



Karelia-ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutti (AMK)

Psykofyysisen fysioterapian kei- not 11–16-vuotiaiden jännityksen hallintaan

Ronja Schavikin

Opinnäytetyö, maaliskuu 2026

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2026
Fysioterapian koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä

Ronja Schavikin

Nimeke

Psykofyysisen fysioterapian keinot 11–16-vuotiaiden jännityksen hallintaan

Tiivistelmä

Nuoruusikä on kehitysvaihe, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset ovat voimakkaita. Jännitys liittyy erityisesti suoritus- ja arviointitilanteisiin, kuten esiintymisiin ja kilpailuihin, mutta sitä esiintyy myös sosiaalisissa tilanteissa. Kehollisesti jännitys ilmenee esimerkiksi sydämen sykkeen nousuna, lihasjännityksenä ja hengityksen muutoksina.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa, millaisia psykofyysisiä keinoja on käytetty 11–16-vuotiaiden nuorten jännityksen hallinnan tukemisessa sekä millaisia vaikutuksia niillä on raportoitu nuorten jännitykseen, ahdistukseen ja stressiin.

Katsauksen perusteella psykofyysiset menetelmät, kuten hengitysharjoitukset, mindfulness, jooga ja kehotietoisuusharjoitteet, voivat tukea nuorten itsesäätelyä ja vähentää koettua jännitystä. Menetelmien vaikutukset kohdistuvat erityisesti autonomisen hermoston säätelyyn, kehon ja mielen yhteyden vahvistamiseen sekä tunnesäätelytaitojen kehittymiseen.

Tulokset viittaavat siihen, että sekä ryhmämuotoiset että digitaaliset interventiot voivat olla vaikuttavia. Nuoret raportoivat jännityksen lievittymistä, parempaa keskittymistä ja lisääntyntä kehon hallinnan tunnetta. Psykofyysiset menetelmät näyttävät potentiaalisina ja matalan kynnyksen tukikeinoina nuorten jännityksen hallintaan.

Kieli

suomi

Sivuja 35

Liitteet 0

Liitesivumäärä 0

Asiasanat



THESIS

March 2026

Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

FINLAND

+ 358 13 260 600

Author

Ronja Schavikin

Title

Psychophysical physiotherapy and the management of nervousness in adolescents aged 11–16

Abstract

Adolescence is a developmental stage characterized by significant physical, psychological, and social changes. Nervousness is particularly associated with performance and evaluative situations. Physiologically, nervousness may manifest as increased heart rate, muscle tension, and changes in breathing.

The aim of this thesis was to explore what kind of psychophysical methods have been used to support the management of nervousness in adolescent aged 11–16 and what effects have been reported. The study was conducted as a narrative literature review, and a total of 12 research were selected for analysis.

Based on the review, psychophysical methods such as breathing exercises, mindfulness, yoga and awareness exercises can support adolescents' self-regulation and reduce perceived nervousness. These methods primarily influence the regulation of the autonomic nervous system, strengthen the connection between body and mind, and support the development of emotional regulation skills.

The results suggest that both group-based and digital interventions can be effective. Adolescents reported reduced nervousness, improved concentration, and an increased sense of bodily control. Psychophysical methods therefore appear to be promising, low-threshold support strategies for managing nervousness in adolescents.

Language Finnish	Pages 35 Appendices 0 Pages of Appendices 0
Keywords Psychophysical physiotherapy, adolescents, nervousness	

Sisältö

Sisältö	5
1 Johdanto	5
2 Nuoruusikä.....	6
2.1 Nuoruusiän määritelmä.....	6
2.2 11–16-vuotiaiden kasvu.....	7
2.3 Psykososiaalinen kehitys.....	9
2.4 Seksuaalinen kehitys.....	12
3 Jännitys, ahdistus ja stressi	13
3.1 Jännitys nuoruusiässä	13
3.2 Jännitys ja stressi	15
3.3 Jännitys ja ahdistus	17
4 Psykofyysinen fysioterapia nuorten kuntoutuksessa.....	18
4.1 Psykofyysinen fysioterapia.....	18
5 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	21
5.1 Tavoite ja tarkoitus.....	21
6 Opinnäytetyön toteutus.....	21
6.1 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus.....	22
6.2 Aineiston keruu	23
6.3 Aineiston arviointi.....	25
6.4 Aineiston käsittely ja analyysi	28
7 Opinnäytetyön tulokset, luotettavuus ja eettisyys.....	31
7.1 Tulokset	31
7.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	32
8 Pohdinta.....	33
Lähteet.....	35

1 Johdanto

Pulkkisen (2017, 768) mukaan jännittäminen on ilmiö, jota jokainen kokee elämänsä aikana, mutta nuorten kohdalla se ilmenee usein eri tavoin kuin aikuisilla. Nuoruusikä on voimakkaan kehityksen vaihe, johon liittyy huomattavia muutoksia sekä kehossa, psyydessä että sosiaalisissa suhteissa. Näiden muutosten vuoksi nuoren kyky säädellä tunteitaan on vielä kehittymässä, mikä tekee jännityksen hallinnasta monimutkaisempaa kuin aikuisilla. (Pulkkinen 2017, 768.) Marttunen ja Kaltiala-Heino (2018, luvut 2, 3 ja 7) lisäävät, että murrosiässä sosiaalinen ympäristö korostuu: vertaisryhmät, ulkonäköön kohdistuvat odotukset ja identiteetin rakentuminen voivat lisätä stressiä ja altistaa jännittämiselle. Samanaikaisesti Suomessa on havaittu selkeä kehitys siinä, että nuorten ahdistuneisuus ja muu mielenterveysoireilu ovat lisääntyneet viime vuosikymmenten aikana. Nuorten ahdistuneisuusoireet ovat yleistyneet sekä terveydenhuollon asiakasmäärissä että koululaistutkimuksissa, ja taustalla vaikuttavat muun muassa kasvaneet suoritus- ja ulkonäköpaineet, tulevaisuuden epävarmuus ja arjen kuormittavat tekijät. Nämä tekijät lisäävät nuoren kokemaa jännitystä ja tekevät sen hallinnasta entistä haastavampaa. (Marttunen ja Kaltiala-Heino 2018, luvut 2, 3 ja 7.)

Psykofyysinen fysioterapia tarjoaa kokonaisvaltaisia keinoja nuorten jännittämiseen ja ahdistuksen hallintaan. Sen lähtökohtana on kehon ja mielen välinen vuorovaikutus. Tämän kautta voidaan tutkia tunteiden fyysisiä ilmenemismuotoja sekä tarjota nuorelle keinoja purkaa ja hallita tunnetilojaan. Säännölliset harjoitteet vahvistavat nuoren kehotietoisuutta, palautumiskykyä ja emotionaalista säätelyä. (Huovinen ja Toskala 2019, luku 3.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa psykofyysisen fysioterapian keinoja jännittämisen hallintaan nuorilla. Tarkoituksena on selvittää, miten menetelmien avulla voidaan vähentää jännityksestä aiheutuvaa ahdistuneisuutta ja stressiä. Koska nuoret ovat kehitysvaiheessa, heidän hyvinvointinsa edellyttää aikuisten, kuten vanhempien, valmentajien ja kouluyhteisön tukea ja tietoisuutta tunnetilojen merkityksestä. Julkaisu tehdään avoimesti saataville, jotta tieto

tunnetilojen käsittelystä ja jännityksen hallinnasta voi levitä laajemmin ja tukea nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty tekoälysovellusta ChatGPT. Tekoälyä on käytetty ideoinnin ja opinnäytetyöprosessin ohjauksen tukena sekä ongelma-kohtien pohtimisessa. Lisäksi tekoälyä on hyödynnetty tekstin kieliasun tarkastamisessa ja yksittäisten kohtien kääntämisessä. Tekoälyn tuottamia ehdotuksia on tarkasteltu kriittisesti, ja lopullinen sisältö perustuu kirjoittajan omaan työkentelyyn sekä käytettyihin lähteisiin. Esimerkkejä käytetyistä kehoitteista: ”Voitko tarkistaa tämän tekstin kieliasun ja ehdottaa parannuksia?” ja ”Voitko kääntää tämän tekstin englanniksi?”.

2 Nuoruusikä

2.1 Nuoruusiän määritelmä

Nuoruus on elämänvaihe, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden välille ja jolle on ominaista merkittävä fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys. World Health Organization (WHO 2025) määrittelee nuoruuden iäksi 10–19 vuotta ja korostaa, että kyseessä on ratkaiseva vaihe terveyden ja hyvinvoinnin perustamisen kannalta. Tämän aikana nuoret kokevat nopeaa fyysistä kasvua, hormoni toiminnan muutoksia sekä hermoston kypsymistä, mikä vaikuttaa ajatteluun, tunteiden säätelyyn ja päätöksentekokykyyn. (WHO 2025.)

Nuoruus on vaihe, jossa yksilö rakentaa autonomiaansa ja muokkaa sosiaalisia suhteitaan. Vertaisryhmät korostuvat ja perhesuhteet saavat uudenlaista merkitystä. Tunteiden säätelyn kehittyminen on keskeistä, jotta nuori pystyy hallitsemaan ristiriitaisia tunteita ja kehittämään toimivia selviytymisstrategioita. (Pulkkinen ym. 2023, 769). Nuoruusikä on ajanjakso, jolloin yksilö omaksuu aikuisuuteen liittyviä rooleja, kehittää itsetuntemustaan ja identiteettiään, sekä oppii soveltamaan sosiaalisia sääntöjä itsenäisesti. Nuoruus on myös kriittinen vaihe psyykkisten haasteiden, kuten ahdistuksen ja tunne-elämän vaihteluiden,

ilmenemiselle, mikä tekee tuesta ja ohjauksesta erityisen tärkeää. (Sinkkonen 2010, 183, 205, 209.)

