



**TURUN  
YLIOPISTO**

## **ADHD-opettajien kokemuksia työstä**

Kasvatustieteen  
pro gradu -tutkielma

Eva Tiitta

Ohjaaja(t):  
Marita Neitola

9.5.2022

Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä(t):** Eva Tiitta

**Otsikko:** ADHD-opettajien kokemuksia työstä

**Ohjaaja(t):** Marita Neitola

**Sivumäärä:** 74 sivua

**Päivämäärä:** 9.5.2022

Tiivistelmän tyyli on **Abstract**.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on perehtyä ADHD-piirteisten opettajien kokemuksiin opettajan työstä. Pyrkimyksenä on selvittää, miten opettajat kokevat ADHD-piirteensä työssä ja millaiset piirteet ovat opettajien kokemusten mukaan hyödyllisiä - sekä millaisista piirteistä opettajat ovat kokeneet työssään haittaa. Selvitän myös, millaisia mahdollisia apukeinoja opettajilla on käytössä haitalliseksi koettujen ADHD-piirteiden kanssa toimimisen helpottamiseksi, sekä millaisia kokemuksia heillä on opettajan työhön kohdistuneista muutoksista.

Keräsin tutkimusaineiston laadullisella menetelmällä, käyttäen aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoituja yksilöhaastatteluja. Haastatteluun osallistui kuusi 26–46-vuotiasta opettajaa, joilla on ADHD-diagnoosi.

Analysoin tutkimustuloksia käyttäen laadullista sisällönanalyysiä. Tavoitteenani oli kuvailla ADHD-piirteisten opettajien kokemuksia ja lisätä ymmärrystä liittyen ADHD-piirteisiin opettajan työssä. Haastateltavien kertomuksissa korostuivat positiiviseksi koetut ADHD-piirteet, jotka nähtiin voimavarana työssä. Haastateltavat olivat oppineet kompensoimaan haitalliseksi koettuja ADHD-piirteitä erilaisin itse kehitetyin apukeuinoin. Tästä syystä haitalliseksi koetuista ADHD-piirteistä näytti olevan opettajan työssä vain lievää haittaa. Muuttuneet työolot opettajan työssä eivät vaikuttaneet merkittävästi haastateltavien kokemuksiin opettajan työstä, mutta opetus suunnitelmaudistukseen liittyen haastateltavat mainitsivat muutamia heitä kuormittavia tekijöitä. Haastatteluissa nousi esiin opettajien toive siitä, että opettajien yksilöllisistä erityispiirteistä keskusteltaisiin enemmän.

**Avainsanat:** ADHD, ADHD ja työelämä, ADHD-aikuiset

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>ADHD tutuksi</b>	<b>6</b>
2.1	ADHD:n tunnuspiirteitä	6
2.2	ADHD:n diagnosointi	7
2.3	Neuropsykiatriset-, biologiset-, ja perinnölliset tekijät ADHD:n taustalla	9
2.4	ADHD ja liitännäishäiriöt	10
2.5	Hoito ja kuntoutus	12
<b>3</b>	<b>ADHD ja työelämä</b>	<b>15</b>
3.1	Opettajien muuttuva työnkuva	17
3.2	”Kompensaatiostrategiat” haitalliseksi koettujen ADHD-piirteiden kanssa	19
3.3	ADHD voimavarana	20
<b>4</b>	<b>Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset</b>	<b>23</b>
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>24</b>
5.1	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	24
5.2	Aineiston analyysi	25
5.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	27
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen tulokset</b>	<b>29</b>
6.1	ADHD-piirteisten opettajien kokemuksia opettajan työstä	29
6.2	Hyödylliseksi koetut ADHD-piirteet	30
6.2.1	Innostuneisuus opettajan työssä	31
6.2.2	Herkkyys kuunnella ja tunnistaa oppilaiden tarpeita	32
6.2.3	Tarve olla monessa mukana	34
6.2.4	Luovuus ja joustavuus opettajan työssä	34
6.2.5	Struktuuri luokassa	36
6.3	Sekä hyödylliseksi- että haitalliseksi koetut ADHD-piirteet	37
6.3.1	Korkea energiataso	38
6.3.2	Kyky havainnoida useita asioita samanaikaisesti	39
6.3.3	”Hyperkeskittyminen”	40
6.4	Haitalliseksi koetut ADHD-piirteet	40

6.4.1	Ajankäytön haasteet	41
6.4.2	Muistiin liittyvät ongelmat ja keskittymisen vaikeus	42
6.4.3	Vaikeus suorittaa projekteja loppuun	44
6.4.4	Tunnesäätelyn vaikeudet	45
<b>6.5</b>	<b>Koetut liitännäisongelmat</b>	<b>47</b>
6.5.1	Uniongelmat	48
6.5.2	Uupuminen	48
6.5.3	Aistiliherkkyydet	49
6.5.4	Vaativuus itseä kohtaan	50
<b>6.6</b>	<b>Opettajien apukeinot haitalliseksi koettuihin ADHD-piirteisiin</b>	<b>50</b>
6.6.1	ADHD:seen suunnattu lääkitys	50
6.6.2	Itse kehitetyt apukeinot opettajan työssä	51
	<b>Itse kehitetyt apukeinot opettajan työssä</b>	<b>52</b>
6.6.3	Kognitiiviset- ja mielenhallintaan liittyvät apukeinot	52
6.6.4	Elämönhallintaan liittyvät apukeinot	55
6.6.5	Toiminnanohjaukseen liittyvät apukeinot	55
<b>6.7</b>	<b>ADHD-piirteisten opettajien kokemuksia muuttuneesta työnkuvasta</b>	<b>58</b>
6.7.1	Kokemus työnkuvan muutoksista	59
<b>6.8</b>	<b>Lisää tietoisuutta opettajien ADHD:sta</b>	<b>62</b>
<b>6.9</b>	<b>Opettajiin liitetyt stigmaat</b>	<b>64</b>
<b>6.10</b>	<b>Suhtautuminen ADHD-piirteiseen opettajaan työpaikalla</b>	<b>65</b>
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>68</b>
<b>7.1</b>	<b>Tutkimuskysymyksiin vastaaminen</b>	<b>68</b>
7.1.1	ADHD-piirteisten opettajien kokemukset opettajan työstä	68
7.1.2	Apukeinot, joita ADHD-piirteiset opettajat käyttävät työssään	69
7.1.3	ADHD-piirteisten opettajien kokemukset muuttuneista työoloista	69
<b>7.2</b>	<b>Eettisyys ja luotettavuus tässä tutkimuksessa</b>	<b>70</b>
<b>Lähteet</b>		<b>71</b>
<b>Liitteet</b>		<b>74</b>
<b>Liite 1. Haastattelurunko</b>		<b>74</b>

# 1 Johdanto

Aikuisten ADHD:ta on tutkittu lasten ADHD:ta vähemmän. Lasten psykiatrisista häiriöistä ADHD on yleisin ja ADHD-piirteet jatkuvat usein läpi elämän. Aikuisten ADHD:hen liittyy seuraavanlaisia ongelmia: puutteellinen diagnosointi, rajalliset hoitomahdollisuudet - sekä hoitolaitokset ympäri Eurooppaa. Seurauksena on tehoton hoito ja lisääntyvä psyykinen pahoinvointi. (Kooij ym. 2010) Tästä syystä aikuisten ADHD:ta olisi perusteltua tutkia enemmän. Omassa tutkimuksessani haluankin tuoda esille työssäkäyvien aikuisten - opettajan ammatissa toimivien henkilöiden kokemuksia ADHD:sta.

Koska ADHD-piirteet jatkuvat useimmissa tapauksissa aikuisikään asti, on tärkeää kartoittaa sitä, miten työssä käyvät aikuiset kokevat nämä piirteet työssään. Tutkimuksessani tuon esille ADHD-piirteisten opettajien kokemuksia työstä. Tätä on mielestäni perusteltua tutkia, sillä opettajien työssä jaksaminen on ajankohtainen aihe, joka on viime aikoina noussut keskusteluihin. Monet opettajat kokevat työmäärän liian suureksi ja yhä useampi kokee työuupumusta.

Kouluolosuhteet ovat muuttuneet ja uudet opetussuunnitelmat ovat tuoneet mukanaan esim. vaihtelevia oppimisympäristöjä. Uutisissa on raportoitu, että tällaiset oppimisympäristöt voivat vaikeuttaa joidenkin oppilaiden koulusuoriutumista ja yhä useampi oppilas on saanut lähetteen psykiatrian tutkimuksiin - ja diagnoosin tarkkaavuushäiriöstä. (Hevanoja 2019, Yle Uutiset 2.11.2019) Muuttuneet kouluolot vaikuttavat myös opettajien työssä jaksamiseen. Mielestäni on perusteltua selvittää, millaisia kokemuksia työstä on sellaisilla opettajilla, joilla itsellään on ADHD-piirteitä. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia ADHD-diagnoosin saaneilla opettajilla on työstä ja miten he ovat kokeneet opettajien työnkuvan muutoksen opetussuunnitelmauudistuksen sekä muuttuneiden työolojen myötä.

ADHD-aikuisista puhutaan nykyään enemmän ja tieto aiheesta on lisääntynyt.

Koulukontekstissa harvoin puhutaan opettajien erityispiirteistä. Opettajilla – niin kuin kaikilla muillakin ihmisillä erilaisia yksilöllisiä erityispiirteitä kuitenkin on. Tämä on vaiettu aihe, jota on mielestäni perusteltua tutkia. Tavoitteenani on päästä yksilöhaastattelujen avulla syventymään kertomuksiin tutkimusaiheesta, haastattelukysymysten avulla.

## 2 ADHD tutuksi

### 2.1 ADHD:n tunnuspiirteitä

ADHD-kirjainyhdistelmä tulee sanoista ”attention deficit hyperactivity disorder”. Tämä tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä (Salakari & Virta 2018, 13). ADHD on oireyhtymä, johon kuuluu tarkkaavuushäiriö, ylivilkkaus sekä impulsiivisuus. ADHD on moninainen ryhmä tarkkaavuuden ongelmia, jossa ulkoapäin havaittavia piirteitä voivat olla häiritsevä käytös ja levottomuus. (Numminen 2009, 100–101.)

ADHD-piirteitä ilmenee ADHD-lapsilla jo ennen seitsemän vuoden ikää. Joskus nämä piirteet voidaan huomata vasta kouluiässä, kun lapsella ilmenee oppimisvaikeuksia, eikä hän saavuta ikäkauteensa suunnattuja opetuksen tavoitteita. Haitalliset piirteet saattavat lievitä iän myötä, mutta monilla ne jatkuvat aikuisikään asti, muuttaen muotoaan. Tällöin piirteet voivat olla haitaksi jatko-opinnoissa tai työelämässä. (Michelsson, Miettinen, Virtanen 2003, 12.)

ADHD voidaan jaotella erilaisiin alamuotoihin. Henkilö voi olla tarkkaamattomuusoireinen, ilman yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta. Tällaisesta muodosta voidaan käyttää myös nimitystä ADD, mutta ADD voidaan myös käsittää osaksi ADHD:n kattavaa kirjoa. Toinen alamuoto on päinvastoin ensimmäisen kaltainen: henkilöllä on ylivilkkautta ja impulsiivisuutta, mutta ei juurikaan tarkkaamattomuusoireita. Kolmannessa alamuodossa henkilöllä on kaikkia edellä mainittuja oireita: tarkkaamattomuutta, ylivilkkautta ja impulsiivisuutta. Tämä muoto on ADHD:n alamuodoista yleisin. (Salakari & Virta 2018, 13–17.)

ADHD-piirteisistä ihmisistä Suomessa ei ole aikaisemmin ollut erityisen paljon luotettavaa tietoa. Tutkimus on kuitenkin lisääntynyt ja nykyisen tiedon mukaan vaikeaa ADHD:ta diagnosoidaan 1,3. prosentilla lapsista ja lievää 7,6 prosentilla. Ruotsalaistutkimuksesta on saatu vastaavanlaisia lukuja. On esitetty, että yhteensä ADHD-piirteisiä lapsia olisi 10–20 % väestöstä, mutta tällöin on otettu huomioon myös yksittäisiä ADHD:n liitännäishäiriöitä, esimerkiksi lukihäiriö tai käytöshäiriö. ADHD on kuitenkin suhteellisen laaja-alainen aivotoiminnan häiriö, joten pelkkiä yksittäisiä liitännäisoireita ei voi lukea ADHD:n kanssa samaan ryhmään. (Sillanpää 2004, 19.)

Aikaisemman käsityksen mukaan ADHD:ta on pidetty vain lapsuusajan häiriönä. Myöhempi tutkimus on osoittanut, että ADHD-piirteet seuraavat henkilöä aikuisikään asti noin 70 %:lla ADHD-diagnoosin saaneista. Tutkimusten mukaan ADHD on selvästi yleisempi pojilla kuin tytöillä. Toisaalta poikien ADHD on usein helpommin havaittavissa näkyvien oireiden

perusteella, joten poikien ADHD:ta diagnosoidaan enemmän. ADHD:ta on noin 4–7 prosentilla lapsista, kun vastaava luku aikuisilla on maailmanlaajuisesti mitattuna noin 3,4 %. Todellisuudessa prosenttiluku on vielä suurempi, sillä moni jää vaille diagnoosia ja hoitoa. (Alderson ym. 2013, 533,544; Salakari & Virta 2018, 19–22.)

Aikuisiällä haitalliseksi koetut piirteet usein lievittyvät, kun aivot kehittyvät ja kypsyvät. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi lievempää fyysistä levottomuutta. Ylivilkkaus voi kuitenkin muuttua sisäiseksi rauhattomuudeksi. ADHD-aikuinen on usein myös oppinut hallitsemaan haitallisia piirteitä kasvun ja koulutuksen myötä. Toisaalta ADHD-piirteet saattavat muuttaa muotoaan toiseen suuntaan. Vaikka lapsuusiässä haitalliseksi koettuja piirteitä olisi ollut esimerkiksi ajatuksiin uppoaminen ja hidas toiminta, aikuisiällä vastaavia piirteitä voivatkin olla levottomuus ja impulsiivisuus. Usein tyypillistä onkin, että ADHD-piirteet muuttavat muotoaan, mutta eivät kokonaan häviä. Osalla piirteet voivat myös tuntua pahenevan aikuisiällä. Tämä ei yleensä johdu siitä, että varsinaiset haitalliset piirteet pahenisivat, vaan siitä, että ympäristön vaatimukset henkilöä kohtaan tuovat enemmän haasteita. Aikuisen on toimittava itsenäisemmin ja järjestelmällisemmin, kuin lapsen ja esimerkiksi suunnitelmallisuus ja ajanhallinta voivat luoda suuria haasteita ADHD-aikuisen elämään. (Salakari & Virta 2018, 22.)

## 2.2 ADHD:n diagnosointi

ADHD:ta ei voida kuvantaa aivotutkimuksissa tai testata laboratoriokeissa. Siksi diagnoosit perustuvat lääkärin arvioon, sekä lapsilla huoltajan haastatteluun. Arviossa selvitetään lapsen ikäkauteen liittyviä tilanteita, joita myös lapsen opettaja voi havainnoillaan täydentää. Usein ADHD-piirteet huomataan viimeistään kouluiässä. Diagnoosia tehtäessä käydään läpi terveydenhuollon asiakirjoja, kuten lapsen neuvolatietoja. Nämä lisäävät diagnoosin luotettavuutta. Joskus voidaan käyttää diagnoosin tukena neuropsykologisia testejä, mutta ne eivät ole edellytys diagnoosiin. (Raevuori 2012, 212.)

Jos diagnoosia harkitaan lapselle, edellytyksenä on, että ADHD-piirteitä on ollut ainakin puolen vuoden ajan. Edellytyksenä on myös se, että haitalliset piirteet esiintyvät vähintään kahdella elämänelämyksellä. Lapsella tämä voi tarkoittaa esimerkiksi koti- ja kouluympäristöä. (Numminen 2009, 100–101.)

Aikuisiällä ADHD:n häiriökuvaan sopivia oireita voi esiintyä myös sellaisilla ihmisillä, joilla häiriötä ei ole. Esimerkiksi stressi sekä väsymys voivat aiheuttaa ADHD:lle tyypillisiä haitallisia piirteitä. Tästä syystä kriteerinä diagnoosiin on, että piirteille ei löydy muuta selitystä, kuin ADHD, ja nämä piirteet ovat alkaneet lapsuusiässä. Aikuisilla ADHD-piirteet voivat esiintyä esimerkiksi seuraavilla osa-alueilla: ihmissuhteissa, opiskelussa, työelämässä, harrastuksissa. Diagnoosin kriteerinä aikuisiässäkin on se, että ADHD-piirteet aiheuttavat merkittävää haittaa vähintään kahdella elämän osa-alueella. (Salakari & Virta 2018, 19.)

Aikuisten ADHD:ta tutkitaan yhä enemmän, sillä kiinnostus ADHD-aikuisten diagnooseihin on lisääntynyt. Aikuisiällä ADHD:n diagnosoiminen on vaikeampaa, kuin lapsena näkyvien oireiden perusteella. Siksi aikuisten ADHD-diagnooseihin käytetään erityisiä luokitusasteikkoja, jotka korreloivat tärkeimpien diagnostisten järjestelmien kanssa. (La Malfa, Albertini, Bertelli, Lassi, Pallanti 2008, 159–162.)

ADHD on merkittävästi toimintakykyä haittaava häiriö, joka jää monilla diagnosoimatta ja hoitamatta. Varsinkin sellainen ADHD:n muoto, jossa painottuu tarkkaamattomuus ja alivilkkaus, jää usein tunnistamatta. Vaikka yksilölle olisi ADHD-piirteistä merkittävää haittaa, ne voivat jäädä huomaamatta, jos hänen käytöksensä on rauhallista ja elämässä on opittuja selviytymiskeinoja. Osa häiriön kanssa elävistä selviää ADHD-piirteiden kanssa kohtalaisesti lapsuudessa, mutta vaikeammat oireet alkavat näkyä nuoruudessa tai vasta aikuisiässä. Korkea älykkyys tai ympäristön luoma struktuuri voivat auttaa kompensoimaan oireista johtuvia ongelmia. On mahdollista selviytyä ADHD-piirteisenä pitkäänkin opinnoissa tai työssä, ennen kuin henkilö kokee haitalliset piirteet ylitsepääsemättömän vaikeiksi. ADHD-piirteet aiheuttavat myös väärinymmärryksiä ja ne saatetaan sekoittaa johonkin muuhun häiriöön. Tällöin voi saada väärän diagnoosin ja jäädä vaille asianmukaista hoitoa. (Jäntti 2018, 309–311.)

Hoitoennuste on sitä parempi, mitä aikaisemmin ADHD-piirteet huomataan. Tällöin hoito, kuntoutus ja tukitoimet saadaan järjestettyä ajoissa. ADHD voi vaikuttaa merkittävästi itsetunnon sekä sosiaalisten suhteiden kehitykseen. Haitalliset piirteet voivat heikentää elämänlaatua sekä opiskelu-, työ-, ja toimintakykyä. Pahimmillaan tästä voi aiheutua lisääntynyt riski syrjäytymiseen, päihde- ja mielenterveysongelmiin, pahoinpidellyksi tulemiseen, tapaturmiin, onnettomuuksiin, vammautumiseen, velkaantumiseen, rikollisuuteen, lyhempään elinikään, enneaikaiseen kuolemaan ja itsemurhiin. Tutkimuksissa on selvitetty, että



noin puolella vangeista on diagnosoimaton ADHD, samoin monella päihteiden väärinkäyttäjistä. (Jäntti 2018, 309–311.)

ADHD-aikuisilla on keskimäärin matalampi koulutus sekä enemmän työttömyyttä ja lyhyitä työsuhteita, kuin valtaväestöllä. Tyypillistä on myös alisuoriutuminen, jolloin henkilö ei pärjää työssä tai opiskeluissa taitojensa mukaisesti. Myös avioerot ovat tavallisia ADHD-aikuisten keskuudessa. (Salakari & Virta 2018, 23.) Oireet voivat helpottua - tai vaikeutua iän myötä, mutta ADHD on synnynnäinen ominaisuus, joka ei katoa. Osa kokee jotkin ADHD:n piirteet itselleen jopa rikkaudeksi ja voimavaraksi. Yksilön kokemus ADHD-piirteistä riippuu ainakin osittain ympäristöstä ja tukitoimista. ADHD:seen liitetään usein vääriä käsityksiä, esimerkiksi luullaan sitä psyykkiseksi sairaudeksi tai ohimeneväksi ominaisuudeksi. ADHD ei ole kasvuun liittyvä ilmiö, huonon kasvatuksen tulosta, rajojen puutetta, poikien metkuja, tahallista ilkeyttä, tyhmyyttä, laiskuutta tai muoti-ilmiö. Se ei myöskään ole este hyvälle tulevaisuudelle. (Jäntti 2018, 309–311.)

BMC Psychiatry:ssa julkaistun tutkimuksen (2010) mukaan ADHD näyttäytyy koko elämän mittaisena häiriönä, joka on alidiagnosoitu useissa Euroopan maissa. Seurauksena on tehoton hoito ja lisääntyvä psyykinen pahoinvointi. Psykiatrian kentällä täytyisikin lisätä tutkimusta ja arviointia liittyen ADHD-aikuisten kohteluun - sekä diagnostiikkaan. (Kooij ym. 2010.)

### **2.3 Neuropsykiatriset-, biologiset-, ja perinnölliset tekijät ADHD:n taustalla**

Etenkin lasten ja nuorten ADHD: ta ja siihen liittyviä piirteitä on tutkittu paljon. Aikaisemmin on katsottu ADHD-piirteiden johtuvan esimerkiksi huonosta kasvatuksesta tai motivaation puutteesta, ja häiriöstä on käytetty vääriä nimityksiä, kuten lievä aivovaurio. Tutkimusten myötä vääriä käsityksiä on kumottu ja nykykäsityksen mukaan ADHD: n aiheuttavat tekijät voidaan jaotella neuropsykiatrisiin, biologisiin ja perinnöllisiin tekijöihin. (Michelsson ym. 2003, 13.)

Vaikka ADHD saatetaan diagnosoida vasta aikuisiällä, se ei voi puhjeta elämän varrella. ADHD on aivojen toimintahäiriö, joka on olemassa henkilöllä syntymästä asti. Kasvuympäristö ja elämäkokemukset kuitenkin saattavat vaikuttaa siihen, millaisina ADHD-piirteet esiintyvät. Tästä syystä voidaan puhua kehityksellisestä, neurobiologisesta häiriöstä. ADHD on myös

neuropsykiatrinen häiriö, sillä sen takana on neurologisia syitä ja se aiheuttaa usein häiriöitä tunne-elämässä sekä käyttäytymisessä. (Salakari & Virta 2018, 17–18.)

