



*Gyvenimo aprašymas*

## **Aidas Perminas**

*Jonavos g. 66 – 330, Kaunas*

*Tel. Nr.: +370 37 327 824*

*El. paštas: [aidas.perminas@vdu.lt](mailto:aidas.perminas@vdu.lt)*

### **PAREIGOS**

---

- Socialinių mokslų fakulteto Psichologijos katedros profesorius (VDU).

### **IŠSILAVINIMAS**

---

- Sveikatos psichologijos magistro laipsnis, Vytauto Didžiojo universitetas, 2005.
- Biomedicinos mokslų (medicinos psichologija) daktaro laipsnis, Kauno medicinos universitetas, 1999. Disertacija „Psichologinių elegsenos veiksnių ryšys su miokardo infarkto išsivystymu ir mirtimi tarp vidutinio amžiaus vyrų 25 metų stebėjimo duomenimis“.
- Gydytojas, Kauno medicinos institutas (dabar universitetas), gydomasis fakultetas, 1993.

### **MOKSLINIŲ TYRIMŲ SRITYS**

---

- Streso psichofiziologiniai aspektai.
- Streso įveikos strategijų, asmenybės bryžių bei asmens psychosocialinės adaptacijos sąsajos.
- Psichologiniai išeminės širdies ligos rizikos veiksniai, A tipo asmenybė.
- Psichologinių sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos metodų efektyvumas.
- Pykčio valgymo bei pasitenkinimo savo kūnu psychosocialiniai aspektai.

### **AKADEMINĖ PATIRTIS**

---

- Profesorius, Vytauto Didžiojo universitetas, Socialinių mokslų fakultetas, Teorinės psichologijos katedra, 2015 – iki dabar.
- VDU mokslo klasterio „Asmens psychosocialinis funkcionavimas ir psichologinės jo gerinimo galimybės organizacijose, ugdymo ir sveikatos institucijose“ vadovas, 2009 – iki dabar.
- Docentas, Vytauto Didžiojo universitetas, Socialinių mokslų fakultetas, Teorinės psichologijos katedra, 2002 – 2015.

- Mokslo darbuotojas, Vytauto Didžiojo universitetas, Socialinių mokslų fakultetas, Teorinės psichologijos katedra, 2001 – 2002.
- Mokslo darbuotojas, Kauno Medicinos Universitetas, Kardiologijos institutas, Medicininės psichologijos ir sociologinių tyrimų laboratorija, 2001 – 2003.
- Jaunesnis mokslo darbuotojas, Kauno Medicinos Universitetas, Kardiologijos institutas, Medicininės psichologijos ir sociologinių tyrimų laboratorija, 1993 – 2000.

## **DĖSTOMI KURSAI**

---

- Asmenybės psichologija (BA)
- Asmenybės raida (BA)
- Streso įveikimo modeliai (MA)
- Psichologiniai sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos modeliai (MA)