2.2 11–16-vuotiaiden kasvu

11–16-vuotiaiden murrosiän aikaista kasvua voidaan kuvata sanalla ”nuoruusikä”. Nuoruusiän ajoituksessa on huomattavia yksilöiden eroja, joihin vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Myös hormonaaliset muutokset tapahtuvat tässä iässä, kun puberteetti eli murrosikä käynnistyy. (Pulkkinen ym. 2023, 769.)

Murrosikä merkitsee nuoruuden fyysisen kehityksen alkua ja on keskeinen vaihe lapsuuden ja aikuisuuden rajalla. Murrosiän alkaminen käynnistyy aivojen hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja sukurauhasten muodostaman HPG-akselin aktivoitumisesta. Hypotalamus alkaa erittää GnRH-hormonia, joka saa aivolisäkkeen tuottamaan gonadotropiineja. Nämä hormonit stimuloivat sukupuolirauhasia, tytöillä munasarjoja ja pojilla kiveksiä, tuottamaan estrogeenia ja testosteronia. Kun näiden hormonien pitoisuudet veressä ylittävät tietyn kynnyksen, käynnistyvät sukupuolielinten kehittyminen ja toissijaisten sukupuoliominaisuuksien kehittyminen, kuten karvoituksen ja rintojen kasvu. Murrosikä alkaa yksilöllisesti, mutta tytöillä se käynnistyy yleensä 10–13 vuoden iässä ja pojilla 11–14 vuoden iässä. (Sinkkonen 2010, 24–26.)

Steinbergin (2022, 4–45) mukaan murrosiän alkuun vaikuttavat biologisten tekijöiden lisäksi myös ympäristö ja elämäntavat, kuten ravitsemus, stressitaso ja fyysinen aktiivisuus (Steinberg 2022, 4–45). Santrock (2021, 379–381) tuo esiin, että murrosiän etenemistä säätelevät aivojen neuroendokriiniset mekanismit ovat herkkiä ympäristön vaikutuksille, minkä vuoksi murrosiän aikataulu voi vaihdella merkittävästi eri väestöissä ja sukupuolten välillä (Santrock 2021, 379–381).

Tytöillä murrosiän alkamisen merkinä pidetään rintarauhaskudoksen kehittymistä, jota seuraavat kuukautiset noin vuoden kuluessa. Pojilla kehitys alkaa

kivesten ja kivespussien kasvusta, jota seuraa peniksen piteneminen ja karvoituksen lisääntyminen. Fyysinen kehitys etenee eri tahdissa tytöillä ja pojilla, mikä voi vaikuttaa nuoren kokemukseen omasta kehostaan ja itsetunnosta. Tyttöjen varhaisempi kehitys voi lisätä ulkonäköpaineita ja odotuksia aikuismaisesti käyttäytymisestä, kun taas hitaammin kehittyvät pojat voivat kokea jäävänsä jälkeen ikätovereistaan. Tämä kehityksen epätasaisuus voi herättää epävarmuutta ja vertailua ikätovereihin. (Sinkkonen 2010, 25–30.)

Steinbergin (2022, 53–57) mukaan tällaiset kehityksen rytmieroavaisuudet voivat aiheuttaa sosiaalista stressiä ja vaikuttaa nuoren minäkuvan. Esimerkiksi varhaiskypsyneet tytöt saattavat kokea painetta täyttää aikuisuuden odotuksia, vaikka psykologinen kehitys ei olisi vielä samalla tasolla. Kehon muutosten hyväksyminen on yhteydessä nuoren psyykkiseen hyvinvointiin ja minäkuvan eheytymiseen. (Steinberg 2022, 53–57.) Murrosiän aikana tapahtuvat fyysiset muutokset muodostavat pohjan nuoren minäkuvan ja identiteetin kehittymiselle. Kun keho muuttuu nopeasti, nuoren on opeteltava hyväksymään uusi ulkonäkönsä ja kasvava seksuaalisuutensa osaksi omaa minuutta. Myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistaa psykologista kehitystä aikuisuutta kohti. (Sinkkonen 2010, 182.)

Nuoruusikä on kehityksen kannalta vaihe, jossa tunteiden säätely, sosiaaliset suhteet ja identiteetti ovat voimakkaassa muutoksessa. He korostavat, että nuoruusiän kehitys ei ole pelkkää biologista kypsymistä, vaan siihen liittyy myös kognitiivisia ja emotionaalisia haasteita, jotka rakentavat pohjaa aikuisuuden minäkuvalle ja elämänhallinnalle. (Aro ym. 2020, luku 11.)

Steinbergin (2022, 49–55) mukaan fyysinen kasvu, hormonaaliset muutokset ja niihin liittyvä aivojen hermoverkoston kypsyminen tukevat myös nuoren emotionaalista ja sosiaalista kehitystä (Steinberg 2022, 49–55). Bearin, Connorsin ja Paradison (2020, luvut 15 ja 18) neurotieteellinen tutkimus osoittaa, että erityisesti otsalohkon ja limbisen järjestelmän vuorovaikutus kehittyy nopeasti murrosiässä, mikä vaikuttaa tunteiden säätelyyn, impulssikontrolliin ja stressireaktioihin. Tämän vuoksi fyysinen ja psyykinen kehitys ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. (Bear ym. 2020 luvut 15 ja 18.)

2.3 Psykososiaalinen kehitys

Nuoruusikä on merkittävä vaihe ihmisen psykososiaalisessa kehityksessä. Tänä aikana tapahtuu samanaikaisesti muutoksia ajattelussa, tunne-elämässä, sosiaalisissa suhteissa ja identiteetissä. Nuoren ajattelu kehittyy toisen elinvuosi-kymmenen alussa aiempaa abstraktimmaksi, mikä mahdollistaa oman identiteetin, arvojen ja tulevaisuuden pohtimisen uudesta näkökulmasta. Ajattelun kehittyminen vahvistaa kykyä arvioida omaa toimintaa ja ympäristöä kriittisesti, mutta se voi tuoda mukanaan myös epävarmuutta ja ahdistusta, kun nuori alkaa käsitellä elämän merkityskysymyksiä ja tulevaisuuden valintoja. (Pulkkinen ym. 2023, luku 24.)

Steinbergin (2022, 68–72) mukaan nuoruusiässä tapahtuva ajattelun kehitys liittyy prefrontaalisen aivokuoren kypsymiseen, mikä parantaa loogista päättelyä ja itsereflektiokykyä. Tämä mahdollistaa myös moraalisen ja abstraktin ajattelun lisääntymisen. (Steinbergin 2022, 68–72.) Santrock (2021, 391–394) korostaa, että nuori kykenee tässä vaiheessa käsittelemään hypoteettisia tilanteita ja ymmärtämään syy-seuraussuhteita entistä monimutkaisemmin (Santrock 2021, 391–394).

Tunne-elämän kehitys etenee fyysistä kypsymistä hitaammin, minkä vuoksi nuoruusikään liittyy usein voimakkaita mielialavaihteluita ja tunnekuohuja. Puberteetin hormonaaliset muutokset vaikuttavat aivojen kypsymiseen, mikä voi ilmetä impulsiivisuutena, uhmakkuutena tai herkkyytenä. Tämä vaihe on kuitenkin normaali osa nuoruuden tunne-elämän kehitystä, jossa nuori vähitellen oppii tunnistamaan ja säätelämään tunteitaan sekä ymmärtämään muiden näkökulmia. Aivojen otsalohkojen kypsymisen myötä tunteiden ja käyttäytymisen säätely paranee, ja nuori oppii ottamaan vastuuta, omista reaktioistaan. (Pulkkinen ym. 2023, luku 24.2.)

Steinbergin (2022, 66–71) mukaan nuoren tunne-elämän kehityksessä on tyypillistä hermoston ylivireys ja limbisen järjestelmän aktivoituminen, mikä voi

selittää tunneherkkyyttä ja voimakkaita reaktioita (Stenberg 2022, 66–71). Bearin, Connorsin ja Paradison (2020, luku 18) mukaan otsalohkon ja mantelilimakkeen välinen hermoyhteys kypsyy vähitellen, mikä mahdollistaa paremmin tunteiden säätelyn ja impulssikontrollin nuoruuden edetessä (Bear ym. 2020, luku 18).

Nuoruuden psykososiaalisen kehityksen keskiössä on oman minäkuvan ja identiteetin muodostaminen. Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä siitä, millainen hän on, ja se rakentuu saadun palautteen, hyväksynnän sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisen kautta. Minäkuva vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia toimintatapoja nuori käyttää vaikeissa tilanteissa ja miten hän arvioi itseään suhteessa muihin. (Pulkinen ym. 2023, luku 24.2.)

Minäkuvan kehitys kytkeytyy läheisesti sosiaaliseen vertailuun ja nuoren kokemukseen omasta pätevydestään. Nuoret arvioivat itseään usein suhteessa ikätovereihin, mikä voi vahvistaa tai horjuttaa käsitystä omasta arvosta. Positiivinen minäkuva toimii suojaavana tekijänä psyykkistä kuormitusta vastaan ja edistää itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Santrock 2021, 428–432.)

Eriksonin (Erikson 1968, 23–50) psykososiaalisen kehityksen teorian mukaan nuoruuden tärkein kehitystehtävä on yhtenäisen identiteetin muodostaminen ja sisäisten ristiriitojen ratkaiseminen. Nuori pyrkii löytämään pysyvän käsityksen itsestään ja samalla tasapainoittamaan muutosten keskellä. Identiteetin kehittyminen liittyy siihen, miten nuori omaksuu arvoja, tavoitteita ja sosiaalisia rooleja, jotka luovat pohjan aikuisuuden minuudelle. (Erikson 1968, 23–50.)

