



jamk.fi

Rönsyilevä musiikkipedagogi

**ADHD-diagnosoitujen musiikkipedagogien näkemyksiä
ADHD:n vaikutuksista työelämään**

Sofia Salo

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020
Kulttuuriala
Musiikkipedagogi (AMK)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Salo, Sofia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 06/2020
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Rönsyilevä musiikkipedagogi ADHD-diagnosoitujen musiikkipedagogien näkemyksiä ADHD:n vaikutuksista työelämään		
Tutkinto-ohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Korhonen, Ari		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia haittoja tai mahdollisia hyötyjä ADHD:n oireet tuovat ADHD-diagnosoidun musiikkipedagogin työelämään. Tavoitteina oli löytää tutkimuksen avulla toimivia keinoja selvittää musiikkipedagogin työstä tutkimuksessa ilmenneiden ADHD:n aiheuttamien haasteiden kanssa sekä vähentää opinnäytetyön kautta ADHD-aikuisiin liittyviä ennako-oletuksia.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Tutkimukseen osallistui neljä haastateltavaa, joista kaikki olivat ADHD-diagnosoituja musiikkipedagogeja. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastattelujen analysointi tapahtui etsimällä haastatteluista tutkimuksen kannalta olennaiset asiat ja haastattelujen väliset yhtäläisyydet.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni ADHD-diagnosoitujen musiikkipedagogien kokevan ADHD:n oireiden tuovan sekä haasteita että hyötyjä ADHD-diagnosoidun musiikkipedagogin työntekoon. Isoimpia haasteita tuli ilmi tuntisuunnittelussa, keskittymisen pitämisessä tunnin aiheessa sekä asioiden muistamisessa. Haasteita aiheuttivat muun muassa impulsiivisuus, keskittymisen puute ja häiriöherkkyys. Monet ADHD:n oireet toivat myös vahvuuksia musiikkipedagogin työhön ja keinoja ADHD:n tuomien haasteiden hallintaan löytyi paljon. Hyviksi keinoiksi selviytyä ADHD:n aiheuttamista haasteista musiikkipedagogin työhön nousivat esiin esimerkiksi erilaiset muistutukset ja ärsykkeiden minimoiminen.</p> <p>Tutkimus osoitti ADHD:n oireiden tuovan sekä haittaa että hyötyä ADHD-diagnosoidun musiikkipedagogin työntekoon. Musiikkipedagogin työstä ADHD-diagnosituna voi selviytyä hyvin löytämällä itselleen sopivat tavat hallita ADHD:n tuomia vaikeuksia. Tutkimus voi toimia apuna ja vertaistukena ADHD:n oireiden kanssa kamppaileville musiikkipedagogeille.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ADHD, ADHD-aikuisen, musiikki, musiikkipedagogi, musiikkikasvatus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Salo, Sofia	Type of publication Bachelor's thesis	Date 06/2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 37	Permission for web publication: x
Title of publication A rambling music educator ADHD-diagnosed music educators' views on how ADHD affects their working life		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Korhonen, Ari		
Assigned by		
Abstract <p>The purpose of the study was to investigate what kind of challenges and possible benefits ADHD symptoms cause in ADHD-diagnosed music educators' work. The objectives of the study were to find ways to cope with challenges caused by ADHD in music educators' job and to decrease preconceptions about adults with a ADHD diagnosis.</p> <p>The study had a qualitative research approach, and the research method was a half-structured theme interview. There were four participants in the study, and every one of them worked as a music educator and had been diagnosed with ADHD. All interviews were recorded and transcribed. The method of data analysis was finding the essential aspects for the study in the interviews as well as similarities between them.</p> <p>According to the results, the respondents regarded ADHD symptoms as both challenges and benefits in their working life. The biggest challenges appeared in planning the lessons, keeping focus on the subject of the lesson and keeping things in mind. The challenges were caused by, for example, impulsiveness, lack of concentration and distractibility. Many symptoms were also considered benefits in a music educator's job, and many ways to cope with the challenges caused by ADHD were also discovered. As good ways to cope with ADHD emerged, for example, different kinds of reminders and minimizing stimulation.</p> <p>The results of the study showed that ADHD causes both pros and cons in ADHD-diagnosed music educators' working life. A way to handle work well as a music educator with ADHD is to discover the best ways for oneself to cope with the symptoms. The study can act as an aid and as peer support to every music educator struggling with ADHD.</p>		
Keywords/tags (subjects) ADHD, ADHD-adult, music, music educator, music education		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tutkimuksen toteuttaminen	4
2.1	Tutkimusongelma	4
2.2	Miksi laadullinen tutkimus?	4
2.3	Tutkimusmenetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu	5
2.4	Haastateltavat	6
2.5	Haastattelujen käsittelykeinot	7
2.6	Eettisyys.....	7
3	Mikä kumma on ADHD?.....	8
3.1	ADHD:n syyt.....	8
3.2	ADHD:n monimuotoisuus.....	9
3.3	ADHD:n oireet aikuisella.....	9
3.4	Liitännäisoireet- ja häiriöt	11
3.5	ADHD vahvuutena	11
4	ADHD ja musiikkipedagogin työ	12
4.1	Yleisiä työelämässä syntyviä haasteita.....	12
4.2	Kirjallisuuden keinoja ADHD-oireisen työstä selviytymiseen.....	13
4.3	Omia kokemuksiani ADHD:n vaikutuksesta musiikkipedagogin työhön...	14
4.4	Aiempiä tutkimuksia aiheesta	15
5	Haastattelujen analyysi	16
5.1	ADHD:n haasteet musiikkipedagogin työssä.....	16
5.1.1	Toiminnanohjauksen vaikeudet	17
5.1.2	Tarkkaavaisuusvaikeudet	19
5.1.3	Muistivaikeudet	20
5.1.4	Tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet.....	21
5.2	Haastateltavien keinoja työstä selviytymiseen	22
5.3	Onko ADHD:lla positiivisia vaikutuksia musiikkipedagogin työhön?	25

	2
6 Yhteenveto.....	29
7 Pohdinta.....	30
Lähteet	33
Kuviot	
Kuvio 1. Hyötyä vai haittaa?	28

Taulukot

Taulukko 1. Haastateltavien profiilit.....	6
Taulukko 2. Psykiatristen liitännäishäiriöiden esiintyminen ADHD-aikuisilla.	11
Taulukko 3. Haastateltavan A järjestelmä muistamiseen.	23
Taulukko 4. Keinoja musiikkipedagogin työstä selviytymiseen.....	25
Taulukko 5. ADHD:n hyödyt musiikkipedagogin työssä.	28

1 Johdanto

”Aika henkilökohtainen aihe”, oli monen tuttavani ensireaktio opinnäytetyöni aihevalinnasta. Mietin pitkään, uskallanko kertoa näin avoimesti ADHD-diagnoosistani opinnäytetyötä varten. Päätin kuitenkin uskaltaa, sillä käsitykset ja ennakko-oletukset eivät muutu, ennen kun asioista uskalletaan puhua suoraan. ADHD-oireinen on paljon muutakin kuin diagnoosin määritelmä, eivätkä ADHD:n vaikutukset ole pelkästään negatiivisia.

Opinnäytetyöni perimmäisenä tutkimusongelmana on, että millaisia haasteita tai mahdollisia vahvuuksia aikuisiän ADHD tuo diagnoosin omaavan musiikkipedagogin työntekoon. Tarkoitukseni on löytää tutkimuksessa ilmeneviin haasteisiin selviytymiskeinoja sekä tuoda tietoisuutta ADHD:stä aikuisiällä ja vähentää ennakko-oletuksia ADHD:n kanssa kamppailevista aikuisista. Aikuisiän ADHD:sta on aika vähän tutkimustietoa verraten lapsuusiän ADHD:sta saatavaan tietoon, joten lisätutkimukselle aiheesta on varmasti tarvetta ja kysyntää. Lisäksi tuoreen näkökulman tutkimukseen tuo keskittyminen itse opettajan ADHD:n vaikutuksiin, sillä moni opetukseen ja ADHD:hen liittyvä opinnäytetyö käsittelee oppilasta, eikä opettajaa itseään.

ADHD:tä, eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä esiintyy tutkimusten mukaan 2,5-3,5%:lla aikuisista. Tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus määritellään kolmeksi tärkeimmäksi oireeksi. Nämä oireet aiheuttavat ADHD-aikuisella vaikeuksia monella elämän osa-alueella, kuten työelämässä, sosiaalisissa suhteissa ja opiskelussa. (Salakari & Virta 2018, 17-23.)

Sain itse ADHD-diagnoosin 17-vuotiaana, joten mielenkiintoni aikuisiän ADHD:ta kohtaan pohjautuu pitkälti omaan kokemukseeni kyseisestä diagnoosista. Halusin tutkia, onko muilla ADHD-diagnoosin saaneilla musiikkipedagogilla samanlaisia kokemuksia, kuin minulla, ja miten he ovat selvinneet haasteista. Musiikkipedagogin työ, aivan kuten muukin opettajan työ, vaatii pitkäjänteisyyttä, järjestelmällisyyttä, suunnitelmallisuutta ja suurta intohimoa opetustyötä kohtaan. Kuten arvata saattaa, kolme ensimmäistä tuovat jo suuren haasteen ADHD-ihmiselle.

Mielenkiintoni aihetta kohtaan heräsi myös osittain siksi, että ADHD:n oireisiin sisältyy myös ylikeskittyminen ADHD-oireisen tehdessä jotain itselleen todella mielenkiintoista. Sen kautta heräsi kysymys siitä, kuinka musiikkipedagogin työnteossa näkyvät ADHD:n oireet, vai vievätkö intohimo ja kutsumus musiikkia kohtaan mennessään niin vahvasti, että diagnoosi ei aiheuttaisi vaikeuksia. Omien kokemuksieni mukaan ADHD:n vaikutukset tietyillä osa-alueilla ovat kuitenkin huomattavia sekä positiivisesti että negatiivisesti, joten päätin tutkia asiaa enemmän. Tutkimuksessa hyödynnän omia kokemuksiani, haastateltavien kokemuksia sekä käytännön tietoa erilaisista materiaaleista.

2 Tutkimuksen toteuttaminen

2.1 Tutkimusongelma

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jonka perimmäisenä ongelmana oli pohtia, kuinka työskennellä musiikkipedagogina ADHD:n oireiden kanssa. Halusin haastattelujen kautta selvittää, millaisia ongelmia muut ADHD-musiikkipedagogit kokevat työssään ja millaisia keinoja he ovat luoneet haasteista selviytyäkseen. Lisäksi halusin selvittää, kokevatko ADHD-oireiset musiikkipedagogit ADHD:n tuovan myös positiivisia vaikutuksia työnteokseen.

