

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

ANNA MATTSSON JA INKA-JULIA LAINE

# **ADHD-piirteiden vaikutukset sosio- nomiopiskelijoiden opiskeluun Sa- takunnan ammattikorkeakoulussa**

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2025

## TIIVISTELMÄ

Laine, Inka-Julia ja Mattsson, Anna: ADHD-piirteiden vaikutukset sosionomiopiskelijoiden opiskeluun Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaaliala

Marraskuu 2025

Sivumäärä: 54

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, millaisia vaikutuksia ADHD-oireilla on sosionomiopiskelijoiden opiskeluun Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Samalla kartoitettiin, millaisia apukeinoja opiskelijoilla on liittyen opiskeluun, millaiseksi Satakunnan ammattikorkeakoulun antama tuki koetaan ja ADHD-oireisten opiskelijoiden tunnetta yhdenvertaisuudesta opinnoissaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda ilmi opiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD-oireiden kanssa, joita voidaan käyttää yhdenvertaisuuden ja tuen tarjoamisen kehittämisessä tulevaisuudessa Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön tilaajana toimi Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui ADHD-diagnoosista, sosionomiopintojen, tuen tarjoamisen ja yhdenvertaisuuden toteutumisesta Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Aiheeseen perusteellinen ja monipuolinen syventyminen edesauttoi opinnäytetyön suunnittelua ja toteuttamista.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Tutkimuksen kohderyhmä eli sosionomiopiskelijat saivat sähköpostiin saatekirjeen, joka sisälsi linkin kyselytutkimukseen. Vastausaika oli kahden viikon ajan toukokuussa 2025. Kyselyyn vastasi yhteensä 48 sosionomiopiskelijaa. Aineiston keräämisessä käytettiin kyselylomaketta, joka sisälsi 17 kysymystä. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä, joissa oli yksi vastausvaihtoehto, avoimia kysymyksiä ja Likert-asteikkokysymyksiä.

Kyselytutkimuksen keskeiset tulokset kertovat, että ADHD-piirteet vaikuttavat merkittävästi opiskeluun ja opintojen etenemiseen. Lisäksi opiskelijat osaavat hyödyntää erilaisia apukeinoja opiskelunsa tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulun ADHD-piirteiset opiskelijat kokevat olevansa yhdenvertaisia muihin opiskelijoihin nähden. Kuitenkin tuloksista tulee ilmi, että yhdenvertaisuuden edistämässä on kehitettävää.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että jokainen kyselytutkimukseen vastannut kokee jonkin ADHD-piirteiden vaikuttavan opiskeluun. Yhdenvertaisuudessa ja psykoedukaatiossa on kehitettävää sekä yksilöllisemmän opintopolun suunnittelulle on tarvetta. Jatkotutkimuksena kohderyhmää voi laajentaa koskemaan toista koulutusala tai koko Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoita.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää yhdenvertaisuussuunnitelman kehittämisessä Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Avainsanat: ADHD, sosionomiopiskelija, opiskelu, tuki, yhdenvertaisuus

## ABSTRACT

Laine, Inka-Julia and Mattsson, Anna: The effects of ADHD traits on students of Social Services studying at Satakunta University of Applied Sciences. Bachelor of Social Services.

November 2025

Number of pages: 54

The purpose of this bachelor's thesis is to study how ADHD traits effects studies of Social Services students at Satakunta University of Applied Sciences. At the same time, this thesis will be investigating what kind of study aids students are using, how students are experiencing with the support of Satakunta University of Applied Sciences and a sense of experiencing equality in their studies as students with ADHD. The aim is to bring up students' experiences of studying with ADHD traits which can be utilized in developing sense of equality and proving support at Satakunta University of Applied Sciences. The thesis was ordered by Satakunta University of Applied Sciences.

The theoretical framework of the thesis consisted of ADHD diagnosis, implementation of social services studies, proving support and equality at Satakunta University of Applied Sciences. A thorough and diverse study of the topic facilitated the planning and implementation of the thesis.

The thesis was qualitative research, which was implemented as survey. Students of Social Services received an email with a link to the survey. Survey was open for two weeks in May 2025. Total of 48 students of Social Services responded. Data was collected by using questionnaire, which included 17 questions.

The main results of the survey are that ADHD traits have significant impact on studying and progress in studies. In addition, students are aware of how to utilize different study aids in their studies. Students with ADHD traits feel that they are equal with other students at Satakunta University of Applied Sciences. However, the results show that there is room for improvement in promoting equality.

In conclusion, it can be stated that every respondent to the survey feels that some ADHD trait affects their studies. There is room for improvement in equality and psychoeducation. Also, there is a need for planning more individual study path. As a follow-up study, the target group can be expanded to include another field of study or the entire Satakunta University of Applied Sciences.

The results of the thesis can be utilized in the development of an equality plan at Satakunta University of Applied Sciences.

Keywords: ADHD, student of Social Services, study, support, equality

## ALKUSANAT

Haluamme kiittää opinnäytetyömme tilaajaa Satakunnan ammattikorkeakou-  
lua, joka mahdollisti tutkimuksen teon meitä kiinnostavasta aiheesta. Halu-  
amme kiittää myös kaikkia kyselyyn vastanneita opiskelijoita, jotka mahdollis-  
tivat tutkimuksen toteutuksen ja toivat esille hyviä ja tärkeitä ajatuksia ja näkö-  
kulmia. Lisäksi haluamme kiittää opinnäytetyömme ohjaajaa, jolta saimme tu-  
kea ja kannustusta koko opinnäytetyöprosessin ajan.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	8
2.1 Tarkoitus.....	8
2.2 Tavoitteet.....	8
2.3 Tutkimuskysymykset .....	9
3 ADHD.....	9
3.1 Oireet.....	10
3.1.1 Tarkkaamattomuus .....	10
3.1.2 Yliaktiivisuus .....	11
3.1.3 Impulsiivisuus .....	12
3.2 Diagnostiikka ja tutkimukset .....	14
3.3 Liitännäissairaudet .....	15
3.4 Hoito .....	15
3.5 ADHD-piirteiden vaikutukset opiskeluun.....	17
3.6 ADHD ja apukeinot opiskelussa .....	18
4 YHDENVERTAISUUS SOSIONOMIOPINNOISSA.....	19
4.1 Yhdenvertaisuus.....	19
4.2 Sosionomiopinnot.....	20
4.2.1 Päivätoteutus opiskelumuotona Satakunnan ammattikorkeakoulussa.....	21
4.2.2 Monimuotototeutus opiskelumuotona Satakunnan ammattikorkeakoulussa.....	22
4.3 Satakunnan ammattikorkeakoulun tarjoama tuki.....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT .....	24
5.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu .....	24
5.2 Aineistonhallinta .....	26
5.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	26
6 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET JA ANALYYSI .....	27
6.1 Sosionomiopiskelijat ja ADHD .....	28
6.2 Opiskelijoiden kokemukset tuesta .....	35
6.3 Opiskelijoiden kokemukset yhdenvertaisuudesta .....	39
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	41
8 POHDINTA .....	42
LÄHTEET.....	45
LIITE 1 .....	48



## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheenamme on ADHD-piirteiden vaikutukset sosionomiopiskelijoiden opiskeluun Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Tutkimus toteutetaan verkossa tapahtuvana kyselynä ja vastaajat ovat Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita. Rajaus on luonteva, koska opiskelemme itse sosionomin tutkinto-ohjelmassa Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Aiheemme valikoitui yhteisestä kiinnostuksesta ADHD-oireyhtymää kohtaan. ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, joka on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö. Oirekuvaan kuuluu kolme ydinoiretta eli tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. (Huttunen & Socada, 2019.) Erityisemmin olemme kiinnostuneita aikuisilla ilmenevistä ADHD-piirteistä henkilökohtaisten kokemusten vuoksi. Tunnistamme itsessämme ADHD-piirteitä ja lisäksi Inka sai opintojen aikana ADHD-diagnoosin.

Opinnäytetyömme aihe on myös ajankohtainen. Suomessa ADHD:ta diagnosoidaan yhä suurenevissa määrin ja ADHD-oireisten aikuisten tarve terveydenhuollon palveluille on lisääntynyt merkittävästi (Kela, 2024). Koemme, että tämä luo tarpeen kehittää tukikeinoja ja ohjausta, joilla voidaan lisätä ADHD-oireisten korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhuvinvointia ja yhdenvertaisuuden kokemusta opintojensa aikana. Tutkimuksemme tuo Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden kokemukset ja tuen tarpeen ilmi, joita voidaan hyödyntää kehitystyössä. Vaikka tutkimuksemme rajaus on sosionomiopiskelijoissa, tukikeinojen ja ohjauksen kehittämistä tulisi hyötymään kaikki Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat.

Toteutamme opinnäytetyön parityönä. Tiedonhaku, kirjoittaminen ja työnjako tapahtuu tasapuolisesti. Työnjako on, että Anna Mattsson kirjoittaa keskeisistä

käsitteistä sekä avaa opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet. Inka Laine syventyy ADHD:n tietoperustaan sekä kertoo opinnäytetyön toteutuksesta ja menetelmistä. Kuitenkin autamme toisiamme myös toistemme osa-alueilla. Yhdessä työstämme kyselytutkimuksen kysymyksiä, tulosten analysointia ja raportointia sekä opinnäytetyön loppupohdintaa.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat ADHD, yhdenvertaisuus, sosionomiopinnot ja Satakunnan ammattikorkeakoulun tarjoama tuki.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta ADHD-piirteiden kanssa ja millä tavalla piirteet vaikuttavat opiskeluun. Lisäksi kartoitamme, onko Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoilla tietoisuutta erilaisista apukeinoista ja niiden saatavuudesta, joita Satakunnan ammattikorkeakoulu tarjoaa ADHD-piirteisille opiskelijoilleen. Koemme myös tärkeäksi tutkia opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia yhdenvertaisuudesta ja sen toteutumisesta opinnoissa Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

### 2.2 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden ADHD-piirteiden vaikutusta heidän opiskeluunsa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Satakunnan ammattikorkeakoulun tarjoaman tuen ja ohjauksen kehittämisessä, jolla voidaan saavuttaa positiivinen vaikutus opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin ja yhdenvertaisuuden kokemukseen opiskeluissa.

Opinnäytetyö ja sen tutkimustulokset voivat lisätä Satakunnan ammattikorkeakoulun henkilökunnan tietoisuutta ADHD-piirteistä ja sen vaikutuksista opiskeluun. Koemme tietoisuuden ja ymmärryksen kasvamisella olevan suora vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin ja yhdenvertaisuuden kokemukseen.

Lisäksi opinnäytetyö mahdollistaa tietoisuuden lisääntymisen liittyen ADHD-piirteisiin opiskelijoiden keskuudessa. On tärkeää purkaa ADHD:ta varjostavaa stigmaa.

### 2.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset ovat tutkimuksen suunnannäyttäjiä, jotka määräytyvät tutkittavan ilmiön ympärille. Niiden tehtävänä on ohjata sekä tutkimusta että tiedonkeruuta. Tutkimuksella pyritään aina vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Kananen, 2014, s. 36.) Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset edesauttavat meitä tavoitteessamme selvittää, miten Satakunnan ammattikorkeakoulu voisi kehittää antamaansa tukea ADHD-piirteisille opiskelijoille.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Millä tavoin ADHD-piirteet vaikuttavat sosionomiopiskelijoiden opintoihin?
2. Millaisia apukeinoja ADHD-piirteitä omaavilla opiskelijoilla on opiskeluun?
3. Millä tavoin SAMK voi edistää opiskelijoiden yhdenvertaisuutta opinnoissa?

## 3 ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö eli ADHD (eng. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö. ADHD-piirteet ovat jo havaittavissa lapsena ja osalla ne jatkuvat nuoruudessa ja

aikuisuudessa. Oireet voivat haitata monella tavalla jokapäiväistä toimintakykyä. ADHD:ta esiintyy lapsilla ja nuorilla arviolta 4–7 % ja aikuisilla 2–3 %. (Huttunen & Socada, 2019.)

ADHD pitkään miellettiin vain lasten oireyhtymänä, joka iän myötä häviäisi. Nykyisen tutkimustiedon mukaan kuitenkin suurimmalla osalla lapsista ADHD-oireet tulevat jatkumaan myös aikuisuudessa, jopa 70 %:lla. Oireet saattavat muuttaa hieman muotoaan, mutta eivät täysin katoa. Esimerkiksi yliaktiivisuuden oireet voivat rauhoittua tai muuttua mielen sisäiseksi levottomuudeksi. (Salakari & Virta, 2018, 21:33.)

### 3.1 Oireet

ADHD:n ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus, jotka ovat pitkäaikaisia ja haittaavat toimintakykyä. Ydinoireiden painotuksen mukaan ADHD voidaan jakaa kolmeen eri esiintymismuotoon. Tarkkaamattomassa muodossa on keskittymiseen liittyviä vaikeuksia ilman yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. Yliaktiivis-impulsiivisessä muodossa sen sijaan ei ole huomattavia keskittymisvaikeuksia. Esiintymismuoto, jossa ilmenee kaikkia kolmea ydinoiretta, on yhdistetty muoto. (Puustjärvi, 2019.)

#### 3.1.1 Tarkkaamattomuus

Tarkkaamattomuus on tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeutta. Tämä voi ilmetä esimerkiksi keskittymiskyvyn kohdentamisen ja siirtämisen haasteina, herkkyytenä reagoida häiriötekijöihin, toiminnan lyhytkestoisuutena ja työmuistin ongelmina. (ADHD, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö: Käypä hoito -suositus, 2025, kohta Kliininen oirekuva; ADHD-liitto, 2017, s. 18.) ADHD-liiton (2017, s. 16) mukaan ADHD-oireiselle keskittyminen voi olla vaikeaa, kun hän kokee käsiteltävän asian haastavaksi tai epämieluisaksi. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi pitkäjänteisyyttä vaativan opinnäytetyön aloittaminen tai tulevaan tenttiin pönttäminen.

