LAISVALAIKIO TYRIMAI
LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS

Laisvalaikio tyrimai: elektroninis mokslo žurnalas, 2025 *2*(26), 1–11, eISSN 2345-0339; doi: https://doi.org/10.33607/elt.v2i26.1761

Pradinių klasių mokinių emocinės savijautos ir fizinio aktyvumo tarpusavio sąsajos

Rūta Augūnaitė, Simona Pekeliūnaitė, Augustina Mackelaitė, Rita Gruodytė-Račienė, Renata Rutkauskaitė*

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva
* Susirašinėjimui: renata.rutkauskaite@lsu.lt

Anotacija

Vaikų fizinis aktyvumas (FA) ir teigiama emocinė būsena yra glaudžiai susiję ir teigiamai veikia pažintinius gebėjimus, savijautą ir socialinę integraciją. Mokykla atlieka svarbų vaidmenį didinant fizinį aktyvumą ir gerinant emocinę savijautą. Šio tyrimo *tikslas* buvo nustatyti skirtingų veiksnių įtaką vaikų FA ir emocinei gerovei. *Metodika.* Į tyrimą buvo įtraukti 166 pradinių klasių mokiniai iš trijų skirtingų tipų mokyklų. Buvo naudojamos dvi priemonės: SAN skalė emocinei būsenai įvertinti ir IPAQ-LT klausimynas FA lygiui nustatyti. *Rezultatai.* Lyties poveikis emocinei būsenai ir FA nebuvo statistiškai reikšmingas. Mokyklos tipas turėjo reikšmingą poveikį vaikų FA ir emocinei gerovei: kaimo mokyklos mokiniai, palyginti su valstybine miesto ir privačia mokykla, turėjo didesnį nuotaikos, savijautos ir FA lygį. Savijauta yra glaudžiai susijusi su nuotaika, tačiau FA reikšmingo poveikio nei savijautai, nei nuotaikai neturi.

Reikšminiai žodžiai: mokyklinio amžiaus vaikai; aktyvumas; savijauta; psichologinė gerovė

1. ĮVADAS

Vaikų emocinė gerovė ir fizinis aktyvumas glaudžiai susiję su jų bendra sveikata, mokymosi pasiekimais ir socialine integracija. Moksliniai tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas ir judėjimu grįstos intervencijos gali gerinti kognityvines funkcijas, akademinius pasiekimus ir psichikos sveikatą, įskaitant nerimo mažėjimą bei savijautos gerėjimą (Latino & Tafuri, 2023; Manojlovic et al., 2023). Dabartiniai visuomenės pokyčiai – didėjantis technologijų naudojimas, mažėjantis laikas lauke ir didesnė socialinės izoliacijos rizika – kelia papildomų išbandymų vaikų fizinei ir emocinei sveikatai. Pasauliniai duomenys rodo, kad didžioji dalis vaikų ir paauglių nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio (World Health Organization, 2019), o tai siejama su blogesniais sveikatos ir gerovės rodikliais.

Fizinis aktyvumas daro daugialypį teigiamą poveikį vaikų sveikatai: gerina širdies ir kraujagyslių sistemą, medžiagų apykaitos rodiklius ir augimą (Alves & Alves, 2019; Fridolfsson et al., 2021; Renninger et al., 2020), taip pat siejamas su geresne savireguliacija, motyvacija ir subjektyvia gerove. Tyrimai rodo, kad didesnio intensyvumo fizinė veikla ypač svarbi metabolinei sveikatai ir gali būti veiksmingesnė nei vien laiko, praleidžiamo sėdint, mažinimas. Be to, vaikystėje susiforma-

Copyright © 2025 **Rūta Augūnaitė, Simona Pekeliūnaitė, Augustina Mackelaitė, Rita Gruodytė-Račienė, Renata Rutkauskaitė.**
Published by Lithuanian Sports University.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

vę fizinio aktyvumo įpročiai linkę mažėti pereinant į paauglystę ir jaunystę, todėl ankstyvas įpročių formavimas laikomas kritiniu ilgalaikės sveikatos veiksniu (Hayes et al., 2019).

Emocinė gerovė apima teigiamas emocijas, pasitenkinimą gyvenimu, prasmingumo ir subjektyvios gerovės jausmą (Feller et al., 2018). Mokyklos aplinkoje didėjantis akademinių reikalavimų ir testavimo krūvis siejamas su mokinių stresu ir psichikos sveikatos problemomis (Högberg et al., 2020). Socialinė atskirtis ir vienatvė taip pat turi neigiamą poveikį emocinei gerovei ir elgsenai, siejami su žalingais įpročiais ir prastesniais sveikatos rodikliais (Filia et al., 2025; Hosozawa et al., 2025). Tuo pat metu daugėja įrodymų, kad fizinis aktyvumas ir fizinio ugdymo programos gali mažinti nerimą, stiprinti atsparumą ir gerinti psichikos sveikatą (Belaire et al., 2024; Kliziene et al., 2021).