## **MOKSLINĖS PUBLIKACIJOS (PASKUTINIŲ 5 METŲ)**

---

- Perminienė, Milda; Kern, Roy M.; Perminas, Aidai. Lifestyle, conflict-solving styles and exposure to workplace bullying a model of mediation / Milda Perminiene, Roy M. Kern, Aidai Perminas // *Swiss journal of psychology*. Bern: Hans Huber-Hogrefe. ISSN 1421-0185. 2016, vol. 75, no. 2, p.
- Pečiulienė, Ieva; Perminas, Aidai; Gustainienė, Loreta; Jarašiūnaitė, Gabija. Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback relaxation in lowering physiological arousal among students with regard to personality features // *Procedia : social and behavioral sciences*. Oxford: Elsevier Ltd. ISSN 1877-0428. 2015, vol. 205, p. 228-235.
- Urvelytė, Eglė; Perminas, Aidai. The dual pathway model of bulimia : replication and extension with anorexia // *Procedia : social and behavioral sciences*. Oxford: Elsevier Ltd. ISSN 1877-0428. 2015, vol. 205, p. 178-183.
- Jarašiūnaitė, Gabija; Perminas, Aidai. Quality of performance of attention-demanding task and emotional reactivity during a task of type a individuals // *Procedia : social and behavioral sciences*. Oxford: Elsevier Ltd. ISSN 1877-0428. 2014, vol. 140, p. 234-240.
- Jarašiūnaitė, Gabija; Perminas, Aidai; Gustainienė, Loreta; Pečiulienė, Ieva; Kavaliauskaitė-Keserauskienė, Rūta. Biofeedback-assisted relaxation and progressive muscle relaxation potential for enhancing students' distress tolerance // *European scientific journal (ESJ)*. Macedonia: European Scientific Institute. ISSN 1857-7881. 2015, Vol. 11, no. 2, p. 278-295.
- Gustainienė, Loreta; Perminas, Aidai; Pečiulienė, Ieva; Jarašiūnaitė, Gabija. Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback – assisted relaxation in reducing perceived stress among students with regard to personality features // *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris = International journal of psychology: a biopsychosocial approach*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. ISSN 1941-7233. 2015, [Nr.] 16, p. 67-91.
- Pečiulienė, Ieva; Perminas, Aidai; Gustainienė, Loreta; Valiūnė, Dovilė. Psychometric properties of the inventory of college students' recent life experiences (ICSRLE) : Lithuanian version // *European scientific journal (ESJ)*. Macedonia: European Scientific Institute. ISSN 1857-7881. 2015, Vol. 11, no. 2, p. 34-53.
- Šmitas, Andrius; Perminas, Aidai. Studentų D tipo asmenybės ir jos komponentų sąsajos su sveikatai nepalankiu elgesiu // *Visuomenės sveikata = Public health*. Vilnius: Higienos institutas. ISSN 1392-2696. 2015, nr. 3(70), p. 68-74.
- Perminas, Aidai; Pečiulienė, Ieva; Jarašiūnaitė, Gabija; Gustainienė, Loreta. Subjektyviai suvokto streso kitimas taikant progresuojančios raumenų bei biogrįžtamojo ryšio relaksacijas studentų grupėje // *Sveikatos mokslai = Health sciences*. Vilnius: "Sveikata". ISSN 1392-6373. T. 24, nr. 4, 2014, p. 22-33.
- Perminienė, Milda; Kern, Roy M.; Perminas, Aidai. Lifestyle, conflict-solving styles and exposure to workplace bullying a model of mediation / Milda Perminiene, Roy M. Kern, Aidai

Perminas // Swiss journal of psychology. Bern: Hans Huber-Hogrefe. ISSN 1421-0185. 2016, vol. 75, no. 2, p. 57-69.

