

**SANTRAUKA.** Biblioterapija, kaip daugiau ar mažiau formalizuota tarpdisciplininė praktika, tradiciškai siejama su rekomendacinio pobūdžio ar interakcine specialisto pagalba kitam asmeniui per knygą. Tai atspindi ir biblioterapinį skaitymo poveikį nagrinėjantys empiriniai tyrimai. Tačiau pastaruoju metu, orientuojantis į asmenybės augimą sutelktą edukacinę biblioterapijos kryptį, pasigirsta raginimų tyrinėti biblioterapinį laisvalaikio skaitinių poveikį. Straipsnyje, pritaikius biblioterapinės prieigos instrumentarijų žvalgomajam laisvalaikio skaitymo tyrimui, nagrinėjama, kaip grožines knygas mėgstantys lietuviai vertina jų poveikį intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos raiškai. Tyrimas atskleidė teigiamą transformuojančią įtaką abiem komunikacijos lygmenims ir patvirtino prielaidą, kad giluminiu skaitymu paremtas biblioterapinis poveikis gali būti patiriamas ir be specialisto pagalbos. Tai rodytų biblioterapinės prieigos tinkamumą skaitytojų požiūriui į laisvalaikio skaitymo jiems daromą poveikį tirti.

**RAKTAŽODŽIAI:** biblioterapinė prieiga, grožinės knygos, (giluminis) laisvalaikio skaitymas, skaitytojai, biblioterapinis skaitymo poveikis, intraasmeninė ir tarpasmeninė komunikacija.

## ĮVADAS

Grožinių knygų skaitymo poveikis labai plačiai tyrinėjamas. Juo domisi įvairių mokslų sričių ir jų krypčių tyrėjai: humanitarai – filosofai, filologai (tradiciškai literatūrologai, rečiau lingvistai), socialinių mokslų – edukologai, sociologai, psichologai, rečiau – komunikacijos specialistai, taip pat medicinos srities atstovai – neuromokslininkai ir kt. (plačiau žr. Billington, Steenberg 2021: 393–420; Rezende 2023: 2, 9–10; Lenzi et. al. 2025: 1–7). Pastaruoju metu daugėja įvairiomis teorinėmis ir metodologinėmis priegomis paremtų tarpdalykinių tyrimų (Black 2021: 229–251; Usluoğlu 2024: 50–53). Tačiau įvairiasričių skirtingų metodologijų tyrimų rezultatai labai įvairuoja, o pats grožinio teksto poveikio laukas dėl objekto sudėtingumo vis dar laikomas mažai teištirtu (Wimmer 2024: 1465). Kyla daug

diskusijų, ypač dėl metodologijos. Skaitymo poveikį sintetinančiuose darbuose įvardijami vyraujančių eksperimentinių (laboratorinių) tyrimų, paremtų mažo formato grožinių kūrinių ar jų ištraukų momentine įtaka, trūkumai, ypač – nepakankamas jų dėmesys subjektyviai holistinei skaitytojų patirčiai, ir raginama tyrimus plėsti nagrinėjant ilgalaikį poveikį, patiriamą savanoriškai skaitant knygas natūraliomis aplinkybėmis (Csikszentmihalyi 2021: 249–251; Kuijpers, Douglas, Bálint 2021: 279–305; Parke 2024: 2–9). Itin skatinamas tarpdisciplininis mokslą ir praktiką integruojantis požiūris į šią plačią ir svarbią tyrimų sritį, siekiant visybiškesnio požiūrio į grožinių knygų poveikį skaitančiojo asmenybei ir socialinei sąveikai, apimant ir individualius skaitytojų skirtumus (Mumper, Gerrig 2017: 109–120; Dodell-Feder, Tamir 2018: 1713–1727; Davis et al. 2023: 2–5). Biblioterapija, kaip mokslo ir praktikos sintezė, labiau orientuota į grožinio teksto holistinį poveikį individualiu lygmeniu<sup>1</sup>, o ne į kitoms tyrimo paradigmoms aktualesnius tam tikrus paskirus poveikio aspektus ar patį jo procesą<sup>2</sup>, galėtų suteikti prieigą iškeltiesiems klausimams spręsti. Jai būdingas tarpdalykinis požiūris<sup>3</sup>, leidžiantis integruoti ne tik kitoms prieigoms būdingesnę tarpasmeninę, bet ir, kaip pastarosios inspiratorių, intraasmeninę komunikacijos stimuliacijos grožiniu tekstu aspektus, abu kartu apimančius holistinį skaitymo poveikį, sudarytų prielaidas pageidautinai tyrimo perspektyvų sintezei.

Nors biblioterapija plačiai domimasi Lietuvoje ir pasaulyje, tačiau vis dar minimas empirinių jos tyrimų, ypač orientuotų į poveikį skaitytojui jo paties akimis, trūkumas (Janavičienė 2020: 19–50; Abidin, Shaifuddin, Saman 2023: 124–140; Öztemiz, Tekindal 2025: 1–14). Tokiems darbams būdingos individualių ar grupinių biblioterapinių užsiėmimų, dažnai skirtų turintiesiems psichologinių problemų, atvejų analizės, paprastai paremtos (biblio)terapeutų rekomenduotu taip pat trumpu per susitikimą skaitomu grožiniu tekstu ir jo refleksija sąveikaujant su specialistu (plg. Sučylaitė 2011: 5–70; Brewster, Mcnicol 2021: 7; Redman et al.

<sup>1</sup> Plačiau žr. Girčienė, Žukauskienė 2022: 161–189 ir ten referuojamą literatūrą.

<sup>2</sup> Leitmotyvinėmis kryptimis laikomi tyrimai, nagrinėjantys 1) efektyviai socialinei sąveikai būtinus proto teorijos įgūdžius ir 2) vienas su kitu (labai) susijusias, kartais (iš dalies) besidubliuojančias grožinių kūrinių skaitymo procese patiriamas būsenas: įsitraukimą (angl. *engagement*), panirimą (angl. *immersion*), tapatinimąsi (identifikavimąsi, angl. *identification*), naratyvinį per(si)kėlimą (transportavimą, angl. *transportation*) ir įsisavinimą (absorbiciją, angl. *absorption*). (Naratyvo) absorbicija kai kuriuose naujausiuose sintetinio pobūdžio darbuose interpretuojama kaip skėtinis visus minėtus fenomenus (iš dalies) integruojantis terminas. Tačiau pažymima, kad kol kas nesama holistinių absorbicinio skaitymo tyrimų, ypač – paremtų visateksčiais laisvalaikio skaitiniais (ne per eksperimentą skaitomomis ištraukomis), ir nekoreliacinių ilgalaikio poveikio tyrimų siekiamybė (Mumper, Gerrig 2017: 4; Ichino 2019: 267–282; Csikszentmihalyi 2021: 249–251; Pianzola et al. 2021: 1–37; Tukachinsky Forster 2021: 251–278; Kuzmicová, Supa, Nekola 2022: 1–30; Matravers, 2024: 158–173).

<sup>3</sup> Lietuvoje biblioterapija, kurią nagrinėja įvairių socialinių ir medicinos mokslų sričių atstovai, priskiriama tarpdisciplininiais informacijos ir komunikacijos mokslams. Ji laikoma bibliotekininkystės disciplinos lektologijos sudedamosios dalies – skaitymo psichologijos, kurios objektas skaitymas ir skaitytojas, šaka (Manžuch 2010: 537–538).

2024: 3–4). Tačiau pastaraisiais metais, toliau gryninant iki šiol diskusijų tebeke-  
liančią biblioterapijos sampratą, aiškiau apibrėžiant į turinčiuosius sveikatos pro-  
blemų orientuotą klinikinę ir į asmenybės augimą sutelktą edukacinę biblioterapi-  
jos kryptis<sup>4</sup>, pasigirsta įžvalgių pavienių raginimų tyrinėti biblioterapinį laisvalaikio  
skaitymo poveikį žmogaus raidai (Parke 2024: 1–9). Šios prieigos įtraukimas į ben-  
drą gausių tyrimų lauką (per dėmesį tokiam skaitymui) suteiktų galimybę jį prap-  
lėsti – kol kas grožinių tekstų poveikį pristatančiuose apžvalginio pobūdžio dar-  
buose, paremtuose įvairiasričių ir (ar) įvairiakrypčių skirtingų metodologijų tyrimų  
sinteze, biblioterapijos priegomis paremti su skaitymo poveikiu susiję tyrimai dėl  
jau minėtos jų tiriamųjų specifikos praktiškai neatspindimi.

Šio darbo tikslas – pritaikius biblioterapinės prieigos instrumentariją žvalgo-  
majam laisvalaikio skaitymo tyrimui, nustatyti, kaip grožines knygas mėgstantys  
lietuviai vertina jų poveikį intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos raiškai,  
ir pateikti rekomendacijų dėl tolesnės šios prieigos perspektyvos skaitytojų požiū-  
riui į laisvalaikio skaitinių daromą įtaką tirti. Uždaviniai: 1) atrinkti laisvalaikio  
skaitymo poveikiui skaitytojų akimis tirti tinkamiausius biblioterapinės prieigos  
įrankius ir adaptuoti juos šiam tyrimui; 2) naudojant teorinio tyrimo rezultatais  
paremtą anketinį klausimyną, orientuotą į kiekybinių ir tyrimui svarbių papildomų  
kokybinių duomenų išgavimo derinį, nustatyti: 2.1) ar ir kaip, lietuvių skaitytojų  
manymu, grožinių knygų skaitymas stimuliuoja jų intraasmeninės komunikacijos  
pokyčius; 2.2) ar ir kaip, lietuvių skaitytojų manymu, grožinių knygų skaitymas  
stimuliuoja jų tarpasmeninės komunikacijos pokyčius; 2.3) su ilgalaikiu holistiniu  
poveikiu sietiną galimą šių dviejų komunikacijos lygmenų integralumą; 3) remian-  
tis tyrimo rezultatais, įvertinti biblioterapinės prieigos perspektyvą skaitytojų  
požiūriui į laisvalaikio skaitomų grožinių knygų poveikį tirti.