Mokyklos laikomos viena svarbiausių erdvių tiek fiziniam aktyvumui, tiek emocinei gerovei skatinti, nes vaikai joje praleidžia didžiąją dienos dalį. Tyrimai rodo, kad tinkamai suplanuotos mokyklinės intervencijos, įskaitant fizinio ugdymo programas, aktyvias pertraukas ir aplinkos gerinimą (pvz., žalinamus mokyklų kiemus), gali didinti mokinių fizinį aktyvumą ir gerinti socioemocinius rodiklius (Bikomeye et al., 2021; Branquinho et al., 2024). Vis dėlto mokslinė literatūra dažniau orientuojasi į paauglius ar bendrą fizinio aktyvumo poveikį, o mažiau nagrinėjama pradinių klasių mokinių emocinė savijauta ir jos sąsajos su fiziniu aktyvumu skirtingų tipų mokyklose bei atsižvelgiant į lytį.

Ilgalaikiai tyrimai taip pat rodo, kad nepalanki emocinė aplinka ir vaikystėje patirta nepriežiūra ar emocinė prievarta siejami su žymiu neigiamu poveikiu psichikos sveikatai, socialinei raidai ir elgsenai vėlesniuose gyvenimo etapuose (Strathearn et al., 2020). Tai pabrėžia poreikį ankstyvojoje vaikystėje stiprinti psichologinį atsparumą, emocinę gerovę ir fizinį aktyvumą kaip tarpusavyje susijusius apsauginius veiksnius. Atsižvelgiant į tai, šiame tyrime siekiama nustatyti pradinių klasių mokinių emocinės savijautos ir fizinio aktyvumo tarpusavio sąsajas, analizuojant lyties ir mokyklos tipo (pvz., skirtingos ugdymo aplinkos) sąsajas su emocine gerove ir fizinio aktyvumo lygiu bei tiriant galimus ryšius tarp vaikų savijautos, nuotaikos ir fizinio aktyvumo. Tikimasi, kad gauti rezultatai prisidės prie mokyklų aplinkos ir fizinio ugdymo programų tobulinimo, siekiant stiprinti vaikų emocinę ir fizinę gerovę ankstyvajame mokykliniame amžiuje.

2. METODIKA

Tyrimo organizavimas. Tyrimas, vykdytas 2024 m. lapkritį, buvo organizuotas bendradarbiaujant su mokymo įstaigos administracija, sudarius oficialią sutartį, kurioje apibrėžta tyrimo trukmė, atsakomybės ir duomenų rinkimo etapai. Tyrimas buvo anoniminis, užtikrinant, kad duomenys bus naudojami tik moksliniais tikslais ir laikantis etikos reikalavimų. Tėvams buvo pateiktos sutikimo formos, kuriose paaiškinta tyrimo esmė, informacijos rinkimo ir tvarkymo eiga. Gavus sutikimus, vaikams buvo pateiktos anoniminės anketos, pritaikytos jų amžiui. Siekiant užtikrinti lygiavertes galimybes visiems vaikams, anketos buvo pildomos visose trijose mokyklose tą pačią savaitę ir panašiu metu, tarp devintos ir dvyliktos valandos, kai vaikai yra pakankamai budrūs, tačiau dar nepavargę po dienos veiklų.

Dalyvių atranka buvo organizuota, siekiant užtikrinti mokinių įvairovę pagal ugdymo aplinką ir geografinę padėtį. Buvo išskirtos trys skirtingo pobūdžio mokyklos – valstybinė kaimo, valstybinė miesto ir privati mokykla, siekiant nustatyti galimus emocinės būklės ir fizinio aktyvumo skirtumus, kuriuos galėtų lemti skirtingos mokymosi sąlygos. Atrankos procese buvo naudojamas visiškos imties metodas – tai reiškia, kad tyrime dalyvavo visi mokiniai iš pasirinktų mokyklų sąrašo, atitinkantys tyrimo tikslus. Tai yra, dalyvavo visi pradinių klasių mokiniai, kurie turėjo tėvų sutikimus dalyvauti tyrime.

Tyrimo kontingentas. Tyrimas buvo atliktas trijose skirtingo pobūdžio mokyklose (kaimo, miesto ir privačioje). Tyrime dalyvavo 166 pradinių klasių mokiniai, kurių amžius buvo tarp 6 ir 10 metų. Iš jų 53,6 proc. (n = 89) buvo berniukai ir 46,4 proc. (n = 77) mergaitės. Vidutinis tiriamųjų amžius buvo 8,43 (± 1,18) metai. Pagal klases, kurioms priklausė apklausti mokiniai, 19,9 proc. (n = 33) buvo iš pirmos klasės, 28,3 proc. (n = 47) iš antros, 23,5 proc. (n = 39) mokėsi trečioje klasėje, o 28,3 proc. (n = 47) buvo iš ketvirtos klasės. Mokinių pasiskirstymas pagal klases skirtingose mokyklose pateikiamas 1 lentelėje.