ADHD-alttius on tutkitusti periytyvää. 20. prosentilla tai useammalla ADHD-aikuisella on lähisukulainen (vanhempi, sisarus tai lapsi), jolla on ADHD. (Kooij ym. 2010). Periytyvyyteen vaikuttavat etenkin keskushermoston välittäjäaineet dopamiini ja noradrenaliini. Nämä vaikuttavat viestien kulkemiseen keskushermostossa, mikä on yhteydessä tarkkaavuuteen ja sen kehittymiseen. Mikäli noradrenaliinin ja dopamiinin määrä tai tasapaino on poikkeava, saattaa henkilöllä olla tarkkaavuuden häiriö. Dopamiini on erityisen tärkeä välittäjäaine ADHD:n periytyvyyden kannalta, sillä se sisältää aineenvaihduntaa sääteleviä geenejä. Muillakin geeneillä arvioidaan olevan merkitystä. Vaikka perinnöllisillä tekijöillä voidaan selittää ADHD:n aiheuttavia tekijöitä, elinympäristö ja elämässä tehdyt ratkaisut vaikuttavat siihen, millaisiksi oireet muodostuvat aikuisiällä. (Moilanen 2012, 37.)

ADHD voi johtua myös aivoihin kohdistuneesta häiriöstä ihmisen varhaisimmissa kehityksen ajankohdissa: ennen syntymää, syntymän yhteydessä tai syntymänjälkeisinä vuosina. Raskauden aikana sikiön keskushermoston kehitys voi häiriintyä perinnöllisten syiden, äidin sairauksien kuten infektioiden tai raskausmyrkytyksen, äidin käyttämien lääkkeiden tai istukan toimintavajavuuden takia. Tietyissä riskiryhmissä, kuten hyvin pienillä keskosilla oppimisvaikeuksia esiintyy 40–60 prosentilla. (Sillanpää 2004, 252.) Myös äidin raskaudenaikaisella tupakoinnilla sekä alkoholin ja huumeiden käytöllä on todettu olevan ADHD:lle altistavia vaikutuksia, etenkin niillä lapsilla, joilla on geneettinen alttius. Lapsen syntymään liittyviä altistavia tekijöitä voivat olla pienen syntymäpainon lisäksi synnytykseen liittyvät traumat sekä vastasyntyneen hapenpuute sekä veren pieni glukoosipitoisuus. (Moilanen 2012, 37.)

## **2.4 ADHD ja liitännäishäiriöt**

On tyypillistä, että ADHD-piirteisellä henkilöllä havaitaan liitännäishäiriöitä. Tällaisia voivat olla kielelliset vaikeudet, motorisen koordinaation vaikeudet sekä psyykkiset ongelmat. Psyykkiset ongelmat saattavat näkyä ulospäin käytöshäiriöinä, ahdistuneisuutena, masentuneisuutena, uhmakkuutena, itsetunto-ongelmina sekä hankaluuksina sosiaalisissa suhteissa. (Numminen 2009, 103.)

LUKI-häiriö on ADHD-piirteisillä melko yleinen liitännäishäiriö. Sitä esiintyy ADHD-lapsista 20–25 prosentilla. Koulun akateemiset ja sosiaaliset vaatimukset voivat ADHD-piirteisillä heikentää suoriutumista. ADHD-lapset voivat joutua syrjinnän kohteeksi, koska heidän käytöksensä voi koulussa olla häiritsevää. (Numminen 2009, 103.)

30–50 prosentilla ADHD-lapsista on käytöshäiriöitä tai epäsosiaalista käytöstä. Tämä voi johtaa esimerkiksi varasteluun, auktoriteetin vastustamiseen tai toisten lasten kanssa tappelemiseen. Monet lapset tarvitsevatkin tukea yksinkertaisissakin arjen askareissa. (Numminen 2009, 103.)

Pienelle vähemmistölle ADHD-lapsista ei kehity lainkaan jotakin toista, psykiatrista, oppimiseen liittyvää tai sosiaalista häiriötä. Tällöin haitalliset ADHD-piirteet häiritsevät enimmäkseen akateemista suoriutumista. Tällaisissa tapauksissa henkilö pärjää todennäköisesti paremmin nuoruudessa. (Barkley 2008, 126–127.)

Journal of Abnormal Psychologyn julkaisemassa tutkimuksessa (2013) kävi ilmi, että ADHD-aikuisten työmuistissa oli merkittäviä eroja valtaväestöön verrattuna. Tulokset osoittivat, että lapsena vastaavanlainen ero oli vieläkin suurempi. Tämä tukee käsitystä ADHD:n elinikäisestä kehityskulusta. (Alderson, Connor, Lisa, & Kristen, 2013.) Tutkimusten mukaan persoonallisuushäiriöitä esiintyy enemmän ADHD-piirteisillä, valtaväestöön verrattuna. Persoonallisuushäiriöitä esiintyy tyypillisesti ADHD-aikuisilla. Erityisesti impulsiivisuus ja hyperaktiivisuus-oireet näyttävät altistavan myöhemmille persoonallisuuden häiriöille. Uutuuden tavoittelu näyttää olevan ADHD-aikuisille tyypillistä, mikä voi haavoittaa kasvua ja saattaa olla altistava tekijä persoonallisuuden häiriön kehittämisessä. Toisaalta uutuuden tavoittelu voidaan nähdä myös positiivisessa mielessä, esimerkiksi uteliaisuutena ja ekstroverttinä persoonallisuutena. Tämä ei kuitenkaan riitä selittämään persoonallisuushäiriön kehittymistä. Vanhemmuuden ja siihen liittyvän vuorovaikutuksen on esitetty olevan yksi mahdollinen tekijä persoonallisuushäiriön kehittämisessä ADHD-aikuisilla. Tulevaisuudessa tullaan tekemään vielä enemmän tutkimusta biologisista ja ympäristötekijöistä liittyen ADHD:n ja persoonallisuushäiriön yhteyteen. (Matthies & Philipsen 2008, 32.)

ADHD:seen aikuisiällä liitetään usein alempi sosioekonominen asema, ammatillisia vaikeuksia, sosiaalisia vaikeuksia ja ongelmia parisuhteessa, sekä lisääntynyt taloudellinen rasitus terveydenhuollon kustannuksiin. Kun on tunnistettu ADHD:n elinikäinen liikerata, on myös tehty enemmän aikuisten neuropsykiatrisia tutkimuksia, sekä myös lasten ADHD-

tutkimuksia. Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että ADHD-lasten puutteet työmuistissa verrattuna lapsiin, joilla ei ole häiriötä, säilyvät aikuisikään asti. (Alderson ym. 2013, 533–544.)

Milla Syrjänen (2021) on tutkinut ADHD-aikuisten ja heidän lastensa kiintymyssuhdestrategioita. Aiemmissä tutkimuksissa ADHD on yhdistetty psykososiaalisiin vaikeuksiin vanhemmuudessa ja kiintymyssuhteissa. Syrjäsen haastattelututkimuksessa nousi esiin ADHD-diagnoosin saaneiden aikuisten käsittelemättömät trauma- ja menetykokemukset. He kuvasivat kokemuksiaan siitä, että he olivat joutuneet lapsena osaksi vanhempien välistä ristiriitaista suhdetta. Haastateltavat eivät kuitenkaan osanneet yhdistää kokemuksia siihen, miten ne olivat vaikuttaneet heidän omaan kasvuunsa- ja kehitykseensä. Yleistä oli, että tutkittavat syyttivät itseään ja kokivat ongelmat itse aiheutettuina. (Syrjänen 2021, 30–31.)

## 2.5 Hoito ja kuntoutus

ADHD:seen on tarjolla lääkkeellistä hoitoa sekä psykososiaalista hoitoa ja kuntoutusta. Hoidon tarkoituksena on vähentää oireiden aiheuttamia ongelmia ja haittoja, sujuvoittaa arkea ja tukea toimintakykyä. ADHD:n varhainen tunnistaminen ja asianmukaiseen hoitoon pääseminen parantavat ennustetta selviytyä elämässä oireiden kanssa. (Puustjärvi 2021.)

Lääkityksellä voidaan lievittää oireita, mutta parantavaa keinoa ADHD:seen ei ole olemassa. Lääkehoito suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan. Osa kokee tarvitsevansa lääkettä päivittäin, kun taas osalle riittää tilapäinen lääkitys tarpeen mukaan. Osalle lääkkeet eivät sovi lainkaan ja niistä voi seurata epämiellyttäviä sivuvaikutuksia, kuten uniongelmia tai ruokahaluttomuutta. Osa kokee, että ei tarvitse lääkehoitoa lainkaan. (Durchman 2021, 51.)

Tavallisesti lääkkeet vähentävät tarkkaavuuteen liittyviä vaikeuksia, impulsiivisuutta ja yliaktiivisuutta. Mikäli lääkehoito päätetään aloittaa, sitä seurataan aluksi tarkasti lääkärin valvonnassa. Lääkehoito aloitetaan pienillä annoksilla, joita suurennetaan tarpeen mukaan myöhemmässä vaiheessa. Joskus lääkettä tarvitaan ADHD-oireiden lisäksi liitännäisoireiden hoitoon, kuten unettomuuteen tai masennuksen lievittämiseen. (Salakari & Virta 2018, 86.)

Lääkehoito voidaan jakaa stimulantteihin, jotka vilkastuttavat aivojen- sekä keskushermoston toimintaa, sekä non-stimulantteihin. Stimulantteja voidaan kutsua piristeiksi ja non-stimulantteja ei-piristeiksi. Suomessa yleisimmin käytettyjä lääkkeitä ovat stimulantit metyyliifenidaatti, deksamfetamiini ja lisdeksamfetamiini. Lisäksi non-stimulanteista käytetään

useimmiten atomoksetiinia. Käytössä voivat olla myös antidepressiivit eli masennuslääkkeet, tai antihypertensiivit eli verenpainelääkkeet. (Barkley 2008, 329; Salakari & Virta 2018, 86–87.)

Yleisimmin käytetyt stimulantit ovat osoittautuneet tehokkaiksi oireiden lievittäjiksi. Niistä on koettu apua muun muassa koulusuoriutumiseen sekä sosiaaliseen sopeutumiseen. Lääkehoito ei kuitenkaan sovi kaikille. Kun lääkehoitoa harkitaan, tulee ottaa huomioon myös henkilön mahdolliset muut ongelmat ja oireilu. (Barkley 2008, 329.)

Stimulantit lisäävät dopamiinin ja noradrenaliinin määrää hermosolujen välitilassa. Tämä tehostaa viestien kulkemista hermosolusta toiseen keskushermostossa. Aivojen otsalohkossa on alue, joka vastaa käytöksen hillinnästä sekä ylläpitää tarkkaavuutta ja sinnikkyyttä. Lääkkeet aktivoivat tätä aluetta, jolloin hyperaktiivisuus vähenee ja keskittymiskyky paranee. (Moilanen teoksessa Dufva & Koivunen 2012, 90.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yli puolet ADHD-lääkkeiden käyttäjistä kokee niistä itselleen merkittävää hyötyä. Mahdollisia sivuvaikutuksia on kuitenkin useita: univaikeudet, anorektiset oireet, lievä systolisen verenpaineen nousu, vatsakipu, päänsärky. Haittavaikutusten voimakkuus riippuu lääkkeen annoskoosta ja oireet voivatkin helpottua annosta pienentämällä. Ei ole suositeltavaa käyttää stimulantteja ainoana hoitomuotona. (Barkley 2008, 329–338; Moilanen teoksessa Dufva & Koivunen 2012, 90.)

Lääkehoidon lisäksi ADHD-piirteinen henkilö voi hyötyä psykoterapiasta. Etenkin diagnosoimattomat henkilöt saattavat omaksua ongelmallisia ajatustapoja itsestään, millä voi olla kielteinen vaikutus itsetuntoon. Tällöin psykoterapiassa yritetään vaikuttaa kielteisiin uskomuksiin, parantaa itsetuntoa sekä vahvistaa henkilön selviytymiskeinoja. Terapiassa opetellaan tunnistamaan ja muuttamaan ongelmallisia ajattelu- ja toimintatapoja. (Salakari & Virta 2018, 89.)

Neuropsykologisessa kuntoutuksessa on usein mukana psykoterapeuttisia elementtejä. Se on aivoperäisistä syistä johtuvien kognitiivisten vaikeuksien, käyttäytymisen sekä tunne-elämän vaikeuksien kuntoutusta. Sen etu psykoterapiaan nähden on se, että kuntoutuksessa pystytään paremmin perehtymään tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen sekä työmuistin toimintaa tehostaviin strategioihin. (Salakari & Virta 2018, 90.)

Myös muita kuntoutustoimia ADHD:n hoitoon on olemassa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi toimintaterapia ja yksilö- tai ryhmäkuntoutus. Toimintaterapiaa käytetään hoitomuotona etenkin lapsilla, mutta joskus siitä voi olla aikuisillekin hyötyä. Eri paikkakunnilla voi olla myös tarjolla erilaisia ADHD-piirteisille suunnattuja kursseja sekä neuropsykiatrisia valmennushoitoja. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa tavoitteena on tukea henkilön arjen sujuvuutta ohjauksen ja neuvonnan avulla. Osa ADHD-aikuisista kokee vertaistuen hyödylliseksi. Tällöin voi olla hyödyllistä osallistua vertaistukiryhmään, jossa voi jakaa kokemuksia muiden ADHD-piirteisten henkilöiden kanssa. Vertaistukiryhmiä on internetissä keskustelupalstoilla, sekä ADHD-liiton jäsenyhdistysten järjestäminä. (Salakari & Virta 2018, 92.)

### 3 ADHD ja työelämä

ADHD-aikuisia on keskimäärin vähemmän korkeakoulutusta vaativissa töissä, kun taas yrittäjyyden on huomattu olevan heille yleisempää, kuin valtaväestölle. Tutkimuksissa ei kuitenkaan ole havaittu sellaista tiettyä ammattia tai alaa, joka sopisi nimenomaan ADHD-piirteisille. Jokainen ADHD-aikuinen on erilainen yksilö, jolla on omat vahvuutensa sekä heikkoutensa. ADHD-aikuisia on yhteiskunnan kaikilla eri tasoilla, monenlaisissa työtehtävissä. On kuitenkin esitetty, että ADHD-aikuinen onnistuu yleensä sellaisessa työssä, joka häntä kiinnostaa, jossa on riittävästi vaihtelua, ja jossa voi hyödyntää omia vahvoja puoliaan. (Hansen 2018, 114; Salakari & Virta 2018, 52.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ADHD-aikuisilla on valtaväestöä enemmän työttömyyttä, työpaikan vaihdoksia sekä sairauslomia. Alisuoriutuminen on myös tavallista. Ongelmat työssä voivat johtua siitä, että henkilö on sellaisessa työssä, joka ei ole hänelle paras mahdollinen. Osa ei myöskään ole saanut häiritseville piirteilleen asianmukaista hoitoa, tai ei ole oppinut itse ennakoimaan ja hallitsemaan oireitaan. Erilaiset liitännäisoireet voivat myös häiritä työtä. (Salakari & Virta 2018, 53.)

De Graaf ym. (2008) tekivät kymmenessä maassa tutkimuksen, johon osallistui 18–44-vuotiaita työssäkäyviä aikuisia. Tutkimuksen mukaan 3,5 % työntekijöistä täytti ADHD:n kriteerit. Heillä oli myös liitännäishäiriöitä. ADHD oli yleisempää miehillä, kuin naisilla. Korkeampaa koulutusta vaativissa ammattikunnissa ADHD ei ollut niin yleistä, kuin matalampaa koulutusta vaativissa ammateissa. Työntekijät, joilla on ADHD, ovat tutkimuksen mukaan poissa työstä keskimäärin 8,4 sairauspoissaolopäivää enemmän, kuin muut työntekijät. Tämän lisäksi muita poissaoloja heillä oli vielä enemmän, keskimäärin 22,1 päivää vuodessa. Luvuissa ei ollut eroja ammatin, koulutuksen, iän, sukupuolen, tai kumppanistatuksen perusteella. Vaikutus havaittiin selkeimmin Kolumbiassa, Italiassa, Libanonissa ja Yhdysvalloissa. (de Graaf ym. 2008, 841.)

Vain pieni osa näistä aikuisista oli saanut hoitoa ADHD:seen, mutta heistä useilla oli hoitokontakti samanaikaisten mielenterveyden häiriöiden - tai päihdeongelmien vuoksi. On kuitenkin todisteita siitä, että hoidolla olisi voitu vaikuttaa tehokkaasti ADHD-oireiden lievittämiseen, toiminnan parantamiseen ja poissaolojen vähenemiseen. (de Graaf ym. 2008, 841.)

ADHD on suhteellisen yleinen häiriö tutkituissa maissa työskentelevien ihmisten keskuudessa. Näissä maissa sen havaittiin myös liittyvän korkeaan työkyvyttömyysasteeseen. Tutkimus osoitti, että ADHD olisi hyvä ehdokas kohdennettuihin työpaikkojen seulonta- ja hoito-ohjelmiin. Vaikka tiedetään, että ADHD-oireet jatkuvat useimmilla aikuisikään asti, ADHD-aikuiset ovat nousseet vasta hiljattain tutkimuksen kohteeksi. (de Graaf ym. 2008, 841.)

Henkilöllä saattaa esiintyä ongelmia työssä tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen sekä muistin kanssa, jolloin työtehtävien hoitaminen vaikeutuu. Työympäristö voi aiheuttaa häiriötä ADHD-piirteisen keskittymiskyvyille. Häiriötekijöitä voivat olla esimerkiksi puhelimen äänet tai melu. Henkilön voi olla vaikeaa keskittyä hänelle annettuihin ohjeisiin ja työskentely voi olla hidasta, kun ajatukset harhailevat. Unohtelu on myös tyypillistä. Tehtävät voivat jäädä kesken, kun ajatus katkeaa ja huomio kiinnittyy muualle. Haasteita voi olla oman työn suunnittelussa ja aikatauluissa sekä ajanhallinnassa. Kokonaiskuvan hahmottaminen saattaa olla vaikeaa, jolloin henkilö keskittyy epäolennaisiin yksityiskohtiin. Henkilön puhe voi olla epätarkkaa ja nopeaa ja ajatus voi katketa kesken puheenvuoron. (Salakari & Virta 2018, 53.)

ADHD-piirteinen voi kohdata ongelmia myös työpaikan ihmissuhteissa. Kuunteleminen voi olla haastavaa, henkilöllä voi olla puutetta sosiaalisista taidoista, hän voi olla tunneherkkä tai töksäytellä impulsiivisesti asioita. Nämä tekijät voivat haitata suhdetta esimieheen, työkavereihin tai alaisiin. Joskus ADHD-aikuista saatetaan pitää töissä laiskana, hermostuneena tai välinpitämättömänä, jos työpaikalla ei tiedetä hänen tarkkaavuushäiriöstään. ADHD-oireinen saattaa tulkita sosiaalisia tilanteita eri tavalla, kuin muut, mistä voi seurata väärinymmärryksiä tai tunnepurkauksia. Tähän usein vaikuttavat henkilön aiemmat kokemukset sosiaalisista tilanteista. Jotkut ADHD-aikuiset ovat kokeneet ongelmia työpaikan auktoriteettien kanssa, sillä he eivät ole osanneet suhtautua auktoriteetteihin toivotulla tavalla. On tyypillistä, että ADHD:n negatiiviset piirteet sekä oireista aiheutuneet ongelmat vaikuttavat negatiivisesti itsetuntoon. Tämä saattaa myös johtaa ulkopuolisuuden kokemukseen työpaikalla. (Salakari & Virta 2018, 53–54.)

Tyypillistä ADHD-oireiselle voi olla työssä myös se, että hän uppoutuu työhön liikaa ja uupuu. Tasapaino työn ja muun elämän välillä voi olla haastavaa. Henkilö saattaa lupautua tehtäviin, joista hän on innoissaan, muistamatta mihin kaikkeen muuhun hän on jo lupautunut. Tutkimusten mukaan työtapaturmia sattuu ADHD-aikuisille muuta väestöä enemmän. Tähän



syynä voi olla impulsiivinen työtapa, pitkät työpäivät tai oman jaksamisen yliarviointi. Työhistoria saattaa myös olla pirstaleinen, jos henkilö on hetken mielijohteesta irtisanonut itsensä ja vaihtanut usein työpaikkaa. (Salakari & Virta 2018, 54.)

Ylimääräisten häiriötekijöiden karsiminen sekä apukeinojen käyttäminen voivat auttaa keskittymään työhön. Esimerkiksi rauhallinen työpiste, muistiinpanot, kirjalliset ohjeet, tauot ja liikkuminen työpäivän aikana voivat tuoda helpotusta. Työtä voi mahdollisuuksien mukaan tehdä myös useassa paikassa, mikä tuo vaihtelua yksitoikkoisen työn sijaan. Mikäli on mahdollista, työtä voi pilkkoa pienempiin osiin. Ajanhallintaa voivat helpottaa aikarajat. Monet kokevat hyödyllisiksi myös listat, joihin merkitään selkeästi tehtävät. Häiritsevien piirteiden hallinta on tärkeää työssä pärjäämisen kannalta. ADHD-piirteisen on hyvä muistuttaa itseään siitä, mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja mikä häntä työssä kiinnostaa. (Hansen 2018, 104,105; Salakari & Virta 2018, 56.)

ADHD:seen liittyy tietynlaisia stigmoja, jotka aiheuttavat väärinymmärrystä häiriötä kohtaan. ADHD-aikuisiin saatetaan liittää esimerkiksi seuraavanlaisia stereotyyppioita: laiskuus, pahuus, aggressiivisuus, käytöshäiriöt. Oireet saattavat näyttäytyä ulospäin muiden häiriöiden oireiluna ja ADHD saatetaankin sekoittaa esimerkiksi mieliala- tai persoonallisuushäiriöön. (Kooij ym. 2010.) Tiedon lisääminen ADHD-piirteistä olisi tärkeää työpaikoilla, jotta voitaisiin vähentää näitä stereotyyppioita.

### **3.1 Opettajien muuttuva työnkuva**

Työelämässä kohdataan uusia haasteita, kun väestörakenteet ja organisaatiot muuttuvat. Talous- ja väkiyhteisöt ovat globalisoitumassa. Työ digitalisoituu ja ilmastonmuutos vaikuttaa työhön. Jotta muutoksiin pystytään vastaamaan, työhyvinvointia tulisi edistää. Työhyvinvointi voidaan määritellä Työterveyslaitoksen mukaan turvalliseksi, terveelliseksi ja tuottavaksi työksi. Se on hyvin johdettu organisaatio, jossa on ammattitaitoisia työntekijöitä sekä työyhteisöjä. Työ koetaan mielekkääksi ja palkitsevaksi ja työn tulisi tukea elämänhallintaa. Suomessa työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syitä ovat yleisimmin mielenterveyden sekä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. (Lindholm 2022, 140.)