2.2 Miksi laadullinen tutkimus?

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tutkii ilmiötä laajasti eri näkökulmista. Laadullisella tutkimuksella saadaan käsitys ongelmasta syvällisemmin yksilön näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen kautta oppii ymmärtämään ongelman yksityiskohtia. Laadullisessa tutkimuksessa on erilaisia tapoja tutkia aihetta: haastattelut, havainnoiva tutkimus, kohderyhmät ja ryhmäkeskustelut, asiantuntijoiden mielipiteet ja tapaustutkimukset. Laadullinen tutkimus kerää mielipiteitä, näkökulmia ja mielikuvia. (SurveyMonkey.)

Valitsin laadullisen tutkimuksen, koska halusin saada laajempaa tietoa ongelmastani. Lisäksi koin, ettei määrällinen tutkimus ollut sopiva tutkimustapa, koska en ollut etsimässä määrällistä tulosta mihinkään tiettyyn ongelmaan. Halusin selvittää laajasti ADHD-musiikkipedagogien kokemuksia työnteon haasteista ja keinoja selvitä niistä. Lisäksi halusin selvittää missä määrin ADHD:sta on haittaa tai hyötyä musiikkipedagogin työssä.

2.3 Tutkimusmenetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu

Tutkimusmenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Perustelen nimityksen puolistrukturoitu teemahaastattelu sillä, että kysyin tarkkoja kysymyksiä tietyistä teemoista, mutta tarkensin vastauksia haastateltavilla erilaisilla pienemmillä kysymyksillä riippuen haastateltavan vastauksien laajuudesta. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset laaditaan etukäteen ja haastateltavat vastaavat kysymyksiin avoimesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Haastattelu koostui kolmesta pääkysymyksestä:

1. Millaisia haasteita ADHD:si aiheuttaa sinulle musiikkipedagogin työssä?
2. Millaisia keinoja olet löytänyt selviytyäksesi näistä mainitsemistasi ADHD:n aiheuttamista haasteista?
3. Kuinka koet, että ADHD auttaa sinua musiikkipedagogin työssä?

Näiden kysymysten lisäksi tarkensin ensimmäistä kysymystä niin, että käsittelimme jokaisen haastateltavan kanssa erikseen tuntien ulkopuolisen toiminnan, yksityisopetuksen ja ryhmäopetuksen haasteita. Koska kysymykset olivat laajoja, eivätkä kaikki haastateltavat heti osanneet kertoa kaikkea, kysyin tarkentavia kysymyksiä, esimerkiksi: ”Haastateltava A mainitsi kokevansa näin. Koetko sinäkin tämän asian näin?” Näin sain haastateltavat miettimään ADHD:n vaikutuksia heidän työhönsä laajemmin.

2.4 Haastateltavat

Haastattelin tutkimustani varten neljää ADHD-diagnosoitua musiikkipedagogia, jotka näin ollen sopivat täydellisesti kohderyhmääni. Haastateltavista kahden minulle ennestään tutun ADHD-diagnoosi oli valmiiksi tiedossani, joten laitoin heille heti ensimmäisenä tiedustelua kiinnostuksesta haastattelua kohtaan. Yhden haastateltavista löysin yhteisestä ADHD-muusikkojen salaisesta Facebook-ryhmästä, jonka kautta otin häneen yhteyttä. Yhden haastateltavan ADHD-diagnoosi ja kiinnostus haastattelua kohtaan ilmenivät sattumalta kuulumisten vaihtelun yhteydessä opinnäytetyöstä keskusteltaessa.

Järjestin haastattelut siten, että kaksi niistä oli Etelä-Suomessa ja kaksi Keski-Suomessa. Haastateltavista kolme oli naisia ja yksi oli mies, jotta sukupuolten väliset erot ADHD:n oireissa saatiin otettua huomioon. Haastateltavien ikäjakauma oli 25-33 vuotta. Haastattelut pidettiin kasvotusten ja niistä jokainen nauhoitettiin ja litteroitiin.

Taulukko 1. Haastateltavien profiilit.

Haastateltavan tunnus	Sijainti	Ikä	Instrumentti	Haastattelun kesto
Haastateltava A	Etelä-Suomi	32	Kantele/piano	55min 4sek
Haastateltava B	Keski-Suomi	25	Klarinetti	49min
Haastateltava C	Etelä-Suomi	33	Rummut	56min
Haastateltava D	Keski-Suomi	25	Rummut	n. 1h

2.5 Haastattelujen käsittelykeinot

Haastattelujen analysoinnin aloitin litteroimalla haastattelut. Olin nauhoittanut haastattelut, joten kirjoitin haastattelut auki sanasta sanaan. Tulostin haastattelut paperisina versioina auki kirjoittamisen jälkeen ja ylivivasin niistä olennaisimmat asiat.

Pyrin haastatteluissa löytämään vastauksia siitä, millaisia haasteita ADHD tuo musiikkipedagogin työhön, kuinka haastateltavat kokevat pystyvänsä vastaamaan mainitsemiinsa haasteisiin ja kokevatko he ADHD:n antavan jotain hyötyä pedagogin työhön. Käytin litteroinnissa erilaisia merkitsemistapoja. Keksinkin jokaiselle kategorialle erilaisen alleviivaustavan, jotta osasin löytää haastatteluista yhtäläisyydet ja luoda yläluokat. Yläluokiksi muodostuivat ADHD:n tuomat haasteet musiikkipedagogin työhön, keinot selvitä kyseisistä haasteista ja ADHD:n tuomat hyödyt musiikkipedagogin työhön.

Tärkeimpien huomioiden ja kategorioiden löytämisen jälkeen tein niistä koosteen Word-tiedostoon. Käytin litteroinnissa eri värejä eri haastateltavien kommenttien erottamiseen. Tämän jälkeen loin mainintojen pohjalta yläluokkia, joihin käytin apuna Anita Salakarín ja Maarit Virran kirjoittamaa teosta ”ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0”.

2.6 Eettisyys

Tutkimuksen eettisyydestä pidin huolta noudattamalla Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisiä periaatteita (2018), Tutkimuseettisen neuvottelukunnan luomaa hyvää tieteellistä käytäntöä (2012) sekä Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arenerin ja TKI-valiokunnan suosituksia ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisyydestä (N.d). Kerroin jokaiselle haastateltavalle tarkasti haastattelujen käyttötarkoituksen ja noudatin haastateltavien kohdalla tarkkaa anonyymiteettiä arkaluontoisen tiedon vuoksi.

3 Mikä kumma on ADHD?

Oireyhtymän nimitys tulee englannin kielen sanoista ”attention deficit hyperactivity disorder”, mikä tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. ADHD:hen kuuluu ylivilkkautuksen, tarkkaamattomuuden ja impulsiivisuuden oireita. (Lehtokoski 2004, 11.) Tässä osiossa perehdyn tarkasti ADHD:n syihin, ilmenemismuotoihin ja oireisiin aikuisella.

3.1 ADHD:n syyt

ADHD ajatellaan kehityksellisenä, neurobiologisena ja neuropsykiatrisena häiriönä. ADHD on kehityksellinen häiriö, koska se on ihmisellä syntymästä asti. ADHD voidaan diagnosoida joissain tapauksissa vasta aikuisiällä. Neurobiologisuudella tarkoitetaan sitä, että oireet johtuvat aivoissa olevasta toimintahäiriöstä, eli toisin sanoen ADHD-ihmisen aivot toimivat eri tavalla kuin ihmisillä, joilla ei ole ADHD-diagnoosia. Neuropsykiatrisuus taas on liitetty tarkkaavuushäiriöön siksi, että ADHD:n taustalla on neurologiset syyt, jotka aiheuttavat ongelmia myös tunne-elämään ja käyttäytymiseen. (Salakari & Virta 2012, 12.)

ADHD-oireisen aivojen toimintaan vaikuttavat perintö- ja ympäristötekijät. ADHD-oireisen aivojen poikkeavuutta on tutkittu kuvantamistutkimusten avulla ja onkin todettu, että harmaan aineen tilavuus on ADHD-oireisen aivoissa normaalia pienempi. Tutkimuksissa on myös ilmennyt rakenteellisia poikkeavuuksia otsalohkosta, aivokurkiaisesta, pikkuaivoista ja tyvitumakkeiden häntätumakkeesta sekä linssitumakkeen pallosta. Otsalohkopiireissä ja yhteyksissä ohimolohkoihin sekä pikkuaivoihin on todettu aineenvaihdunnan olevan heikompaa ADHD-oireisilla. Myös aivojen peruslepotilaverkoston toiminta ja välittäjäaineiden toiminta ADHD-oireisilla on häiriintynyt. ADHD:n kannalta tärkeimpiä välittäjäaineita ovat noradrenaliini ja dopamiini. Kaikista tutkimuksista huolimatta on edelleen epäselvää, mikä tarkalleen ottaen ADHD-oireisen aivojen toiminnassa aiheuttaa ADHD-oireet. (Salakari & Virta 2018, 25-30.)

3.2 ADHD:n monimuotoisuus

Salakari ja Virta (2018, 37) painottavat ADHD:n ilmenevän eri ihmisillä eri tavoin. He jaottelevat ADHD:n kolmeen eri tyyppiin (Mts. 17):

- enimmäkseen tarkkaamattomuusoireiseen tyyppiin,
- enimmäkseen ylivilkkaus- ja impulsiivisuusoireiseen tyyppiin ja
- tyyppiin, jossa kaikkia oireita löytyy

Lasten ja aikuisten psykiatri, Daniel Amen, on kuitenkin löytänyt aivojen toiminnan perusteella jopa seitsemän erilaista ADHD-tyyppiä:

1. Perinteinen ADHD, jossa on sekä tarkkaavaisuuden, impulsiivisuuden että ylivilkkauden vaikeuksia
2. ADHD, jossa on tarkkaavaisuuden vaikeuksia, mutta ei ylivilkkausta
3. Ylikeskittynyt ADHD, joka sisältää perinteisen ADHD:n oireet, mutta lisäksi isompina oireina on uhmakasta käyttäytymistä ja tehtäviin jumiutumista.
4. Ohimolohkon ADHD, jossa perinteisten ADHD-oireiden lisäksi ilmenee äkinäistä käytöstä, synkkiä ajatuksia ja ärtyneisyyttä.
5. Limbinen ADHD, johon perinteisten oireiden lisäksi liittyy heikko itsetunto, matala energiataso ja alakuloisuutta.
6. "Ring of fire"-ADHD, johon liittyy muiden oireiden lisäksi kosketus, ääni ja valoherkkyyttä, erityistä ärtyneisyyttä sekä todella suurta häiriöherkkyyttä.
7. Ahdistuva ADHD, jossa perinteisten oireiden lisäksi on huomattavaa ahdistuneisuutta, stressiherkkyyttä ja pahimman odottamista.