Tarkkaamattomuusoireisiin liittyvät myös toiminnanohjauksen haasteet. Närhen ja Virta-Jämiän (2025) mukaan toiminnanohjauksella viitataan prosessiin, joka mahdollistaa päämäärätietoisien ja suunnitelmallisten toiminnan. Toiminnanohjauksen haasteet voivat ilmetä esimerkiksi toiminnan suunnittelemattomuutena, tehtävien aloittamisen ja loppuunsaattamisen vaikeutena sekä motivaation ylläpidon haasteina. (Berggren & Hämäläinen, 2018, s. 20).

Tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeus voi myös ilmetä hyperfokusoitina, jolloin ADHD-oireinen keskittyy jopa liian intensiivisesti tekemiseensä. Hyperfokusoinnin aikana ajantaju katoaa ja huomion siirtäminen muualle on haastavaa. (Berggren & Hämäläinen, 2018, s. 18–19.) Mahdollisesti hyperfokusointi voidaan nähdä sekä vahvuutena että heikkoutena. Sen avulla ADHD-piirteinen opiskelija voi saada koulutehtäviä tehdyksi tehokkaasti, mutta silloin voi jäädä henkilökohtaiset tarpeet täyttämättä kuten syöminen tai riittävä unensaanti.

### 3.1.2 Yliaktiivisuus

Yliaktiivisuus on yksi ADHD:n oire ja se voi ilmetä esimerkiksi motorisena levottomuutena, kuten käsien ja jalkojen liikutteluna, kiemurteluna istuessa paikallaan tai tilanteista poistumisena, joissa edellytetään paikallaanoloa. Yliaktiivisuus erityisesti lapsilla voi näkyä esimerkiksi juoksenteluna, hyppimisenä ja kiipeilynä. Yliaktiivisuus voi aiheuttaa vaikeuksia leikkiä tai harrastaa rauhallisesti ja tuntua jatkuvana levottomuuden tunteena. Myös ylenmääräinen puhuminen ja jatkuva menossa oleminen voi olla miten yliaktiivisuus näyttäytyy arjessa. (Huttunen & Socada, 2019.)

Motorisen levottomuuden väheneminen on yksi selvin iän myötä tapahtuvista oirekuvan muutoksista. Lapsuudessa ja nuoruudessa motorinen levottomuus voi olla ulospäin näkyvämpää kuin aikuisiällä. Kuitenkaan näin ei käy kaikilla, eikä muillakaan levottomuus kokonaan häviä, vaan se sisäistyy eli internalisoiuu. Sisäinen levottomuus onkin yleinen tunne aikuisilla, joilla on ADHD. Sisäinen levottomuus voi olla vaikeaa tunnistaa ADHD:n oireeksi ja se usein se voidaan nimetä esimerkiksi ahdistukseksi, jolloin sitä lähdetään hoitamaan

ahdistuksena. Silloin kun levottomuus ja ahdistus esiintyvät samanaikaisesti, ne voivat olla haasteellisia erottaa toisistaan. Levottomuus on siis hyvin tavallinen oire, ja se voi olla ulkoista tai sisäistä, tai niiden yhdistelmä. (Berggen & Hämäläinen, 2018, kohta Ylivilkkaus aikuisella.)

Levottomuutta kuvaillaan monin eri tavoin. Se voi olla sitä, ettei mieli rauhoitu eikä pysähdy, vaan päässä tuntuu olevan monta kanavaa auki. Kuitenkin mielen jatkuva hyppely voi olla toisille toivottu ominaisuus, joka saattaa yhdistyä esimerkiksi luovuuteen. Toisille taas se voi olla rasite, kun ajatukset sinkoilevat ja on vaikea keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Yliaktiivisuus voi siis kuormittaa paljon psyykkistä ja kognitiivista suoriutumista. Silloin yliaktiivisuus voi näyttäytyä esimerkiksi kireytenä, ärtyneisyytenä ja hermostuneisuutena. Yliaktiivisuus voi ilmetä myös vaikeutena pysähtyä, eli on pakonomainen tarve tehdä jatkuvasti jotain. Tämäkin voi olla myönteinen ominaisuus, jos sen osaa suunnata tulokselliseksi. Pysähtymisen vaikeus voi myös tulla ongelmaksi, kun ihmisellä on tunne siitä, että jotain pitäisi tehdä, mutta ei kuitenkaan saa mitään tehtyä tai ei tiedä mitä pitäisi tehdä. Silloin jäljelle jää vain levottomuus. (Berggen & Hämäläinen, 2018, kohta Ylivilkkaus aikuisella.)

Yliaktiivisuus liittyy vireystilan voimakkaaseen vaihteluun, joka on ADHD:n oire. Vireystilan nopea lasku on myös yleinen oire, jolloin jatkuva tekemisen tarve voi olla myös keino pysyä hereillä, ettei vireystila pääse laskemaan ja keskittyminen vaikeutuu. Esimerkiksi opiskelijan voi olla vaikea keskittyä luennolla ja jotta vireystila ei laskisi liian alhaiseksi, on hänen keksittävä jotain tekemistä pystyäkseen keskittymään. Luennolla ei kuitenkaan voi lähteä kävelemään ympäriinsä, joten se voidaan korvata esimerkiksi jalkojen ja käsien liikkutella. (Berggen & Hämäläinen, 2018, kohta Ylivilkkaus aikuisella.)

### 3.1.3 Impulsiivisuus

Impulsiivisuus ADHD:ssä voi ilmentyä esimerkiksi lyhytpinnaisuutena, kärsimättömyytenä ja ärtyisyytenä. Impulsiivisuus voi vaikuttaa negatiivisesti henkilön ihmissuhteisiin tai perhe-elämään, koska vuorovaikutustilanteissa

toistuvina piirteinä voi olla asioiden sanominen harkitsematta, äkkipikaisuus ja vaikeus säädellä tunteita. Nopeat ja harkitsemattomat päätökset elämään vaikuttavissa asioissa voi olla myös, miten impulsiivisuus näkyy, esimerkiksi opintoihin ja asumiseen liittyvät päätökset, työsuhteiden muutokset ja ihmissuhteet. Päätökset voivat olla hyvinkin isoja ja laajasti elämään vaikuttavia. Impulsiivisuuteen voi kuulua myös elämyshakuisuus, joka voi näyttäytyä holtittomana rahankäyttönä sekä alttiutena toiminnallisiin riippuvuuksiin. Esimerkki toiminnallisista riippuvuuksista on esimerkiksi rahapelaaminen. (Leppämäki ym., 2025.)

Oman vuoron odottamisen vaikeus, kysymykseen vastaaminen ennen kuin se on esitetty loppuun ja jatkuva keskeyttäminen menevät myös impulsiivisuuden alle. Tunteet voivat vaihdella nopeasti, jonka vuoksi konfliktitilanteisiin ajautuminen on hyvin yleistä. Lisäksi ADHD-oireisten voi olla vaikeaa sietää epäoikeudenmukaisuutta ja sitä, että muita kohdellaan väärin, joten heillä voi olla matalampi kynnyks puuttua toisten asioihin. Impulsiivisuus voi myös aiheuttaa sitä, että toimii ennen kuin on ajatellut asiaa loppuun, eli ei ehdi arvioimaan tekojensa seurauksia, joka voi myös altistaa vaaratilanteille. (Durchman, 2021, kohta ADHD:n oireet.)

Impulsiivisuudella on hyötyjä ja haittoja. Parhaimmillaan se voi tuoda paljon hyötyä ja iloa. Impulsiivisuuteen liittyy hetkessä eläminen, joka voi tuoda mukanaan uusia asioita ja kokemuksia, ihmissuhteisiin rehellisyyttä ja avoimuutta, elämään hauskuutta ja jännitystä. Lisäksi joissakin tilanteissa on pelkästään hyötyä siitä, että pystyy tekemään nopeita ratkaisuja. Kuitenkin lisäksi impulsiivisuus voi tuoda mukanaan haittoja. Impulsiivisesti tehdyt asiat voivat jälkeensä kaduttaa ja huomaa myöhemmin, miten asiat olisi voinut tehdä toisin. Rahankäyttö voi johdattaa taloudellisiin ongelmiin, onnettomuusriski kasvaa ja impulsiivisuus voi altistaa myös esimerkiksi työuupumukselle, jos innostuksissaan ottaa vastaan uusia töitä miettimättä. (Salakari & Virta, 2018, luku 21 Impulsiivisuus kuriin, kohta Impulsiivisuuden hyödyt ja haitat.) Kuitenkin impulsiivisuutta on mahdollista saada hallintaan ja tärkeintä on tiedostaa ja tunnistaa riskitilanteet (Salakari & Virta, 2018, luku 21 Impulsiivisuus kuriin, kohta Tekniikoita impulsiivisuuden vähentämiseen).

### 3.2 Diagnostiikka ja tutkimukset

ADHD:n diagnostisissa kriteereissä vaaditaan, että oireita tulisi olla havaittavissa jo lapsuudessa ja niistä aiheutuu selkeää haittaa vähintään kahdella elämän osa-alueella, aikuisella esimerkiksi opinnoissa ja ihmissuhteissa. Suomessa ADHD:n diagnostiset kriteerit perustuvat Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen eli ICD-10:n, jonka lisäksi voidaan käyttää apuna uusia ICD-11- ja DSM-5-tautiluokituksia. (ADHD, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö: Käypä hoito -suositus, 2025, kohta Diagnoosikriteerit; Salakari & Virta, 2018, 17:16.) Aikuisten osalta ADHD-diagnoosin arvioinnin suorittaa yleensä julkisen tai yksityisen terveydenhuollon psykiatrian erikoislääkäri sekä opiskelu- tai työterveyshuollon lääkäri (Tarnanen ym., 2019, kohta Milloin tulisi epäillä ADHD:ta?).

ADHD:n diagnostiseen arviointiin tarvitaan kattavat esitiedot eri tilanteissa esiintyvistä oireista ja niiden vaikutuksista toimintakykyyn. Tietoja tarvitaan myös psyykkisestä ja fyysisestä terveydentilasta, kehityshistoriasta ja nykyisestä elämäntilanteesta. (ADHD, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö: Käypä hoito -suositus, 2025, kohta Diagnosointi.)

Haastattelussa otetaan selvää lapsuusajan kehityshistoriasta muun muassa raskausajan ja synnytyksen kulusta, onko lapsuudessa ollut huolta kehityksestä ja tapaturma-alttiutta. Tämänhetkisestä tilanteesta selvitetään muun muassa oireiden vaikutuksia toimintakykyyn, missä tilanteissa oireita esiintyy, onko oireille muuta selitystä elintavoista, onko toimintakyvyssä tapahtunut muutoksia ja miten henkilö suoriutuu arkisista toiminnoista. On myös selvitetävää henkilön kokemukset elämänlaadustaan ja voiko oireita selittää stressillä. Nykyhetkeä voidaan haastattelun lisäksi kartoittaa kyselylomakkeella, jos sille on tarve. (Puustjärvi & Ollikainen, 2025.)

Aikuisten ADHD-tutkimuksissa käytetään oirekyselylomakkeita, jotka auttavat arvioimaan oireita kokonaisvaltaisesti. Yleisimmin käytössä olevat ovat ASRS-, WURS- ja BRIEF-A-kyselylomakkeet. Tutkimuksissa käytetään myös apuvälineinä puolistrukturoituja haastatteluja, joista yleisimmät ovat DIVA ja ACE+.

Niiden avulla kartoitetaan ADHD-oireiden vaikutuksia elämän eri osa-alueilla sekä menneisyydessä että nykyhetkessä. (Leppämäki ym., 2025.)

Erotusdiagnostiikka on yksi olennainen osuus ADHD-tutkimuksissa. On tärkeää tarkastella, voiko oirehdintaa selittää muilla sairauksilla tai oireyhtymillä. Tällaisia voivat olla eri somaattiset sairaudet (esim. diabetes ja kilpirauhasen toimintaan liittyvät häiriöt), neurologiset sairaudet (esim. aivovammat ja muistisairaudet), kehitykselliset häiriöt (esim. oppimisvaikeudet ja autismikirjon häiriö) ja psyykkiset sairaudet (esim. masennus ja epävakaata persoonallisuushäiriö). ADHD-tutkimusta suorittava lääkäri arvioi onko erotusdiagnostisille tutkimuksella tarvetta pohjaten esitietoihin ja edeltäviin tutkimuksiin. (ADHD: aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö: Käypä hoito -suositus, 2025, kohta Erotusdiagnostiikassa huomioon otavat sairaudet ja häiriöt.)

### 3.3 Liitännäissairaudet

Liitännäissairaus tarkoittaa diagnosoitavaa sairautta, jonka yleisyys jonkin oireyhtymän kanssa on suurempi kuin keskiarvoisesti (Virta & Salakari, 2018, 01:15:42). Liitännäissairauksia ilmenee jopa 50–87 %:lla ADHD-oireisista aikuisista. ADHD:n kanssa usein samaan aikaan ilmenee muun muassa masennus, ahdistuneisuushäiriö, epävakaata persoonallisuushäiriö, päihdehäiriö, kaksisuuntainen mielialahäiriö, traumaperäinen stressihäiriö, erilaiset oppimisvaikeudet ja kielelliset kehityshäiriöt, pakko-oireinen häiriö, Touretten oireyhtymä ja autismikirjon häiriö sekä erilaiset unihäiriöt (ADHD, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö: Käypä hoito -suositus, 2025, kohta Hoito ADHD:n kanssa samanaikaisesti esiintyvien häiriöiden ja sairauksien yhteydessä; Berggren & Hämäläinen, 2018, s. 254). Sumia (2025) lisää, että erityisesti ADHD-oireisilla naisilla ja tytöillä on havaittu suurentunut riski syömishäiriöihin.