Eriksonin (1968, 23–50) mukaan identiteetin kehitys on jatkuva prosessi, jossa nuori kokeilee erilaisia rooleja ja identiteettejä ennen pysyvemmän minuuden löytämistä (Erikson 1968, 23–50). Steinberg (2022, 292–299) täydentää, että modernissa yhteiskunnassa identiteetin muodostuminen on monivaiheisempaa ja saattaa pitkittyä usein nuoruudesta varhaisaikuisuuteen, kun yksilö rakentaa suhdetta yhteiskunnan ja omien arvojensa välille (Steinberg 2022, 292–299).

Sosiaaliset suhteet muuttuvat nuoruudessa merkittävästi. Vertaisryhmien ja ystävyysuhteiden merkitys kasvaa, ja nuori alkaa etsiä hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta omanikäisten joukosta. Samaan aikaan suhde vanhempiin muuttuu asteittain tasavertaisemmaksi ja itsenäisemmäksi. Vertaiset toimivat tärkeänä peilinä, jonka kautta nuori rakentaa omaa identiteettiään ja minäkuvaansa. Identiteetti ei ole pysyvä vaan se muovautuu uusien kokemusten ja elämänvaiheiden myötä. (Pulkinen ym. 2023, luku 24.2.)

Vertaissuhteet tukevat sosiaalisen kompetenssin kehittymistä ja tarjoavat nuorelle mahdollisuuden harjoitella empatiaa, vuorovaikutustaitoja ja yhteisöllisyyttä. Vahvat vertaissuhteet voivat toimia suojaavana tekijänä psyykkisiä riskejä vastaan ja edistää nuoren resilienssiä eli kykyä selviytyä stressitilanteista. (Santrock 2021, 433–436.)

Nuoren kehitykseen vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, ja sosiaalinen ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia ja haasteita, joihin nuori reagoi omien piirteidensä ja kokemustensa pohjalta. Tätä vuorovaikutusta kuvataan transaktionaalisella mallilla, jonka mukaan nuori on aktiivinen toimija omassa kehityksessään. Hän ei ainoastaan reagoi ympäristöönsä, vaan vaikuttaa siihen omalla toiminnallaan ja persoonallisuudellaan. Tämä vastavuoroisuus muokkaa sekä nuoren käyttäytymistä että sosiaalista ympäristöä. (Pulkinen ym. 2023, 769.)

Bronfenbrennerin (1979, 3–26) ekologisen kehitysmallin mukaan nuoren kasvu tapahtuu useissa toisiinsa kytkeytyvissä ympäristöissä, kuten perheessä, koulussa ja vertaisryhmissä, jotka yhdessä vaikuttavat hänen kehitykseensä. Näiden tasojen välinen vuorovaikutus on ratkaisevaa, sillä muutokset yhdessä ympäristössä heijastuvat helposti toisiin. (Bronfenbrenner 1979, 3–26.)

Murrosiän fyysiset ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat voimakkaasti nuoren mieleen ja käyttäytymiseen. Hormonitasojen vaihtelut voivat aiheuttaa tunne-elämän epävakautta, mielialojen vaihtelua ja ajoittain impulsiivisuutta. On havaittu, että erityisesti murrosiän alkuvaiheessa itsetunto laskee ja oma keho saattaa tuntua vieraalta. Tämä vaihe kuvastaa epävarmuutta omasta

kehityksestä ja identiteetistä, ja se voi tehdä murrosiästä stressaavan ja kuohuvan ajanjakson. (Sinkkonen 2010, 30.)

McGonigalin (2015, luvut 1–2) mukaan stressi ja jännitys ovat luonnollisia osia nuoren kehityksessä ja voivat toimia voimavarana, jos niitä oppii säätämään (McGonigal 2015, luvut 1–2). Kabat-Zinnin (2013, luvut 5 ja 9) näkemyksen mukaan tietoisuustaidot ja kehotuntemuksen vahvistaminen auttavat nuorta käsittelemään kehollisia ja emotionaalisia muutoksia hyväksyvämmiin, mikä tukee psykologista sopeutumista murrosikään liittyviin haasteisiin (Kabat-Zinn 2013, luvut 5 ja 9).

2.4 Seksuaalinen kehitys

Kun sukupuolihormonien tuotanto kehittyy, myös seksuaalisessa kehityksessä tapahtuu muutoksia. Tällöin nuorelle herää seksuaalisia haluja, seksuaalinen kypsyminen alkaa ja nuori alkaa muodostaa käsitystään seksuaalisesta identiteetistään. Se sisältää seksuaalisen suuntautumisen, seksuaaliset arvot, seksuaaliset tarpeet, seksuaalisen toiminnan mieltymykset ja kumppaniin liittyvät seksuaaliset mieltymykset. (Pulkkinen ym. 2023, 795.)

Steinbergin (2017, 46–55) mukaan seksuaalisuuden kehitys on yksi nuoruuden keskeisimmistä biologisista ja psykologisista muutoksista. Hormonitoiminnan aktivoituminen ei vaikuta vain fyysisiin piirteisiin, vaan myös tunteiden voimakkuuteen ja ihmissuhteiden merkitykseen. (Steinberg 2017, 46–55.) Santrock (2021, 439–442) korostaa, että seksuaalisen identiteetin muotoutumiseen vaikuttavat biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät yhdessä. Seksuaalisuus ei kehity lineaarisesti, vaan nuori saattaa kokeilla ja pohtia omaa suuntautumistaan useaan otteeseen ennen identiteetin vakiintumista. (Santrock 2021, 439–442.)

Seksuaali-identiteettiin kuuluu myös sosiaalinen seksuaali-identiteetti, jonka perusteella nuori kokee kuuluvansa ryhmään ja sen mukaiseen identiteettiin. Seksuaali-identiteetti vakiintuu vasta varhaisaikuisuudessa, mutta useimmilla on

jonkinlainen käsitys omasta seksuaalisesta identiteetistään jo murrosikään mennessä. (Pulkkinen 2023, 795.)

Santrockin (2021, 438–443) mukaan nuoren seksuaali-identiteetin kehittyminen liittyy vahvasti turvallisuuden tunteeseen ja hyväksyvään ympäristöön. Myönteinen ja salliva ilmapiiri auttaa nuorta tutkimaan seksuaalisuuttaan ilman häpeää ja pelkoa. (Santrock 2021, 438–443.) Eriksonin (1968, 23–50) teorian mukaan seksuaalisuuden tutkiminen on olennainen osa identiteetin muodostusta, ja sen avulla nuori rakentaa kokonaisvaltaista käsitystä itsestään sekä omasta paikastaan ihmissuhteissa ja yhteiskunnassa (Erikson 1968, 23–50).

3 Jännitys, ahdistus ja stressi

3.1 Jännitys nuoruusiässä

Jännitys on elimistön luonnollinen reaktio tilanteisiin, joissa yksilö kokee painetta, uhkaa tai epävarmuutta. Se on osa kehon stressijärjestelmää, joka aktivoituu automaattisesti aivojen ja hermoston yhteistyön seurauksena. Jännityksen taustalla toimii autonominen hermosto, erityisesti sen sympaattinen osa, joka valmistaa kehon toimintaa. Tällöin hypothalamus lähettää viestin aivolisäkkeelle, joka puolestaan aktivoi lisämunuaiset vapauttamaan stressihormoneja, kuten adrenaliinia ja kortisonia. Näiden vaikutuksesta sydämen syke ja hengitys kiihtyvät, lihakset jännittyvät ja verenkierto ohjautuu elintärkeisiin kohteisiin eli keho valmistautuu ”taistele tai pakene” -reaktioon. (Pulkkinen ym. 2023, 418.)

Stressillä tarkoitetaan elimistön fysiologista ja psykologista reaktiota tilanteisiin, jotka koetaan kuormittaviksi, uhkaaviksi tai vaativiksi. Stressireaktio aktivoi autonomisen hermoston ja hormonitoiminnan sekä valmistaa yksilöä toimintaan ja sopeutumiseen. Jännitys voidaan nähdä yhtenä tämän stressireaktion ilmenemismuotona. (Pulkkinen ym. 2023, 418; McEwen 2007, s.225–231.)

Bearin, Connorsin ja Paradison (2020, luvut 15 ja 16) mukaan tämä fysiologinen vaste on osa aivojen laajempaa neurobiologista järjestelmää, joka yhdistää limbisen järjestelmän, hypotalamuksen ja aivorungon toiminnot (Bear ym. 2020, luvut 15 ja 1). McEwenin (2007, 225–245) mukaan stressireaktio on tarkoitettu lyhytaikaiseksi selviytymismekanismitiksi, mutta jos se pitkittyy, elimistön palautumiskyky heikkenee ja hermoston säätelyjärjestelmät kuormittuvat (McEwen 2007, 225–245).

Pulkkisen (2023, luku 4) mukaan sopiva määrä jännitystä voi kuitenkin parantaa keskittymistä ja toimintavalmiutta, sillä se auttaa yksilöä valmistautumaan suoritukseen. Sympaattisen hermoston aktivoituminen ei siis ole haitallista, vaan luonnollinen ja usein hyödyllinen osa ihmisen reagoitua haasteisiin.

(Pulkinen ym. 2023, luku 4.) McGonigalin (2015, luvut 1–3) mukaan stressi ja jännitys voivat toimia voimavarana, kun ne tulkitaan haasteeksi eikä uhaksi.

Tämä näkökulma muuttaa kehon reaktiot rakentaviksi: adrenaliinin ja kortisolin nousu tukee keskittymistä ja energiasaantia, mikä parantaa suorituskyykyä.

(McGonigal 2025, luvut 1–3.) Santrockin (2021, 446–447) mukaan tätä ilmiötä kutsutaan eustressiksi eli positiiviseksi stressiksi, ja se on tärkeä osa nuoren sopeutumista koulun, ihmissuhteiden ja oman identiteetin haasteisiin (Santrock 2021, 446–447).