# 1. TINKAMIAUSIO BIBLIOTERAPINĖS PRIEIGOS INSTRUMENTARIJAUS SKAITYTOJŲ POŽIŪRIUI Į LAISVALAIKIO SKAITYMO POVEIKĮ INTRAASMENINEI IR TARPASMENINEI KOMUNIKACIJAI TIRTI ATRANKA IR ADAPTACIJA

Biblioterapija (dar vadinama skaitymo terapija, terapiniu skaitymu, knygų ar  
literatūros terapija, poetikos terapija, skaitymu, siekiant geresnės savijautos ar  
gyvenimo gerovės ir kt.), kaip daugiau ar mažiau formalizuota tarpdisciplininė  
praktika, tradiciškai yra siejama su pagalba kitam asmeniui per knygą: arba tik  
rekomenduojant skaitinį – gyvai ar pateikiant viešai prieinamus knygų sąrašus

<sup>4</sup> Plačiau žr. Girčienė, Damijonaitytė 2023: 137–156 ir ten referuojamą literatūrą.

(pasyvioji, arba skaitomoji, biblioterapija), arba rekomenduotą skaitinį dar aptariant su (biblio)terapeutu: individualiai ar grupėje ((inter)aktyvioji biblioterapija). Atsiremiant į dvi būtinas dedamąsias – skaitytoją ir skaitinį, šiam tyrimui aktualią jau minėtą į asmenybės augimą orientuotą žemiausio formalumo lygmens edukacinę biblioterapiją galima interpretuoti kaip teksto skaitymu paremtą skaitančiojo didesnio susivokimo bei įsigalimumo savyje ir sociume stimuliavimo priemonę<sup>5</sup>. Remiantis, autorių nuomone, biblioterapinei prieigai ir konkrečiai šiam tyrimui tinkamiausia skaitymo kaip integralaus savos prasmės konstravimosi proceso samprata<sup>6</sup>, ilgamete skaitytojų klubų (vedimo) praktika bei gausių internetinių skaitytojų grupių dalijimosi patirtimi stebėseną, taip pat kol kas retai teaptinkamomis biblioterapijos teoretikų bei praktikų išvalgomis<sup>7</sup>, keliama šiam tyrimui pamatinė prielaida, kad skaitymas gali turėti tokią, t. y. biblioterapinę, poveikį skaitytojui ir be specialisto pagalbos.

Biblioterapijos tyrėjai ir praktikai sutaria, kad biblioterapinis poveikis patiriamas tik per biblioterapijai esminį giluminį skaitymą (dar vadinamą empatiniu, įtraukiuoju), neretai ir pakartotinį (Janavičienė 2005: 233–234). Jam būtina skaitančiojo motyvacija ir asmeninis santykis su skaitiniu: žmogus turi norėti skaityti tekstą, o jis vienaip ar kitaip turi sietis su jo gyvenimu – tuomet tarp skaitytojo ir knygos vyksta dinamiškas procesas (Basari, Uzunboyly 2018: 50–51). Tik tada be pastangų skaitoma labai įsitraukus, sutelkus dėmesį, įsijaučiant į išgyvenamos akimirkos – čia ir dabar – patyrimą. Pritartina nuomonei, kad būtent įsitraukimas į skaitinį yra „raktas į biblioterapiją“, taigi ir į biblioterapinį poveikį, nesvarbu, ar skaitantis žino, kas skatina jį įsitraukti, ar ne, nes taip skaitant gali būti patenkinti net ir neįsisąmoninti poreikiai (plg. Wideman 2019: 44–45). Ypač tai pasakytina apie grožines knygas (žr. Girčienė, Žukauskienė 2022: 161–189), sietinas su jų kaip netiesioginės – nedirektyvios implicitinės – komunikacijos<sup>8</sup> dialoginio pobūdžio specifika – grožinio teksto skaitymas tarsi priartėja prie pokalbio,

<sup>5</sup> Plačiau apie skirtingas iki šiol tebediskutuojamas biblioterapijos sampratas ir tipologijos interpretacijų bei nominacijų įvairovę žr. Öner 2007: 133–134; Yusuf, Taharem 2008: 89–90; Garrett Davis 2011: 18–79; Brewster 2009: 399–407; Mcnicol, Brewster 2018: 3–40; Girčienė, Damijonaitytė 2023: 137–147; Joseph 2024: 1–16; Redman et al. 2024: 2–4.

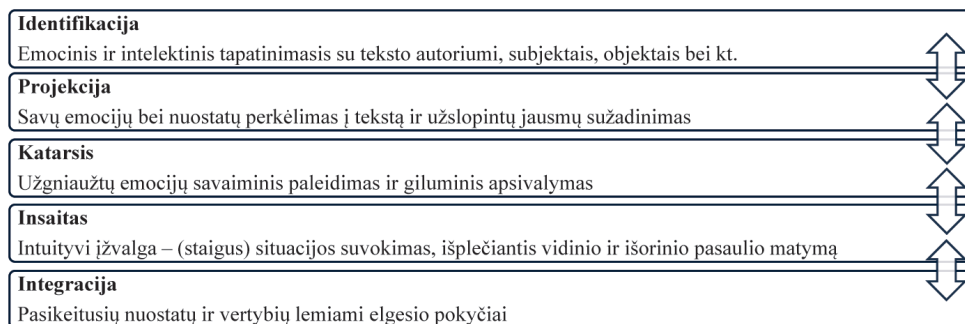
<sup>6</sup> Biblioterapijai, į grožinio teksto poveikį žvelgiančiai iš skaitančiojo kaip individo pozicijos, labai svarbi recepcijos teorijos, sutelkusios dėmesį į skaitytoją kaip aktyvų savitos teksto prasmės kūrėją, perspektyva (Jauss 2004: 211–213; Iser 2011: 21–58; plačiau apie šios teorijos kūrėjų požiūrius į grožinės literatūros skaitymo procesą skaitytojo aspektu žr. Jurgutienė 2006: 64–72; Krasnovas 2009: 96–103). Atsižvelgiant į komunikacinį tyrimo aspektą, pritartina nuomonei apie skaitymą kaip sudėtingą komunikacinę elgseną, kurios metu iš teksto išgaunama subjektyvi reikšmė (Fox, Alexander 2016: 7–31); plg. vieną iš klasikinių požiūrių į komunikaciją kaip reikšmių kūrimą ir keitimąsi jomis, kur pranešimų gavėjas traktuojamas kaip savotiškas reikšmės kūrimo bendraautorius, o skaitymas suvokiamas kaip reikšmių atskleidimo procesas, vykstantis skaitytojui sąveikaujant, vedant derybas su tekstu (plačiau žr. Fiske 1998: 17–18 ir t. t.).

<sup>7</sup> Plačiau žr. Wideman 2019: 44–45; Janavičienė 2021: 3; Parke 2024: 1–9.

<sup>8</sup> Plačiau apie Sørenso Kierkegaard'o išvestą *netiesioginės komunikacijos* sąvoką ir įvairias jos interpretacijas žr. Garrett 2012: 331–345; Jacevičius 2023: 53–64.

per kurį skaitantysis geriau supranta save, kitus žmones ir pasaulį (plg. Djikic, Oatley 2014: 498–505)<sup>9</sup>. Kitų paradigmų tyrimų, orientuotų į platesnį skaitytojų lauką<sup>10</sup>, ir jau minėta skaitytojų dalijimosi patirtimi stebėseną leidžia kelti kitą šiam tyrimui svarbią prielaidą apie grožinių knygų skaitymo laisvalaikio sąsajas su biblioterapiniam poveikiui pamatiniu giluminiu skaitymu – per savanoriškam skaitymui esminį elementą – įsitraukimą į procesą.

Nors, remiantis jau minėtu skaitymo kaip integralaus prasmės konstravimosi proceso supratimu ir pavieniais praktinį jos teisingumą liudijančiais, anksčiau cituotais kokybiniais biblioterapinės prieigos tyrimais, grožinių kūrinių biblioterapinis poveikis skaitytojui interpretuojamas kaip individualus (t. y. kiekvieno, net skaitančio tą patį tekstą, patiriamas savitai) ir asmens atžvilgiu holistinis, siekiant nustatyti skaitytojų požiūrį į laisvalaikio grožinių knygų poveikį intraasmeninei ir tarpasmeninei komunikacijos raiškai, iš pradžių būtina jį detalizuoti. Autorių nuomone, tam tikslingiausia pasitelkti vieną biblioterapinės prieigos įrankių – giluminio skaitymo poveikį sukonkretinančią biblioterapinio proceso modelį. Iš pačių jos tyrėjų tebediskutuojamų ir galbūt todėl kol kas palyginti mažai empiriniams tyrimams teišnaudojamų esamų modelių, sukonkretinančių biblioterapinį poveikį per vienas su kitu besisiejančius jo etapus, šiam tyrimui kaip tinkamiausias pagrindas pasirinktas klasikinis konstruktas, kiek modifikuotas atsižvelgiant į aktualius naujesnių modelių aspektus. Jis apima: 1) *identifikaciją*, 2) *projekciją*, 3) *katarsį*, arba *abreakciją*, 4) *insaitą* ir 5) *integraciją* (žr. 1 pav.)<sup>11</sup>.



1 pav. Biblioterapinio poveikio proceso etapų modelis  
(sud. remiantis Shrodes 1949, Hynes, Hynes-Berry 1986)

<sup>9</sup> Ne veltui teksto suvokimo procesas kai kurių skaitymo teoretikų laikomas kūrinio (autorius) ir skaitytojo dialogine komunikacija (Jauss 2004: 211–213).

<sup>10</sup> Plg. 2 ir 12 išnašas.

<sup>11</sup> Diskusijas apie įvairių modelių adekvatumą žr.: Troscianko, Holman, Carney 2022; Redman et al. 2024: 3–5.

Remiantis atvejų analize pagrįsto ankstesnio biblioterapinio tyrimo, kuriame naudotas panašus modelis, rezultatais, daroma prielaida apie galimą jo tinkamumą šiam į komunikacinį aspektą orientuotam laisvalaikio skaitymo tyrimui<sup>12</sup>. Pirma, biblioterapijos taikymo psichoterapinėse sesijose atvejų analizė atskleidė, kad grožinis tekstas paprastai padeda klientui greičiau priartėti prie užslopintų jausmų ir juos išjausti (1–3), įsisąmoninti nepatenkintus poreikius (4) ir keistis norima linkme (5), antra, grožiniai kūriniai tokiais atvejais atlieka autentiškos intraasmeninės – vidinių išgyvenimų bei jų apmąstymų – ir ją patiprinančios tarpasmeninės komunikacijos stimuliatorių funkciją (Girčienė, Žukauskienė 2022: 182–186).