Amen on todennut olevan yleistä, että ADHD-oireisella ilmenee useampi ADHD:n tyyppi samaan aikaan. Tyypillinen paketti on esimerkiksi ahdistuvan, limbisen ja ylikeskittyneen ADHD:n yhdistelmä. (Low, 2019.) Itse koen diagnoosini osuvan eniten kohdan kaksi ADHD-tyyppiin, koska itselläni ei ole ylivilkkausoireita.

3.3 ADHD:n oireet aikuisella

ADHD:n kolme tärkeintä oiretta ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus (Käypähoito -suositus, 2019). Ylivilkkauden ja impulsiivisuuden oireiden on huomattu suurimmassa osassa tapauksista lieventyvän aikuisuutta kohti mentäessä (Adler, L.A. ym. 2010). Salakari ja Virta (2018, 31) jaottelevat ADHD:n oireiden tuomat

vaikeudet aikuisella toiminnanohjauksen vaikeuksiin, tarkkaavuuden vaikeuksiin, muistivaikeuksiin sekä tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksiin.

Toiminnanohjaus tarkoittaa tavoitteiden saavuttamiseen tähtäävää tiedonkäsittelyä, eli ihmisen henkilökohtaisen toiminnan toteuttamista ja suunnittelemista. Toiminnanohjauksen vaikeudet tuovat haastetta ADHD-oireiselle monella eri tavalla. Muiden saattaa olla vaikeaa ymmärtää ADHD-aikuisen puhetta, koska asia on vaikeaa tuoda ulos johdonmukaisesti. Järjestelmällisyyden noudattaminen tuo vaikeuksia ja asioiden aloittaminen on vaikeaa sekä asiat jäävät helposti kesken, varsinkin siksi, että olennaiseen keskittyminen ja olennaisen hahmottaminen on haastavaa. (Salakari & Virta 2018, 33-34.)

Tarkkaavuuden vaikeuksiin sisältyy vaikeuksia tarkkaavuuden ylläpitämisessä, suunnitamisessa ja siirtämisessä. ADHD-oireisen on vaikeaa keskittyä oikeastaan mihinkään, koska ajatukset harhailevat ja pienikin ulkopuolinen ääni kiinnittää huomion. Lisäksi häiriintymisen jälkeen ADHD-oireisen on todella vaikeaa saada kiinni asiasta, jota oli tekemässä ja keskittymisvaikeuksista johtuen huolimattomuus on yleistä. Kaikesta huolimatta ADHD-oireinen saattaa keskittyä juttuun, jonka hän kokee omakseen, täydellä intohimolla. Silloin keskittyminen voi olla niin intensiivistä, että ajan-taju katoaa kokonaan. (Salakari & Virta 2018, 31-33.)

Salakarin ja Virran (2018, 183) mukaan tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet aiheuttavat ADHD-aikuiselle myös muistivaikeuksia, jotka näkyvät työmuistissa ja asioiden mieleen painamisessa. Keskittymisen häiriintyminen aiheuttaa tarkkaavuuden siirtymisen toisaalle, jolloin asian käsittely työmuistissa keskeytyy, eikä mieleen painaminen onnistu. Näin syntyy vaikeus muistaa asioita, mikä johtaa Salakarin ja Virran (2018, 35-36) mukaan myös asioiden unohteluun ja hukkaamiseen. He myös mainitsevat, että unohtelun lisäksi asioiden muistiin palauttaminen on ADHD-oireiselle usein haastavaa.

Suurimmalla osalla ADHD-aikuisista on vaikeuksia myös tunne-elämässä ja sosiaalisissa tilanteissa (Salakari & Virta 2018, 36). Mieliala saattaa vaihdella laidasta laitaan jopa jo tunnin kuluessa, tunteiden voimakkuuden säätely on haastavaa ja

stressinsietokyky saattaa olla muita ihmisiä matalampi. Tunteiden ilmaiseminen voi myös olla vaikeaa, mikä saattaa aiheuttaa voimakkaita tunteiden purkauksia pienistäkin asioista. (Leppämäki 2014, 9.) Salakari ja Virta (2018, 36) mainitsevat myös, että ADHD-aikuisen voi olla vaikea tulkita niin sanottua sanatonta viestintää, eli toisen ihmisen kehonkieltä tai äänensävyä.

3.4 Liitännäisoireet- ja häiriöt

Oireet ja häiriöt, jotka ilmenevät ADHD-diagnosoidulla useammin kuin ihmisillä yleensä, ovat ADHD:n liitännäisoireita ja -häiriöitä (Salakari & Virta 2018, 41). Tutkimusten mukaan yli puolella ADHD-oireisista aikuisista esiintyy myös jokin toinen psykiatrinen häiriö, esimerkiksi masennus (Adler & Florence 2009, 46). Salakari ja Virta (2018, 41) toteavat psykiatristen liitännäishäiriöiden prosentuaalisen määrän aikuisilla olevan jopa 50-80%. Seuraavassa taulukossa on kuvattu psykiatristen liitännäishäiriöiden esiintyminen ADHD-aikuisilla. Prosentuaaliset määrät on kuvattu Salakarin ja Virran (2018) teoksessa ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 sekä Maarit Virran (2016) Powerpoint-esityksessä.

Taulukko 2. Psykiatristen liitännäishäiriöiden esiintyminen ADHD-aikuisilla.

Psykiatrinen häiriö	Esiintyvyys
Masennus	35-50%
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	n. 20 %
Huumeiden säännöllinen käyttö	8-32%
Alkoholin suurkulutus	20-50%
Ahdistuneisuushäiriöt	25-50%
Persoonallisuushäiriöt	10-80%

3.5 ADHD vahvuutena

ADHD:sta on puhuttu paljon myös vahvuutena. ADHD-oireinen aikuinen voi olla parhaimmillaan nopea oivaltamaan, kekseliäs, empaattinen, haasteista nauttiva, innokas ja motivoiva. (Mikä on ADHD, 2020.) Kasvatustieteen pedagogi, erityispedagogi ja ADHD-asiantuntija Erja Sandberg (2017) toteaaakin erityisesti ylikeskittymisen olevan suuri vahvuus ADHD-oireisen elämässä. Itselleen tärkeä asia voi ADHD-oireisen viedä

niin mennessään, että kaikki ulkopuolinen unohtuu. Tämä mahdollistaa todella tehokkaan työskentelyn.

ADHD-liiton Tuuli-Maria lehtinen mainitsee (Lagström, 2019) ADHD-oireisen herkän innostumisen olevan usein vahvuus työelämässä. ADHD-aikuinen on usein todella innovatiivinen ja uskaltaa rikkoa rajoja, koska ADHD-oireinen kyllästyy ja häiriintyy todella helposti (5 Super Strengths of ADHD Adults You Need to Know, 2017). Impulsiivisuus joillain ADHD-oireisilla saattaa ilmentyä spontaaniutena ja avoimuutena, mikä mahdollistaa rohkeuden kokeilla uusia asioita (Nall, 2016).

4 ADHD ja musiikkipedagogin työ

Tutkimusten mukaan ADHD-oireiset usein vaihtavat työpaikkaa impulsiivisesti ja useammin kuin muut (Flippin, 2019). Monet tutkimukset osoittavat myös ADHD-diagnosoituilla aikuisilla olevan normaalia enemmän työpaikan vaihdoksia, sairaalomia ja työttömyyttä. Vaikka ADHD-oireisille on ehdotettu työntekoa esimerkiksi luovissa ja projektiluontoisissa työtehtävissä, todellisuudessa ADHD-diagnosoituille aikuisille ei ole mitään yhtä jokaiselle sopivaa työtä. Koska ADHD-oireinen kykenee usein keskittymään eri tavalla häntä itseään inspiroiviin asioihin, pärjää hän todennäköisesti parhaiten alalla, joka keskittyy hänen vahvimpiin osaamisalueisiin. (Salakari & Virta 2018, 52-53.)

4.1 Yleisiä työelämässä syntyviä haasteita

Ongelmia työelämässä voi syntyä jo ohjeidenannon yhteydessä, koska ohjeita saattaa olla vaikea pysähtyä kuuntelemaan ja olennaisia ohjeita saattaa mennä kokonaan ohi. Työteho voi häiriintyä ulkoisten ärsykkeiden, kuten puhelimen soimisen tai sekaisen työtilan vuoksi. Suunnittelu ja aikatauluttaminen ovat myös haastavia, joten asioiden valmistuminen venyy ja työskentelyä hidastaa myös ajatusten harhailun

aiheuttamat unohdukset ja huolimattomuus. Puhuminen työtoverille tai opettajan asemassa oppilaalle voi myös olla haastavaa, koska ADHD-oireisen ajatus saattaa katkeilla kesken puheenvuoron tai puheen nopeus voi olla liian vauhdikasta. Myös ADHD-oireisen liitännäishäiriöt tuovat oman haasteensa työhön. (Salakari & Virta 2018, 53.)

Uupumus on ADHD-oireisilla myös yleistä. Impulsiivisuus aiheuttaa asioiden lupamista ilman sen enempää miettimistä, eikä ADHD-oireinen välttämättä edes muista lupaamishetkellä, kuinka paljon hänellä on muita tehtäviä hoitamatta. Innostava työ saattaa myös viedä ADHD-oireisen niin mukanaan, ettei millään muulla ole enää mitään merkitystä hänen mielessään, ja loput tehtävät jäävät viime tippaan. Intensiivinen työnteko aiheuttaa myös taukojen unohtumisen ja yhtäkkiä näistä asioista johdun ADHD-oireisen jaksaminen on koetuksella. (Salakari & Virta 2018, 54.)

Sosiaalisia ongelmia työelämässä voi syntyä myös. Ulkopuolisille ADHD-oireinen saattaa vaikuttaa laiskalta tai siltä, ettei hän työskentelisi täydellä panostuksella. (Adler & Florence 2009, 40.) Salakari & Virta (2018, 53-54) tuovat esiin, että esimerkiksi tunteiden hallinnan vaikeudet voivat aiheuttaa turhan suoranaista käytöstä työkavereita tai vaikka oppilasta kohtaan, ja keskittymisen puute keskustelutilanteissa ärtyneisyyttä työkavereissa.