Opettajan työ vaatii monipuolista osaamista ja asiantuntijuutta. (Warinowski, Metsäpelto, Heikkilä, & Mikkilä-Erdman 2021). Janne Sääntti (2008) nostaa esille opettajien muuttuvat

työolot artikkelissaan Opettajana työ vastakohtaisuuksien näkökulmasta. Hänen mukaansa opettajien työ on muuttunut haasteellisemmaksi parin viime vuosikymmenen aikana. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että opettajat eivät suhtaudu positiivisin mielin muutoksiin. Selvityksen mukaan opettajat kokevat haasteita opetus- ja kasvatustehtävässä ja työtä vaikeuttaa resurssipula. Kasvatuksellinen tehtävä työssä on korostunut ja työ on laajentunut uusille alueille uusien tehtävien myötä. Tämä on lisännyt opettajien työmäärää. Opettajat kokevat myös ammatillisen asemansa kyseenalaistuneen. Moni opettaja kokee kuitenkin työnsä korostuneen merkitykselliseksi, sillä lasten ja nuorten kanssa työskentely koetaan tärkeäksi.

Korostuneen kasvatuksellisen tehtävän lisäksi uusia haasteita opettajille ovat esimerkiksi lisääntynyt yhteistyö muiden opettajien- sekä työelämän tahojen kanssa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 36) mukaan tavoitteena on toimiva yhteistyö sekä koulun sisällä, että muiden yhteistyötahojen kanssa. Myös koulut keskenään tekevät yhteistyötä. Tämä on tärkeää etenkin perusopetuksen nivelvaiheissa sekä oppilaiden siirtyessä toiseen kouluun. Tiiviin yhteistyön on tarkoitus edistää koulun kasvatus- ja opetustavoitteiden toteutumista. Muita Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) esitettyjä tavoitteita ovat esimerkiksi ilmiöoppiminen sekä laaja-alainen osaaminen. Laaja-alainen osaaminen tarkoittaa kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Tämä on noussut tärkeäksi tavoitteeksi muuttuvassa maailmassa esimerkiksi globalisaation myötä. (Opetushallitus 2014.)

Esther Care, Patrick Griffin, Barry McGaw (2011) esittävät teoksessaan *Assessment and Teaching of 21st Century Skills*, että opettajan muuttuviin työoloihin tarvittavia taitoja ovat esimerkiksi yhteistyöhön liittyvä ongelmanratkaisu. Tämä tarkoittaa yksilön kykyä tunnistaa muiden henkilöiden näkökulmia ryhmässä, osallistumista yhteistyöhön tuomalla omaa osaamista, kokemusta ja asiantuntijuutta esille rakentavalla tavalla, sekä yhteistyön kehittämistä ja tiedon rakentamista uudelleen yhteistyössä muiden kanssa.

Opettajuuden on esitetty muuttuneen asiantuntijaopettajuudeksi, jolla tarkoitetaan opettajien itseohjautuvaa muutosta ja jatkuvaa ammattitaidon päivittämistä. Oma identiteettiä on työstettävä ja kehitettävä näihin muutoksiin sopivaksi. Toisaalta muutokset ovat rikastaneet työnkuvaa, mutta ne ovat myös kuormittaneet opettajia. Tämä on vienyt voimavaroja opettajilta, jolloin on vaikeampaa keskittyä oppilaiden kanssa työskentelyyn. (Maunu 2020.)

Antti Maunun (2020) haastattelututkimuksen mukaan opettajilla on haasteita työn organisoinnissa ja hallinnassa, sillä työnkuva koetaan usein hajanaiseksi. Kun muutoksia tulee jatkuvasti lisää, on yhä vaikeampaa toteuttaa oppilaslähtöistä opetusta. Opettajat kokevat, että muutosten toteuttamiseen ei saada tarpeeksi tukea esimiehiltä. Hallintolähtöisiä muutoksia on paljon, ja ne ovat opettajien kokemuksen mukaan vieraita arjen työstä.

Opettajien digitaidot ovat tärkeässä osassa nykypäivän opettajan pedagogisia valmiuksia. Tämä on korostunut etenkin korona-aikana. Siirtyminen etäopetukseen maaliskuussa 2020 on vaatinut opettajilta nopeaa kykyä sopeutua muutoksiin ja muokata opetusta uudella tavalla. Opettajien on täytynyt kommunikoida tiiviisti kouluuyhteisön, perheiden ja terveystyöntekijöiden kanssa muutoksista, joita koronapandemia on jatkuvasti aiheuttanut. Opettajien ammatillinen hyvinvointi on myös nostettu yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi koronan aiheuttamien muutosten keskellä. Tässä keskeisiä käsitteitä ovat työhyvinvointi sekä stressinhallinta. Koronan aikana työhyvinvoinnin osalta korostuu etenkin kyky selviytyä työhön liittyvistä tehtävistä kuormituksen kasvaessa ja muutosten lisääntyessä. Stressinhallinnassa tärkeää on hyödyntää yksilöllisiä ja yhteisöllisiä resursseja. (Warinowski ym. 2021.)

### **3.2 ”Kompensaatiostrategiat” haitalliseksi koettujen ADHD-piirteiden kanssa**

Canela, Buadze, Dube, Eich & Liebrecht (2017) tekivät Sveitsissä tutkimuksen, jonka mukaan monet ADHD-aikuiset käyttävät erilaisia kompensaatiostrategioita pärjätäkseen arjessa ja työssä. Tutkittavat raportoivat käyttävänsä säännöllisesti erilaisia oireitaan kompensoivia keinoja, jotka olivat vaihtelevasti toimivia. Nämä keinot voitiin jakaa viiteen kategoriaan: organisatorinen, motorinen, tarkkaavuuden säätelyyn liittyvä, sosiaalinen ja psykofarmakologinen strategia.

Organisatorisilla keinoilla tarkoitettiin apukeinoja, kuten muistilistaa, sovelluksia, päivän suunnittelua, tehtävien vaihtelua yksitoikkoisen tekemisen sijaan, tai yksin tekemistä, jotta olisi helpompi keskittyä. Motoriset keinot tarkoittivat esimerkiksi jonkin fyysisen aktiviteetin tekemistä tai päinvastoin, erityistä huomion kiinnittämistä siihen, että on oltava paikoillaan ja keskittyttävä. Myös Salakari & Virta (2018, 92) esittävät, että osa ADHD-aikuisista lievittää

oireita liikunnan avulla, sillä se helpottaa levottomuutta. Samaan tulokseen on päätyntä Hansen (2018), jonka mukaan liikunta parantaa keskittymiskykyä ja saattaa olla niin tehokas keino ADHD aikuisilla, että he kokevat tarvitsevansa pienempiä annoksia ADHD:seen suunnattua lääkettä. (Hansen 2018, 127–128.)

Tarkkaavuuden säätelyyn liittyviä keinoja olivat sveitsiläistutkimuksen (2017) mukaan ulkopuolelta tulevien ärsykkeiden rajoittaminen, esimerkiksi sellaisen työympäristön valitseminen, jossa on mahdollisimman rauhallista. Osa raportoi myös vaikeuksista sosiaalisissa tilanteissa, jolloin henkilö saattoi kutsua vain yhden tai kaksi henkilöä tapaamiseen, jos oli hankaluuksia pärjätä monen ihmisen kanssa samanaikaisesti. Sosiaalisia keinoja olivat esimerkiksi joustavien aikataulujen neuvotteleminen sekä erityisen huomion kiinnittäminen aikatauluihin. (Canela ym. 2017.)

Farmakologisiin keinoihin luokiteltiin lääkitys. Moni raportoi käyttävänsä nikotiinia “itsehoitolääkkeenä”. Osa koki kahvin ja alkoholin rauhoittavan. Osa käytti oireisiinsa myös huumeita tai muita lääkkeitä, kuin ADHD:n hoitoon tarkoitettuja. (Canela ym. 2017.)

Osa aikuisista on oppinut käyttämään itse kehittämiään kompensatiostrategioita niin taitavasti, että vaarana voi olla puutteellinen diagnosointi, mikäli ADHD-diagnoosia ei ole saanut aiemmalla iällä. Diagnoosin puuttumiseen voi johtaa korkea sosioekonominen asema, korkea älykkyys sekä lievät liitännäishäiriöt. Joskus henkilö huomaa oireet vasta nuoruusiässä, kun hän muuttaa omilleen ja kohtaa itsenäistymisen, koulutuksen ja työelämän haasteita. (Kooij ym. 2010.)

### **3.3 ADHD voimavarana**

Michiganin yliopistossa tehtiin tutkimus, jossa 26 ADHD-diagnoosin saanutta opiskelijaa sekä 26 opiskelijaa vailla diagnoosia suorittivat luovuutta vaativia tehtäviä. ADHD-ryhmän tuotokset osoittautuivat huomattavasti verrokkiryhmää luovemmiksi ja omaperäisemmiksi. ADHD-ryhmällä näytti olevan kyky ajatella omaperäisesti. Tämä on yksi todiste siitä, että ADHD-ihmiset ovat usein luovia. (Durchman 2021, 84–85.)

Aivojen palkitsemisjärjestelmään vaikuttaa DRD4-niminen geeni, joka liitetään usein ADHD-ominaisuuksiin. Tällaisia ominaisuuksia ovat tarve liikkumiseen, elämishakuisuus ja taipumus

tavallista suurempaan riskinottoon. Tämän geenin on katsottu olevan hyödyllinen historiassa, kun ihmisten piti esimerkiksi vaeltaa pitkiä matkoja kohti tuntematonta, uutta maata. Koska DRD4-geeni on ollut ihmiselle hyödyllinen, se on säilynyt tähän päivään asti, eikä ole karsiutunut pois. Mikäli kaikki ihmiset olisivat olleet liian varovaisia, kehitystä ei olisi tapahtunut. Riskinotto kyky sopivassa määrin on siis ihmiselle hyödyllinen ominaisuus. (Hansen 2018, 50–51.) Esimerkiksi yrittäjävyys vaatii riskinotto kykyä. Ehkä juuri tästä syystä yrittäjinä toimii monia ADHD-diagnoosin saaneita ihmisiä, kuten Salakari & Virta (2018) vahvistavat teoksessaan.

Osa ADHD-aikuisista kokee, että sosiaalisuus on yksi heidän vahvuuksistaan. Osa on raportoinut, että pitää hyperaktiivisuutta ja impulsiivisuutta hyvänä piirteenä sosiaalisissa tilanteissa, sillä he tutustuvat helposti uusiin ihmisiin, ovat hauskoja, puheliaita, kiinnostavia ja viihdyttäviä. (Canela ym. 2017.)

Hansen (2018) tuo esille teoksessaan *ADHD voimavarana - Missä kohtaa kirjoa olet?* ADHD:seen liitettyjä positiivisia ominaisuuksia. Näitä ovat kekseliäisyys, energisyys, luovuus, rohkeus, joustavuus, heittäytymiskyky ja sinnikkyys. Hansenin mukaan tällaiset piirteet ovat yleisempiä ADHD-aikuisilla, kuin muilla ihmisillä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikilla ADHD-piirteisillä olisi juuri tällaisia ominaisuuksia, tai toisinpäin - ilman ADHD:takin ihmisellä voi olla näitä piirteitä. Hansen pitää tärkeänä ADHD:n positiivisten piirteiden korostamista, vähättelemättä oireista aiheutuvia ongelmia. Hänen mukaansa positiiviset piirteet usein unohdetaan, jolloin ADHD-ihmisten itsetunto voi laskea ja he voivat kokea ulkopuolisuuden tunnetta oireiden takia.

Häiriöalttius saattaa Hansenin mukaan olla syy siihen, miksi ADHD-ihmiset ovat usein luovempia, kuin muut. Selitys tähän on se, että häiriöaltis ihminen saa virikkeitä kaikesta ympärillä olevasta. Tällöin ajatusvirtaa tulvii tietoisuuteen, mikä aiheuttaa luovaa ajattelua. Toinen syy luovuuteen voi olla impulsiivisuus, joka vaikuttaa siihen, että ihminen ei yritä kontrolloida ajatusvirtaa- tai ideoitansa. Kolmas syy voi olla ylikeskittyminen, joka on ADHD:lle tyypillinen piirre. Henkilö saattaa uppoutua tuntikausiksi tekemään jotakin tehtävää, huomaamatta ajankulkua. Tällöin luovuus voi olla huipussaan ja uusia ideoita voi syntyä innovatiivisesti. ADHD-piirteinen henkilö voikin omistautua sataprosenttisesti sellaiseen työhön, johon hänellä on intohimoa. Hansenin mukaan tällöin henkilöllä on täydet edellytykset menestyä. (Hansen 2018, 78–90.)

Anita Puustjärven (2021) mukaan ADHD:n positiivisia piirteitä ovat esimerkiksi kognitiivinen joustavuus, resilienssi ja kyky kyseenalaistaa asioita. Puustjärvi vahvistaa käsitystä siitä, että ADHD-aikuiset ovat usein luovia ja kekseliäitä. Työelämässä hyödyllisiä, ADHD:seen liitettyjä ominaisuuksia näyttävät olevan esimerkiksi riskinotto- ja riskin välttämisen kyky sekä pitkäkestymisen välttäminen, sillä niiden avulla voidaan uudistaa toimintatapoja. Luovuus voi innoittaa ajattelemaan uudella tavalla ja keksimään omaperäisiä ideoita.

## 4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, millaisia kokemuksia opettajan työstä on sellaisilla opettajilla, jotka itse ovat saaneet ADHD-diagnoosin. Tavoitteeni on kuvailla opettajien havaitsemia ADHD-piirteitä sekä sitä, miten nämä piirteet vaikuttavat heidän työhönsä opettajana. Selvitän myös, millaisia apukeinoja opettajilla on käytössä haitallisten ADHD-piirteiden kanssa työssä. Tarkoitukseni on myös selvittää, miten uusi opetussuunnitelma sekä sen myötä esille noussut opettajien työnkuvan muutos vaikuttaa opettajien kokemukseen työstä. Tuon esiin myös haastateltavien kertomuksistaan esille nousseita teemoja sekä sitä, millaisia teemoja haastateltavat itse haluaisivat nostaa aiheesta esiin.

1. Millaisia kokemuksia ADHD-piirteisillä opettajilla on opettajan työstä?
2. Millaisia apukeinoja ADHD-piirteisillä opettajilla on käytössä opettajan työssä?
3. Miten opettajien työnkuvan muutos on vaikuttanut ADHD-piirteisten opettajien kokemuksiin opettajan työstä?

## 5 Tutkimuksen toteutus

Toteutan tutkimukseni kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistykseen. Tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää ilmiötä, jolloin tavoitteena on antaa sille mielekäs tulkinta. (Kananen 2008, 24.)

Tutkimuksessani en halua selvittää yleistyksiä, vaan pyrkimyksenä on ilmiön syvälinen ymmärtäminen. Laadulliseen tutkimukseen voidaan liittää käsite ”ymmärtävä tutkimus”, selittävän tutkimuksen sijaan. Ymmärtävällä tutkimuksella tarkoitetaan eräänlaista eläytymistä tutkimuksen kohteeseen, siihen liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin. (Sarajärvi & Tuomi 2008, 28). Tarkoitukseni on päästä syventymään haastateltavien kertomuksiin ja kokemuksiin - tässä tapauksessa opettajien kokemuksiin opettajan työstä ADHD-piirteiden kanssa. Laadullinen analyysi tapahtuu sykleissä, eikä siihen ole kvantitatiivisen tutkimuksen tavoin tiukkoja sääntöjä. (Kananen 2008, 24).

Laadullisessa tutkimuksessani aineisto ohjaa tutkimusta, joten tutkimuksesta käytetään nimitystä ”aineistolähtöinen” tutkimus. Tutkimusmenetelmä tulee valita siten, että se tukee tutkimusongelman ratkaisua. Laadullisesta tutkimuksesta puhuttaessa törmätään ns. hermeneuttisen kehän ajatukseen, jossa ilmiötä lähestytään kerros kerrokselta lähemmäs kehän sisintä. Tällä tavoin päästään mahdollisimman lähelle tutkimuksen ydintä eli totuutta. (Kananen 2008, 56–57.) Tutkielmassani käytän tiedonkeruumenetelmänä yksilöhaastatteluja. Tavoitteenani on päästä syventymään haastateltavien kertomuksiin tutkimusaiheesta, juuri hermeneuttisen kehän ajatusmallin mukaisesti.

### 5.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Haastattelin yhteensä kuutta opettajaa, joilla on ADHD. Haastateltavat olivat 26–46-vuotiaita. Haastattelumenetelmänä toimi puolistrukturoitu yksilöhaastattelu, jossa minulla oli valmiina kysymyksiä, joiden pohjalta ohjasin keskustelua tarvittaessa. Päädyin haastatteluun aineistonkeruumenetelmänä, sillä uskon saavani haastattelun kautta tutkimuskysymyksiini vastauksia.

Haastattelu voi olla strukturoitu, puolistrukturoitu -tai avoin haastattelu. (Metsämuuronen 2008, 40). Päädyin tutkimuksessani puolistrukturoituun haastatteluun, jota voidaan nimittää myös teemahaastatteluksi. Tämä soveltuu hyvin sellaisiin tutkimuksiin, joissa käsitellään intiimejä tai



arkoja aiheita. Puolistrukturoitu haastattelu rakentuu ennalta valittujen teemojen kautta, mutta kysymysten muotoa tai esittämisjärjestystä ei ole tarkoin määritelty. (Metsämuuronen 2008, 41.) Minulla oli haastattelukysymyksissä valmiina tutkimuskysymysten ohjaamia teemoja, mutta teemoja muodostui myös lisää haastateltavien vastausten perusteella. Tästä syystä valitsinkin puolistrukturoidun haastattelun, strukturoidun sijaan, sillä halusin jättää tilaa haastateltavien kertomuksista esille nouseviin teemoihin.

Vapaaehtoiset haastateltavat löytyivät opettajille suunnatusta sosiaalisen median ryhmästä. Haastateltavat saivat valita, toteutetaanko haastattelu Zoom-yhteydellä etänä, vai kirjoitetussa muodossa. Kaksi haastateltavista valitsi kirjoitetun muodon, joten he saivat kirjoittaa vapaasti antamiensa haastattelukysymysten pohjalta. Neljä haastattelua tapahtui Zoom-yhteydellä etänä. Nämä haastattelut nauhoitettiin. Haastattelut ajoittuivat aikavälille 31.3.2022-22.4.2022 ja toteutettiin ne Turussa.

Osa haastateltavista oli vähäsanaisempia, kun taas osalla asiaa riitti kerrottavaksi aiheen vierestäkin. Pyrkimyksenäni oli antaa jokaiselle haastateltavalle aikaa kertoa rauhassa ja osan kohdalla tartuin välillä haastateltavan kerronnassa esiin tulleisiin mielenkiintoisiin kohtiin, joiden pohjalta esitin tarkentavia kysymyksiä. Pyrin kuitenkin siihen, että en johdattele liikaa, jotta haastateltava voi avoimesti kertoa kokemuksistaan.

Pyrin piirteiden ja kokemusten yksityiskohtaiseen raportointiin ja kuvailuun. Tarkoitukseni on syventää ymmärrystä siitä, miltä ADHD tuntuu opettajan näkökulmasta ja miten ADHD-piirteet näyttäytyvät opettajalla itsellään, opettajan työssä. Tavoitteenani on selvittää, kokevatko opettajat ADHD-piirteet itselleen hyödyllisiksi työssä ja onko niistä myös mahdollisesti haittaa. Selvitän myös, millaisia mahdollisia apukeinoja opettajilla on käytössä työssä. Tarkoitukseni on myös kuunnella opettajien näkemyksiä siitä, millaisia teemoja he pitävät tärkeinä aiheeseen liittyen ja millaisia asioita he haluaisivat nostaa esiin.

## **5.2 Aineiston analyysi**

Kerään teemahaastatteluista aineiston, jonka litteroin. Tutkimusongelman operationaalistamista ohjaavat tutkimuskysymykset. Tutkimukseni analyysimenetelmänä

toimii laadullinen sisällönanalyysi, jonka tarkoituksena on tuottaa ilmiöstä sanallinen ja selkeä kuvaus. (Kananen 2008, 94.)

Toteutan sisällönanalyysin aineistolähtöisenä, jolloin pyrin luomaan tutkimusaineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Analyysi perustuu tutkimusaineistoon, joten aiemmilla teorioilla ei ole väliä. (Sarajärvi & Tuomi 2008, 95.) Pyrin kuvailevaan tutkimukseen, jossa aineistosta nostetaan olennaiset asiat esiin tutkimuskysymysten avulla. Tämän jälkeen etsin aineistosta merkitysten luomia kokonaisuuksia.

Sisällönanalyysissä aineistoa kuvataan sanallisesti tiivistäen sitä jatkuvasti uuteen motoon. Aluksi aineisto pelkistetään eli redusoidaan, sitten se klusteroidaan ja viimeisenä abstrahoidaan. Klusteroinnissa aineistosta etsitään samanlaisuuksia tai eroavuuksia. Tällöin nimitetään yhdeksi luokaksi samaan asiaan liittyvät käsitteet. Abstrahointivaiheessa muodostetaan teoreettinen käsitteistö erottamalla oleellinen tieto epäoleellisesta. (Kananen 2008, 94.)

Aluksi litteroin tutkimuksen aineiston, eli haastattelut. Litterointi tarkoittaa haastattelujen puhtaaksikirjoittamista sanatarkasti tekstimuotoon. (Kananen 2008, 94.) Seuraava vaihe on analyysiyksikön määrittely. Tämän jälkeen aineistoon perehdytään tarkemmin, muodostetaan siitä kokonaiskuva ja laaditaan siitä tiivistelmä. Seuraavana ”keskustellaan” aineiston kanssa. Tässä vaiheessa mietitään, mitä sanomiset tarkoittavat ja kirjoitetaan huomiot ylös. Sitten aihekokonaisuudet pilkotaan pienempiin alaluokkiin, joiden välille pyritään löytämään loogisia yhteyksiä. Luokkien yhdistelyn tarkoituksena on nostattaa yleistettävyytensä. (Kananen 2008, 94–95.)

Syrjäläisen (1994, 90) mukaan aineiston sisällönanalyysi lähtee tutkijan herkistymisestä, jossa tutkija on perehtynyt aineistonsa perinpohjaisesti. Tutkijalla on hallussa oman aineistonsa keskeiset käsitteet, joihin hän on perehtynyt teoreettisen kirjallisuuden avulla.

Tutkimuksessani lähdän etsimään aineistosta pääteemoja, haastatteluista esille nousseen informaation avulla. Tutkimuskysymykset ohjaavat teemojen muodostamista. Näiden pääteemojen löydyttyä pilkon teemoja pienempiin luokkiin ja alateemoihin, joiden alle muodostan haastatteluista tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon.

Useissa tapauksissa tutkimuksen analyysivaihetta seuraa uusi tiedonkeruuvaihe, jolla täydennetään analyysiä. Esiin voi nousta uusia kysymyksiä, joihin etsitään vastauksia. Tällaisia

tiedonkeräysvaiheita voi olla useita, jolloin saatetaan tarvita uutta haastateltavaa, uutta aineistoa tai haastateltavien jatkokysymyksiä. (Kananen 2014, 100.) Lopulta analyysin tulos voidaan siirtää laajempaan tarkasteluun ja tutkittavasta aiheesta muodostetaan johtopäätökset ja tulkinta.