### 3.4 Hoito

ADHD:n hoito on pitkäjänteistä ja tarkoituksen mukaista toimintakyvyn ja oireiden hallintaa eri tukikeinoin. Hoito on tärkeää, koska hoitamaton ADHD on

havaittu olevan yhteydessä tapaturma-alttiuteen, alisuoriutumiseen opinnoissa ja työelämässä sekä lisäävän riskiä päihdehäiriöön, syrjäytymiseen ja rikollisuuteen. Psykososiaalisilla hoitomuodoilla ja tarvittaessa lääkehoidolla voidaan edistää elämänlaatua ja pyrkiä minimoimaan riskejä. (Puustjärvi, 2019.) ADHD-oireisen hyvinvointia voidaan myös edesauttaa tasapainoisella arjella, johon kuuluu riittävä lepo, terveellinen ruokavalio ja liikunta (ADHD-liitto, n.d.).

Psykososiaalisten eli erilaisten lääkkeettömien hoitomuotojen tavoitteena on joko lisätä ADHD-oireisen toimintakykyä oireita vähentämällä tai ympäristöä muokkaamalla. Hoitomuoto valitaan yksilöllisesti huomioiden keskeiset tarpeet. Psykososiaalisia hoitumuotoja ovat muun muassa yksilö- ja ryhmäterapiat ja neuropsykiatrinen valmennus. Usein on tarpeellista yhdistää erilaisia psykososiaalisia hoitumuotoja tai samaan aikaan toteuttaa sekä psykososiaalisia hoitumuotoja ja lääkehoitoa. (Berggren & Hämäläinen, 2018, s. 34–35.)

Psykoedukaatio eli tiedon ja ohjauksen jakaminen on yksi keskeisimmistä psykososiaalisista tukimuodoista. Sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä, millä tavalla ADHD-oireet vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. Psykoedukaatiosta hyötyvät sekä itse ADHD-oireinen että hänen lähiyhteisönsä. Tiedon jakamisen apukeinoina on muun muassa keskustelu ja erilaiset oppaat sekä digitaaliset viestintävälineet. (Dufva & Koivunen, 2012, s. 95–97.)

Johdonmukainen lääkehoito on ADHD:n hoidossa tärkeässä osassa. Lääkehoidon tarpeellisuutta arvioidaan, kun ADHD-diagnoosi on todettu. Itselle sopiva lääkevalmiste valitaan yksilöllisesti huomioiden esimerkiksi missä tilanteissa ja vuorokauden aikoina oireita esiintyy. Lääkehoito aloitetaan pienillä annoksilla ja tarkasti seuraten, jotta voidaan havaita miten lääke vaikuttaa toimintakykyyn ja aiheutuuko siitä jotain haittavaikutuksia. Tavoitteena on varmistaa sopiva lääkeannos, jolla saadaan riittävä teho mahdollisimman pienillä haittavaikutuksilla. Kun hoitovaste saadaan, lääkehoidon kokonaistilanteen arviointi tapahtuu vähintään kerran vuodessa. Arvioinnissa tarkistetaan, onko lääkeannos riittävä ja tarpeeksi tehokas sekä onko lääkehoidon jatkamiselle

tarvetta. (ADHD, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö: Käypä hoito- suositus, 2025, kohta Hoito ja kuntoutus.)

### 3.5 ADHD-piirteiden vaikutukset opiskeluun

ADHD-oireet vaikuttavat eri tavoilla opiskelijoiden arkeen ja tuovat haasteita sekä opiskeluun että opintojen etenemiseen. Tarkkaamattomuuden oireet saattavat tuoda vaikeuksia keskittymisessä ja tehtävien johdonmukaisessa suorittamisessa. Lisäksi impulsiivisuus ja yliaktiivisuus tuovat omat haasteensa ADHD-oireiselle opiskelijalle. (Aalto-yliopisto, n.d.) Oireiden lisäksi edeltävät pettymykset ja epäonnistumiset sekä henkilökohtaiset voimavarat voivat vaikuttaa opiskelukykyyn ja -motivaatioon (Berggren & Hämäläinen, 2018, s. 204–205). Aiempien kokemusten perusteella ADHD-piirteinen opiskelija saattaa ajatella, että hän on vain laiska ja aikaansaamaton, joka voi itessään entisestään laskea motivaatiota opiskeluun. Tämän saattaa johtaa siihen, ettei ADHD-piirteitä omaava opiskelija saavuta niitä asioita opinnoissaan, mitä alun perin oli tavoitellut, jolloin valmistuminen voi viivästyä tai opinnot jäädä kokonaan kesken.

Ympäristöstä tulevat odotukset voivat aiheuttaa tuntemuksen, että ADHD-oireet voimistuvat aikuisiällä. Aikuiselta odotetaan itsenäistä ja järjestelmällistä toimintaa esimerkiksi opinnoissa, työ- ja kotielämässä sekä taloudellisissa asioissa. (Salakari & Virta, 2018, 24:46.) Korkeakouluopinnot ja niissä eteneminen vaativat suunnitelmallisuutta, itseohjautuvuutta ja pitkäjänteistä työskentelyä. ADHD voi aiheuttaa haasteita näissä osa-alueissa, jonka vuoksi ADHD-piirteiset korkeakouluopiskelijat saattavat kokea opinnot erityisen raskaiksi. Jotkut saattavat kokea ADHD-piirteensä myös omina voimavaroinaan opiskelussa.

Ruohomäen (2022, s. 35–36) pro gradu -tutkielmassa korkeakouluopiskelijat kertovat sekä negatiivisia että positiivisia puolia ADHD-diagnoosin kanssa opiskelusta. Negatiivisina koettiin muun muassa keskittymisen vaikeudet, vaikeus suorittaa opinnot loppuun asti ja toiminnanohjaukseen liittyvät haasteet.

Tutkielman mukaan korkeakouluopiskelijat kokivat ADHD-piirteiden positiiviseksi puoliksi muun muassa halun oppia, ymmärtää ja tutkia erilaisia asioita, kriittisen ajattelukyvyn ja luovuuden. (Ruohomäki, 2022, s. 35–36.) Tutkielma osoittaa, ettei ADHD-piirteillä ole vain negatiivisia vaikutuksia, vaan myös positiivisia vaikutuksia opiskeluun. On tärkeää tarkastella ja hyödyntää omia vahvuuksia opiskelussa korkeakoulussa, sillä niillä saattaa olla iso merkitys opintojen loppuun saattamisessa.

### 3.6 ADHD ja apukeinot opiskelussa

ADHD-oireisen on tärkeää tiedostaa omat toimivat tavat ja rutiinit, jotka edesauttavat motivaation ylläpysymiseen ja uuden oppimiseen. ADHD-oireinen opiskelija voi hyötyä koulutehtävien aikatauluttamisesta, opiskelun tauottamisesta ja mahdollisten häiriötekijöiden minimoinnista. On tärkeää havaita, milloin oma vireystila on parhaimmillaan ja millaisessa tilassa opiskelu sujuu parhaiten. Luentoihin voi valmistautua etukäteen parhaansa mukaan, esimerkiksi kysymällä opettajalta, onko luentomateriaalia mahdollista saada etukäteen luettavaksi. Kotona opiskeluun voi kokeilla esimerkiksi auttaako ääneen lukeminen, musiikin kuuntelu tai omien merkintöjen tekeminen opiskeltavaan materiaaliin. Tentteihin lukiessa voi tehdä lukemastaan omin sanoin muistiinpanoja tai tehdä oman käsitekartan. (ADHD-liitto, 2017, s. 24–26.)

Hanna Korhonen (2022) on kirjoittanut blogitekstin, jossa hän luettelee omia keinojaan, joita ADHD-oireinen opiskelija voi kokeilla matalla kynnyksellä. Korhonen alleviivaa hyvien elämäntapojen vaikutusta opiskelukykyyn, vireystilaan ja oppimiseen. Riittävä unensaanti, ravitseminen ja liikkuminen edesauttavat ADHD-oireiden hallitsemista. Hän kirjoittaa, että on kokenut hyväksi tavaksi jakaa isompia koulutehtäviä pienempiin osioihin, koska kokee tämän vähemmän kuormittavalta. Korhonen jatkaa, ettei opiskelua tarvitse aina tehdä yksin vaan voi pyytää kavereita mukaan opiskelemaan, jonka aikana käydyistä keskusteluista voi syntyä uusia oppimiskokemuksia. Erilaiset fidget-lelut ja tasapainotyyny ovat auttaneet häntä paikallapysymisessä ja keskittymisessä.

Lopuksi Korhonen kertoo omien rajojen tunnistamisen ja avunpyytämisen tärkeydestä. (Korhonen, 2022.)

## 4 YHDENVERTAISUUS SOSIONOMIOPINNOISSA

### 4.1 Yhdenvertaisuus

Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan kaikkien ihmisten samanarvoisuutta riippumatta esimerkiksi siitä miltä ihminen näyttää, mistä hän on kotoisin, mitä sukupuolta hän edustaa, mitä kieltä hän puhuu, minkä ikäinen hän on, mikä hän on seksuaaliselta suuntautumiseltaan tai jos ihmisellä on jokin ruumiillinen tai älyllinen vamma. Ihmisen ominaisuuksista riippumatta kaikilla tulee olla samanlaiset mahdollisuudet yhteiskunnassamme niin koulutukseen ja työllistymiseen liittyen, kuin erilaisten palveluiden saamiseen. Suomen perustuslakiin on kirjattu yhdenvertaisuuslaki, joka on kaikkien perusoikeus. (Oikeusministeriö, n.d.)

Koulutuksen järjestäjän ja tämän ylläpitämän oppilaitoksen on arvioitava, miten sen toiminta vaikuttaa eri väestöryhmiin ja miten yhdenvertaisuus muutoin toteutuu sen toiminnassa, ja ryhdyttävä tarvittaviin toimenpiteisiin yhdenvertaisuuden toteutumisen edistämiseksi. Edistämistoimenpiteiden on oltava oppilaitoksen toimintaympäristö, voimavarat ja muut olosuhteen huomioon ottaen tehokkaita, tarkoituksenmukaisia ja oikeasuhtaisia. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 2 luku 6 §.)

Koulutuksen järjestäjällä on velvollisuus arvioida yhdenvertaisuuden toteutumista toiminnassaan ja ryhdyttävä toimenpiteisiin sen toteutumisen edistämiseksi. Siihen liittyen oppilaitoksella on oltava yhdenvertaisuussuunnitelma, jossa mainitaan tarvittavat toimenpiteet yhdenvertaisuuden edistämiseksi ja syrjinnän poistamiseksi. (Opetushallitus, n.d.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmassa nostetaan esille esimerkiksi BYOD-ratkaisu, eli Bring Your Own Device, mikä tarkoittaa, että jokaisella opiskelijalla on oma laite, jota käyttää. Tällä tuetaan jokaisen tasavertaisia mahdollisuuksia osallistua opetukseen. Lisäksi mainitaan opinto-ohjaajien, opettaja- ja vertaistutorien, sekä erityisopettajan tarjoama tuki. Suunnitelmassa painotetaan opiskelijan oikeutta yksilölliseen tukeen, mikäli opiskelijalla on todettu jokin opintojen edistymistä haittaava vamma, sairaus tai muu este. (Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2024, s. 5.)

Opinnäytetyössä yhdenvertaisuus valikoitui yhdeksi keskeiseksi käsitteeksi, koska on tärkeää, että jokainen opiskelija saa apua ja tukea opintoihinsa. ADHD-piirteiden vaikutukset voivat tulla ilmi haasteina opiskelussa, joka voi vaikeuttaa opintojen etenemistä, suorittamista ja sujuvuutta. Jotta yhdenvertaisuus toteutuisi, on tärkeää, että koululta on mahdollista saada tarvittavaa apua ja tukea opintoihin.

#### 4.2 Sosionomiopinnot

Sosionomiksi voi opiskella ammattikorkeakouluissa ja sen laajuus on 210 opintopistettä. Sosionomi on sosiaalisen hyvinvointityön asiantuntija, johon sisältyy ihmisten auttaminen ja tukeminen, sekä ihmisen kasvun ja kehityksen edistäminen. Sosionomin työhön voi sisältyä ihmisten ohjaamista heille tarkoitettuihin palveluihin ja myös kyseisten palveluiden tuottamista. Työssä vahvistetaan ihmisten arjessa selviytymistä. Sosionomi voi työskennellä eri-ikäisten ihmisten parissa ja pyrkii edistämään ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Opintopolku, n.d.)

Sosionomiopinnot sisältävät erityisesti yhteiskunta- ja sosiaalitieteitä. Opinoissa korostuvat myös kasvatustieteet, psykologisen tiedon soveltaminen sekä kulttuuri-, liikunta- ja terveystieteet. Koulutuksessa opiskellaan lisäksi kieliä, tutkimus- ja kehittämistoimintaa, tiedonhankintaa, johtamista ja yrittäjyyttä sekä viestintää. Sosionomiopintojen tavoitteena on valmistaa sosiaalialan ammattilaisia. (Opintopolku, n.d.)

Opinnoissa yhdistetään teoriaa ja käytäntöä. Erilaisissa projekti- ja kehittämissuhteissa sekä harjoitteluissa sovelletaan opittuja teorioita ja tietoa käytäntöön. Harjoitteluiden avulla opiskelija syventää vuorovaikutus- ja ohjausosaamistaan, sosiaalialan asiantuntijuuttaan sekä tutkivaa työtaitoa. (Opintopolku, n.d.)

