



kandidatnummer 458

Mer filosofi enn historie

**Skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning: en
litteraturgjennomgang**

Sammendrag

Denne oppgaven ser nærmere på hvilken psykologisk påvirkning lesing av skjønnlitteratur har på leseren. Oppgaven er en litteraturgjennomgang som gjennom systematiske søk i et utvalg tverrfaglige databaser forsøker å kartlegge de mest sentrale psykologiske utfallene skjønnlitterær lesing medfører. Søkeprosessen resulterte i 52 relevante artikler, hvor 26 av dem ble analysert. Gjennom denne analysen viser det seg at den psykologiske påvirkningen skjønnlitteraturen har er udiskuterbar, både på personlig plan, men også sosialt og eksternt, og er resultat av et flertall faktorer fra både leseren og litteraturens side. Gjennom *transportation theory*, tolkningsteori og katarsis legges det til rette for et teoretisk grunnlag som beviser hvordan den psykologiske påvirkningen oppstår. Oppgaven tar også utgangspunkt i biblioterapi-begrepet, som fremstår som en sentral og vesentlig terapiform som benytter seg av skjønnlitteratur i møte med mental uhelse. Biblioterapiens tradisjonsrike historie bygger på en mangeårig filosofisk-estetisk forståelse om skjønnlitteraturens positive, psykologiske påvirkning.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Innholdsfortegnelse	2
Innledning	3
Problemstilling.....	3
Forskningsspørsmål	3
Struktur	4
Tidligere forskning	4
Begrepsavklaring	5
Narrativ	5
Biblioterapi	6
Teori	6
Transportation theory	6
Ricoeurs tolkningsteori.....	7
Katarsis	8
Metode	8
Kritikk av metode	9
Systematiske søk	10
Tematisk analyse og syntetisering	11
Analyse	12
Skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning	13
Sosiale utfall	15
Eksterne utfall.....	15
Personlige utfall.....	16
Virkelighetsflukt	16
Gjenkjennelse.....	17
Forskjell blant befolkningsgrupper	18
Valg av litteratur	20
Lesing av tragedier	21
Empati	22
Biblioterapi	24
Lesegrupper som biblioterapi	26
Efferent og estetisk lesing.....	27
Drøfting	28
Problemstilling og forskningsspørsmål.....	28
Hvilken psykologisk påvirkning kan lesing av skjønnlitteratur ha på leseren?.....	28
Hvilken psykologisk påvirkning kan biblioterapi ha på leseren?.....	31
Vurdering av metode.....	32
Videre forskning	33
Konklusjon	34
Referanseliste	36
Vedlegg	40
Søkelogg.....	40
Litteraturmatrise	42

Innledning

Skjønnlitteraturens rolle i samfunnet har lenge vært knyttet til dens kulturelle, historiske og estetiske verdi. Tradisjonelt sett er skjønnlitteraturen blitt definert som den *skjønne litteraturen*, med et hovedsakelig estetisk formål (Aarnes, 1977). På den andre siden har litteraturen lenge hatt et visst rykte på seg for å ha en større psykologisk påvirkning enn det mange først har vært klar over. Spesielt innenfor filosofien har skjønnlitteraturens rolle lenge blitt sett på som noe større enn estetisk. Aristoteles (2004) mente blant annet at diktingen er mer filosofi enn historie (Nussbaum, 2016), og Richard Rorty (1989) hevder at skjønnlitteraturens evne til å fremkalle medlidenhet og frykt legger til rette for økt menneskelig solidaritet og moralsk forståelse. Innenfor den filosofisk-estetiske grenen av litteraturvitenskapen er det lang tradisjon for tematisering av litteraturens virkning, spesielt knyttet til litteraturens evne til å fremkalle følelser (Harstad, 2020). De senere årene har samfunnet generelt blitt mer bevisst på estetikkens følelsesmessige og helsefremmende rolle (Zeilig et al., 2018, referert i Tangerås, 2022). Denne oppgaven vil forsøke å sette forskningen på skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning inn i sammenheng gjennom en systematisk litteraturgjennomgang. Til slutt vil funnene bli diskutert i lys av både hverandre og et tverrfaglig teoretisk grunnlag.

Problemstilling

Oppgavens hensikt er å kartlegge de forskjellige psykologiske påvirkningene lesing av skjønnlitteratur kan ha på leseren. Skjønnlitterær lesing er en individuell prosess, og tekstens mening og utfall oppfattes forskjellig, både fra leser til leser, men også fra verk til verk. Gjennom å undersøke tidligere forskning skal jeg svare på oppgavens problemstilling:

- *Hvilken psykologisk påvirkning har skjønnlitteraturen?*

Forskningsspørsmål

Siden problemstillingen er så bred, og feltet så tverrfaglig, fremstår det som hensiktsmessig at problemstillingen besvares gjennom to konkretiserte forskningsspørsmål:

- Hvilken psykologisk påvirkning kan lesing av skjønnlitteratur ha på leseren?
- Hvilken psykologisk påvirkning kan biblioterapi ha på leseren?

Forskningsspørsmålene er formulert på en måte at den ene delen av oppgaven tar for seg den psykologiske påvirkningen som oppstår gjennom en generell lesing av skjønnlitteratur, og den andre delen omhandler biblioterapifeltet. Dette gir mening med tanke på at forskningen på biblioterapi ofte fremstår som homogen, og kun tar for seg praktisk biblioterapi. På den andre siden finnes det mye forskning som undersøker en mer generell skjønnlitterær psykologisk påvirkning.

Struktur

Oppgavens struktur tar utgangspunkt i IMRoD-modellen med *innledning*, *metode*, *resultat* og *diskusjon* som hovedkomponenter (Rognsaa, 2023). I visse kvalitative undersøkelser hender det at IMRoD-modellen fremstår for rigid. Oppgaven er derfor basert på denne strukturen, men tar seg noen friheter der det kan virke nødvendig, siden «*hver oppgave må finne sin egen form*» (Rognsaa, 2023, s. 48).

Oppgaven starter med å presentere faglig og teoretisk bakgrunn, samt å avklare noen sentrale begreper. Dette er gjort for å gjøre analysen så forståelig som mulig for leseren. Analysekapittelet tar i bruk tematisk analyse hvor den utvalgte litteraturen er satt opp mot hverandre. Siden oppgaven forsøker å svare på to forskningsspørsmål, og dataene i en tematisk analyse skal deles inn i over- og underkategorier, vil analysekapittelet fremstå noe todelt (Johannessen et al., 2018). Litteraturen er hovedsakelig innhentet gjennom systematiske søk på tvers av databaser. Oppgaven avsluttes med kritiske drøftinger av funn i forhold til oppgavens problemstilling og forskningsspørsmål samt videre forskning.

Tidligere forskning

Innenfor litteraturvitenskapen er tematiseringen av litteraturens psykiske påvirkningskraft et tradisjonsrikt felt, spesielt innenfor den filosofisk-estetiske grenen, der litteraturens evne til å fremkalle følelser lenge har spilt en sentral rolle (Harstad, 2020). Allerede i antikken ble bøker ansett som en form for sjelelig medisin. I antikkens Hellas ble psykoterapi praktisert gjennom lesing (Zhang et al., 2022). Det

er funnet inskripsjoner over dørene til bibliotekene i gamle Egypt med: «*the house of healing for the soul*» (Lutz, 1978, s. 36), og sykehusprestene leste ustanselig fra koranen i håp om at det skulle ha en helbredende effekt (McDaniel, 1956).

Tradisjonelt sett har dette vært et spørsmål som har fått mye oppmerksomhet innenfor filosofien (Aristoteles, 2004; Harstad, 2020; Rorty, 1989).

Den teoretiske introduksjonen til tankene om kunstens evne til å fremkalle følelser kan vi se i verk fra nesten 2000 år tilbake i tid (Aristoteles, 2004). 1900-tallet så en vitenskapeliggjøring av litteraturfaget, og blant annet fenomenet *den affektive feilslutning* fremsto nærmest som en advarsel mot å blande litteratur og følelser (Harstad, 2020; Schryer, 2012). Den affektive feilslutning viser til at det i faglige kretser ble sett ned på å ta leserens reaksjon og opplevelse av litteraturen i betraktning (Bakken, 2023). I den affektive feilslutningen har ikke leserens respons på teksten noen verdi, men fokuset ligger på hva teksten forteller, og hva leseren kan hente ut av den. De senere årene har derimot litteraturforskningen sett et økt tverrfaglig søkelys, hvor både forskere fra litteraturvitenskapen, psykologien, filosofien, estetisk teori, og bibliotek- og informasjonsvitenskap har undersøkt litteraturens påvirkning på individets følelser og psyke.

Søkeprosessen startet med søk som bidro til å kartlegge forskningsfeltet. Der kom det frem at dette er et relativt ferskt innenfor academia, der de fleste publikasjonene er skrevet på 2000-tallet. Dette kan skyldes et generelt økt fokus på menneskets psykiske helse, men også en hypotese om at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til identitetsutvikling og livsmestring. De senere årene har også sett et økt fokus på skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning i skolen (Arslan et al., 2022), hvor dette blant annet er blitt en del av norskfagets læreplan (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Begrepsavklaring

Narrativ

Innenfor litteraturvitenskapen brukes narrativ om sekvensielle strukturer med den hensikt å formidle en historie i form av tekst, mens i språkvitenskap brukes narrativ om språkbrukeres gjengivelse av handlingsforløp, både fiksjonelle og faktiske (Andersen, 2022). Narrativ er synonymt med fortelling, og i denne oppgaven kommer begge termene til å bli brukt om hverandre, men omhandle det samme.

Biblioterapi

Biblioterapi er en psykopedagogisk terapiform, hvor mental uhelse blir møtt med lesing i håp om å skape en fungerende terapeutisk innsikt (Brewster, 2016).

Biblioterapi er den mest sentrale og tradisjonsrike fagtermen hvor man forsker på skjønnlitteratur som terapeutisk hjelpemiddel (Aanonsen, 2021), der hovedpremisset er at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til veiledning og trøst (Brewster, 2018).

Biblioterapi som begrep stammer tilbake til 1916 da bøker ble tatt i bruk i et forsøk på kurere leserens uhelse, fremfor ved bruk av klassisk vestlig medisin (Brewster, 2018). Dette ble gjort gjennom litteraturanbefalinger basert på leserens diagnose(r), eller for å lære barn om emner som ellers var vanskelige å snakke om. Interessen for biblioterapi som fagfelt tok fart på 1960 og -70 tallet, hvor flere forskere tok for seg forholdet mellom biblioterapi og psykoterapi, samt argumenterte for at biblioterapi var en effektiv måte å bedre mental helse. Siden starten av 2000-tallet har biblioterapi festet seg som et sentralt bånd mellom litteraturvitenskap, bibliotek- og informasjonsvitenskap og psykologi (Brewster, 2018).

Teori

Transportation theory

Et viktig element når det kommer til skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning er ideen om *transportation theory* (Bal & Veltkamp, 2013; McNicol, 2018). Teorien går ut på at fortellinger har evnen til å føre leseren inn i den narrative verden, slik at de opplever det narrative på tilnærmet lik linje som karakterene. Denne narrative forføringen er en sammensmeltning av leserens oppmerksomhet og følelser, samt det billedlige narrativets fokus på de narrative hendelsene (Green, 2016, referert i McNicol, 2018, s. 27).

Richard J. Gerrig, som introduserte *transportation theory* i 1993, argumenterer for at når leseren leser et fiksjonelt narrativ kan de oppleve å bli oppslukt av fortellingens handlingsmønster som presenterer en alternativ narrativ verden, uavhengig fra den virkelige (Bal & Veltkamp, 2013; Gerrig, 1993). Leserens må bruke sine egne opplevelser og erfaringer for å flette sammen fortellingen, bruke både fakta og følelser for å bygge opp den narrative verdenen, og gi substans til karakterenes

psykologiske liv (Gerrig, 1993). Transportation theory legger grunnlaget for at litteratur kan fungere som en realistisk alternativ virkelighet, uten de problemene leseren møter i eget liv. Teorien kan motivere til, og hjelpe leseren med å endre atferd (Green, 2006). Den legger til rette for mental stimulering av det som er ukjent, vanskelig og skremmende gjennom erkjennelse og følelser.

Transportation theory er det teoretiske grunnlaget for det mange forskere kaller eskapisme. Eskapisme er «en flukt fra virkeligheten gjennom å lese» (Ridderstrøm, 2023a). Helge Ridderstrøm beskriver eskapismens effekt som den fiksjonelle litteraturens evne til å kompensere for de manglene som finnes i den virkelige verden (Ridderstrøm, 2023a). Fiksjonen gir leseren et pusterom i trivialitetene, skaper en balanse, en avkobling og lindring fra hverdagen. Simone de Beauvoir mente at skjønnlitteraturens uerstattelige oppgave er å la leseren tre inn i forfatterens verden, samtidig som hen forblir i sin egen (Andén, 2021). I denne oppgaven kommer transportation theory, eskapisme og den norske termen virkelighetsflukt til å brukes om hverandre der det vurderes naturlig og relevant.

Ricoeurs tolkningsteori

Den franske filosofen Paul Ricoeur (1913-2005) utviklet en tolkningsteori sentrert rundt ideen om at forståelse oppstår gjennom en sammenslåing av perspektiver. Ricoeur (1974) hevder at det finnes en gjensidighet mellom teksttolkning og selvtolkning (*reciprocity between text-interpretation and self-interpretation*) når det kommer til leserens involvering i leseprosessen. Tolkning er ikke bare en prosess for å få frem tekstens betydning, men også en prosess for å utvide leserens forståelse (Ricoeur, 1974).