Jännityksen kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat temperamentti sekä aikaisemmat kokemukset. Temperamentti säätelee sitä, kuinka herkästi ihminen reagoi stressitekijöihin ja kuinka nopeasti hän palautuu kuormituksesta. Näin ollen jännityksen hallinta liittyy läheisesti yksilön biologisiin ja psykologisiin ominaisuuksiin. (Keltikangas-Järvinen 2018, luvut 3 ja 4.)

Nuoruusiässä jännitys korostuu kehityksellisistä syistä. Tunteiden säätelykyky on vielä kehittymässä, sillä otsalohkojen hermoverkostot eivät ole täysin kypsyneet, kun taas limbisen järjestelmän ja manteliumake reagoivat herkästi tunneärsykkeisiin. Tämä voi voimistaa jännityskokemuksia ja tehdä sosiaalisista tilanteista aikuisia kuormittavampia. Jännitys voi ilmetä esimerkiksi punastumisena, vapinana, sydämen tykytyksenä tai vaikeutena keskittyä. (Bear ym. 2020, luvut 5 ja 18.) Sinkkosen (2010, 44–45) mukaan nuoren jännitys liittyy usein

epävarmuuteen omasta itsestä ja pelkoon muiden arvioinnista. Koska minäkuva ja identiteetti ovat vasta muotoutumassa, nuori on tavallista alttiimpi kokemaan sosiaalista painetta ja hermostollista ylivireyttä. (Sinkkonen 2010, s.44–45.) Carrin (2025, luku 10) mukaan tällaiset sosiaaliset jännitystilanteet ovat keskeinen osa nuoruuden psykososiaalista kehitystä, sillä ne tarjoavat mahdollisuuden harjoitella itsesäätelyä ja vuorovaikutustaitoja (Carr 2025, luku 10).

Nuoren jännityksen hallintaa voidaan tukea kehittämällä itsesäätely- ja tunnetaitoja, jotka vahvistuvat nuoruusiässä emotionaalisen kehityksen myötä (Santrock 2021, 420–424). Kohtalainen stressi voi toimia kehitystä tukevana tekijänä, kun nuori oppii käyttämään toimivia selviytymiskeinoja (Santrock 2021, 445–448). Tietoisuustaidot ja hengityksen tietoinen säätely voivat vähentää autonomisen hermoston yliaktivaatiota ja tukea stressireaktion rauhoittumista (Kabat-Zinn 2013, 267–290). Turvallinen ja hyväksyvä ympäristö toimii suojaavana tekijänä psyykkistä kuormitusta vastaan ja vahvistaa resilienssiä. Näin jännitys voidaan nähdä osana normaalia kehitystä ja mahdollisena voimavarana, ei ainoastaan hyvinvointia heikentävänä tekijänä. (Carr 2025, luku 10.)

3.2 Jännitys ja stressi

Jännitys ja stressi liittyvät molemmat kehon sympaattisen hermoston aktivoitumiseen. Tämä nostaa vireystilaa, sykettä ja valmistaa kehon toimintaan. Jännityksellä ja stressillä on kuitenkin eroja niiden syissä, kokemistavassa ja vaikutuksissa. (Brooks 2013, luvut 1 ja 3.)

Sekä jännitys että stressi käynnistävät elimistössä saman HPA-akselin (Hypotalamusaivolisäke-lisämunuaiset) toiminnan, mutta niiden kesto ja psykologinen tulkinta eroavat toisistaan. Lyhytkestoinen jännitys on elimistön luonnollinen ja palautuva reaktio, kun taas pitkittynyt stressi voi johtaa kehon ja hermoston kuormittumiseen. (McEwen 2007, luvut 1–4.)

Jännitys ja stressi aktivoivat molemmat kehon sympaattisen hermoston, mikä nostaa vireystilaa ja valmistaa kehon toimintaan. Niiden fysiologinen perusta on

samankaltainen, mutta psykologinen tulkinta ja vaikutukset poikkeavat toisistaan. Jännitys on yleensä lyhytkestoinen ja tilanteeseen sidottu reaktio, joka voi tukea toimintakykyä ja palautuu nopeasti. (Brooks 2023, luvut 1–2.) Sen sijaan McEwenin (2007, luvut 1–4) mukaan stressi kytkeytyy samoihin HPA-akselin mekanismeihin, mutta pitkittyessään se kuormittaa elimistöä ja hermostoa laajemmin. McEwen korostaa, että lyhytkestoinen stressireaktio on luonnollinen ja tarkoituksenmukainen, mutta krooninen stressi voi johtaa fysiologisiin ja psykisiin haittoihin. Taulukkoon 1 on koottu vertailu havainnollistaa näitä eroja jännityksen ja stressin tunnuspiirteistä. Nämä auttavat vertailemaan miten nuo kaksi käsitettä eroavat toisistaan. (McEwen 2007, luvut 1–4.)

	Jännitys	Stressi
Tunne	Odottava, usein positiivinen	Kuormittava, voi olla neutraali tai negatiivinen
Kesto	Lyhytaikainen, liittyy selkeästi tunnistettavaan tilanteeseen	Voi olla lyhytaikainen (akuutti) tai pitkittynyt (krooninen)
Vaikutus	Tukee toimintaa, jos hyväksytään osaksi normaalia vireystilaa	Akuutti stressi voi olla hyödyllinen ja lisätä motivaatiota sekä keskittymistä, Krooninen stressi kuluttaa voimavaroja ja lisää riskiä uupumukselle

Taulukko 1. Vertailu jännityksen ja stressin tunnuspiirteistä.

Yhteenvedona voidaan siis ajatella, että jännitys on yleensä lyhytkestoista ja usein positiivinen ilmiö. Se nostaa vireystilaa ja voi parhaimmillaan tukea suoritusta. Stressi taas voi olla sekä hyödyllistä että haitallista, ja se voi jatkua pidempään. Positiivinen jännitys voidaan hyödyntää suoritusta tukevana voimana,

kun taas pitkittynyt stressi edellyttää palautumista. (Brooks 2013, luvut 1–3; McEwen 2007, s. 225–231; McGonigal 2015, luku 1.)

McGonigal (2015, luku 1) korostaa, että stressin vaikutus riippuu siitä, miten yksilö tulkitsee tilanteen (McGonigal 2015, luku 1). Kabat-Zinnin (2013, luvut 1 ja 3) mukaan tietoisuustaidot ja hyväksyvä asenne voivat palauttaa kehon tasapainotilaan ja ehkäistä stressin pitkittymistä (Kabat-Zinn 2013, luvut 1 ja 3). Carrin (2025, luvut 3 ja 16) mukaan nuoruudessa opitut stressinhallintataidot ovat keskeisiä myöhemmän psykologisen hyvinvoinnin kannalta, sillä ne tukevat it-sesäätelyä ja resilienssiä aikuisuudessa (Carr 2025, luvut 3 ja 16).

3.3 Jännitys ja ahdistus

Jännitys ja ahdistus voivat tuntua kehossa samalta. Siihen kuuluu esimerkiksi sydämen tykytystä, hikoilua ja levottomuutta. Kuitenkin niiden kognitiivinen tulkinta ja pitkäaikaiset vaikutukset eroavat merkittävästi. (Brooks 2013, luku 3.)

Molemmat reaktiot aktivoivat kehon stressijärjestelmän, mutta niiden säätelymekanismit ja palautuminen poikkeavat toisistaan. Jännitys on yleensä lyhytkestoinen ja nopeasti palautuva tila, kun taas ahdistus liittyy pitkittyneeseen uhkan kokemiseen ja hermoston jatkuvaan ylivireyteen. (McEwen 2007, s.879–884.)

Tämä ero näkyy aivoissa erityisesti manteliumakkeen ja prefrontaalisen aivo-kuoren välisessä tasapainossa. Jännityksessä säätely toimii, kun taas ahdistuksessa se häiriintyy. (Bear ym. 2020, luku 18.)

Taulukkoon 2 on koottu vertailu jännityksen ja ahdistuksen tunnuspiirteistä. Nämä auttavat vertailemaan miten nuo kaksi käsitettä eroavat toisistaan.

	Jännitys	Ahdistus
Tunne	Odottava, usein positiivinen	Negatiivinen, varautunut ja pelokas
Kesto	Lyhytaikainen, liittyy selkeästi tunnistettavaan tilanteeseen	Pitkittänyt, voi jatkua ilman selkeää ulkoista syytä
Vaikutus	Tukee toimintaa, jos hyväksytään osaksi normaalia vireystilaa	Voi kuormittaa kognitiota ja kehoa, altistaa unihäiriöille ja uupumukselle

Taulukko 2. Vertailu jännityksen ja ahdistuksen tunnuspiirteistä.

Käytännössä jännitys ja ahdistus eroavat siinä, että sopiva määrä jännitystä voi auttaa toimimaan ja parantaa suoritusta, kun taas liiallinen tai pitkittänyt jännitys voi muuttua ahdistukseksi ja lamaannuttaa toimintaa. Ahdistus saattaa tällöin vaatia tietoista säätelyä tai ammatillista tukea. (Pulkkinen ym. 2023, 1104.)

McGonigalin (2015, luku 1) mukaan jännitys muuttuu haitalliseksi vasta silloin, kun ihminen alkaa tulkita kehon reaktiot vaarallisiksi tai uhkaaviksi (McGonigal 2015, luku 1). Kabat-Zinnin (2013, luvut 2 ja 14) mukaan hyväksyvä tietoisuus-taito ja hengityksen rauhoittaminen auttavat palauttamaan hermoston tasapainon ja estämään jännityksen kehittymistä ahdistukseksi (Kabat-Zinn 2013, luvut 2 ja 14).