1 lentelė. **Tiriamųjų kontingentas**

Mokyklos tipas		Klasė				Iš viso
		1 klasė	**2 klasė**	**3 klasė**	**4 klasė**	
Kaimo mokykla	n	11	11	10	12	44
	proc.	25,0	25,0	22,7	27,3	100
Miesto mokykla	n	8	21	14	20	63
	proc.	12,7	33,3	22,2	31,7	100
Privati mokykla	n	14	15	15	15	59
	proc.	23,7	25,4	25,4	25,4	100
Visos mokyklos	n	33	47	39	47	166
	proc.	19,9	28,3	23,5	28,3	100

Tyrimo metodologija. Tyrimo metu emocinė būklė buvo vertinama savijautos, aktyvumo ir nuotaikos (SAN) įvertinimo skale (Malinauskas, 2003; Райгородский, 2000). Skalę sudarė 30 teiginių, o testo rezultatai buvo analizuojami naudojant balų sumavimo sistemą: kraštutinis neigiamas vertinimas buvo įvertintas vienu balu, o kraštutinis teigiamas – septyniais balais.

Balai buvo suskirstyti į tris kategorijas pagal sritį:

- **Savijauta:** požymiai 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
- **Aktyvumas:** požymiai 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
- **Nuotaika:** požymiai 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Kiekvienos kategorijos rezultatai buvo dalijami iš 10. Jei gautas įvertinimas buvo didesnis nei keturi, tai rodė teigiamą emocinę būklę, o mažesni nei keturi balai indikavo emocinės būklės pablogėjimą. Taip buvo nustatytas tiriamųjų savijautos, aktyvumo ir nuotaikos lygis. Kadangi fizinis aktyvumas tyrime buvo vertinamas atskira skale, SAN skalės aktyvumo rodiklis nebuvo įtrauktas į analizę.

Siekiant įvertinti pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą, buvo naudojama tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno (IPAQ-LT) trumpoji versija (Lekečinskaitė, 2009). Šis klausimynas susideda iš septynių klausimų: du klausimai apie labai intensyvią fizinę veiklą, du klausimai apie vidutiniškai intensyvią fizinę veiklą, du klausimai apie ėjimą, trunkantį ne mažiau kaip 10 minučių, ir vienas klausimas apie laiką, praleistą sėdint. Fizinis aktyvumas nustatomas pagal tris kategorijas:

1 – žemas lygis < 600 MET min./sav.
2 – vidutinis lygis 600 – 3 000 MET min./sav.
3 – aukštas lygis > 3 000 MET min./sav.

Statistinis tyrimo duomenų apdorojimas. Anketinės apklausos duomenys buvo analizuojami naudojant SPSS programinę įrangą. Skirstinio normalumui patikrinti taikytas Kolmogorovo ir Smirnovo kriterijus. Nustačius, kad duomenys neatitinka normaliojo skirstinio, analizei buvo pasirinktas neparametrinis Mano ir Vitnio U testas, skirtas dviem nepriklausomoms imtims palyginti, ir Kruskalio ir Voliso testas, skirtas daugiau nei dviem nepriklausomoms imtims palyginti. Duomenų tarpusavio ryšiams nustatyti taikyta Spirmeno koreliacija. Duomenys buvo laikomi statistiškai reikšmingais, jei reikšmingumo lygmuo buvo mažesnis nei $p < 0,05$.

3. TYRIMO REZULTATAI

Tyrimo metu buvo siekiama ištirti skirtumus tarp lyčių pagal emocinę būklę (nuotaiką ir savijautą) bei fizinį aktyvumą (2 lentelė). Rezultatai parodė, kad berniukų savijautos (86,55) ir nuotaikos (85,90) vidutinis rangas yra aukštesnis nei mergaičių (atitinkamai 79,97 ir 80,72). Tačiau, vertinant fizinį aktyvumą, pastebėta, kad mergaitės (vidutinis rangas 84,77) šiek tiek lenkia berniukus (vidutinis rangas 82,40). Vis dėlto statistinė analizė parodė, kad visi šie skirtumai nėra reikšmingi ($p > 0,05$). Taigi lytis neturi reikšmingos įtakos emocinei būklei ar fiziniam aktyvumui šioje tiriamųjų grupėje.

2 lentelė. **Skirtumai tarp lyčių pagal emocinę būklę ir fizinį aktyvumą**

	Lytis	**n**	**Vidutinis rangas**	**U**	**p**
Savijauta	Berniukas	89	86,55	3 155,0	0,38
	Mergaitė	77	79,97		
Nuotaika	Berniukas	89	85,90	3 212,5	0,49
	Mergaitė	77	80,72		
Fizinis aktyvumas	Berniukas	89	82,40	3 328,5	0,71
	Mergaitė	77	84,77		