Sosionomin tutkinto-ohjelman voi suorittaa joko päivätoteutuksena tai monimuotototeutuksena. Päivätoteutus ja monimuotototeutus eroavat jonkin verran toisistaan, joten koimme tärkeäksi avata miten toteutukset käytännössä toimivat.

#### 4.2.1 Päivätoteutus opiskelumuotona Satakunnan ammattikorkeakoulussa

Satakunnan ammattikorkeakoulussa on käytetty sosiaalialan päivätoteutuksessa lähtökohtana oppimiselle ja opettamiselle konstruktiviseen oppimiskäsitykseen perustuvaa YHDES-mallia. YHDES-mallin kehittämisessä ovat olleet aktiivisesti mukana Merja Aho, Krista Leväjä ja Seppo Pampunen. YHDES-mallissa oppijayhteisöt ovat keskiössä, joiden avulla opiskelijat pyrkivät saavuttamaan asetettuja tavoitteita ja lisäämään osaamistaan hyviksi sosiaalialan ammattilaisiksi oppiessaan ja kasvaessaan. YHDES-malli toteutuksessaan vaatii osallisuutta, elämyksellisyyttä ja yhteistyökykyä ja samalla myös edistää sosiaalista kestävästä kehityksestä. Olennaisista YHDES-mallissa on myönteiset osallisuuden kokemukset, jotka edistävät vastuunottoa, yhteistoiminnallisuutta, sosiaalisia taitoja, tiimityötaitoja sekä sitoutumista opiskeluun. (Hannukainen, 2025.)

YHDES-mallin periaatteisiin kuuluu yhteistoiminnallisuus, digitaalisuus, elämyksellisyys ja sosiaalisuus. Käytännössä YHDES-malli toteutuu oppimisprojektien ja kasvuryhmien kautta. Opetus rakentuu noin 7 viikon oppimisprojekteista, joita on 2–3 / lukukausi. Opiskelijat muodostavat projektiryhmiä, joissa tapahtuu asiantuntijaluentoja perustuvaa projektityöskentelyä. Päävaiheita

ovat alkuorientaatio, itse oppimisprojektin toteutus ja oppimistulosten osoittaminen näyttöviikolla. (Hannukainen, 2025.)

YHDES-malliin kuuluvat kasvuryhmät toimivat projektien lisäksi sosiaalialan opiskelun toisena tukijalkana. Kasvuryhmissä on koko opintojen ajan samat opiskelijat, ja he kokoontuvat yhdessä noin kerran kuukaudessa. Kasvuryhmissä työskentely tukee opiskelijan omaa persoonallista ja ammatillista kasvua erikseen määriteltyjen vaihtuvien kasvuryhmäsisältöjen mukaisesti. Kasvuryhmän vetäjänä toimii vuosikurssin tutoropettajat, jolloin tutorointi yhdistyy kasvuryhmiin sen lisäksi, että opiskelija saa myös henkilökohtaista ohjausta. (Hannukainen, 2025.)

YHDES-mallia ei ole enää käytössä sosionomiopintojen perustana. Viimeinen vuosikurssiryhmä, joka aloitti opiskelunsa käyttäen YHDES-mallia, oli NSO24SP.

#### 4.2.2 Monimuotototeutus opiskelumuotona Satakunnan ammattikorkeakoulussa

Monimuotototeutuksessa ei ole käytössä YHDES-mallia, joka taas toimii päivätoteutuksen lähtökohtana.

Monimuotototeutuksessa opinnot koostuvat verkko- ja lähiopetuksesta sekä itsenäisestä työskentelystä. Opetus tapahtuu arkipäivisin klo 8.30–16 välillä ja opetusta on 2–4 päivää kuukaudessa. Ensimmäisenä vuonna lähiopetusta on enemmän, korkeintaan 4 kertaa kuukaudessa. Seuraavina vuosina opetus tapahtuu lähes kokonaan verkossa. Itsenäisen opiskelun lisäksi opiskeluun kuuluu myös ryhmä- ja paritehtäviä ja tenttejä. (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d.)

### 4.3 Satakunnan ammattikorkeakoulun tarjoama tuki

Satakunnan ammattikorkeakoulu tarjoaa tukea opiskelijoilla muun muassa oppimisvaikeuksissa. Koulun nettisivuilla on jaoteltu ohjeita ja tietoa esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksista, matemaattisista vaikeuksista, hahmottamisen vaikeuksista, tarkkaavuuden haasteista, autismikirjosta ja oppimisesta, kuulo- ja näkövammasta ja liikuntavammasta. Esimerkiksi ”Tarkkaavuuden haasteet” osio tarjoaa linkkejä erilaisille nettisivuille, joista löytyy aiheeseen liittyvää tietoa, sekä erilaisia menetelmiä. Erityisopettajaan voi ottaa yhteyttä, jos opiskelija on aikaisemmissa opinnoissaan saanut tukea tai jos opiskelija kokee tarvitsevansa tukea. Jos opinnoissa kertyy rästejä ja tehtävien aloittaminen on hankalaa tai opiskelija saa paljon hylättyjä arvosanoja, niin silloin erityisesti voi ottaa yhteyttä erityisopettajaan. (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d.)

Opinnoissa opiskelijalla on oikeus yksilöllisen tuen järjestelyihin, jos opiskelijalla on todettu opintojen etenemistä haittaava sairaus, vamma tai jokin muu edistymistä haittaava este. Opiskelijan tulee ottaa yhteyttä omaan opettajatuoriin tai opinto-ohjaajaan, jonka kanssa sovitaan ohjauskeskustelu aiheeseen liittyen. Opiskelijan tulee myös täyttää lomake OP16 saadakseen yksilöllisen tuen opintoihin. Lomakkeen lähettämisen jälkeen erityisopettaja kutsuu opiskelijan ohjauskeskusteluun, jossa opiskelija esittää asiantuntijalausunnon oppimista haittaavasta esteestä. Lopullisen päätöksen tekee tutkinto-ohjelman opetuspäällikkö, jolle erityisopettaja laatii esityksen. Opetuspäällikön päätös ilmoitetaan opiskelijalle erityisopettajan kautta sähköpostitse. Opiskelijan saadessa päätöksen yksilöllisen tuen järjestelyistä, esitetään se opintojakson alkaessa opettajalle, jonka kanssa sovitaan yksilöllisen tuen järjestelyt. (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

### 5.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Toteutimme opinnäytetyön kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimusmenetelmällä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tarkoitus on tarkastella tutkittavaa ilmiötä tutkimuksen kohderyhmän näkökulmasta ja mitä ajatuksia, tuntemuksia ja kokemuksia kyseisestä ilmiöstä tutkimuksen kohderyhmällä on (Juuti & Puusa, 2020, kohta Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan?). Kanasen (2014, s. 18) mukaan laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ilmiön syvälinen ymmärtäminen ja tutkimustulokset havainnollistetaan tekstin muodossa. Laadullinen tutkimusmenetelmä valikoitui tutkimuksemme menetelmäksi, koska halusimme tutkia ja ymmärtää Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden kokemuksia ADHD-piirteiden vaikutuksista opiskeluun ja näkemyksiä yhdenvertaisuuden toteutumisesta opinnoissa.

Tutkimuksemme aineiston kokoamiseen käytimme apukeinona kyselytutkimusta, joka tapahtui verkossa täytettävällä kyselylomakkeella. Tuomi ja Sarajärvi (2009, s. 74–75) kertovat, että vaikka kyselylomake yleensä käsitetään kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, voi sitä käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa.

Kyselylomakkeen työstäminen alkoi kattavalla tutkimusaiheeseen tutustumisella. Tällä tavoin varmistuimme, että kyselylomakkeella esitellyt kysymykset olivat tarkoituksenmukaisia ja ne perustuivat tutkimuskysymystemme ympärille. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä, joissa oli yksi vastausvaihtoehto, avoimia kysymyksiä ja Likert-asteikkokysymyksiä. Kyselytutkimus aineistonkeruumenetelmäksi valikoitumisen perusteena oli sen saatavuus. Kyselylomake oli verkossa, joten vastaajien sijainnilla ei ollut merkitystä, joka edesauttoi saavuttamaan mahdollisimman suuren vastaajamäärän.

Kyselylomakkeen suunnittelussa on tärkeää muistaa, että vastaaja ei ole välttämättä tutustunut tutkimuksen tietoperustaan samalla tavalla kuin

kyselylomakkeen laatija. Kysymykset tulisi olla selkeitä ja helposti ymmärrettävissä. Selkeyttä tuo yhden asian kysyminen kerrallaan ja yksinkertaisten käsitteiden käyttäminen. Erilaisten vastausvaihtoehtojen tarjoaminen ja täsmälliset kysymykset edesauttaa vastaajan edellytyksiä vastata kyselyn kaikkiin kysymyksiin. Kyselylomaketta suunnitellessa on myös hyvä muistaa välttää tarpeettomia, mahdollisesti hieman johdatteluvien, kieltosanojen käyttöä. (Raitakari, 2024.)

Kyselylomaketta suunnitellessamme teimme tietoisin valinnan käyttää neliportaista Likert-asteikkoa viisiportaisen sijasta. Neliportainen Likert-asteikko tutkii vastaajien mielipiteitä ilman neutraalia vastausvaihtoehtoa. Viisiportainen Likert-asteikossa sen sijaan tarjoaa neutraalin vastausvaihtoehdon, kuten ”en osaa sanoa”. (SurveyMonkey, n.d.) Halusimme välttää juuri näitä neutraaleja vastausvaihtoehtoja. Koemme, että neliportaisen Likert-asteikon avulla saimme vastaajien mielipiteet tarkemmin määriteltyä.

Tutkimuksemme aineiston kerääminen tapahtui verkossa kyselylomakkeella, joka luotiin Microsoft Forms-alustalla. Saatekirje, jossa oli linkki kyselylomakkeeseen, lähetettiin 5.5.2025 sähköpostitse Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoille. Vilkan (2021, s. 189–190) mielestä saatekirjeen tärkeimpiä ominaisuuksia, joiden perusteella vastaaja saattaa motivoitua vastaamaan tutkimukseen ovat hyvä ulkoasu, asiantunteva sisältö ja kieli. Kiinnitimme näihin asioihin erityistä huomiota, jotta saatekirjeestämme tulisi selkeä ja sisältäisi tarpeeksi tietoa tutkimuksestamme. Saatekirje löytyy tämän opinnäytetyön liitteenä (LIITE 1).

Kyselylomake sisälsi sekä valinta- että avoimia kysymyksiä. Jaoimme kyselylomakkeen kuuteen eri osioon, joka mahdollisti sujuvaa aineiston analysointia ja raportointia. Kyselylomakkeen suunnittelu ja toteutus pohjautui tutkimuskysymyksiimme. Kyselylomake löytyy tämän opinnäytetyön liitteenä (LIITE 2).

## 5.2 Aineistonhallinta

Tutkimuksemme aineisto eli kyselylomake ja sen vastaukset olivat opinnäytetyön toteutuksen ajan tallennettuna Microsoft Forms-alustalla. Kyselytutkimuksen tulokset on raportoitu sekä kirjallisesti että erilaisia taulukoita käyttämällä opinnäytetyöhön. Microsoft Forms-alusta muodostaa automaattisesti erilaisia kaavioita, jotka auttoivat aineiston havainnointia ja analysointia. Mahdollista lisäanalysointia varten kaaviot oli helppo viedä Excel-laskentataulukko-ohjelmaan.

Tutkimuksessa kerätty aineisto säilytettiin opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden tietokoneissa olevassa OneDrive-pilvipalvelussa. Tutkimustulokset hävitettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Aineistonhallinta-suunnitelma on kerrottu sähköpostitse lähetettävässä kyselytutkimuksen saatekirjeessä.

Opinnäytetyötä varten anoimme tutkimuslupaa Satakunnan ammattikorkeakoululta, sillä tutkimuksemme kohdistuu Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoihin. Sitä varten täytimme tutkimuslupalomakkeen, jonka yhteydessä oli myös ohjaavan opettajamme hyväksymä opinnäytetyömme tutkimussuunnitelma. Tutkimusluvan saamiseen meillä meni noin pari viikkoa.

## 5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa tulee kunnioittaa yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti tutkittavien yksityisyyttä, ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia. Merkittävä yleinen periaate on olla aiheuttamasta vahinkoa, riskejä tai haittoja tutkittaville sekä muille tutkimukseen liittyville tahoille. (Vuori, 2021, kohta Tutkimusetiikka ihmistieteissä.)

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Satakunnan ammattikorkeakoulussa opiskelevat sosionomiopiskelijat. Kyselytutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja anonyymiteettiin. Osallistujasta ei kerätty tunnistettavia tietoja ja osallistujalla oli mahdollisuus milloin vain keskeyttää kyselytutkimuksen teon. Kyselyn alussa osallistujalle kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja

tavoitteesta sekä miten tutkimusaineistoa tullaan käsittelemään ja säilyttämään. (TENK, 2019, s. 7–9.)

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus saatiin tarvittavan suurella osallistujamäärällä, jolla pyrittiin välttämään tulosten sattumanvaraisuutta. Tutkimusta ja kohderyhmää suunnitellessa on otettu huomioon kyselytutkimukseen vastaamatta jättäneiden määrä eli kato. Tutkimuksen teko vaatii tarkkaavaisuutta koko tutkimusprosessin ajan. (Heikkilä, 2014, s. 28.)