- Pečiulienė, Ieva; Perminas, Aidai; Gustainienė, Loreta; Jarašiūnaitė, Gabija. Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback relaxation in lowering physiological arousal among students with regard to personality features // *Procedia : social and behavioral sciences*. Oxford: Elsevier Ltd. ISSN 1877-0428. 2015, vol. 205, p. 228-235.
- Urvelytė, Eglė; Perminas, Aidai. The dual pathway model of bulimia : replication and extension with anorexia // *Procedia : social and behavioral sciences*. Oxford: Elsevier Ltd. ISSN 1877-0428. 2015, vol. 205, p. 178-183.
- Jarašiūnaitė, Gabija; Perminas, Aidai. Quality of performance of attention-demanding task and emotional reactivity during a task of type a individuals // *Procedia : social and behavioral sciences*. Oxford: Elsevier Ltd. ISSN 1877-0428. 2014, vol. 140, p. 234-240.
- Jarašiūnaitė, Gabija; Perminas, Aidai; Gustainienė, Loreta; Pečiulienė, Ieva; Kavaliauskaitė-Keserauskienė, Rūta. Biofeedback-assisted relaxation and progressive muscle relaxation potential for enhancing students' distress tolerance // *European scientific journal (ESJ)*. Macedonia: European Scientific Institute. ISSN 1857-7881. 2015, Vol. 11, no. 2, p. 278-295.
- Gustainienė, Loreta; Perminas, Aidai; Pečiulienė, Ieva; Jarašiūnaitė, Gabija. Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback – assisted relaxation in reducing perceived stress among students with regard to personality features // *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris = International journal of psychology: a biopsychosocial approach*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. ISSN 1941-7233. 2015, [Nr.] 16, p. 67-91.
- Pečiulienė, Ieva; Perminas, Aidai; Gustainienė, Loreta; Valiūnė, Dovilė. Psychometric properties of the inventory of college students' recent life experiences (ICSRLE) : Lithuanian version // *European scientific journal (ESJ)*. Macedonia: European Scientific Institute. ISSN 1857-7881. 2015, Vol. 11, no. 2, p. 34-53.
- Šmitas, Andrius; Perminas, Aidai. Studentų D tipo asmenybės ir jos komponentų sąsajos su sveikata nepalankiu elgesiu // *Visuomenės sveikata = Public health*. Vilnius: Higienos institutas. ISSN 1392-2696. 2015, nr. 3(70), p. 68-74.
- Perminas, Aidai; Pečiulienė, Ieva; Jarašiūnaitė, Gabija; Gustainienė, Loreta. Subjektyviai suvokto streso kitimas taikant progresuojančios raumenų bei biogrįžtamojo ryšio relaksacijos studentų grupėje // *Sveikatos mokslai = Health sciences*. Vilnius: "Sveikata". ISSN 1392-6373. T. 24, nr. 4, 2014, p. 22-33.
- Valiūnė, Dovilė; Perminas, Aidai. Differences in anger, aggression, bullying among adolescents in different self-esteem groups // *Global journal of guidance and counseling in schools: current perspectives*. Cyprus: SciencePark Research, Organization and Counseling. ISSN 2301-2609. 2016, Vol. 6, iss. 3, p. 61-67.
- Matonytė, Monika; Viduolienė, Evelina; Perminas, Aidai. Motinų, auginančių raidos sutrikimų turinčius vaikus, motinystės streso ypatumai // *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*. Vilnius: Vilniaus universitetas. ISSN 2029-9958. 2015, Nr. 4, p. 1-7.
- Valiūnė, Dovilė; Perminas, Aidai. Differences in anger, aggression, bullying among adolescents in different self-esteem groups // *Global journal of guidance and counseling in schools: current perspectives*. Cyprus: SciencePark Research, Organization and Counseling. ISSN 2301-2609. 2016, Vol. 6, iss. 3, p. 61-67. Prieiga per internetą:
- Matonytė, Monika; Viduolienė, Evelina; Perminas, Aidai. Motinų, auginančių raidos sutrikimų turinčius vaikus, motinystės streso ypatumai // *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*. Vilnius: Vilniaus universitetas. ISSN 2029-9958. 2015, Nr. 4, p. 1-7.

Pranešimai tarptautinėse konferencijose:

