa etsimään sovelluskaupoista digitaalisia työvälineitä oman oppimisen tueksi. Lisäksi ohjaushenkilökunnan tulisi mainostaa opiskelijoiden käyttöön hyväksi todettuja sovelluksia.

Käyttöliittymäsuunnittelun kohdalla tarvitaan enemmän ohjeistuksia näkyville, jotta neuromoninaisten saavutettavuutta huomioitaisiin tulevaisuudessa paremmin.

Elina Airaksinen

Opiskelee tradenomiksi Oulun ammattikorkeakoulun tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelmassa

Blogiteksti perustuu opinnäytetyöhön:

Airaksinen, E. (2025). *Neuromoninaisten opiskelukykyä tukevien sovellusten kartoitus* [AMK-opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu, tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelma]. Theseus.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025052013604>

Mielenasiat tutuksi – tietoa ja työvälineitä mielenterveys- ja nepsyasioihin -hanke

Tavoite: Tavoitteena on kehittää sekä opetus- ja ohjaushenkilöstön että opiskelijoiden osaamista mielenterveyden haasteista sekä neuromoninaisuudesta, jotta he pystyisivät paremmin tunnistamaan ja huomioimaan neuromoninaisuuden ja mielenterveyden vaikutukset opiskeluun, työllistymiseen ja omaan hyvinvointiin.

Kesto: 1.8.2023-31.7.2026

Rahoittajat: ESR+-rahoituksen hankkeelle on myöntänyt Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus

Koordinaattori: Koulutuskuntayhtymä OSAO

Osatoteuttajat: Oulun ammattikorkeakoulu

[Kaikki hankkeen julkaisut Oamk Journalissa](#)

Lähteet

Airaksinen, E. (2025). *Neuromoninaisten opiskelukykyä tukevien sovellusten kartoitus* [AMK-opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu]. Theseus.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025052013604>

Andersson, A. (2024). *Käytettävyysoongelmaisten digitaalisten palveluiden vaikutus keskittymishäiriöisten käyttäjien kokemukseen* [Opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu].

Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024121335471>

Britto, T.C., & Pizzolato, E.B. (2016). Towards Web Accessibility Guidelines of Interaction and Interface Design for People with Autism Spectrum Disorder. The Ninth International Conference on Advances in Computer-Human Interactions, Italy, 24.–28.4.2016, Venice, Italy.

https://www.researchgate.net/publication/301552021_Towards_Web_Accessibility_Guidelines_of_Interaction_and_Interface_Design_for_People_with_Autism_Spectrum_Disorder

Clouder, L., Karakus, M., Cinotti, A., Ferreyra, M. V., Fierros, G. A., & Rojo, P. (2020). Neurodiversity in higher education: a narrative synthesis. *International Journal of Higher Education Research*, 80, 757–778. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00513-6>

Fichten, C., Havel, A., Jorgensen, M., Wileman, S., Harvison, M., Arcuri, R., & Ruffolo, O. (2022). What apps do postsecondary students with attention deficit hyperactivity disorder actually find helpful for doing schoolwork? An empirical study. *Journal of Education and Learning*, 11(5). <https://doi.org/10.5539/jel.v11n5p44>

Fleur, T., & Karakitsos, A. (2023). *Developing a mobile application to assist people with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder* [Bachelor Thesis, Malmö University]. <https://urn.fi/urn:nbn:se:mau:diva-23019>

Kärpänen, T. (2023). *Kognitiivinen saavutettavuus digitaalisissa palveluissa. Kognitiivisen saavutettavuuden opas*. Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-561-0>

OpenAI. (2025). *Nainen työpöydän ääressä. Pöydällä avattuja kirjoja ja läppäri. Naisella kädessään älypuhelin* [Tekoälyn tuottama kuva]. ChatGPT Kuvageneraattori (GPT-4), OpenAI. <http://chat.openai.com>

Oulun ammattikorkeakoulu. (n.d.). *Mielenasiat tutuksi – tietoa ja työvälineitä mielenterveys- ja nepsyasioihin -hanke*. <https://oamk.fi/hankkeet/mielenasiat-tutuksi-tietoa-ja-tyovalineita-mielenterveys-ja-nepsyasioihin/>

Rahmillah, F., Tariq, A., King, M., & Oviedo-Trespalacios, O. (2023). Evaluating the Effectiveness of Apps Designed to Reduce Mobile Phone Use and Prevent Maladaptive Mobile Phone Use: Multimethod Study. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e42541. <https://doi.org/10.2196/42541>

Rejón-Guardia, F., García-Sastre, M.A., & Vich-I-Martorell, G.A. (2018). *The time management competence and the effectiveness of the university student. IATED digital library. 10th International Conference on Education and New Learning Technologies, 2.–4.7.2018, Palma, Spain, Proceedings*, 2888–2894.

<https://library.iated.org/view/REJONGUARDIA2018TIM>

Sarkkinen, M. (2020). Pomodoro-tekniikka vähentää aloittamisen vaikeutta ja auttaa keskittymään. *Työpiste-verkkolehti*. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/pomodoro-tekniikka-vahentaa-aloittamisen-vaikeutta-ja-auttaa-keskittymaan>