## 6 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET JA ANALYYSI

Kyselylomakkeen vastausajankohta oli 5.5.–19.5.2025 eli sosionomiopiskelijoille annettiin kaksi viikkoa vastausaikaa. Satakunnan ammattikorkeakoulun viestinnän kautta lähetty saatekirje kyselylomakelinkkeineen vastaanotti 449 opiskelijaa. Kyselylomakkeeseen vastaajia oli yhteensä 48 opiskelijaa eli noin 10,7 % saatekirjeen vastaanottajista. Kyselylomakkeen keskimääräinen vastausaika oli 5 minuuttia 44 sekuntia.

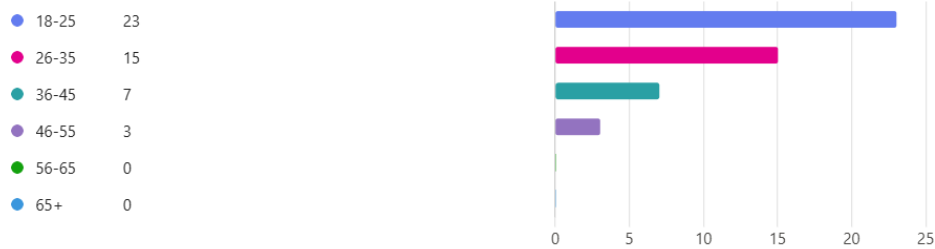
Kyselylomakkeen kysymykset yksi, kaksi ja kolme käsittelivät vastaajien perustietoja. Kartoitimme vastaajien sukupuolta, ikää ja opiskeluvuotta. Kysymys oli pakollinen, jolloin vastaajina oli kaikki 48 kyselyyn vastanneet.

Kysymys yksi koski vastaajien sukupuolta. Kyselyyn vastaajista olivat naisia 88 % (42), miehiä 3 % (3) ja muu 4 % (2) sekä 1 % (1) halusi olla kertomatta.



Kuvio 1. Vastaajien sukupuolijakauma.

Kysymyksessä kaksi kartoitettiin vastaajien ikää. Vastaajista suurin osa eli 48 % (23) kertoi olevansa iältään 18–25-vuotiaita. Seuraavaksi suurin ikäryhmä oli 26–35-vuotiaat 31 % (15) ja sitten 36–45-vuotiaat 15 % (7). Kyselyyn vastaajista oli 6 % (3) 46–55-vuotiaita.



Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma.

Kohta kolme käsitteli opiskeluvuotta. Vastaajista ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli 17 % (8), toisen vuoden 46 % (22), kolmannen vuoden 33 % (16) ja neljännen 4 % (2).



Kuvio 3. Vastaajien opiskeluvuosi.

## 6.1 Sosionomiopiskelijat ja ADHD

Kysymykset neljä, viisi ja kuusi käsittelivät yleisesti ADHD-diagnoosia ja diagnosoimisajankohtaa.

Kyselyn neljännessä kysymyksessä kysyttiin: ”Onko sinulla ADHD-diagnoosia?”. Vastausten perusteella 52 %:lla (25) vastanneista ei ole ADHD-diagnoosia, kun taas 35 %:lla (17) on. Vastajista 13 % (6) kertoi, että heillä on ADHD-tutkimukset vielä kesken.



Kuvio 4. Onko sinulla ADHD-diagnoosia?

Kysymys viisi ei ollut kaikille pakollinen vaan jatkokysymys niille, jotka vastasivat kysymykseen neljä ”Kyllä”. Kysymys käsitteli, milloin vastaajat olivat saaneet ADHD-diagnoosin. Kysymyksessä neljä 35 % (17) opiskelijoista kertoi heillä olevan ADHD-diagnoosi. Kuitenkin kysymykseen viisi oli vastannut n. 39,6 % (19) opiskelijoista. Tämä toi haasteita kysymyksen analysointiin, sillä emme voi pitää vastauksia luotettavina. Voimme kuitenkin todeta, että yli puolet vastanneista saivat diagnoosin aikuisiällä.



Kuvio 5. Jos vastasit kyllä, milloin sait ADHD-diagnoosin?

Kysymyksessä kuusi oli edeltävän kysymyksen tapaan myös jatkokysymys, mutta tällä kertaa niille, jotka vastasivat kysymykseen neljä ”Ei”. Kysymyksessä kysyttiin kokevatko vastaajat tarvetta hakeutua tutkimuksiin. 87,1 % (27) niistä, jotka vastasivat, ettei heillä ole ADHD-diagnoosia, vastasi kysymykseen kuusi. Kuvion 3 perusteella 52 % (14) ei ole varmoja hakeutuvatko

he tutkimuksiin, kun taas 33 % (9) aikoo hakeutua ja 15 % (4) ei aio hakeutua tutkimuksiin.

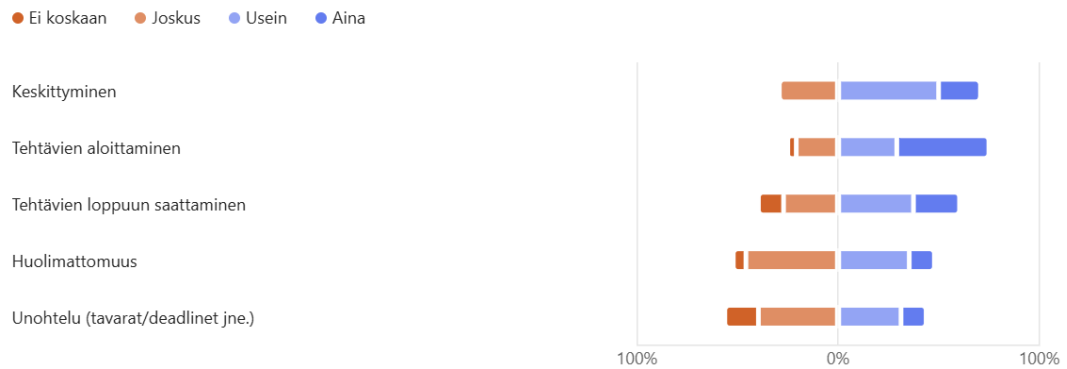


Kuvio 6. Jos vastasit ei, koetko tarvetta hakeutua tutkimuksiin?

Kysymykset seitsemän, kahdeksan, yhdeksän ja kymmenen käsittelevät, miten ADHD-oireet vaikuttavat vastaajien opiskeluun. Kysymykset seitsemän ja kahdeksan käsittelevät tarkkaamattomuusoireita. Kysymykset yhdeksän ja kymmenen käsittelevät yliaktiivisuus- ja impulsiivisuusoireita.

Kysymyksessä seitsemän kysyttiin: ”Kuinka usein tarkkaamattomuuden piirteet vaikuttavat opiskeluusi?”. Kysymys esitettiin käyttäen neliportaista Likert-asteikkoa. ADHD vaikuttaa keskittymiseen n. 29,2 % (14) vastaajista joskus, usein 50 %:lla (24) ja aina n. 20,8 % (10). Tehtävän aloittamiseen ADHD-oireet vaikuttavat n. 4,2 % (2) vastaajista ei koskaan, joskus n. 20,8 % (10), usein 29,2 % (14) ja aina n. 45,8 % (22). Puolestaan tehtävien loppuun saattamisessa ADHD-oireet eivät vaikuta koskaan n. 12,5 %:lla (6) vastaajista, joskus n. 27,1 %:lla (13), usein n. 37,5 %:lla (18) ja aina n. 22,9 %:lla (11).

Vastaajista koki, että huolimattomuus ei vaikuttanut koskaan n. 6,3 % (3), joskus n. 45,8 % (22), usein n. 35,4 % (17) ja aina n. 12,5 % (6). Sen sijaan unohtelu vaikuttaa vastaajien opiskeluun ei koskaan n. 16,7 %:lla (8), joskus n. 39,6 % (19), usein n. 31,3 % (15) ja aina n. 12,5 (6) %.



Kuvio 7. Kuinka usein tarkkaamattomuuden piirteet vaikuttavat opiskeluusi?

Kysymys kahdeksan tarkoittaa edeltävää kysymystä. Vastajat saivat kertoa muita tarkkaamattomuuteen liittyviä piirteitä, jotka eivät ole mainittuna kysymyksessä seitsemän esitetyissä vastausvaihtoehdoissa. Sen lisäksi, että vastajat saivat kertoa muita piirteitä, kertoivat he myös, kuinka usein piirteitä esiintyy. Kysymykseen vastasi 11 opiskelijaa, eli noin 22,9 % kaikista kyselyyn vastanneista.

Vastauksissa opiskelijat kertoivat, että haasteita opintoihin tuo mm. asioiden viime tippaan jättäminen ja aiheesta eksyminen. Osa opiskelijoista koki luennoilla paikallaan olemisen haasteelliseksi, joka vaikeuttaa keskittymistä. Siksi osa vastaajista kertoi tekevänsä jotain muuta samalla, esimerkiksi selaavat puhelinta tai piirtelevät, tukeakseen keskittymistä. Vastauksissa mainittiin myös ”stimmailu”, joka voi luokkahuoneissa näkyä esimerkiksi jalkojen ja käsien heilutteluna.

jos en saa tunneilla tehdä käsillä jotain tai pääse liikkumaan, en jaksa keskittyä

Kun minulla on vaikeaa keskittyä ”stimmailen” eli heiluttelen jalkoja ja käsiä ja minun on pakko samalla tehdä jotain käsillä kun kuuntelen vaikka opettajaa. Minä ”stimmailen” joka ikinen päivä joinain enemmän kuin toisina. Se on myös minua rauhoittava mekanismi.

Haasteet tehdä yhtä asiaa kerrallaan, näkyy päivittäin lähes jokaisessa arjen tilanteessa. Aloittaa uuden asian, vaikka edellistäkään ei ole vielä tehty loppuun. Luennoilla tekee jatkuvasti muuta tukeakseen siellä kuuntelua, esimerkiksi piirtäminen tai puhelimella pelaaminen.

Haasteena oli myös yhteen asiaan keskittyminen, jonka vuoksi esimerkiksi tehtäviä on vaikeaa saada loppuun, joka taas saa tehtävät kasaantumaan ja aiheuttaa ahdistusta, sekä riittämättömyyden tunnetta. Mielessä on monta asiaa kouluun ja koulutehtäviin liittyen, joka vaikeuttaa keskittymistä. Etäluennot koettiin haasteellisiksi, koska oli vaikeaa muistaa jälkeenpäin luennolla käytyjä asioita.

...vaikea tehdä tehtävää pitkiä aikoja ellei aihe ole todella mielenkiintoinen...

Monta rautaa samaan aikaan tuleessa, jolloin ahdistus kasvaa ja lamaan-tumisen vaara tehtävän paljoudesta lisääntyy.

Etäluentojen jälkeen en muistanut yhtään mitä luennolla oli puhuttu. Oli myös äärettömän vaikea hahmottaa opintoja ja eri järjestelmiä mitä piti käyttää mihinkin tarkoitukseen. Ehkä en tiedä niistä tarpeeksi vieläkään nyt kun olen valmistumassa.

Eri opintoihin liittyvien järjestelmien ja yleensäkin opintojen hahmottaminen oli myös tuottanut haasteita, sillä oli vaikeuksia muistaa esimerkiksi mitä järjestelmää käytettiin mihinkin tarkoitukseen. Luennoilla jo opittujen asioiden kertaaminen vaikeuttaa keskittymistä, koska se koetaan väsyttävänä eikä pidä mielenkiintoa aiheeseen yllä. Vastauksissa mainittiin vielä aloittamisen vaikeus sekä vaikeudet esimerkiksi numeroiden hahmottamisessa.

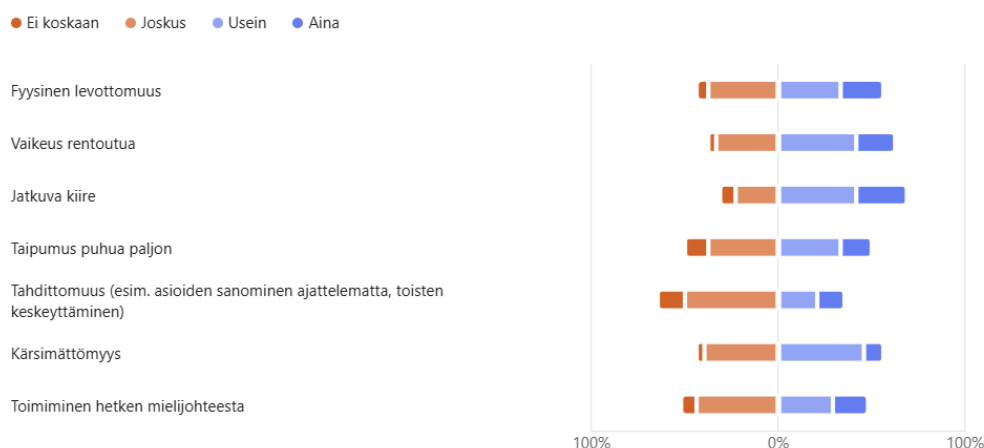
...Oli myös äärettömän vaikea hahmottaa opintoja ja eri järjestelmiä mitä piti käyttää mihinkin tarkoitukseen...

Numeroiden sekoittaminen, kun on väsynyt, enkä huomaa sitä. Kellon-ajoissa sekoitan klo 15, 17 ja 19.

Edellä mainituissa vastauksissa opiskelijat nostivat kyseisten haasteiden olevan ensisijaisesti lähes päivittäisiä. Sen lisäksi, että mainitut asiat haastavat opintoja, niin monet kertoivat haasteiden vaikuttavan myös koulun ulkopuolella normaalissa arjessa.