- Perminas A. Stresas, perdegimo sindromas ir streso valdymas. Menas, perdegimo sindromo prevencija ir socialinis virsmas: Tarptautinė konferencija sveikatos priežiūros darbuotojams. Vilnius, 2018 m. Gruodžio 7 d.
- Kavaliauskaitė R., Perminas A. Integrating self – determination theory and stress theory for the prediction of health aspects: theoretical analysis The 21st International Symposium in Psychology at UNK/VDU, 2018 Migle Gudynaite Violeta Kasperaviciute Laurynas Rimsevicius Marius Miglinas Aidan Perminas. Royal Palace, Madrid 54th ERA-EDTA Congress, Madrid, Spain 3–6 June 2017 ASSOCIATIONS OF ILLNESS PERCEPTION AND TREATMENT ADHERENCE IN A COHORT OF PATIENTS ON CHRONIC HEMODIALYSIS
- Egle Urvelyte, Aidan Perminas Relationship between parental bonds and body image dissatisfaction among female 8th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance (WCPCG 2017) Grand Park Lara Convention Center, Lara – Antalya, Turkey 28 – 30 April 2017
- Aidan Perminas Gabija Jarašiūnaitė Congruence between physiological and emotional reactivity to stressors of Type A individuals 31st Conference of the EHPs: Innovative ideas in Health Psychology. 29th of August to the 2nd of September 2017, Padova, Italy
- G. Jarašiūnaitė, A. Perminas. 19th Biofeedback Federation of Europe (BFE) annual meeting, 2017 m. balandžio 24-29 d., Aveiro, Portugal. Pranešimo tema: „Can Biofeedback-assisted Relaxation or Progressive Muscle Relaxation Reduce Emotional and Physiological Response to Stressors in Type A Women?“.
- G. Jarašiūnaitė, A. Perminas, I. Pečiulienė 19th Biofeedback Federation of Europe (BFE) annual meeting, 2017 m. balandžio 24-29 d., Aveiro, Portugalija. Pranešimo tema: „The Role of Personality Traits in Reducing Stress among Students using Biofeedback-assisted Relaxation and Progressive Muscle Relaxation“.
- Grėšienė E., Valiūnė D., Perminas A. The importance of negative automatic thoughts to predict anger and aggressive behavior among adolescents. XVIII Tarptautinę vaizdo konferenciją „Aktualūs tyrimai psichologijoje: tarptautinė patirtis“. Vytauto Didžiojo universitetas ir University of Nebraska at Kearney (JAV). 2016 m. gruodžio 6 d.
- Valiune, D.; Perminas, A. The 46th European Association Of Behavioural And Cognitive Therapies Congress. Stockholm, Sweden, August 31 - September 3 2016. The Relationship Between Aggression, Negative Automatic Thoughts, Mindfulness And Control Locus Among Adolescents.
- Valiune, D.; Perminas, A. 7th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance. Kusadası, (Ephesus), Turkey, 28 – 30 April 2016. Differences of anger, aggression, bullying among adolescents in different self-esteem groups.
- Šmitas A.; Perminas, A. 7th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance. Kusadası, (Ephesus), Turkey, 28 – 30 April 2016. Differences of anger, aggression, bullying among adolescents in different self-esteem groups. Importance of stress coping strategies for links between students type A behaviour and health risk
- Dinigevičiūtė K., Perminas A. (2016) Relationship between body weight related concerns and early maladaptive schemas in the sample of students with normal body mass index. 17th International Symposium: Recent Research Topics in Psychology: International Experience, Kaunas, 2016 balandžio 20 d.
- E. Urvelytė, A. Perminas „The relationship between stress, negative affect and body image dissatisfaction in adolescents girls“ 7th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance

(WCPCG-2016). Pine Bay Holiday Resort Convention Center Kusadası, (Ephesus), Turkey 28 – 30 April 2016. (žodinis)