Tyrime nustatyta, kad fizinio aktyvumo lygis ir emocinė būklė skiriasi priklausomai nuo mokyklos tipo (3 lentelė). Palyginus kaimo ir miesto mokyklas, kaimo mokyklos vaikai turi aukštesnį vidutinį rangą tiek savijautos (59,40) ir nuotaikos (59,09), tiek fizinio aktyvumo (66,91) srityse, tačiau šie skirtumai tarp grupių yra statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Tyrimo metu buvo nustatyti reikšmingi skirtumai tarp mokyklos tipo ir vaikų emocinės būklės (savijautos ir nuotaikos) bei fizinio aktyvumo. Lyginant kaimo ir privačias mokyklas, nustatyta, kad kaimo mokyklų vaikai turi aukštesnį vidutinį rangą savijautos (76,23) ir nuotaikos (73,83) srityse, taip pat fizinio aktyvumo (52,87) srityje, ir šie skirtumai yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$). Palyginus miesto ir privačias mokyklas, miesto mokyklose besimokantys vaikai turi aukštesnį vidutinį rangą savijautos (106,66) ir nuotaikos (104,15) srityse, tačiau fizinio aktyvumo vertinimas privačiose mokyklose yra aukštesnis (70,72), o skirtumai tarp grupių savijautos ir nuotaikos srityse yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$), tačiau fizinio aktyvumo skirtumai nėra statistiškai reikšmingi ($p > 0,05$). Taigi, tyrimo metu nustatyta, kad fizinio aktyvumo lygis ir emocinė būklė iš tiesų skiriasi priklausomai nuo mokyklos tipo, tačiau reikšmingi skirtumai pastebimi tik tarp kaimo ir privačių mokyklų, o mieste ir kaime besimokantys vaikai nesiskiria pagal emocinę būklę ar fizinį aktyvumą.

3 lentelė. **Emocinės būklės ir fizinio aktyvumo skirtumai pagal mokyklos tipą**

Mokyklos tipas	**Vidutinis rangas (savijauta)**	**U**	**p**	**Vidutinis rangas (nuotaika)**	**U**	**p**	**Vidutinis rangas (FA)**	**U**	**p**
Kaimo ir miesto	59,40	1 148,5	0,13	59,09	1 162,0	0,16	66,91	818,0	< 0,001
Kaimo ir privati	76,23	930,5	< 0,001	73,83	1 082,0	< 0,001	52,87	1 314,5	0,001
Miesto ir privati	106,66	516,5	< 0,001	104,15	613,5	< 0,001	55,45	1 146,0	0,22

Siekiant ištirti ryšį tarp vaikų emocinės būklės (savijautos ir nuotaikos) ir fizinio aktyvumo lygio, buvo atlikta Spirmeno koreliacijos analizė. Pagal gautus duomenis (4 lentelė) matoma, kad yra stiprus teigimas ryšys tarp savijautos ir nuotaikos ($r = 0,700$, $p < 0,001$). Šis rezultatas rodo, kad geresnė savijauta yra reikšmingai susijusi su geresne nuotaika: kai vaikai jaučiasi gerai, jų nuotaika taip pat būna geresnė. Tačiau tarp savijautos ir fizinio aktyvumo nustatyta labai silpna ir nereikšminga koreliacija ($r = –0,002$, $p = 0,978$). Tai reiškia, kad fizinis aktyvumas neturi statistiškai reikšmingo poveikio vaikų savijautai. Panašiai ir nuotaikos bei fizinio aktyvumo ryšys buvo nereikšmingas ($r = 0,016$, $p = 0,839$). Gauti duomenys rodo, kad geresnė savijauta ir nuotaika yra glaudžiai susijusios tarpusavyje, tačiau fizinis aktyvumas neturi reikšmingo poveikio nei savijautai, nei nuotaikai.

4 lentelė. **Emocinės būklės ir fizinio aktyvumo ryšys**

		Savijauta	Nuotaika
Nuotaika	**r**	0,700**	
	p	< ,001	
Fizinis aktyvumas	**r**	–0,002	0,016
	p	0,978	0,839

Apibendrinant svarbu pabrėžti, kad tyrimo duomenys rodo, jog mokyklos tipas turi įtakos vaikų emocinei būklei ir fiziniam aktyvumui. Tačiau lytis neturi reikšmingos įtakos emocinei būklei ar fiziniam aktyvumui, nes skirtumai tarp berniukų ir mergaičių nebuvo statistiškai reikšmingi. Koreliacijų analizė atskleidė, kad savijauta yra glaudžiai susijusi su nuotaika, tačiau fizinis aktyvumas neturi reikšmingo poveikio nei savijautai, nei nuotaikai.

4. APTARIMAS

Tyrimo rezultatai atskleidžia įžvalgų apie vaikų emocinę būklę, fizinį aktyvumą ir skirtingų veiksnių poveikį šiems kintamiesiems. Mūsų hipotezės pirmoji dalis, kad lytis turi reikšmingą įtaką vaikų emocinei būklei ir fiziniam aktyvumui, pasitvirtino tik iš dalies. Pirmiausia, išanalizavus skirtumus tarp berniukų ir mergaičių, buvo nustatyta, kad berniukų savijauta ir nuotaika yra šiek tiek geresnė nei mergaičių. Šie rezultatai iš dalies prieštarauja kai kuriems ankstesniems tyrimams, kurie teigia, kad vaikų emocinė gerovė skiriasi pagal lytį, tačiau mergaičių emocinė savijauta yra geresnė nei berniukų (Berasategi Sancho et al., 2021). Viena iš galimų šio neatitikimo priežasčių gali būti mūsų tyrimo imties specifika arba kultūriniai bei socialiniai skirtumai tarp analizuotų populiacijų. Be

to, mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad mergaitės šiek tiek lenkia berniukus pagal fizinį aktyvumą, tačiau šis skirtumas nepasiekė reikšmingumo lygio. Taip pat ir Andermo ir kt. (2020) apžvalgoje nenustatytas lyties reikšmingumas fizinio aktyvumo lygiui. Šie rezultatai rodo, kad lytis neturi reikšmingos įtakos vaikų emocinei būklei ir fiziniam aktyvumui.