Organizuojant kiekybinį skaitytojų požiūrio į skaitymo poveikį tyrimą, kuriam abu minėtieji komunikaciniai lygmenys yra kertinis dalykas, būtina tiksliau apibrėžti intraasmeninės komunikacijos, dėl kurios iki šiol aštriai tebediskutuojama<sup>13</sup>, sampratą ir jos sąveikos su tarpasmenine ypatumus. Čia laikomasi požiūrio, kad intraasmeninė komunikacija, apimdama daugiau ar mažiau įsisąmonintas *mintis* ir *jutiminio* (vizualizacija, auralizacija ir kt.) bei *emocinio* lygmens informacijos apdorojimo procesą, vidinį pokalbį, numanomų sąveikų ir pan. *modeliavimą* bei kt. (plg. savirefleksiją), atlieka svarbų vaidmenį kognityviniuose bei socialiniuose procesuose – su ja siejami asmens savimonės bei pasaulėvokos, apimančios

<sup>12</sup> Įžvalgą apie šio modelio tinkamumą laisvalaikio skaitymo poveikiui tirti patiprina ir į platesnį skaitytojų lauką orientuotų nebiblioterapinių paradigimų tyrimų analizės ir sintezės su biblioterapinės pakraipos darbais rezultatai, rodantys, kad biblioterapijai esminis dėmesingas skaitantįjį emociškai įtraukiantis, ilgalaikį poveikį darantis giluminis skaitymas gali būti tapatintinas su absorbciniu, atsiremiant į naujuose sintetinio pobūdžio nebiblioterapinės pakraipos darbuose dominuojančią laikomą, įvairius paskirose tyrimų kryptyse minimus siauresnius skaitymo poveikio aspektus integruojančią daugiamačę konstrukciją – (naratyvo) absorbciją (plg. 2 išnašą). Keturios pagrindinės tokio poveikio prielaidos – sutelktas dėmesys, emocinis įsitraukimas, vizualieji, kinestetiniai bei kt. mentaliniai vaizdiniai ir transportavimas(is), arba kitaip – deiktinis poslinkis nuo realybės čia ir dabar į kūrinio, iš esmės sutampa su biblioterapiniuose darbuose minimomis, giluminio skaitymo struktūriškai neįformintomis ypatybėmis, nors dvi paskutinės prielaidos nėra kanoniškai konceptualizuotos. Tai susiję su biblioterapinei prieigai universaliu integralių giluminio skaitymo poveikio etapų konstruktui, iš dalies besidubliuojančiu su minėtoju absorbcijos prielaidų modeliu. Pirmieji du – identifikacija ir projekcija – kaip konceptai (panašiai suvokiami, tačiau nebūtinai taip įvardijami) būdingi visoms 2 išnašoje minimoms prieigoms. Integrali dviejų pirmųjų biblioterapinio poveikio etapų tąsa – katarsis – vienintelis praktiškai mažai teisryškėjantis fenomenas kitomis prieigomis paremtuose darbuose, galimas nebent iš dalies sieti su emociniu įsitraukimu ir (ar) deiktiniu poslinkiu. Su likusiais dviem biblioterapiniais etapais – insaito ir integracijos – glaudžiai susijęs vienas svarbiausių empiriškai nustatytų absorbcinio skaitymo padarinių – momentiška pagerėję socialinei sąveikai būtinai proto teorijos, apimančios gebėjimą suprasti kitų psichinės būsenas, įgūdžiai, įskaitant empatiją. Tokie sintezės, dėl per didelės apimties liekančios už šio tyrimo ribų, rezultatai patiprina prielaidą, kad grožinių knygų skaitymas gali turėti (biblio)terapinį poveikį skaitytojui ir be aktyvios ar pasyvios – per rekomendacinius sąrašus – sąveikos su biblioterapijos specialistu.

<sup>13</sup> Intraasmeninė (intrapersonalinė, viduasmeninė) komunikacija daugelio tyrėjų tradiciškai (plg. 1966 metų Larry'io Barkerio ir Gordono Wisemano intraasmeninės komunikacijos modelį) laikoma vienu iš trijų pagrindinių komunikacijos lygmenų (šalia tarpasmeninės – plačiąja prasme – ir masinės), tačiau net ir naujuose sistemiškai ją nagrinėjančiuose darbuose minimas kol kas menkas jos ištirtumo lygis, sampratų įvairovė (esama ir kritiško jos, kaip komunikacijos tipo, interpretavimo apraiškų); plačiau apie tai žr.: Vocate 2012: 3–31; Brinthaup, Morin, Puchalska-Wasył 2020: 1–113; Bainbridge, Bryant, Dale 2024: 1–24.

pasaulėžiūrą ir pasaulėjautą<sup>14</sup>, pokyčiai (plg. Farley 1992: 481–484; Bainbridge, Bryant, Dale 2024: 1–24, 36). Intraasmeninė komunikacija glaudžiai – abipusiškai – siejasi su tarpasmenine – dialogine bei polilogine – komunikacija<sup>15</sup>. Intraasmeninio komunikacijos lygmens svarbą bei jo sąsajas su tarpasmeniniu liudija ir paralelūs intraasmeninio bei tarpasmeninio intelektų (sąsajų) ir pan. tyrimai (plačiau žr. Sellars, Sanber 2006: 307–320; Gürel, Çetin 2023: 114–119)<sup>16</sup>. Tarpasmeninio komunikacijos lygmens pokyčiai labiausiai susiję su vienu iš keturių biblioterapijos poveikio aspektų (žr. Brewster 2011: 159–182) – *socioliniu*, abiejų lygmenų – su baziniais *emociniu* ir *informaciniu*, o *eskapistinis* – kaip fakultatyvus – poveikio aspektas labiausiai siejasi su intraasmeniniu komunikacijos lygmeniu.

## 2. BIBLIOTERAPINIS GROŽINIŲ KNYGŲ SKAITYMO POVEIKIS INTRAASMENINĖS IR TARPASMENINĖS KOMUNIKACIJOS RAIŠKAI LIETUVIŲ SKAITYTOJŲ AKIMIS

### 2.1. EMPIRINIO TYRIMO METODOLOGIJA

Siekiant nustatyti lietuvių skaitytojų požiūrį į grožinių knygų skaitymo poveikį, atlikta elektroninė anketinė apklausa, naudojant „Google Forms“ platformą.

Klausimyno sandara. Klausymą sudaro du blokai. Pirmuoju siekta ištirti respondentų santykį su grožinių knygų skaitymu ir požiūrį į poveikį asmeninei bei tarpasmeninei jų komunikacijos raiškai. Antrasis apima sociodemografinę informaciją apie respondentus.

Klausimynas paremtas uždaryjū ir papildomų atvirųjų klausimų, suteikiančių galimybę gauti tokiems tyrimams svarbių individualius potyrius atspindinčių (Mak,

<sup>14</sup> Savirefleksija suprantama kaip savo minčių, jausmų bei jautimų, taip pat elgesio stebėjimas, analizė ir supratimas bei kitų žmonių ir apskritai išorinio pasaulio stebėjimas, analizė bei supratimas, todėl savirefleksija laikoma būtina vidinių bei išorinių pokyčių sąlyga; savimone čia laikoma prisiminimų apie save, savęs suvokimo dabar ir vaizdavimosi ateityje, minčių ir jausmų savo atžvilgiu visuma, savo vietos visuomenėje įsisauginimas; pasaulėvoka – žmogaus ir pasaulio intelektinis ir jausminis suvokimas, apimantis pasaulėžiūrą ir pasaulėjautą (plg. Legkauskas 2000: 63 ir t. t., plačiau žr. Legkauskas 2009; plg. Čiočytė 2005: 123–127; plačiau žr. Yip 2007: 285–298, Čepukienė 2011: 125–128 ir ten referuojamą literatūrą).

<sup>15</sup> Plačiau apie šių dviejų komunikacijos lygmenų sąsajas ir kartu tarpasmeninės komunikacijos plėtimą prisme (plg. tuo pačiu terminu įvardijamą išskirtinai diadinę sąveiką) konceptą žr.: Grebliauskienė, Večkienė 2004: 15–46; Karczewski, Karczewska 2018: 9–18; Jun, 2024: 25–66 ir ten referuojamą literatūrą.

<sup>16</sup> Plg. socialinio identiteto tyrimai rodo, kad individuali savastis konstruojama socialinės sąveikos procese pasitelkiant savirefleksiją (Jenkins 2008: 90–101 ir t. t.), o vienas pamatinių holistinės geštalto terapijos, kurios tikslai sutampa su minėtaisiais edukacinės biblioterapijos (Girčienė, Žukauskienė 2022: 161–166), teiginių – pokytis vyksta ties kontakto *Aš–Tu* ribomis (poroje, šeimoje, grupėje, organizacijoje ir pan.) (Stellingis 2007–2025).



Willems 2021: 63–84) kokybinių (be pagrindinių kiekybinių) duomenų, deriniu<sup>17</sup>: prie dešimties pirmojo bloko klausimų su nurodytais galimais atsakymų variantais (nuo dviejų iki septynių) kaip paskutinis visur įtrauktas papildomas punktas *Jei galite, pasidalinkite plačiau*. Iš viso respondentai pateikė per 1 000 komentarų.

Siekiant skaitytojų nuomonės autentiškumo ir patikrinti prielaidą dėl grožinių knygų biblioterapinio poveikio universalumo, klausimų formuluotėse nevartota biblioterapijos ir kt. teorinėje dalyje naudota terminija.

Imties formavimas. Neturint statistinių duomenų apie generalinę visumą – grožines knygas mėgstančius skaityti lietuvius<sup>18</sup> (plg. ankstesnę informaciją apie motyvuotą giluminį skaitymą kaip biblioterapinio poveikio prielaidą), šio žvalgo-mojo pobūdžio tyrimo imtis buvo formuojama netikimybinės tikslinės atrankos būdu<sup>19</sup>, darant prielaidą, kad tokių asmenų labiausiai tikėtina aptikti ir kuo daugiau jų pasiekti per viešai prieinamas, juos buriančias grupes. Pasirinkti du didžiausio pasiekiamumo socialiniai tinklai „Facebook“ ir „Instagram“, turintys skaitytojų bendruomenių paskyrų.