- Jarašiūnaitė G., Perminas A. BFE European Conference on Neurotherapies. 2016 m. birželio 8-12 d. Pranešimo tema: „Biofeedback-assisted relaxation potential for enhancing student’s distress tolerance and ability to relax“.
- Valiune, D.; Perminas, A. The relationship between academic achievement and psychological variables among adolescents// 3rd International Conference Gifted Children: Challenges and possibilities, Kaunas, 2015 spalio 22-24 d.
- Valiune, D., Perminas, A. Changes in Anger and Aggression after Intervention Based on Cognitive-Behavioural Theory among Adolescents// 45th annual EABCT Congress in Jerusalem, 2015 rugpjūčio 31 d. – rugsėjo 3 d.
- Dovile Valiune, Loreta Gustainiene, Aidas Perminas. The Relationship between Negative Automatic Thought and Perceived Social Support among Adolescents// 45th annual EABCT Congress in Jerusalem, 2015 rugpjūčio 31 d. – rugsėjo 3 d.
- Peciuliene, I., Perminas, A., Gustainiene, L., Jarasiunaite, G. Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback relaxation in lowering physiological arousal among students with regard to personality features// 6th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, Antalya, Turkey, 2015 gegužės 14-16 d.
- Urvelytė E., Perminas A. The dual pathway model of bulimia: Replication and extension with anorexia// 6th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, Antalya, Turkey, 2015 gegužės 14-16 d.
- Urvelytė E., Perminas A. The dual pathway model of bulimia: replication and extension with perfectionism// 29th Conference of the European Health Psychology Society, Limasol, Cyprus, 2015 rugsėjo 1-5 d.
- Jarašiūnaitė G., Perminas A. Biofeedback-assisted Relaxation Potential for Improving Ability to Relax in Type A Students// 29th Conference of the European Health Psychology Society, Limasol, Cyprus, 2015 rugsėjo 1-5 d.
- Kavaliauskaitė – Keserauskienė R., Perminas A. Type D Personality and Disease: Is Stress – Reactivity the Possible Mechanism? Present Situation and Future Directions// 28th Conference of the European Health Psychology Society, Innsbruck, Austria, 2014, rugpjūčio 26 – 30 d.
- Valiūnė D., Perminas A. The Relationship Between Sense Of Coherence Anger Management And Aggressive Behaviour Of 13-17 Year-Old Adolescents// 36th Annual Conference of International School Psychology Association (ISPA), Kaunas, 2014 liepos 15-18 d.
- Žibūdaitė, J., Perminas A. Moterų įsitikinimų apie krūties vėžio profilaktiką reikšmė moterų įsitraukimui į pirminę ir antrinę krūties vėžio profilaktiką// II International Conference of Psycho-Oncology, Vilnius, 2014 gegužės 9 d.
- Peciuliene I., Jarasiunaite G., Perminas A. Biofeedback and Progressive Muscle Relaxations Potential for Reducing Students Academic Stress// 28th Conference of the European Health Psychology Society: Beyond prevention and intervention: increasing well-being, Innsbruck, Austria, 2014 rugpjūčio 26 – 30 d.
- Jarasiunaite G., Perminas A. Emotional and Psychophysiological Reactivity to Cognitive Stressor of Individuals Having Type a Behavior Pattern// 28th Conference of the European Health Psychology Society: Beyond prevention and intervention: increasing well-being, Innsbruck, Austria, 2014 rugpjūčio 26 – 30 d.
- Zibudaite J, Perminas A. The Link Between Women’s Spirituality, Health Beliefs and Prevention of Breast Cancer// 28th Conference of the European Health Psychology Society: Beyond prevention and intervention: increasing well-being, Innsbruck, Austria, 2014 rugpjūčio 26 – 30 d.

- Jarašiūnaitė G., Perminas A., Gustainienė L. "Skin-conductance Biofeedback Relaxation Potential for Changing Distress Tolerance in Students' Population"// 7th International Scientific Conference "Theory for Practice in the Education of Contemporary Society Latvia, Ryga, 2014 balandžio 10-11 d.
- Jarašiūnaitė G., Pečiulienė I., Perminas A. Progressive muscle and biofeedback relaxations' potential for raising students' distress tolerance and lowering perceived stress// 13th International Congress of Behavioral Medicine, Olandija, Groningen, 2014 rugpjūčio 20-23 d.