### 5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärven ja Hurmeen (1985, 15) mukaan haastattelu soveltuu hyvin tutkimusmetodiksi silloin, kun tutkitaan intiimejä tai emotionaalisia asioita. Tutkimukseni aihe liittyy neuropsykiatriseen häiriöön, mikä saattaa tuntua tutkittavien mielestä intiimiltä aiheelta. Tästä syystä valitsin tutkimukseni metodiksi yksilöhaastattelun. Metsämuurosen (2008, 41) mukaan puolistrukturoitu haastattelu soveltuu hyvin tämän tyyppiseen, arkoja tai intiimejä aiheita tarkastelemaan tutkimukseen.

Haastattelun onnistuminen edellyttää sitä, että tutkijalla ja tutkittavalla on yhteinen kieli, jolla kommunikoida. Haasteena on välttää ns. dikotomisia kysymyksiä, joihin vastausvaihtoehdoksi sopii ”kyllä” tai ”ei”. (Kananen 2014, 71.) Jotta pääsisin lähemmäksi tutkittavaa ilmiötä, tässä tapauksessa haastateltavien kokemuksia ADHD-piirteistä opettajan työssä, minun on yritettävä saada haastateltavat kertomaan aiheesta mahdollisimman avoimesti. Kysymykset eivät saa ohjata haastateltavia liikaa. Pyrin muotoilemaan haastattelukysymykset mahdollisimman ymmärrettävästi ja siten, että ne jättävät tilaa haastateltavien omiin kertomuksiin. Tarvittaessa esitän haastateltaville tarkentavia kysymyksiä.

On ongelmallista, jos tutkijalla on voimakas ennakko-oletus tutkimustuloksesta. Tällöin tutkijan subjektiiviset käsityksensä saattavat muuttaa analysoitavaa aineistoa - ja siten myös tutkimustulosta. (Metsämuuronen 2008, 48.) Pyrinkin tutkimuksessani mahdollisimman neutraaliin suhtautumiseen, jolloin en mieti ennakkokäsityksiäni tutkimustuloksesta. On kuitenkin hyvä tiedostaa mahdolliset ennakkokäsitykset, jotta pystyy vaimentamaan ne tutkimuksen tekovaiheessa.

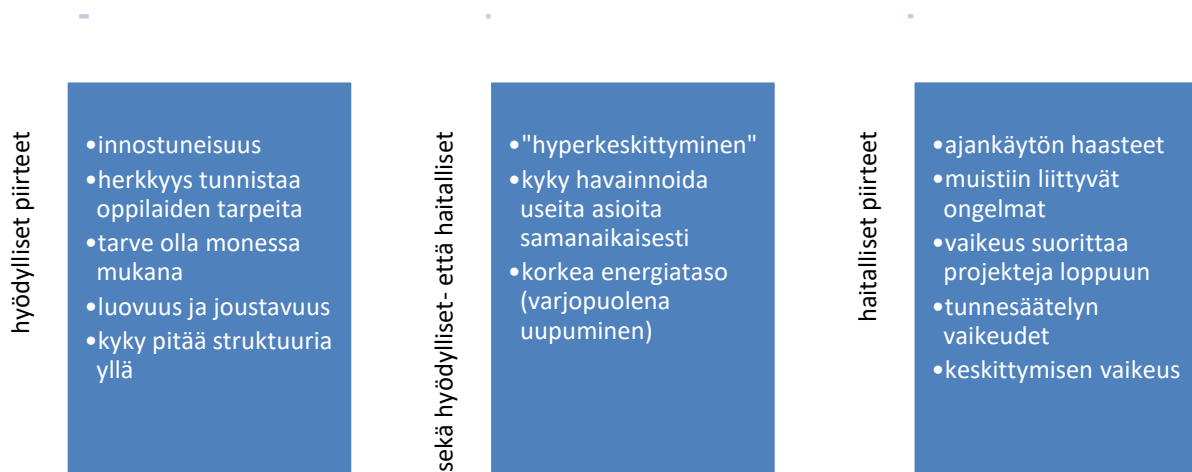
Tutkijan käsitys ilmiöstä vaikuttaa siihen, millaisia merkityksiä hän tutkittavalle ilmiölle antaa. Tämä vaikuttaa väistämättä tutkimuksen tuloksiin, koska tutkimusasetelma ja tulosten tulkinta tapahtuu tutkijan oman ymmärryksen varassa. (Sarajärvi & Tuomi 2008, 20.)

Laadullisessa tutkimuksessa on nostettu esiin kysymys siitä, onko olemassa vain yksi, kaikille yhteinen totuus. Lincolnin ja Guban (1985) mukaan näin ei voida ajatella, vaan he esittävät ajatuksen siitä, että on olemassa sosiaalisen todellisuuden erilaisia konstruktioita. Eri henkilöt voivat kokea saman asian eri tavoin, jolloin ei voida sanoa tulkintojen olevan virheellisiä tai oikeita suhteessa todellisuuteen. (Sarajärvi & Tuomi 2008, 136–137.) Tästä syystä en pyri kuvailevassa sekä ymmärtävässä tutkimuksessani yleistykseen, vaan olennaista on jokaisen haastateltavan oma kokemus.

## 6 Tutkimuksen tulokset

### 6.1 ADHD-piirteisten opettajien kokemuksia opettajan työstä

Haastattelussa painottui kokemus siitä, että ADHD-piirteet miellettiin itselle voimavaraksi työssä. Kertomuksissa korostui enemmän positiivisia, kuin negatiivisia ADHD:n piirteitä opettajan työssä. Jokainen haastateltavista mainitsi sekä positiiviseksi -että negatiiviseksi kokemiaan piirteitä. Haastateltavat kokivat, että pystyvät vaikuttamaan työhönsä siten, että he pystyvät opettajana hyödyntämään positiivisia ADHD-piirteitään. Kuvio 1 havainnollistaa hyödyllisenä ja haitallisena koettuja ADHD-piirteitä haastateltavien kertomusten mukaisesti. Vasemmalla on hyödylliseksi koetut piirteet, keskellä sekä hyödylliseksi- että haitallisiksi koetut piirteet ja oikealla haitallisiksi koetut piirteet.



Kuvio 1. Hyödyllisiksi ja haitallisiksi koetut ADHD-piirteet

Negatiivisista piirteistä oli haastateltavien kertomusten mukaan haittaa lähinnä oman jaksamisen kannalta, mutta suurempia haittoja ei ollut suurimmalle osalle tullut työssä. Jaksamisen kannalta kuitenkin haitallisena koettiin uupumusta ja loppuun palamista. Tämän haastateltavat itse ajattelivat johtuvan siitä, että he olivat mielellään monessa mukana, jolloin työmäärä saattoi paisua liian suureksi, sitä itse ymmärtämättä. Eräs haastateltavista oli myös

pohtinut alavalintaansa ja kyseenalaistanut sitä, jaksako hän toimia kuormittavien ADHD-piirteiden kanssa opettajan työssä.

Haastateltavien kertomuksista nousi esiin ADHD-piirteitä, jotka koettiin opettajan työssä hyödyllisiksi, haitallisiksi, sekä sellaisiksi, joista on opettajan työssä sekä hyötyä- että haittaa. Nämä tulivat esiin kysyttäessä seuraavia kysymyksiä: ”Millaisia kokemuksia sinulla on opettajan työstä ja vaikuttavatko ADHD-piirteet työhösi?” ”Koetko, että ADHD-piirteistä olisi ollut sinulle haittaa tai tullut ongelmia opettajan työssä?” ”Onko ADHD-piirteistä sinulle hyötyä/koetko piirteet voimavaraksi työssä?”

Seuraavaksi esittelen tarkemmin haastateltavien hyödylliseksi koettuja ADHD-piirteitä, jonka jälkeen perehdyn sekä hyödyllisiksi -että haitallisiksi koettuihin piirteisiin. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan haitallisiksi koettuja ADHD-piirteitä.

## **6.2 Hyödylliseksi koetut ADHD-piirteet**

Kysymyksiin ”Millaisia kokemuksia sinulla on opettajan työstä ja vaikuttavatko ADHD-piirteet työhösi?” ”Onko ADHD-piirteistä sinulle hyötyä/koetko piirteet voimavaraksi työssä?” haastateltavien vastauksista muodostui seuraavanlaisia luokituksia liittyen positiiviseksi koettuihin piirteisiin: innostuneisuus, herkkyys tunnistaa oppilaiden tarpeita, tarve olla monessa mukana, luovuus ja joustavuus, kyky pitää struktuuria yllä. Taulukossa 1 on eritelty nämä alaluokat liittyen positiiviseksi koettuihin ADHD-piirteisiin.

Pää- ja alaluokat

Pelkistetty ilmaus

Hyödylliseksi koetut ADHD-piirteet	
Innostuneisuus	uusista asioista innostuminen oppilaiden kanssa työskentely innostaa oma innostus tarttuu myös oppilaisiin
Herkkyys tunnistaa oppilaiden tarpeita	empatiaherkkyys oppilaisiin samaistuminen ja tarpeiden tunnistaminen
Tarve olla monessa mukana	ottaa mielellään vastuuta erilaisissa tapahtumissa organisointikyky tylsyyden välttely
Kyky luoviin ja joustaviin ratkaisuihin	luovat ratkaisut ongelmiin soveltavat ideat kyky heittäytyä suunnitelmien muuttaminen nopeasti tarpeen mukaan oppinut toimimaan omalla tavalla
Kyky pitää struktuuria yllä	selkeä struktuuri sekä itseä että oppilaita varten selkeä ohjeistus (välivaiheet, visuaalisuus ohjeissa) rutiinit ja toimintatavat luokassa

Taulukko 1. Hyödylliseksi koetut ADHD-piirteet opettajan työssä

Seuraavaksi perehdyn tarkemmin jokaiseen taulukossa esitettyyn alaluokkaan hyödylliseksi koetuista ADHD-piirteistä.

### 6.2.1 Innostuneisuus opettajan työssä

Uusista asioista herkästi innostuminen oli haastatteluissa toistuva teema. Innostuksen ajateltiin johtuvan halusta oppia uutta, uteliaisuudesta ja oppilaiden kanssa työskentelystä.

*”Innostun herkästi uusista asioista ja olen utelias. Kyseenalaistan asioita usein niin kauan, että todella ymmärrän mistä on kyse. Tästä seuraa loputon oppimishalu ja itsensä kehittäminen.”*

*”Semmonen joustokyky ja innostuminen ja oppilaitten kanssa tekeminen ni jotenki se antaa mulle energiaa.”*

Innostus koettiin opettajan työssä hyödylliseksi piirteeksi, jonka ajateltiin innostavan myös oppilaita sekä työyhteisöä.

*”Saa sitä omaa hyper fiksaatiota ja intohimon kohdetta sitten siinä työssä tuoda esille ja ja, niinku se on sitä olennaista siellä niin se niinkö kyllä auttaa että se että on innostunu siitä mitä itte tekee ni kyllä myös innostaa opiskelijoita.”*

*---”toki tää pätee myös työyhteisössä ylipäänsä, että tota, että vaikka onki semmonen hörhö hösö mutta myös tota niinku sitte helposti lähestyttävä ja niinku semmone innostava ja innostuva. Niin se on tota minusta kyllä etu.”*

## 6.2.2 Herkkyys kuunnella ja tunnistaa oppilaiden tarpeita

Haastatteluissa korostui herkkyys huomata oppilaiden tunnetiloja. Tämän piirteen kautta opettajat kertoivat pystyvänsä vastaamaan oppilaiden tarpeisiin.

*---”ja sit semonen niinku kaiken näkeminen ja huomaaminen, oppilaitten tunnetilojen just se semmonen empatiaherkkyys että sit lukee oppilaitten kehonkieltä ja sitä niinku et ja sitä että huomaa kaiken...”*

Haastateltavista osa kertoi, että pystyy samaistumaan oppilaisiin omien ADHD-piirteiden tuomien kokemusten kautta. Samaistumiskokemusten kautta opettajien on helppo muokata toimintaa oppilaiden edun mukaiseksi.

*”Olen huomannut, että tunnistan ADHD-diagnoosin omaavat oppilaat nopeasti ja osaan työskennellä heidän kanssaan, sillä tiedän, mitä he tarvitsevat.”*

*”Koska itselläkään keskittyminen tai hiljaa paikallaan pysyminen ei ole helppoa, tiedän miltä se tuntuu. Ymmärrän siis oppilaitani ja osaan antaa heille tilaa ja*



*mahdollisuuksia säädellä omaa tarkkaavaisuuttaan. Osaan myös vinkata sekä oppilaille että huoltajille sopivia apukeinoja.”*

*”Aistin herkästi toisten tunnetilan ja myös sen miten toimia itse jotta homma sujuu.”*

*”Ajattelen että tosi monessa tilanteessa mun voi olla helpompi samaistua, et eihän, mul on nyt siis kolmosluokka, ni eihän niillä ihan kauheen pitkä se keskittymisjänne oo tai et kauanko ne jaksaa samaa asiaa... et kyl siel on aina joku toiminta välissä tai siel on aina joku keskustelu tai siel on aina joku mahdollisuus niinku nousta omalta paikalta ja jalotella tai käydä vetää leukoja tai jotain.”*

Etenkin ADHD-piirteisiin oppilaisiin samaistuminen tuli esiin osassa haastatteluja.

Toisaalta kertomuksissa tuli esiin myös vaikeus samaistua niihin oppilaisiin, jotka ovat rauhallisempia.

*”Tietyssä mielessä niinkun adhd-opettajana on helpompaa kohdata adhd-lapsia. Se perustuu tohon samaan mitä mä äsken sanoin että mulle rauhallinen tyyni, hidas hiljainen lapsi helposti näyttäytyy flegmaattisena ja passiivisena ja sitte taas toisaalta ni toisen temperamenttiääripään lapset tai sit myös ne joilla monesti sit myös voi olla ihan et ajattelen et ylivilkkaus on erillään tarkkaavuuden ongelmista mut että myös sitte ne lapset joilla on dignosoitu adhd tai on voimakas adhd piirteistö, ni tietyllä tavalla niitä on helpompi ymmärtää.”*

*---”et sitä mä niinku ajattelen et jos mä oisin jotenki äärimmäisen pitkäpinnanen tai tosi sellanen pitkäjänteinen tai tosi rauhallinen ihminen, ni sit mä ehkä helpommin olettaisin et myös mun oppilaat on sellasia. et tietyllä tavalla ajattelen et on helpompaa toimia lasten kanssa jos on itse jotenkin vähän niinku lapsi mieleltään tai et pidän siitä että, et tapahtuu paljon, ja et sit joudun välillä just joudun sen asian kans pinnistele et muistaisin et siel on luokassa myös ne jotka haluais vaan olla ihan rauhassa ja hiljaa ja ei yhtään hyppiä paikasta toiseen”*

### 6.2.3 Tarve olla monessa mukana

Haastateltaville oli heidän kertomansa mukaan tärkeää osallistua moneen koulussa tapahtuvaan toimintaan, sillä nämä aktiviteetit pitivät heidän mielenkiintoaan yllä.

*---”Sit ku päivät on niin vaihtelevia niin elämä ja työ ei oo tylsää että et ku mul on liikuntaa ja mul on terveystietoo ja sit mul on osallisuuskurssi ja sitte mä oon opettanu ilmasutaitoo ku mä oon opiskellu draamakasvatusta ja sit mä oon tukariohjaaja ja aiemmin olin oppilaskuntavastaava ja sit mä teen sitä ja tätä ja tuota ja siivoon toisten jälkiä ja muuta niinku että ja sitte oon sovittelijana koulussa ja iha hirveesti niinku oikestaan sellanen jokapaikanhöylä”*

*---”mutta vaikka seki että mä töissä jossain tiimissä vaikka otan mielellään vastuuta jossaki järjestelyssä ja itse asiassa olen iha muissaki yhteyksissä iha isojaki tapahtumia organisoinu, Jyväskylässä kaksiki kertaa tota kirjamesuosastoo ja just meil oli sellanen iso tapahtuma sellanen valtakunnallinen...”*

Erilaisessa toiminnassa mukana olemisen kerrottiin myös olevan keino päästä käyttämään omaa luovuutta.

*---”siis jotenki en tiiä mikä ihmeen ristiriita siinä on että semmosissa suorituksissa mut ehkä se on sit niin strukturoitua se jotenkin et tykkään siitä sellasesta järjestelmällisyydestä, niin että tosiaan töissäki ku on jotain sellasta ni siinäki sitte loistaa ja ottaa mielellää sellasta vastuuta jaja siihen se tavallaan peilaa se luovuuski sitte siihen sisältöön että luo ne raamit ja sitte luo sitä tapahtumaa”*

### 6.2.4 Luovuus ja joustavuus opettajan työssä

Haastateltavista jokainen kertoi, että pystyy opettajan työssä hyödyntämään kykyä joustaviin, soveltaviin ja luoviin ratkaisuihin. Nopeuden ja tilannetajun katsottiin olevan etu.

*”Hahmotan helposti kokonaiskuvia ja löydän luovia ratkaisuja ongelmiin.”*

*---”ja myös sit kaikkee semmosta soveltavaa ja ideoita ja ikäänku semmosta niinku luovia ratkasuja ja kun joutuu nyt koulus tekee kaikenlaisia et ahaa ei meil oookaan salia ahaa ei me päästäkkään tänne niinku sellaset että pakkotilanteissa sitten sitä keksii niinku nopeesti ja ehkä muut ei huomaakkaan sitte sitä et mitä kaikkee siinä ehtii käymään läpi. mut et kyllä se niinku, ehkä semmonen nopeus, tilannetaju siinä hetkessä sitte on auttanu kans opettajana.”*

Tilannetaju ja joustavuus liittyivät haastateltavien kertomuksissa esimerkiksi kykyyn tarttua opiskelijoiden esille tuomiin asioihin tunneilla, jolloin alkuperäisestä suunnitelmasta pystyttiin poikkeamaan:

*---”saatan muuttaa suunnitelmia aika nopeestikki öö ja esimerkiks se että tartun siihen mitä opiskelijat tunnilla tuo esille siis saatetaan sit poiketa todellaki suunnitelmasta mut musta se on sit niinku tärkeempi keskustella siitä mikä siellä sit nousee.”*

Kyky heittäytyä ja suunnitelmien muuttaminen lennosta oli yksi esille nouseva hyöty liittyen luoviin ja joustaviin ratkaisuihin:

*”Keksin helposti uusia leikkejä, toiminnallisia juttuja, tapoja selittää sama asia moneen kertaan, kuvistöitä...luovuus, leikkisyys, kyky heittäytyä ja muuttaa suunnitelmia lennosta voi olla vahvasti voimavara.”*

*”Minulle ei ole ongelma muuttaa suunnitelmia nopeastikin ja kehittelen helposti hetkessä uuden plan been. Ja näitä tilanteitahan koulumaailmassa tulee jatkuvasti, että kaikki ei menekään suunnitelman mukaan.”*

Eräs haastateltavista oli kokenut, että hän on itse oppinut tekemään luovia, omia ratkaisuja, sillä ADHD-piirteistä johtuen esimerkiksi ohjeita on ollut vaikea kuunnella:

*---”niinku oppinu jo nuorena siihen, että ku, no Suomessa on aika semmonen että asiat pitää niinku tehdä tietyllä tavalla ja ei ole muita vaihtoehtoja ja ite oon niinku nuorena oppinu että no mä teen toisella tavalla ja saan silti niinku ihan oikean tuloksen että niinku semmonen että tietää sen oman poikkeavuutensa ja että on niinku ihan sinut sen kanssa.*

### 6.2.5 Struktuuri luokassa

Haastateltavat ilmaisivat korostavansa opettajan työssään selkeää struktuuria. Tämä nähtiin osittain ristiriitaisena, sillä moni kuvasi itsellään olevan päänsisäistä hälinää sekä kaoottisuutta elämän muilla osa-alueilla. Tästä syystä selkeä strukturi luokassa oli muodostunut opettajille tärkeäksi, sekä oppilaita, että itseä varten:

*”Mua niinku jopa ärsyttää semmoset niinku höttöjät niinku että tavallaan ku se siinä omas päässä on se hälinä, ni ei sit haluu et ympäristössä on sitä hälinää.”*

*---”no toisaalta se, nii no seki on vähän jännä ku sit se semmonen strukturi kuitenkin myös on mulle tavallaa tärkeitä ni se että mä oon hyvä organisoimaa mikä on siis tavallaa ristiriitasta ku sit muuten se elämä on sellasta kaoottista”*

*---”että mun luokassa on älyttömän selkee strukturi ja siellä sellasetkin lapset pärjää, joilla on niinkun vaikka jotain neuropoikkeavuuksia tai tota on just vaikka tarkkaavuuden ongelmia, niin hekin pärjäävät siellä hyvin koska olen rakentanut sen ympäristön sellaiseksi että pärjään siellä itse.”*

*---”ja se minkä sanoin siitä strukturoinnista aiemmin et mun luokassa ei samalla lailla erotu niinku vaikka toiminnanohjaus haasteista kärsivät lapset tai itsesäätelypulmista kärsivät lapset kuin ehkä sellasessa luokassa erottuis, sit missä ois vähän löyhempää se strukturi. niin hyödyttää meitä kaikkia, minua ja heitä.*

*---”et jos ois ihan selkeä että ensin tää ja sitten tää ja sitten tää, niin ei ois varmaan niin isoa tarvetta käyttää niitä pilkottuja välivaiheistettuja ohjeita et ajattelen et siinä käytännön työssä niin se vaikuttaa niin että mun luokassa on selkeämpää ja et se ympäristö ikäänku rakentuu tai rakennan sitä koko ajan sellaseks että se niinkun parhaalla tavalla tukisi sekä mun omaa suoriutumista että mun oppilaiden suoriutumista.”*

Haastateltavat liittivät selkeän struktuurin esimerkiksi ohjeistukseen, rutiineihin- ja toimintatapoihin luokassa:

---”et esimerkiksi meil on tosi vahva struktuuri luokassa ja tosi selkeet ohjeet ja kaikki tulee aina puhuttuna ja kuvitettuna ja kirjoitettuna ja niin edelleen ja osittainhan mä teen sitä siis itteni takia, jotta minä muistaisin et mitä nyt tapahtuu ja mitä sit tapahtuu ja missä järjestyksessä jotain tehdään tai jotta minä muistaisin mitä välineitä jonkun asian tekemiseen tarvitaan”

### 6.3 Sekä hyödylliseksi- että haitalliseksi koetut ADHD-piirteet

Taulukko 2 havainnollistaa luokittelua haastateltavien vastauksista esille nousseista ADHD-piirteistä, jotka koettiin sekä hyödylliseksi- että haitalliseksi. Muodostin luokat vastauksista kysymyksiin: ”Millaisia kokemuksia sinulla on opettajan työstä ja vaikuttavatko ADHD-piirteet työhösi?” ”Koetko, että ADHD-piirteistä olisi ollut sinulle haittaa tai tullut ongelmia opettajan työssä?” ”Onko ADHD-piirteistä sinulle hyötyä/koetko piirteet voimavaraksi työssä?”