Kysymyksessä yhdeksän kysyttiin ”Kuinka usein yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden piirteet vaikuttavat opiskeluusi?”. Tässäkin kysymyksessä käytettiin

samaa neliportaista Likert-asteikkoa. Fyysinen levottomuus vaikuttaa opiskeluun ei koskaan n. 6,3 % (3) vastaajista, joskus n. 37,5 % (18) vastaajista, usein n. 33,3 % (16) vastaajista, aina n. 22,9 % (11) vastaajista. Vaikeuksia rentoutua vaikuttaa opiskeluun ei koskaan n. 4,2 % (2), joskus n. 33,3 % (16), usein n. 41,7 % (20), aina n. 20,8 % (10). Jatkuva kiire vaikuttaa opiskeluun ei koskaan n. 8,3 % (4), joskus n. 22,9 % (11), usein n. 41,7 % (20), aina n. 27,1 % (13). Taipumus puhua paljon vaikuttaa opiskeluun ei koskaan n. 12,5 % (6), joskus n. 37,5 % (18), usein n. 33,3 % (16) ja aina n. 16,7 % (8). Tahdittomuus vaikuttaa opiskeluun ei koskaan n. 14,6 % (7), joskus n. 50 % (24), usein n. 20,8 % (10) ja aina n. 14,6 % (7). Kärsimättömyys vaikuttaa opiskeluun ei koskaan n. 4,2 % (2), joskus n. 39,6 % (19), usein n. 45,8 % (22) ja aina n. 10,4 % (5). Toimiminen hetken mielijohteesta vaikuttaa opiskeluun ei koskaan n. 8,3 % (4), joskus n. 43,8 % (21), usein n. 29,2 % (14) ja aina n. 18,8 % (9).



Kuvio 8. Kuinka usein yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden piirteet vaikuttavat opiskeluusi?

Kysymys kymmenen tarkoittaa edeltävää kysymystä. Vastaajat saavat kertoa muita yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen liittyviä piirteitä, jotka eivät ole mainittuna kysymyksessä yhdeksän esitetyissä vastausvaihtoehdoissa. Sen lisäksi, että vastaaja saa kertoa muita piirteitä, kertovat he myös, kuinka usein piirteitä esiintyy. Kysymykseen vastasi 8 opiskelijaa, eli noin 16,7 % kaikista kyselyyn vastanneista.

Vastauksissa nostettiin esiin mm. rönsyilevä ajattelu, pysäyttämättömyys ja jatkuva tarve liikkua. Haasteellisena tuotiin esiin esimerkiksi monimuoto-opinnot ja se, kuinka paljon ne vaativat itseohjautuvuutta, aikataulutusta, suunnittelua, organisoimista ja pitkäjänteisyyttä.

Vaatii todella paljon itseohjautuvuutta, aikataulutusta, suunnittelua, organisoimista ja pitkäjänteisyyttä opiskella monimuotona sosionomiksi. Nämä kaikki edellä mainitut seikat ovat adhd-ihmiselle jo lähtökohtaisesti ongelmallisia. Opiskelu kuormittaa siis todella paljon enemmän kuin työelämä. Niiden yhdistäminen vielä tässä monimuoto-opiskelussa on suorastaan sekopäinen yhdistelmä, johon kaltaiseni nepsy voi lähteä ja hän parhaimmillaan loistaa siinä ja huonoimmillaan kuormittaa itsensä loppuun, stressaantuu ja opinnot alkavat laahaamaan perässä. Itse olen näitä molempia.

...tunnen erottuvani joukosta liikkumisen ja kokoaikaisen hytkymisen takia...

Asioihin reagoiminen ennen kuin on kerennyt ajattelemaan asiaa. Levoton käytös häiritsee muita opiskelijoita, jonka vuoksi voi saada huomauttelua. Johonkin tehtävään uppoutuminen niin, että unohtaa ajankulun. Tunneilla innostuminen ja aktiivinen viittailu. Yleensäkin yliaktiivisuus tunneilla sekä työryhmissä. Vaikeuksia ymmärtää joitakin tehtäviä tai ohjeita, jolloin pinnalle nousee paniikki ja ahdistus.

Vastauksissa nostettiin myös esiin piirteiden aiheuttama häpeä ja riittämättömyyden tunne, sekä muilta saadut huomautukset esimerkiksi siitä, ettei olisi sopiva sosiaalialalle käyttöksensä vuoksi, joka aiheuttanut syrjintää muiden opiskelijoiden toimesta. Opintojen tuoma kuormitus ja stressi, jotka voivat vaikeuttaa opintojen etenemistä, jolloin opiskelija jää jälkeen opinnoissa.

Tunnen itseni tyhmäksi ja ajattelemattomaksi, kun ensin reagoin ja sitten vastaan mietin. En ole kauheasti saanut kanssa opiskelijoita myötätuntoa, vaikka sosionomiksi opiskellaankin. Lähinnä enemmän sitä, että minut on jätetty kokonaan ryhmän ulkopuolelle ja kukaan ei halua työskennellä minun kanssani ja saan kiukkuisia sähköposteja, jossa minua haukutaan sopimattomaksi sosiaalialalle...

...Kaikkia meitä yhdistää häpeä ja haavoittuvainen tunne siitä, että yhteiskunta ei hyväksy tapaa, jolla hahmotamme ja elämme maailmaa...

## 6.2 Opiskelijoiden kokemukset tuesta

Seuraavat kysymykset käsittelevät Satakunnan ammattikorkeakoulun tarjoamaa tukea, sekä millaisia apukeinoja opiskelijoilla on käytössä opintojen tukena.

Kysymyksessä 11 kysytään ”Tiedätkö, mitä eri tukitoimia SAMK tarjoaa opiskelijoille?”. Kyselyn vaihtoehtoon ”Kyllä” vastasi 44 % (21) ja ”Ei” 56 % (27) vastaajista.

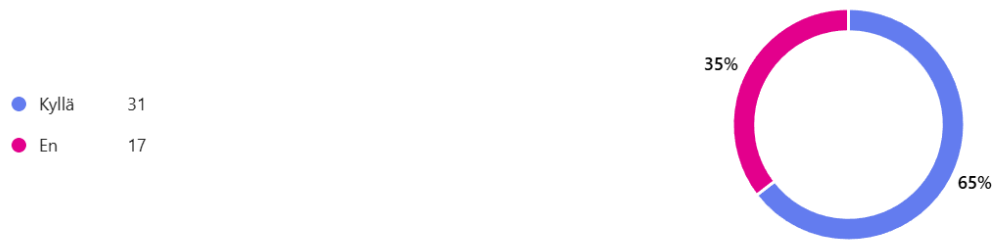


Kuvio 9. Tiedätkö, mitä eri tukitoimia SAMK tarjoaa opiskelijoille?

Kysymyksessä 12 kysyttiin ”Mitä tukitoimia tiedät SAMK:n tarjoavan?”. Kyselyyn sai vastata vapaasti kirjoittaen ja vastauksia saimme 22 kpl, eli n. 45,8 % kaikista vastaajista.

Opiskelijat nostivat vastauksissaan esiin erityisesti erityisopettajan palvelut, sekä mahdollisuuden saada lisäaikaa tentteihin. Lisäksi vastauksissa mainittiin myös yksilöllisen tuen päätös, YTHS:n tuki, äänikirjapalvelu Celianet, erilaiset tukiryhmät ja työpajat esimerkiksi opinnäytetyön tekoon, sekä Studybuddy-hankkeen ja Somebody-menetelmän.

Kysymys 13 oli ”Koetko saavasi tarpeeksi tukea opiskeluun SAMK:lta?”. Kysymykseen vastasi ”Kyllä” 65 % (31) vastaajista ja kohtaan ”En” 35 % (17) vastaajista.



Kuvio 10. Koetko saavasi tarpeeksi tukea opiskeluun SAMK:lta?

Kysymys 14 oli jatkokysymys edelliseen kysymykseen, jossa käsiteltiin sitä, saavatko opiskelijat mielestään tarpeeksi tukea opiskeluun SAMK:lta. Jos oli vastannut kohdan ”En”, niin sai kertoa, millaista tukea haluaisi SAMK:lta. Kysymykseen vastasi 12 opiskelijaa, eli 25 % opiskelijoista.

Vastauksissa opiskelijat kertoivat yleisesti toivovansa enemmän tukea ja ymmärrystä. Haasteiden kanssa on joutunut kamppailemaan yksin, vaikka opettajien kanssa olisi keskusteltu tuen tarpeesta. Vastauksissa oli kokemuksia siitä, etteivät opiskelijat ole enää jaksaneet pyytää apua, koska eivät ole sitä saaneet, eivätkä ole esimerkiksi saaneet järjestettyä tapaamista erityisopettajan kanssa.

...Valitettavasti olen joutunut kamppailemaan opintojeni aikana haasteideni kanssa yksin. Kun olen yrittänyt tuoda esiin tuen tarpeitani, opettajat ovat monesti nostaneet kädet pystyyn. Tämä on johtanut siihen, että olen vähitellen lakannut kertomasta asioistani, sillä kokemus kuulluksi tai nähdyksi tulemisesta on puuttunut. Olen vain yrittänyt selviytyä omalla tavallani, koska se on tuntunut helpommalta kuin pyytää apua, joka ei kuitenkaan johda mihinkään. En halua olla vaivaksi tai kuormittaa ketään, vaikka juuri se ajatus onkin osa ongelmaa...

Kaipaisin keskustelua erityisopettajan kanssa.

Toivottiin enemmän rauhallisempia tiloja sekä ruokalaa. Osa vastaajista koki, että opettajien ohjaus on ollut puutteellista esimerkiksi opinnäytetyön kanssa, jolloin sen työstäminen on ollut hyvin kuormittavaa, kun ei ole tiennyt mitä pitäisi tehdä. Mainittiin myös pienemmät ryhmät, sekä mahdollisuuden suorittaa kursseja netissä omaan tahtiin.

Opinnäytetyön ohjausta en saanut käytännössä lainkaan. Se oli hirveän kuormittavaa ja oli päiviä kun vain itkin, kun en muuta osannut enkä ymmärtänyt mitä olisi pitänyt tehdä.

Yleisesti pienemmät ryhmät..ehkä jos olisi tarpeeksi meitä nepsyjä jotka tarvisivat, niin heille voisi olla oma ns pienryhmänsä, joka toki veisi resursseja, joita varmasti SAMK:lla ei ole tai ei haluta käyttää.

Toivottiin enemmän henkilökohtaista ohjausta, sekä mahdollisuutta kuunnella luentoja etänä. Vastauksien perusteella matalankynnyksen apua ei ole tarpeeksi esimerkiksi opiskeluryhmiä rästitehtävien tekoon. Myös eri tukiryhmiin ja työpajoihin ilmoittautuminen sähköpostilla on nostanut kynnystä osallistua, vaikka opiskelijalla olisi niihin tarve.

Enemmän henkilökohtaista, jotta pysyisin kartalla opinnoissani ja tehtävissäni paremmin...

Ehkä sellaista todella matalankynnyksen apua. Eli vaikka jotain opiskeluryhmiä, joissa tehdä rästitehtäviä jne, jonne ei tarvitsisi ilmoittautua etukäteen, sillä usein jo pelkästään se ilmoittautuminen tai sähköpostin laittaminen tuntuu vaikealta ja unohtuu helposti, minkä takia ei olekaan tullut mentyä koskaan vaikka opinnäytetyöpajaan.

Kysymys 15 oli ”Millaisia apukeinoja hyödynnät arjessasi opiskeluun liittyen?”. Kysymys oli pakollinen, eli kaikki 48 opiskelijaa vastasivat kyseiseen kysymyseen.

Vastauksissa korostui erityisesti kalenterit ja erilaisten listojen teko. Kalentereista oli mainintoja esimerkiksi puhelimen kalenterit ja fyysiset kalenterit. Lisäksi värikoodaus nostettiin useaan otteeseen sekä muistiinpanoissa että kalentereissa.

Paperikalenteri, jossain vaiheessa kun oli useita kursseja päällekkäin ja monia tehtäviä, listasin palautus päivien mukaan, muuten en olisi hahmottanut tehtäviä.

Yleisesti aikataulut, deadlinet ja erilaiset muistutukset arjessa ovat tuoneet apua esimerkiksi tehtävien tekoon ja aikarajojen muistamiseen. Läheisten

ihmisten tuki ja heille ääneen puhuminen muistettavista asioista, sekä opiskelukavereiden kanssa yhdessä tekeminen.

...Tietokoneen etusivulla on myös SAMK kansio ja sinne koottu wordiin kuluvan syksyn / kevään opintojaksot ja ekalla alotus tunnilla kirjaan siihen opintojaksoon kuuluvat tehtävät/ tentit ja punasella ku opintojakso on valmis sekä onko läsnäolopakkoa. Tästä näen yhestä paikkaa nopeesti mitä kaikkea syksyllä on, milloin deadlinet ja mitä tehny/ jäljellä.

Aamuisin ajastin 15min välein muistuttamassa mitä tulee tehdä, jotta ehdin kouluun. Tarkka struktuuri ja rutiini, jotta mitään ei jää tekemättä. Edellisenä päivänä ennakointi ja seuraavan päivän valmistelu: aamupala ja vaatteet valmiiksi...Kotoa poistuminen koululle esim. kirjastoon tekemään koulutehtäviä, sillä kotona liikaa häiriötekijöitä.

Jotkut opiskelijoista ovat hyödyntäneet myös ChatGPT:n apua, sekä muita erilaisia sovelluksia kuten SAMK:n Moodle ja Tuudo sekä Celianet ja Pratsam reader, lisäksi tavaroiden paikantamiseen tarkoitetut sovellukset sekä Kanban-taulut, jotka visualisoivat työn etenemistä. Mainittiin myös stressiin ja keskittymiseen auttavat fyysiset apuvälineet. Erilaiset opiskelumenetelmät esimerkiksi Pomodoro-menetelmä sekä muistisäännöt esimerkiksi opittavan asian muuttaminen runoksi tai lauluksi. Mindmapit, piirtely ja käsillä tekeminen ovat myös auttaneet esimerkiksi keskittymiseen.