„Facebook“. Grupių paieška pradėta apsibrėžus pagrindinius raktažodžius: *skaitymas, skaitytojai, knygos, literatūra*. Toliau šios platformos paieškos sistema pateikė jų vedinius, tokius kaip *knygų klubas, rekomenduoju knygą* ir t. t. Įvertinus visų aptiktų viešų ir privačių bendruomenių paskyrų turinį ir atmestus skirtas norintiesiems pirkti arba parduoti knygas, kurioms nebūdinga orientacija į patį skaitymą, rastos devynios grupės:

|                        |                                                                                                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rekomenduoju šią knygą | <a href="https://www.facebook.com/groups/rekomenduojuknysga">https://www.facebook.com/groups/rekomenduojuknysga</a>                                   |
| Skaitytojų klubas      | <a href="https://www.facebook.com/groups/1874373766172240">https://www.facebook.com/groups/1874373766172240</a>                                       |
| Rekomenduoju knygą     | <a href="https://www.facebook.com/groups/1909978702604219">https://www.facebook.com/groups/1909978702604219</a>                                       |
| Knygų mylėtojų klubas  | <a href="https://www.facebook.com/groups/186362741484079">https://www.facebook.com/groups/186362741484079</a>                                         |
| Skaitytų knygų namai   | <a href="https://www.facebook.com/groups/932646840146885/buy_sell_discussion">https://www.facebook.com/groups/932646840146885/buy_sell_discussion</a> |

<sup>17</sup> Plačiau apie elektroninės apklausos naudojimą socialiniuose tyrimuose žr. Gaižauskaitė, Mikėnė 2014: 86–87, 165–190.

<sup>18</sup> Įvairių metų (reprezentatyvose) lietuvių skaitymo polinkius atskleidžiančiuose sociologinėse apklausose esama duomenų apie knygas skaitančiųjų skaičių (svyruoja 60–70 proc.), pomėgį skaityti (labai mėgsta apie 15 proc., greičiau mėgsta – 51 proc.) ir su juo susijusį skaitymo intensyvumą (nuo 15 knygų per metus perskaito apie 10 proc.), taip pat – apie skaitinių pobūdį (kokie sociodemografiniai rodikliai labiau sietini su grožiniais teksta ir pan.), tačiau iki rengiant empirinį tyrimą publikuotuose darbuose nepavyko aptikti informacijos apie bendrą grožines knygas mėgstančiųjų skaičių (plg., 2024 m. tyrime pateikiamus duomenis: 66 proc. mėgsta prozą, 13 – poeziją, žr. *Lietuvos gyventojų skaitymo įpročiai 2024*: plačiau žr.: *Skaitymo mastas, kryptingumas ir poreikiai* 2005; *Suaugusiųjų skaitymo įpročiai* 2007).

<sup>19</sup> Plg. Rupšienė 2007: 16, 19–20.



|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aš skaitau lietuviškai klubas       | <a href="https://www.facebook.com/groups/as.skaitau.lietuviskai.klubas">https://www.facebook.com/groups/as.skaitau.lietuviskai.klubas</a>                                                                                                                     |
| Skaitytojų klubas                   | <a href="https://www.facebook.com/groups/218402532775142/?notif_id=1680628579662793&amp;notif_t=group_r2j_approved&amp;ref=notif">https://www.facebook.com/groups/218402532775142/?notif_id=1680628579662793&amp;notif_t=group_r2j_approved&amp;ref=notif</a> |
| Skaitytojų klubas                   | <a href="https://www.facebook.com/groups/356667787715541">https://www.facebook.com/groups/356667787715541</a>                                                                                                                                                 |
| Knygų klubas „Atsiverti ir skaitai“ | <a href="https://www.facebook.com/groups/205961606458664/?notif_id=1680631041877958&amp;notif_t=group_r2j_approved&amp;ref=notif">https://www.facebook.com/groups/205961606458664/?notif_id=1680631041877958&amp;notif_t=group_r2j_approved&amp;ref=notif</a> |

„Instagram“. Buvo ieškoma knygų apžvalgininkų, tinklaraštininkų, knygų rekomendacijomis besidalinančiųjų ir kitų panašaus pobūdžio profilių, buriančių skaitytojų auditorijas kaip sekėjus. Filtruojant pagal tuos pačius raktažodžius ir grotažymes, rasta vienuolika profilių:

|                       |                      |               |
|-----------------------|----------------------|---------------|
| knyga_prie_kavos      | pasimatymas_su_knyga | meile.knygoms |
| knyga_ir_as           | book.duo             | as_su_knyga   |
| su_knyga_rankose      | knyga_pusryciams     | kaciaskaitai  |
| laisvalaikis_su_knyga | ruta_skaito          |               |

Tyrimo laikas ir klausimyną užpildžiusiųjų skaičius. Išvardytose abiejų platformų grupėse 2023 m. kovo 31 d. išplatinus klausimyną ir, remiantis socialinių tyrimų metodika, pakartotinai<sup>20</sup> kreipusis dėl galimybės pasiekti pirmojo prašymo nepastebėjusius respondentus, iki balandžio 15 d. sulaukta 515 užpildytų klausimynų.

## 2.2. EMPIRINIO TYRIMO REZULTATAI

### 2.2.1. RESPONDENTŲ ATITIKTIS SIEKIAMAM TYRIMO ADRESATUI IR JŲ SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS

Dauguma iš 515 lietuvių skaitytojų labai (80 %) mėgsta (8 %) skaityti grožines knygas, taigi atstovauja tipiniam empirinio tyrimo adresatui (žr. metodologinę dalį): kiek mažiau nei pusė (43 %) iš jų per metus perskaito nuo 50 iki 100 ir daugiau, likusieji (57 %) – iki 20 knygų.

Mėgstančiųjų skaityti daugumą (96 %) sudaro penkiuose didžiuosiuose miestuose (63 %: 35 % Vilniuje, 17 % Kaune, 5 % Klaipėdoje, po 3 % Panevėžyje ir Šiauliuose), įvairių Lietuvos regionų miestuose, miesteliuose ir kaimuose bei emigracijoje gyvenančios moterys, kurių pasiskirstymas pagal amžiaus grupes įvairuoja, tačiau kiek daugiau nei pusė patenka į 26–45 metų intervalą, daugiau nei pusė

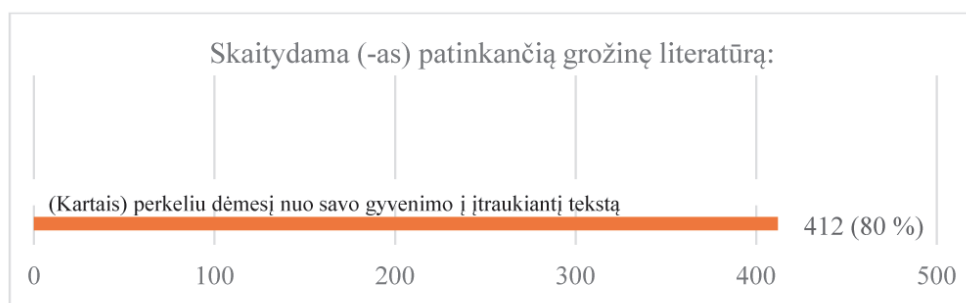
<sup>20</sup> Žr. Gaižauskaitė, Mikėnė 2014: 86–87, 165–190.

grožinės literatūros mėgėjų turi socialinės ir humanitarinės krypties išsilavinimą, o daugiau nei du trečdaliai yra įgijusios aukštąjį išsimokslinimą.

Atsižvelgiant į nacionalinių skaitymo polinkiams skirtų apklausų duomenis, galima išvelgti tam tikrų bendrų tendencijų: nustatyta, kad skaityti knygas (tarp jų minimos ir grožinės) labiau mėgsta moterys nei vyrai, taip pat aukštąjį išsilavinimą turintys žmonės, didžiųjų miestų gyventojai, o pats aukščiausias skaitymo lygis būdingas 25–45 metų asmenims<sup>21</sup>.

## 2.2.2. SKAITYTOJŲ POŽIŪRIS Į GROŽINIŲ KNYGŲ, KAIP LAISVALAIKIO SKAITINIŲ, POVEIKĮ

2.2.2.1. Momentinis ir ilgalaikis giluminio grožinių knygų skaitymo poveikis. Dauguma (žr. 2 pav.) užpildžiusių klausimyną patvirtino (kartais) išitraukiantys į istoriją – tai rodo jiems esant pažįstamą giluminiam<sup>22</sup> skaitymui būdingą (bent jau momentinę) būseną, kaip jau minėta, pasiekiamą tik sutelkus dėmesį.



2 pav. Respondentų, gebančių perkelti dėmesį į įtraukiantį tekstą, skaičius

Iš daugiau nei 1 000 žodinių komentarų tik keliuose buvo užsimenama apie ne (itin) stiprų įsitraukimą, o dauguma atsakiusių apie grožinių knygų poveikį pabrėžė (labai) stiprų panirimą į skaitomą tekstą<sup>23</sup>, pvz.:

- Užmirštu savo problemas, skaitydama tarsi iškeliu į kitą pasaulį.
- Labiausiai patinka atitrūkimo pojūtis: pasijuntu toje vietoje, apie kurią skaitau, su tais, apie kuriuos skaitau.

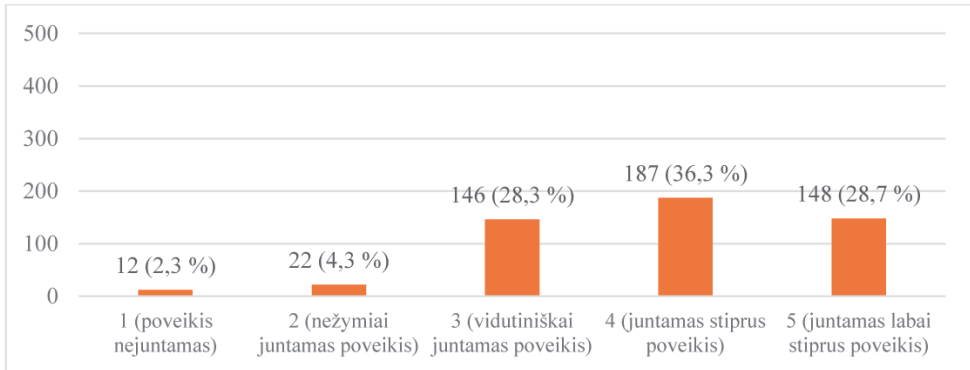
<sup>21</sup> *Skaitymo mastas, kryptingumas ir poreikiai* 2005; *Suaugusiųjų skaitymo įpročiai* 2007; *Lietuvos gyventojų skaitymo įpročiai* 2024.

<sup>22</sup> Kitų skaitymo poveikį nagrinėjančių paradigms terminologija – absorbciniam (plg. 2, žr. 12 išnašas).