Pää- ja alaluokat

Pelkistetty ilmaus

Hyödyllisiksi ja haitallisiksi koetut ADHD-piirteet	
Korkea energiataso	- korkea energiataso auttaa jaksamaan - muut ovat huolissaan jaksamisesta, kun energiaa on niin paljon, että ei pysähdy - uupuminen, kun energiatasoa ei ole osannut säädellä
Kyky havainnoida useita asioita samanaikaisesti	- kyky havainnoida luokassa useita luokassa tapahtuvia asioita samanaikaisesti (myös uuvuttava vaikutus) - huomion jakaminen luokassa useaan suuntaan samanaikaisesti
”Hyperkeskittyminen”	- häiriötekijöiden sulkeminen pois ympäristöstä - tekemiseen uppoutuminen

Taulukko 2. Sekä hyödyllisiksi- että haitallisiksi koetut ADHD-piirteet opettajan työssä

Seuraavaksi esittelen piirteitä, joita haastateltavien kertomuksista nousi esille liittyen alaluokkiin *korkea energiataso, kyky havainnoida useita asioita samanaikaisesti, sekä hyperkeskittyminen.*

### 6.3.1 Korkea energiataso

Haastatteluissa nousi esiin korkean energiatason hyödyllisyys opettajan työssä, sillä se auttaa jaksamaan:

*”Joo mä koen siis että adhd on mulle työssä voimavara, että mä jaksan niinku, että ku muut hyytyy ni mä jaksan.”*

*”Koen kyllä isoks vahvuudeks sen että vauhtia on ja saa olla.”*

Korkean energiatason kerrottiin herättävän myös ihmettelyä työpaikalla. Erään haastateltavan kertomuksen mukaan muut opettajat eivät aina ymmärrä sitä, miksi hänellä tuntuu riittävän energiaa enemmän, kuin muilla.

*---”nii sitte muut on aina enemmän huolissaa mun jaksamisesta ku mä, ne ei ymmärrä sitä et mä tarviin näit kaikkia tai muuten mä kuolen tylsyyteen, et mä en niinku, et kyl mä itse tiedän mitä mä tarvin et vaikka se herättää ehkä kummastusta että miks mä en pysähy, mutta siis mä koen ainaki täs liikunnanopen työssä että se energia on, auttaa jaksamaa, tai siis semmonen niinku, siis mä oon ehkä just semmonen se hypertyyppi sitte”*

Korkean energiatason sekä innostumisherkkyuden katsottiin myös johtavan haastaviin tilanteisiin, kun innostavia asioita kertyy välillä liikaa johtuen korkeasta energiatasosta ja sen säätelyn vaikeudesta:

*”No itse asiassa nyt olen burnout saikulla, no siihen toki liittyy monet asiat mutta tota niinku just se semmone että jotenki öö luottaa siihen että energia on ehtymätön lähde ja sitte ku hirveesti kaikki eri asiat kiinnostaa n isit niitä vaa sit on liikaa ja sit jotenki myöski semmonen no just tämä että sitte on kyvytön siihen sen hallintaan että mitä nyt kannattaa tehdä ensin ja mille mulla on nyt aikaa.”*

### 6.3.2 Kyky havainnoida useita asioita samanaikaisesti

Haastateltavien kertomuksista nousi esiin kyky havainnoida useita luokassa tapahtuvia asioita samanaikaisesti. Tämä koettiin sekä hyödylliseksi, että haitalliseksi piirteeksi, sillä opettajan työssä on tarpeellista seurata ja havainnoida oppilaita. Tämä koettiin välillä myös uuvuttavaksi:

*”Siis must ehkä on niinku hyödyksi, mut sit jaksamisen puolesta haitaksi tavallaan, että ku mä niinku, pystyin luokassa tavallaan kuulee niinku varmaan kolmet eri keskustelut mitä oppilaat puhu ja niinku kommentoimaan tai puuttumaan niihin, mutta se on niinku sit se semmonen et sit mä oon sen tunnin jälkeen ihan niinku läkähty ja uupunu, tosi väsyny niinku, ni se on niinku et tavallaan ku kuulee kaiken, mitä ei halua iskaan kuulla ympärillään.”*

Eräs haastateltavista oli pohtinut sitä, miksi muut opettajat eivät huomaa samoja asioita kuin hän, ja miksi muut eivät puutu asioihin samalla tavalla. Myöhemmin hän oli oivaltanut, että monen asian samaan aikaan havainnoiminen on hänelle erityinen ADHD-piirre, jota muilla opettajilla ei välttämättä ole:

*---”huomaa kaiken, kuulee kaiken ni siin on kans sit et alun alkaen en aatellu tai siis en tienny että se vois olla ADHD tämmönen supervoima nii mä oon pitäny muita opettajia jotenki välinpitämättömänä että miks ne ei huomaa et jotenki tai ei ehi johonki tilanteeseen tai ei pysty niinku nopeesti kelaamaan niit juttuja että niinku sillei se on ollu hyvä, hyvät aivot tähä hommaan.”*

Hyötynä nähtiin se, että pystyy jakamaan huomiota luokassa useaan suuntaan samanaikaisesti:

*”Yksi suuri hyöty lasten kanssa työskentelyssä mielestäni on se, että pystyn jakamaan huomiota useaan yhtä aikaa. Kykenen matikan tunnilla neuvomaan yhtä oppilasta ja samalla rekisteröimään toisen vessaan lähdön, käskemään kolmatta keskittymään omiin tehtäviinsä, jakamaan neljännelle ja viidennelle vuorot ”tulen sun luokse seuraavaksi ja sitten sun” ja pyytämään kuudetta neuvomaan tehtävän seitsemännelle. Eli se, mikä usein koetaan ongelmaksi (tarkkaavaisuuden hajoaminen) on oikeastaan hyöty luokan kanssa työskentelyssä.”*

### 6.3.3 "Hyperkeskittyminen"

Haastatteluissa tuli esiin hyperkeskittymisen taito, jolla tarkoitettiin kykyä sulkea häiriötekijät pois mielestä sekä uppoutumista jonkun asian tekemiseen tai toimintaan. Tämä nähtiin hyödyllisenä opettajan työssä, mutta joskus siitä saattoi olla myös haittaa:

*--- "on tosi paljon apua siitä että pystyy hyperkeskittymään, öö joskus siit on myös haittaa mut myös hyötyä niinku oppilastyössä koska ainahan siellä on joku joka yrittää keskeyttää, ainahan siel on joku joka joka on et opeopeopeopeope, ja sit tavallaan niinku se et pystyy vaan tavallaan sulkee sen pois et näyttää lapselle et ei o osun vuoro."*

Yksi haastateltavista kertoi myös, että hyperkeskittyminen saattaa herättää kummastelua muissa opettajissa, kun jonkun asian ääreen uppoutuneena tulee tehneeksi sitä useita tunteja:

*--- "ne on sellasii hetkii jollon mä huomaan et mä meen sellaseen hypertilaan tai et siis semmoseen hyperfokusjuttuun että jos mä jään siivoilee, järjestää jotain ni sitte yhtäkkiä mä oonki tehny kuus tuntii sitä hommaa ja sitte muut on vaa sillee että mitä ihmettä."*

Tämä opettaja kertoi hyperkeskittymisen esimerkiksi siivoomisen parissa olevan hänelle keino nollata päivän tapahtumia.

## 6.4 Haitalliseksi koetut ADHD-piirteet

Haitalliseksi koetut ADHD-piirteet jakautuivat haastateltavien kertomuksista esille nousseiden teemojen perusteella neljään pääluokkaan: ajankäytön haasteet, muistiin liittyvät ongelmat ja keskittymisen vaikeus, vaikeus suorittaa projekteja loppuun, sekä tunnesäätelyn vaikeudet. Nämä pääluokat muodostuivat vastauksista kysymyksiin: "Millaisia kokemuksia sinulla on opettajan työstä ja vaikuttavatko ADHD-piirteet työhösi?" "Koetko, että ADHD-piirteistä olisi ollut sinulle haittaa tai tullut ongelmia opettajan työssä?" Muistiin liittyvät ongelmat sekä keskittymisen vaikeus ovat nivoutuneet yhdeksi pääluokaksi kahden erillisen pääluokan sijaan, sillä ne liittyvät toisiinsa voimakkaasti haastateltavien kertomusten perusteella.



Pääluokat liittyen haitalliseksi koettuihin ADHD-piirteisiin esitellään taulukossa 3.

Pää- ja alaluokka	Pelkistetty ilmaus
<b>Haitalliseksi koetut ADHD-piirteet</b>	
Ajankäytön haasteet	- ajantajun hämärtyminen asioihin uppoutuessa ”aikaoptimismi” - myöhästely - ajankäytön hallinnan vaikeus
Muistiin liittyvät ongelmat & Keskittymisen vaikeus	- unohtelu - vaikeus pitää asioita mielessä - tavaroiden hukkaaminen - ajatusten harhaileminen, tarkkaavuuden suuntaamisen vaikeus - huolimattomuusvirheet
Vaikeus suorittaa projekteja loppuun	- vaikeus saada töitä valmiiksi - motivaation lopahtaminen kesken toiminnan - vaikeus noudattaa tiukkaa struktuuria ja aikataulua
Tunnesäätelyn vaikeudet	- ärsyyntymisherkkyys - impulsiivisuus - kärsimättömyys

Taulukko 3. Haitalliseksi koetut ADHD-piirteet

Seuraavaksi kuvaan tarkemmin näitä neljää alaluokkaa, jotka liittyvät haitalliseksi koettuihin ADHD-piirteisiin.

#### 6.4.1 Ajankäytön haasteet

Haastateltavat kertoivat, että heillä on haasteita ajankäytön hallinassa. Ongelmaa kuvattiin siten, että on taipumus uppoutua helposti tekemään asioita, jolloin ajantajua on vaikea hahmottaa:

*”Haasteita on se että ajankäytön hallinta on vaikeaa.”*

*---”mä oon niinku päivänki aikana jo teen sitä sun tätä ni sitte ne tottakai vie sitte aikaa tai minuitteja sieltä täältä ni sitte se vaikuttaa siihe että ehdinkö mä luokkaa ennen oppilaita vaikka tai liikkasaliin”*

Myöhästyminen nähtiin myös seurauksena heräämisen vaikeudesta sekä ”aikaoptimismista”, jolla tarkoitettiin ajankäytön hallinnan vaikeutta tilanteissa, joissa helposti uskoo ajan riittävän monenlaiseen toimintaan, vaikka todellisuudessa aika ei riitä:

*”Mä oon aina myöhässä. öö kaikki ei aina liity siihen että mä oisin niinku, mun herääminen on ihan hirveen vaikeeta. Mä nukun kauhee hyvin, ja sitten niinku että se et joskus mä vaa herään iha liian myöhään et tai sit ku mul on haastavat lapset nii sitten niitten siinä säätämisessä menee, et kai mul on sellanen niinku aikaoptimismi, että se on niinku aika, no en mä ryhtyis muuten monenlaisii projekteihin mutta mä aina luulen että mä ehdin mut sitte mä oonki aina vähän myöhässä.”*

#### 6.4.2 Muistiin liittyvät ongelmat ja keskittymisen vaikeus

Muistiin liittyviä ongelmia tuli haastatteluissa paljon esiin. Ongelmat liittyivät asioiden unohteluun, josta ajateltiin olevan haittaa myös työkavereille:

*---”no okei siis joo sitte se että on sitte ylipäänsä semmonen niinku joo tai siis se että on hattarapää että unohtelee asioita ni toki se aiheuttaa työkavereillekki stressiä jos ei nyt ollu muistanukkaa jotai asiaa tai näin.”*

Muistiin liittyvät ongelmat näkyivät myös vaikeutena muistaa oppilaiden nimiä:

*---”nii sitte se et mä todella huonosti muistan opiskelijoiden nimiä ja ku nimimuisti on huono ni se on iha hirveetä ku haluais luoda sitä kontaktia ja sitä yhteyttä siihen ryhmään ja sit ku ei vaan pysty ku ei jää päähän.”*

Muistiongelmiensa takia asiat unohtuivat haastateltavien mukaan helposti, minkä vuoksi ratkaisuna nähtiin hoidettaviin asioihin reagoiminen heti, kun niitä tulee työssä eteen:

*”Muisti – tai sen olemattomuus: ... Myös hoidettavat asiat tahtovat helposti unohtua, jos piti joku viesti lähettää tai kyselyyn vastata tms. tiettyyn päivämäärään mennessä. Parinkymmenen työvuoden jälkeen olen jo oppinut, että kaikki mahdollinen on parasta*

*hoitaa HETI, tai se unohtuu. Ja jos ei voi hoitaa heti, pitää laittaa muistilappu. Ei tämä aukotonta vieläkkään ole, mutta parempaan päin... ”*

Lähimuistiin liittyviä vaikeuksia kuvattiin esimerkiksi seuraavalla tavalla:

*”Saatan kesken lauseen unohtaa, mitä olin sanomassa.”*

Eräs haastateltavista toi esiin näkökulman, että kaikki opettajat unohtelevat asioita työn kiireen ja kuormittavuuden takia, eivät pelkästään ADHD-piirteiset opettajat. Toisaalta hän pohti sitä, että muistin vaikeudet saattavat korostua ADHD-piirteisillä, sillä heillä voi pyöriä useita ajatuksia samaan aikaan mielessä:

*---”Kaikki tässä työssä unohtelee asioita, kaikki tässä työssä niinku joutuu toimimaan kiireessä ja kuormittuneena että, et loppujenlopuks ajattelen et ulospäin se näkyy aika vähän, mutta ajattelen myös että varmaan jotkut asiat ois helpompia jos koko ajan ei ois niinkun tuhatta ajatusta samaan aikaan.”*

Muistiin liittyvät ongelmat näkyivät haastateltavien mukaan myös tavaroiden hukkaamisena:

*---”Esimerkiks nyt mul on kokeet hukassa, koeniput, aa ja mä en saa niitä tarkistettuu”*

*”No mul on aika paljon tavarat hukassa, että ku sitä, ja ne kokeetki nytte...ja no mul on reppu minkä sisällöstä mä en oo tällä hetkelläkää iha varma et mitä siel on, mut siitä mä niinku pidän kiinni että mul on se, et nyt mä oon opetellu et mulla on vaan se mukana, mut että mul on tavarat voi olla niinku ihan missä vaan.... ”*

*”siis tää on oikeesti vähän paha tilanne mut siis, opiskelijoilla on ollu joku tehtävä ja sit ne on antanu mulle jonkun palautuksen, ni siis niinku se on jossaki ihan väärässä pinossa ja kestää löytää, et se on iha hirvee, ja tota, siis että se semmone kaoottisuus niinku tota, öö, tuotuo, luo sitten haasteita siihen työhön.”*

*”Asiat katoavat ja unohtuvat. Jatkovasti etsin jotain opeopasta, koepinoa, omaa puhelinta, koulun avainta. Opeoppaita oppilaat ovat oppineet spottaamaan luokasta ihan kivasti.”*

Vaikka haastateltavat nimesivät tavaroiden hukkaamisen yhdeksi ADHD-piirteisiin liittyväksi haasteeksi, kertomuksista paistoi humoristinen sävy tavaroiden hukkaamisesta kerrottaessa.

Haastateltavat kertoivat keskittymiskykyyn liittyvistä haasteista, jotka liittyivät esimerkiksi siihen, että ajatukset harhailevat helposti:

*”Nii se keskittymiskyvyn puute on ollu kans yks haitta, toki siin työssäki just tai sillä tavalla et jos ei siihen hommaan mitä just tekee ni saa sitä niinku, tai ei uppoudu siihen ni sit tota kyllä aika äkkiä ni harhautuu ja harhaannun kyllä siellä oppitunnillaki että selitän jotaki asiaa ja sit pompsahtaa mielee joku asia ja sit niinku että sitte monesti harhaannun sielläkin.”*

Tarkkaavuuden suuntaaminen koettiin vaikeana, mistä saattoi haastateltavien mukaan seurata unohtelua sekä vaikeutta keskittyä esimerkiksi kokouksissa:

*Suurimmat haitat tai ongelmat liittyy varmaan noihin unohtamisiin ja kokouksissa ja palavereissa tarkkaavaisuuden suuntaamisen hankaluuksiin. Sitä antaa helposti piittaamattoman vaikutelman, vaikka ei ole tarkoitus.”*

*”No on ne ainaki ne opettajankokoukset iha hirveitä mulle, se on, mä en tiä ku ne on yleensä niinku iltapäivisin et on ihan veto pois niinku ni emmä siellä mä pläräilen wilmaa siellä ja mä teen jotain muuta en mä ees niinku yritä oikee osallistua vaan koska siellä on pakko olla yleensä, ja sitten ne tota melkeen kaikki mun niinkun, noi kolmiportaisen tuen dokumentit, ni käytännössä se erityisopettaja aina kirjottelee ne...”*

Keskittymisen vaikeudesta saattaa seurata haastateltavien mukaan seuraavanlaisia ongelmia:

*--- ”esimerkiksi runsaasti huolimattomuusvirheitä, asioiden hukkaamista ja unohtelua.”*

### 6.4.3 Vaikeus suorittaa projekteja loppuun

Yhdeksi haasteelliseksi piirteeksi nimettiin vaikeus viedä asioita loppuun- sekä saada töitä valmiiksi. Tämän katsottiin johtuvan siitä, että on mielellään monessa mukana ja aloittaa helposti uusia asioita, mutta niiden loppuun vieminen on kuitenkin välillä vaikeaa. Vaikeuden katsottiin liittyvän siihen, että motivaatio asioiden tekemiseen saattaa lopahtaa kesken kaiken:

*”Mä just tossa yhdelle opettajalle selitin että on nii niinku ehkä miljoona keskenerästä projektii jääny et mitä on niinku tosi hienoja suunnitelmia, onneks niistä ei kaikki ees tiiä että mä en oo niitä julki tuonu mutta siis semmosii niinku ryhdyn johonkin tai yritän olla täsmällinen ja jämpä ja suunnitelmallinen ja merkitä kaikki jutut aina ylös ni mä ehkä jaksan sitä tai mä muistan nää asiat ehkä päivän elokuussa ja sitte se niinku jotenki lopahtaa, asioitten loppuun viemine on se mun haaste.”*

Keskeneräisten projektien ajateltiin johtuvan myös vaikeudesta noudattaa tiukkaa struktuuria ja ajankäytön hallintaan liittyvistä haasteista:

*---”tuntuu et se tuntien suunnittelu ja joku kurssien arviointi tai ylipäänsä tehtävien arviointi ja niinku kaiken tämän työn valmiiksi saaminen ni se on aika haastavaa et jotenki mä ajattelen että mul on enemmän aikaa mitä onkaa, että pitäis olla tosi tiukka strukturi sille, ja oikeesti suunnitella etukäteen että tänään mä teen nyt nämä asiat ja sitte ku niitä ei suunnittele niin sit ne ei tuu tehtyä koska sitte haluaa mieluummin tehdä jotain muuta kiinnostavampaa”*

#### 6.4.4 Tunnesäätelyn vaikeudet

Tunnesäätelyn vaikeus nousi esiin haastateltavien kertomuksissa, mutta haastateltavat olivat kokeneet siitä kuitenkin vain lievää häiriötä opettajan työhön. Tunnesäätelyn vaikeus näyttäytyi lähinnä herkkyytenä ärsyntyä tai hermostua helposti, sekä kärsimättömytenä.

Haastateltavat kertoivat ärsyntymisherkkyydestä, jonka ajateltiin olevan yhteydessä keskittymistä ylläpitäviin asioihin, kuten säännölliseen syömiseen ja lääkitykseen:

*---”varmaan ehkä mä oon vaikka vähän ärtyneempi luokassa ennen ruokailua ja tämmösiä saattaa olla. osittai johtuu siitä ADHD:sta.”*

*”Etenkin nuorempana ja ennen lääkitystä hermostuin varmaan turhankin herkästi ja tuli rähjätyä oppilaille liikaa...Samasta syystä myös työyhteisössä on ollut ongelmia sopeutua, kun en osannut nuorempana riittävästi joustaa omista näkemyksistäni.”*

Ärsyntymisherkyys nähtiin seurauksena kuormittavista tekijöistä ja siitä koettiin haittaa keskittymiskyvyn kannalta:

--- ”muuten yks juttu on et mitä vanhemmaks mä oon tullu ja mitä enemmän meil on kuormittavia perhetilanteita himassa nii mä jotenki niinku mun ajatus katkee varmaan se liittyy tähän niinku kuormitukseen, ja sit varmaan ehkä ikään mut semmonen niinku et jos oppilas naputtaa vaikka kynällä pöytään, ni sit mul niinku tippuu se koko ajatusketju päästä ja sit mä en enää tiä vaikka puhuis ihan tuttua asiaa, tai joku semmonen ärsyyntymisherkyys...”

Haastateltavien mukaan tunnesäätelyn vaikeuteen liittyi myös kärsimättömyyttä sekä impulsiivisuutta. Tämän katsottiin välillä johtavan ylilyönteihin:

”Mä oon iha hirveen kärsimätön, mä en aina jaksaa oottaa ku oppilaat ei niinku, osa on nii hitaita, ni mä huomaan että mä tuskastun, ja sitte eilenki ku kasin pojat on kovia pelaa jalkapalloo tai koripalloo tai tollee ni sitte ne on kaikki niin tulisielusia ja sit tulee riitaa ja sitte ne siellä kaikki huutaa yhtä aikaa, niin tota sit mä eilen törkkäsin yhtä semmosella pehmopallolla täysii naamaan et semmoset niinku et semmonen jarru puuttuu iteltä niinku semmone impulsiivisuus tai semmonen...”

--- ”tulee siis niinku sellasii ylilyönteit välillä että et miks mä noin teen tai mä kiroilen iha liikaa...”

Kärsimättömyys tuli haastateltavien kertoman mukaan ilmi tilanteissa, joissa pitäisi esimerkiksi kuunnella oppilaita, tai kun oppilaiden toiminta on hidasta:

--- ”no varmaan haittaa on kärsimättömyydestä, haittaa on siitä että mä oletan jo puolessavälissä lausetta tietäväni mitä toinen aikoo sanoo ja sit hirveen mielellään täydentäisin sen”

”...öö haittaa on esimerkiks lukeemaanolettamisessa siis se on mulle todella vaikeeta, siis se on mulle niinkun, mä nautin siitä hirveesti se on niinkun lempiasioita mutta siinä kohti kun ollaan siin vaiheessa et se lapsi vähän jo lukee itse mut se on kauheen hidasta, ni mä en niinku millään jaksais odottaa, mä en millään, jaksais odottaa et se pääsee loppuun...”

Kärsimättömyyden ja nopeuden ajateltiin liittyvän siihen, että passiivisempia oppilaita on välillä vaikea ymmärtää:

---”se kärsimättömyys on huono piirre tässä työssä ja se että mä oon niin nopee, et sitten ne niinku hitaimmat oppilaat ei aina oikeen ehdi tajuta ku mä tuun ja meen ja vaihtelen mielipidettä jostain, et niinku niille mä oon välillä liian nopee ja just se et jos on tosi semmonen passiivinen lapsi, ni sit niinku mä joudun tosi paljon tekee töitä sen kanssa et se jotenki tuntuu niin niinku vieraalta musta itsestäni.”