Ricoeur (1974) påstår at tekstens mening ikke ligger skjult bak teksten, men foran den, det er bare opp til leseren å hente den ut. Dette oppstår ved en dialog mellom leseren og teksten, hvor teksten utfordrer leserens egne forventninger og forståelser. For å forstå noe som har mening, må fortolkningen av enkeltelementene stamme fra en forhåndsforståelse av helhetene enkeltelementene er en del av (Haraldsen, 2020). Dette kalles den hermeneutiske sirkel, og skaper et sirkulært forhold mellom leseren og teksten (Ricoeur, 1974; Sheldrick Ross, 1999).

For at skjønnlitteraturen skal oppnå en psykologisk effekt er det helt sentralt at teksten tolkes av leseren på en måte slik at hen klarer å kjenne seg igjen i karakterene og det narrative. Når det oppnås et forhold mellom leser og narrativ, finner leseren en dypere mening, som kan ha positiv psykologisk påvirkning (Sheldrick Ross, 1999).

Katarsis

Teorien om at fiksjonelle fortellinger kan ha en form for psykologisk påvirkning stammer tilbake til Aristoteles og hans begrep *katarsis*. I *Om dikterkunsten* (Aristoteles, 2004) hevder han at de greske tragedienes mål er å rense tilskuerens følelser (Ridderstrøm, 2023b).

Aristoteles bruker katarsis om kunstens frembringelse av innsikt og følelsesmessig renselse. Gjennom å identifisere seg med karakterene og deres skjebner, kan mottakeren føle seg fri og renses i kontrast til karakterenes ufrihet (Ridderstrøm, 2023b; Wold & Uverud, 2019). Sigmund Freud var tilhenger av katarsis, og introduserte teorien til det psykologiske felt. Psykologien definerer termen som «*det å bringe det underliggende konfliktstoffet opp fra ubevisstheden til det bevisste plan, hvor det kan bearbeides rasjonelt*» (Rzadkowska, 2020).

Hvis vi tolker Aristoteles' forståelse av katarsis sammen med psykologiens definisjon, kan vi forstå litteraturen som et terapeutisk virkemiddel, hvor dens klareste oppgave er frigjøre våre oppbygde følelser. Katarsis har potensialet til å få ut uforløst gråt, raseri, at det vonde springer ut av en sorg, og la bevisstheden om det vonde renses leseren til innsikt og modning (Wold & Uverud, 2019).

Metode

Oppgaven er en litteraturgjennomgang utført gjennom systematiske søk med mål om å undersøke, oppsummere og analysere tidligere forskning som svarer på oppgavens problemstilling. En litteraturgjennomgang er «*en systematisk gjennomgang av eksisterende forskning innenfor et spesifikt tema eller fagfelt*» (Persson, 2021, s. 13), hvor hensikten ikke bare er å oppsummere tidligere forskning, men å analysere det utvalgte datamaterialet og forstå det i en faglig sammenheng.

Med bacheloroppgavens rammer og problemstilling tatt i betraktning fremsto det fra start hensiktsmessig å benytte seg av litteraturgjennomgang som metode. Oppgavens temaer kunne gjort innhenting av data gjennom kvalitative intervjuer mer komplisert, med tanke på de forskningsetiske retningslinjene som må tas til betraktning. Studier som omhandler spørsmål knyttet til psykologi og psykisk helse gjør ofte prosessen mer forskningsetisk komplisert (Hem, 2015). Dette ville tatt fokus bort fra arbeidet med oppgaven, og de allerede begrensede ressursene ville ha blitt benyttet på annet enn faglig arbeid. Valget av metode ble diskutert med veileder.

For å skrive en strukturert litteraturgjennomgang er oppgaven basert på Mats Persson (2021) sin 6S-modell. 6s-modellen tar utgangspunkt i seks punkter: *spørre*, *søke*, *sortere*, *syntetisere*, *skrive* og *systematisere*.

Det første steget i 6S-modellen er å *spørre* om hva som er et aktuelt og relevant tema som er relevant og interessant å skrive en litteraturgjennomgang om. For å finne ut hvilken forskning som allerede er gjort på det valgte temaet, er det nødvendig å *søke* etter datamateriale relevant for oppgaven og få en oversikt over hvordan forskningsfeltet ser ut. For å luke ut de mest relevante funnene gjort gjennom søkingen, er det hensiktsmessig å *sortere* ut det som er verdt å beholde, for så å få orden på det. Da kan informasjonen *syntetiseres*, forstås, settes opp mot hverandre og inn i sammenheng. Her vil man forstå hvilken forskning som allerede er gjort på feltet, og hvilken forskning som ikke er gjort. Det mest tidkrevende steget i en litteraturgjennomgang er *skrivningen*, der oppgaven går fra andres forskning, til eget vitenskapelig arbeid. Det er viktig at arbeidet med en litteraturgjennomgang blir gjennomført på en måte som er både strukturert og systematisk, slik at den som leser gjennomgangen kan stole på det som er skrevet (Persson, 2021).

Kritikk av metode

Kvalitative metoder har sine fordeler og ulemper. Målet med kvalitative metoder er å fange opp meninger og opplevelser som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2017). Kvalitative metoder kritiseres derfor tidvis for å være subjektive og ikke-representative, fordi de som regel går i dybden innenfor et avgrenset empirisk felt (Harboe, 2006). Dette fører til at resultatene må underbygges av kvantitative og testbare datamaterialer (Harboe, 2006).

Også vurderingen av påliteligheten av litteraturgjennomganger kan fremstå som en ulempe. Det handler om at forskningen som er utført må være til å stole på (Dalland, 2017). Forskeren ønsker å svare på en problemstilling og forskningsspørsmål, og litteraturutvalget brukes som hjelpemiddel for å oppnå dette (Johannessen et al., 2018). Det er derfor helt sentralt at forskeren ikke analyserer litteraturen ut av kontekst, eller tolker det slik det best vil svare på problemstillingen og forskningsspørsmålene.

Systematiske søk

En systematisk litteraturgjennomgang «søker å gi svar på et klart identifisert spørsmål gjennom en forhåndsbestemt, systematisk og eksplisitt metode» (Universitetsbiblioteket i Oslo, u.å.-a). Datamaterialet er derfor innhentet gjennom systematiske søk i et utvalg aktuelle databaser. Siden problemstilling tar for seg et tverrfaglig tema har det gjennom søkene vært nødvendig å bruke flere databaser fra forskjellige akademiske felt. Det er søkt i databaser for bibliotek- og informasjonsvitenskap (Library & Information Science Source, Library, Information Science & Technology Abstracts), helsefag (Medline) og generelle databaser (Oria, Academic Search Ultimate). Bakgrunnen for valgene av disse databasene stammer fra en gjennomgang av flere aktuelle databaser. De utvalgte er de som fremsto mest relevante.

Ved bruk av systematiske kunnskapsoppsummeringer er det alltid behov for å beskrive og dokumentere søket, slik at det kan kopieres på et senere tidspunkt (Universitetsbiblioteket i Oslo, u.å.-b). Det har derfor vært nødvendig å dokumentere alle søk, og legge det ved som en søkelogg.

Gjennom systematiske boolske søk, resulterte søkeprosessen i 53 relevante søketreff, der treffene ble analysert og vurdert ut ifra kriterier knyttet til relevans og faglig tyngde. Treffene er relevansvurdert i forhold til utgivelsesdato, utgiver og emner. De er også vurdert i forhold til deres faglige tyngde, hvor fagfellevurderte tekster, lærebøker, avhandlinger og troverdige enkeltstående artikler er plukket ut. De mest relevante treffene er plukket ut til analyse. Det er også hentet inn noen kilder fra relevante litteraturlister og anbefalinger fra fagpersoner med god kjennskap

til forskningsfeltet. Til sammen endte antallet analyserte tekster på 26 tekster fra 19 forskjellige kilder.

Tematisk analyse og syntetisering

En litteraturgjennomgang skal ikke bare sortere litteraturen, den skal også sette den i sammenheng. Det er det som skiller en litteraturgjennomgang fra en bibliografi (Persson, 2021). Analysekapittelet bruker derfor tematisk analyse som metode. Tematisk analyse har som mål å identifisere, analysere og rapportere tematiske mønstre i et datasett, og kan være en praktisk fremgangsmåte for å systematisere og kategorisere den innhentede dataen (Braun & Clarke, 2006). Det handler om å gruppere den innsamlede dataen og finne fellestrekk (Johannessen et al., 2018). I analysekapittelet i en bacheloroppgave er det viktig å legge frem data som kan gi svar på oppgavens problemstilling og forskningsspørsmål. Her er tematisk analyse et sentralt virkemiddel. På grunn av sin fleksibilitet kan tematisk analyse være et godt virkemiddel som har potensial til å gi en detaljert og kompleks beskrivelse av data, og bør brukes som en av de grunnleggende metodene i kvalitativ analyse (Braun & Clarke, 2006).

Johannessen et al. (2018) forklarer at tematisk analyse består av fire steg: *forberedelse, koding, kategorisering og rapportering*. En god forberedelse er sentralt fordi det er her dataen hentes inn. Det er først når alt datamaterialet er hentet inn at analyse kan starte. Da må datamaterialet leses over, med mål om å skape en oversikt over utvalget. Når gjennomlesingen er foretatt, skal dataene kodes. Koding går ut på å «fremheve og sette ord på viktige poenger i dataene» (Johannessen et al., 2018, s. 284). Dette er viktig for å skape oversikt over innholdet i datamaterialet, forstå hva dataene handler om dypest sett og for å tilrettelegge dataene for kategoriseringen. Koding er en spørsmålsdrevet prosess, hvor man skal svare på de spørsmålene oppgaven forsøker å svare på (Johannessen et al., 2018). Når datamaterialet er grundig kodet, skal disse dataene kategoriseres. «Kategorisering innebærer å sortere data i mer overordnede kategorier» (Johannessen et al., 2018, s. 295). Dataene skal sorteres inn i over- og underkategorier som har sentrale elementer til felles. Det finnes ingen fasit på hvordan dataene skal kategoriseres, men det er opp til den individuelle oppgaves problemstilling og forskningsspørsmål hvilken retning kategoriseringen går. Hele analyseprosessen tar utgangspunkt i

forskningsspørsmålene som forsøker å svare på problemstillingen. Temaene skal kategoriseres i henhold til de spørsmålene oppgaven er forankret i. Det siste steget i tematisk analyse er rapportering. Rapporteringen er i all hovedsak den delen der temaene, og deres innhold, skrives frem (Johannessen et al., 2018). Det er helt sentralt at dette gjøres strukturert, og at hvert enkelt tema blir presentert på en grundig måte. I rapporteringen transformeres dataen fra et stort datamateriale til et ferdig analysert produkt (Johannessen et al., 2018).

I denne oppgaven er datamaterialet innhentet gjennom systematiske søk i et tværfaglig utvalg databaser. Dette datamaterialet er grundig kodet med utgangspunkt i oppgavens problemstilling og forskningsspørsmål. Kategoriseringen og rapporteringen har i denne oppgaven blitt flettet sammen og blitt utført samtidig. Det vil si at dataen er blitt skrevet i fulltekst samtidig som den er blitt samlet i kategorier. Dette er gjort på grunnlag av en vurdering av de tidsmessige ressursene som sto til rådighet.

For å skape en helhetlig oversikt over de forskjellige perspektivene litteraturen tar utgangspunkt i, er det hensiktsmessig å syntetisere den. Når man syntetiserer vurderer man ulike litteratur opp mot hverandre for å sette dem i sammenheng (Persson, 2021). Syntetisering er en form for drøfting, men ikke på lik linje som drøfting i en empirisk oppgave. I en empirisk oppgave drøftes data opp mot teori. I en syntetiserende litteraturgjennomgang drøftes litteratur opp mot hverandre. Når man drøfter litteratur opp mot hverandre er det helt avgjørende å forstå både likheter og motsetninger (Persson, 2021).

Analyse

Det vil i det følgende kapitlet redegjøres for funnene i litteraturen i henhold til oppgavens problemstilling og forskningsspørsmål. Gjennom en tematisk analyse er det helhetlige datamaterialet kodet og kategorisert slik at de tematiske mønstrene kan syntetiseres. Gjennom syntetiseringen er litteraturen drøftet opp mot hverandre slik at den kan bli forstått i en større sammenheng.