<sup>23</sup> Plg. kitų paradigms sąvoką – transportavimą, arba deiktinį poslinkį nuo realybės *čia ir dabar* į fikcinio pasaulio *čia ir dabar* (plg. 2, žr. 12 išnašas).

- Dažniausiai skaitydama knygą įsijaučiu į pačią istoriją ir gyvenu toje knygoje, kad net pamirštu sugrįžti į realybę.

Dauguma (per 90 %) respondentų pažymėjo jaučiantys vidutinį ir (labai) stiprų grožinių knygų skaitymo poveikį (žr. 3 pav.).



3 pav. Grožinių knygų skaitymo poveikio vertinimas

Jei apsiribojama tik momentiniu persikėlimu į fikcinę istoriją, tai galima interpretuoti kaip fakultatyvų – eskapistinį – biblioterapinio poveikio aspektą.

Kiekybinius papildantys kokybiniai duomenys – gausūs žodiniai komentarai – liudija skaitytojus patiriant ne tik momentinį (tokių atsiliepimų reta), bet ir ilgalaikį juos labai įtraukusių konkrečių kūrinių poveikį (80 % respondentų nurodė turintys tokių, kurie padarė jiems labai didelę įtaką). Taip pat – teigiamą skaitymo poveikį savęs, kitų, apskritai gyvenimo ir pasaulio suvokimui, priėmimui, toleranciją pokyčiams, žmogaus formavimuisi ir kt., pvz.:

- Kartais knyga paliečia iki sielos gelmių ir atsimeni net po daugelio metų. Tokios knygos atskleidžia platesnį vaizdą, jos – būdas pažinti skirtingus pasaulius: ir išorinį, ir vidinį.
- „Nematomas Ades Larų gyvenimas“ – knyga, padėjusi suvokti, kad gyvenimas yra spalvingas, galima rasti vis naujų, gražių stebuklų.
- Dažnai knygos leidžia suvokti, jog turime žvelgti drąsiau į gyvenimo permainas ir nebijoti keistis, judėti pirmyn. Juk knygoje visada keičiasi likimai, žmonės, jų gyvenimai. Tai motyvuoja.
- Skaitymas tikrai turi įtakos elgesiui apskritai, požiūriui, nuomonės įvairiais klausimais susidarymui, paties žmogaus formavimuisi.
- Literatūra plečia pasaulėžiūrą. Suvoki skirtumus ir panašumus. Supranti, kad gyvenimas įvairiapusis, o tavasis tik nedidelė jo viso dalis.

Pastebėtina, jog daugiau nei pusė (70 %) respondentų nurodė turintys tokių jiems svarbių knygų, kurias skaitė daugiau negu vieną kartą (plg. minėtąjį giluminiam skaitymui rekomenduotiną daugkartiškumą). Daugelio respondentų minimas individualus transformuojantis grožinių knygų poveikis liudija minėtųjų recepcijos teorijos kūrėjų išvalgų apie pagrindinį skaitymo kaip savęs pažinimo tikslą ir asmeninės prasmės konstravimąsi jo metu taiklumą.

Su (ne vienkart skaitytu) mėgstamu tekstu ar visais patinkančio autoriaus kūriniais susijusiuose komentaruose esama išvalgų, sietinų su teorinėje dalyje aptartu grožinio kūrinio (autoriaus) implicitinės komunikacijos netiesioginiu poveikiu skaitančiajam, pvz.:

- Turiu autorius (Dostojevskis, Tolstojus, Čechovas, Hugo, Remarkas...), kurie per man artimus veikėjus [t. y. netiesiogiai – aut. pastaba] kalba aktualiomis temomis, apie bendražmogiškas vertybes – meilę, sąžinę, tikėjimą, atsakomybę, gėrį, taip pat blogio, pavydo, godumo pasekmes.
- Skaitydama grožines knygas daugiau suvokiu apie pasaulį, negu iš kitų skaitinių.
- Kartais perskaityta knyga tiek sukrečia, kad net nustembi. Imi ieškoti priežasties.

Biblioterapijai esminės prielaidos – giluminio skaitymo – poveikio etapai, kaip ir kiti trys baziniai (be eskapistinio) poveikio aspektai – emocinis, informacinis bei socialinis – išryškunami toliau, nagrinėjant jo poveikį respondentų intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos raiškai.

2.2.2.2. Grožinių knygų skaitymas kaip intraasmeninės komunikacijos stimulatorius. Iš skaitytojų komentarų matyti, kad pirminį impulsą (savi)refleksijai suteikia identifikacija – jausminis ir intelektualinis tapatinimasis su knygos autoriumi ir ypač veikėjais (bent vieną sau itin ilgalaikiškai artimą teigė turintys kiek daugiau nei pusė (52 %) respondentų), bei projekcija – savų emocijų bei nuostatų perkėlimas į tekstą ir užslopintų jausmų sužadėjimas, pvz.:

- Knygų magija labai paprasta – kiekvieną kartą atsivertęs patinkantį kūrinį nori nenori susitapatinti bent su vienu veikėju.
- Įsijaučiu į veikėjų gyvenimus, tarsi jie būtų mano.
- Skaitydama dažnai įsijaučiu į knygos veikėjų gyvenimus, jaučiuosi, lyg jie būtų mano draugai.
- Labai gailėjau Gregoro Zamzos Kafkos „Metamorfozėje“.

Šių vienas su kitu labai glaudžiai susijusių biblioterapinio knygos poveikio etapų svarbą pagrindžia kiekybiniai duomenys: per 80 % respondentų patvirtino (kartais) jausmiškai išgyvenantys kūrinio herojų istorijas (žr. 4 pav.).



4 pav. Respondentų, jausmiškai išgyvenančių knygos veikėjų istorijas, skaičius

Tai, jog knygos veikėjo istorija sukelia jausmus, nebūtinai reiškia, kad jis yra artimas skaitytojui – savimonės poslinkius skatina ne tik su teigiama, bet ir su neigiama identifikacija susiję išgyvenimai, pvz.: „Dažname personaže atrandu savų patinkančių požymių, o jei kuris nepatinka, pasigilinus paaiškėja, kad turi mano bruožų, kurių pati nemėgstu“.

Komentarų analizės rezultatai rodo ne tik glaudų identifikacijos bei projekcijos, bet ir katarsio – užgniaužtų emocijų savaiminio išsilaisvinimo ir giluminio apsisvalymo – ryšį. Panyrant į asmeniškai rezonuojančių knygos veikėjų emocijas savaime išgyvenamos ir savosios, pvz.:

- Neretai skaitymas apie veikėjo išgyvenamus jausmus, emocijų sprogimus gali padėti lengviau atpažinti viduje tūnančias emocijas, jas priimti ir paleisti.
- Dažnai knygos man padeda paleisti susikaupusius jausmus, ypač poezija.

Taigi 4 paveiksle matomą kiekybinį rodiklį galima sieti ir su katarsiu – kaip biblioterapinio poveikio aspektu. Tokie rezultatai patvirtina teorinės dalies įžvalgas apie biblioterapinio poveikio etapų sąsają bei integralumą.

Iš komentarų matyti, kad kaip integralią katarsio pasekmę skaitytojai patiria insaitą – (per intuityvią įžvalgą staiga ar ilgainiui) naujai suvokia savąją situaciją, pvz.:

- Kiekviena knyga – virtinė emocijų, kažko naujo suvokimo, kartais savo pačios žiaurios praeities prisiminimo ir apmąstymo. Jos – kaip psichologas, sukrečia, primena, padeda.

- Perskaičius stiprią knygą (išijautus į jos herojų emocijas, nuotaikas, likimus) pergalvoju situaciją, pritaikau ją sau, mąstau, kaip galėčiau pasiegti herojaus vietoje.
- Yra mane sujaudinusių knygų, kurios atvėrė tikėjimo duris. Tikėjimo pavasariu, saule, gerumu, o visų svarbiausia – žmogumi. Tai prideda daug stiprybės, kurios prireikia akimirkomis, kai viskas slysta iš rankų. Ateina lengvumas.

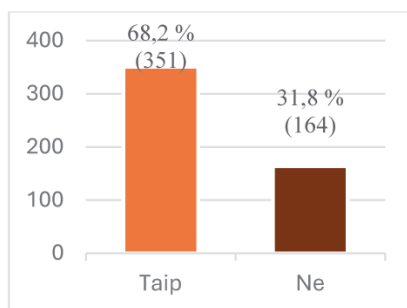
Kiek daugiau nei trečdaliui (36 %) skaitytojų tai padėjo (ilgainiui) geriau suprasti savo poreikius, šiek tiek mažiau (27 %) teigė (ilgainiui) labiau save priėmę. Apie gerėjančią savivertę, didėjant savivokai, liudija ir žodiniai pasidalijimai, pvz.:

- Dažnai kaltinau save dėl netinkamų poelgių arba bijau kažką keisti. Kiekvieną kartą perskaičius apie panašią situaciją įgaunu daugiau motyvacijos save priimti tokią, kokia esu, arba nebijoti permainų.
- Pradėjau priimti save, o ne jaustis nenormali.
- Labiau priimu savo kitiškumą, unikalumą.

Remiantis komentarais galima apibendrinti, kad padidėjęs savęs ir apskritai gyvenimo suvokimas glaudžiai siejasi su galutiniu biblioterapinio poveikio – *i n t e g r a c i j o s* – etapu, t. y. pasikeitusių nuostatų nulemtu elgesio, šiuo atveju – intraasmeniniu lygmeniu, pokyčiu – knygų inspiruotos (savi)refleksijos poveikyje gimusius išsiplėtusios pasaulėvokos sprendimus: tausojančio gyvenimo būdo, profesijos pasirinkimą ir kt., pvz.:

- Bet labiausiai mane paveikė paauglystėje „Heroino“ veikėjai, nors visai vardų nepamenu, – narkotikų dėl šios knygos net nenorėjau bandyti.
- Po Tokarczuk „Varyk savo arklą per mirusiųjų kaulus“ tapau vegetare.
- Ričardo Gavelio „Vilniaus pokerį“ skaičiau 1989 m. Sukrėtė tarybinių laikų paauglės pasaulėžiūrą. Lėmė net profesijos pasirinkimą.

Atsakymai į visus biblioterapijos etapus aprėpiančią klausimą apie galimą gožinių knygų poveikį elgesiui (žr. 5 pav.) rodo, kad jo kismui būtina integracijos etapą mano patyrę daugiau nei du trečdaliai (68 %) respondentų.