Antra, kaip ir buvo spėjama hipotezėje, tyrimas parodė, kad mokyklos tipas turi įtakos vaikų emocinei būklei ir fiziniam aktyvumui. Palyginus kaimo ir miesto mokyklas, pastebėta, kad kaimo mokyklose vaikai turi aukštesnius emocinės būklės ir fizinio aktyvumo įverčius, tačiau šie skirtumai buvo nereikšmingi. Kita vertus, palyginus kaimo ir privačias mokyklas, buvo nustatyta, kad kaimo mokyklose vaikai reikšmingai aukščiau vertina savijautą, nuotaiką ir fizinio aktyvumo lygį nei privačiose mokyklose. Šios išvados sutampa su Lombardi ir kt. (2019) tyrimo išvadomis, kuriose pabrėžiama, kad mokyklos klimatas yra svarbus veiksnys, darantis įtaką mokinių įsitraukimui į sportinę veiklą, o jo poveikis priklauso nuo mokinių emocinės gerovės. Gauti duomenys leidžia spėti, kad kaimo mokyklos aplinka gali būti palankesnė vaikų psichinei ir fizinei gerovei dėl glaudesnių bendruomenės ryšių ar mažesnio mokyklos dydžio, tačiau būtina atlikti daugiau tyrimų šiai hipotezei patikrinti. Palyginus miesto ir privačias mokyklas, miesto mokyklose vaikų emocinė būklė buvo geresnė, tačiau privačiose mokyklose fizinio aktyvumo lygis buvo aukštesnis. Tai patvirtina, kad mokyklų tipai gali turėti įtakos galimybei naudotis ištekliais ir paramos sistemomis, kurios, savo ruožtu, daro įtaką fiziniam aktyvumui ir psichinei gerovei (Jago et al., 2023). Nors reikšmingi skirtumai pasireiškė tik tarp kaimo ir privačių mokyklų mokinių, šie duomenys rodo, kad emocinė būklė ir fizinis aktyvumas priklauso nuo mokyklos tipo, nes mokyklos aplinka, įskaitant jos klimatą ir turimus išteklius, atlieka lemiamą vaidmenį formuojant mokinių gerovę ir įsitraukimą į veiklą, ypač fizinę (Bonhauser et al., 2005).

Galiausiai, koreliacijų analizė atskleidė, kad savijauta yra stipriai susijusi su nuotaika, o fizinis aktyvumas neturi reikšmingo poveikio nei savijautai, nei nuotaikai. Visgi, nors tyrimo metu reikšmingo fizinio aktyvumo ir emocinės būklės ryšio nenustatyta, kai kurie tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas gali turėti teigiamą poveikį vaikų emocinei būklei, sumažinti nerimą ir stresą (Kliziene ir kt., 2021). Be to, mūsų tyrimo duomenys neparodė reikšmingo ryšio tarp fizinio aktyvumo ir emocinės būklės, o Ahn ir Fedewa (2011) ištyrė, kad fizinis aktyvumas turėjo reikšmingą poveikį nuotaikos gerėjimui. Tačiau tai galimai susiję su skerspjūvio tyrimo ribotumu ar imties specifika.

Svarbu tai, kad tyrimas turi keletą privalumų. Pirma, į jį įtraukta įvairių tipų mokyklų vaikų imtis, o tai padeda geriau apibendrinti išvadas. Be to, jis atliktas laikantis griežtos etinės sistemos, kuri užtikrino sutikimo dalyvauti tyrime gavimą ir duomenų anonimiškumą. Taip pat, tyrimo metodika, kuri paprastai taikoma vyresniems asmenims, buvo pritaikyta jaunesniems pradinių klasių mokiniams, kas yra inovatyvu ir suteikia naujų įžvalgų. Be to, tyrimas yra vertingas, nes mažai tyrimų nagrinėja mokyklos tipo poveikį vaikų emocinei savijautai ir fiziniam aktyvumui.

Tačiau yra ir tam tikrų trūkumų. Vienas iš jų – galimas fizinio aktyvumo savianalizės šališkumas, nes apklausti mokiniai galėjo pervertinti arba nepakankamai įvertinti savo aktyvumo lygį. Dėl tyrimo skerspjūvio tipo sunku daryti priežastines išvadas, nes pateikiami tik momentiniai duomenys. Be to, nesant ilgalaikių duomenų, negalima stebėti emocinės ar fizinės gerovės pokyčių laikui bėgant. Galiausiai, tyrime neatsižvelgiama į kitus galimus klaidinančius veiksnius, pavyzdžiui, socialinį ir ekonominį statusą, kurie gali turėti įtakos rezultatams.