4 Psykofyysinen fysioterapia nuorten kuntoutuksessa

4.1 Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on yksi fysioterapian erikoisaloista. Tässä pyrkimyksenä on vahvistaa, tukea ja edistää ihmisen liikkumis- ja toimintakykyä sekä voimavaroja kokonaisvaltaisesti. Lähestymistapa perustuu käsitykseen ihmisestä

fyysisen ja psyykkisen kokonaisuuden muodostamana yksilönä, jossa keho ja mieli eivät ole toisistaan erillisiä, vaan toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Psykofyysinen fysioterapia on rakennettu yhdessä fysioterapeuttien, psykologien ja psykiatrien yhteistyönä alun perin Norjassa ja Ruotsista, josta se kantautui suomeen laajemmin 1980-luvulla. (Kauranen 2021, 537.)

Keho ja mieli toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa, ja stressi, trauma sekä pitkittynyt jännitys voivat muuttaa kehon toimintaa, lihastasapainoa ja hengitystä. Psykofyysisessä fysioterapiassa pyritään palauttamaan tämän yhteys kehollisten harjoitteiden, hengityksen ja turvallisen vuorovaikutuksen avulla. Kehotietoisuuden vahvistamisella on tutkitusti merkittävä rooli psyykkisessä toipumisessa, sillä autonomisen hermoston säätelyyn vaikuttavat menetelmät voivat vähentää ahdistuneisuutta, lisätä vireystilan hallintaa ja lievittää traumaperäisiä oireita. (Kolacz ym. 2021, 4–9; Punkanen 2019, luvut 2 ja 5.)

Psykofyysisen fysioterapian keskeisenä tavoitteena on kehollisen tietoisuuden ja itsesäätelyn vahvistaminen. Tämän avulla yksilö oppii tunnistamaan kehon ja mielen välisen yhteyden sekä ymmärtämään, miten keholliset reaktiot liittyvät tunteisiin ja elämäntilanteisiin. Fysioterapiassa ei keskitytä pelkästään fyysisten oireiden lievittämiseen, vaan asiakkaan kokemuksen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen kehollisen työskentelyn kautta. (AittoKallio ym. 2023, luku 2.)

Kaurasen (2021, luku 14) mukaan psykofyysiseen fysioterapiaan hakeutuvilla asiakkailla on usein haasteita itsetunnon, tunnesäätelyn ja kehonkuvan kanssa. Kehonkuva muodostuu tiedoista, havainnoista, tunteista, uskomuksista ja asenteista omaa kehoa kohtaan, ja se näkyy ulospäin esimerkiksi asentoina, liikkeinä, tilankäyttönä, hengityksenä ja äänenkäyttönä. Häiriintynyt kehonkuva tai vaikeudet oman kehon tuntemisessa ovat yleisiä esimerkiksi nuorilla, joilla on trauma- tai stressioireita, syömishäiriöitä, neuropsykiatrisia piirteitä tai psykiatrisia sairauksia. Tutkimuksen mukaan kehollinen työskentely voi tukea nuorten kehonkuvan hahmottamista ja tunnesäätelyä turvallisella ja konkreettisella tavalla. (Kauranen 2021, luku 14.) Probstin ym. (2018, luvut 3 ja 7) mukaan fysioterapia mielenterveyden ja psykiatrian alueella perustuu kokonaisvaltaiseen

lähestymistapaan, jossa liike, hengitys ja kehotietoisuus nähdään keskeisinä psyykkistä hyvinvointia tukevina tekijöinä. Kehollisten harjoitteiden avulla voidaan vaikuttaa autonomisen hermoston tasapainoon ja stressireaktioiden lievittymiseen, mikä tukee psykofyysisen fysioterapian periaatteita. (Probst ym. 2018, luvut 3 ja 7.)

Hoitotilanteessa fysioterapeutin rooli on kuunnella nuorta ja etsiä yhdessä hänen kanssaan keinoja ongelmanratkaisuun ja selviytymiseen. Fysioterapeutin tehtävänä on ohjata asiakasta tunnistamaan ja tiedostamaan kehoa sekä sen reaktioita esimerkiksi hengityksen, rentoutumisen, liikkeen tai kosketuksen avulla. Keholliset tuntemukset pyritään yhdistämään psyykkisiin ja emotionaaliin kokemuksiin, mikä auttaa ymmärtämään, miten oma elämäntilanne näkyy kehossa. Hoidon arvioinnissa painottuvat nuoren omat kokemukset ja ne muutokset, jotka hän huomaa omassa hyvinvoinnissaan. (Kauranen 2021, 537.)

Psykofyysisessä fysioterapiassa käytetään monipuolisia menetelmiä asiakkaan tavoitteiden mukaisesti. Näihin kuuluu terapeutin harjoittelu ja liikeharjoitteet, joissa painottuvat liikkeen laatu sekä oman kehon arvostaminen. Lisäksi käytetään rentoutus- ja hengitysharjoituksia stressinhallintaan ja hengitystekniikan normalisoitumiseen. Pehmytkudoskäsittely, kosketus ja kehon rajojen työstäminen voivat vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja helpottaa jännittyneisyyttä. Kehotietoisuutta tuetaan myös aistimista ja liikkeiden havainnointia korostavilla harjoitteilla. Vuorovaikutusta tukevat menetelmät, kuten peiliharjoitukset, sanaton viestintä ja mielikuvaharjoitteet, vahvistavat nuoren itseymmärrystä ja suhdetta omaan kehoon. (Kauranen 2021, 538; Ringheim ym. 2023, s.112–129.)

Asiakkaan henkilökohtaiset tavoitteet voivat vaihdella kivun lievityksestä rentoutumiseen, stressinhallinnan vahvistamiseen tai itsetuntemuksen lisääntymiseen. Tavoitteet määritellään yhdessä asiakkaan kanssa, huomioiden hänen elämäntilanteensa, voimavaransa ja valmiutensa. Onnistuneen psykofyysisen fysioterapian merkkejä voivat olla esimerkiksi kehon hallinnantunteen vahvistuminen, unen parantuminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, jännittyneisyyden lievittyminen ja uudet myönteiset kokemukset omasta toimijuudesta. (Kauranen 2021, 537.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

5.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia psykofyysisiä keinoja on käytetty 11–16- vuotiaiden nuorten jännityksen hallinnan tukemisessa.

Tavoitteena on kartoittaa kirjallisuuskatsauksen avulla näitä keinoja sekä tarkastella, millaisia vaikutuksia on raportoitu nuorten jännitykseen, ahdistukseen ja stressiin. Lisäksi tavoitteena on koota tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa, jota voidaan hyödyntää nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten, valmennuksen ja perheiden tukena.

Tutkimuskysymystä tarkennettiin PICO-mallin avulla, jota käytetään yleisesti systemaattisissa kirjallisuuskatsauksissa tutkimuskysymysten jäsentämiseen. Tässä opinnäytetyössä P (Population) muodostuu 11–16- vuotiaista nuorista. I (Intervention) viittaa psykofyysisiin menetelmiin, joita on käytetty nuorten jännityksen hallinnan tukemisessa. C (Comparison) ei ole tässä kirjallisuuskatsauksessa erikseen rajattu, sillä tarkastelun kohteena ovat psykofyysiset menetelmät yleisesti. O (Outcome) kuvaa jännityksen hallintaan, rentoutumiseen ja koettuun hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia.

PICO-mallin pohjalta muodostettu tutkimuskysymys on: Millaisia psykofyysisiä keinoja on käytetty 11–16-vuotiaiden nuorten jännityksen hallinnan tukemisessa ja millaisia vaikutuksia niillä on raportoitu?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen jaetaan viiteen eri työhönosaan. Ensin valitaan aihe ja rajataan se. Toisessa vaiheessa suoritetaan järjestelmällinen tiedonhaku, ja kolmannessa vaiheessa arvioidaan ja karsitaan valittu aineisto. Neljännessä vaiheessa analysoidaan tietoa ja teemoitellaan. Viidennessä vaiheessa kirjataan vielä tämä kaikki ylös ja pohditaan tuloksia. (Salminen 2011, s. 6–7.)

Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on koota yhteen tietyn aihealueen tutkimukset tietyltä ajanjaksolta. Näin voidaan muodostaa käsitys, paljonko aiheesta on tutkittu ja millaisia menetelmiä sen tutkimiseen on käytetty. (Salminen 2011, 13–14.)

Kirjallisuuskatsaus tyyppejä on kolmea erilaista. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymys on rajattu todella tarkasti. Siinä arvioidaan ja analysoidaan aiempaa tutkimusnäyttöä järjestelmällisesti ja läpinäkyvästi. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa ohjeet ovat tarkemmat ja vaativammat kuin narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa. Toinen tyyppi on meta-analyysi. Tämä on kirjallisuuskatsauksen erityismuoto, mitä ei yleensä käytetä Ammattikorkeakoulutason opinnäytetyössä. Siinä analysoidaan ja yhdistetään useita laadukkaita tutkimuksia systemaattisesti. Kolmas tyyppi on narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Tämä on näistä kolmesta tyyppistä kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto. Sitä käytetään eniten Ammattikorkeakoulutason opinnäytetyössä. Siinä kootaan ja kuvaillaan olemassa olevaa tutkimustietoa. Siinä tutkimuskysymystä ei ole rajattu niin tarkasti kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytetään narratiivista kirjallisuuskatsaus tyyppiä. (Salminen 2011, luku 2.)