### **Pranešimai nacionalinėse konferencijose:**

- Valiūnė, D., Perminas, A. Paauglių pykčio kontrolės pokyčiai po intervencijos, grįstos įsisąmoninimu ir kognityvinės-elgesio teorijos metodais. Lietuvos psichologų kongresas: Psichologija vakar, šiandien, rytoj. 2018 m. gegužės mėn. 17-19 d.
- Valiūnė, D., Perminas, A. Paauglių elgesio ir emocijų sunkumų sąsajos su neigiamomis automatinėmis mintimis. Lietuvos psichologų kongresas: Psichologija vakar, šiandien, rytoj. 2018 m. gegužės mėn. 17-19 d.
- Valiūnė, D., Perminas, A. Paauglių dėmesingo įsisąmoninimo pokyčiai po pykčio kontroliavimo intervencijos. Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija: Jaunasis mokslininkas tarp tradicijų ir naujovių, 2018 m. balandžio 27 d.
- Černiauskienė J., Perminas A. Suaugusiųjų aleksitimiškumo bruožų ir miego higienos sąsajos. Lietuvos psichologų kongresas: Psichologija vakar, šiandien, rytoj. 2018 m. gegužės mėn. 17-19 d.
- Pečiulienė I., Perminas A. Studentų subjektyviai suvokiamo streso sąsajos su sveikata nepalankiu elgesiu ir nusiskundimais sveikata. Lietuvos psichologų kongresas: Psichologija vakar, šiandien, rytoj. 2018 m. gegužės mėn. 17-19 d.
- Černiauskienė J., Perminas A. Suaugusiųjų aleksitimiškumo bruožų ir miego kokybės sąsajos Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija: Jaunasis mokslininkas tarp tradicijų ir naujovių, 2018 m. balandžio 27 d.
- Valiūnė, D., Perminas, A. Paauglių dėmesingo įsisąmoninimo pokyčiai po pykčio kontroliavimo intervencijos. Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija: Jaunasis mokslininkas tarp tradicijų ir naujovių, 2018 m. balandžio 27 d.
- Perminas A. Paprasti streso valdymo būdai. Kauno miesto visuomenės sveikatos biuro konferencija Streso valdymas: teorija ir praktika. 2017 05 24
- Erika Grėšienė, prof. dr. Aidas Perminas. Paauglių kontrolės lokuso ir automatinių minčių sąsajos su pykčio ypatumais. Šiuolaikinė mokyklinė, organizacinė ir sveikatos psichologija vdu magistrų darbuose vdu 2017 m. gegužės 11d.
- Jovita Žibūdaitė, Aidas Perminas, Žinių ir įsitikinimų apie krūties vėžio grėsmę bei jos mažinimo galimybes reikšmė moterų įsitraukimui į krūtų savitikrą. Lietuvos psichologų kongresas, 2017 gegužės 11-13 d., Vilnius
- Jovita Žibūdaitė, Aidas Perminas. Įsitikinimų apie krūties vėžį palyginimas skirtingose įsitraukimo į krūtų savitikrą stadijose pagal Transteorinį modelį. Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija, 2017 balandžio 21 d., Vilnius
- Valiūnė, D., Perminas A. Paauglių pykčio kontrolės programų taikymo galimybės mokyklose ir šių programų efektyvumo tyrimo preliminarūs rezultatai. Konferencija „Jau ne vaikas bet dar nesuaugęs: paauglystės psichologiniai iššūkiai“. 2017 balandžio 26 d.
- Valiūnė, D., Perminas, A.. Lietuvos psichologų kongresas „Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei“. Kaunas, Lietuva, 2016 m. gegužės 6-7 d.. Patyčių ir psichosocialinių veiksnių sąsajos paauglystėje.
- Valiūnė, D., Perminas, A. Lietuvos psichologų kongresas „Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei“. Kaunas, Lietuva, 2016 m. gegužės 6-7 d. Paauglių agresijos ir automatinių minčių ryšys.