## 6.5 Koetut liitännäisongelmat

Haastateltavista jokainen mainitsi itsellään esiintyvän jonkinlaisia liitännäisongelmia liittyen ADHD-piirteisiin. Näistä koettiin kuitenkin melko vähän haittaa opettajan työssä. Liitännäisongelmat tulivat esille kysyttäessä seuraavia kysymyksiä: ”Huomaatko itselläsi ns. liitännäisoireita? Millaisia?” ”Millaisia kokemuksia sinulla on opettajan työstä ja vaikuttavatko ADHD-piirteet työhösi?”

Haastateltavien kertomuksista esille nousseista liitännäisongelmista muodostin neljä alaluokkaa: uniongelmat, uupuminen, aistiyliherkkyudet, sekä vaativuus itseä kohtaan. Luokitusten muodostumista havainnollistaa taulukko 4.

Pää- ja alaluokka	Pelkistetty ilmaus
<b>Liitännäisongelmat</b>	
Uniongelmat	- vaikeus nukahtaa ja rauhoittua - viivästynyt unirytm
Uupuminen	- vaikeus säädellä energiatasoa, seurauksena uupuminen - kuormittuminen opettajan työstä
Aistiyliherkkyudet	- ruokaan ja syömiseen liittyvät aistit - ääniin liittyvät aistit - sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät aistit
Vaativuus itseä kohtaan	- vaativa persoonallisuus - halu tehdä asiat hyvin, vaativuus itseä kohtaan

Taulukko 4. ADHD-piirteisiin liitetyt liitännäisongelmat

### 6.5.1 Uniongelmat

Uniongelmat korostuivat haastateltavien kertomuksissa liittyen liitännäisongelmiin. Uniongelmiin koettiin liittyvän ”päänsisäinen surina”, jota on vaikea hiljentää nukkumaan mentäessä. Tämä liittyi ajatusten virtaamiseen ja siihen, että niitä on vaikea hiljentää, kellonajasta riippumatta:

*---”sanotaan ne uniongelmat on niinku iso, niinku että ku tavallaan se päänsisäinen surina ei mee vaan, ei mee pois päältä sillon ku haluais, vaan se on koko ajan siellä. Että ku koittaa rauhottua nukkumaan ja sit se heijastuu taas siihen jaksamiseen muuten. että kun tulee ajatus ni sitte se tulee että se ei katso sitä että onko kello yhdeksän aamulla vai kolme yöllä et sitte se pitää hereillä”.*

Viivästynyt unirytmä vaikutti erään haastateltavan mukaan työhön siten, että unirytmä on pidettävä keinotekoisesti yllä työssä ollessa. Lääkityksestä koettiin kuitenkin jonkin verran apua ongelmaan:

*”Viivästynyt unirytmä / univaikeudet myös lapsesta asti. Olen aina ollut todella huono nukahtamaan sekä nukkumaan. Unen saaminen on vaikeaa, koska pää vaan ei rauhoitu. Olen myös herkkäuninen ja herään todella pieniinkin häiriöihin. Minulle luontainen unirytmä olisi nukkumaan yhden/kahden aikaan ja herätys yhdeksän ja kymmenen välillä. Siihen rytmä asettuu itsestään kesälomalla. Työn takia on pakko yrittää pitää keinotekoisesti aikaisempaa rytmiä eikä se aina ole helppoa. Lääkitys auttaa onneksi tähänkin ja etenkin nukahtaminen käy nykyään helpommin.”*

### 6.5.2 Uupuminen

Osa haastateltavista kertoi kokeneensa uupumusta ja arveli tämän johtuvan siitä, että korkea energiatasoa ei ole osannut säädellä siten, että ei kuluttaisi itseään loppuun.

*”...että se nyt sitte että pitäis ymmärtää ite osata vähän tarkkailla ja varoa ettei nyt sitte kuormita itteesä liikaa siis niinku kivoillakaa asioilla kun sit sitä energiaa ei nyt oo loputtomasti saatikka ku sitä ei ymmärrä tankata ku ei sit syö eikä juo eikä nuku ni huonosti pitää huolta ittestä, ni jossain kohtaahan se sitte stoppaa.”*



Yksi haastateltavista kertoi miettineensä sopivuuttaan opettajaksi, sillä hän kokee työn ADHD-piirteiden kanssa kuormittavaksi, mikä johtaa helposti uupumiseen:

*”Pidän työstä, mutta olen miettinyt sopivuuttani siihen, koska kuormitun siitä voimakkaasti.”*

Uupuminen ja väsyminen liittyi haastateltavien mukaan taipumukseen toimia täydellä teholla ja toisaalta myös uupua voimakkaasti:

*---”sit mä kuormitun kumminki sillee että...oon mä välillä nukahtanu vaikka töitten jälkee tonne opepöyän ääreen et sit se on se sellane on off”*

### 6.5.3 Aistiyliherkkyydet

Osa haastateltavista luetteli yhdeksi liitännäisoireekseen aistiyliherkkyydet. Nämä liittyivät esimerkiksi ruokaan ja syömiseen:

*”Aistiyliherkkyydet ovat olleet läsnä lapsesta asti. En pidä vielääkään voimakkaan makuisista ruoista ja myös suutuntuma on tärkeä. Lapsena söin lähinnä makaronilaatikon makaroneja ja vaalean leivän keskustoja... Nykyään kyllä jo onneksi vähän monipuolisempi ruokavalio.”*

*---”sellanen herkkyys varmaan liittyy siihen aistiyliherkkyyteen mut et on syömisessä kanssa haasteita valikoivuutta ja muuta. mut et jos mä oisin sen tienny että jotenki oisin varmaa ymmärtäny itteeni paremmin niinku et edelleen ku mä syön ni se ruoka tuntuu mun sisällä pahalta et jotenki semmonen niinku et mul on niinku no se on vähä vaikee selittää...”*

Aistiyliherkkyydet liitettiin myös ääniin kouluympäristössä:

*”Kuormitun äänistä todella paljon joten kouluympäristö on melko raskas työpaikka sen osalta.”*

Sosiaaliset tilanteet olivat myös yksi asia, jota aistiyliherkkyyksiin liitettiin:

*---”Lisäksi sosiaaliset tilanteet ovat aistiyliherkkyyksien vuoksi toisinaan niin raskaita, etten oikein jaksaisi osallistua keskusteluun.”*

#### 6.5.4 Vaativuus itseä kohtaan

Kaksi haastateltavista toi esiin vaativuuteen liittyvän piirteen itsessään. Yksi haastateltavista kertoi persoonallisuushäiriöstään, jonka liitti ADHD:n liitännäisoireeksi. Hän pohti sitä, miten vaativa persoonallisuus vaikuttaa ADHD-piirteiden kanssa elämiseen:

*”Esimerkiksi listojen kirjoittelu on myös osa vaativaa persoonallisuushäiriötä, joka minulla on diagnosoitu. Uskon häiriön kehittyneen vasteena ADHD-oireille, ja mietinkin, että kuinkakohan yleinen tämä diagnoosikombo on. Pohdin myös, että onkohan helpompaa vai raskaampaa elää ADHD:n kanssa riippuen siitä, onko persoonallisuudeltaan vaativa vai huoleton. Voisi kuvitella, että huolettomammin eläessä epäonnistumiset eivät tunnu niin pahalta, mutta toisaalta asioiden aikaansaaminen voi olla äärimmäisen hankalaa. Itse vaativana koen epäonnistumiset hyvin raskaina ja yritän ehkä parantaa ADHD-oireita mikä ei tietenkään johda mihinkään paitsi pettymyksiin ja turhautumiseen. Toisaalta ilman vaativuutta tuskin olisin saavuttanut niin paljoa asioita kuin muuten.”*

Toinen haastateltavista kertoi myös vaativuudesta itseään kohtaan:

*---”mä oon aika armoton itelleni, niinku semmonen, mä haluan tehdä kaikki asiat hyvin, mutta sil on aina hintansa sitte että valtava reflektiopyörre päässä koko ajan ja semmone.”*

## 6.6 Opettajien apukeinot haitalliseksi koettuihin ADHD-piirteisiin

### 6.6.1 ADHD:seen suunnattu lääkitys

Neljä haastatteluun osallistuneista opettajista kertoi käyttävänsä päivittäin ADHD:seen suunnattua lääkitystä. Tämä tuli ilmi vastauksissa seuraavaan kysymykseen: ”Onko sinulla ADHD:seen suunnattu lääkitys käytössä?” Kaksi opettajista kertoi, että ei käytä lääkitystä, sillä kokee lääkkeestä enemmän haittaa, kuin hyötyä. He eivät myöskään olleet kokeneet lääkkeestä merkittävää hyötyä itselleen keskittymisen parantamisen kannalta. Haitallisiksi sivuvaikutuksiksi nimettiin väsymys, ärtymys, unettomuus sekä ahdistuneisuus:

*---”Se alkuun autto, tavallaan et se surina meni vähän pienemmälle päässä, mut sit aika nopeesti piti nostaa sitä niinku annosta, ja sit tuli semmosta et sit oli niinku*

*ärtysämpi ja väsyneempi illalla, eikä se enää oikeen toiminukkaan päivällä, että sitte tuli vähä semmonen olo, että täst on enemmän haittaa ku hyötyä, et sit mä lopetin sen, mutta, oon mä ehkä kerran tän vuoden puolella kokeillu ottaa et jos on tavallaan joku asia et pitää saada tehtyä ja on vähä väsyny olo mutta ei se oikeen toiminu siihenkää enää”*

*”Lääkkeistä tulee liikaa sivuvaikutuksia (unettomuus ja ahdistuneisuus pahenevat).”*

Lääkkeitä käyttävät haastateltavat kuvasivat lääkkeen auttavan keskittymisen vaikeuteen:

*”Lääkitys auttaa siihen sellaseen keskittymiseen ja siihen et se tavallaan aivosumu tai se sellanen mitä täällä on tota meneillään ni vähän laantuu.”*

Yksi lääkettä käyttävä opettaja pohti sitä, voisiko jokin toinen lääke sopia hänelle vielä paremmin, mutta hän oli kokenut lääkityksen vaihtamisen ja uuden lääkkeen kokeilemisen jo ajatuksen tasolla liian työlääksi:

*---”sitäki mä niinku mietin että ok mä ehkä pärjään tällä mutta voisko joku toinen lääke olla parempi ja sit että ois vielä jotenki kyvykkäämpi tässä, mutta sitte siellä lääkitysenki haarukoiminenki tuntuu tosi työläältä tai et ei ehkä jaksa ryhtyä siihe ku pärjää tällä ni mennää sit sillä et ei voi tietää jos joku toinen lääke toimiski paremmin mut ei vaan jaksa lähtee siihe rulianssiin.”*

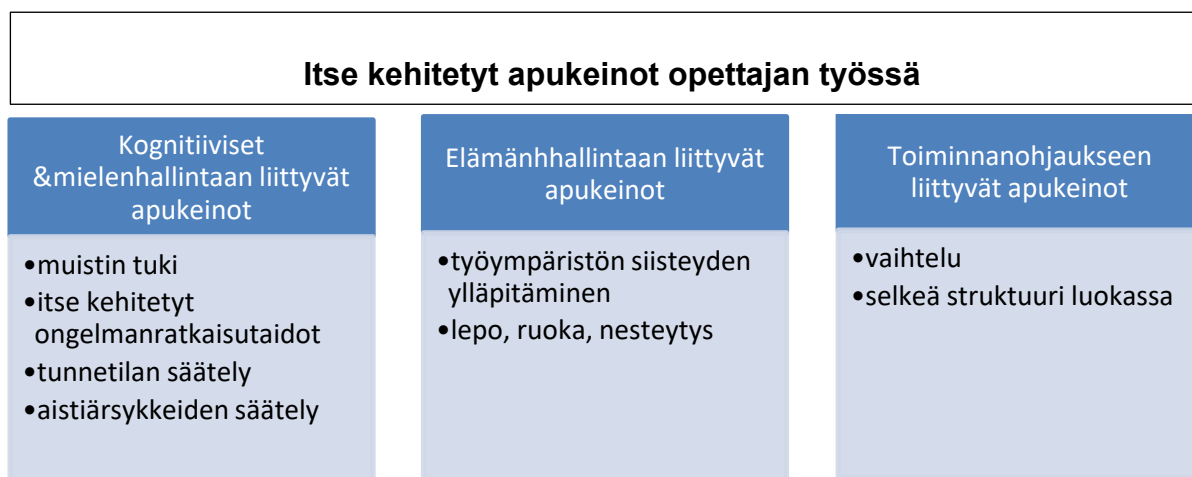
Sama opettaja kertoi myös pärjäävänsä ilman lääkitystä, mutta työssä hän suosii sen käyttöä ja tuntee olonsa paremmaksi lääkettä käyttäessään.

*”Kyllä mä sitä joka päivä mut nyt esimerkiks en oo saanu aikaseks lähtee apteekkiin ni nyt oon kolmatta päivää ilman, ja siis se kyllä vähän tuntuu että just vähän niinku ärsyttää että et sen tietää ja huomaa et on ilman sitä lääkettä mut sit kuitenkin pärjää, etenki nyt ku oli viikonloppu ja muuta et ei nyt ollu mitään semmosta, tai niinku et töitä tai muuta.”*

## 6.6.2 Itse kehitetyt apukeinot opettajan työssä

Kaikki kuusi haastateltavaa olivat saaneet ADHD-diagnoosin joko nuoruusiällä tai vasta aikuisena. Tämä tuli esiin kysyttäessä kysymystä: ”Milloin olet saanut ADHD-diagnoosin? (Oletko itse havahtunut ADHD-piirteisiin jo aiemmin ja epäillyt että sinulla voisi olla

ADHD?)” Jokainen heistä kertoi kehittäneensä itse itselleen apukeinoja, joiden avulla on aiemmin oppinut pärjäämään, ja joita he käyttävät opettajan työssä. Nämä keinot tulivat ilmi kysyttäessä seuraavaa kysymystä: ”Onko sinulla joitakin itse kehittämiäsi ”selviytymisstrategioita” (esim. muistilaput, kalenteri, kahvi...), jotka auttavat sinua työssä?” Kuviossa 2 esitellään haastateltavien itse kehittämiä apukeinoja opettajan työssä.



Kuvio 2. Haastateltavien itse kehittämät apukeinot opettajan työssä

Haastateltavien kertomuksista muodostui kolmenlaisiin pääluokkiin liittyviä apukeinoja: kognitiivisiin- ja mielenhallintaan liittyviä, elämänhallintaan liittyviä sekä toiminnanohjaukseen liittyviä keinoja. Seuraavaksi tarkastelen näitä keinoja ja niihin liittyviä alaluokkia, jotka muodostin haastateltavien kertomusten perusteella.

### 6.6.3 Kognitiiviset- ja mielenhallintaan liittyvät apukeinot

Muistin tukeen liittyvänä apukeinona tuli esiin se, että haastateltavat olivat rehellisesti ilmaisseet työssä muille, jos arvelivat, että eivät välttämättä muistaisi jotakin asiaa:

*---”mä just niinku kirjasin ja sit mä usein opehommissa sanoin kolleegalle et jos se heitti ohimennen et joku asia pitäs hoitaa ni sit mä niinku sanoin et hei tota muistuta mua huomenna jos mä en oo tehny sitä, niinku että jos mulla ei oo, ei oo vaikka siinä hetkessä sitä ni sit mä opin niinku sanomaan sen koska se on hyvin mahdollista et mä unohdan sen, jos ei niinku kirjaa sitä johonki ylös.”*

---” mä aina opiskelijoillekin sanon että älkää soittako tai tai kysykö tolee että laittakaa aina viesti et jos mul ei siitä jää jotain dokumenttia talteen ni en mä en todellakaan muista että mitä mä oon sopinu.”

”Sanon rehellisesti, kun arvelen että tätä en pysty hoitamaan / muistamaan. Esimerkiksi huoltajalle, joka pyytää lähettämään lapsen hammaslääkäriin tiettyyn kellonaikaan, vastaan että luultavasti en muista mutta voin yrittää... Pyydän muistuttamaan tai laittamaan lapulle / wilmaan viestin työasioista, joita minulle huikataan ohi mennen käytävällä”

Opettajan työssä haastateltavat kertoivat käyttävänsä myös to do-listoja. Muistamista helpottaa haastateltavien mukaan asioiden kirjaaminen ylös mahdollisimman nopeasti:

”Teen to do – listoja, niistä on kaksi hyötyä: muistan hoidettavat asiat paremmin ja motivoidun, kun saan ruksata niitä hoidetuksi.”

”Selviytymisstrategioita on useita. Asioiden muistiinkirjoittaminen on tärkeää, mielellään mahdollisimman tarkasti. Mieleen juolahtavat asiat on saatava mahdollisimman nopeasti paperille tai kännykän muistioon, sillä työmuistini on heikko.”

” Asioiden etukäteissuunnittelu on tärkeää, joten kalenteri on aina mukana. Teen tarkkoja to do -listoja niin työtehtäviin kuin arkielämäniinkin liittyen. Kotoa löytyy omat listansa niille asioille, jotka tulee hoitaa kerran vuodessa, kerran puolessa vuodessa ja kerran kuukaudessa. Opettajana työskennellessä uskon hyödyntäväni samaa toimintatapaa.”

Muistia tuki yhden haastateltavan mukaan myös se, että suunnittelee asioita siten, että ne on mahdollisimman helppo muistaa. Haastateltava kertoi myös, että pitää lääkkeitä mukana työpaikalla siltä varalta, että unohtaa ottaa ne aamulla:

”Olen opetellut valitsemaan välituntivalvonnat itselleni niin, että ne on helppo muistaa (esim. kaikki klo 9 välitunnit)...Pidän lääkkeitä pienen määrän myös töissä kaapissa, koska aina en muista niitä aamulla ottaa....”

Yksi haastateltavista kertoi, että hänen on helpompi hahmottaa ja muistaa asioita, kun hän käy ne ensin läpi itsenäisesti omassa päässään.

*---"ja sit ehkä sellanen on haaste et jos mä en pysty tehä itsenäisesti asioita ni sitte mä unohdan et mä tarviin sellasen et jos mun kolleega, mul on tosi hyvä kolleega nytten mut jos se vaikka varaa meille uimahallivuoroja ni mä en niinku hahmota tai tajuu tai muista että millon ne on tai mikä ryhmä nyt meni millonki tai jos joku on tehny jonku taulukon ni mä en tajuu sitä ennen ku mä käyn sen ite niinku juurta jaksan läpi ja teen siitä jonku oman version."*

Haastateltavien kertomuksista kävi ilmi, että haastateltavat olivat opetellut itse keinoja ja ongelmanratkaisutaitoja selviytyäkseen haastavissa tilanteissa:

*---"mä oon niinku, jo niinku pienenä oppinu tavallaan koulussa vaikka ku mä oon ollu matikassa hyvä et ku mul on lähteny ajatus harhailemaa tunnilla ja sitte mä en oo tienny miten joku asia on opetettu, ni sit mä oon niinku oppinu ratkasee sen omalla tavalla et mä oon tavallaa niinku ongelmanratkasu on kehittyny ehkä osittain sillä et mä en kuunnellu tai niinku tienny missä ne ohjeet löytyy ja mä oon tehny omalla tavalla ne asiat niinku kokeilemalla ja oppimalla että saanu ne silti tehtyä."*

*---"sit on ite oppinu selviämään niinku ehkä ittelle selviytymiskeinoja haastavissa tilanteissa."*

Aistiyliherkkyyksien sekä tunnesäätelyn ongelmiin haastateltavat kertoivat kehittäneensä apukeinoja, esimerkiksi melun aiheuttaman kuormituksen lieventämiseen:

*---"olen hankkinut "kuulevat" korvatulpat työkäyttöön, ne suodattavat taustahälyä ja näin vähentävät metelin aiheuttamaa kuormitusta."*

Kärsimättömyyttä aiheuttaviin tilanteisiin maltin opettelu nähtiin yhtenä apukeinona:

*---"olen opetellut malttia, minun ei tarvitse lupautua hoitamaan kaikkea vain siksi, että muut suostuvat asioihin hitaammin enkä jaksaisi odottaa."*

Lisäksi kärsimättömyyden sietoon nähtiin apuna tilanteiden ennakoiminen sekä omat rauhoittumiskeinot, jotka ovat kehittyneet iän myötä:

*---"Onneksi tässä olen kasvanut iän myötä ja osaan jo ennakoida tilanteita ja vetää itse henkeä, ettei vajoa lasten tasolle."*

#### 6.6.4 Elämänhallintaan liittyvät apukeinot

Siisteyden ylläpitämisen työpaikalla katsottiin olevan yksi mielenhallinnan keino. Yksi haastateltavista kertoi tarpeesta siivota ja järjestellä jatkuvasti tavaroita työpaikalla, sillä se auttaa häntä pitämään yllä järjestystä myös pään sisällä.

*---”mutta se on niinku mulla että se työympäristö pitää olla niinku mä oon siis jatkuvasti siivoomassa koska muuten mun pää ei pysy kasassa et jos mul on joku kaaos ympärillä n isit se pahenee se kaaos päässä.”*

Toinen haastateltavista korosti myös tavaroiden tarkan järjestyksen merkitystä:

*”Kirjoittamisen ja listaamisen lisäksi tavaroiden tarkka järjestys on tärkeää. Kaikella on oltava paikkansa, ja minun tulee kiinnittää erityistä huomiota siihen, minne lasken esimerkiksi kynän kädestä.”*

Elämänhallintaan liittyvien keinojen ajateltiin auttavan säätelemään haitalliseksi koettuja ADHD-piirteitä opettajan työssä. Eräs haastateltavista toi esiin, että tämä ei kuitenkaan ole helppoa.

*---”no siinä mä oon kyllä tosi huono mutta sen oon kyllä huomannu että kyllä iha tollaset fyysiset asiat vaikuttaa että just lepo ja ruoka ja nesteytys ja semmonen että koska ne on just vähä niinku huonolla tolalla mut että just ei niinkö, että en taho muistaa syyä ja juua ja ja oikeen nukkuakkaa tai että siihen pitäis keskittyä ja pitää huolta että se nukkuminenki onnistuis paremmin ja sitte tota liikunta ja kaikki tommonen tietysti että sillätavalla tämmöstä itsehoidollista. sillon ku ne on kunnossa ni voi myös paremmin ja sitä että adhd-piirteet on paremmassa hallussa sitte. mutta sehän ei ole helppoa.”*

#### 6.6.5 Toiminnanohjaukseen liittyvät apukeinot

Haastatteluissa nousi esiin selkeän struktuurin merkitys ADHD-piirteisille opettajille. Haastateltavista opettajista jokainen kertoi pitävänsä selkeää struktuuria yllä erilaisin keinoin. Esille tulleita keinoja olivat selkeä ohjeistus, etukäteen suunnittelu, asioiden listaaminen ylös sekä asioiden aikatauluttaminen.