4.2 Kirjallisuuden keinoja ADHD-oireisen työstä selviytymiseen

Salakari ja Virta (2018, 55-56) ovat koonneet teoksessaan keinoja ADHD-oireiselle työstä selviytymiseen. Keskittymisvaikeuksiin heidän mukaansa auttaa häiriötekijöiden minimoiminen. Henkilökohtainen työpiste ja kuulokkeiden käyttäminen voivat auttaa häiritsevien äänien ja ulkoisten ärsykkeiden vähentämisessä. Työtehtävien pilkkomisesta pienempiin osiin voi olla myös hyötyä ja ylimääräiset tauot voivat auttaa keskittymisessä.

Asioiden muistamiseen voi auttaa kalenteri, muistiinpanot ja muistettavien tilanteiden nauhoittaminen. Lisäksi sihteeriä, joka suunnittelee päivän ohjelman ja muistuttelee asioista, voi olla apua ADHD-oireiselle. Salakari ja Virta (2018, 56)

muistuttavatkin, että ADHD-aikuinen kykenee vaikuttamaan itse omaan työssä pärjäämiseen hyvin. Itsetuntemus, oikea ala ja ADHD:n oireiden hallinnan opettelu ovat kaiken a ja o. Samoja neuvoja löytyi myös Lenardilta ja Florencelta (2009, 42). He toteavat myös, että työolosuhteiden muuttaminen ADHD-oireiselle sopivaksi, on yleensä helppoa.

4.3 Omia kokemuksiani ADHD:n vaikutuksesta musiikkipedagogin työhön

Suurimmat vaikeudet itselläni musiikkipedagogin työssä on tuntien ulkopuolella tapahtuvissa työtehtävissä. Asiat jäävät viime tippaan, eikä mikään pysy järjestyksessä ilman ADHD-lääkkeitä. Kuitenkin itse tuntien pito on ollut itselleni aina antoisaa, erityisesti varhaisiän musiikkikasvatuksen osalta.

Tuntisuunnittelu on tuottanut itselleni vaikeuksia koko opiskeluajan. Erityisesti muskarituntien suunnittelusta olen saanut paljon palautetta siitä, että tunteistani puuttuu punainen lanka. Olen aina ajatellut osaavani luoda tarinallisen kulun tunneille, mutta käytännössä en ole onnistunut siinä kuin pari kertaa. Keskittymiseni ei riitä, enkä osaa aina hahmottaa, miten tunnin saisi etenemään järjestelmällisesti. Lisäksi on ollut vaikeaa luoda tavoitteita tunneille ja hahmottaa paperille, miksi mitäkin leikkiä tehdään. Vaikka tiedän, miksi suunnittelin laululeikit tietyllä tavalla, en kykene kirjoittamaan sitä paperille järkevästi. Olen kuitenkin suunnitellut aina jokaisen tunnin suurin piirtein jonkin teeman ympärille, jotta tunnit olisivat järkevämmiin jäseneltyjä. Olen myös huomannut, että suunnittelen etukäteen kaikenlaista hienoa rekvisiittaa muskaritunneille, mutta yleensä unohdan ostaa tarvittavat asiat, muistan ne päivää ennen, enkä ehdi enää hommaamaan niitä.

Yksityistunneista minulla on kokemusta vain kahdesta viuluoppilaasta opintojeni aikana. Tein suunnitelmat aina viime tipassa päässäni, koska lähes joka kerta unohdin tehdä suunnitelman. Jos tein suunnitelman, tunnit eivät koskaan lopulta edenneet suunnitelman mukaan, mutta tunteista tuli silloin hyvin oppilaslähtöisiä. Tuntien pidossa minulla oli vaikeuksia siinä, että näin oppilaan tekniikassa pieniä korjattavia

asioita, mutta en hahmottanut isompaa kokonaisuutta. Lisäksi unohtelin helposti tuoda oppilaille uusia kappaleita silloin, kun olin luvannut.

Ryhmätuntien ohjaamisesta minulla on paljon kokemusta muskaritunneista alle kouluikäisten lasten kanssa. Itselleni ideaalein opetustilanne on muskaritunti, koska silloin saan olla energinen, leikkisä ja höpsö oma itseni, eikä minun tarvitse ahdata itseäni mihinkään muottiin. Olen huomannut, että lapset innostuvat tunneilla helposti ja uskaltavat osallistua, mikä saattaa johtua juuri siitä, että olen itse niin menevällä tavalla mukana jokaisessa leikissä ja laulussa. Havainnoin myös nopealla tahdilla keskittymiskyvyn puutteen vuoksi, joten lasten ideoiden mukaan lähteminen tulee luonnostaan. Lisäksi improvisointi tuntien ohjelman osalta on ollut aina minulle helppoa. Pystyn keksimään lennosta sekunneissa uuden tavan leikkiä jotain laululeikkiä ja muuttamaan suunnitelmaani lasten jaksamisen tai osaamisen mukaan. Tunnen myös niin vahvasti, että jos lapsi onnistuu jossain uudessa asiassa muskarissa, olen siitä aidoisti todella innoissani. Ärsytyksen tunteen tunnen myös todella vahvasti, mutta olen opetellut purkamaan sen ylipirteydellä.

Olen yrittänyt muistaa asioita laittamalla kaikesta muistutuksen puhelimeeni. Usein kuitenkin unohdan laittaa asiat ylös, enkä muista niitä enää myöhemmin. Olen myös lähiaikoina alkanut käyttämään aktiivisesti ADHD-lääkkeitä, koska olen huomannut, etten selviydy arjestani ilman niitä.

4.4 Aiempia tutkimuksia aiheesta

Musiikkipedagogin ADHD:sta ei löytynyt aiempia tutkimuksia, mutta opettajan ADHD:sta sekä muusikon ADHD:sta löytyi kaksi aiempaa tutkimusta.

Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa kandin Muusikko ja ADHD on tehnyt Vilma Jääskeläinen. Olen lukenut kyseisen tutkimuksen aiemmin suoraan Jääskeläisen kautta, mutta tutkimuksesta ei löydy julkista linkkiä.

Ainoa tutkimus, joka käsitteli ADHD:ta opettajan ammatissa, oli Pia Fransmanin Turun yliopistolle vuonna 2018 tehty pro gradu -tutkielma Kurkistuksia koulupäivään -

ADHD-opettajien kuvauksia koulupäivän käytänteistä. Fransman tutki ADHD-opettajien koulutyöhön liittyviä käytänteitä ja tutkimusmenetelmänä hän käytti haastattelua. Tutkimuksessa ilmeni ADHD-opettajilla olevan paljon erilaisia käytänteitä oppitunneilla ja vahvuus tunnistaa tukea tarvitsevat oppilaat.

5 Haastattelujen analyysi

Haastattelututkimukseni tulokset perustuvat haastateltavien kokemuksiin, joita olen tulkinnut pohjaten tulkinnan omiin kokemuksiini ja teoretietoon ADHD-oireyhtymästä. Halusin selvittää, millaisia haasteita ADHD tuo musiikkipedagogin työhön, millaisia keinoja haastateltavat ovat löytäneet selviytyäkseen kyseisistä haasteista ja onko ADHD:sta kenties myös jotain hyötyä musiikkipedagogin työssä. Samalla selvitin haastateltavien yleisen mielipiteen ADHD:n vaikutusten määrästä, eli onko haastateltavien mielestä loppujen lopuksi ADHD:sta enemmän haittaa vai hyötyä musiikkipedagogin työssä. Haastateltavista jokaisella oli joskus elämänsä aikana ilmennyt liitännäishäiriöitä, kuten masennusta, mutta yksikään haastateltavista ei maininnut kyseisten oireiden vaikutuksia musiikkipedagogin työhön. Käytän haastateltavista nimityksiä A, B, C ja D.

5.1 ADHD:n haasteet musiikkipedagogin työssä

ADHD ilmenee yleisesti jokaisella diagnosoidulla hieman eri tavalla, joten haastateltavani kokivat haasteet eri tavoin eri osa-alueilla. Kuitenkin yhtäläisyyksiäkin löytyi jonkun verran. Haastatteluissa keskustelimme erikseen tuntien ulkopuolisten asioiden haasteista, yksilöopetuksen haasteista ja ryhmäopetuksen haasteista.

Ryhmäopetuksesta yhdellä haastateltavista ei ollut paljoa kokemusta, mutta muut haastateltavat toivat esille, että tekevät mieluummin yksityisopetusta kuin ryhmäopetusta. Uskon tämän johtuvan siitä, että usea haastateltavista mainitsi ryhmäopetuksen olevan raskasta sen vaativan suuren intensiivisen keskittymisen vuoksi. Lisäksi

yksi mainitsi ryhmäopetuksessa tulevan ärsykeitä joka suunnasta, mikä vaikeuttaa keskittymistä entisestään.

Seuraavissa kappaleissa luokittelen oireet Anita Salakarin ja Maarit Virran (2018) jaottelun mukaan tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen, muistin ja tunne-elämän sekä sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksiin.

5.1.1 Toiminnanohjauksen vaikeudet

Toiminnanohjauksen vaikeudet aiheuttivat haasteita enimmäkseen tuntien suunnittelussa ja yksityisopetuksessa. Ryhmäopetuksessa toiminnanohjauksen vaikeuksia ei tullut ilmi kuin yhdellä haastateltavalla.

Tuntisuunnittelua yksikään haastateltavista ei kykene toteuttamaan kirjallisesti. Haasteiksi toiminnanohjauksen vaikeuksista muodostuivat aikaansaamisen vaikeus, priorisoinnin vaikeus ja järjestelmällisyyden puuttuminen. Haastateltavan A mukaan tuntisuunnitelmaa on haastavaa alkaa tekemään, koska on vaikeaa hahmottaa, mikä on olennaista, eli mikä on tunnin tavoite tai aihe. Lisäksi hän koki suunnittelun haastavaksi, koska suunnitteluun tarvittavat materiaalit eivät ole aina saatavilla, koska materiaalit ovat usein hukassa tai unohtuneet jonnekin. Haastateltavan D mukaan jo suunnittelun aloittaminen ylipäätään saattaa olla ylitsepääsemättömän vaikeaa, koska muut, sillä hetkellä epäolennaisemmat asiat, vievät mennessään.

Aikataulujen sopiminen oppilaiden kanssa oli myös haastavaa haastateltaville A ja B. Haastateltava B koki, että hänen on vaikeaa priorisoida omat menonsa joten oppilaiden kanssa tulee sovittua aikataulut täysin oppilaiden aikataulujen mukaan, ja tällöin asioita menee päällekkäin.

On vaikeaa suunnitella, koska materiaalit on sekasin, hukassa, väärässä paikassa, unohtunu, hankkimatta tai niitä ei vaan välttämättä ole.