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan näyttää laaja kuva aiheesta, jota käsitellään, tai kuvailla aiheen historiaa ja kehityskulkua. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen on toteuttaa kolmella eri tavalla. Ensimmäinen tapa on toimittuksellinen. Siinä kirjoittaja tekee lyhyen kirjallisuuskatsauksen, mikä tukee käsiteltävää teemaa. Tässä tutkittu aineisto on suppea. Toinen tapa on kommentoiva. Siinä ajatuksena on herättää keskustelua. Kirjoittajalla ei tässä toteutus

tavassa ole tiukkaa metodia ja lopputulos voi olla puolueellinen. Näiden kahden toteutus tavan ajatuksena onkin herättää keskustelua ja usein kyse on kirjoittajan itsensä tuoma panos, eikä kirjallisuuskatsaus ole objektiivinen ja puhu omasta puolestaan. Kolmas toteutustapa on yleiskatsaus, mitä käytetään myös tässä opinnäytetyössä. Ideana tässä on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Siinä yhteenveto on ytimekäs ja johdonmukainen. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus auttaa ajantasaistamaan tutkimustietoa, mutta se ei anna analyttisintä tulosta. (Salminen 2011, luku 2.)

6.2 Aineiston keruu

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen aineiston keruu ei ole niin tiukasti ohjeistettua kuin muissa kirjallisuuskatsauksen tyypeissä. Aineiston keruu on joustavasti tehtävissä, mutta sen täytyy kuitenkin olla suunnitelmallinen. Tärkeintä on, että aineiston hankinta on perusteltua, läpinäkyvää ja loogisesti rakennettu. (Vilka 2023, luku 4.)

Ennen aineiston keruuta opinnäytetyön aihe oli rajattu ja tutkimuskysymykset määritetty. Näiden avulla hakusanojen suunnittelu oli helpompaa. Apuna hakusanojen etsimiseen käytin myös hakumatriisia. Taulukossa 3 on esitetty kaikki teemat ja hakusanat, joita on käytetty aineiston keruuta tehdessä.

Teema	Hakusanat
Ikäryhmä	Teenager, youth, young people, adolescent, 11–16 years
Interventio	psychological physiotherapy, mind-body therapy, body awareness therapy, relaxation therapy, breathing exercises, movement therapy
Ilmiö	tension, anxiety, stress, nervousness, performance anxiety, social anxiety
Rajattu haku	(youth OR adolescent OR teenager) AND performance anxiety AND (intervention OR program) AND (meta-analysis OR systematic review)

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksen aineiston keruun hakumatriisi.

Ensimmäisenä haku suoritettiin PubMediin, johon hakulausekkeeksi kirjoitettiin ”Teenager AND performance anxiety”. Haku toteutettiin 10.6.2025 ja hakutuloksia löytyi 464. Näistä manuaalisesti etsittiin tutkimuksia, joiden otsikot viittaavat psykofyysisiin keinoihin jännityksen hallintaan. Tähän sopivia tutkimuksia löytyi 5.

Toinen haku suoritettiin PEDro-tietokantaan käyttäen hakumatriisissa olevia sanoja. Haku toteutettiin 16.5.2025. Näistä etsittiin jälleen manuaalisesti opinnäytetyöhön sopivia tutkimuksia, mutta yhtään sopivaa tutkimusta ei löytynyt.

Kolmas haku suoritettiin PubMediin, johon hakulausekkeeksi kirjoitettiin ”Performance anxiety AND psychological intervention”. Haku toteutettiin 15.12.2025 ja hakutuloksia löytyi 60. Näistä etsittiin manuaalisesti opinnäytetyöhön sopivia tutkimuksia. Tähän sopivia tutkimuksia löytyi 1.

Neljäs haku suoritettiin Springer Nature-tietokantaan, johon hakulauseeksi kirjoitettiin ” ”mindfulness AND youth AND intervention OR program AND (meta-analysis OR systematic review)”. Haku toteutettiin 15.12.2025 ja hakutuloksia löytyi 900. Näistä etsittiin manuaalisesti opinnäytetyöhön sopivia tutkimuksia. Tähän sopivia tutkimuksia löytyi 2.

Viides haku suoritettiin Frontiers-tietokantaan, johon hakulauseeksi kirjoitettiin ” youth AND performance anxiety AND intervention OR program AND (meta-analysis OR systematic review) NOT college students”. Haku toteutettiin 16.12.2025 ja hakutuloksia löytyi 296. Näistä etsittiin manuaalisesti opinnäytetyöhön sopivia tutkimuksia. Tähän sopivia tutkimuksia löytyi 1.

Kuudes haku suoritettiin ScienceDirect-tietokantaan, johon hakulauseeksi kirjoitettiin ” ((psychophysiology OR "mind body techniques" OR "psychosomatic techniques") AND (anxiety OR stress OR tension) AND (adolescents OR youth) AND (intervention)”. Haku toteutettiin 3.2.2026 ja hakutuloksia löytyi 122. Näistä etsittiin manuaalisesti opinnäytetyöhön sopivia tutkimuksia. Tähän sopivia tutkimuksia löytyi 2.

Seitsemäs haku suoritettiin EBSCOhost-tietokantaan, johon hakulauseeksi kirjoitettiin ” ((psychophysiology OR "mind body techniques" OR "psychosomatic techniques") AND (anxiety OR stress OR tension) AND (adolescents OR youth) AND (intervention)”. Haku toteutettiin 6.2.2026 ja hakutuloksia löytyi 70. Näistä etsittiin manuaalisesti opinnäytetyöhön sopivia tutkimuksia. Tähän sopivia tutkimuksia löytyi 1.

Hakuprosessin ja sisäänotto- ja poissulkukriteerien soveltamisen jälkeen katsaukseen valikoitui yhteensä 12 tutkimusta, jotka muodostivat analyysin lopullisen aineiston.

6.3 Aineiston arviointi

Opinnäytetyön aihetta rajattiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Näiden kriteerien avulla tutkimusaineiston valintaa pystyttiin tarkentamaan ja yhtenäistämään. Taulukossa 4 on esitetty käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden perusteella aineisto rajattiin.

	Sisäänotto	Poissulku
Kohderyhmä	Tutkimuksen kohderyhmä on nuoret, noin 11–16-vuotiaat	Tutkimuksen kohderyhmä on yli 16-vuotiaat tai nuoria ei ole eritelty omaksi alaryhmäkseen
Tarkasteltava ilmiö	Tutkimuksen ilmiönä jännitys tai siihen läheisesti liittyvä ilmiö (esim. julkisen puhumisen jännitys)	Tutkimus ei käsittele esiintymisjännitystä tai siihen läheisesti liittyvää jännitystä
Tutkimuksen fokus	Tutkimuksessa tarkastellaan ongelmaa tai hoitomuotoa jännityksen tai ahdistuksen hallintaan	Tutkimus keskittyy yksinomaan yleiseen ahdistukseen
Interventio	Interventio sisältää psykofyysisiä keinoja	Interventio ei sisällä psykofyysisiä menetelmiä
Tutkimustyyppi	Alkuperäinen tutkimusartikkeli	Tutkimus on kirjallinen katsaus
Julkaisutyyppi	Vertaisarvioitu tutkimusartikkeli	Tutkimus on opinnäytetyö tai mielipidekirjoitus
Kieli ja saatavuus	Julkaisukieli on englanti ja artikkelin koko teksti on saatavilla ilmaiseksi	Julkaisu on muulla kielellä kuin englanti tai koko teksti ei ole saatavilla ilmaiseksi
Julkaisuaika	Tutkimus on julkaistu viimeisen 10 vuoden aikana	Tutkimus on julkaistu yli 10 vuotta sitten

Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksen aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Tutkimusten sisäänottokriteereinä olivat, että tutkimusten kohderyhmänä olivat nuoret, iältään noin 11–16-vuotiaat. Tutkimuksissa tarkasteltavan ilmiön tuli olla jännitys tai siihen läheisesti liittyvä ilmiö, kuten julkisen puhumisen jännitys. Lisäksi tutkimuksissa tuli tarkastella ohjelmaa tai kuntoutusta, jonka tavoitteena oli jännityksen hallinta ja joka sisälsi psykofyysisiä keinoja, kuten kehollisia tai tunnesäätelyä tukevia menetelmiä.

Tutkimusten tuli olla vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita, julkaistu englannin kielellä, ja niiden kokotekstin tuli olla saatavilla ilmaiseksi. Lisäksi mukaan otettiin vain tutkimuksia, jotka oli julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Poissulkukriteereinä olivat tutkimukset, joissa kohderyhmänä olivat yli 16-vuotiaat tai joissa nuoria ei ollut eritelty omaksi alaryhmäkseen. Lisäksi tutkimukset suljettiin pois, mikäli ne eivät käsitelleet jännitystä vaan keskittyivät yksinomaan yleiseen ahdistukseen.

Tutkimukset jätettiin pois myös silloin, jos ne olivat kirjallisuuskatsauksia ilman systemaattista menetelmää, tai jos niissä ei käytetty mittareita tai muita keinoja tutkimustulosten arviointiin. Lisäksi poissulkukriteerinä oli, ettei interventio sisältänyt psykofyysisiä menetelmiä.

Katsauksesta rajattiin pois opinnäytetyöt ja mielipidekirjoitukset sekä julkaisut, jotka olivat muulla kielellä kuin englanniksi tai joiden koko teksti ei ollut saatavilla ilmaiseksi.

Tutkimusten laadunarviointi toteutettiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteiden mukaisesti hyödyntäen Joanna Briggs Instituutin (JBI) kehittämiä kriittisen arvioinnin kriteereitä. JBI-kriteeristöä käytetään laajasti tutkimusten metodologisen laadun, luotettavuuden ja tulosten uskottavuuden arviointiin. Laadunarvioinnin tavoitteena oli varmistaa, että katsaukseen sisällytettävät tutkimukset tuottavat tutkimuskysymyksiin nähden riittävän laadukasta ja relevanttia tietoa. (Aromataris & Munn 2020, luku 7.)

Laadunarvioinnissa tarkasteltiin erityisesti tutkimusasetelman soveltavuutta suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin, kohderyhmän kuvausta, mukaan lukien ikäkauma ja osallistujien valintaperusteet, sekä intervention selkeyttä ja toistettavuutta, erityisesti psykofyysisten menetelmien osalta. Lisäksi arvioitiin tulosten mittaamista, käytettyjen mittareiden luotettavuutta ja soveltavuutta sekä raportoinnin läpinäkyvyyttä ja johdonmukaisuutta.