...esim. ruotsin opinnoissa suulliseen tenttiin valmistautuessa loin tehtäväni runomaiseksi ja treenasin tenttiin näin...

Vastauksissa mainittiin myös opiskelutilan rauhoittaminen ja ympäristön vaihtaminen. Lisäksi erilaisten ohjelmien, esimerkiksi Microsoft Word, hyödyntäminen koettiin auttavan opintojen suunnittelussa. Apua on tuonut myös esimerkiksi vastamelukuulokkeet, erilaiset hengitysharjoitukset, opiskelun tauotus ja ADHD-lääkitys. Osa vastaajista kertoi, ettei ole vielä löytänyt itselleen sopivia apukeinoja opiskeluun.

Yleensä vien puhelimen pois toiseen huoneeseen, saatan laittaa ajastimen. Usein täytyy vaan pakottaa itseni tekemään, sillä tehtävää ei voi enää lykätä. En ole vielä oikein keksinyt kauhean hyviä apukeinoja, jotka toimisivat

### 6.3 Opiskelijoiden kokemukset yhdenvertaisuudesta

Kaksi viimeistä kysymystä käsittelivät yhdenvertaisuutta ja miten opiskelijat kokevat sen toteutuvan SAMKissa ja miten sitä voitaisiin edistää.

Kysymys 16 oli: ”Koetko olevasi yhdenvertainen muiden opiskelijoiden kanssa?”. Kysymykseen vastasi ”Kyllä” 75 % (36) opiskelijoista ja kohdan ”Ei” vastasi 25 % (12) opiskelijoista.



Kuvio 11. Koetko olevasi yhdenvertainen muiden opiskelijoiden kanssa?

Kysymys 17 oli ”Miten SAMK voi mielestäsi edistää yhdenvertaisuutta?”. Kysymys oli pakollinen, eli kaikki 48 opiskelijaa vastasivat kysymykseen.

Vastausten perusteella noin 8 % (4) oli sitä mieltä, että SAMK:n ei tarvitse tehdä enempää toimenpiteitä yhdenvertaisuuden edistämiseksi ja noin 29 % (14) ei vastannut kysymykseen tai ei osannut vastata. Loput noin 63 % (30) opiskelijoista kertoivat erilaisia tapoja yhdenvertaisuuden edistämiseksi.

Vastauksissa nousi mahdollisuus vaihtoehtoisille suorittamistavoille esimerkiksi kurseissa ja tenteissä sekä myös mahdollisuus räätälöidä opintopolkua oman jaksamisen mukaan. Tietoisuuden lisääminen nepsyasioissa sekä henkilökunnalle että muille opiskelijoille koettiin myös tärkeäksi.

Kouluttamalla henkilökuntaa aidosti sensitiiviseen vuorovaikutukseen: Ei voi olla niin, että opiskelija joutuu selittämään itseään kerta toisensa jälkeen, koska opettaja ei ymmärrä erityistarpeita tai ohittaa opiskelijan tunteet.

Olisi hyvä jos esim. kaikkien aineiden opettajat ymmärtäisi, että tentin lisäaika ei useimmitenkään ole sen vuoksi, etteikö osaisi vaan siksi, että keskittyminen herpaantuu kaikesta ympärillä tapahtuvasta jne

Vastauksissa nousi, etteivät opiskelijat ole kokeneet tullessa kuulluksi tai nähdyksi henkilökunnan osalta ja että ADHD:ta pidetään vain keskittymisen hankaluutena. Kokemuksia oli myös siitä, että jos apua on joutunut pyytämään useasti, niin opiskelija on kokenut tullessa leimatuksi hankalaksi, jolloin kynnyksen avun hakemiseen kasvaa.

Jos otettaisiin paremmin huomioon, että kaikkia ei voi kohdella yhdenvertaisesti, jos kaikkia kohdellaan neurotyypillisten standardien mukaan.

...Opiskelijan jaksaminen, elämäntilanne ja palautuminen tulee ottaa vakavasti. Tuen pyytäminen ei saa johtaa siihen, että opiskelija leimataan vaikeaksi. Se johtaa lopulta siihen, että opiskelija todennäköisesti ei enää pyydä apua, vaan etäännyttyä muista...

Yhdenvertaisuutta voisi edistää toteuttamalla aidosti saavutettavaa ohjausta ja opetusta. Ymmärrettäisiin, ettei yhdenvertaisuus ole vain julisteita seinillä vaan myös tekoja. Luotaisiin turvallinen tila, jossa opiskelijat uskaltaisivat kertoa haasteistaan ilman syylistämistä, sekä kuultaisiin enemmän heidän mielipiteitään.

...Yhdenvertaisuus ei ole sama asia kuin "me kaikki olemme samanarvoisia" -juliste seinällä tai ylistyspuhe luennolla. Se on tekoja: - Kutsuamista mukaan kaikkeen - Kuulluksi tulemisesta - Ettei kukaan jää yksin "vääränä" tai "liian herkkänä"...

...jos et hyväksy luokkatoverina nepsy ihmistä, miten hyväksyt sen tulevaisuudessa työpaikalla? Aika monen olisi hyvä miettiä, että mitä se sosiaalipedagoginen työote niinkuin oikeasti tarkoittaa!...

Opetuksessa huomioitaisiin erilaiset oppimistyyliä ja myös opettajat kysyisivät opiskelijoilta heidän tarpeistaan. YHDES-mallista oli kommentteja sen puolesta ja vastaan tasapuolisesti. Lisäksi yhdenvertaisuuden edistämiseksi toivottiin enemmän eri tapahtumia ja tukiryhmiä sekä psykoedukaation lisäämistä.

Ryhmyttävillä tapahtumilla, yleisen hyvän ilmapiirin edistämällä jokaisen omalla esimerkillä.

Antamalla mahdollisuuksia sovellettuun opiskeluun/oppimiseen. Tarjoamalla vertaistukea, ryhmiä, perinteistä strukturoitua opetusta, tukea, apua, seurantaa, tietoa nepsydestä ja sen haitoista opiskeluun, madaltamalla suorituspaineita, vähentämällä vastuuta opiskelijalta itseltään, osallistava ja konkreettinen opiskelu, vaihtoehtoisia opiskelumenetelmiä. Hyviä arvosanoja saava oppilas voi kärsiä ja kamppailla opintojen kanssa, vaikka se ei näkyisi ulospäin heti vaan vasta myöhemmin tai eritavalla.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset liittyivät ADHD-piirteiden vaikutuksiin opiskelussa, apukeinoista opiskeluun liittyen ja opiskelijoiden kokemuksiin yhdenvertaisuudesta Satakunnan ammattikorkeakoulussa ja miten niitä voitaisiin edistää.

Opinnäytetyössä ADHD-piirteet jaoteltiin kolmeen pääpiirteeseen: tarkkaamattomuuteen, yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen. Kyselyn perusteella tarkkaamattomuuteen liittyvät asiat, kuten keskittyminen ja tehtävien aloittaminen, sekä tehtävien loppuun saattaminen vaikuttivat eniten opiskeluun. Huolimattomuus ja unohtelu vaikuttivat enemmistöllä vähemmän opiskeluun. Yliaktiivisuudessa ja impulsiivisuudessa eniten opiskeluun vaikuttivat fyysinen levottomuus, vaikeus rentoutua, jatkuva kiire ja kärsimättömyys. Taipumus puhua paljon meni vastausten perusteella tasan, puolet vastaajista koki sen vaikuttavan ei koskaan tai joskus, ja puolet usein tai aina. Vähiten yliaktiivisuudessa ja impulsiivisuudessa vaikuttivat tahdittomuus ja toimiminen hetken mielijohteesta. Jokainen opiskelija koki jonkin ADHD-piirteiden vaikuttavan opiskeluun. Kyselyn tulokset olivat yhdenmukaisia opinnäytetyössä käytettyjen lähdetietojen kanssa liittyen ADHD:n vaikutuksista opiskeluun.

Kyselytutkimuksen vastaajat luettelivat monipuolisesti erilaisia apukeinoja, joita käyttävät opiskelussaan. Enemmistö vastaajista kertoivat käyttävänsä

kalenteria ja erilaisia listoja opiskelun tukena. Lisäksi aikatauluttaminen, muistutukset ja deadlinejen asettaminen koettiin hyödyllisiksi apukeinoiksi. Osa vastaajista hyödynsi erilaisia sovelluksia opintojen suorittamisen tukena. Fyysisiä apuvälineitä todettiin käytettävän apuna keskittymisen ylläpidossa. Enemmistö kyselytutkimukseen vastaajista kertoi hyödyntävänsä eri apukeinoja opiskeluissaan.

Opinnäytetyö tarkasteli ADHD-piirteisten opiskelijoiden kokemuksia yhdenvertaisuuden toteutumisesta Satakunnan ammattikorkeakoulussa ja miten opiskelijoiden yhdenvertaisuutta voitaisiin edistää. Enemmistö vastaajista kokivat olevansa yhdenvertainen muiden opiskelijoiden kanssa. Kuitenkin suuri osa vastaajista ilmaisi, että Satakunnan ammattikorkeakoulu tulisi lisätä tapoja edistää yhdenvertaisuutta. Vastauksista nousi esille mahdollisuus yksilöllisempään opintopolun suunnitteluun huomioiden henkilökohtaiset voimavarat ja psykoedukaation tärkeys.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tutkimus ei varsinaisesti tuonut uutta tietoa liittyen ADHD-piirteiden vaikutuksista opiskeluun vaan vahvisti jo ennalta tiedettyä tietoa aiheesta. Kuitenkin opiskelijoiden kokemuksista lukeminen oli silmiä avaavaa ja konkretisoi haasteiden merkitystä opiskeluun. Koemme, että tutkimuksemme toi tärkeää tietoa opiskelijoiden kokemuksista ja näkemyksistä, miten ADHD-piirteet voidaan ottaa paremmin huomioon Satakunnan ammattikorkeakoulussa ja edesauttaa opiskelijoiden hyvinvointia ja yhdenvertaisuuden tunnetta.

Kyselyn vastaanotti 449 opiskelijaa, joista kaikki, jotka tunnistavat ADHD-piirteitä itsessään, eivät mahdollisesti ole vastanneet kyselyyn. Se luo haasteen tutkimuksen luotettavuuteen, sillä emme voi tietää kuinka moni ADHD-piirteitä omaavista opiskelijoista on jättänyt vastaamatta kyselyyn. Kyselyn perusteella

voimme kuitenkin todeta, että ainakin 10,7 % sosionomiopiskelijoista Satakunnan ammattikorkeakoulussa tunnistavat ADHD-piirteitä itsessään.

Huomasimme vastauksissa ristiriitaisuuksia. Erityisesti kiinnitimme huomiota, miten avoimissa vastauksissa avattiin asioita aiheen vierestä tai vastaukset olisivat sopineet jonkin toisen kysymyksen alle. Esimerkiksi yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen liittyvissä kysymyksissä saatettiin avata tarkkaamattomuuden vaikutuksia opiskeluun. Yhdenvertaisuuteen liittyvissä kysymyksissä ristiriitaista oli myös se, kuinka moni koki Satakunnan ammattikorkeakoulun edistävän yhdenvertaisuutta, mutta kuitenkin avoimissa vastauksissa tuotiin ilmi paljon tyytymättömyyttä. Nämä seikat toivat haasteita tulosten analysointiin.

Vastauksissa tuli vahvasti ilmi opiskelijoiden turhautuneisuus siihen, etteivät he koe tulleen nähdyksi tai kuulluksi. Opiskelijat kertoivat hyvin samankaltaisia kokemuksia siitä, että ovat yrittäneet hakea apua, mutta eivät kuitenkaan ole sitä saaneet tai se ei ole ollut riittävää. Monilla tämä on vaikeuttanut opintojen etenemistä, ja sen vuoksi opinnot ovat menneet yliajalle. Mielestämme yksi merkittävä keino olisi psykoedukaation eli tietoisuuden lisääminen niin henkilökunnan kuin opiskelijoidenkin keskuudessa.

Opinnäytetyötämme tehdessämme oli samaan aikaan surullista, mutta myös lohdullista kuulla, että emme ole yksin ADHD-piirteiden tuomien haasteiden kanssa. Vaikeudet tarkkaamattomuuden, yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden kanssa ovat tuoneet meille haasteita sekä opintojen etenemisessä, että erityisesti opinnäytetyön tekemisessä. Opinnäytetyöprosessimme on tällä hetkellä kestänyt noin kaksi vuotta ja sen etenemisessä on ollut selkeitä vaiheita, kun emme ole tehneet juuri mitään, koska emme ole saaneet otetta opinnäytetyöhön. Ahdistus ja paine opinnäytetyön tekemisestä on vaikeuttanut sen etenemistä, sillä pelkkä opinnäytetyön ajattelu ja erityisesti sen aloittaminen tai jatkaminen on ollut lamaannuttavaa. Onneksi kuitenkin jaamme samat haasteet, joten meillä on ollut ymmärrystä toisiamme kohtaan.

Annalle lohtua toi kuulla muiden opiskelijoiden ajatuksia ADHD-piirteiden tuomista haasteista, sillä hänellä itselläänkään ei ole ADHD-diagnoosia, jota ei

myöskään kaikilla vastaajilla ollut. Ajatus siitä, ettei tarvitse olla diagnoosia korkeakseen samanlaisia vaikeuksia ja haasteita opintojen etenemisessä on ollut lohduttavaa. Anna on myös itse opintojen aikana hakeutunut ADHD-tutkimuksiin, mutta tutkimuksia ei kuitenkaan viety loppuun asti, joka on ollut turhauttavaa ja vahvistanut tunnetta siitä, ettei ole tullut kuulluksi.