- Žibūdaitė J., A.Perminas. Moterų nepasitenkinimo kūnu reikšmė įsitraukimui į krūtų savitikrą// Lietuvos psichologų kongresas: „Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei, Kaunas, 2016 gegužės 6-7 d.
- Dinigevičiūtė K., Perminas A. (2016). Sąsaja tarp studentų ankstyvųjų neadaptivių kognityvinių schemų ir bulimijai būdingų simptomų išreikštumo. Lietuvos psichologų kongresas: Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei, Kaunas, 2016 gegužės 6-7 d.
- E.Urvelytė, A.Perminas. Vyresnių klasių merginų vienišumo ir nepasitenkinimo kūno vaizdu sąsajos. LIETUVOS PSICHOLOGŲ KONGRESAS „Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei“ 2016 m. gegužės 6–7 d.VDU Socialinių mokslų fakultete Jonavos g. 66, Kaunas
- Šmitas A., Perminas A. A ir D tipo elgesio studentų streso įveikimo ypatumai. Lietuvos psichologų kongresas: Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei, Kaunas, 2016 gegužės 6-7
- Pečiulienė I., Perminas A. Streso mažinimo programų efektyvumas didinant studentų gebėjimą atsi palaiduoti. Lietuvos psichologų kongresas: Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei, Kaunas, 2016 gegužės 6-7 d.
- Jarašiūnaitė G. Perminas A. Lietuvos psichologų kongresas. 2016 m. gegužės 6-7 d. Pranešimas simpoziume „Psychosocialinio streso rizika ir prevencijos galimybė“. Pranešimo tema: "Asmenų, pasižyminčių A tipo elgsena, fiziologinio ir emocinio atsako į stresorius ypatumai".
- Valiūnė, D., Perminas, A. XIII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija „Mokslas, kuris įkvepia“. Vilnius, Lietuva, 2016 m. balandžio 22 d. Paauglių patyčių patyrimo patirties ir automatinių minčių ryšys.
- Valiūnė, D., Perminas, A. XIII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija „Mokslas, kuris įkvepia“. Vilnius, Lietuva, 2016 m. balandžio 22 d. Paauglių agresijos ir psychosocialinių veiksnių sąsajos.
- Žibūdaitė J., A.Perminas. Moterų nepasitenkinimo kūnu sąsajos su įsitikinimais apie krūtų savitikrą// XIII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija: Mokslas, kuris įkvepia, Vilnius, 2016 balandžio 22 d.
- Dinigevičiūtė K., Perminas A. (2016). Sąsaja tarp studentų ankstyvųjų neadaptivių kognityvinių schemų ir nepasitenkinimo kūnu. XIII- oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija: Mokslas, kuris įkvepia, Vilnius, 2016 balandžio 22 d.
- URVELYTĖ E., PERMINAS A. Vyresnių klasių merginų patiriamo streso ir nepasitenkinimo kūno vaizdu sąsajos. (stendinis) XIII-OJI JAUNŲJŲ MOKSLININKŲ PSICHOLOGŲ KONFERENCIJA. 2016 m. balandžio 22 d. Vilnius
- Perminienė M., Kern R. M., Perminas A. Gyvenimo stilius, konfliktų sprendimo stiliai ir patiriamos patyčios darbe: mediacinio modelio analizė// Lietuvos psichologų kongresas: Ieškoti, atrasti, dalintis, Vilnius, 2015 gegužės 8-9 d.
- Šmitas A., Perminas A. Studentų a tipo asmenybės bruožų sąsajos su stresogeninių situacijų įveikimo strategijomis// Lietuvos psichologų kongresas: Ieškoti, atrasti, dalintis, Vilnius, 2015 gegužės 8-9 d.
- Matonytė M., Perminas A., Viduolienė E. Lėtinėmis alerginėmis ligomis sergančius vaikus auginančių motinų motinystės streso ypatumai// Lietuvos psichologų kongresas: Ieškoti, atrasti, dalintis, Vilnius, 2015 gegužės 8-9 d.
- Žibūdaitė J., Perminas A. Socialinių demografinių rodiklių sąsajos su moterų įsitraukimo į krūtų savitikrą stadijomis pagal transteorinį modelį// Lietuvos psichologų kongresas: Ieškoti, atrasti, dalintis, Vilnius, 2015 gegužės 8-9 d.
- Urvelytė E., Dinigevičiūtė K., Perminas A. Vyresnių klasių merginų iš tėvų patiriamos emocinės prievartos ir nepasitenkinimo kūnu sąsajos// Lietuvos psichologų kongresas: Ieškoti, atrasti, dalintis, Vilnius, 2015 gegužės 8-9 d.
- Valiūnė D., Perminas A. 13–17 metų mokinių pykčio kontrolės ir agresijos sąsajos// Lietuvos psichologų kongresas: Ieškoti, atrasti, dalintis, Vilnius, 2015 gegužės 8-9 d.