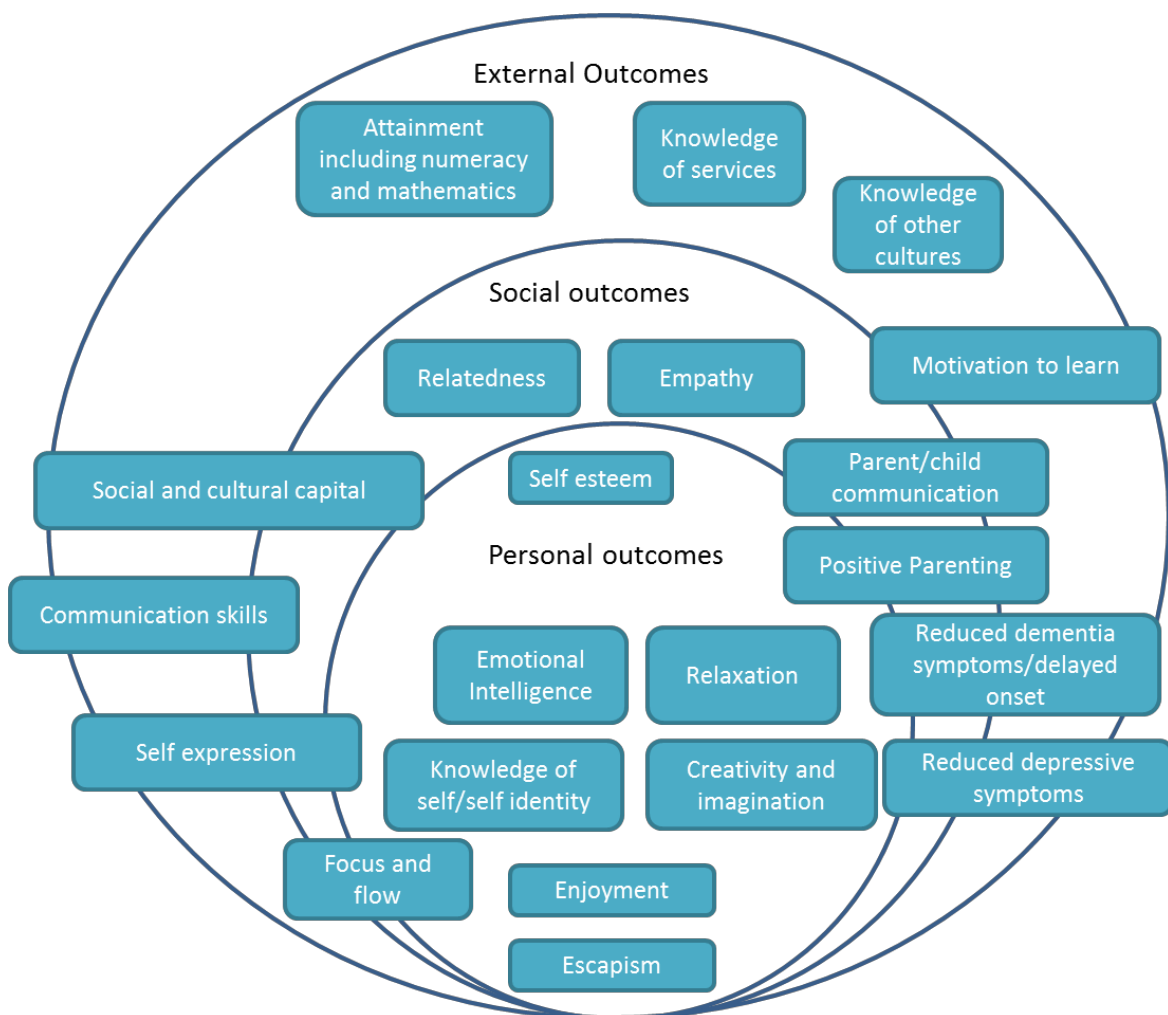
Skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning

Skjønnlitteraturens hovedformål er å fremkalle følelser (Bal & Veltkamp, 2013). Lesing av skjønnlitteratur, der hovedformålet er fornøyelse, kan ha gode utfall på angst og stress (McNicol, 2018). Personer som aktivt leser, selv der hovedmålet er fornøyelse, er bevist å oppleve mindre stress og depresjon enn de som ikke leser (BOP Consulting, 2015). Litteratur har en evne til å påvirke menneskers følelser og opplevelser på en mer oppriktig måte enn noen annet menneskeskapt medium (Tukhareli, 2018). Samtidig skaper den trygge rammer der ukjente opplevelser kan oppleves. Leseren kan oppleve lidelse, frykt, skremmende og farlige situasjoner gjennom litteraturen. Gjennom de trygge rammene litteraturen skaper, skjer dette med avstand til frykt og fysisk farlige opplevelser. Arslan et al. (2022) hevder at lesing av skjønnlitteratur kan være en sentral ressurs i å bedre mental (u)helse. Den psykologiske påvirkningen vil ikke nødvendigvis være at leseren blir mer oppstemt, men mennesker som aktivt leser skjønnlitteratur har godt potensial til å føle seg bedre psykisk.

Skjønnlitterær lesing fungerer som en systematisk og psykoterapeutisk måte å positivt påvirke leserens psykologiske velvære (Arslan et al., 2022). Å bruke skjønnlitteratur som en terapiform er bevist å kunne være med å redusere depresjoner og øke livskvalitet, samt bidra til positiv mental helse og emosjonell vekst. Mar et al. (2011) hevder at det følelsesmessige engasjementet som oppstår under lesingen kan påvirke leserens personlighet i større grad.

Mar et al. (2011) hevder at det finnes to forskjellige kategorier av følelser den skjønnlitterære leseprosessen kan fremkalle hos leseren. På den ene siden blir leseren følelsesmessig engasjert gjennom leseprosessen, og opplever følelser gjennom det narrative, gjenkjenning og forføring. På den andre siden legger leseprosessen til rette for å gjenoppta glemte følelser fordi fortellingen kan resonnerer med leserens tidligere opplevelser. Masteroppgaven til Ellen Berg Larsen (2017) forsvaret dette gjennom sin forskning i lesegrupper. Der kommer det frem gjennom flere av deltagerne at de ofte blandet karakterenes følelser med sine egne følelser i diskusjoner i etterkant av leseprosessen.

En litteraturstudie gjort av BOP Consulting (2015) på forespørsel fra The Reading Agency hevder at lesing er nært knyttet til blant annet økt forståelse av egen identitet, forståelse av andre og en klarere virkelighetsforståelse. Denne studien analyserte 51 dokumenter som har hatt som utgangspunkt å forske på litteraturens underliggende påvirkning. Gjennom funnene har de konstruert en modell (Modell 1) for å kartlegge de forskjellige utfallene lesing av skjønnlitteratur har på forskjellige lesere. Utfallene er sortert inn i tre grupper: sosiale utfall (hvordan litteraturen kan endre individets forhold til andre, eller endringer i en gruppe), eksterne utfall (endringer som er synlige for utenforstående), personlige utfall (individets personlige endring) (BOP Consulting, 2015).



Modell 1. *Overall Outcomes Map*. Hentet fra «Literature review: The impact of reading for pleasure and empowerment», s. 10, av BOP Consulting, 2015. Copyright 2015 BOP Consulting.

Sosiale utfall

Sosiale utfall omfatter empati, kommunikasjon i nære relasjoner og evnen til å relatere til andre (BOP Consulting, 2015). Også Arslan et al. (2022) hevder at hvis bedret mental helse oppnås, gjerne gjennom lesing, vil det ha positive sosiale utfall. Evnen til å relatere til andre, og å ha empati, er helt sentralt for å fungere som menneske og borger i et moderne demokratisk samfunn (Nussbaum, 2016). Lesing fremstår også som et velfungerende psykoterapeutisk hjelpemiddel for mennesker som opplever sosial isolasjon og ensomhet (Corcoran & Oatley, 2019), og kan ha positiv påvirkning på sosiale relasjoner (Arslan et al., 2022). Skjønnlitteratur kan fungere som en kontrollert måte å oppleve sosiale settinger, slik at sosial engstelse kan minskes (Robinson et al., 2019). En av de mest sentrale formene for psykologisk påvirkning skjønnlitteratur kan ha, er evnen til empati (se delkapittel «empati»). Det er et viktig sosialt utfall i den grad det påvirker leserens evne til å fungere som verdensborger (Nussbaum, 2016).

Eksterne utfall

De eksterne utfallene som nevnes er kunnskap om andre kulturer, sosial og kulturell kapital, bedret kommunikasjonsevne, samt at det skaper motivasjon til å innhente kunnskap (BOP Consulting, 2015). I Sheldrick Ross (1999) sin studie, svarte 60% av de 194 deltagerne at de hadde hatt en leseopplevelse som hadde endret deres oppfatning av omgivelsene og skapt nye perspektiver. På grunn av at leseprosessen er en så intim transaksjon mellom leserens personlige oppfatning, kan det resultere i endring av personlighet og verdensoppfattelse (Tangerås, 2018). Denne endringen skjer på grunn av følelsene som blir fremkalt gjennom det narrative, og beviser at møte med den narrative verden kan ha en transformativ påvirkning (Mar et al., 2011). Når leseren lærer å kjenne sine følelser, lærer hen også hvordan hen skal leve. Dette kalles kulturens følelsesliv (Nussbaum, 2016). Corcoran & Oatley (2019) viser til nyere forskning som hevder at lesing av skjønnlitteratur kan bedre leserens mentale helse gjennom å oppnå større meningsoppfattelse. Lesing av skjønnlitteratur har også evnen til å øke leserens evne til kreative uttrykk (Brewster, 2009).

BOP Consulting (2015) kategoriserer reduserte depressive symptomer som eksterne utfall. Det kan argumenteres for at dette kan kategoriseres i både de sosiale og personlige utfallene også. Arslan et al. (2022) viser til funn om at depresjon, angst, pessimisme og negative følelser var det som ble kraftigst påvirket gjennom lesing av fortellinger. Påvirkningen fremstår som moderat til kraftig. Dette viser at skjønnlitterær lesing har så stor psykologisk påvirkning at det har potensial til å bedre leserens psykiske helse.

Personlige utfall

De personlige utfallene omhandler blant annet økt selvtillit, emosjonell intelligens, kreativitet og fantasi og forståelse av egen identitet (BOP Consulting, 2015). Nyere forskning viser at lesing har positiv påvirkning på selvtillit (Arslan et al., 2022). Liz Brewster (2009) påstår også at lesing av skjønnlitteratur har evnen til å øke leserens evne til kreative uttrykk. Evnen til avslapping, fornøyelse og virkelighetsflukt blir også sett på som helt sentralt (BOP Consulting, 2015). Dette blir også nevnt i Bal & Veltkamp (2013) hvor det kommer frem at lesing av skjønnlitteratur har gode utfall både når det gjelder kreativitet og evnen til virkelighetsflukt. I en studie gjort på skjønnlitterær lesing i folkebibliotek, kom det frem at 20% av leserne hadde opplevd en form for virkelighetsflukt (Tangerås, 2018).

Virkelighetsflukt

Viktigheten av evnen til virkelighetsflukt og dens psykologiske påvirkning bør forstås gjennom transportation theory. Virkelighetsflukt kan hjelpe leseren med å oppleve spennende situasjoner uten å aktivt delta i dem (Tangerås, 2018). I følge McNicol (2018) gir denne forføeringsprosessen leseren muligheten til å eksperimentere med andre roller og livssituasjoner. Denne prosessen kan skape et bånd mellom leseren og den fiksjonelle karakter, som en form for terapeutisk overføringsrelasjon (*therapeutic transference relationship*), der tekstens følelser og holdninger overføres til leseren (McNicol, 2018).

Bal & Veltkamp (2013) undersøker hvordan narrativ forføring kan påvirke leserens evne til empati. Studien viser at i tilfeller der leserne opplevde høy grad av narrativ forføring økte deres empatiske evne. På den andre siden viser studien også at i de

tilfellene hvor leserne ikke opplevde narrativ forføring, hadde det en negativ påvirkning på evnen til empati. Når leseren ikke opplever å bli ført inn i litteraturen, kan det resultere i at hen mister interesse og fokus og opplever å bli frustrert. Dette kan resultere i at leseren blir mer selvsentrert og selvopptatt som en form for forsvarsstrategi overfor andre (Bal & Veltkamp, 2013).

Også Melanie C. Green (2006) skriver utfyllende om narrativ forføring. Hun hevder at denne forføringen, som oppstår under møte med et narrativ, og fører leseren inn i en narrativ verden, har gode forutsetninger til å endre leserens virkelighetsoppfatning, spesielt når det kommer til endringer av holdninger, kognisjon og persepsjon (Green, 2006).

Gjenkjennelse

Gjennom gjenkjennelse (*identification*) med fortellingens karakter(er), i form av relatering og sympatisering, samt gjennom å sette seg i karakterens posisjon, blir det lettere for leseren å bli ført inn i den narrative verden, og oppnå de positive virkningene det har (Green, 2006). Forskning viser at en foreliggende likhet mellom leseren og den fiksjonelle karakter vil være med på å gjøre det lettere for leseren å kjenne seg igjen i det narrative, og det vil øke effekten eskapismen kan ha (Sheldrick Ross, 1999).

Bruken av fiksjonelle karakterer som et positivt forbilde gir leseren innblikk i forskjellige handlingsforløp. Dette kan inspirere leseren til å følge i karakterenes fotspor, som videre kan føre til positive utfall. Leserens følger i karakterens fotspor gjennom en endring fra et negativt standpunkt, til et overordnet positivt, gjennom fortellingen (Green, 2006, s. 166). Green (2006) kaller dette for *modeling*, som har bevist å øke leserens selvtillit og selvstendighet. *Modeling* bygger på mange måter på *identification*, og har mange av de samme kjennetegnene. Begge teoriene skaper forutsetninger for positiv personlig endring. Sheldrick Ross (1999) bruker termen *models for identity* for det Green kaller *modeling*.

Både *modeling* og *identification* stiller noen krav til leseren. Det er bevist at de tilfellene der leseren kunne kjenne seg igjen i karakterens situasjon og fortalte en historie om et liv som lignet leserens eget, var det lettere å bli ført inn i den narrative verden, og hadde en bedre psykologisk effekt (Sheldrick Ross, 1999). Med dette

henviser Sheldrick Ross til Paul Riceours tolkningsteori. Når et sirkulært forhold mellom leser og narrativ oppnås, finner leseren innsikt knyttet til seg selv og sine egne problemer (Sheldrick Ross, 1999). Også Mette Steenberg (2022) hevder at grunnlaget for de transformative prosessene skjønnlitteraturen kan skape ikke ligger i verket, men i den sirkulære tolkningen mellom leseren og verket. På den andre siden hevder Thor Magnus Tangerås (2018) at det ikke alltid er nødvendig for leseren å relatere til karakterenes opplevelser eller fortellingen i seg selv for å lære å forstå sin egen situasjon. Tangerås sier at lesere kan lære av å lese om situasjoner som ikke handler om deres egen.

