



XXIII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija

PSICHOLOGIJA ŠIANDIEN: tarp stabilumo ir kaitos

2026 m. gegužės 15 d.

PRANEŠIMŲ SANTRAUKŲ LEIDINYS

Abstract book of the
23rd Conference of Junior Researchers in Psychology
**PSYCHOLOGY TODAY:
BETWEEN STABILITY AND CHANGE**

MAY 15, 2026



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

ORGANIZACINIS KOMITETAS

| ORGANISATIONAL COMMITTEE

Pirmininkė | Chair: Agnė Grigaitė

Nariai | Members: Livija Žiemenė,
Jurgita Tilingaitė, Fadzai Munyuki,
Lauryna Vilutytė, Paulina Smolskaitė,
Ugnius Binkauskas, Sandra Bagdonaitė-
Jankauskienė, Adelė Petravičiūtė.

Studentai | Students:

Brigita Mikulstykė, Bernardas Liukaitis.

LiPSA nariai | LiPSA members:

Justas Stabrauskas, Gabija Kasilovskytė.

KONFERENCIJOS MOKSLO KOMITETAS

| SCIENTIFIC COMMITTEE OF THE CONFERENCE

Pirmininkas | Chair: Doc. dr. Alfredas Laurinavičius

Nariai | Members: prof. dr. Evaldas Kazlauskas,
doc. dr. Sigita Girdzijauskienė, dr. Austėja
Dumarkaitė, dr. Arūnas Žiedelis, prof. dr. Ilona
Laurinaitytė, dr. Viktorija Azuma, doc. dr. Greta
Kaluževičiūtė, dr. Gabrielė Skabeikytė-Norkienė.

KONFERENCIJOS GLOBĖJA

| PATRON OF THE CONFERENCE

Prof. habil dr. Danutė Gailienė

KONFERENCIJOS ORGANIZATORIAI

| CONFERENCE ORGANISERS



Filosofijos
fakultetas



RĖMĖJAI

| SPONSORS



Go Vilnius



Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

DOI <https://doi.org/10.15388/JMPK.2026>

ISSN 2669-0357

Copyright © 2026 Authors. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Licence, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

stigmatizuojančiomis emocijomis vyresnių žmonių atžvilgiu skirtumai tarp vyrų ir moterų išnyko ($p = 0,108$).

Išvados. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad jauni suaugę vyrai yra labiau linkę į amžizmą. Kokybiškas tiesioginis ir dažnesnis netiesioginis kontaktas su vyresniais žmonėmis buvo susijęs su žemesniu amžizmo lygiu. Kontroliuojant šiuos kintamuosius, vyrai ir moterys nebesiskyrė tik stigmatizuojančiomis emocijomis vyresnių žmonių atžvilgiu.

Darbo vadovė: dr. Rasa Markšaitytė

Raktiniai žodžiai: amžizmas; amžistinės nuostatos; tiesioginio kontakto dažnis; tiesioginio kontakto kokybė; netiesioginis kontaktas.

SOMATINĖS INTERVENCIJOS „DANCE-WALK“ POVEIKIS SUBJEKTYVIAM GYVYBINGUMUI IR PSICHIKOS SVEIKATAI

Kotryna Sipavičiūtė¹, Gabija Rutkūnaitė²

¹ *Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas, Sveikatos psichologijos katedra*

² *Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas, Psichologijos padalinys*

Išvadas. Alternatyvių psichikos sveikatos stiprinimo būdų plėtra išlieka svarbi, siekiant padėti daugiau žmonių ir geriau atliepti individualius poreikius (WHO, 2022). Vienas iš būdų tai įgyvendinti – įtraukti somatinės intervencijas, kurios psichologines patirtis sieja su kūno pojūčiais, judesiu ir autonominės nervų sistemos veikla (Kuhfuß et al., 2021). Somatinės intervencijos gali būti naudingos, sprendžiant įvairius psichikos sveikatos sunkumus, įskaitant stresą, nerimą, depresijos simptomus (Grasser & Marusak, 2023). Vienas iš tokių itin mažai tyrinėtų kūno-proto sąveika grįstų metodų yra „Dance-Walk“, kurio metu sujungiami ėjimas-šokimas grupėje bei išlaikomas sąmoningumas savo kūno pojūčiams ir aplinkai. Šiuo tyrimu siekta įvertinti somatinės intervencijos „Dance-Walk“ poveikį subjektyviam gyvybingumui ir psichikos sveikatai, analizuojant subjektyvaus gyvybingumo vaidmenį kaip galimą intervencijos poveikio mechanizmą.

Metodika. Tyrimo imtis – 18 m. ir vyresni asmenys, siekiantys pagerinti savo psichologinę savijautą. Tyrime dalyvavo 69 asmenys (amžius: $M = 40,2$; $SD = 10,27$), iš kurių 97,1 % – moterys ($n = 67$) ir 2,9 % vyrai ($n = 2$). Buvo atliktas intervencinės ir atidėto poveikio kontrolinės grupių randomizuotas kontroliuojamas eksperimentas su dviem matavimais (prieš ir po intervencijos, tyrimas registruotas ClinicalTrials.gov: NCT07024901). Programos efektyvumas buvo vertintas Subjektyvaus gyvybingumo skale (Ryan ir Frederick, 1997), Depresijos, Nerimo ir Streso Skalėmis (Lovibond & Lovibond, 1995) bei Pozityvios Psichikos Sveikatos Skale (Lukat et al., 2016). Rezultatai buvo analizuojami naudojant pakartotinių matavimų ANOVA ir mediacinės kelių analizės metodus.

Rezultatai. Rezultatai atskleidė, kad somatinė intervencinė programa „Dance-Walk“ prisidėjo prie dalyvių subjektyvaus gyvybingumo ($p = 0,01$; $\eta^2 p = 0,22$) ir pozityviosios psichikos sveikatos ($p = 0,021$; $\eta^2 p = 0,18$) padidėjimo bei streso, nerimo ir depresiškumo sumažėjimo (atitinkamai $p = 0,009$; $\eta^2 p = 0,23$; $p = 0,002$; $\eta^2 p = 0,32$ ir $p = 0,013$; $\eta^2 p = 0,21$). Nustatyta, kad subjektyvus gyvybingumas yra svarbus mechanizmas, paaiškinantis somatinės intervencijos poveikį psichikos sveikatos pagerėjimui.

Diskusija. Rezultatai atskleidė, kad somatinė intervencinė programa „Dance-Walk“ gali būti perspektyvi priemonė suaugusiųjų psichikos sveikatai gerinti bei sustiprina esamus įrodymus, kad somatinės intervencijos gali būti veiksmingos gerinant psichikos sveikatą.

Darbo vadovas: Doc. Dr. Inga Truskauskaitė

Raktiniai žodžiai: somatinė intervencija, subjektyvus gyvybingumas, psichikos sveikata.