Apibendrinant, tyrimo rezultatai patvirtina, kad lytis neturi reikšmingos įtakos vaikų emocinei būklei ir fiziniam aktyvumui, tačiau mokyklos tipas turi reikšmingą poveikį šiems aspektams. Be to, emocinė būklė ir nuotaika yra glaudžiai susijusios, tačiau fizinis aktyvumas neturi tiesioginės įtakos vaikų savijautai ir nuotaikai.

5. IŠVADOS IR PERSPEKTYVOS

Pradinių klasių mokinių emocinė gerovė yra glaudžiai susijusi su tam tikromis tirtomis sritimis. Pavyzdžiui, stipri teigiama savijautos ir nuotaikos rodiklių koreliacija ($r = 0,700$; $p < 0,001$) patvirtina, kad emocinė būsena šiame amžiuje yra kompleksinė ir ją tikslinga vertinti holistiškai, o ne pagal atskirus parametrus. Tačiau lytis nėra reikšmingas emocinės būklės ir fizinio aktyvumo veiksnys. Nors berniukų savijautos ir nuotaikos vidutinis rangas buvo kiek aukštesnis, o mergaičių fizinis aktyvumas šiek tiek didesnis, šie skirtumai nepasiekė statistinio reikšmingumo ($p > 0,05$). Tai rodo, kad šiame amžiaus tarpsnyje berniukų ir mergaičių emocinė gerovė ir fizinis aktyvumas yra panašaus lygmens ir neturėtų būti diferencijuojami vien pagal lytį.

Mokyklos tipas yra reikšmingas vaikų emocinės gerovės ir fizinio aktyvumo veiksnys. Kaimo mokyklos mokiniai pasižymėjo aukštesniais savijautos, nuotaikos ir fizinio aktyvumo įverčiais, palyginti su privačios mokyklos mokiniais, o šie skirtumai buvo statistiškai reikšmingi. Miesto mokyklose mokinių emocinė gerovė taip pat buvo geresnė nei privačiose mokyklose, tačiau fizinio aktyvumo lygis reikšmingai nesiskyrė. Šie duomenys leidžia manyti, kad mokyklos aplinka, bendruomeniškumas ir organizacinė kultūra yra svarbūs vaikų psichinei ir fizinei gerovei.

Fizinis aktyvumas nėra tiesiogiai susijęs su savijauta ir nuotaika. Nustatyta, kad fizinio aktyvumo lygis neturi statistiškai reikšmingos koreliacijos nei su savijauta, nei su nuotaika ($p > 0,05$), nors teorijoje ir ankstesniuose tyrimuose dažnai pabrėžiama fizinio aktyvumo svarba psichinei gerovei. Tai gali rodyti, kad emocinei būsenai įtaką daro platesnis kontekstas (mokyklos klimatas, socialiniai ryšiai, šeimos aplinka), o tik fizinio aktyvumo didinimas nebūtinai lemia geresnę emocinę savijautą.

Mokyklos aplinka gali veikti kaip apsauginis arba rizikos veiksnys vaikų gerovei. Kaimo mokyklų mokinių geresnė emocinė savijauta ir didesnis fizinio aktyvumo lygis leidžia daryti prielaidą, kad mažesnės bendruomenės, glaudesni santykiai tarp mokytojų, mokinių ir tėvų bei palankesnės sąlygos judėjimui gali veikti kaip apsauginiai veiksniai. Privačiose mokyklose nustatyti žemesni emocinės gerovės rodikliai rodo, kad didesni akademiniai lūkesčiai ar konkurencinė aplinka gali būti susiję su didesniu emociniu krūviu.

Tyrimo metodika yra tinkama pradinių klasių mokinių emocinei ir fizinei būklei vertinti. Pritaikytos SAN skalės ir IPAQ-LT klausimyno naudojimas jaunesnio amžiaus mokinių grupėje pasirodė praktiškai įgyvendinamas ir leido gauti struktūruotus duomenis apie emocinę savijautą ir fizinį aktyvumą. Tai pagrindžia pasirinktų priemonių taikymo galimybes pradiniame ugdyme. Ateities tyrimuose tikslinga derinti anketinius klausimynus su objektyviais fizinio aktyvumo matavimo metodais (pvz., akcelerometrais), kad būtų sumažintas savianalizės šališkumas. Atsižvelgiant į tai, kad mokyklos tipas turi reikšmingą poveikį vaikų emocinei ir fizinei gerovei, švietimo politikos formuotojai turėtų atsižvelgti į mokyklos aplinkos ir klimato rodiklius, vertindami mokyklų veiklos kokybę. Tikslinga skatinti iniciatyvas, kurios mažina emocinį krūvį, stiprina bendruomeniškumą, sudaro daugiau galimybių judėti ir ilsėtis per dieną mokykloje.