Laadunarviointi tehtiin tutkimuskohtaisesti lukemalla artikkelit kokonaisuudessaan ja vertaamalla niitä ennalta määriteltyihin arviointikriteereihin. Arvioinnin perusteella tutkimuksia ei suljettu pois pelkästään laadullisten puutteiden vuoksi, mutta laadunarvioinnin havainnot huomioitiin tulosten tulkinnassa ja johdopäätöksissä.

6.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkimusaineiston jäsentäminen taulukoimalla ja luokittelemalla on keskeinen osa analyysivaihetta, sillä se mahdollistaa tutkimusten vertailun, synteessin muodostamisen ja tulosten teemoittelun. Aineiston systemaattinen erittely yhtenäisiin kategorioihin tukee tutkimustiedon läpinäkyvyyttä ja analyysin toistettavuutta. (Aromataris & Munn, 2020, luku 3.)

Alla olevaan taulukkoon on koottu jokaisen tutkimuksen keskeiset sisällöt. Taulukointi perustuu opinnäytetyön tietoperustaan, jossa nuoruusikä, jännitys ja psykofyysinen fysioterapia nähdään toisiinsa kytkeytyvinä ilmiöinä: nuoruuden kehitykselliset erityispiirteet, jännityksen ja stressin neurobiologinen tausta sekä kehollisten menetelmien merkitys tunnesäätelyssä muodostavat viitekehyksen, jonka kautta tutkimuksia tarkastellaan. Jotta erisisältöisiä tutkimuksia voidaan vertailla keskenään, jokaisesta tutkimuksesta on systemaattisesti eroteltu tutkimusongelma, käytetyt interventiot sekä raportoitu vaikutukset ja tulokset. Tällainen luokittelu noudattaa kirjallisuuskatsauksen tekemisen periaatteita, joissa aineiston selkeä jäsentäminen yhtenäisiin kategorioihin on edellytys tiedon analysoinnille ja teemoitetulle.

Luokittelun avulla tutkimusten moninaiset sisällöt muuttuvat vertailukelpoisiksi: se tekee näkyväksi, millaisia ilmiöitä tutkimuksissa on pyritty ratkaisemaan, millä tavoin psykofyysisiä tai muita interventioita on toteutettu sekä millaisia muutoksia nuorten jännitykseen ja hyvinvointiin on raportoitu. Näiden kolmen osa-alueen, tutkimusongelman, intervention ja koettujen vaikutusten, tarkastelu on perusteltu, koska ne heijastavat suoraan opinnäytetyön keskeisiä kiinnostuksen kohteita: miten nuorten jännitystä pyritään vaikuttamaan ja millaisin tuloksin. Näiden luokkien pohjalta on ollut mahdollista muodostaa opinnäytetyön tulosten runko, jossa yksittäisten tutkimusten havainnot kytketään laajempaan teoreettiseen kokonaisuuteen nuoruusiästä, jännityksestä ja psykofyysisestä työskentelystä.

Pääkategoria	Alakategoria	Määritelmä / esimerkki
1. Jännityksen ja ahdistuksen lähteet	Kilpailutilanne (ottelut, pelit)	Jännitys ennen peliä tai kilpailua.
	Musiikkiesitys	Jännitys ja ahdistus ennen esiintymistä.
	Vertaispaine / valmentajan odotukset	Ympäristön paineet, vaatimukset, vertailu.
	Pelko epäonnistumisesta	Epäonnistumisen pelko.
	Oman suoriutumisen epävarmuus	Itseluottamuksen puute.
2. Fyysiset ja psykologiset reaktiot	Somaattiset oireet	Vapina, sydämentykytys, hikoilu, unihäiriöt.
	Kognitiiviset oireet	Negatiiviset ajatukset, murehtiminen, tarkkaavuuden hajaantuminen.
	Emotionaaliset vaikutukset	Ahdistus, masennus, häpeä.

3. Hallintakeinot ja interventiot	Psykofyysiset keinot	Jooga, neuromuskulaarinen harjoittelu, sykevälivaihtelu, mindfulness, hengitys- ja rentoutusharjoitukset, kehotietoisuuden lisääminen, ryhmämuotoiset mind-body-harjoitteet, digitaaliset ohjatut säätelyharjoitukset.
	Kognitiiviset keinot	Kognitiivinen käyttäytymisterapia, positiivinen itsepuhe, tunnesäätelytaitojen harjoittelu, tietoisuustaitojen vahvistaminen.
	Altistaminen ja simulaatio	Harjoituksissa stressitekijöiden lisääminen.
4. Koetut vaikutukset ja tulokset	Suorituksen paraneminen	Fyysinen kunto, tekninen taito, keskittyminen, onnistumisen kokemus.
	Psykologiset hyödyt	Itseluottamus, psykologinen joustavuus, stressinsieto, parantunut tunnesäätely ja koettu hyvinvointi.
	Jännityksen ja ahdistuksen väheneminen	Koettu helpotus, oireiden lievittyminen, koetun stressin väheneminen, ahdistusoireiden lasku.
	Pitkäaikaiset vaikutukset	Minäkuvan paraneminen, motivaation kasvu, vaikutusten säilyminen seurannassa.

Taulukko 5. Tutkimusten keskeiset sisällöt.

Aineiston analyysi perustui keskeisten tutkimusten vertailevaan tarkasteluun. Analyysimenetelmänä hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa tutkimusten keskeiset havainnot luokiteltiin teemoihin ja koottiin yhtenäisiksi kategorioiksi. Tutkimuksista poimittiin olennaisia tuloksia, joita ryhmiteltiin ja yhdisteltiin selkeämmiksi kokonaisuuksiksi, jotta eri tutkimusten välillä oli mahdollista tehdä vertailua.

Analyysissä keskityttiin tunnistamaan tutkimuksissa kuvattuja tekijöitä nuorten jännityksen ilmenemiseen, käytettyihin psykofyysisiin interventioihin sekä niistä raportoituihin vaikutuksiin. Tarkastelussa huomioitiin myös, millaisissa tilanteissa jännitystä esiintyi ja miten interventiot oli toteutettu käytännössä. Tämän avulla muodostettiin kokonaiskuva siitä, millä tavoin psykofyysiset menetelmät voivat tukea nuorten jännityksen hallintaa.

7 Opinnäytetyön tulokset, luotettavuus ja eettisyys

7.1 Tulokset

Tutkimuksia yhdisti se, että jännitys ilmeni erityisesti suoritus- ja arviointitilanteissa, joissa nuoret kokivat painetta onnistumisesta ja ulkoisesta arvioinnista. Vaikka osa tutkimuksista sijoittui urheilukontekstiin ja osa muuhun ympäristöön, jännityksen ilmenemisen taustalla kuvattiin samankaltaisia kehollisia ja psyykkisiä reaktioita, kuten lisääntynyttä lihasjännittyneisyyttä, hengityksen muutoksia ja keskittymisvaikeuksia.

Psykofyysiset interventiot painottuivat kehotietoisuuden, hengityksen säätelyn ja rentoutumisen tukemiseen. Analyysi osoitti, että keholliset menetelmät kohdistuvat erityisesti autonomisen hermoston säätelyyn ja nuorten kykyyn tunnistaa omia kehollisia reaktioitaan. Useissa tutkimuksissa interventiot toteutettiin strukturoituna ja toistuvina ohjelmina, kuten jooga- ja mindfulnesspohjaisina ryhmäinterventioina tai digitaalisina harjoitusohjelmina. Näiden keinojen avulla pyrittiin vahvistamaan nuorten itsesäätelytaitoja ja kehon ja mielen välistä yhteyttä.

Tutkimusten raportoimien vaikutusten tarkastelu osoitti, että psykofyysisillä menetelmillä oli myönteinen yhteys jännityksen hallintaan ja koettuun hyvinvointiin. Useissa tutkimuksissa nuoret kuvasivat jännityksen lievittymistä, lisääntynyttä kehon hallinnan tunnetta sekä parantunutta kykyä rauhoittaa itseään jännittävässä tilanteissa. Lisäksi osassa tutkimuksista havaittiin tilastollisesti merkitsevää ahdistus- ja stressioireiden vähenemistä ennen-jälkeen-mittauksissa.

Näiden havaintojen perusteella psykofyysiset menetelmät näyttäytyvät potentiaalisina keinoina nuorten jännityksen tukemisessa.

Tulokset viittaavat siihen, että sekä kasvokkaiset ryhmäinterventiot että digitaaliset harjoitusohjelmat voivat toimia nuorille saavutettavina ja käytännössä toteuttamiskelpoisina tukimuotoina.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan noudattamalla kirjallisuuskatsauksen systemaattisia ja läpinäkyviä työskentelyperiaatteita koko tutkimusprosessin ajan. Aineiston haku, sisäänotto- ja poissulkukriteerit sekä tutkimusten laadunarviointi kuvattiin selkeästi, jotta tutkimusprosessi olisi toistettavissa. Tutkimusten metodologista laatua arvioitiin Joanna Briggs Instituten kriittisen arvioinnin kriteeristön avulla, mikä tukee tutkimustulosten luotettavuuden ja uskottavuuden systemaattista tarkastelua. (Aromataris & Munn 2020, luku 3 ja 7.)

Aineiston käsittely ja analyysi toteutettiin johdonmukaisesti luokittelemalla tutkimukset ennalta määriteltäisiin kategorioihin ja vertailemalla niiden keskeisiä sisältöjä. Tämä vähensi tulkinnanvaraisuutta ja mahdollisti tutkimusten vertailun yhdenmukaisin perustein. Tulokset raportoitiin alkuperäisiä tutkimuksia kunnioittaen ilman valikoivaa esittämistä.