Mä oon monta kertaa yrittäny yksityisoppilaiden kanssa tehdä sellast tiettyy, et mä suunnittelisin sen tunnin kulun vaiks tietokoneelle ja sit mä kirjaisin aina sen tunnin jälkeen, et mitä me ollaan tehty, ni ei se niinku pidä. Ei se vaan niinku kerta kaikkiaan, mä en niinku pysty siihen.

Kaikki tuntien ulkopuolinen toiminta jää tekemättä. Esimerkiks tunti-suunnittelu ja valmistautuminen ja sen sellainen, joka pitäis olla sellasta kirjallista.

Yksityistunneilla toiminnanohjauksen vaikeudet näkyvät haastattelujen perusteella myös selkeästi. A mainitsi, että hänen puheensa saattaa rönsyillä niin, että oppilas ei ymmärrä hänen pääpointtiaan, koska hänen on vaikeaa löytää omista ajatuksistaan tärkeintä esille tullutta asiaa. Jokainen haastateltavista koki, että tunnit eivät usein pysy suunnitellussa aiheessa, vaan tunnin pääteema saattaa karata ja lopulta opettaja opettaakin jotain ihan muuta, kuin mitä alun perin piti opettaa. Impulsiivisuus siis aiheuttaa sen, että opettaja lähtee helposti omien yhtäkkisten päähänpistojensa mukana. Haastateltavalla A ajanhallintakin on tuottanut vaikeuksia: soittotunnit ovat saattaneet venyä seuraavan oppilaan päälle tai opettaja on myöhästynyt tunnilta, koska on jumittunut tekemään jotain muuta ja unohtanut ajankulun. Haastateltavat B ja D myös mainitsivat usein vaikuttavan siltä, että meillä ADHD-ihmisillä on yleensä omanlaiset tavat oppia asioita, koska aivomme toimivat eri tavalla. D totesikin, että on tärkeää muistaa, etteivät muut ihmiset, eli meidän tapauksessa oppilaat, välttämättä opi samalla tavalla tai nopeudella asioita, kuin itse olemme oppineet.

Voin käyttää vahingos väärää sanaa, voin sanoo päinvastasen asian, ku mitä mä tarkotin, mä saatan puhuu liian hiljaa, puhuu liian kovaa, olla jotenki epäselvä, ku ei jotenki pysty vaa muodostaa sitä selkeetä lausetta, missä ois se pointti.

Voi olla, että mie sanon, että nyt tehään semmonen harjotus, mutta sit kirjotan välissä jotain ja lopulta kymmenen minuutin päästä opetanki sille jotain ihan muuta.

Ryhmäopetustilanteissa toiminnanohjauksen vaikeuksia tuli ilmi vain haastateltavalta A. Hän kertoi, että hänen ryhmiensä sisältöjä on todella vaikea luoda, koska usein ryhmät tulee koottua todella sekalaisiksi. Jokaisella saattaa olla eri soitin mukana, koska opettaja on luvannut oppilaille, että saa ottaa jonkun toisenkin soittimen mukaan.

Ja sit mä en oikeen tie onks se ongelma vai ei, mut siis mulla saattaa olla tosi sekalaisii ryhmii, koska mä aina lipsauttelen, et "okei ja ai sä osaat totaki soitint soittaa mä osaan kyl opettaa sitä kans, ota vaan se."

5.1.2 Tarkkaavaisuusvaikeudet

Tarkkaavaisuusvaikeuksia näkyi tuntien ulkopuolisessa toiminnassa, yksityistunneilla sekä ryhmäopetuksessa. Häiriöherkkyyks luo haastetta jokaisella osa-alueella musiikki-pedagogin työssä.

Tuntisuunnitelmien tekoon tarkkaavaisuusvaikeudet tuovat toiminnanohjauksen vaikeuksien rinnalla lisähaastetta työskentelyyn. Haastateltava D esimerkiksi mainitsi, että hän ei kykene tekemään tuntisuunnitelmia sen takia, että kotona ollessa ulkopuoliset ärsykkeet vievät kaiken huomion. On tavallista siis, että tuntisuunnittelun aloitettua yhtäkkiä huomaakin tekevänsä jotain ihan muuta, kuin tuntisuunnittelua. Haastateltava A mainitsi myös tarkkaavuuden suuntaamisen ongelmana sen, että kun olisi aika suunnitella tuntia, ajatusten kohdistaminen tuntisuunnitteluun saattaa olla mahdotonta. Lisäksi yhtenä tarkkaavaisuusvaikeuksien oireena on ylikeskittyminen, ja sitä saattoi myös tapahtua tuntien ulkopuolisessa toiminnassa. Haastateltava D kertoi, että kun ulkopuoliset ärsykkeet vievät huomion, on hänen päivästänsä saatanut kadota pidempikin ajanjakso, ja yhden asian tekemisessä menee ulkoisten ärsykkeiden vuoksi yleensä todella paljon aikaa. Haastateltava B myös mainitsi ylikeskittymisen aiheuttavan sitä, että jos löytää niin mielenkiintoisen asian, että ylikeskittyminen on mahdollista, siihen keskittyy niin täysin, että siitä tulee tärkein asia elämässä sillä hetkellä, vaikka olisi tärkeämpiäkin asioita hoidettavana. Kaksi neljästä haastateltavasta myös mainitsi ohimennen, että oman instrumentin harjoittelu on ollut aina vähäistä, koska häiriötekijät vievät mennessään intensiivistä keskittymistä vaativissa harjoittelutilanteissa.

Minun täytyy olla siellä tilanteessa, että minulla on mieli siinä. Että jos mä meen kotiin, nii aina ne ulkopuoliset ärsykkeet saa multa sen huomion. Saattaa vaikka kadota joku tietty ajanjakso.

On semmonen kaaos elämässä, et on vaikee tietää millon sen suunnittelun tekis tai sillon ku sen aika on nii siihen ei vaan kohdistu ajatukset välttämättä mitenkään.

Yksityistunneilla haasteita tuli, kun piti seurata oppilaan soittoa ja löytää sieltä paranneltavia asioita. Keskittyminen ei välttämättä täysin pysy oppilaan soitossa, mutta

haastateltava B mainitsi, että tämä asia riippuu paljon päivästä. Joinain päivinä kykenee keskittymään paremmin kuin toisina. Toiminnanohjauksen vaikeuksien yhteydessä mainitsin jokaisen haastateltavan kokeneen tunnin aiheen karkaamista useasti tunneilla. Voisin myös luokitella sen liittyvän impulsiivisuuden ja priorisoinnin ongelmien lisäksi myös keskittymisvaikeuksiin, koska keskittyminen ei pysy haastateltavilla alkuperäisessä suunnitelmassa. Haastateltava A koki haastavaksi välillä myös ylikeskittymisen tunneilla, koska ajantajun katoaminen aiheuttaa usein tuntien venymistä ja aikataulujen päällekkäisyyksiä, mikä saattaa aiheuttaa ärtyneisyyttä muissa oppilaissa, koska heidän tunnistaan menikin aikaa jonkun toisen oppilaan tuntiin.

Ryhmätunneille tarkkaavaisuusvaikeudet toivat haasteita erityisesti tarkkaavuuden ylläpitämiseen. Haastateltava A mainitsi, että erityisesti päivinä, joina on niin sanottu kupla päällä, lapsiryhmistä tulee helposti kaaos, koska ei huomaa, mitä kukin lapsi puuhailee. Haastateltava C kertoi kokeneensa ryhmäopetuksessa suurimmaksi haasteeksi selkeiden tuntisuunnitelmien tärkeyden, ja koska tuntisuunnitelmien tekeminen on haastavaa eikä tunnilla ole välttämättä selkää kuvaa siitä, mitä aikoo tehdä, on keskittyminen vaikeaa. Ryhmätunnit vaativat niin intensiivistä keskittymistä ja läsnäoloa, mikä on ADHD-ihmiselle todella haastavaa, että C kokee olevansa ryhmätuntien pitämisen jälkeen todella väsynyt. Haastateltava D koki ryhmätuntien olevan stressaavia, koska ryhmätilanteissa ärsykeitä on niin paljon, että keskittyminen on haastavaa, jolloin tunnista saattaa tulla helposti kaaos.

5.1.3 Muistivaikeudet

Työmuisti ja kielellinen pitkäkestoinen muisti saattavat olla haastavia ADHD-aikuiselle. Asioiden mieleen painaminen ja palauttaminen voivat tuoda vaikeuksia.

Haastateltava A mainitsi muistiongelmien haastavuuden tuntisuunnittelussa siten, että on vaikeaa muistaa, mitä edellisellä tunnilla tehtiin, koska asioiden palauttaminen mieleen on vaikeaa. Haastateltavat A, B ja D kertoivat jokainen, että vaikka

asioita yrittäisi laittaa ylös, syntyy silti haasteita. A mainitsi omistavansa niin monta eri vihkoa, että unohtaa, minne kirjoitti minkäkin asian. Lisäksi muistilistojen katsominen unohtuu. Haastateltava B taas kertoi esimerkin: Jos normaalisti keskiviikkoisin hänellä ei ole mitään, hän ei myöskään tajua katsoa kalenteriaan, koska hän ei muista, jos sille päivälle on sovittu jotain. Haastateltavat A ja D myös mainitsivat, että elleivät he laita asioita heti ylös, he eivät muista kyseisten asioiden olemassaoloa enää koskaan, vaikka kyseessä olisi todella tärkeitä asioita. Ennen tuntia tehtävät asiat, kuten soitinten viritys saattaa haastateltavalla A myös unohtua, ja tunnin aikana soitinten virittämistä ei voi enää aloittaa, koska etenkin lapsiryhmä villiintyisi sinä aikana, kun opettajan huomio olisi virittämisessä. Lisäksi hän kertoi, että läsnäololistat jää usein täyttämättä.

On vaikeeta muistaa, et mitä viimeks tehti, vaik mul on siis erinomanen muisti, mut on vaikeeta pysähtyy hetkeen, niin et niille asioille tulis tilaa tulla mun muistiin.

Ja se, että muistais, et muisti on iso ongelma ja siihen liittyen toi systeemin pitäminen raameissa kaikilla kikoilla. Ja se et riittää et yhenki keran lipsuu tai jotenki häslää tai menee kiireessä.

Haastateltavat A ja B mainitsivat myös, että oppilaille luvatut asiat unohtuvat herkästi, mikä nolottaa joka kerta, kun niin käy. B kertoi, että usein uuden kappaleen luvattuun hän on unohtanut tuoda sen seuraavalle tunnille, mutta on sitten oppilaan halutessa hankkinut nuotin nopeasti tunnin aikana.