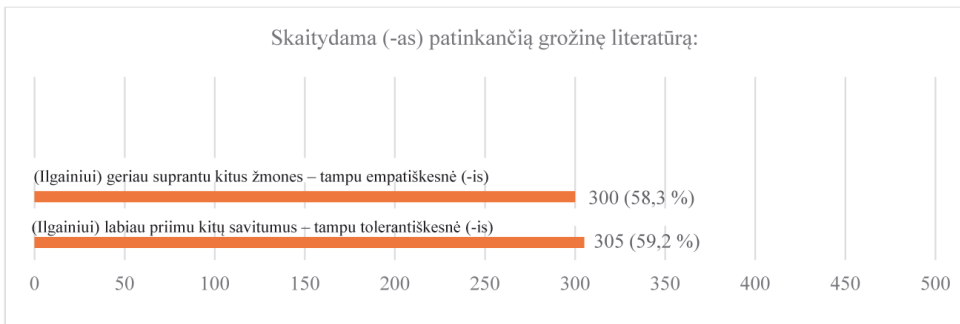


5 pav. Gal esate pastebėję, kad užgniaužtų jausmų paleidimas ir (arba) padidėjęs savęs bei pasaulio suvokimas, sietinas su grožinės literatūros skaitymu, yra paskatinęs jus keisti savo elgesį?

Žodiniuose grožinių knygų mėgėjų pasidalijimuose atsiskleidžia visų aptartųjų biblioterapinio poveikio dedamųjų integralumas, pvz.:

- Skaitydama kartais atpažįstu save tam tikrose situacijose. Sužavėta veikėjų teigiamų pokyčių, pati bandau sekti jų pėdomis.
- Tapę pavyzdžiu ir autoritetu kai kurių knygų veikėjai skatina mane keistis, nebijoti išsakyti savo jausmų ir dėl savęs pakovoti.
- Jaunystėje [emociškai sukrėtusios knygos] skatino kovingumą ir ugdė drąsą, o su metais – būti kantresnę.

2.2.2.3. Grožinių knygų skaitymas kaip tarpasmeninės komunikacijos stimulatorius. Kiekybinių duomenų, susijusių su į tarpasmeninį lygmenį orientuotais klausimais, analizės rezultatai taip pat rodo skaitymo poveikį skaitytojo elgesiui (integracijos etapas) su kitais, t. y. socialinei sąveikai (būtina to prielaida – esamos situacijos suvokimas – insaitas). Beveik du trečdaliai respondentų mano juntantys teigiamą grožinių knygų skaitymo poveikį tarpasmeninei komunikacijai: (ilgainiui) geriau supranta kitus per didėjančią empatiškumą (labiau sietina su insaitu), labiau priima žmonių savitumus ir tampa tolerantiškesni (labiau sietina su integracija) (žr. 6 pav.).



6 pav. Respondentų, teigiančių, jog skaitydami grožinę literatūrą (ilgainiui) geriau supranta kitus žmones ir labiau priima kitų savitumus (didindami empatiją / toleranciją), skaičius

Empatijos, šiuo atveju susijusios su kito supratimu ir atjauta, ir tolerancijos, kaip elgesio lygmens gebėjimo priimti kito savitumą socialinėje sąveikoje, ryšį rodo ne tik kiekybiniai, bet ir kokybiniai duomenys, pvz.:



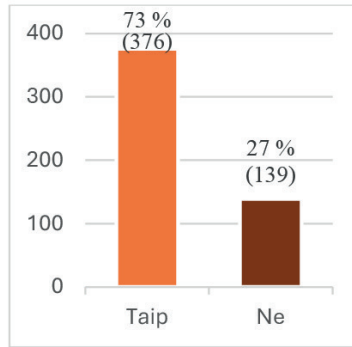
- Padeda su empatija. Skaitant apie įvairius žmones, mažėja noras priešintis kitų žmonių buvimui. Anksčiau labai norėdavau, kad aplinkiniai būtų tokie, kokių noriu aš – protingi, supratingi, kad visi skaitytų knygas, suprastų klimato kaitos svarbą... Knygose dažnai kuriami personažai, kurie nebūtinai yra tobuli, bet kelia susižavėjimą. Taip ir išmoksti tam tikra prasme į gyvenimo žmones žiūrėti kaip į personažus, matyti juose gerumą, priimti. Leidi jiems tiesiog būti. Su priėmimu kuriasi ir artimesnis ryšys, pilnatvė.
- Įvairių pasakojimų skaitymas padeda susipažinti su galimais žmonių poelgiais, mąstymo ypatumais. Tai nukreipia mano dėmesį į aplinkinių veiksmus ir padeda paprasčiau, lengviau reaguoti.
- Padeda būti empatiškesnei šeimos nariams, net jei turime skirtingus požiūrius, nebūti tokiai kategoriškai.
- Tampu tolerantiškesnė, mažiau kategoriška.

Pažymėtina, kad skaitytojų komentaruose minimas ir didėjančios empatijos sau bei savęs toleravimo aspektas (tai pastiprina įžvalgas apie intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos lygmenų integralumą – žr. toliau)<sup>24</sup>, pvz.:

- Skaitymas padeda įsijausti į kitų žmonių istorijas, išgyvenimus, suprasti geriau save ir kitus.
- Tampi empatiškesnis ne tik kitiems, bet ir sau.
- Turėjau sunkesnę gyvenimo laikotarpį, emociškai jaučiausi ne itin gerai ir tuo metu skaičiau Sally Rooney romaną „Gražus pasauli, kurgi tu“. Jis man padėjo nurimti, suprasti, kad panašaus amžiaus asmenys išgyvena panašius dalykus ir aš nesu pasaulyje viena su tokiomis problemomis.

2.2.2.4. Grožinių knygų skaitymo poveikio intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos pokyčiams integralumas. Apie per (savi)refleksiją kintančios savimonės įtaką skaitytojų socialinei sąveikai jau užsiminta interpretuojant įvairius giluminio skaitymo aspektus. Abiejų komunikacijos lygmenų integralumą patvirtina ir atsakymai į tiesiogiai su tuo susijusį klausimą (žr. 7 pav.): daugiau nei du trečdaliai iš užpildžiusių klausimyną teigia pastebėję, kad vidiniai pokyčiai, susiję su grožinės literatūros skaitymu, daro teigiamą įtaką respondentų elgesiui su kitais.

<sup>24</sup> Tokie biblioterapinio tyrimo rezultatai siejasi su empatijos dėmenį integruojančia proto teorijos prieiga (žr. 2 išnašą) paremtų gausių darbų, atskleidusių teigiamą grožinės literatūros poveikį socialinei sąveikai būtiems gebėjimams įsijausti į kitus žmones ir juos analizuoti bei adekvačiai vertinti, rezultatai.



7 pav. Gal esate pastebėję, kad vidiniai pokyčiai, susiję su grožinės literatūros skaitymu, daro įtaką jūsų elgesiui su žmonėmis, pvz., santykiai tampa nuoširdesni, tiesesni?

Visų biblioterapinio poveikio dedamųjų (identifikacijos, projekcijos, katarsio, insaito) integralumą iki elgesio pokyčio (integracijos) imtinai ir transformuojantį skaitymo poveikį ne tik individualiu, bet ir tarpasmeniniu lygmeniu atskleidžia ir žodiniai grožinių knygų mėgėjų pasidalijimai, pvz.:

- Skaičiau knygą apie merginą su valgymo sutrikimais. Palietė labai. Po knygos sėdėjau dar ilgai, emociškai išsunkta. Atsirado daugiau empatijos kitiems, kas eina pro valgymo sutrikimus, ir tuo pačiu didesnė empatija sau pačiai, savo kūnui.
- [Emociškai įtraukianti] literatūra skatina suvokimą, pažinimą, o pastarieji – atvirumą, gebėjimą suprasti save bei kitus. Tampu ramesnė, pilnesnė atjautos, geresnė, paslaugesnė (pavyzdžiui, skaitydama „Polianą“).
- Santykiai tampa atviresni. Pavyzdžiui, realių pokalbių metu prieiname prie jausmų temos ir kartais gal nutylėčiau, kaip jaučiuosi, dėl baimės likti nesuprasta. Tačiau atsimenu, kad knygoje panašioje situacijoje taip jaučiasi pagrindinis veikėjas, ir jis labai taikliai tai įvardina, apibūdina. Priminusi sau, kad taip jaustis normalu, net sugebu geriau paaiškinti savo jausmus. Taigi, galiu labiau atsiskleisti.
- Neseniai skaičiau „The Handmaid’s Tale“. Kadangi knyga distopinė ir, mano nuomone, feministinė, padidėjo noras brėžti ribas su kitais, kurie tam tikru elgesiu ar žodžiais, sąmoningai ar nesąmoningai, žemina moteris. Dažniau leidžiuosi į diskusijas apie jų įsitikinimus, brėžiu ribas, pvz., sakau, kad jų tam tikros remarkos apie moteris man nepriimtinos.
- Vaikystėje turėjau atsvorį, vaikai iš manęs tyčiodavosi, o knygos apie indėnus išmokė mane į patyčias reaguoti „šalta“.

Biblioterapinio poveikio inspiruoti tarpasmeninio komunikacijos lygmens pokyčiai labiausiai atskleidžia socialinį biblioterapijos poveikio aspektą, abiejų lygmenų – bazinius emocinį ir informacinį aspektus (plg. skaitymo, kaip

vienos reikšmingiausių žmogaus gyvenimo bei veiklos sričių, turinčių ir individualų, ir visuomeninį spektrą, funkcijas: pažintinę, vertybinę orientacinę ir (emocinės) komunikacijos<sup>25</sup>).

### 2.2.3. BIBLIOTERAPINĖS PRIEIGOS SKAITYTOJŲ POŽIŪRIUI Į HOLISTINĮ LAISVALAIKIO SKAITYMO POVEIKĮ TIRTI PERSPEKTYVUMAS

Empirinio žvalgomojo tyrimo rezultatai rodytų biblioterapinės prieigos tinkamumą skaitytojų požiūriui į laisvalaikio skaitymo jiems daromą poveikį tirti. Pasitvirtino prielaida, kad biblioterapinis poveikis gali būti patiriamas ir skaitant laisvalaikio – t. y. be rekomendacinio pobūdžio ar interaktyvios (biblio)terapijos specialisto pagalbos. Tokio poveikio sąlyga – biblioterapijai pamatinis įtraukus giluminis skaitymas pasirodė būdingas ir skaitantiems grožines knygas laisvalaikio. Siekiant konkretizuoti poveikį, pasirinktas biblioterapinės prieigos įrankis – giluminio skaitymo poveikio etapus detalizuojantis klasikinis biblioterapinio poveikio etapų modelis, apimantis identifikaciją, projekciją, katarsį bei insaitą, papildytas iš naujesnių modelių perimtu integracijos etapu. Adaptuotas modelis pasirodė tinkamas kiekvieno individualiai patiriamam grožinių knygų poveikiui nagrinėti, susiejant du komunikacijos lygmenis – intraasmeninį ir tarpasmeninį, kartu apimančius holistinį poveikį skaitančiojo asmenybei ir socialinei sąveikai.