Yksi opettajista kertoi, että hänen luokassaan pärjäävät sellaisetkin oppilaat, joilla on tarkkaavuuden kanssa haasteita, sillä hän on rakentanut työympäristön mahdollisimman selkeäksi sekä itselleen, että oppilaille:

*--- ”mun luokassa on älyttömän selkee struktuuri ja siellä sellasetkin lapset pärjää, joilla on niinkun vaikka jotain neuropoikkeavuuksia tai tota on just vaikka tarkkaavuuden ongelmia, niin hekin pärjäävät siellä hyvin koska olen rakentanut sen ympäristön sellaiseksi että pärjään siellä itse.”*

Ohjeisiin liittyvä selkeys nähtiin tärkeänä apukeinona struktuurin ylläpitämisessä:

*--- ”Et esimerkiks meil on tosi vahva struktuuri luokassa ja tosi selkeet ohjeet ja kaikki tulee aina puhuttuna ja kuvitettuna ja kirjotettuna ja niin edelleen ja osittainhan mä teen sitä siis itteni takia, jotta minä muistaisin et mitä nyt tapahtuu ja mitä sit tapahtuu ja missä järjestyksessä jotain tehdään tai jotta minä muistaisin mitä välineitä jonkun asian tekemiseen tarvitaan.”*

*--- ”osittain just sen takia käytän niitä kuvitettuja ja kirjoitettuja ohjeita luokassa, ja ajattelen että tätä en varmaan tekisi, jos tota, tai en tekisi yhtä paljon, jos niinkun pystyisin pitämään ne asiat jotenki mielessä tai et mulle ois niinkun helpompaa toimia vaikka nyt käsitöissä.”*

Eräs haastateltavista kertoi organisoinnin ja struktuurin olevan opettajan työssä tärkeää, vaikka elämä muilta osin olisikin kaoottista. Hän koki itse olevansa hyvä pitämään struktuuria yllä luokassa:

*”No toisaalta se, nii no seki on vähän jännä ku sit se semmonen struktuuri kuitenkin myös on mulle tavallaa tärkeätä ni se että mä oon hyvä organisoimaa mikä on siis tavallaa ristiriitasta ku sit muuten se elämä on sellasta kaoottista, mutta vaikka seki että mä töissä jossain tiimissä vaikka otan mielellään vastuuta jossaki järjestelyssä ja itse asiassa olen iha muissaki yhteyksissä iha isojaki tapahtumia organisoinu...”*

Toiminnanohjaukseen liittyvinä apukeinoina nähtiin tärkeänä työn organisointi sekä asioiden suunnitteleminen etukäteen:

*”Parhaat apukeinot on toi tavallaan toi organisointi ja et se just että tosi paljon mä niinku suunnittelen ja strukturoin etukäteen sekä sitä mun omaa päivää että missä*



*välissä mä ehin syödä ja että missä välissä mä ehin tehdä sitä ja missä välissä tätä, mut sit myös se että mä mietin ne tunnit sillee tarkkaan, että, että tota, missä järjestyksessä jotain tapahtuu ja yleensä kirjotan sen auki...et ihan sellasia organisointi, strukturointi, aikataulutus, listat, aika paljon käytän post it lappuja.”*

Myös rutiinien tärkeys nousi esiin yhden haastateltavan kertomuksessa.

*”Koetan pitää kiinni tietyistä rutiineista ja opettaa ne myös omille oppilailleni. Kun lapset oppivat rutiinit, he auttavat myös opea pysymään niissä. Tämmöisiä ovat esimerkiksi päivän lukujärjestyksen laitto aamulla näkyviin. Tästä hyötyvät myös oppilaat.”*

Yksi toiminnanohjaukseen liittyvä apukeino opettajan työssä oli haastateltavien mukaan vaihtelu. Sen ajateltiin olevan keino pitää yllä motivaatiota työssä. Haastateltavat kokivat, että pystyvät itse vaikuttamaan työn vaihtelevuuteen:

*---”ja sit ku mä oon ite sellanen et mä kyllästyn nopeesti ni on mul varmaan niinku keskivertoo vaihtelevammat työtavat ja niinku enemmän tapahtuu asioita et me harvoin tehään sellasta että tehtäs samaa asiaa niinku vaikka 45 minuuttia putkeen.”*

*---”ja sit on huomannu sen että vaikka täs tutkimustyössä ni pitää keksii semmosia piikkejä että mä järjestin vaikka webinaarin opettajan työhyvinvoinnista syksyllä niinku mihin me kutsuttiin ja saimme jopa opetusministereitä osallistumaan että niinku tarvii sellasia buusteja siihen arkiseen puurtamiseen.”*

Esimerkiksi saman asian opettaminen eri tavalla nähtiin yhtenä keinona lisätä vaihtelevuutta opettajan työhön:

*---”Ja opehommissaki oli niinku just että, tuli semmosia että, mä opetin sitä matikkaa et vaikka mä pidin niinku samalle luokka-asteelle periaatteessa niinku saman tunnin kahelle eri ryhmälle, ni mä vedin sen toisen tunnin vähä eri tavalla koska se oli mun mielestä tylsää se, vetää se, vaikka se ois menny hyvin se tunti, ni sitte mä siinä toisella tunnilla olin että kokeillaas jotain muuta vaikka tää todennäköisesti toimis, että mä en jaksanu niinku sitä samaa tehdä vaan piti niinku vähän muokata sitä.”*

## 6.7 ADHD-piirteisten opettajien kokemuksia muuttuneesta työkuvasta

Haastateltavat toivat esiin kokemuksiaan opettajan muuttuneesta työkuvasta opetussuunnitelmauudistuksen myötä, kun kysyin tämän kysymyksen: ”Viime aikoina on ollut paljon puhetta opettajien muuttuneesta työkuvasta uuden opetussuunnitelman myötä (esim. ilmiöoppiminen, ryhmätyöt, luokkien sekoittaminen, suuret ryhmäkoot, avoimet oppimisympäristöt...) ja samaan aikaan yhä useampi lapsi on saanut lähetteen NePsy-tutkimuksiin. Ovatko muuttuneet työolot vaikuttaneet Sinun kokemukseesi opettajan työstä?” Taulukko 5 havainnollistaa haastateltavien vastauksista esille nousseita teemoja, jotka luokittelin kolmeen alaluokkaan pääluokan ”kokemus työkuvan muutoksesta” alle.

Pää- ja alaluokka

Pelkistetty ilmaus

<b>Kokemus työkuvan muutoksesta</b>	
Ei merkittävää kokemusta työkuvan muutoksesta/ei osaa ottaa kantaa	ei ole kokenut merkittävää muutosta työssä/ei ole opettanut aikaisemmalla opetussuunnitelmalla
Kokemus työn kuormittavuuden lisääntymisestä muutosten myötä	yhteistyötahojen lisääntyminen, suuret ryhmäkoot, luokkien sekoittaminen, avoimet oppimisympäristöt
Opetussuunnitelmauudistukseen liittyvät kokemukset	opettajien puutteellinen valmius opetussuunnitelman käyttöönottoon turhautuminen vanhanaikaisen opetussuunnitelman käytänteisiin opettajiin kohdistuvat vaatimukset

Taulukko 5. Haastateltavien kokemuksia opettajien muuttuneesta työkuvasta

Seuraavaksi perehdyn tarkemmin haastateltavien kertomuksiin näistä alaluokista.

### 6.7.1 Kokemus työnkuvan muutoksista

Osa haastateltavista oli toiminut opettajan työssä vasta vähän aikaa, tai tehnyt vain opettajan sijaisuuksia valmistuttuaan opettajan ammattiin. Tästä syystä kokemusta työnkuvan muutoksesta ei ollut, tai siihen ei osattu ottaa kantaa:

*” En osaa vastata koska tä on kuitenkin vasta mun seitsemäs vuosi opettajana ja koko sen ajan ku mä oon opettanu ni mä oon opettanu aika toiminnallisesti ja toisaalta ilmiölähtöisesti ja tosi monipuolisissa oppimisympäristöissä mutta niissä paikoissa missä mä oon ollu töissä ni ei oo ollu esimerkiks tollasia avoimia oppimisympäristöjä eikä meil oo sekotettu luokkia...ajattelen että ei ole vielä tässä mun opetusuran aikana ehtineet työolot siinä mielessä muuttua joten ei ole vaikuttanut minun kokemukseeni opettajan työstä tää nykyopsi kun en ole kauhean kauaa ehtinyt muilla opseilla opettaakaan.”*

*”Olen tehnyt vasta lyhyitä sijaisuuksia, joten en juurikaan omaa kokemuksia mainitsemistasi asioista.”*

Yhden opettajan mukaan muutosta on tapahtunut työoloissa, mutta se ei ole vaikuttanut radikaalisti hänen työhönsä ammattikoulun opettajana.

*”Työ on kyllä muuttunut kovasti. Oma työnkuvani on kuitenkin sen verran erilainen (lähiopetusta on huomattavasti vähemmän kuin tavanomaisella opettajalla), etten näe muutosta arjessani niin paljon. Samoin toisella asteella, missä opetan, sekä tukitoimet että arki on toisenlaista kuin peruskoulussa. Erityisiä opiskelijoita on aina ollut paljon, koska he suuntautuvat (ja ovat aiemminkin suuntautuneet) ammattikouluun lukiota useammin joka tapauksessa.”*

Eräs haastateltava koki, että muutoksia on tapahtunut, mutta hän ei nähnyt omalla kohdallaan tällä olevan vaikutusta ADHD-piirteisiin:

*”Tottakai muuttuneet työolot vaikuttavat kokemukseen työstä, kuten ihan kaikilla. Mutta en osaa nähdä että ADHD:lla olisi tämän asian kanssa tekemistä ainakaan minun kohdallani. Meillä myöskin mennään edelleen hyvin perinteisellä luokkajaolla ja systeemillä. Toki adhd:n ansiota varmaan on se, että olen avoin uusille ideoille ja innokas sekä ennakkoluuloton kokeilemaan kaikenlaista (esim toiminnallisia menetelmiä, pulpetittomuutta, ulkona opiskelua...).*

Osa haastateltavista koki, että muutokset herättävät jonkin verran huolta sekä kuormitusta:

*”Uskon, että luokkien sekoittaminen, suuret ryhmäkoot ja avoimet oppimisympäristöt lisäävät kuormitusta monin tavoin varsinkin nepsy-piirteisten osalta.”*

*”Suuret ryhmäkoot, luokkien sekoittaminen ja avoimet oppimisympäristöt on itelle opehommissa usein haastavia. Ylipäätään tilanteet, missä voi olla meininki levotonta ja hälyä paljon kuormittaa. Varmaan se, kun pää ottaa vastaan tyylisiin kaikki ääniärsykkeet, mitä on mahdollista, niin se käy pidemmän päälle tosi kuormittavaksi.”*

Kuormittavaksi koettiin myös esimerkiksi yhteistyötahojen lisääntyminen, toisaalta siinä nähtiin hyviäkin puolia:

*”Kuormittavaksi koen yhteistyötahojen lisääntymisen. Jos ennen oli rinnakkaisluokan ope työparina sekä erityisope, lisäksi ehkä yksi ohjaaja niin nykyään on edellä mainittujen lisäksi tiimiä, johtoryhmää, resurssioppea, kuraattoria, psykologia, lukumummoa ja vaikka ketä joiden kanssa pitäisi ehtiä ja muistaa miettiä yhteistyökuvioita. Esim tänä vuonna luokassani työskentelee joka päivä eri ohjaaja... Toki resurssi ja apu on aina tervetullutta, mutta helpompaa olisi pitää langat käsissä vähemmällä väkimäärällä.”*

Positiivisena muutoksena nähtiin se, että neuropsykiatriset erityispiirteet nousevat muuttuneissa kouluoloissa todennäköisemmin esiin, jolloin apu ja diagnoosi on helpommin saatavilla:

*”Positiivista on, että tällaisessa ympäristössä nämä piirteet tulevat todennäköisesti herkemmin esiin, jolloin diagnoosin antaminen ei viivästy. Rauhallinen luokkahuone ja toistuvat rutiinit luovat monille turvaa, mikä on kaiken oppimisen edellytys.”*

Neuropsykiatrisiin läheteisiin liittyvissä asioissa turhauttavana mainittiin kuitenkin pitkät jonotusajat:

*”Nepsy-tutkimukset on sinällään todella hyödylliset, mutta jonot niihin on aivan liian pitkät. Mulla on ollut luokalla oppilaita, jotka on ollu jonossa tutkimuksiin reilusti yli vuoden. Sit kun sinne pääsevät, niin tulokset on, että ainakaan osassa oppiaineita ei ole järkeä opiskella normaaliopetuksessa. Tuleehan siinä tosi turhautunut fiilis, kun on vähän turhaan käyttänyt aikaa ja energiaa johonkin.”*

Vaikka uusi opetussuunnitelma kannustaa lasten yksilöllisten piirteiden huomioimiseen ja oppilaslähtöisyyteen, eräs haastateltavista kertoi kokevansa, että ongelmana on opettajien puutteellinen valmius opetussuunnitelman käyttöönottoon. Samalla hän pohti myös koulujärjestelmän kapeakatseisuutta:

*---”mä oon ainaki kyllästyny koko koulusysteemiin ihan totaalisesti varsinki niinku tänä vuonna et miten kapee se normi on sille opettamiselle ja oppimiselle ja työskentelylle...koulu ei tarjoo mitään muuta ku ehkä semmosii niinku sosiaalisia normeja jotka on niinku kauheen ahtaita kumminki et sen takii mun tekis mieli että mitä tää tai siis opetussuunnitelma sinänsä mä niinku tykkään siit perusajatuksesta mutta opettajat ei oo valmiita siihen, siihen sellaseen yhdenvertaisuutee ja oppilaan osallisuuden lisäämiseen ja oppilaiden kuulemisee...ja sit että mitä kaikkee ne lapset kokee niinku elämässään ni se on sitte niin kaukana niitte opettajien todellisuudesta, et ne elää lapset niinku kahta elämää et ne leikkii täällä semmosta jotai opettajien ylläpitämää koululeikkiä”*

Eräs haastateltavista kertoi jopa turhautuneensa kouluissa, joissa oli opettanut, sillä siellä asiat toteutettiin hänen mukaansa vanhanaikaisella tavalla ja hän koki saaneensa uuteen opetussuunnitelmaan valmistavan koulutuksen:

*”Uus OPS ei sinällään ole vaikuttanut mun kokemukseen. Valmistuin 2015 ja sain opettajakoulutuksen, joka valmisti hyvin uuden OPS:n mukaiseen opetukseen. Ekana työvuotena koin jopa turhauttavana, kun koulu oli aika vanhollinen ja koitin ehdottaa uudistuksia, jotka sopis hyvin uuden seuraavan lukuvuonna käyttöön otettavan OPS:n meininkiin, mutta vastaus oli aina ”jatketaan tällä vanhalla”.*

Haastatteluissa esiin nousi ajatus siitä, että uusi opetussuunnitelma vaatii opettajilta tietynlaista osaamista:

*”Tämä edellyttää opettajalta suunnittelukykyä, luovuutta ja vahvaa tiedollista osaamista.”*

## 6.8 Lisää tietoisuutta opettajien ADHD:sta

Haastatteluissa nousi esiin, että lähes kaikki haastateltavat halusivat lisätä tietoisuutta opettajien ADHD:sta ja pitivät tätä tärkeänä tutkimusaiheena. Tutkimusaiheen tärkeyttä haastateltavat perustelivat sillä, että aiheesta ei ole tehty aiempaa tutkimusta. Lisäksi erityisesti tyttöjen ADHD:n alidiagnosoinnin takia opettajat halusivat lisätä tietoisuutta, jotta ADHD olisi helpompi tunnistaa. Näitä ajatuksia haastateltavat toivat esiin kysyttäessä seuraavia kysymyksiä: ”Mikä sai sinut kiinnostumaan tästä tutkimuksesta/miksi halusit osallistua haastatteluun?” ”Tuleeko sinulle mieleen vielä jotakin aiheeseen liittyvää, mitä haluaisit tuoda esille?”

Haastateltavista moni toi esiin sen, että toivoisi ADHD-piirteisiin liittyvän keskustelun lisääntyvän, etenkin kun kyse on opettajista, joiden erityispiirteistä ei puhuta:

*---”no se on sillee niinku tärkeä aihe siinä mielessä että usein just oppilaita niinku tutkitaan joistain asioista mut sitte sitä niinku että samoista asioista opettajia ei tutkita.”*

*”En ole aiemmin havainnut keskustelua opettajien keskittymishäiriöistä, joten on hienoa, että aihetta nostetaan esille.”*

*---”ensinnäkin ylipäänsä adhd on nii alidiagnosoitu sekä aikuisilla että naisilla...ja sitte toki se et opettajanahan siihen törmää tuolla työssä jatkuvasti, ni nii että hyvä että mitä tahansa tota tutkimusta asian etee on ni, niinni, ilman muuta.”*

*---”ja että varsinki siinä tyttöjen diagnoosissa tai no ok ei niitä vellejä poikiakaan komentamalla kuriin saa, että sit tarvitaan muita konsteja mutta sit just se että jos on tyttö joka haaveilee siellä nurkassa ni se on vaa kiltti tyttö jonka helposti unohtaa, että mulla on ollu onnea että ei oo tullu siitä mitään, tai siis että oon pärjänny koulussa aina mutta että sit varsinki jos on sellanen tyttö eikä sit vaikka pärjää koulussa ni mikä on se sitte se apukeino sille että se olis että sellasta tietoisuutta pitäis lisätä opettajille.”*

Yksi haastateltavista nosti esiin sen, että hän toivoisi opettajankoulutukseen lisääntyvää ohjausta liittyen ADHD-piirteisten oppilaiden kohtaamiseen.

*--- ”mutta että ehkä siis että peräänkuulutan nyt siis sitä että ylipäänsä sellasta yleistä tietoo tai että etenki itse opettajankoulutuksessa olen perehtynyt siihen miten siellä niinku mä oikee ootin no tosin siitä nyt on pitkä aikaki mutta olen kuullu että ei se oo siitä juurikaan muuttunu, että silloin ku oli sit erityispedagogiikan osio, joka ensinäki on tosi lyhyt, eihän se monta opintoviikkoo ollu, ja sit se oli tosi tosi kaukana käytännöstä ja muutenki vanhentunutta ku mä oon sitä mieltä että sellanen konkreettinen, konkreettisen tiedon ja konkreettisten konstien välittäminen opettajille olis tärkeetä että kuinka pärjätä.”*

Positiivisena asiana nähtiin se, että ADHD:sta keskustellaan nykyään enemmän, ja että suhtautuminen ADHD:seen on muuttunut:

*--- ”jotenki et miten tää on tavallaan suhtautuminen asiaan on muuttunu että ku tavallaa se on omalla koulu-uralla aina ollu se että ainoastaan huonosti koulussa pärjäävillä pojilla pysty niinku ees olemaan ADHD että ei niinku nähny sitä mahdollisuutta et se voi olla muillakin, et vaikka niinku tytöillä ei niinku diagnosoida niin paljon ADHD:ta ja sitte tavallaa jos niinku pärjää koulussa hyvin ni sitte se nähdään mahottomana että ois, että se on ennen ollut et se on ihan kiva et se on muuttumassa ja et siitä keskustellaan kanssa.”*

Lisääntynyt tietoisuus ADHD:sta ja sen kirjosta oli auttanut haastateltavia tunnistamaan omia ADHD-piirteitä. Moni haastateltavista oli saanut diagnoosin vasta aikuisiällä lisääntyneen tietoisuuden myötä.

*--- ”mutta eihän niitä sit jotenki osannu ajatella ja sit ku mä oon kuitenkin akateemisesti ihan menestynyt ja ollu hyvä koulussa aina että taas sit se tavallaan puuttu siitä mikä yleisesti on niinkö taas myös siihen liitetty siihen ylivilkkauteen että sit myöskää ei pärjää elämässä. ja että on sosiaalisesti ihan taitava, nii ei oikee osannut sitä ajatella silloin ehkä, että nyt kyllä sitten ymmärtää hyvinki paljon omasta menneisyydestään ku, kun tietää tarkemmin ne että mitä kaikkee siihen kuuluu.”*

*--- ”kun ittelläki se ajatus mitä adhd on ni oli sitä perinteinen poikien seinille hyppiminen ja ku en mä oo niinku sellanen ollu mutta siis sitten ku sitä rupes puhetta olemaan tai siis niinku tota ööö ja niitä oireita rupes sillee tarkemmi, öö tai oirekuvauksia tarkastelemaan ni sitte tajus että tämmönehä mä oon ollukin.”*

## 6.9 Opettajiin liitetyt stigmat

Yksi haastateltava toi esiin näkökulman, jossa hän pohti opettajiin liitettyjä stigmoja ja tästä syystä piti tärkeänä sitä, että myös opettajien erityispiirteistä keskustellaan. Hän haluaa häivyttää stigmat siitä, että opettajat olisivat ”yli-ihmisiä”.

*”ja tääki että iha kiinnostavaa että mitä diagnooseja opettajillaki on että jotenki musta tuntuu että meitä pidetään semmosina ihme utopiasaarekkeina että ollaa semmosia yli-ihmisiä mitkä jotenki aina onnistuu ja täähä ei toki pidä paikaansa ja on toki monia syitä miks hakeutuu opettajaks että eihä tässä kaikki edes ole hyviä...koitan välillä vähä shokeerata nii että opettajatki on ihmisiä, että niinku häivyttää sitä sellasta stigmat että ollaa jotai yli-ihmisiä.”*

Kysyttäessä kysymystä ”Oletko kertonut työssä tai opiskeluissa muille diagnoosistasi? Jos olet, miten he reagoivat?” haastateltavat toivat esiin myös sen, että he olivat kertoneet oppilaille omista ADHD-piirteistään. Tämän ajateltiin tuovan itseä lähemmäs oppilaita:

*---”ja tämä on siis että pitääkö aatella että se horjuttaa sitä auktoriteettiasemaa että tuo itseä vähän lähemmäs niitä nuoria mutta mä aattelen niinku mieluummin että mä luon sitä yhteyttä ylipäänsä mieluummin ku että koittas olla joku natsiauktoriteetti... miks ne opiskelijat haluais ottaa multa vastaan mitään jos mä olen niinku sellanen seinä josta ei niinku irtoa mitään tai sillee mä oon itte kokenu henkilökohtasesti.”*

Haastateltavat korostivat myös sitä, että virheiden tekeminen on sallittua, ja että opettajan työssä voi olla oma itsensä ADHD-piirteiden kanssa:

*---”ja myöski sitä että jos mä nyt hukkaan jonku opiskelijan tehtävän ni sitte my bad ja pyydän anteeksi ja mietitää että mitenhä sen nyt sitte vois korvata jotenki että myöski sitä sellasta nöyryyttä siinä että ei sitä ole oikeesti mikään kaikkietävä eikä aina just niinku, niinku pysty edes parhainpaansa tai sillätavalla, että ihan turhaa energiaa menee jos koittaa koko ajan olla joku yli-ihminen ku ei onnistu.”*

Yksi haastateltavista toi esiin, että hän haluaisi olla ADHD-piirteisenä opettajana esimerkkinä oppilaille.