Når leseren opplever en narrativ forføring og gjenkjennelse i karakteren(e)s tanker og følelser, kan hen oppleve katarsis (McNicol, 2018). Dette kan føre til at følelser knyttet til lignende hendelser i eget liv slippes løs. Det eksisterer en generell forståelse av at katarsis går ut på at opplevelsen av gjenkjennbare emosjoner kan føre til lindring når det oppstår et følelsesmessig bånd mellom leseren og de fiksjonelle karakterene (Koopman, 2015).

Den franske filosofen Gilles Deleuze (1925-1995) hevder at litteraturen bevarer livskrefter som kan, og bør, settes fri (Harstad, 2020). Gjennom å la litteraturen virke på leseren, kan den slippes fri på en måte at leseren dannes, sammen med litteraturen. Dette viser hvor viktig litteraturen er når det kommer til personlig dannelse. Utenfor skjønnlitteraturen har ikke følelsene noen påvirkning på utviklingen av leserens identitet, fordi følelsene alltid er uttrykt. Følelser har ikke noen selvstendig eksistens utenfor uttrykket. Selv om alle tekster har et uttrykk, er det ikke alle tekster som har en estetisk komposisjon som er i stand til å bevare affekter (Harstad, 2020). Litteraturen kan bidra til individuell dannelse ved å tilby en trygg og konstruktiv måte å utforske og håndtere følelser på.

Forskjell blant befolkningsgrupper

Hvilken psykologisk påvirkning skjønnlitteraturen varierer i ulike deler av befolkningen. BOP Consulting (2015) kategoriserer utfallene i fem befolkningsgrupper: Den generelle voksne befolkningen, barn og unge, foreldre og omsorgspersoner, voksne med helsebehov og voksne med spesielle behov. Hensikten med denne inndelingen er å forstå hvordan forskningen relaterer til

personlig og sosial utvikling. Disse skillene er vurdert som de skillene som går igjen i litteraturgjennomgangens analyserte litteratur.

Zhang et al. (2022) har forsket på hvordan lesing kan ha positiv psykologisk påvirkning på den stadig aldrende befolkningen i Kina. Forskningen deres hevder at lesing er viktig for den eldre befolkningen fordi det har potensiale til å motvirke ensomhet og styrke følelsen av egenverdi. Studien viser gjennom datainnsamling at gode lesevaner blant eldre har svært positiv psykologisk påvirkning; jo bedre lesevaner, desto bedre vil deres psykiske helse være. Orrell et al. (2019) hevder at meningsfulle aktiviteter, som lesing av skjønnlitteratur, har en positiv effekt på fysisk og psykisk helse, selvtillit, glede og livstilfredshet hos eldre.

Det er også bevist positiv psykologisk påvirkning hos eldre mennesker med demens. Forskning viser at lesing av skjønnlitteratur hadde god effekt på glede hos demenspasienter, samtidig som demenssymptomene ble registrert som mildere under leseprosessen (BOP Consulting, 2015). Nyere demensforskning har hatt et økende fokus på psykologisk og sosial stimulering, med håp om å hjelpe demenspasienter og pårørende (Orrell et al., 2019). Gjennom skjønnlitterær lesing i grupper med demenspasienter, ofte poesi, er målet å få deltagerne til å reflektere over minner de kjenner igjen gjennom teksten.

En annen studie forsket på hvilken effekt lesegrupper kan ha på atferdsforstyrrelser og psykiske symptomer ved demens (APSD) (Orrell et al., 2019). I denne studien viste resultatene svært positive psykologiske utfall. Resultatene viser til både forbedring av humør og reduisering av agitasjon (psykomotorisk uro). Pasientene oppfattet lesegruppene som stimulerende og avslappende, og at de fikk muligheten til å fokusere.

I møte med skjønnlitteraturen lærer barn og unge om etikk og moral og hvordan behandle medmennesker gjennom følelser og hypotetiske livsscenarioer (Benefield et al., 2019). Barn skaper et indre narrativ om hvordan livet er for seg selv og andre, uten å direkte oppleve angsten det kan medføre. Skjønnlitteraturen skaper trygge rammer for å oppleve det som kunne vært. Selv de enkleste formene for barnelitteratur er med på å skape forestillingsevne og forståelse (Nussbaum, 2016). Martha Nussbaum (2016) hevder at skjønnlitteraturen påvirker unges evne til å se

verden fra andre menneskers perspektiv. Dette påvirker deres evne til å formidle holdninger til menneskelig svakhet og hjelpeløshet, utvikler evnen til oppriktig omtale for andre, motarbeider avsky og negativt syn overfor minoriteter, samt at det stimulerer til kritisk tenkning og ansvarlighet.

BOP Consulting (2015) presenterer forskning som hevder at lesing er nært knyttet til en forbedret evne til kommunikasjon mellom barn, foresatte og helsepersonell. Også Kim Amer (1999) hevder at lesing kan senke terskelen for åpne diskusjoner om barns psykiske og fysiske uhelse mellom barnet selv, foresatte og helsearbeidere.

Forskning viser også at lesing av skjønnlitteratur kan ha gode resultater på barn og unge når det kommer til emosjonell intelligens, (med)menneskelig kunnskap, sosial og kulturell kapital, fantasi, fokus og evnen til å regulere følelser og humør (BOP Consulting, 2015). Larsen (2017) viser til at hennes unge forskningsobjekter fikk verbalisert følelsesmessige uttrykk på en bedre måte etter gjennomført lesing. Dette kan ha spesielt viktig effekt hos yngre gutter som ofte har tendens til å maskere følelsene sine (BOP Consulting, 2015).

Valg av litteratur

Valget av skjønnlitteratur er avgjørende når det kommer til hvilken psykologisk effekt den kan ha. Mar et al. (2011) hevder at lesere velger litteratur de vet har evnen til å fjerne negative tanker og/eller fremme positive tanker, mens på den andre siden kan lesere også velge litteratur de vet vil fremkalle negative tanker. Litteraturen som velges må være *uvant og vant* på samme tid (Harstad, 2020). I noen tilfeller kan leseren oppfatte litteraturen som *for fremmed*, *uvant* eller *utilgjengelig*. Den må være *eksperimentell og kommuniserende*. Den må *utfordre*, men ikke *for mye* (Harstad, 2020).

På den andre siden finnes det ikke bevis på at noen verk har bedre psykologisk påvirkning enn andre (Brewster, 2009), men bruken av poesi er bevist å fremme raske responser og meningsfulle diskusjoner (Clark et al., 2019; Martins, 2018; Tukhareli, 2018). Hver fortelling som blir fortalt er et resultat av en tolkning av en hendelse (Tangerås, 2018). Gjennom teksten møtes både forfatterens tolkning og leserens tolkning. For å utnytte tekstens psykologiske potensial til det maksimale må

leseren hente ut tekstens mening gjennom sin egen tolkning, for eksempel gjennom Ricoeurs tolkingsteori.

Lesing av tragedier

Litteraturhistorisk står tragedien som en av de mest tradisjonsrike sjangrene. Tragediens mål har tradisjonelt sett vært å rense tilskuernes følelser gjennom katarsis (Ridderstrøm, 2023b). Spørsmålet om hvorfor lesere eksponerer seg til følelsesmessig nedbrytende fortellinger om død og lidelse er studert av flere forskere, spesielt innenfor filmvitenskapen. En måte å forstå hvorfor lesere blir tiltrukket av disse tragiske narrative er gjennom det Eva Maria Koopman (2015) kaller *tragic paradox*. Dette handler om måten tragiske narrative tilfredsstillt et menneskelig følelsesmessig behov.

Det finnes tradisjonelt sett to teorier for lesing av tragiske tekster: *Hedonisk* og *eudaimonisk*. Den hedoniske lesemåten er nytelsesorientert, mens den eudaimoniske handler om å trekke en mening ut av teksten (Koopman, 2015). Den hedoniske måten å lese skjønnlitteratur på kan hjelpe leseren med å regulere følelsene som oppleves gjennom teksten. Hedonisme hevder at nytelse er det eneste som er iboende godt (Sagdahl, 2019). Det er også viktig å presisere at hedonisme og eudaimonisme ikke nødvendigvis er motsetninger, men man kan finne nytelse selv om hovedmålet er å trekke mening ut av teksten. Forskning viser at lesing av skjønnlitteratur kan ha positiv psykologisk påvirkning selv når målet er meningsoppnåelse (eudaimonisk), og ikke nødvendigvis lesing kun for fornøynsens skyld (hedonisk) (Corcoran & Oatley, 2019). Selv i situasjoner der målet er meningsoppnåelse kan leseren oppnå et personlig følelsesmessig utfall.

Koopman (2015) hevder at både eudaimoniske motiver som innsikt og personlig vekst, og *meta-emosjoner*, som å føle flere følelser samtidig, legger grunnlaget for personlig preferanse for trist litteratur. Ingen annen sjanger har denne forutsetningen (Koopman, 2015).

Gjennom en hedonisk lesing av tragedier som er fylt av følelser av frykt og fortvilelse, vil leseren kunne oppleve en sterk form for katarsis knyttet til disse negative følelsene. Dette kan fungere som en renselse for leserens iboende vonde

følelser. På den andre siden kan det også vekke følelser om den ideoende tragedien om menneskelig eksistens (Koopman, 2015). Mar et al. (2011) forklarer at hendelser i skjønnlitteratur presenteres symbolsk, gjennom språk, og ikke gjennom bilder og lyd. Dette lar leseren skape sitt eget bilde av de alvorlige scenene, men ha kontroll over hvilken alvorlighetsgrad.

Filosof Martha Nussbaum (2016) hevder, gjennom et aristotelisk synspunkt, at tragedien gjør oss til bedre medmennesker og samfunnsborgere. Ved å vise leseren den verst tenkelige formen for skadeverk mot godheten, tvinger tragedien leseren til å stille spørsmål om verden egentlig er så aristotelisk som noen hevder, og om man egentlig ønsker å leve i den (Nussbaum, 2016). Leseren er nødt til å oppleve lidelse før lidelse kan identifiseres og kjennes på hos leseren selv. Skjønnlitteratur bidrar til bedre forståelse av de tilsynelatende negative og ubehagelige aspektene av menneskelig erfaring, gjennom å legge til rette for en bredere og mer spontan menneskelig dialog (Billington et al., 2019). Det kan den tragiske litteraturen brukes til.

Empati

Nussbaum (2016) påstår at skjønnlitteraturen kan hjelpe oss med å forstå andres situasjon og deres behov. Gjennom å lese om mennesker i vanskelige situasjoner, vil vi lettere kunne tenke «det kunne ha vært meg, og det er slik jeg gjerne ville ha blitt behandlet» (Nussbaum, 2016, s. 33). Nussbaum kaller dette for den narrative forestillingsevne. Lesing av skjønnlitteratur har potensialet til å påvirke leserens forestillingsevne, noe som er viktig for samfunnsdeltagelse. Kunnskap om historie og samfunnsforhold er sentralt for å fungere som verdensborger. På den andre siden er ikke kunnskap tilstrekkelig for å bli en verdensborger, også evnen til innlevelse er sentral. Forestillingsevnen gir oss mulighet til å forstå hvordan andre menneskers omgivelser og omstendigheter former liv. Dette kan hjelpe leseren med å få empati for personer preget av ulikheter knyttet til religion, kjønn, hudfarge, klasse og seksualitet (Nussbaum, 2016).

Videre mener Nussbaum at vi mennesker ikke evner å se lidelse og sårbarhet før vi er i stand til å kjenne den på oss, eller se den levende foran oss. Når barn forstår kompleksiteten i menneskenes kjenslgjæringer gjennom forestillingsevnen, vil de

etterhvert bli i bedre stand til å kjenne medlidenhet (Nussbaum, 2016). Mar et al. (2011) mener at dette kan oppfylles gjennom lesing av skjønnlitteratur, der den enkleste følelsesmessige fremkallingen er evnen til sympati og empati.

Sammenlignet med essayistisk lesing, har lesing av skjønnlitteratur en bedre evne til å øke empati og sosial forståelse (Corcoran & Oatley, 2019). Dette beviser skjønnlitteraturens evne til å danne leseren gjennom leseprosessen (Harstad, 2020).

Som lesere er vi privilegerte vitner til hendelser som bygger opp en handling, uten følelsen av at vi fysisk tar del i den, eller har noen forpliktelser til oppfølging (Bal & Veltkamp, 2013; Mar et al., 2011). På tross av dette er det bevist at gjennom lesing om en annens person erfaringer og følelser aktiveres de samme nevralt nettverkene som ville aktiveres om det skjedde leseren selv (Bal & Veltkamp, 2013). Når det kommer til sympati føler vi med den karakteren vi leser om, mens gjennom empati klarer vi å sette oss inn i denne karakterens følelsesliv (Bal & Veltkamp, 2013).