Opinnäytetyön eettisyys perustuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Tutkimuksessa hyödynnettiin ainoastaan julkaisuja ja julkisesti saatavilla olevia tutkimuksia, eikä työssä käsiteltyjä henkilötietoja tai toteutettu tutkimuslupaa edellyttäviä toimenpiteitä. Kaikki lähteet on merkitty asianmukaisesti ja alkuperäisten tutkijoiden työtä kunnioittaen.

Opinnäytetyön luotettavuuteen liittyy myös rajoitteita. Kirjallisuuskatsauksen tulokset ovat riippuvaisia siitä, millaisia tutkimuksia on valittu mukaan, millä hakusanoilla aineistoa on etsitty ja miten tutkimuksia on rajattu. Tämän vuoksi on

mahdollista, että osa aiheeseen liittyvästä tutkimustiedosta on jäänyt katsauksen ulkopuolelle. Lisäksi tutkimusten erilaiset menetelmät ja kohderyhmät vaikuttavat siihen, kuinka hyvin tuloksia voidaan vertailla keskenään ja yleistää laajemmin.

Aineiston analyysiin liittyy myös jonkin verran tulkinnanvaraisuutta, koska tutkimusten luokittelu ja teemoittelu perustuvat kirjoittajan tekemiin valintoihin. Vaikka analyysi on pyritty tekemään johdonmukaisesti ja mahdollisimman selkeästi, tuloksiin voi vaikuttaa oma tulkinta. Tämän vuoksi tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina, eikä niitä voida yleistää sellaisenaan kaikkiin nuoriin.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia psykofyysisten menetelmien vaikutusta 11–16-vuotiaiden nuorten jännityksen hallintaan. Tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että nuoruusikä on erityisen herkkä vaihe jännityksen ja stressin kokemisen näkökulmasta. Kehitykselliset muutokset, keskeneräinen tunnesäätely ja lisääntynyt sosiaalinen vertailu tekevät nuorista alttiimpia kokemaan voimakasta jännitystä (Pulkkinen ym. 2023, 765–770). Jännitys ei kuitenkaan ole yksiselitteisesti negatiivinen ilmiö, vaan sopivasti säädeltynä se voi toimia voimavarana ja tukea suoriutumista (Santrock 2022, 130–140).

Psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta keskeistä on kehon ja mielen vuorovaikutuksen ymmärtäminen (Kauranen 2021, 537). Katsauksen perusteella keholliset menetelmät, kuten hengityksen säätely ja kehotietoisuuden vahvistaminen, auttavat nuoria tunnistamaan ja säätelemään autonomisen hermoston reaktioita (Tang ym. 2021; Dunning ym. 2018). Tämä on erityisen merkityksellistä nuoruusiässä, jolloin limbinen järjestelmä aktivoituu herkästi ja otsalohkojen säätelykyky on vielä kehittymässä (Santrock 2022, 140–150).

Yksi keskeinen havainto oli se, että interventioiden vaikuttavuus ei perustu pelkästään yksittäisiin harjoitteisiin, vaan säännöllisyyteen ja turvalliseen ohjaukseen. Nuoren kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja omien kehollisten tunteusten ymmärtämisestä näyttäytyy tärkeänä osana jännityksen hallintaa. Tämä korostaa myös vuorovaikutuksen merkitystä psykofyysisessä fysioterapiassa. (Tang ym. 2021; Dunning ym. 2018.) Kirjallisuuskatsauksen luonne tuo kuitenkin rajoitteita tulosten yleistettävyyteen. Tutkimusten menetelmät sekä mittarit vaihtelevat ja osa tutkimuksista kohdistui laajemmin ahdistukseen tai stressiin, jolloin jännityksen tarkka raja-alue vaihteli.

Tuloksia voidaan hyödyntää nuorten kanssa työskentelevien fysioterapeuttien, kouluterveydenhuollon sekä ennaltaehkäisevän työn parissa, esimerkiksi koulu-ympäristössä. Psykofyysiset menetelmät tarjoavat konkreettisia keinoja tukea nuorten itsesäätelyä ja hyvinvointia arjessa. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia nimenomaan 11–16-vuotiaille kohdennettuja psykofyysisiä interventioita kontrolloiduilla tutkimusasetelmilla. Myös pitkäaikaisvaikutusten seuranta olisi tärkeää, jotta voitaisiin arvioida menetelmien pysyvyyttä nuorten arjessa.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että psykofyysiset keinot tarjoavat toimivan, ennaltaehkäisevän ja kokonaisvaltaisen lähestymistavan nuorten jännityksen hallintaan. Kehollisten ja emotionaalisten taitojen vahvistaminen voi tukea nuoren hyvinvointia laajasti ja luoda pohjaa terveelle aikuisuudelle.

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt omaa ammatillista osaamistani erityisesti psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta. Prosessin aikana olen syventänyt ymmärrystäni nuorten jännityksen taustalla vaikuttavista tekijöistä sekä kehon ja mielen välisestä vuorovaikutuksesta. Aiemmin tarkastelin jännitystä enemmän yksittäisenä ilmiönä, mutta opinnäytetyön myötä ymmärrykseni on laajentunut kokonaisvaltaisemmaksi, jossa huomioidaan sekä fysiologiset että psyykkiset reaktiot ja niiden keskinäinen yhteys.

Olen myös kehittänyt tutkimustiedon kriittisessä tarkastelussa ja oppinut arvioimaan erilaisten tutkimusten luotettavuutta sekä sovellettavuutta käytännön

fysioterapiatyöhön. Tämä on auttanut hahmottamaan, millaiset menetelmät ovat perusteltuja ja miten niitä voidaan hyödyntää nuorten kanssa työskentelyssä.

Prosessin aikana oma ymmärrykseni siitä, miten nuorten jännitys ilmenee erilaisissa tilanteissa ja miten sitä voidaan tukea kehollisin menetelmin, on vahvistunut. Koen, että opinnäytetyö on lisännyt valmiuksiani kohdata nuoria asiakkaita kokonaisvaltaisesti sekä huomioida heidän yksilölliset tarpeensa. Lisäksi olen saanut varmuutta käyttää psykofyysisiä menetelmiä osana fysioterapiaa ja perustella niiden käyttöä tutkimustiedon pohjalta.

Lähteet

- AittoKallio, J., Ollikkala, U., Palomäki, K. & Rajala, A. 2023. Psykofyysinen fysioterapia. Helsinki: Duodecim.
- Aro, T. & Hautamäki, J. 2020. Lapsesta aikuiseksi – Kehityopsykologian perusteet. Jyväskylä: PSKustannus.
- Aromataris, E. & Munn, Z. 2023. JBI Manual for Evidence Synthesis. Adelaide: Joanna Briggs Institute.
- Bear, M, Connors, B & Paradiso, M. 2020. Neuroscience: Exploring the Brain (5th ed.). Alphen aan den Rijn: Wolters Kluwer.
- Brooks, A. 2014. Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement. PubMed <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24364682/>. 12.11.2025
- Bronfenbrenne, U. 1979. The ecology of human development: Experiments by nature and desing. Cambridge: Harvard Univeristy Press.
- ChatGPT 6.2.2026. Kirjota sujuvammaksi. <https://chatgpt.com/>. 23.3.2026.
- ChatGPT 23.3.2026. Kirjota sujuvammaksi. <https://chatgpt.com/>. 23.3.2026.
- ChatGPT 19.3.2026. Käännä englanniksi. <https://chatgpt.com/>. 23.3.2026.
- ChatGPT 12.3.2026. Mitä opparin pohdinta osiossa tulee käydä läpi. 23.3.2026.
- Controlled Trial. Depress Anxiety. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40529112/>. 23.3.2026.
- Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, Dalgleish T. 2019. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. J Child Psychol Psychiatry. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30345511/>. 23.3.2026.
- Erikson, E.1968. Identity: Youth and crisis. New York: W.W. Norton & Company.
- Huovinen, A. & Toskala, E. 2019. Psykofyysinen fysioterapia: keho ja mieli kuntoutuksessa. Mäntsälä: Duodecim.

- Kabat-Zinn, J. 2013. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Bantam Books.
- Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kestikangas-Järvinen, L. 2018. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Marttunen, M. & Katiala-Heino, R. 2018. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Mäntsälä: Duodecim.
- McEwen, B. S. 2007. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. Maryland: Physiological Reviews.
- McGonigal, K. 2015. The upside of stress: Why stress is good for you, and how to get good at it. New York: Avery Publishing Group.
- Piguet C, Celen Z, Meuleman B, Schilliger Z, Magnus Smith M, Mendola E, Pham E, Jouabli S, Ivanova V, Murray RJ, Klauser P, Merglen A. 2025. Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Symptoms and Emotion Regulation Strategies in Young Adolescents from the General Population: A Randomized Controlled Trial. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40529112/>. 23.3.2026.
- Probst, M. & Skjaercen, L.H. 2018. Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry. Amsterdam: Elsevier.
- Pulkinen, L & Kokko, K. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Santalahti Kustannus.
- Punkanen, M. 2019. Traumatisoitunut keho ja mieli. Jyväskylä: Tuuma.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja tekemiseen. Turun yliopisto.
- Santrock, J. 2021. Life-Span Development (18th ed.) Ohio: McGraw-Hill Education.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY
- Steinberg, L. 2017. Adolescence (11th ed.). Ohio: McGraw-Hill Education.
- Tang DF, Mo LQ, Zhou XC, Shu JH, Wu L, Wang D, Dai F. 2021. Effects of mindfulness-based intervention on adolescents' emotional disorders: A protocol for systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8701759/> 23.3.2026.
- WHO. 2025. Adolescent health. WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescenthealth#tab=tab_1. 24.11.202