5.1.4 Tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet

Tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksia ilmeni haastateltavilla myös hieman. Kaikki haastateltavat kertoivat olevansa läheisten ihmisten aikana todella räjähdysherkkiä suuttuessaan. Haastateltavat B ja C kertoivat kumpikin, että hermostumista saattaa tapahtua soittotunnillakin, mutta sellaiset tilanteet on oppinut itse tunnistamaan, joten kiivastumisen on oppinut rauhoittamaan nopeasti, viimeistään parin sanan jälkeen. Kaikki haastateltavat kokivat osaavansa hallita äkkinäisen kiivastumisen tunnilla hyvin, joten siitä ei ole kuitenkaan koskaan koitunut ongelmia. Haastateltava D totesikin, että hermostuminen on hänelle luottamusasia, joka vaatii

turvallisen ympäristön. Haastateltava C mainitsi, että iän myötä hermostumista on oppinut hallitsemaan paremmin, ja koska soittotunneilla ymmärtää olevansa opettajan roolissa, kiivastumisia ei tapahdu samalla tavalla kuin läheisten kanssa. Haastateltavat B ja D totesivat myös olleensa itse ADHD:n vuoksi niin aikaansaamattomia harjoittelijoita, että heillä on todella pitkä pinna harjoittelemattomien oppilaiden suhteen.

Haastavuutta tunteihin tuo haastateltavien A ja B mukaan myös stressiherkkyys. ADHD-oireinen reagoi asioihin yleensä voimakkaammilla tunnereaktioilla kuin muut, joten jos töiden ulkopuolella on jokin asia, joka vaivaa, on A:n ja B:n mukaan tunnin pitoon erittäin hankala keskittyä. Ajatukset kiertävät silloin vain stressaavan asian ympärillä, eikä muille asioille saa tilaa. Haastateltava C totesi, että jos hänellä olisi elämässä jokin asia huonosti, se varmasti vaikuttaisi hänelläkin työntekoon huomattavasti.

5.2 Haastateltavien keinoja työstä selviytymiseen

Selvitin haastateltavilta ADHD:n musiikkipedagogin työhön tuomien haasteiden jälkeen, millaisia keinoja he ovat keksineet haasteiden minimoimiseksi. Haastateltava A sanoi mielestäni hauskasti: ”Se millä selviää, ni se on semmonen järjestelmällinen itsensä huijaaminen jotenki, et kiertää ja kikkailee.” Jokainen ADHD-ihminen on erilainen, joten jokaiselle toimii myös eri keinot elämästä selviytymiseen. Kokosin haastateltaviltani nimenomaan heidän itsensä mielestään toimivat keinot.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että heille paras keino suunnitella tunnit, on tuntien suurpiirteinen suunnittelu omassa päässä. Ideoiden keräämiseen ja asioiden muistamiseen moni haastateltavista oli kuitenkin keksinyt keinoja. Haastateltava A mainitsi tuntisuunnittelusta, että ideoita tunneille saattaa tulla missä tilanteessa tahansa, joten hän kerää ideoita mukaanansa oleviin muistiinpanovälineisiin. Myös haastateltavat B ja D totesivat, että hyvä keino asioiden muistamiseen ja tuntien suunnitteluun on laittaa kaikki saman tien ylös.

Haastateltavat A ja B käyttävät paperista kalenteria menojen muistamiseen, mutta D:lle sopii parhaiten puhelimen kalenteri. A kertoi kantavansa mukanaan aina vihkoa, johon hän voi tarpeen tullen kirjoittaa asioita muistiin. Jotta A muistaa katsoa muistivihkoa, hänellä on aamuisin ja iltaisin seitsemältä muistutukset puhelimesta, jossa on ohjeistus katsoa tiettyä muistiinpanovälinettä, jotta hän muistaisi, mihin hän kirjoitti minkäkin asian. Lisäksi häntä on auttanut tuntisuunnittelussa inspiroivat työvälit. Hän on esimerkiksi ostanut niin ihanan vihon, että motivaatio vihon käyttämisestä kohtaan nousee ja hän haluaa mieluummin tuntisuunnittelun pariin. Myös muiden kanssa yhdessä tekeminen on ollut A:lle tuntisuunnittelua auttava asia.

Haastateltava A on keksinyt myös oman systeemin asioiden muistamiseen: hän kirjoittaa vihkoon tai kalenteriin ruudukkoon jonkin muistettavan asian, esimerkiksi jonkun oppilaan kappaleen nimen. Ruudukossa on erilaiset merkinnät sille, minkä verran kyseistä asiaa käytiin, vai käytiinkö sitä lainkaan.

- Jos asia oli puheena, ruudukkoon merkataan piste.
- Jos asiaa tehtiin vähän, ruudun sisälle tehdään pieni neliö
- Jos asiaa ei tehty lainkaan, ruutu jätetään tyhjäksi tai vedetään viiva
- Jos asia tehtiin loppuun, ruutu väritetään kokonaan

Taulukko 3. Haastateltavan A järjestelmä muistamiseen.

	21.3.	28.3.	4.4.	11.4.
My heart will go on	-	●	■	■

Lisäksi A pitää jokaiselle oppilaalle omaa muovitaskua, jonne hän ajan saatossa tulostaa oppilaalle nuotteja. Hän myös yrittää pitää nuottikirjoja ja soittimia tuplana, jotta jokaisella hänen työpisteellään olisi jotain materiaaleja valmiiksi unohtamisen varalta. Muistaminen on A:lle stressaava asia, joten hän yrittää myös minimoida oppilaille asioiden lupaamista. Siihen on ollut hyvänä keinona opetuksen videointi. A on esimerkiksi kuvannut kanteleopetuksessa käsiään, kun hän opettaa jotain harjoitusta. Silloin hän on säästynyt lupaamasta kirjoittamasta harjoituksesta nuottia. Henkilökohtaisen stressin aikana, kun ajatukset eivät ole kasassa, haastateltava A on käyttänyt yhtä ja samaa kappaletta kaikille oppilaille ja ryhmille, mutta eri sovituksella.

Haastateltavat A ja D kokevat, että kun heillä on kaikki perusasiat elämässä kunnossa, eli elämä on säännöllistä ja nukkuu ja syö hyvin, silloin kaikki toimii päivän aikana paremmin. D vaatii itseltään tietyt rutiinit joka päivä: aamulla herätessään hän kirjoittaa unensa ylös ja keittää puuroa. Hän on luonut myös oppituntien ajaksi rutiineja, joita hän noudattaa. Hän keittää tunnin aluksi aina kahvia, laittaa soitettavan kappaleen soimaan ja tunnin lopussa kuvaa, mitä tunnilla saatiin aikaiseksi. Aikaansaannoksen kuvaaminen auttaa D:tä myös siinä, että ajatukset pysyvät tunnilla paremmin kassassa, koska hän tiedostaa, että tunnin lopuksi pitää saada kooste opitusta.

Opetuksessa aistiärsykkeiden minimoimiseksi haastateltava A pitää luokassa hämärää valaistusta ja hän opettaa todella pienessä luokassa, jotta hän ei onnistu levittämään tavaroitaan liian laajalle alueelle. Hän myös pitää meditointia suurena osana ajatusten harhailun minimointia. Oppilaiden välissä A on kokenut hyväksi aivojen nollauskeinoksi laittaa oven hetkeksi kiinni, valot pois ja hengitellä silmät kiinni edes 15 sekuntia. Myös haastateltava D mainitsi, että hän jättää tuntien väliin aina jonkin verran aikaa. Hän myös kävelee joka paikkaan, koska on huomannut ajatusten rauhoittuvan silloin, ja niin tehdessään hän pystyy paremmin kohdistamaan ajatuksensa seuraavaan asiaan. Ilman kunnan taukoja D on huomannut hänellä keskittymisen herpaantuvan tunneilla jatkuvasti.

Haastateltava C on kokenut mielikuvaharjoittelun auttavan paljon esimerkiksi impulsien hallinnassa. Hän on kuvitellut tilanteita mielessään etukäteen, mikä on auttanut häntä tunnistamaan kyseiset tilanteet käytännössä. Myös D on oppinut ajan kanssa tunnistamaan impulssit, ja oppinut joissain tilanteissa pysäyttämään ajatusten virran. Esimerkiksi kun tunti on alkanut mennä sivuraiteille, itselleen stopin sanominen on auttanut. C kertoi myös, että hän kokee saaneensa osittaisen ”tasapainon kaaokseen” itsensä hyväksymisen kautta ja kaiken muun lisäksi haastateltava A totesi normaalin työelämän haastavuuden vuoksi yrittäjyyden olevan hänelle paras tapa toteuttaa musiikkipedagogin työtä.

Taulukko 4. Keinoja musiikkipedagogin työstä selviytymiseen.

Tuntisuunnittelu	Asioiden muistaminen	Impulssien hallinta	Keskittyminen tunnilla
Suunnitelma päässä kirjallisen sijaan	Asioiden kirjoitus ylös heti kalenteriin tai vihkoon	Mielikuvaharjoittelu ja sen avulla tilanteen ennakointi	Tauko jokaisen tunnin välissä
Ideat heti mieleen juolahtamisen jälkeen ylös	Paperisen tai puhelimen kalenterin käyttö	Tilanteen tunnistaminen ja impulssin pysäyttäminen	Pieni luokka, jossa ei ole tilaa levittäytyä
Jokaiselle oppilaalle muovitasku, jossa nuotteja valmiina	Haastateltavan A keksimä taulukointi (s. 22)	Ärtyneisyyden purkaminen ylipirteydellä	Aikaansaannoksen videointi tunnin lopussa
	Puhelimeen muistutus joka asiasta	Tunnilla tehdyn videointi tunnin lopussa auttaa pysymään aiheessa	Rutiineista huolehtiminen
Kaverin kanssa suunnittelu	ADHD-lääkkeet		Hämärä valaistus luokassa
Inspiroivat työvälineet	Materiaalien pitäminen työpaikalla		

5.3 Onko ADHD:lla positiivisia vaikutuksia musiikkipedagogin työhön?

Halusin selvittää myös, kokevatko haastateltavat ADHD:n tuovan luovaan työhömmee myös jotain positiivista. Positiivisia puolia löytyi paljon, mutta haluan korostaa ennen niiden läpikäymistä, että ADHD vaikuttaa elämän jokaisella osa-alueella, eivätkä haastateltavien mainitsemat positiivisia vaikutuksia tuovat oireet ole monella muulla elämän osa-alueella millään tavalla positiivisia. ADHD-aikuisen ja ADHD-musiikkipedagogin elämä on kaikesta huolimatta monessa tilanteessa haastavaa, ja jokainen ADHD-diagnosoitu kokee asiat omalla tavallaan.