I en studie gjort av Liz Brewster (2016) kom det frem at 8 av de 27 intervjuobjektene gjennom lesing hadde opplevd en form for emosjonell tilknytning, blant annet empati overfor karakterene. En av grunnene til at de sympatiske og empatiske evnene kan styrkes gjennom lesing av skjønnlitteratur kan være gjennom gjenkjennelse, *identification*, med bokens karakter (Bal & Veltkamp, 2013; Mar et al., 2011). I følge Brewster (2016) sin studie resulterer denne gjenkjennelsen i en følelse av empati overfor karakterene og deres følelser. Leserens kjenner seg igjen i fortellingen, sympatiserer med karakteren, og opplever til en viss grad fortellingens handlinger selv. Denne teorien støttes også av Nussbaum (2016), som mener at en måte skjønnlitteraturen har en psykologisk påvirkning er gjennom å la leseren møte, og gjennom leseprosessen også være, mennesker vi vil unngå å treffe, eller i situasjoner vi vil unngå å være i.

En annen måte skjønnlitterær lesing kan påvirke sympati og empati er på grunn av det fiksjonelle narrative (Bal & Veltkamp, 2013). Leserens blir tatt med inn i det litterære univers, som en form for eskapisme. Bal & Veltkamp (2013) tar utgangspunkt i *transportation theory* i sin forskning, hvor de bekreftet hypotesen om at når leseren blir emosjonelt ført inn i det narrative, økes evnen til empati. I deres studie kom det frem at evnen til empati ble positivt påvirket over en uke der leseren leste

skjønnlitteratur. Dette var bare mulig når leseren ble ført inn i det narrative (Bal & Veltkamp, 2013). Gjennom denne virkelighetsflukten blir leserens fulle mentale kapasitet oppslukt av det narrative. På grunn av de følelsesmessige involveringene og gjenkjennelsen av skjønnlitteraturen fører til, påstår Bal & Veltkamp (2013) at det kan endre leserens personlige atferd og psykologiske forståelse.

Det er viktig å presisere at en endring av sympati og empati ikke skjer umiddelbart. Forandringene bærer heller preg av en *sleeper-effekt*, og forankrer seg i leseren over tid (Bal & Veltkamp, 2013). Det kan derfor tenkes at dette er noe som må opprettholdes. Store deler av forskningen tar for seg det umiddelbare og kortvarige utfallet, og det fremstår fortsatt noe uklart hvordan det langvarige utfallet ser ut (Mar et al., 2011).

Hvis gjenkjennelse skal kunne oppnås, hevder Bal & Veltkamp (2013) at skjønnlitteraturen er nødt til å fremstå som troverdig gjennom en narrativ verden som er realistisk for leseren. Det kan derfor argumenteres for at skjønnlitteratur av høyere litterær kvalitet i større grad har evne til å påvirke leserens evne til sympati og empati. De litterære verkene vi velger har evnen til å videreutvikle oppfatningen om hvem vi er, og hvem vi kunne vært (Nussbaum, 2016).

Biblioterapi

Det teoretiske grunnlaget til biblioterapien har endret seg mye gjennom dens 100 år lange historie. Biblioterapien har fått mye mer ambisiøse mål enn den hadde før, og dens formål i dag er å forbedre sosialt og emosjonelt velvære, samt øke selvtillit og selvfølelse gjennom møte med litteratur (McNicol, 2018). Biblioterapi er forankret som en god måte å bruke litteratur til å påvirke mental helse positivt (Brewster, 2009). Arslan et al (2022) henviser til forskning som mener at bruken av biblioterapi kan bygge sosiale forhold, øke empati, forbedre stresshåndtering og selvtillit.

Et britisk leseprosjekt gjort på hvordan biblioterapi kan ha en positiv psykologisk påvirkning på ungdom (13-18 år) tok utgangspunkt i en kuratert liste med 35 bøker som blant annet tok for seg temaet som ADHD, angst, autisme, depresjon og mobbing. Gjennom en spørreundersøkelse gjort tidlig i prosjektet viste funnene at 96% av unge følte at en bok hadde påvirket dem positivt i forhold til vanskelige følelser og erfaringer, 87% svarte at det hadde hjulpet med mental helse og 59%

svarte at en bok hadde gjort dem mer selvsikre (Walworth, 2018). Sluttrapporten viser til gode positive psykologiske resultater på blant annet økt kunnskap og forståelse om mental (u)helse, forbedret emosjonell- og mental helse, spesielt knyttet til selvtillit, selvilde og emosjonell intelligens, positive endringer i atferd og normalisering av samtaler om mental helse. For noen av deltakerne ble de mer bevisst på sin egen livssituasjon, gjennom møte med andre mennesker gjennom skjønnlitteraturen.

I en studie gjort på biblioterapiens påvirkning på barn med diabetes og kortvokste barn utført av Kim Amer (1999), kom det frem at biblioterapi bidro til enklere informasjonsutveksling, økt evne til relasjonsbygging og senket terskelen for åpne diskusjoner om barns psykiske og fysiske uhelse mellom barnet selv, foresatte og helsearbeidere. Forholdet til jevnaldrende og barnets evne til selvstendighet ble også positivt påvirket. Også i denne studien går den tidligere nevnte teorien om gjenkjennelse igjen. Gjennom gjenkjennelse med fortellingens karakterer og utvikling av kompenserende atferd kan barn lettere håndtere kroniske lidelser (Amer, 1999).

Tradisjonelt sett har lesing vært en individuell, men sosial praksis. I nyere tid har populariteten til lesing og diskutering av det leste materialet i grupper blomstret (Brewster, 2016). Når biblioterapien brukes med et aktivt fokus på personlig vekst og sosial inkludering i møte med mental (u)helse, fremstår biblioterapi som en ressurseffektiv og tilgjengelig måte å hjelpe individer med personlige utfordringer (Tukhareli, 2018).

Personer som opplever mental uhelse er spesielt sårbare for å oppleve sosial isolasjon og ensomhet. Det er bevist at biblioterapi har god effekt på ensomhet og sosial isolasjon. I Brewster (2016) sin studie hevder flere av respondentene at de brukte litteratur for å beherske ensomhet i følge av krevende situasjoner som dødsfall og sykdom. Brewster påstår også at litteraturens særegne evne til å vekke følelsen av empati overfor karakterene og gjenkjennelse i deres følelsesliv, hjelper leseren med å føle seg mindre ensom.

Gjennom biblioterapi deler man personlige erfaringer og lytter til andre, som resulterer i en indre og ytre samhørighet med ordene, bildene og andre mennesker (McLaine & Mackenzie, 2018). Biblioterapi, spesielt i form av lesegrupper, kan skape

en form for samhold mellom deltagerne fordi man forstår hverandre på et dypere plan gjennom litteraturen, og diskusjonene som følger (Tukhareli, 2018).

Liz Brewster (2009) deler biblioterapien opp i tre deler: *self help bibliotherapy*, hvor fag-, selvhjelps- og veiledningsbøker er brukt; *creative bibliotherapy*, hvor skjønnlitteratur, poesi og helsefremmende skriving blir brukt; *informal bibliotherapy*, hvor flere av biblioterapiens elementer blir brukt i uformelle omstendigheter, for eksempel lesegrupper. Både *creative* og *informal bibliotherapy* bruker skjønnlitteratur i terapien i håp om at det skal kunne ha en positiv psykologisk påvirkning.

Forskning viser at *reader development work*, hvor biblioteket fokuserer på å påvirke lesere gjennom å tilby skjønnlitteratur og poesi, har hatt positiv påvirkning på lesernes mentale helse og psykiske velvære (Brewster, 2009). Brewster (2009) mener at dette er den uformelle biblioterapiens mål. Selv om bibliotekarer ikke er helsepersonell, har de gjennom biblioterapien god mulighet til å påvirke bibliotekbrukeres psykiske helse. Bibliotekarer kan også ha positiv psykologisk påvirkning gjennom å være behjelpelige med å anbefale, finne og diskutere bøker (Brewster, 2009).

Lesegrupper som biblioterapi

Brewster (2009) hevder at lesegrupper er en mer uformell form av biblioterapien. Lesegrupper kan derfor bli sett på som en kreativ interaktiv biblioterapi hvor litteraturen og leseren møter hverandre på en uformell måte. Direktør av den danske Læseforeningen Mette Steenberg hevder at lesegrupper har mange likhetstrekk med termen *creative bibliotherapy* (Steenberg, 2022). Gjennom lesegrupper deles tanker og erfaringer, noe som kan resultere i at personlige og sosiale forhold blir til (Tangerås, 2018).

I Brewster (2009) sin forskning bevises det at lesegrupper som en form for biblioterapi kan ha gode psykologiske utfall. Hovedformålet med denne studien var ikke å bruke lesegruppene som terapi, men forskningsobjektene opplevde allikevel påvirkningen som en bonus. Også Steenberg (2022) hevder at lesegrupper ikke bør ha som formål å fremstå som terapi, men å øke leserens engasjement i

skjønnlitteratur. Gjennom dette engasjementet formidles en psykologisk effekt, selv om det ikke er et bevisst mål. En av forskningsdeltakerne til Brewster (2009) konstatere at lesing og diskutering av skjønnlitteratur hadde klarere psykologisk effekt enn lesing av en fagbok på temaet ville ha. Selv om lesegruppens hovedformål er å øke deltagerens skjønnlitterære engasjement, legger ikke Steenberg skjul på at det fortsatt kan ha en underliggende terapeutisk påvirkning, men at effektene oppstår i fraværet av terapeutiske intensjoner, som ikke-intenderende konsekvenser av å være investert med seg selv gjennom leseprosessen. (Steenberg, 2022).

Selv om en tradisjonell forståelse av biblioterapi går ut på at det har et terapeutisk mål, mener både Brewster (2009) og Steenberg (2022) at lesegrupper ikke nødvendigvis bør ha dette som hovedformål, men påvirkningen kan fremstå som en bonus. Berg Larsen (2017) skriver i sin masteroppgave at Læseforeningen (hvor Mette Steenberg er direktør) advarte mot å sette opp lesegrupper i skoleklasser. Når den frivillige delen av lesegrupper faller bort, vil det kunne utvikle seg til en skoleaktivitet hvor det er mer fokus på læring, og lesingen vil ha et efferent utgangspunkt (Berg Larsen, 2017). Steenberg (2022) hevder gjennom å øke leserens engasjement i skjønnlitteratur kan det formidles en form for terapeutisk effekt – da vil det også ha et estetisk utgangspunkt.

Når lesegrupper brukes som et biblioterapeutisk virkemiddel, har det potensial til å gagne de som er kraftigst berørt av psykisk og fysisk uhelse, spesielt for de som er utsatt for sosiale ulikheter som kan begrense den kontrollen de har over egen helse (Corcoran & Oatley, 2019).

Efferent og estetisk lesing

Litteraturforskeren Louise M. Rosenblatt introduserte i sin tid termene efferent og estetisk lesing gjennom sin transaksjonsteori. Hovedpremisset med efferent lesing er at man skal ta med seg noe fra leseprosessen, og den estetiske lesingen er tradisjonelt brukt som en personlig aktivitet gjort med estetisk innlevelse (McNicol, 2018). I en grundig studie gjort av Catherine Ross, professor i bibliotek- og informasjonsvitenskap ved University of Western Ontario, var utfallet at lesere som valgte bøker med et estetisk utgangspunkt endte opp med å komme over materiale

som hadde en positiv psykologisk påvirkning på deres liv. Det er gjennom den underliggende informasjonen som samles opp i det narrative, hovedsakelig gjennom lesing av virkelighets- og historisk litteratur dette skjer (Ross, 2000). Det kommer også frem at det er opp til leseren, og ikke minst leserens livssituasjon, hva hen får ut av prosessen – ikke nødvendigvis hvilken gren av transaksjonsteorien hen bruker.

Ellen Berg Larsen (2017) hevder at det meste av skjønnlitteratur lesing som gjøres i en undervisningssammenheng legger til rette for efferent lesing i mye høyere grad enn det gjør til estetisk. Dette er på grunn av at det skaper en omgivelse der elevene søker etter informasjon og tenker på hva de skal bruke teksten til i ettertid.

Drøfting

I et drøftingskapittel skal forfatteren diskutere med seg selv (Rognsaa, 2023). Målet med kapittelet er å skille ut det uvesentlige, detaljene og tvilstilfellene. Til slutt skal kun den verdifulle essensen stå igjen. Funnene fra analysen skal settes opp mot teori, oppgavens metode skal vurderes, samt en evaluering av forskningsfeltet og hva som fremstår som relevant videre forskning.

Problemstilling og forskningsspørsmål

Denne oppgaven tar utgangspunkt i én problemstilling: *Hvilken psykologisk påvirkning har skjønnlitteraturen?* Det ble tidlig i prosessen vurdert at problemstillingen var for bred til å være enkeltstående. Derfor ønsker oppgaven å svare på problemstillingen gjennom to forskningsspørsmål: *Hvilken psykologisk påvirkning kan lesing av skjønnlitteratur ha på leseren?* og *Hvilken psykologisk påvirkning kan biblioterapi ha på leseren?*

Hvilken psykologisk påvirkning kan lesing av skjønnlitteratur ha på leseren?

Gjennom den analyserte litteraturen kommer det frem at skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning er et spørsmål med mange svar. Bal & Veltkamp (2013) hevder at skjønnlitteraturens hovedmål er å fremkalle følelser, og Thor Magnus Tangerås skriver at kunstens mål er å utfordre mottakerens perspektiv (Tangerås, 2018). Skjønnlitteraturen fungerer som en systematisk og psykoterapeutisk måte å påvirke leserens psykologiske velvære positivt. Når de følelsene skjønnlitteraturen

bevarer slippes fri gjennom lesingen, gir det leseren muligheten til individuell dannelse.