Tačiau rezultatai rodo, kad vien fizinio aktyvumo skatinimo gali nepakakti emocinei gerovei gerinti. Todėl rekomenduojama fizinio ugdymo programas papildyti emocinio raštingumo, streso valdymo, bendradarbiavimo ir savireguliacijos elementais, pabrėžiant ne tik fizinių gebėjimų, bet ir psichologinio atsparumo ugdymą. Nustatyta, kad privačios mokyklos gali būti viena iš prioritetinių grupių, kur reikalingos tikslingos emocinės gerovės ir streso valdymo intervencijos. Rekomenduojama kurti integruotas programas, kurios apimtų aktyvias pertraukas, žaidimo elementais grįstą fizinį ugdymą, socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymą bei mokytojų pasirengimą atpažinti emocinius sunkumus. Kadangi emocinės gerovės ir fizinio aktyvumo įpročiai formuojasi jau pradinėse klasėse, būtina stiprinti pradinio ugdymo mokytojų kompetencijas, atpažinti emocinius sunkumus, skatinti fi-

zinį aktyvumą ir taikyti įtraukias veiklas, užtikrinančias visų vaikų dalyvavimą. Tai galėtų tapti viena iš prioritetinių krypčių tiek pradiniame mokytojų rengime, tiek tęstiniame profesiniame tobulėjime.

Literatūra

1. Alves, J. G. B., & Alves, G. V. (2019). Effects of physical activity on children's growth. *Jornal de Pediatria*, *95*(Suppl 1), 72–78. https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003
2. Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine – Open*, *6*(1), 25. https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x
3. Belaire, E., Mualla, F., Ball, L., Ma, I., Berkey, D., & Chen, W. (2024). Relationship of social-emotional learning, resilience, psychological well-being, and depressive symptoms with physical activity in school-aged children. *Children*, *11*(8), 1032. https://doi.org/10.3390/children11081032
4. Berasategi Sancho, N., Idoiaga Mondragon, N., Dosil Santamaria, M., & Eiguren Munitis, A. (2021). The well-being of children in lock-down: Physical, emotional, social and academic impact. *Children and Youth Services Review*, *127*, 106085. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106085
5. Bikomeye, J. C., Balza, J., & Beyer, K. M. (2021). The impact of schoolyard greening on children's physical activity and socioemotional health: A systematic review of experimental studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(2), 535. https://doi.org/10.3390/ijerph18020535
6. Bonhauser, M., Fernandez, G., Püschel, K., Yañez, F., Montero, J., Thompson, B., & Coronado, G. (2005). Improving physical fitness and emotional well-being in adolescents of low socioeconomic status in Chile: Results of a school-based controlled trial. *Health Promotion International*, *20*(2), 113–122. https://doi.org/10.1093/heapro/dah603
7. Branquinho, L., Forte, P., Ferraz, R., Teixeira, J. E., & Sortwell, A. (2024). Editorial: "Building" health through physical activity in schools. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, 1359661. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1359661
8. Chen, Y., Haines, J., Charlton, B. M., & VanderWeele, T. J. (2019). Positive parenting improves multiple aspects of health and well-being in young adulthood. *Nature Human Behaviour*, *3*(7), 684–691. https://doi.org/10.1038/s41562-019-0602-x
9. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: Protocol for a systematic review. *Systematic Reviews*, *8*(113). https://doi.org/10.1186/s13643-019-1029-1
10. Feller, S. C., Castillo, E. G., Greenberg, J. M., Abascal, P., Van Horn, R., Wells, K. B., & University of California, Los Angeles Community Translational Science Team. (2018). Emotional well-being and public health: Proposal for a model national initiative. *Public Health Reports*, *133*(2), 136–141. https://doi.org/10.1177/0033354918754540

11. Filia, K., Teo, S. M., Brennan, N., Freeburn, T., Baker, D., Browne, V., Watson, A., Menssink, J., Prasad, A., Killackey, E., McGorry, P. D., Cotton, S. M., & Gao, C. X. (2025). Interrelationships between social exclusion, mental health and wellbeing in adolescents: Insights from a national Youth Survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *34*, e5. https://doi.org/10.1017/S2045796024000878
12. Fridolfsson, J., Buck, C., Hunsberger, M., Baran, J., Lauria, F., Molnar, D., Moreno, L. A., Börjesson, M., Lissner, L., Arvidsson, D., & I.Family consortium (2021). High-intensity activity is more strongly associated with metabolic health in children compared to sedentary time: A cross-sectional study of the I.Family cohort. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *18*(1), 90. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01156-1
13. Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(10), 1720. https://doi.org/10.3390/ijerph16101720
14. Haahr-Pedersen, I., Perera, C., Hyland, P., Vallières, F., Murphy, D., Hansen, M., Spitz, P., Hansen, P., & Cloitre, M. (2020). Females have more complex patterns of childhood adversity: Implications for mental, social, and emotional outcomes in adulthood. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1), 1708618. https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1708618
15. Hayes, G., Dowd, K. P., MacDonncha, C., & Donnelly, A. E. (2019). Tracking of physical activity and sedentary behavior from adolescence to young adulthood: A systematic literature review. *Journal of Adolescent Health*, *65*(4), 446–454. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.013
16. Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – The role of school-related stress. *Social Science & Medicine*, *250*, 112890. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112890
17. Hosozawa, M., Yamasaki, S., Igami, K., & Cable, N. (2025). Adolescent loneliness: A call for global research and public health action. *Journal of Adolescent Health*. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.04.001
18. Howard, C., Levermore, D., & Burton, M. (2019). *Children's mental health and emotional well-being in primary schools*. Sage.
19. Jago, R., Salway, R., House, D., Beets, M., Lubans, D. R., Woods, C., & De Vocht, F. (2023). Rethinking children's physical activity interventions at school: A new context-specific approach. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1149883. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1149883
20. Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a physical education program on physical activity and emotional well-being among primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 7536. https://doi.org/10.3390/ijerph18147536
21. Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical activity and academic performance in school-age children: A systematic review. *Sustainability*, *15*(8), 6616. https://doi.org/10.3390/su15086616