*---"tavallaa toivon myös itte sen et että ne ehkä näkis että ok tossa on nyt opettaja jolla on ADHD ja joka onki vaa pärjänny ja tälle että vois olla myös semmone tavallaan niinkö esimerkki."*

Haastatteluissa nousi esiin toive, että ei olisi vain tietynlaista normia ja mallia opettajista, vaan että olisi mahdollisimman erilaisia opettajia yksilöllisine piirteineen:

*---"ajattelen itse niin että opettajia pitäisi olla niinkun vaan mahdollisimman erilaisia et voi kun ois niitä joille koulu on aikanaan ollu vaikeeta, voi kun ois niitä jotka on oppinu kaiken yrittämättä, voi kun ois niitä jotka on niitä älyttömän veltoja ja flegmaattisia ja niinku tosi hitaita ja sit et voi kun ois myös meitä jotka sit taas on niin sitä eri ääripäätä ja sit että jotenki mä aattelen että ku lapsia on kaikenlaisia ni ois hyvä et koulussa ois myös aikuisia kaikenlaisia ja ajattelen myös et se on oppilaan etu et esimerkiks se et hänellä vaihtuis opettaja alakoulun aikana."*

Erilaisten opettajien ajateltiin tuovan oppilaille erilaisia samaistumisen kokemuksia opettajaan sekä erilaisia tyylejä opettaa, mikä nähtiin tärkeänä oppilaiden kannalta.

## **6.10 Suhtautuminen ADHD-piirteiseen opettajaan työpaikalla**

Suurin osa haastatteluun osallistuneista opettajista oli kertonut diagnoosistaan työpaikalla muille opettajille. Tämä tuli esiin kysyttäessä kysymystä: "Oletko kertonut työssä tai opiskeluissa muille diagnoosistasi? Jos olet, miten he reagoivat?" Useimmat haastateltavista kokivat, että muut opettajat olivat ottaneet tiedon hyväksyvästi vastaan.

*---"sillee ihan positiivisesti että kiitos että jaoit ja et sillee että ei oo niinku, en oo yhtään niinku negatiivista suhtautumista kohdannut siitä asiasta että sillee ihan mukava ja sitä on aatellukki sillee et no aivan sama jos joku siitä suuttus tai jotain, pahottas mielensä että se on niinku hänen niinku rajottuneisuuttaan."*

ADHD:n ajateltiin olevan asia, jota ei tarvitse salailla:

*---"mun mielestä ylipäänsä en niinku että miksi se nyt olis mikään salailtava asia että ilman muuta tai siis no ehkä etenki tai no jaa, nii en tiä sit tyliin varsinki se että ku on ihan menestyny elämässä että akateemisesti ja muuten niin ettei se nyt oo mikään sellane, toisaalta sit jos ei olis ni sithä se olis tavallaan sille selitystä siinä, no mut*

*eniwei, että kyllähä niinku diagnoosista kerroin ihan esimiehellekki ja, jaja tuota, ja opiskelijoillekki niinku”*

*”Silloin kun sain diagnoosin ja lääkityksen, kerroin asiasta työyhteisön kokouksessa ja pyysin myös palautetta ja huomioita. Reagointi on ollut aina positiivista / neutraalia.”*

Yksi haastateltavista koki kuitenkin saaneensa vähätteleviä reaktioita ADHD-diagnoosiin liittyen. Tästä syystä henkilö ei juurikaan julkisesti halua puhua aiheesta:

*”Reaktiot ovat olleet hämmästyneitä, sillä olen oppinut peittämään oireita. Olen saanut myös hyvin epäileviä/vähätteleviä kommentteja diagnoosiin liittyen, mikä osaltaan vaikuttaa siihen, etten halua puhua aiheesta.”*

Toinen haastateltava kertoi, että ei itse pidä ADHD:ta luonteenpiirrettä kummempuna asiana. Hän oli kuitenkin joskus saanut osakseen reaktioita, joissa työkaveri ei ollut tiennyt, miten suhtautua tietoon hänen ADHD:staan:

*---”mä ylipäänsä ajattelen paljon että enemmän ku sairaus tai enemmän ku diagnoosi että se on vaan niinku luonteenpiirre. et se on ihan sama ku mä sanoisin kahvipöydässä et jos mä oon vaikka vetäytyvä, mitä mä en siis oo mutta, et ei se mun mielest oo sen kummempi, kuin vaan se et niinku että, et joku voi vaiks sanoa että minä nautin tällaisista asioista tai minä en pidä siivoamisesta ni mä en itse pidä sitä sen oudompana asiana mutta on ollu myös tilanteita missä joku just jäätyy ja vaihtaa puheenaihetta et selvästi kaikki eivät tiedä kuinka tähän tiedonantoon tulisi suhtautua.”*

Korkea energiataso ja pysähtymätön toiminta saattaa herättää kummastusta muissa opettajissa, kuten eräs haastateltavista kertoi omasta kokemuksestaan. Hän kertoi myös kokevansa tietynlaista yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta työpaikalla, johtuen hänen erityispiirteistään:

*---”semmosta että niinku tahallaa ehkä ymmärretää väärin tai ei iha haluta ymmärtää että ihmisiä on erilaisia.”*

Sama haastateltava kuitenkin lisäsi, että hän tulee paremmin toimeen oppilaiden, kuin opettajien kanssa, ja että oppilaat ovat häntä kohtaan hyväksyviä:

*--- ”mä tuun oppilaiden kans paremmin toimeen ku opettajien taisiis ku oppilaat on kauheen suoria ni sit niitten kans ei sillä etten ois hienotunteinen muttet niitten kans pystyy niinku toimii, mä toimin niitten kans niinku paremmin et en mä niinku varmaan tietenkää tätä työtä jaksaiskaa. että niitten kanssa pystyn olee oma itteni. ja neo hyväksyvämpiä ku opettajat, sillee, että toi nyt vaa on tollane ja että aha sillä on taas joku hukassa.”*

Yksi haastateltavista kertoi pohtineensa sitä, että kaikki eivät välttämättä pidä hänen tyyppisestään puheliaasta opettajasta. Hän kuitenkin lisäsi, että ei voi liikaa pohtia sitä, mitä muut ajattelevat hänestä, vaan täytyy voida olla oma itsensä:

*--- ”sitte tota nii se että kaikkiha eivät tykkää tämmösestä höpöttäjästä kun sitte oon semmone niinku siis ylipäänsä puhelias ja semmonen mut sit myöskin niinku se että puhun tai miten sen nyt niinku sanois niinku että tälle vähä ronskimpi ja sillätavalla ei aina iha hoksaa että kaikki ei aina halua jutella jostai erikoisemmista asioista välttämättä. Koitan tämän siis tiedostaa sillätvalla et pyrin hillitsemään puhetulvaa ja semmosia aiheita, mutta aattelen myöskin että no se nyt olen minä ja sillätavalla et jos se nyt jollekin on ongelma ni sit ei voi niinkö itteensä kuitenkaa kauheesti jarrutella tai niinkö hyssytellä vaan sen takia että no mitähän muut mahtaa ajatella.”*

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen

#### 7.1.1 ADHD-piirteisten opettajien kokemukset opettajan työstä

Tämä tutkimus syvensi omaa ymmärrystäni ADHD-piirteistä opettajan työssä. Aiheesta löytynyt teoriapohja korostaa pitkälti negatiiviseksi koettuja ADHD-piirteitä, joista useissa lähteissä käytetään piirre-sanasta sijasta oire-sanaa. Haastateltavat kuitenkin kertoivat ADHD-piirteistään varsin positiiviseen sävyyn ja jokainen heistä pystyi näkemään piirteet voimavarana opettajan työssä. Jokainen toi esiin myös negatiivisia piirteitä sekä liitännäisoireita. Haastatteluun osallistuneet opettajat pitivät merkittävänä sitä, että opettajienkin erityispiirteistä puhuttaisiin enemmän. Tämä tuli ilmi, kun kysyin haastateltavien motiiveja osallistua juuri tähän tutkimukseen. Tutkimusta on tehty paljon lapsilla ja nuorilla, mutta aikuisilla vähemmän.

Haastateltavista nuorin oli kokenut eniten negatiivisia vaikutuksia opettajan työhön ADHD-piirteistä. Mieleeni heräsi kysymys siitä, onko iällä vaikutusta siihen, millaisia kokemuksia ADHD-piirteistä on. Itse olen kohdannut opinnoissani paljon opettajaopiskelijoita, jotka kokevat valtavia paineita opettajiin kohdistuvista vaatimuksista. On mielestäni hyvin ymmärrettävää, että ADHD-piirteiden kanssa nämä vaatimukset saattavat tuntua entistä voimakkaammilta. ADHD-piirteisille on olemassa erilaisia vertaistukiryhmiä. Mieleeni heräsi ajatus sellaisen perustamisesta myös ADHD-piirteisille opettajille. Tämä olisi keino keskustella opettajiin kohdistuvista vaatimuksista sekä lievittää epämiellyttäväksi koettua ulkopuolisuuden tunnetta tai yksinäisyyden kokemusta liittyen ADHD-piirteisiin.

Haastatteluissa kävi ilmi, että ADHD-piirteiset opettajat eivät häpeile erityispiirteitä, vaan haluavat tuoda niitä avoimesti luokassa esiin. He pitivät tärkeänä sitä, että opettaja saa olla oma itsensä. Esille tuotiin myös toive siitä, että olisi monentyyppisiä, erilaisia opettajia. Näitä samoja ajatuksia on myös minulla itselläni ja siksi valitsin tämän tutkimusaiheen. Haluan lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä siitä, että monenlaisia opettajia tarvitaan, ja myös opettajilla voi olla erilaisia yksilöllisiä erityispiirteitä.

Vaikka suurin osa haastateltavista oli saanut ADHD:sta kertoessaan hyväksyviä reaktioita työpaikalla, osa oli kokenut myös epämiellyttäviä reaktioita. Tästä syystä olisi mielestäni perusteltua lisätä tietoisuutta ADHD-aikuisista ja ylipäätään ADHD:sta. Koska ADHD:seen saatetaan liittää negatiivista leimaa, olisi syytä lisätä tietoa myös ADHD:n positiivisiksi koetuista piirteistä. Haastateltavien kertomuksissa korostui kokemus ADHD:sta voimavarana. Haastateltavat kertoivat, että pystyvät hyödyntämään positiivisia ADHD-piirteitä opettajan työssä. Positiiviset ADHD-piirteet korostuivat kertomuksissa negatiivisia piirteitä enemmän.

Mikäli aiheeseen liittyen haluaisi tehdä lisää tutkimusta, mieleeni heräsi kysymys siitä, miten oppilaat kokevat ADHD-piirteisen opettajan. Tässä tutkimuksessa haastattelin opettajia ja selvitin heidän kokemuksiaan. Olisi mielenkiintoista haastatella myös oppilaita, joita opettaa ADHD-piirteinen opettaja.

### 7.1.2 Apukeinot, joita ADHD-piirteiset opettajat käyttävät työssään

Kuten luvussa 3 tuli esiin, monilla ADHD-aikuisilla saattaa olla ongelmia työssä tarkkaavuuteen, toiminnanohjaukseen sekä muistiin liittyvissä tehtävissä. Haastateltavat opettajat tunnistivat haitalliseksi koettuja ADHD-piirteitä, jotka häiritsivät ajoittain työtä jonkin verran. Jokainen heistä oli kuitenkin löytänyt itselleen apukeinoja työssä kompensoidakseen häiritseviä ADHD-piirteitä. Nämä apukeinot he kokivat niin toimiviksi, että häiritsevistä ADHD-piirteistä koettiin vain lievää haittaa työssä. Osa haastateltavista olikin saanut ADHD-diagnoosin vasta aikuisiällä ja pärjännyt työssä ennen diagnoosin saamista, ilman ulkopuolista apua tai lääkitystä – itse kehitettyjen kompensatiostrategioiden avulla. Kaikki haastateltavista olivat saaneet diagnoosin verrattain myöhään (nuoruudessa tai aikuisiällä), joten toimivat itse kehitetyt apukeinot ovat todennäköisesti auttaneet heitä merkittävästi opiskeluissa ja työssä.

### 7.1.3 ADHD-piirteisten opettajien kokemukset muuttuneista työoloista

Opettajat, jotka olivat opettaneet jo useamman vuoden ajan, näyttivät suhtautuvan muuttuneisiin työoloihin ja opetussuunnitelmaudistukseen rauhallisin mielin. Tämä yllätti minut, sillä esittelemieni aikaisempien tutkimusten mukaan opettajat ovat kokeneet uudistukset ja työnkuvan muutoksen kuormittavina. Haastateltavilla ei suurimmaksi osaksi ollut

negatiivisia kokemuksia uudistuksista, mikä voi toisaalta viestiä siitä, että uudistuksia ei ole otettu käyttöön - tai että opettajat kokevat itse pystyvänsä vaikuttamaan omaan työhönsä siten, että kuormittavia tekijöitä ei ole niin paljon.

Haastateltavat kertoivat hyväksyvänsä ADHD-piirteet ja olevansa sinut niiden kanssa. Tästä huolimatta eräs haastateltavista kertoi samaan aikaan kokevansa erilaisuuden ja yksinäisyyden tunteita, johtuen koulujärjestelmän kapeakatseisuudesta. Hän pohti koulujärjestelmän kapeita normeja, jotka eivät hänen kokemuksensa mukaan salli erilaisuutta. Tätä olisi mielestäni aiheellista tarkastella lisää, sillä lasten ADHD-diagnoosit ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti viime vuosina (Hevanoja 2019, verkkojulkaisussa Yle Uutiset). Erään arvion mukaan ADHD-piirteisten lasten määrä ei kuitenkaan ole lisääntynyt, vaan kyse on siitä, miten koulujärjestelmä ottaa huomioon neuropsykiatrisia piirteitä omaavat lapset.

## **7.2 Eettisyys ja luotettavuus tässä tutkimuksessa**

Pyrkimyksenäni oli antaa haastateltavien kertoa rauhassa kokemuksistaan. Yritin myös olla johdattelematta haastateltavia liikaa. Huomasin, että mitä useamman haastattelun olin pitänyt, sitä helpompi oli pitää mielessä nämä tavoitteet. En ole aikaisemmin tehnyt haastattelututkimusta ja minusta tuntui aluksi epävarmalta olla haastattelijan roolissa. Tästä syystä huomio oli mielestäni aluksi vaikea pitää haastattelun kannalta oleellisissa asioissa. Tämä on saattanut vaikuttaa myös haastateltavien kerrontaan, sillä aluksi olen saattanut johdatella enemmän, jolloin heidän kertomuksilleen ei ole välttämättä jäänyt niin paljon tilaa.

Laadullinen sisällönanalyysi sopi mielestäni tutkimukseeni hyvin, sillä se tukee tutkimukseni ymmärtävää ja kuvailevaa luonnetta. Sain tutkimuskysymyksiini vastauksia ja aineistosta nousi esiin myös osittain uusia teemoja. Kaksi haastateltavista kirjoitti haastattelukysymysten pohjalta ja neljä haastateltavista halusi osallistua haastatteluun etäyhteydellä. Kirjoitetuissa haastatteluissa saattaa olla hyvänä puolena se, että asioita on voinut lisätä sinne sitä mukaan, kun niitä on tullut mieleen. Etäyhteydellä toteutetuissa haastatteluissa taas tarkensin välillä joitakin kysymystä, jolloin siitä on syntynyt lisää keskustelua. Pidän molempia haastattelumuotoja toimivina tässä tutkimuksessa ja haastateltavat saivat itse valita, kumpi sopi heille paremmin. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä tuki tutkimukseni kuvailevaa ja ymmärtävää luonnetta.

## Lähteet

Alderson, R. M., Hudec, K. L., Patros, C. H., & Kasper, L. J. (2013). Working memory deficits in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): an examination of central executive and storage/rehearsal processes. *Journal of abnormal psychology*, 122(2), 532–541.

Barkley, R. A. (2008). *ADHD, Kuinka hallita ADHD*. Guilford: A Division of Guilford Publications.

Canela, C. Buadze, A. Dube, A. Eich, D. Liebrez, M. (2017). Skills and compensation strategies in adult ADHD – A qualitative study. *National Library of Medicine*. 12 (9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184964>

Care, E. Griffin, P. McGaw, P. (2012). *Assessment and Teaching of 21<sup>st</sup> Century Skills*. Springer Dordrecht Heidelberg London New York: Springer Science+Business Media B.V.

Dufva, V. & Koivunen, M. (2012). *ADHD Diagnosointi, hoito ja hyvä arki*. Juva: PS-kustannus.

Durchman, S. (2021). *Supervoimani ADHD*. Helsinki: Into Kustannus.

De Graaf, R. Kessler, C. Fayyad, J. Have, M. Alonso, J. Angermeyer, M. Borges, K. Demyttenaere, K. Gasquet, I. de Girolamo, G. Haro, J. M. Jin, R. Karam, E. G. Ormel, J. Posada-Villa, J. (2008). The prevalence and effects of adult attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) on the performance of workers: results from the WHO World Mental Health Survey Initiative. *Occupational and environmental medicine*. 65(12), 835–42.

Hansen, A. (2018). *ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoja olet?* Livonia Print, Latvia: Atena Kustannus.

Hevanoja, J. (2019). Liikaa vastuuta liian varhain? ”Nykykoulussa järjestelmästä putoavat sellaiset, jotka aiemmin selvisivät pää pinnalla”. *Yle Uutiset* 2.11.2019

Hirsjärvi, S. Hurme, H. (1985). *Teemahaastattelu*. 3. painos. Helsinki: Kyriiri.

Jäntti, E. & Savinainen R. (2018). *Nepsyt, erityistä elämää*. Vaasanseudun ADHD-yhdistys, Autismin kirjon pohjalaiset ry. Hämeenlinna: Karisto.

- Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu -sarja. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Kananen, J. (2008). Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kooij, S. Bejerot, S. Blackwell, A. Caci, H. Casas-Brugue, M. Carpentier, P. Edvinsson, D. Fayyad, J. Foeken, K. Fitzgerald, M. Gaillac, V. Ginsberg, Y. Henryl, C. Krause, J. Lensing, M. Manor, I. Niederhofer, H. Nunes-Filipel, C. D Ohlmeier, M. Oswald, P. Pallanti, S. Pehlivandis, A. Ramos-Quiroga, J. Rastam, M. Ryffel-Rawak, D. Stes, S. Asherson, P. (2010). European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD. *BMC Psychiatry* 10 (67).
- Lindholm, M. (2022). Muutokset työssä edellyttävät työhyvinvoinnin kehittämistä. Työelämän tutkimus - Arbetslivsforskning (1). Tampereen yliopisto. Journal.fi
- La Malfa, G., Lassi, S., Bertelli, M., Pallanti, S., & Albertini, G. (2008). Detecting attentiondeficit/hyperactivity disorder (ADHD) in adults with intellectual disability: The use of Conners' Adult ADHD Rating Scales (CAARS). *Research in developmental disabilities*, 29(2), 158–164.
- Maunu, A. (2020). Opiskelijälähtöisyyttä arjen paineissa. Ammattiopettajien käsitykset oman työnsä hyvistä ja huonoista puolista uudistusten kaudella. *Kasvatus & Aika* 14 (1) 44–66.
- Matthies, S. Philipsen, A. (2016). Comorbidity of Personality Disorders and Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) - Review of Recent Findings. *Current Psychiatry reports* 2016-02-18, Vol.18 (4) 1–7.
- Metsämuuronen, J. (2008). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino.
- Michelsson, K. Miettinen, K. Saresmaa, U. Virtanen, P. (2003). AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Juva: PS-kustannus.
- Moilanen, I. (2012). ADHD. Teoksessa V. Dufva & M. Koivunen (toim.) ADHD Diagnosointi, hoito ja hyvä arki Jyväskylä: PSkustannus, 35–42.
- Numminen, H. Sokka, L. (2009). Lapsellani on oppimisvaikeuksia. Juva: Edita Publishing.



- Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki
- Puustjärvi, A. (2021). ADHD - vaikeudesta vahvuudeksi? *Lääkärilehti* 23/2021.
- Raevuori, A. H. (2012). Nuoren ADHD. Teoksessa V. Dufva & M. Koivunen (toim.) *ADHD Diagnostointi, hoito ja hyvä arki*. Jyväskylä: PSkustannus, 211–230.
- Salakari, A. Virta, M. (2018). *ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0*. Helsinki: Tammi.
- Sarajärvi, A. Tuomi, J. (2008). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Sillanpää, M. (2004). Lasten neurologisten sairauksien yleisyys. Teoksessa *Lasten neurologia*. (toim.) Sillanpää M., Herrgård E., Iivanainen M., Koivikko M., Rantala H. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino. Duodecim.
- Syrjänen, E. (1994). *Etnografinen opetuksen tutkimus: kouluetnografia*. Teoksessa: Syrjälä, L. Ahonen, S. Syrjäläinen, E. Saari, S. (1994). *Laadullisen tutkimuksen työpajoja*. Rauma: Kirjapaino Westpoint, Kirjayhtymä.
- Syrjänen, M. (2021). *Adults with ADHD and their children - A multiple-case study of attachment. Self-protective strategies of parents with ADHD and their Children as mediated by sensitivity*. Faculty of Educational Sciences. Helsinki Studies in Education, number 110. Helsinki: Yliopistopaino Unigrafia.
- Säntti, J. (2008). Opettajan muuttuva työ vastakohtaisuuksien näkökulmasta. *Kasvatus & Aika* 2 (1) 7–22.
- Warinowski, A., Metsäpelto, R.-L., Heikkilä, M., & Mikkilä-Erdmann, M. (2021). Korona opettajan osaamisen haastajana. *Kasvatus & Aika*, 15(2), 73–78.  
<https://doi.org/10.33350/ka.107351>

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelurunko

1. Mikä sai sinut kiinnostumaan tästä tutkimuksesta/miksi halusit osallistua haastatteluun?
2. Kuinka kauan olet toiminut opettajan työssä? Mitä luokkia opetat -ja olet opettanut?
3. Milloin olet saanut ADHD-diagnoosin? (Oletko itse havahtunut ADHD-piirteisiin jo aiemmin ja epäillyt että sinulla voisi olla ADHD?)
4. Millaisia kokemuksia sinulla on opettajan työstä ja vaikuttavatko ADHD-piirteet työhösi?
5. Huomaatko itselläsi ns. liitännäisoireita? Millaisia?
6. Koetko, että ADHD-piirteistä olisi ollut sinulle haittaa tai tullut ongelmia opettajan työssä?
7. Onko ADHD-piirteistä sinulle hyötyä/koetko piirteet voimavaraksi työssä?
8. Oletko kertonut työssä tai opiskeluissa muille diagnoosistasi? Jos olet, miten he reagoivat?
9. Onko sinulla ADHD:seen suunnattu lääkitys käytössä?
10. Onko sinulla joitakin itse kehittämiäsi ”selviytymisstrategioita” (esim. muistilaput, kalenteri, kahvi...), jotka auttavat sinua työssä?
11. Tuleeko sinulle mieleen vielä jotakin aiheeseen liittyvää, mitä haluaisit tuoda esille?