Forskningen (Arslan et al., 2022; Bal & Veltkamp, 2013; BOP Consulting, 2015; Brewster, 2009; Corcoran & Oatley, 2019; Green, 2006; Harstad, 2020; Mar et al., 2011; McNicol, 2018; Robinson et al., 2019; Sheldrick Ross, 1999; Tangerås, 2018) beviser at personer som aktivt leser skjønnlitteratur opplever mindre angst, stress, sosial usikkerhet og depresjon, samtidig som det er bevist å kunne øke evnen til empati, øke livskvalitet, kreativitet og legge til rette for emosjonell vekst. Å lese skjønnlitteratur kan endre leserens verdensoppfatning, skape nye perspektiver, samt endre leserens personlighet. Denne positive påvirkningen oppstår på grunn av et mangfold faktorer. Skjønnlitteraturens evne til å føre leseren inn i en narrativ verden, skape større meningsoppfattelse, legge til rette for følelsesmessig gjenkjennelse og følelsesmessig renselse gjennom katarsis, gjør at den har en ekstraordinær evne til å påvirke menneskers følelser i større grad enn noe annet menneskeskapt medium. Det er ikke nødvendigvis slik at skjønnlitteraturen automatisk vil gjøre leseren mer oppstemt, men den nevnte forskningen viser at skjønnlitteraturen har godt potensial til å få leseren til å føle seg bedre psykisk.

Gjennom gjenkjennelse med fortellingens karakterer blir det lettere for leseren å bli ført inn i den narrative verden. Når fiksjonelle karakterer blir brukt som positive forbilder, kan det gi leseren positive psykologiske utfall, spesielt når det kommer til selvtillit og selvstendighet. Denne gjenkjennelsen har klare positive utfall når det eksisterer en foreliggende likhet mellom leser og karakter. Jeg ser det derfor, i samhold med Liz Brewster (2009), at en sentral del av folkebibliotekarens rolle er å legge frem litteratur leseren kan kjenne seg igjen i. På den andre siden skal ikke bibliotekarer fremstå som helsepersonell, men deres indirekte evne til å påvirke brukerens mentale helse beviser seg å være udiskuterbar.

Gjennom møtet med et troverdig skjønnlitterært narrativ og gjenkjennelse med fortellingens karakter(er) legger det til rette for at leseren transporteres inn i fortellingen, og leseren kan oppleve en virkelighetsflukt. Skjønnlitteraturen skaper trygge rammer som legger til rette for leseren å oppleve situasjoner hen ellers ikke ville tatt del i. Når leseren transporteres inn i det narrative kan hen oppleve en sterk følelse av eskapisme. Denne eskapismen legger til rette for at leseren skal kunne

oppleve lidelse, frykt og ubehagelige situasjoner. Dette har potensial til å skape et bånd mellom leseren og teksten, slik Paul Ricoeur (1974) forklarer i sin tolkningsteori. Dette kan resultere i at leseren oppnår økt verdensforståelse og empati. Dette stiller kvalitetskrav til litteraturen. Leseren krever at litteraturen er troverdig i den grad virkelighetsflukt og gjenkjennelse kan oppleves. Valget av litteraturen er helt sentralt for den psykologiske påvirkningen. Dette kan muligens også hevde at forskjellig litteratur har forskjellig påvirkning. Man kan stille seg spørsmålet om det å lese skjønnlitteratur av forfattere som Stig Sæterbakken (1966-2012) og Jan Roar Leikvoll (1974-2014), hvor dystre temaer skyggelegger store deler av forfatterskapet, kan ha en annen påvirkning enn om leseren leser typisk *feelgood-litteratur*?

Forskningsfeltet tar hovedsakelig for seg skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning under og kort tid etter leseprosessen. Målbareheten av dette er noe jeg mener fremstår problematisk. Det er uklart i hvilken grad effekten kommer frem, og målbareheten av dette er vanskelig gjennom feltets favorisering av kvalitativ metode. Store deler av forskningen baserer resultatene sine på intervjuer, observasjon og spørreundersøkelser. Spørsmålet er om dette er de beste måtene å måle effekten på? Når psykologisk påvirkning måles på disse måtene kan det argumenteres for at forskningsobjektene muligens har en foreliggende motivasjon for å fremlegge mer favoriserende resultater. Jeg mener at store deler av forskningen vinkler spørsmålene og synspunktene sine på en måte at resultatene skal fremstå overordnet positive. Tradisjonelt sett er forskningsmetoder i psykologisk forskningssammenheng komplisert, og kan benytte seg av et mangfold metoder (Svartdal, 2019). Jeg ser det derfor som relevant å utføre store studier med en kontrollgruppe for å måle hvilken påvirkning lesing har. Med en kontrollgruppe kan det lettere forstås hvilken målbar psykologisk påvirkning skjønnlitteraturen har på gruppen som leste, i forhold til kontrollgruppen som ikke leste. Dette kan også bidra til å forstå hvilken langtidsvirkning skjønnlitteraturen har.

Det kan være relevant å ta i bruk kvalitative målinger som gjennomfører tester med mer konkret målbare resultater, for å forstå hvilken *faktisk* psykologisk effekt som oppstår. Å se på hvordan hjernen blir påvirket under leseprosessen gjennom blant annet fMRI (funksjonell MR-undersøkelse) og EEG (elektroencefalografi) kunne gitt

gode indikatorer på hvordan leseaktiviteten aktiviserer de forskjellige delene av hjernen. Her blir langtidsvirkningen naturligvis noe uklar, men legger et godt grunnlag for å forstå den faktiske påvirkningen leseprosessen har på hjernen.

Hvilken psykologisk påvirkning kan biblioterapi ha på leseren?

Biblioterapi er den mest tradisjonsrike terapiformen som bruker skjønnlitteratur i møte med mental uhelse, og er forankret som en effektiv måte å oppnå positiv psykologisk påvirkning.

Biblioterapi fremstår som en ressurseffektiv og tilgjengelig terapiform som kan hjelpe individer med personlige utfordringer. Forskningen (Amer, 1999; Arslan et al., 2022; Berg Larsen, 2017; Brewster, 2009, 2016; Tangerås, 2018; Tukhareli, 2018; Walworth, 2018) viser at biblioterapi har gode utfall på ensomhet og sosial isolasjon, legger grunnlag for økt kunnskap og forståelse om mental (u)helse, forbedret emosjonell- og mental helse, spesielt knyttet til selvtillit, selvbilde og emosjonell intelligens, positive endringer i holdninger og atferd, og normalisering av samtaler om mental helse. Hos barn med helseutfordringer viser forskningen (Amer, 1999) at biblioterapi har bidratt til enklere informasjonsutveksling og relasjonsbygging. Den har hjulpet med å senke terskelen for åpne diskusjoner om barns psykiske og fysiske uhelse mellom barnet selv, foresatte og helsearbeidere. Biblioterapi er også bevist å bygge personlige og sosiale forhold og øke empati, samt forbedre evnen til stresshåndtering.

Gjennom biblioterapeutiske lesegrupper deler man personlige erfaringer og lytter til andres erfaringer. Effekten av biblioterapeutiske lesegrupper vil variere avhengig av forskjellige faktorer. Lesegruppenes påvirkningskraft vil variere ut fra gruppens deltakere, leder og omgivelser. Dette er problematisk fordi det beviser at i biblioterapeutiske lesegrupper er det ikke nødvendigvis litteraturen som har psykologisk påvirkning, men omgivelsene.

Selv om biblioterapeutiske lesegrupper ofte brukes som virkemiddel i terapeutiske sammenhenger, påstår store deler av forskningen på feltet at den beste effekten i lesegrupper kommer gjennom å tilrettelegge for, og skape et, skjønnlitterært engasjement. Å ha et estetisk utgangspunkt som tilrettelegger for skjønnlitterært

engasjement viser seg stadig å være gunstig, fordi det efferente fokuset på læring faller bort.

Her er det sentralt å stille spørsmålet om skillet mellom estetisk og efferent lesing fortsatt er så svart-hvitt som det var da Rosenblatt introduserte det. Hvis man tolker begrepene på lik linje som Rosenblatt gjorde da hun først introduserte dem, vil man kunne argumentere at enhver lesing som har en psykologisk påvirkning er efferent (leseren tar med seg noe ut av litteraturen). Dette er problematisk fordi hvis lesere alltid har som mål å få noe ut av skjønnlitteraturen blir den estetiske skjønnlitterære leseopplevelsen efferent, og leserens evne til å tolke teksten på en måte at gjenkjennelse og virkelighetsflukt svekkes.

For at skjønnlitteraturen skal ha en psykologisk påvirkning vil jeg argumentere for at leseren må benytte seg av et punkt mellom efferent og estetisk lesing. Leseren må både leve seg inn i tekstens fiksjonelle narrativ gjennom *transportation theory*, slik Bal & Veltkamp (2013) beskriver det, men også jobbe aktivt for å hente ut den verdifulle informasjonen. Det stilles høye krav til leseren om hen skal få en positiv psykologisk påvirkning ut av den skjønnlitterære lesingen. Leseren må tolke skjønnlitteraturen på en slik måte at hen klarer å relatere til det fiksjonelle. I følge Ricoeurs (1974) tolkningsteori er opp til leseren å hente ut tekstens mening gjennom en dialog mellom leseren selv og fortellingen. Når denne dialogen oppstår, vil leseren kunne finne en dypere mening i teksten.

Vurdering av metode

I en refleksjon i etterkant av en litteraturgjennomgang kan det være hensiktsmessig å vurdere metode og fremgangsmåte (Persson, 2021). Alt i alt vil jeg vurdere bruken av litteraturgjennomgang som en god metode i forhold til oppgavens problemstilling, forskningsspørsmål, omfang og ressurser. Siden det allerede er et relativt stort, tverrfaglig fagfelt, har det ikke vært vanskelig å finne relevant forskning og litteratur. Forskningsgrunnlaget denne oppgaven er basert på er stort, tverrfaglig og fremstår som pålitelig.

På den andre siden hadde det vært interessant å benytte seg av kvalitative intervjuer. Å intervju personer som både har jobbet tett med biblioterapeutiske

lesegrupper, samt noen som har benyttet seg av disse, kunne vært interessant for å få frem egen, oppdatert, empiri.

Videre forskning

Utgangspunktet i oppgaven stammer utelukkende fra en egen interesse for eskapisme som et terapeutisk virkemiddel. Det var derfor en positiv overraskelse da det viste seg at forskningsfeltet er så stort som det allerede er. Gjennom de analyserte tekstene kommer det frem at forskningsfeltet frem til nå har forsket på hvilke positive utfall lesing av skjønnlitteratur kan ha. Bal & Veltkamp (2013) hevder at de er blant de første som beviser at skjønnlitteratur kan ha en negativ psykologisk påvirkning når leseren ikke opplever å bli ført inn i fortellingen. Ved å nærmere undersøke hvilken negativ påvirkning skjønnlitteratur kan ha vil det skape et mer grundig bilde av denne oppgavens problemstilling. Det finnes for lite forskning på hvilken psykologisk påvirkning lesing av skjønnlitteratur som belyser triste, dystre temaer (eksempelvis tragedier) kan ha. Det teoretiske grunnlaget for dette ble lagt av Aristoteles i *Om diktetekunsten* (2004), men har på nesten 2500 år rukket å bli et mer essayistisk felt. Forskning på hvordan dette påvirker allerede psykisk syke lesere ville vært interessant, samt skapt et mer tosidet syn på feltet. Forskning på dette kan naturligvis være problematisk når det kommer til forskningsetikk, da det teoretisk sett kan påvirke allerede psykisk sårbare individer negativt.

Mar et al. (2011) konkluderer med at videre forskning bør ta for seg langtidseffektene av skjønnlitteraturens påvirkning. Det store flertallet av denne oppgavens fremlagte forskning tar for seg den psykologiske påvirkningen under, og i kort tid etter, leseprosessen. Her kommer også den tidligere nevnte problemstillingen angående målbarhet inn. Langtidseffekten fremstår noe uklar og ustudert, og jeg anser dette som dette feltets mest interessante spørsmål i de kommende årene. Det som er forstått å ha klare langtidseffekt, gjennom denne oppgavens fremlagte litteratur, er evnen til empati og dens ringvirkninger. Denne påvirkningen er styr av en *sleepers effekt*. Dette betyr at påvirkningen ikke skjer umiddelbart, men vil oppstå over tid. Dette beviser igjen problematikken med den kvalitative målbarheten av psykologisk påvirkning.

Konklusjon

I denne oppgaven har jeg forsøkt å svare på følgende problemstilling: *Hvilken psykologisk påvirkning har skjønnlitteraturen?* For å oppfylle dette målet har jeg benyttet meg av litteraturgjennomgang som metode for å kartlegge et bredt spekter av funn og synspunkter, gjennom et mangfold av metoder og teorier.

Når leseren opplever å bli ført inn i det narrative, hjelper det leseren med å oppleve spennende situasjoner uten å aktivt delta i dem. Dette har gode forutsetninger til å endre leserens virkelighetsoppfatning, spesielt med tanke på holdninger, kognisjon og persepsjon. En skjønnlitterær forføringsprosess skaper et bånd mellom leseren og den fiksjonelle karakter, og legger til rette for en terapeutisk overføringsrelasjon, der tekstens følelser og holdninger overføres til leseren.

Skjønnlitteraturen har en ekstraordinær evne til å påvirke leseren psykologisk. Gjennom gjenkjennelse med karakterene skapes forutsetninger for endring fra et negativt standpunkt, til et overordnet positivt. Forskningen viser at gjenkjennelse har best effekt når det finnes en foreliggende likhet mellom leseren og karakter, fordi det legger til rette for enklere gjenkjennelse og forføring. Når et forhold mellom leser og narrativ oppnås, vil leseren finne en dypere mening som vil ha sterkere, positiv, psykologisk påvirkning.