22. Lekečinskaitė, D. (2009). Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno ilgosios ir trumposios versijų lietuviškos versijos parengimas ir aprobavimas [Magistro baigiamasis darbas]. Lietuvos kūno kultūros akademija. https://vb.lsu.lt/object/elaba:2016020/
23. Lombardi, E., Traficante, D., Bettoni, R., Offredi, I., Giorgetti, M., & Vernice, M. (2019). The impact of school climate on well-being experience and school engagement: A study with high-school students. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2482. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02482
24. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. LKKA.
25. Manojlovic, M., Roklicer, R., Trivic, T., Milic, R., Maksimović, N., Tabakov, R., Sekulic, D., Bianco, A., & Drid, P. (2023). Effects of school-based physical activity interventions on physical fitness and cardiometabolic health in children and adolescents with disabilities: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, *14*, 1180639. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1180639
26. Renninger, M., Hansen, B. H., Steene-Johannessen, J., Kriemler, S., Froberg, K., Northstone, K., Sardinha, L., Anderssen, S. A., Andersen, L. B., Ekelund, U., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. (2020). Associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and the metabolic syndrome: A meta-analysis of more than 6000 children and adolescents. *Pediatric Obesity*, *15*(1), e12578. https://doi.org/10.1111/ijpo.12578
27. Strathearn, L., Giannotti, M., Mills, R., Kisely, S., Najman, J., & Abajobir, A. (2020). Long-term cognitive, psychological, and health outcomes associated with child abuse and neglect. *Pediatrics*, *146*(4), e20200438. https://doi.org/10.1542/peds.2020-0438
28. Walker, T. J., Craig, D. W., Pavlovic, A., Thiele, S., Natale, B., Szeszulski, J., DeFina, L. F., & Kohl, H. W., 3rd. (2021). Physical activity and healthy eating programming in schools to support student's health-related fitness: An observational study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(21), 11069. https://doi.org/10.3390/ijerph182111069
29. World Health Organization. (2019). *WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536
30. Райгородский, Д. Я. (2000). *Практическая психоиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие*. Бахрах.

Relationship Between Emotional Wellbeing and Physical Activity of Primary School Children

Rūta Augūnaitė, Simona Pekeliūnaitė, Augustina Mackelaitė, Rita Gruodytė-Račienė, Renata Rutkauskaitė*

Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania
* Correspondence: renata.rutkauskaite@lsu.lt

Abstract

Background. Emotional wellbeing and physical activity are key components of children's health, learning, and social functioning. Schools provide a unique setting to support both domains, yet less is known about how school type and sex are related to emotional wellbeing and physical activity in younger school-age children.

Objective. To examine the associations between emotional wellbeing and physical activity among primary school children and to assess differences according to sex and school type.

Methods. A cross-sectional study was conducted in November 2024, which included 166 children in grades 1–4 from one rural, one urban, and one private school. Emotional state was assessed using the SAN scale, yielding scores for wellbeing and mood. Physical activity was measured using a self-report questionnaire, capturing weekly activity levels. Non-parametric tests (Mann–Whitney U) were used to compare groups, and Spearman's correlation coefficients were calculated to examine associations between variables.

Results. Wellbeing and mood were strongly and positively correlated ($r = 0.70$, $p < 0.001$), indicating a coherent construct of emotional wellbeing in this age group. No statistically significant differences in emotional wellbeing or physical activity were found between boys and girls ($p > 0.05$). Children attending private schools reported significantly lower wellbeing and mood scores compared with their peers in rural and urban schools ($p < 0.001$). Rural school children demonstrated higher physical activity levels than their peers in both urban and private schools ($p \leq 0.001$). Physical activity was not significantly associated with either wellbeing or mood ($p > 0.05$).

Conclusions. Emotional wellbeing among primary school children is closely interconnected, but it is more strongly related to school type than to sex or self-reported physical activity levels. School environment appears to play a meaningful role in shaping both emotional state and activity levels, highlighting the importance of supportive, health-promoting school settings in early education.

Keywords: primary school children; physical activity; mood; emotional wellbeing

Gauta 2025 04 05
Priimta 2025 08 10