Mua ärsytti se, ku ihmiset sano et täst on hyötyyki ja on hienoo olla tämmönen, et miten nää ihmiset et eiks ne niinku... Et kauheeta ittensä huijaamista, ku täähä on nii iso ongelma ja nii traagista, ku kaikki ihmis-suhteet on nii vaikeita.

Mainitsin aiemmin, ettei yksikään haastattelemistani ADHD-diagnosoiduista musiikkipedagogeista kykene tekemään kirjallisia tuntisuunnitelmia. Heistä kuitenkin jokainen kykenee kaikesta huolimatta pitämään järkeviä soittotunteja. Haastateltava A

mainitsikin, että keskittymiskyvyn puute hänellä mahdollistaa todella nopean ajatus-
tenjuoksun, mikä mahdollistaa esimerkiksi nopean ongelmanratkaisukyvyyn ja impro-
visoinnin tuntien pidossa. Vaikka haastateltavien tuntien aiheet saattavat vaihtaa
suuntaa impulssien mukana, mahdollistaa tuntien suunnittelemattomuus heitä to-
teuttamaan hienoja ideoita tunnin kulun myötä reaaliajassa. Kaikki haastateltavista
kertoivat, että esimerkiksi tunnin ohjelman loppuessa, heidän on todella helppo kek-
siä lennosta uusi harjoitus soittotunnille.

Vahvuudet luovuudessa ja improvisoinnissa tulivat esiin jokaisen haastateltavan koh-
dalla. Haastateltavat A ja C esimerkiksi mainitsivat, että jos oppilaalla on jokin on-
gelma soittotekniikassa, heillä tulee todella nopealla tahdilla mieleen ideoita, miten
ongelman voisi ratkaista, vaikka ongelman ratkaisukeinoja ei tietoisesti edes yrittäisi
keksiä. C kertoi myös, että vaikka opetus tapahtuisi hetkessä, se on silti aina katta-
vaa. Hän epäili tämän johtuvan siitä, että ADHD-oireisen ajatusten virta on niin vauh-
dikas, että hän kykenee ajattelemaan asioita monelta kantilta lyhyessä ajassa.

*Sitä mä oon miettiny monta kertaa, et jos on joku ongelma jonku oppi-
laan kans, et miten mä nyt saan tän kiinnostuu tai oppimaan ni vaiks
mä en sitä tietosesti ajattelis, ni yhtäkkii se tulee vaa mieleen se ratkasu
tai joku ratkasuehdotus, et mitä mä voisin kokeilla. Se on jännä juttu, se
vaan tulee jostain.*

Jokainen haastateltavista myös mainitsi huomanneensa, että oppilaiden on ollut aina
helppo avautua heille, ja tunneille on nopeasti laskeutunut rento tunnelma. Haasta-
teltavat epäilivät, että oppilaiden avoimuus on seurausta siitä, että ADHD aiheuttaa
meille diagnosoiduille tietynlaista jatkuvaa sähläämistä. Lisäksi haastateltava B
mietti, että ADHD tekee meistä itsestämmekin avoimia, koska emme mieti aina etu-
käteen, mitä tulee sanottua, joten oppilaatkin uskaltavat keskustella asioista suo-
raan. Haastateltava D pohti, että oppilaat varmaan uskaltavat olla helposti rennosti
tunnilla, koska he huomaavat opettajankin välillä mokaavan ja olevan välillä niin säh-
lääjä.

*Jokaisella ihmisellä katoaa se epävarmuus, ku huomaa että se toinen-
kaa ei oo täydellinen millää lailla.*

Opettajaki voi mokata. Ja mokaakin. Ja se mun mielest on tosi tärkeetä oppilaan tajuta, et se ei oo niin vakavaa.

Monet ADHD-oireiset kokevat erityisesti negatiiviset tunteet todella voimakkaina (Salakari & Virta 2018, 226). Haastateltavistani jokainen koki tuntevansa myös positiiviset tunteet voimakkaasti. Kaikki haastateltavat mainitsivat haastattelussaan innostuvansa niin voimakkaasti, että ovat saanut innostettua oppilaansakin todella suuresti asiasta kuin asiasta. Haastateltava C totesi, että koska hän itse tuntee kaikki tunteet niin vahvasti, hän myös herkästi huomaa oppilaista erilaiset tunnetilat. Hän kertoi myös heittäytymiskykynsä olevan valtava, eikä hän ADHD:n takia oikeastaan ehdi miettiä, onko jokin noloa, joten hän ei myöskään häpeä itseään heittäytyessään.

Rakastan niitä yksityistunteja. Se on ihan täydellinen tilanne, ku se saa suoraan susta sen energian ja sä voit olla nii äänekäs ja rönsyilevä ku sä haluat, koska se imee sen kaiken sieltä.”

Niist voi tulla niist tunneista jotenki ekstramaagisempiaki jotenki sen takia, koska pystyy niin hyvin heittäytymään siihen tilanteeseen ja sit vieämään sitä uuteen, jopa parempaan suuntaan.

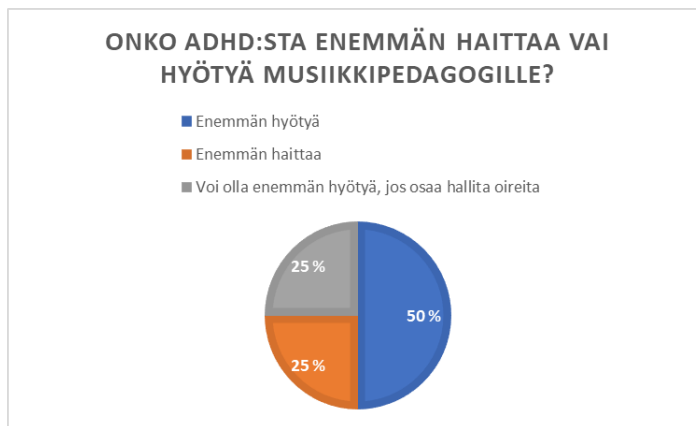
Ylikeskittyminen koettiin myös voimavarana musiikkipedagogin työssä. Jokaisella haastateltavallani on suuri intohimo musiikkia ja opettamista kohtaan, joten tuntien aikana ajantaju unohtuu helposti. Haastateltavat C ja D erityisesti korostivat, että tämän valtavan intohimon ansiosta he pystyvät olemaan tunneilla todella intensiivisesti läsnä ja havainnoimaan aktiivisesti oppilasta ja sitä, mikä oppilasta kiinnostaa. Myös haastateltava A mainitsi, että hänellä oppilaslähtöisyys tulee luonnostaan, koska hän elää tunneilla niin hetkessä ja painottaa asioita, jotka tulevat esiin tunnin aikana. Lisäksi haastateltava A totesi olevansa rohkea riskien ottaja, mikä on todennäköisesti johtanut siihen, että hän työskentelee yrittäjänä.

Ku mie opetan, pystyn siinä kesken huomaamaan jotain, mistä se just innostu se tyyppi ja sitten mie pystyn tavallaan improvisoimaan sen tavallaan ja sitten mie opetan sen sille saman tien.

Taulukko 5. ADHD:n hyödyt musiikkipedagogin työssä.

Keskittymiskyvyn puute	Ylikeskittyminen	Vilkas ajatustenjuoksu	Voimakkaat tunne-aktiot
Mahdollistaa vilkkaan ajatustenjuoksun	Suuri intohimo musiikkipedagogin työtä kohtaan mahdollistaa todella intensiivisen läsnäolon ja ajantajun katoamisen tunteilla	Nopea ongelmanratkaisukyky	Innostuu helposti todella voimakkaasti ja heittäytymiskyky on valtava
Havainnoi nopeasti		Ajattelee asioita monesta näkökulmasta hurjalla vauhdilla	Tunnistaa herkästi myös muiden tunne-aktiot
Nopea havainnointikyky mahdollistaa oppilaan reaktioiden huomioon	Intensiivinen läsnäolo mahdollistaa oppilaan mielenkiinnonkohteiden aktiivisen huomioon	Tunnin ohjelman loppuessa kesken helppo keksiä lennosta ohjelmaa	Omat tunteet tarttuvat herkästi oppilaiseen

Lopuksi kysyin vielä haastateltaviltani, että kokevatko he ADHD:n musiikkipedagogina enemmän voimavarana vai haittana. Puolet vastasivat kokevansa ADHD:sta olevan enemmän hyötyä musiikkipedagogille, yksi vastasi siitä olevan hänen mielestään enemmän haittaa ja yksi vastasi siitä voivan olla enemmän hyötyä, mikäli siitä aiheutuvia haasteita osaa hallita.



Kuvio 1. Hyötyä vai haittaa?

6 Yhteenveto

Haastattelujen tulosten ja omien kokemuksiini pohjalta ilmenee, että ADHD vaikuttaa ADHD-diagnosoidun musiikkipedagogin työelämään sekä negatiivisesti että positiivisesti. Vaikka ADHD-diagnosoitujen musiikkipedagogien intohimo työtä kohtaan on valtava, ei se estä kokonaan ADHD:n aiheuttamia vaikeuksia työelämässä. Haastateltavien ja itseni löytämien, sekä tietoperustassa mainittujen keinojen avulla ADHD-oireinen musiikkipedagogi voi tehostaa työntekoaan ja kompensoida vaikeuksiaan. ADHD:n aiheuttamista haitoista huolimatta tutkimuksessa ilmeni musiikkipedagogin työn voivan hallintakeinojen avulla olla antoisaa, eivätkä ADHD:n tuomat vaikeudet estä työntekoa. Lisäksi tutkimuksen perusteella voin todeta, että ADHD:sta voi olla myös hyötyä musiikkipedagogin työssä. Sekä haastateltavani että minä itse olemme kokeneet ADHD:n myös voimavarana.

Oireet kuitenkin ilmenivät eri ihmisillä eri tavoin. ADHD:n monimuotoisuus tuli esille tutkimuksessa siten, että kaikkia haastatteluissa esiin tulleita vaikeuksia ei löytynyt jokaiselta haastateltavalta ja haastateltavat kokivat oireiden vaikutukset eri tavoin. Esimerkiksi haastateltava C ei kokenut unohteleivansa oppilaisiin liittyviä asioita toisin kuin muut haastateltavat ja uskoi tämän johtuvan siitä, että hänellä suuri intohimo musiikkia ja opetusta kohtaan mahdollistaa kaiken opetukseen liittyvän muistamisen. Lisäksi jokainen haastateltavista koki ryhmäopetuksen olevan haastavampaa kuin yksilöopetuksen, mutta itse koen asian päinvastoin. Uskon tämän johtuvan yksinkertaisesti siitä, että itse koen suurta mielenkiintoa nimenomaan alle kouluikäisten muskariopetusta kohtaan, joten kykenen keskittymään niissä tilanteissa opetukseen intensiivisemmin kuin yksityisopetuksessa. ADHD:n oireiden erilaiset esiintymistavat tuovat kuitenkin esiin sen, että samat keinot työstä selviytymiseen eivät sovi kaikille. Paras tapa hallita omia ADHD-oireitaan, on löytää itselleen sopivat tavat toimia työelämässä.