- Pečiulienė I., Perminas A. Studentų subjektyviai suvoktos sveikatos bei sveikatai nepalankaus elgesio sąsajos su subjektyviai suvoktu stresu// Lietuvos psichologų kongresas: Quo vadis, psichologija? 2014 gegužės 9-10 d.
- Pečiulienė I., Perminas A. Biogrižtamojo ryšio relaksacijos ir progresuojančios raumenų relaksacijos galimybės mažinant studentų akademinį stresą// Lietuvos psichologų kongresas: Quo vadis, psichologija? 2014 gegužės 9-10 d.
- Šmitas A., Perminas A. Studentų adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo ir nerimo sąsajos Lietuvos psichologų kongresas: Quo vadis, psichologija? , 2014 gegužės 9-10 d.
- Urvelytė E., Perminas A. Dvigubo kelio bulimijos modelio kintamųjų išreikštumo palyginimas adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo grupėse Lietuvos psichologų kongresas: Quo vadis, psichologija? 2014 gegužės 9-10 d.
- Normantaitė D., Perminas A. Jaunesnio ir vyresnio amžiaus paauglių pykčio kontrolės ir agresyvaus elgesio skirtumai. Lietuvos psichologų kongresas: Quo vadis, psichologija? 2014 gegužės 9-10 d.
- Žibūdaitė J., Perminas A. Įsitikinimų apie krūties vėžio profilaktiką reikšmė moterų įsitraukimui į pirminę ir antrinę krūties vėžio profilaktiką Lietuvos psichologų kongresas: Quo vadis, psichologija? 2014 gegužės 9-10 d.

### **PROJEKGINĖ VEIKLA (PASKUTINIŲ 5 METŲ)**

---

- "Psichofiziologinės įtampos mažinimo metodų efektyvumo įvertinimas studentų populiacijoje“, paraiška pagal III LMT kvietimą "Mokslininkų grupių projektai" projektams finansuoti, 2012-2014, vadovas

### **MOKSLINĖS PREMIJOS IR APDOVANOJIMAI**

---

- VDU Padėka už aukščiausio lygio mokslo produkciją, 2017

### **TARNYSTĖ VISUOMENEI**

---

- Skaito paskaitas įvairiose Lietuvos mokyklose, studentų, verslo ir kt. organizacijose streso, įveikimo bei kt. psichologinėmis temomis
- Lietuvos mokslo tarybos Humanitarinių ir socialinių mokslų komiteto narys
- Perminas, Aidas; Gustainienė, Loreta; Jarašiūnaitė, Gabija; Pečiulienė, Ieva. Efektyvūs streso mažinimo būdai : biogrižtamoju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija : mokymo ir metodinė priemonė / Aidas Perminas, Loreta Gustainienė, Gabija Jarašiūnaitė, Ieva Pečiulienė. Kaunas : Vilnius : Vytauto Didžiojo universitetas ; Versus aureus, 2014. 96 p. : iliustr. ISBN 9786094670732.