## IŠVADOS

1. Adaptuojant biblioterapinės prieigos instrumentariją žvalgomajam skaitytojų požiūriui į laisvalaikio skaitomų grožinių knygų poveikį tyrimui, pirmiausia atsiremta į jai pamatinio įtraukaus giluminio skaitymo, kaip transformuojančio biblioterapinio poveikio prielaidos, konceptą. Kaip pagrindinis įrankis pasirinktas skaitymo įtaką intraasmeninei ir tarpasmeninei komunikacijai aprėpiantis biblioterapinio poveikio etapus detalizuojančių modelių derinys, sujungiantis identifikaciją (tapatinimąsi su tekstu), projekciją (savų emocijų bei nuostatų perkėlimą į tekstą), katarsį (užgniaužtų emocijų savaiminį paleidimą), insaitą (intuityvią išvalgą – savosios situacijos suvokimą) bei integraciją (pasikeitusių nuostatų lemiamus elgesio pokyčius).

<sup>25</sup> Skaitymo funkcijos, kurių skaičius ir pavadinimai įvairiuose šaltiniuose įvairuoja, apibendrintos remiantis: Paliukaitė 2001: 29–32; Marčinskaitė 2010: 527–537.

2. Kiekybinių ir papildomų kokybinių duomenų deriniu paremto empirinio tyrimo, atlikto nevartojant biblioterapijos ir komunikacijos terminų, rezultatai rodo skaitytojams pažįstamą giluminio skaitymo būseną ir (ilgalaikį) integralų transformuojantį poveikį intraasmeninei bei tarpasmeninei komunikacijai. Per grožinio teksto inspiruotus vienas su kitu glaudžiai susijusius vidinės komunikacijos procesus – identifikacijos, projekcijos, katarsio, insaito etapus – geriau suprantant save ir kitus žmones bei žmogiškuosius santykius, gerėja intraasmeninio ir tarpasmeninio komunikacijos lygmens procesų suvokimas – per (savi)refleksiją didėjant savivokai plečiasi savimonė ir pasaulėvoka, aukštėja savivertė, socialinės sąveikos specifikos supratimas, paprastai didindamas empatiją ir toleranciją. Ilgainiui per integracijos etapą, skaitytojų manymu, keičiasi ir elgesys su savimi bei kitais: gerėja abiejų lygmenų įgūdžiai.
3. Tyrimo rezultatai, patvirtinę prielaidą apie giluminio skaitymo poveikio universalumą, rodytų biblioterapinės prieigos tinkamumą skaitytojų požiūriui į laisvalaikio skaitomų grožinių knygų daromą įtaką tirti. Orientuojantis į intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos stimuliacijos grožiniu tekstu aspektus, abu kartu apimančius holistinį skaitymo poveikį, vienas iš galimų įrankių galėtų būti tyrime naudotas sinkretinis biblioterapinio poveikio etapus detalizuojantis modelis, aprėpiantis skaitymo įtaką skaitančiajam ir jo sąveikai su kitais.<sup>26</sup>

## LITERATŪRA

Abidin, Nur Syazwanie Zanal, and Shaifuddin, Norshila, Saman, Wan Satirah Wan Mohd. Systematic Literature Review of the Bibliotherapy Practices in Public Libraries in Supporting Communities' Mental Health and Wellbeing. *Public Library Quarterly*, 2023, 42(2), 124–140; <http://doi.org/10.1080/01616846.2021.2009291>.  
Bainbridge, Constance, and Bryant, Gregory, Dale, Rick. *Intrapersonal Communication*. 2024, 1–36.  
Prieiga internete <[http://www.constancebainbridge.com/Bainbridge\\_et\\_al\\_Intrapersonal.pdf](http://www.constancebainbridge.com/Bainbridge_et_al_Intrapersonal.pdf)> [žiūrėta 2024 05 07].  
Basari, Sengul, and Uzunboylu, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies. *IIOAB Journal*, 9, 2018, 50–55.  
Billington, Josie, and Steenberg, Mette. Literary Reading and Mental Wellbeing. In *Handbook of*

*Empirical Literary Studies*. Berlin / Boston: De Gruyter, 2021, 393–420.  
Black, Jessica, et al. Stories and Their Role in Social Cognition. In *Handbook of Empirical Literary Studies*. Berlin / Boston: De Gruyter, 2021, 229–251.  
Brewster, Elizabeth. *An investigation of experiences of reading for mental health and well-being and their relation to models of bibliotherapy*. Doctoral Thesis. University of Sheffield, 2011, 308.  
BREWSTER, Elizabeth. Books on Prescription: Bibliotherapy in the United Kingdom. *Journal of Hospital Librarianship*, 2009, 9(4), 399–407; <http://doi.10.1080/15323260903253456>.  
Brewster, Liz, Mcnicol, Sarah. Bibliotherapy in the UK: historical development and future directions. *Informatio*, 26(2), 2021, 7–29; <http://doi.10.35643/Info.26.2.1>.

<sup>26</sup> Straipsnio autorių indėlis: teorinis tyrimas (Jurgita Girčienė), empirinio tyrimo atlikimas (Patricija As-trauskaitė), empirinio tyrimo modeliavimas ir rezultatų analizė (abiejų).

- Brinthaupt, Thomas, and Morin, Alain, Puchalska-Wasył, Małgorzata (ed.). *Exploring the Nature, Content, and Frequency of Intrapersonal Communication*. Lausanne: Frontiers Media SA, 2020, 113.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Srautas*. Tobulėjimo projektai, 2021, 318.
- Čepukienė, Viktorija, Pakrošnis, Rytis. Į sprendimus sutelktos savirefleksijos metodo veiksmingumas siekiant asmeninių pokyčių. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach / Tarptautinis psichologijos žurnalas: Biopsichosocialinis požiūris*, 2011, 123–143.
- Čiočytė, Dalia. Pasitikėjimas žodžiu skaitymo čioriojose. *Knygotyra*, 2005, 45, 123–127.
- Davis, Philip, et al. Reading, literature, and psychology in action. *Frontiers in Psychology*, 2023, 13, 1–5; <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068030>.
- Dijkic, Maja, and Oatley, Keith. The Art in Fiction: From Indirect Communication to Changes of the Self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2014, 8(4), 498–505; <http://doi.org/10.1037/a0037999>.
- Dodell-Feder, David, and Tamir, Diana. Fiction reading has a small positive impact on social cognition: A meta-analysis. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2018, 147(11), 1713–1727. <http://doi.org/10.1037/xge0000395>.
- Farley, Mary. Thought and Talk: The Intrapersonal Component of Human Communication. *AORN Journal*, 56(3), 1992, 481–484; [http://doi.org/10.1016/s0001-2092\(07\)70190-4](http://doi.org/10.1016/s0001-2092(07)70190-4).
- FISKE, John. *Įvadas į komunikacijos studijas*. Vilnius: Baltos Lankos, 1998, 240.
- Fox, Emily, Alexander, Patricia. Learning to Read. In *Handbook of Research on Learning and Instruction*. New York, London: Routledge, 2016, 7–31.
- Garrett Davis, Christine A. ‘Why Bibliotherapy?’ A Content Analysis of its Uses, Impediments and Potential Applications for School Libraries. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*, 2017, 75–93.
- Garrett, Erik. The Essential Secret of Indirect Communication. *The Review of Communication*, 2012, 12(4), 331–345; <http://doi.org/10.1080/15358593.2012.683804>.
- Girčienė, Jurgita, ir Žukauskienė, Daiva. Biblioterapijos taikymas geštalo terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės. *Knygotyra*, 2022, 79, 161–189; <http://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.79.124>.
- Girčienė, Jurgita, ir Damijonaitytė, Miglė. Biblioterapijos paslaugos viešosiose bibliotekose: Lietuvos atvejis. *Knygotyra*, 2023, 81, 137–178; <http://doi.org/10.15388/Knygotyra.2023.81.5>.
- Grebliauskienė, Beata, ir Veckienė, Nijolė. *Komunikacinė kompetencija*. Vilnius: Žara, 2004, 300.
- Gürel, Emet, and Çetin, Büşra. Intrapersonal Intelligence: A Conceptual Framework. *2nd Ankara Humanities and Social Sciences Congress*. Ankara Science University, 2023, 114–119.
- Ichino, Anna. Narrative Transportation and the Powers of Fiction. In *Acme: annali della Facoltà di lettere e filosofia dell'Università degli studi di Milano*, 72(1), 2019, 267–282.
- Yip, Kam-Shing. Self-Reflection in Reflective Practice: A Jaspers’ Orientation. *Reflective Practice*, 2007, 8(2), 285–298; <http://doi.org/10.1080/14623940701289485>.
- Iser, Wolfgang. Teksto suvokimas: III. Skaitymo fenomenologija (vert. L. Citavičiūtė, L. Katkus). In *XX a. literatūros teorijos, 1 dalis*. Vilnius: Lietuvių literatūros ir tautosakos institutas, 2011, 21–58.
- Jacevičius, Laurynas. *Tiesioginė ir netiesioginė komunikacija krikščioniškoje apologetikoje. Šiuolaikinė perspektyva*. Daktaro disertacija, Vilnius: VU, 2023, 147.
- Jack, Sarah J., and Ronan, Kevin R. Bibliotherapy: Practice and Research. *School Psychology International*, 29(2), 2008, 161–182; <http://doi.org/10.1177/0143034308090058>.
- Janavičienė, Daiva. Biblioterapija: skaitymo rekomendacijos išgyvenantiems atskirtį COVID-19 pandemijos metu. *Slauga. Mokslas ir praktika*, 2021, 2(7), 1–13; <http://doi.org/10.47458/Slauga.2021.2.14>.
- Janavičienė, Daiva. *Biblioterapija: teorija ir praktika*. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020, 132.
- Janavičienė, Daiva. Biblioterapijos, skaitymo ir gyvenimo kokybės sąsajos: tarpdisciplininis požiūris. *Knygotyra*, 2005, 44, 230–238.
- Jauss, Hans. Literatūros istorija kaip literatūros mokslo provokacija (vert. L. Citavičiūtė). In *Senoji Lietuvos literatūra*, 17, 2004, 191–242.
- Jenkins, Robert. *Social Identity*. London: Routledge, 2008, 246.
- Joseph, Jeena, et al. A scientometric analysis of bibliotherapy: mapping the research landscape. *Library Hi Tech*, 2024, 1–16; <http://doi.org/10.1108/LHT-08-2023-0341>.
- Jun, Heesoon. Intrapersonal Communication and Interpersonal Communication. *Social Justice, Multicultural Counseling, and Practice*, 2024, 25–66.
- Jurgutienė, Aušra. Recepcija – komparatyvistikos metodologinė inovacija. *Acta litteraria comparativa*, 2006, 1, 64–72.