Virkelighetsflukt og gjenkjennelse legger til rette for at leseren kan oppleve katarsis. Katarsis er frembringelse av innsikt og følelsesmessig renselse. Litteraturen fremstår som et terapeutisk virkemiddel, hvor klareste oppgave er å frigjøre oppbygde følelser. Leserens opplever at følelser knyttet til de handlingene fortellingen beskriver kan slippes løs. Skjønnlitteraturen bevarer følelser som utenfor uttrykket ikke har noen selvstendig eksistens. Når disse slippes fri dannes leseren sammen med litteraturen.

Skjønnlitteraturen tilbyr en trygg og konstruktiv måte å utforske og håndtere følelser på. Det finnes to kategorier av følelser leseprosessen fremkaller hos leseren. På den ene siden fremkalles følelse gjennom gjenkjennelse og virkelighetsflukt, mens på den andre siden fremkaller skjønnlitteraturen glemte følelser. Det er også bevist at skjønnlitteraturen har en særegen evne til å redusere depressive symptomer, stress

og angst, øke selvtillit, emosjonell intelligens, evnen til empati, kommunikasjonsevne og verdensforståelse. Skjønnlitteraturens klareste psykologiske effekt er økningen av leserens evne til empati. Denne empatiske økningen har gode ringvirkninger for leserens evne til å relatere til andre mennesker og fungere som demokratisk samfunnsborger.

Når skjønnlitteraturen blir brukt i en terapeutisk setting, gjennom biblioterapi er effektene på mental helse klare. Forskningen viser at pasienter som bruker litteratur i møte med mental (u)helse har svært positive utfall på selvtillit, selvilde, atferd og emosjonell intelligens. Også biblioterapi i lesegrupper har svært gode utfall, spesielt på personlig vekst, sosial inkludering og ekskludering, samt ensomhet.

Skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning er mange, og det blir stilt krav til både leseren og litteraturen for at effekten skal være maksimal. Effekten kan forekomme ved både estetisk og efferent lesing. Den nyere forskningen og det moderne teoretiske grunnlaget på skjønnlitteraturens psykologiske påvirkning ser ut til å favorisere et fokus på estetisk lesing og øking av skjønnlitterært engasjement, mens en mer tradisjonell biblioterapeutisk tilnærming favoriserer efferent lesing. På den andre siden viser forskningen at den psykologiske påvirkningen oppstår uavhengig av hvilken måte teksten blir lest på.

Referanseliste

- Aanonsen, H. S. (2021). *Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring? - En kvalitativ litteraturstudie av biblioterapi i spesialpedagogisk sammenheng* [Masteroppgave, Universitetet i Oslo]. UIO DUO Vitenarkiv. <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-90517>
- Aarnes, A. (1977). *Litterært leksikon : begreper og betegnelse : teori - kritikk - historie* (3. utv. og rev. utg.). Tanum-Norli.
- Amer, K. (1999). Bibliotherapy: using fiction to help children in two populations discuss feelings. *Pediatric nursing*, 25(1), 91-95. <https://login.ezproxy.oslomet.no/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=10335256&site=ehost-live&scope=site>
- Andén, L. (2021). Selvbioграфier som vitnesbyrd i Simone de Beauvoirs poetikk (E. U. Birkeland, Overs.). I S. R. S. Finke & M. Solli (Red.), *Opplysningen av det estetiske : kunstteori og estetisk praksis*. Universitetsforlaget.
- Andersen, G. (2022, 4. mars). narrativ. I *Store Norske Leksikon*. <https://snl.no/narrativ>
- Aristoteles. (2004). *Om diktekunsten* (S. Ledsaak, Overs.). Cappelen akademisk forlag.
- Arslan, G., Yildirim, M., Zangeneh, M. & Ak, İ. (2022). Benefits of Positive Psychology-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. *Child Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>
- Bakken, A. M. (2023). *Kritisk lesing av skjønnlitteratur i skolen: En litteraturteoretisk drøfting av hva kritisk lesing av skjønnlitteratur kan være, og om den er forenelig med estetisk lesing i skolen*. [Masteroppgave]. Brage. <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/3079835/no.uia%3Ainspera%3A143764631%3A36915720.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bal, P. M. & Veltkamp, M. (2013). How does fiction reading influence empathy? An experimental investigation on the role of emotional transportation. *PLoS One*, 8(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055341>
- Benefield, N., Naylor, K. & Magee, F. (2019). Reading in Secure Settings: Nick Benefield and Kathryn Naylor interviewed by Fiona Magee. I J. Billinton (Red.), *Reading and Mental Health* (s. 419-431). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21762-4_20
- Berg Larsen, E. (2017). *Lesing "live" - Møter mellom ungdom og litteratur* [Masteroppgave, OsloMet - storbyuniversitetet]. ODA Open Digital Archive <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/10642/5350>
- Billington, J., Davis, P., Farrington, G., Green, K., Magee, F., Steenberg, M. & Tangeraas, T. M. (2019). Qualitative Methods II: Developing Innovative Qualitative Approaches in Research on Reading and Health. I J. Billington (Red.), *Reading and Mental Health* (s. 191-240). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21762-4_10
- BOP Consulting. (2015). Literature Review: The impact of reading for pleasure and empowerment. https://tra-resources.s3.amazonaws.com/uploads/entries/document/2277/The_Impact_of_Reading_for_Pleasure_and_Empowerment.pdf
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brewster, L. (2009). Reader Development and Mental Wellbeing: The Accidental Bibliotherapist. *APLIS*, 22(1), 13-16.

- <https://login.ezproxy.oslomet.no/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=Ils&AN=502972943&site=ehost-live&scope=site>
- Brewster, L. (2016). More Benefit from a Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy? I Paulette M. Rothbauer, L. E. F. M. Kjell Ivar Skjerdingsstad & Knut Oterholm (Red.), *Plotting the Reading Experience* (s. 167-182). Waterloo, ON: Wilfrid Laurier Press.
<https://doi.org/10.51644/9781771121743-013>
- Brewster, L. (2018). Bibliotherapy: a critical history IS. McNicol & L. Brewster (Red.), *Bibliotherapy*. Facet.
- Clark, K., Weber, C. & McLaine, S. (2019). Reading for Dementia. I J. Billington (Red.), *Reading and Mental Health* (s. 91-110). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-21762-4_6
- Corcoran, R. & Oatley, K. (2019). Reading and Psychology I. Reading Minds: Fiction and Its Relation to the Mental Worlds of Self and Others. I J. Billington (Red.), *Reading and Mental Health* (s. 331-343). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-21762-4_15
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Gerrig, R. J. (1993). Two Metaphors for the Experience of Narrative Worlds. I *Experiencing Narrative Worlds* (s. 1-25) (On the Psychological Activities of Reading). Yale University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt1dr37cb.4>
- Green, M. C. (2006). Narratives and Cancer Communication. *Journal of Communication*, 56(s1), S163-S183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00288.x>
- Haraldsen, F. (2020, 9. desember). hermeneutikk. I *Store norske leksikon*.
<https://snl.no/hermeneutikk>
- Harboe, T. (2006). *Indføring i samfunnsvidenskabelig metode* (4. utg.). Samfundslitteratur.
<https://books.google.no/books?id=1iW8jD-kAUQC>
- Harstad, O. (2020). Å bli til med litteraturen. En metafysisk og nevrovitenskapelig forståelse av skjønnlitteraturens virkning. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk & kritikk*, 6.
<https://doi.org/10.23865/ntpk.v6.2046>
- Hem, M. H. (2015, 16. Juni). *Personer med psykisk lidelse*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/psykisk-lidelse/>
- Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? : nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.
- Koopman, E. M. (2015). Why do we read sad books? Eudaimonic motives and meta-emotions. *Poetics*, 52, 18-31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.poetic.2015.06.004>
- Lutz, C. E. (1978). The Oldest Library Motto: ψυχη latpeion. *The Library Quarterly: Information, Community, Policy*, 48(1), 36-39. <http://www.jstor.org/stable/4306897>
- Mar, R. A., Oatley, K., Djikic, M. & Mullin, J. (2011). Emotion and narrative fiction: Interactive influences before, during, and after reading. *Cognition and Emotion*, 25(5), 818-833.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2010.515151>
- Martins, C. D. (2018). Bibliotherapy in Uruguay: a case study of the Mario Benedetti Library for patients dealing with substance abuse. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), *Bibliotherapy* (s. 129-140). Facet. <https://doi.org/10.29085/9781783303434.010>

- McDaniel, W. B. (1956). Bibliotherapy— Some Historical and Contemporary Aspects. *ALA Bulletin*, 50(9), 584-589. <http://www.jstor.org/stable/25694847>
- McLaine, S. & Mackenzie, E. (2018). The benefits of share reading groups for those at risk of homelessness. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), *Bibliotherapy* (s. 105-115). Facet.
- McNicol, S. (2018). Theories of bibliotherapy. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), *Bibliotherapy* (s. 23-40). Facet. <https://doi.org/10.29085/9781783303434.003>
- Nussbaum, M. (2016). *Litteraturens etikk: Følelser og forestillingsevne* (A. Øye, Overs.). Pax forlag.
- Orrell, M., Denning, T., Husain, N., Rimkeit, S., Claridge, G. & Sim, D. (2019). Reading for Dementia. I J. Billington (Red.), *Reading and Mental Health* (s. 395-418). Switzerland: Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21762-4_19
- Persson, M. (2021). *Hvordan skrive en litteraturgjennomgang? : en praktisk guide*. Universitetsforlaget.
- Ricoeur, P. (1974). Metaphor and the Main Problem of Hermeneutics. *New literary history*, 6(1), 95-110. <https://doi.org/10.2307/468343>
- Ridderstrøm, H. (2023a). Eskapisme. I *Bibliotekarstudentens nettleksikon om litteratur og medier*. Hentet 21. Mars 2024 fra <https://www.litteraturogmedieleksikon.no/gallery/eskapisme.pdf>
- Ridderstrøm, H. (2023b). Katarsis. I *Bibliotekarstudentens nettleksikon om litteratur og medier*. Hentet 13. Februar 2024 fra <https://www.litteraturogmedieleksikon.no/gallery/katarsis.pdf>
- Robinson, J., Billington, J., Gray, E. & Chapple, M. (2019). Qualitative Methodologies I: Using Established Qualitative Methods in Research on Reading and Health. I J. Billington (Red.), *Reading and Mental Health* (s. 155-190). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21762-4_9
- Rognsaa, A. (2023). *Bacheloroppgaven : skriveråd og regler for utformingen* (2. utgave. utg.). Universitetsforlaget.
- Rorty, R. (1989). *Contingency, irony, and solidarity*. Cambridge University Press.
- Ross, C. (2000). Finding without Seeking: What Readers Say about the Role of Pleasure Reading as a Source of Information. *Australasian public libraries and information services*, 13(2), 72-80. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=01ee00f4-83c4-4f3e-a962-bffe28cbcaa1%40redis>
- Rzadkowska, J. (2020, 5. mars). katarsis (psykoanalyse). I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/katarsis - psykoanalyse>
- Sagdahl, M. S. (2019, 31. oktober). hedonisme. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/hedonisme>
- Schryer, S. (2012). Affective fallacy. I R. Greene, S. Cushman, C. Cavanagh, J. Ramazani, P. Rouzer, H. Feinsod, D. Marno & A. Slessarev (Red.), *The Princeton Encyclopedia of Poetry and Poetics: Fourth Edition* (4. utg., s. 12-13). Princeton University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt2tt8jz>
- Sheldrick Ross, C. (1999). Finding without seeking: the information encounter in the context of reading for pleasure. *Information processing & management*, 35(6), 783-799. [https://doi.org/10.1016/S0306-4573\(99\)00026-6](https://doi.org/10.1016/S0306-4573(99)00026-6)
- Steenberg, M. (2022). Betydningen af poetisk engagement for transformative processer : Greb til facilitering. I T. Forslid, A. Ohlsson, K. Rydbeck, K. I. Skjerdingsstad, M.