Inka hakeutui opintojen aikana ADHD-tutkimuksiin ja sai diagnoosin loka-kuussa 2023. Diagnoosi oli samalla helpotus, mutta toi katkeruuden tunnetta siitä, kuinka kauan diagnoosin saaminen kesti. ADHD-piirteet ovat olleet havaittavissa varhaislapsuudesta asti, mutta niitä ei ole tunnistettu. Tarvittavaa tukea ei ole ollut, jonka vuoksi ammattikorkeakouluopintojen alkaessa ADHD-piirteet tuntuivat voimistuvan. Itsenäinen opiskelu ja omien opintojen suunnittelu oli kuormittavaa ja lamaannutti täysin. Oma saamattomuus toi häpeää. Opintojen lopettaminen kävi mielessä useita kertoja. Siksi opinnäytetyön tuloksia lukiessa vahvistui ymmärryksen lisäämisen tärkeys sekä opiskelijoiden että henkilökunnan keskuudessa. ADHD-piirteiden tiedostaminen ja niiden ymmärtäminen voivat ennaltaehkäistä väärinymmärretyksi tulemista ja edesauttaa ADHD-piirteisen opiskelijan kuulluksi tulemisen kokemusta. Olisi tärkeää, että ADHD-piirteisen opiskelijan kanssa työskentelevät tiedostaisivat, ettei ADHD-piirteinen opiskelija toimi ”hankalasti” tai ”laiskasti” tahallaan vaan toiminnalle on joku selitys tai haaste.

Opinnäytetyömme tutkimus tuo mielestämme hyvän pohjan Satakunnan ammattikorkeakoulun kehittämistyölle liittyen yhdenvertaisuuteen ja ADHD-piirteiden huomioon ottamiseen opiskelijoiden arjessa. Esimerkiksi yhdenvertaisuussuunnitelmaa ja opiskelijoille tarjolla olevia tukitoimia voidaan kehittää hyödyntäen ADHD-piirteisten opiskelijoiden näkökulmia, jotka tulevat ilmi tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyöstämme tutkimusta voi tulevaisuudessa jalostaa jatkotutkimuksia. Koemme, että tutkimusta voisi laajentaa käyttäen kohderyhmänä eri koulusalan tai kaikkia Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoita. On myös mahdollisuus syventyä vain yhden ADHD-piirteiden vaikutuksiin opiskeluun.

## LÄHTEET

- Aalto-yliopisto. (n.d.). Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden haasteet. Haettu 13.10.2025 osoitteesta <https://www.aalto.fi/fi/palvelut/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-haasteet>
- ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö): Käypä hoito -suositus. (2025). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061?tab=suositus#K1>.
- ADHD-liitto. (2017). Aikuisen arki toimimaan -opas. Haettu 15.9.2025 osoitteesta <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>
- ADHD-liitto. (n.d.). Adhd-tietoa. Aikuiset. Haettu 8.5.2025 osoitteesta <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/>
- ADHD-liitto. (n.d.). Adhd-tietoa. Yleistä tietoa adhd:stä. Haettu 8.5.2025 osoitteesta <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhdsta/>
- Berggren, K. & Hämäläinen, J. (2018). ADHD-käsikirja. PS-kustannus.
- Dufva, V. & Koivunen, M. (2012). ADHD: Diagnosointi, hoito ja hyvä arki. PS-Kustannus.
- Durchman, S-M. (2021). Supervoimani ADHD [äänikirja]. Into Kustannus. <https://www.bookbeat.com/fi>
- Hannukainen, H. (15.5.2025). Opettaja Hanna Hannukaisen sähköposti YHDES-mallista.
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus (9., uudistettu painos). Edita Publishing.
- Huttunen, M. & Socada, L. (17.12.2019). ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/collection>
- Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansaneläkelaitos. (24.5.2024). Sosiaalilääketieteellinen neuvottelukunta: ADHD-diagnoosit ovat yleistyneet nopeasti [tiedote]. Haettu 14.5.2025 osoitteesta <https://www.kela.fi/ajankohtaista/sosiaalilaaaketieteellinen-neuvottelukunta-adhd-diagnoosit-ovat-yleistyneet-nopeasti>

Korhonen, H. (14.8.2022.) ADHD-opiskelijan matalan kynnyksen vinkit opiskeluun. <https://blogit.utu.fi/opiskelijaelamaa/adhd-opiskelijan-matalan-kynnyksen-vinkit-opiskeluun/>

Leppämäki, S., Putkonen, H. & Virta-Jämiä, M. (19.5.2025). ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä. Käypä hoito -suosituksesta: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02452#R2>

Leppänen, S., Puustjärvi, A. & Virta-Jämiä, M. (19.5.2025). Aikuisten ADHD-kyselylomakkeet ja puolistrukturoidut haastattelut. Käypä hoito -suosituksesta: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix03537>

Närhi, V. & Virta-Jämiä, M. (19.5.2025). Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Käypä hoito -suosituksesta: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>

Oikeusministeriö. (n.d.). Mitä yhdenvertaisuus on? Haettu 4.5.2025 osoitteesta <https://yhdenvertaisuus.fi/mita-yhdenvertaisuus-on>

Opetushallitus. (n.d.). Kasvatuksen ja koulutuksen turvallisuus. Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma. Haettu 23.5.2025 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuussuunnitelma>

Opintopolku. (n.d.). Terveys- ja hyvinvointialat, yleiset koulutusohjelmat. Sosionomi (AMK), sosiaaliala. Haettu 4.5.2025 osoitteesta <https://opintopolku.fi/konfo/fi/koulutus/1.2.246.562.13.000000000000000000254>

Puustjärvi, A. & Ollikainen, H. (2025). ADHD-oireiden diagnostista arviota varten tarvittavat tiedot. Käypä hoito -suosituksesta: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01010>.

Puustjärvi, A. (2019). ADHD. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>

Raitakari, H. (2024). Kyselyn tekeminen. Asiakas- ja palveluselvitys sosiaalialalla [PowerPoint-diat]. SAMK Moodle. <https://moodle.samk.fi/fi/>

Ruohomäki, R. (2022). ”Diagnoosi pelasti opintoni.” Narratiivinen tutkimus ADHD-diagnosoitujen korkeakouluopiskelijoiden vahvuuksista [pro gradu -työ, Lapin yliopisto]. Lauda. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022091258839>

Salakari A. & Virta M. (2018). ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 [äänikirja]. Tammi. <https://www.bookbeat.com/fi>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (n.d.). Opiskelun ja opiskelutaitojen tueksi. Haettu 5.5.2025 osoitteesta <https://www.samk.fi/opiskelijalle/opiskelijan-ohjaus-ja-hyvinvointi/opiskelun-ja-opiskelutaitojen-tueksi/>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (3.12.2024). Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma 1.1.2025–31.12.2026 (oppilaitos). Haettu 29.9.2025 osoitteesta <https://www.samk.fi/samk/monimuotoisuus/>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (n.d.). Sosionomi (AMK), sosiaaliala, monimuotototeutus. Haettu 24.5.2025 osoitteesta <https://www.samk.fi/tutkinto/sosiaaliala-amk-monimuoto-pori/>

Sumia, M. (2025). Syömishäiriön riski ADHD-diagnoosin saaneilla. Käypä hoito -suosituksesta: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01785>.

SurveyMonkey. (n.d.). Mikä on Likert-asteikko? Haettu 22.9.2025 osoitteesta <https://fi.surveymonkey.com/mp/likert-scale/>

Tarnanen, K., Berggren K. & Koivunen, M. (2019). ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi. Käypä hoito -suosituksen ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) potilasversio. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00071>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (5., uudistettu laitos). Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarviointin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf)

Vilka, H. (2021). Tutki ja kehitä (5., päivitetty painos). PS-Kustannus.

Vuori, J. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Eettiset periaatteet käytännössä. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. [https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2014/1325#chp\\_1\\_sec\\_4\\_heading](https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2014/1325#chp_1_sec_4_heading)

## LIITE 1

(SAMK Viestinnän kautta lähetetty saatekirje sähköpostitse ma 05.05.2025 klo 14.58)

Hei!

Olemme loppuvaiheen sosionomiopiskelijat Anna Mattsson ja Inka-Julia Laine. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on *ADHD-piirteiden vaikutukset sosionomiopiskelijoiden opiskeluun Satakunnan ammattikorkeakoulussa*. Kartoitamme samalla, millaisia apukeinoja vastaajilla on käytössään opiskelussa, ja yhdenvertaisuuden toteutumista Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Tutkimuksemme toteutetaan kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn vastaaminen ei edellytä ADHD-diagnoosia, vaan riittää, että tunnistat itsessäsi ADHD-piirteitä. Olisi mahtavaa, jos Sinä, joka koet omaavasi ADHD-piirteitä, vastaisit kyselyymme! 😊

Kyselyymme pääset tästä linkistä: <https://forms.office.com/e/Tu1C424TnP>

Vastausaikaa on **5.5.–19.5.2025**.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu n. 5–10 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja anonyymiteettiin eli emme kerää vastaajista mitään tunnistettavia henkilötietoja. Kyselyllä kerättyä aineistoa käytetään vain edellä mainittuun opinnäytetyöhön ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyöhömmme on myönnetty tutkimuslupa opinnäytetyön tilaajalta eli Satakunnan ammattikorkeakoululta.

Jos sinulla heräsi kysymyksiä liittyen meidän opinnäytetyöhömmme, voit laittaa meille sähköpostia alla löytyviin osoitteisiin.

Iso kiitos ajastasi ja kyselyyn vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin,

Anna Mattsson, Satakunnan ammattikorkeakoulu  
anna.mattsson@student.samk.fi  
Inka-Julia Laine, Satakunnan ammattikorkeakoulu  
inka.laine@student.samk.fi

## LIITE 2

### Kyselylomake

#### ADHD-piirteiden vaikutukset sosionomiopiskelijoiden opiskeluun SAMK:ssa

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa ADHD-piirteiden vaikutuksia sosionomitutkintoa suorittavien opiskelijoiden opiskeluun. Kartoitamme samalla, millaisia apukeinoja vastaajilla on käytössä opiskelussa ja yhdenvertaisuuden toteutumista Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Kyselyyn vastaaminen ei edellytä ADHD-diagnoosia vaan riittää, että tunnistat itsessäsi ADHD-piirteitä.

Kysely perustuu anonyymiteettiin eli emme kerää tunnistettavia henkilötietoja. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyn tekemisen voi keskeyttää milloin tahansa.

Kyselyssä kerätty aineisto säilytetään opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden tietokoneissa olevassa OneDrive-pilvipalvelussa. Aineisto tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Osa 1

...

#### Perustiedot

##### 1. Sukupuoli \*

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua vastata

##### 2. Ikä \*

- 18-25
- 26-35

- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 65+

3. Opiskeluvuosi \*

- 1. vuosi
- 2. vuosi
- 3. vuosi
- 4+

Osa 2

...

## ADHD

4. Onko sinulla ADHD-diagnoosia? \*

- Kyllä
- Ei
- Tutkimukset kesken

5. Jos vastasit kyllä, milloin sait ADHD-diagnoosin? (Ei pakollinen)

- Lapsuudessa
- Kouluikäisenä
- Aikuisena

6. Jos vastasit ei, koetko tarvetta hakeutua tutkimuksiin? (Ei pakollinen)

- Kyllä
- En ole varma
- En

Osa 3

...

## Opinnot

Tässä osiossa kartoitetaan eri ADHD-piirteiden vaikutuksia opiskeluun.

7. Kuinka usein tarkkaamattomuuden piirteet vaikuttavat opiskeluusi? \*

7. Kuinka usein tarkkaamattomuuden piirteet vaikuttavat opiskeluusi? \*

	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
Keskittyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehtävien aloittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehtävien loppuun saattaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huolimattomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unohtelu (tavarat/deadlinet jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Vapaa sana (muita tarkkaamattomuuteen liittyviä piirteitä/kuinka usein?)

Kirjoita vastaus

## 9. Kuinka usein yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden piirteet vaikuttavat opiskeluusi? \*

	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
Fyysinen levottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikeus rentoutua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jatkuva kiire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taipumus puhua paljon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tahdittomuus (esim. asioiden sanominen ajattelematta, toisten keskeyttäminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kärsimättömyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimiminen hetken mielijohteesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10. Vapaa sana (muita yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen liittyviä piirteitä/kuinka usein?)

Kirjoita vastaus

Osa 4

...

## Tuki

## 11. Tiedätkö, mitä eri tukitoimia SAMK tarjoaa opiskelijoille? \*

- Kyllä
- En

## 12. Mitä tukitoimia tiedät SAMKin tarjoavan?

Kirjoita vastaus

13. Koetko saavasi tarpeeksi tukea opiskeluun SAMKilta? \*

Kyllä

En

14. Jos vastasit en, millaista tukea haluaisit SAMKilta? (Ei pakollinen)

Kirjoita vastaus

15. Millaisia apukeinoja hyödynnät arjessasi opiskeluun liittyen? (esim. kalenterit, listat, ajastimet yms.) \*

Kirjoita vastaus

Osa 5

...

## Yhdenvertaisuus

Yhdenvertaisuudella tarkoitamme opiskeluun liittyvää yhdenvertaisuutta.

16. Koetko olevasi yhdenvertainen muiden opiskelijoiden kanssa? \*

Kyllä

En

17. Miten SAMK voi mielestäsi edistää yhdenvertaisuutta? \*

Kirjoita vastaus

Osa 6

...

### Suostumus

18. Lomakkeessa täyttämäni tietoja saa käyttää opinnäytetyössä. \*

Kyllä

[+ Lisää uusi kysymys](#)