- Karczewski, Leszek, and Karczewska, Kaja. Intrapersonal Communication as a Basis of Communication in Organisation. *Przegląd Nauk Stosowanych*, 2018, 18, 9–18.
- Krasnovas, Aleksandras. Receptijos teorija ir skaitymo praktika. *Respectus philologicus*, 2009, 16(21), 96–103.
- Kuijpers, Moniek, and Douglas, Shawn, Bálint, Katalin. Narrative Absorption: An Overview. In *Handbook of Empirical Literary Studies*. Berlin/Boston: De Gruyter, 2021, 279–305.
- Kuzmíková, Anežka, and Supa, Markéta, Nekola, Martin. Children's perspectives on being absorbed when reading fiction: A Q methodology study. *Frontiers in Psychology*, 2022, 13, 1–30; <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966820>.
- Legkauskas, Visvaldas. Tapatumas ir savimonė: jungtis tarp psichologijos ir sociologijos. *Sociologija. Mintis ir veiksmai*, 3–4, 2000, 62–71; <http://doi.org/10.15388/SocMintVei.2000.3-4.7225>.
- Legkauskas, Visvaldas. *Savimonė psichologo požiūriu*. Vilnius: Vaga, 2009, 320.
- Lenzi, Luana, et al. Bibliotherapy for adverse childhood experience: A systematic review. *Advances in Integrative Medicine*, 2025, 1–7; <http://doi.org/10.1016/j.aimed.2025.100492>.
- Lietuvos gyventojų skaitymo įpročiai: tyrimo ataskaita, 2024. Prieiga internete <[http://www.lt.kr.lt/docs/kulturos-tyrimai/2025/01/2024\\_Lietuvos%20gyventoju%20skaitymo%20iprociai.pdf](http://www.lt.kr.lt/docs/kulturos-tyrimai/2025/01/2024_Lietuvos%20gyventoju%20skaitymo%20iprociai.pdf)> [žiūrėta 2025 03 06].
- Mak, Marloes, and Willems, Roel. Mental Simulation during Literary Reading. In *Handbook of Empirical Literary Studies*. Berlin/Boston: De Gruyter, 2021, 63–84.
- Manžuch, Zinaida. Biblioterapija. *Bibliotekininkystės ir informacijos studijų vadovas*. Vilnius: VU, 2010, 537–546.
- Marčinskaitė, Dovilė. Skaitybos psichologija. In *Bibliotekininkystės ir informacijos studijų vadovas*. Vilnius: VU, 2010, 527–537.
- Matravers, Derek. Empathy, Fiction, and Non-Fiction. *Empathy's Role in Understanding Persons, Literature, and Art*. New York, London: Routledge, 2024, 158–173.
- Mccarthy, Kathryn, et al. Constructing Mental Models in Literary Reading: The Role of Interpretive Inferences. In *Handbook of Empirical Literary Studies*. Berlin/Boston: De Gruyter, 2021, 85–121.
- Mcnicol, Sarah, and Brewster, Liz. History and theory of bibliotherapy. In *Bibliotherapy* (eds. McNicol, S. and Brewster, L.). London: Facet Publishing, 2018, 3–40.
- Mumper, Micah, and Gerrig, Richard. Leisure reading and social cognition: A meta-analysis. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2017, 11(1), 109–120; <http://doi.org/10.1037/aca0000089>.
- Öner, Uğur. Bibliotherapy. *Journal of Arts and sciences*, 2007, 7, 133–150.
- Öztemiz, Semanur, and Tekindal, Melike. Self-therapy through bibliotherapy: A comprehensive review and content analysis for adults. *Information Development*, 2025, 1–14; <http://doi.org/10.1177/026666669241309325>.
- Paliukaitė, Rita. Skaitymo esmė, funkcijos ir motyvacija. Skaitymo procesas. In *Biblioteka ir skaitytojas: Teminis straipsnių rinkinys*. 2001, 29–37. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka.
- Parke, Edsel. Reader agency and literary instrumentalising: bibliotherapy amid empirical studies of reception. *Journal of Poetry Therapy*, 2024, Sep., 1–9; <http://doi.org/10.1080/08893675.2024.2406549> DOI: 10.1080/08893675.2024.2406549.
- Pianzola, Federico, et al. Presence, flow, and narrative absorption: an interdisciplinary theoretical exploration with a new spatiotemporal integrated model based on predictive processing. *Open Research Europe*, 2021, 1, 1–37; <http://doi.org/10.12688/openreseurope.13193.2>
- Puchalska-Wasył, Małgorzata. Self-talk: Conversation with oneself? on the types of internal interlocutors. *The Journal of Psychology*, 149(5), 2015, 443–460; <http://doi.org/10.1080/00223980.2014.896772>.
- Redman, Hayley, et al. The impact of school-based creative bibliotherapy interventions on child and adolescent mental health: a systematic review and realist synthesis protocol. *Systematic Review*, 2024, 13(1), 1–9; <http://doi.org/10.1186/s13643-024-02482-8>.
- Rezende, Júlia Ferreira, and Shigaef, Nadia. The effects of reading and watching fiction on the development of social cognition: a systematic review. *Dementia & Neuropsychologia*, 2023, 17(4); <http://doi.org/10.1590/1980-5764-dn-2023-0066>
- Rupšienė, Liudmila. *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija* (elektroninė versija). Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2007, 315. Prieiga internete <[https://www.researchgate.net/publication/323497804\\_Kokybiniu\\_tyrimu\\_duomenu\\_rinkimo\\_metodologija](https://www.researchgate.net/publication/323497804_Kokybiniu_tyrimu_duomenu_rinkimo_metodologija)>
- Sellers, Maura, and Sanber, Shukri. Intrapersonal Intelligence. *International Journal of Learning*, 19(9), 2006, 307–320; <http://doi.org/10.18848/1447-9494/CGP/v12i09>



- Skaitymo mastas, kryptingumas ir poreikiai. Sociologinio tyrimo ataskaita.* Vilnius, 2005. Prieiga internete <[https://www.lrs.lt/docs3/kad5/w5\\_istorija.show5-p\\_r=440&p\\_d=40090&p\\_k=1.html](https://www.lrs.lt/docs3/kad5/w5_istorija.show5-p_r=440&p_d=40090&p_k=1.html)> [žiūrėta 2023 01 30].
- Stelingis, Rytis A. Įvadas į rašomą knygą „Geštalo psichoterapija“, 2007–2023. Prieiga internete <<http://gestalt.lt/knygos-straipsniai-projektai>> [žiūrėta 2024 05 25].
- Suaugusiųjų skaitymo įpročiai. Visuomenės nuomonės tyrimas*, 2007. Prieiga internete <<http://suaugusiems.skaitymometai.lt/index.php?-371837548>> [žiūrėta 2023 01 19].
- Sučylaitė, Jūratė. *Ugdymo poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui*. Daktaro disertacija, Vilnius: VPU, 2011, 305.
- Troscianko, Emily, and Holman, Emily, Carney, James. Quantitative methods for group bibliotherapy research: a pilot study. *Wellcome Open Res.* 2022; <http://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.17469.2>.
- Tukachinsky Forster, Rebecca. Character Engagement and Identification. *Handbook of Empirical Literary Studies*. Berlin/Boston: De Gruyter, 2021, 251–278.
- Usluoğlu, Feyruz. How Does Reading Fiction Affect Us? *International Journal of Behavior, Sustainability and Management*, 2024, 11(21), 49–58.
- Vocate, Donna. Self-Talk and Inner Speech. Understanding Uniquely Human Aspects of Intrapersonal Communication. *Intrapersonal communication: Different voices, different minds*. Routledge, 2012, 3–31.
- Wideman, Maria. *Bibliotherapy in the public library: Analysis of the concept and recommendations for practice*, 2019, 74. Master thesis. University of Strathclyde; <http://doi.org/10.1080/00049670.1980.10755417>.
- Wimmer, Lena, et al. Cognitive effects and correlates of reading fiction: Two pre-registered multi-level meta-analyses. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2024, 153(6), 1464–1488; <http://doi.org/10.1037/xge0001583>.

Jurgita Girčienė, Patricija Astrauskaitė  
Vilnius University, Lithuania

#### READING FICTION BOOKS AS A STIMULUS FOR CHANGES IN INTRAPERSONAL AND INTERPERSONAL COMMUNICATION: A BIBLIOTHERAPEUTIC APPROACH

**SUMMARY.** Bibliotherapy, as a somewhat formalized interdisciplinary practice, is traditionally associated with providing expert assistance to individuals through books, whether in the form of recommended reading or interactive support. This is also reflected in empirical studies that investigate the effects of bibliotherapeutic reading. However, recently, with the emergence of an educational focus on bibliotherapy aimed at personal growth, there have been calls to explore the bibliotherapeutic effects of leisure reading. This article employs the tools of the bibliotherapeutic approach in an exploratory study of leisure reading to examine how Lithuanians who enjoy reading fiction perceive its impact on intrapersonal and interpersonal communication. The study revealed a positive transformative effect on both levels of communication and confirmed the hypothesis that the bibliotherapeutic impact of deep reading can be experienced without professional assistance. This implies that the bibliotherapeutic approach is suitable for examining readers' perceptions of the effects of leisure reading.

**KEYWORDS:** bibliotherapeutic approach, fiction books, (deep) leisure reading, readers, bibliotherapeutic effects of reading, intrapersonal and interpersonal communication.