7 Pohdinta

Tavoitteinani oli selvittää ADHD:n vaikutukset ADHD-diagnosoidun musiikkipedagogin työelämään ja löytää toimivia keinoja hallita ADHD:n tuomia vaikeuksia musiikkipedagogin työelämässä. Sain haastattelujen kautta kattavasti tietoa sekä ADHD:n aiheuttamista vaikeuksista että sen tuomista vahvuuksista. Lisäksi haastateltavani olivat löytäneet paljon erilaisia keinoja selviytyä ADHD:n tuomista haasteista musiikkipedagogin työssä.

Halusin myös tutkimuksellani ja sen henkilökohtaisuudella vähentää ADHD-oireisiin liittyviä ennako-oletuksia. Toivon opinnäytetyöni avartavan ihmisten ajatusmaailmaa ADHD-oireisista ihmisistä, jotta me ADHD-diagnosoidut uskaltaisimme jonain päivänä olla avoimempia diagnoosistamme. Mielestäni olisi tärkeää, että työympäristössäkkin työntekijän olisi turvallista kertoa omasta ADHD-diagnoosistaan, jotta ADHD-oireiselle olisi mahdollista järjestää mahdollisimman ideaali työtila ja työympäristö työnteon helpottamiseksi.

Tutkimuksestani voi olla hyötyä sekä ADHD-oireisille musiikkipedagogeille että muillekin ADHD:n kanssa kamppaileville aikuisille. Tutkimuksestani löytää vertaistukea ja käytännön neuvoja ADHD-oireisen työtehon parantamiseksi. Lisäksi lisätutkimuksesta liittyen aikuisiän ADHD:hen on hyötyä, koska tutkimuksia aikuisiän ADHD:sta ei vielä ole kovin paljon.

Tutkimusmenetelmää mietin jälkikäteen. Olisi voinut olla parempi tehdä haastattelut kirjallisina kyselyinä, sillä suullisista haastatteluista teki haastavaa ADHD-oireisten haastateltavien ajatuksenjuoksu. Haastattelut lähtivät helposti sivuraiteille eivätkä vastaukset tutkimuskysymyksiin pysyneet kysymyksen aiheessa. Haastattelujen analysointi oli tästä syystä erittäin työlästä ja aikaa vievää, ja uskon, että haastateltavilta olisi saattanut tulla mieleen vielä enemmän asioita, jos heillä olisi ollut mahdollisuus nähdä kysymykset koko ajan silmiensä alla. Toisaalta en tiedä, olisivatko ADHD-oireiset tutkittavat saaneet samalla tavalla aikaiseksi osallistua tutkimukseen, jos tiettyä päivää ja ajankohtaa tutkimukselle ei olisi sovittu.

Tutkimukseni luotettavuutta heikentää vähäinen tutkittavien määrä. Tutkimukseeni soveltuvia haastateltavia oli todella haastava löytää, joten tutkimusjoukko jäi vähäiseksi, eikä tuloksia täten voi yleistää. Lisäksi osalta haastateltavista tuli huomattavasti vähemmän tutkimuksen kannalta relevanttia tietoa kuin toisilta. Osa haastateltavista oli selkeästi perehtynyt oman diagnoosinsa vaikutuksiin tarkemmin kuin toiset.

Tutkimukseni luotettavuutta kuitenkin lisää tutkimuksen tulosten yhteneväisyys omien kokemuksieni ja tietoperustan kanssa. Haastateltavien ja itseni mainitsemien työelämäämme ADHD:n tuomien haasteiden, vahvuuksien ja selviytymiskeinojen toteam olevan täysin verrattavissa tietoperustassa mainittuihin tutkittuihin ADHD:n vaikeuksiin, hyötyihin ja työelämän selviytymiskeinoin. Haastateltavien mainitsemat ADHD-diagnoosin tuomat haasteet oli helppo jaotella Salakarin ja Virran (2018) jaottelun mukaan, koska ADHD-oireisen musiikkipedagogin vaikeudet olivat samoja kuin kirjassa mainitut ADHD:n tuomat vaikeudet. Salakari ja Virta (2018, 55-56) myös mainitsivat yhtenä selviytymiskeinona ylimääräisten häiriötekijöiden karsimisen ja tutkimuksessani ilmeni, että häiriötekijöiden karsiminen musiikkipedagogin luokassa on ollut toimiva keino keskittyä paremmin. Lisäksi haastatteluissa muutkin ilmi tulleet musiikkipedagogin työstä selviytymisen keinot, kuten opetuksen nauhoittaminen, taukojen pitäminen ja käveleminen, muistiinpanojen tekeminen, kalenterin pitäminen ja itsetuntemuksen parantaminen, löytyivät kaikki tietoperustasta löytyneistä keinoista ADHD-oireisen työnteon helpottamiseksi. Lähteistä löytynyt tieto siis vahvistaa tutkimuksessani ilmenneet asiat.

Otin tutkimuksessani huomioon naisten ja miesten väliset erot ADHD:n oireissa ottamalla haastateltaviksi kumpaakin sukupuolta edustavia henkilöitä. Tutkimuksessani ei kuitenkaan lopulta ilmennyt eroja ADHD:n aiheuttamissa vaikeuksissa sukupuolien mukaan, joten jätin merkitsemättä haastateltavien sukupuolet mahdollisimman hyvän anonymiteetin pitämiseksi.

Tutkimukseni jatkokehitysideaksi tuli mieleen, että aihetta voisi laajentaa tutkimalla, kokevatko eri alojen ADHD-diagnosoidut opettajat ADHD:n haitat ja hyödyt samalla tavalla, vai onko niissä eroja. Erityisesti kiinnostaisi, eroavatko luovien alojen ADHD-diagnosoitujen opettajien ja esimerkiksi ADHD-diagnosoitujen kieltenopettajien kokemat hyödyt toisistaan. Toivottavasti jonain päivänä osaamme ymmärtää ADHD-oireisten aivoja paremmin ja ADHD-oireisten erilaisuus osattaisiin nähdä myös rikkautena haasteiden rinnalla!

Lähteet

5 Super Strengths of ADHD Adults You Need to Know. 2017. Artikkelel sivustolla Fastbraini. Viitattu 13.4.2020. <https://fastbraini.com/5-super-strengths-of-adhd-adults/>

ADHD-liitto. Viitattu 24.3.2019. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/aikuisen-arki-toimimaan-opas-2017_kevyt.pdf

Adler, L. & Florence, M. 2009. ADHD. Levoton mieli. Korj. p. Prometheus kustannus. viitattu 23.3.2020.

Adler, L.A., Barkley, R.A., Chatterji S., Faraone S.V., Finkelman, M., Green, J.G., Greenhill, L.L., Gruber, M.J., Jewell, M., Kessler, R.C., Russo, L.J., Sampson, N.A. & Van Brunt, D.L. 2010. Structure and diagnosis of adult attention-deficit/hyperactivity disorder: analysis of expanded symptom criteria from the Adult ADHD Clinical Diagnostic Scale. Artikkelel. Department of Health Care Policy, Harvard Medical School. Viitattu 23.3.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21041618>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry & TKI-valiokunta. N.d. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 28.3.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>

Flippin, R. 2019. ADHD at Work: Time Wasters and Productivity Killers. Artikkelel sivustolla ADDitude. Viitattu 13.4.2020. <https://www.additudemag.com/adhd-at-work-time-wasters-and-productivity-killers/>

Fransman, P. 2018. Kurkistuksia koulupäivään. Adhd-opettajien kuvauksia koulupäivän käytänteistä. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, kasvatustiede, Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 28.3.2020. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145429/Fransman_Pia_progradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet. 2018. Viitattu 28.3.2020. <https://www.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelu/pedagogiset-ja-eettiset-periaatteet/eettiset-periaatteet-11122018.pdf>

Käypähoito -suositus. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 23.3.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061?tab=suositus#K1>

Laadullisen tutkimuksen tekeminen. N.d. Artikkelel SurveyMonkeyn sivustolla. Viitattu 13.3.2020. <https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>

Lagström, M. 2019. ADHD voi kääntyä vahvuudeksi – moni työnantaja pitää oireilevia parhaina työntekijöinä. ADHD-liiton Tuuli-Maria Lehtisen haastattelu. Viitattu

5.4.2020. <https://www.aamuposti.fi/artikkeli/768109-adhd-voi-kaantya-vahvuudeksi-moni-tyonantaja-pitaa-oireilevia-parhaina>

Lehtokoski, A. 2004. Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus. Helsinki: Tammi. Viitattu 24.3.2020.

Leppämäki, S. 2014. ADHD-Aikuispotilasopas. Algol Pharma Oy. Viitattu 24.3.2020. <https://adhdtutuksi.fi/wp-content/uploads/2015/06/ADHD-Aikuispotilasopas nettiversio 06 2015.pdf>

Low, K. 2019. Understanding Dr. Daniel Amen's 7 Types of ADD. Steven Gansin lääketieteellisesti arvioitu artikkeli. Viitattu 24.3.2020. <https://www.verywell-mind.com/understanding-dr-daniel-amens-6-types-of-add-20466>

Mikä on ADHD? 2020. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö). Suomen ADHD-Aikuiset ry. Viitattu 5.4.2020. <https://www.adhd-aikuiset.fi/mika-on-adhd/>

Nall, R. 2016. The Benefits of ADHD. Timothy J. Leggin lääketieteellisesti arvioitu artikkeli. Viitattu 13.4.2020. <https://www.healthline.com/health/adhd/benefits-of-adhd#1>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Verkkojulkaisu. Viitattu 13.3.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelma-opetus/kvali/L6_3_3.html

Salakari, A. & Virta, M. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Latvia: Livonia Print. Viitattu 27.5.2019.

Salakari, A. & Virta, M. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi. Viitattu 23.3.2020.

Sandberg, E. 2017. ADHD on upea vahvuus. Blogi-kirjoitus. Viitattu 5.4.2020. <https://www.erjasandberg.eu/adhd/adhd-on-upea-vahvuus/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 28.3.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Virta, M. 2016. ADHD-aikuisen työkyvyn arviointi. Powerpoint-esitys. Kuntoutussäätiö. Viitattu 25.3.2020. <https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2016/10/Virta-ADHD.pdf>