- Steenberg & T. M. Tangerås (Red.), *Shared reading i Skandinavia : forskning og praksis*. ABM-media AS.
- Svartdal, F. (2019, 24. september). forskningsmetoder i psykologien. I *Store norske leksikon*. https://snl.no/forskningsmetoder_i_psykologien
- Tangerås, T. M. (2018). "*How Literature Changed my Life*": A Hermeneutically Oriented Narrative Inquiry into Transformative Experiences of Reading Imaginative Literature [Doktorgradsavhandling, OsloMet - storbyuniversitetet].
- Tangerås, T. M. (2022). Moments of meeting: A case study of Shared Reading of poetry in a care home. *Front Psychol*, 13, 965122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.965122>
- Tukhareli, N. (2018). Read to Connect: reading to combat loneliness and promote resilience. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), *Bibliotherapy* (s. 77-92). Facet. <https://doi.org/DOI:10.29085/9781783303434.006>
- Universitetsbiblioteket i Oslo. (u.å.-a). *Bibliotekjeneste for systematiske kunnskapsoppsummeringer*. Hentet 22. Februar fra <https://www.ub.uio.no/skrive-publisere/for-forskere/systematiske-kunnskapsoppsummeringer/>
- Universitetsbiblioteket i Oslo. (u.å.-b). *Systematisk litteratursøk*. Hentet 22. Februar fra <https://www.ub.uio.no/skrive-publisere/for-forskere/systematiske-kunnskapsoppsummeringer/systematisk-litteratursok.html>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Norsk - Tverrfaglige temaer (NOR01-06)*. Hentet 15. Februar fra <https://www.udir.no/lk20/nor01-06/om-faget/tverrfaglige-temaer?curriculum-resources=true>
- Walworth, R. M. (2018). Engaging young people in bibliotherapy. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), *Bibliotherapy* (s. 153-162). Facet. <https://doi.org/https://doi.org/10.29085/9781783303434.012>
- Wold, K. & Uverud, G.-M. (2019). *Helsefremmende skriving* (2. utg.). Gyldendal.
- Zhang, W., Zhang, Y. & Wang, J. (2022). Effect and mechanism of reading habits on physical and mental health among the elderly: Evidence from China. *Front Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1031939>

Vedlegg

Søkelogg

Database	Søk #	Dato	Kombinasjon av søkeord	Antall treff
Library & Information Science Source, Library, Information Science & Technology Abstracts	1	3/2-24	Reading AND (mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness)	408
	2	3/2-24	Reading AND (mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness) Limiters: Publication date: 19950101 – 20231231	328
	3	3/2-24	Reading AND (mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness) Limiters: Peer reviewed; Publication date: 19950101 – 20231231	176
	4	3/2-24	Reading AND (mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness) Limiters: Peer reviewed; Publication date: 19950101 – 20231231; Subject: Reading	13
	5	3/2-24	Reading AND (mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness) Limiters: Publication date: 19950101 – 20231231; Subject: Reading	18

Database	Søk #	Dato	Kombinasjon av søkeord	Antall treff
Oria	1	28/2-24	“uses of literature» AND health	195
	2	28/2-24	“uses of literature» AND health Avgrensninger: Emne: Literature	38
	3	28/2-24	“uses of literature» AND health Avgrensninger: Emne: Literature; Reading.	11

Database	Søk #	Dato	Kombinasjon av søkeord	Antall treff
Academic search ultimate	1	15/2-24	Reading AND effect*	51,916
	2	15/2-24	(fiction or novel or literature) AND (mental health or mental illness or mental disorder or psychiatric illness)	55,773
	3	15/2-24	1 AND 2	162
	4	15/2-24	1 AND 2 Narrow by subject: Reading	13

Database	Søk #	Dato	Kombinasjon av søkeord	Antall treff
Medline	1	16/2-24	Bibliotherapy	654
	2	16/2-24	Bibliotherapy Limiters: Publication date 19930101 - 20231231	496
	3	16/2-24	Fiction Limiters: Publication date 19930101 - 20231231	3,967
	4	16/2-24	2 AND 3	11

Litteratormatrise

Referanse	Hensikt	Resultat
Amer, K. (1999). Bibliotherapy: using fiction to help children in two populations discuss feelings. <i>Pediatric nursing</i> , 25(1), 91-95.	Studien ønsker å identifisere om biblioterapi kan hjelpe kortvokste barn og barn med diabetes med å være åpne om følelsene sine og bli kjent med temaer som kan hjelpe disse barnene med å håndtere deres situasjon.	Studien bekrefter at biblioterapi er en effektiv måte å behandle kortvokste barn og barn med diabetes. Biblioterapi kan brukes av helsepersonell til å legge til rette for åpne diskusjoner mellom helsepersonell, barn og familier.
Arslan, G., Yildirim, M., Zangeneh, M. & Ak, İ. (2022). Benefits of Positive Psychology-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. <i>Child Indicators Research</i> .	Studien undersøkte hvilken positiv og negativ psykologisk effekt skjønnlitterære leseprosjekter kan ha over lengre tid. Studien benyttet seg av 53 tiendeklasseelever.	Resultatene beviser at lesing av skjønnlitteratur hadde positiv psykologisk påvirkning når det kommer til oppmerksomhet, optimisme, lykke og positive følelser. Det viser også reduksjon av depresjon, angst, pessimisme og andre negative følelse. Resultatene ble målt med større og mindre grad av påvirkning over en periode på fem uker.
Bal, P. M. & Veltkamp, M. (2013). How does fiction reading influence empathy? An experimental investigation on the role of emotional	Studien undersøkte om skjønnlitteratur kunne endre leserens evne til empati. Basert på <i>transportation theory</i> var det antatt at gjennom emosjonell forføring inn i	Undersøkelsene beviste at empati var påvirket over en ukelang periode for lesere som leste en skjønnlitterær fortelling, men bare når de opplevde å bli emosjonelt forført inn i fortellingen.

<p>transportation. <i>PLoS One</i>, 8(1).</p>	<p>fortellingen vil leserne bli mer empatiske.</p>	<p>Ingen emosjonell forføring resulterte i svekket empati, mens en av undersøkelsene beviser at sterkere form for forføring resulterte i en sterkere empati overfor karakterene. Denne effekten ble ikke funnet hos lesere som leste faglitteratur.</p>
<p>Benefield, N., Naylor, K. & Magee, F. (2019). Reading in Secure Settings: Nick Benefield and Kathryn Naylor interviewed by Fiona Magee. I J. Billinton (Red.), <i>Reading and Mental Health</i> (s. 419-431). Cham: Springer International Publishing.</p>	<p>Kapittelet tar utgangspunkt i to perspektiver på lesegrupper i trygge omgivelser. Det ene perspektivet omhandler lesegrupper i strafferettssystemet, det andre i helsesektoren. Kapittelet tar utgangspunkt i disse perspektivene for å forstå hvilken påvirkning lesing kan ha på mennesker i utrygge situasjoner.</p>	<p>Kapittelet intervjuer to personer som jobber tett på lesegrupper med innsatte og innlagte. Gjennom førstehåndskilder viser det til hvordan dette bør gjøres, og hvilke utfall det har på deltakerne.</p>
<p>Billington, J., Davis, P., Farrington, G., Green, K., Magee, F., Steenberg, M. & Tangeraas, T. M. (2019). <i>Qualitative Methods II: Developing Innovative Qualitative Approaches in Research on Reading</i></p>	<p>Kapittelet utforsker kvalitative metoder som har forsøkt å fange den levde opplevelsen av lesing.</p>	<p>Kapittelet beviser, gjennom kapitelforfatternes tidligere forskning, potensialet litteraturen har til å endre leseren på individuelt basis, fremkalle sanser, styrke kognitive prosesser, hvordan leseprosesser kan fremstå livsendrende, og</p>

and Health. I J. Billington (Red.), <i>Reading and Mental Health</i> (s. 191-240). Springer International Publishing.		hvilken psykologisk effekt individuell lesing kan ha.
BOP Consulting. (2015). Literature Review: The impact of reading for pleasure and empowerment.	Litteraturgjennomgangen kartlegger den bredere påvirkningen lesing har. Målet med studien er å kartlegge hvilke utfall som kan oppnås gjennom fremtidige leseprosjekt. Studien tar for seg utfall som ikke handler om lesehastighet og lignende, men heller hvilke personlige, sosiale og eksterne utfall.	Litteraturgjennomgangen analyserte 51 dokumenter som omhandlet litteraturens bredere utfall. Gjennom studien er det lagd en modell som deler utfallene inn i overordnede kategorier. Studien sorterer også funnene inn i befolkningsgrupper.
Brewster, L. (2009). Reader Development and Mental Wellbeing: The Accidental Bibliotherapist. <i>APLIS</i> , 22(1), 13-16.	Artikkelen stiller spørsmål om hvilken grad bibliotekarer har påvirkning på bibliotekbrukere uten at dette er hovedmålet deres.	Studien konkluderer med at folkebibliotek kan ha positiv påvirkning på bibliotekbrukernes liv. Bibliotekarer har positiv påvirkning på brukernes mentale helse og velvære gjennom å være hjelpelige med å finne bøker, åpne for å diskutere litteratur, og legge til rette for lesegrupper.
Brewster, L. (2016). More Benefit from a	Hensikten med kapittelet er å undersøke bruken	Kapittelet konkluderer med at

<p>Well-Stocked Library Than a Well-Stocked Pharmacy: How Do Readers Use Books as Therapy? I Paulette M. Rothbauer, L. E. F. M. Kjell Ivar Skjerdingsstad & Knut Oterholm (Red.), <i>Plotting the Reading Experience</i> (s. 167-182). Waterloo, ON: Wilfrid Laurier Press.</p>	<p>av biblioterapi i møte med mental helse, gjennom en refleksiv tilnærming for å konseptualisere biblioterapi og terapeutisk lesing.</p>	<p>betydningen og målene med biblioterapi er formbare. De som bruker biblioterapi tilpasser den til deres egne behov. Funnene beviser at gjennom biblioterapi skapes et nært og personlig forhold mellom leseren og litteraturen.</p>
<p>Clark, K., Weber, C. & McLaine, S. (2019). Reading for Dementia. I J. Billington (Red.), <i>Reading and Mental Health</i> (s. 91-110). Cham: Springer International Publishing.</p>	<p>Hensikten med kapittelet er å vise hvordan poetisk språk i en reminisens-terapeutisk setting kan utløse selvbiografiske erfaringer, uansett svikt i hukommelse hos personer med demens.</p>	<p>Kapittelet beskriver hvordan lesing av poesi kan hjelpe personer med demens å huske tilbake på små og store hendelser i eget liv. Kapittelet konkluderer med at lesegrupper for demente kan ha god påvirkning på deres psykiske helse.</p>
<p>Corcoran, R. & Oatley, K. (2019). Reading and Psychology I. Reading Minds: Fiction and Its Relation to the Mental Worlds of Self and Others. I J. Billinton (Red.), <i>Reading and Mental Health</i> (s. 331–343). Charm: Springer International Publishing.</p>	<p>Kapittelet undersøker bevis rundt lesing som en livsoppretholdende aktivitet på grunn av sin evne til å vekke spørsmål om livets mening. Kapittelet tar for seg forskning som knytter lesing av skjønnlitteratur sammen med bedret evne til sosial interaksjon</p>	<p>Kapittelet fremlegger bevis som hevder at lesing er bra for oss. Lesing aktiviserer hjernen på en “hva om”-måte som er vanskelig å oppnå utenfor litteraturen. Når leseren leser sammen med andre, i for eksempel lesegrupper kan det gi en følelse av mening, og kan legge til rette for mellommenneskelige</p>

	og samarbeid, samt økt evne til empati.	relasjoner. Lesegrupper har potensial til å påvirke de som er sterkest påvirket av helseutfordringer og urettferdigheter. Gjennom å forstå menneskelige utfordringer, kan det få mest mulig ut av vår medmenneskelige kapasitet.
Green, M. C. (2006). Narratives and Cancer Communication. <i>Journal of Communication</i> , 56(s1), S163-S183.	Studien bruker transportation theory til å undersøke i hvilken grad forføring inn i en narrativ verden kan føre til håp og atferdsendringer hos kreftpasienter.	Fortellinger har potensial til å endre atferd hos kreftpasienter. Studien stiller krav til kvaliteten på litteraturen, som må være godt skrevet, ha interessante karakterer og hjelpe med å skape mentale bilder. Litteraturen er nødt til å forføre leseren for at helseeffekten skal være god.
Harstad, O. (2020). Å bli til med litteraturen. En metafysisk og nevrovitenskapelig forståelse av skjønnlitteraturens virkning. <i>Nordisk tidsskrift for pedagogikk & kritikk</i> , 6.	Artikkelen undersøkte den litteraturdidaktiske tenkningen rundt hvilken litteratur man bør lese, samt hvordan og hvorfor man skal arbeide med den. Artikkelen fokuserer på skjønnlitteraturens potensielle påvirkning på elev- og studentlesere.	Artikkelen hevder at skjønnlitteraturen bevarer livskrefter som, gjennom lesing, settes fri. Det må etableres et overordnet premiss for litteraturundervisning og – utdanning hvor litteraturen må få virke, slik at leseren kan se hva som skjer. Artikkelen påstår at affektene skjønnlitteraturen

		bevarer kun slippes fri når fortellingen blir lest, slik at leseren blir til sammen med litteraturen.
Koopman, E. M. (2015). Why do we read sad books? Eudaimonic motives and meta-emotions. <i>Poetics</i> , 52, 18-31.	Studien ønsker å forstå hvorfor lesere ønsker å lese trist litteratur. Studien ønsker å se dette i lyst av mood-management teori med mål om å forstå hva som gjør lesere følelsesmessig tiltrukket til trist litteratur.	Studien viser at triste bøker er unike i forhold til mange andre litterære sjangere. Dette er både gjennom meningsdannelse og fremkalling av følelser. Studien hevder at både eudaimoniske motiver som innsikt og personlig vekst, og meta-emosjoner, som å føle flere følelser samtidig, legger grunnlaget for personlig preferanse for trist litteratur.
Larsen, E. B. (2017). <i>Lesing "live" - Møter mellom ungdom og litteratur</i> [Masteroppgave, OsloMet - storbyuniversitetet]. ODA Open Digital Archive.	Masteroppgaven har hensikt å finne sammenhenger mellom lesing og helse. Gjennom leseprosessen og kommunikasjonen i etterkant letes det etter positive helseeffekter. Studien tar utgangspunkt i to ulike grupper med ungdom.	Oppgaven konkluderer med at lesegrupper for ungdom er et positivt konsept med tanke på at det har et terapeutisk potensial som kan gi deltagerne motstandsressurser å ta med seg inn i voksenlivet. Dette avhenger av at riktig tekst er valgt ut, slik at det legger til rette for god gruppedynamikk, åpen kommunikasjon og lyttende holdning.

<p>Mar, R. A., Oatley, K., Djikic, M. & Mullin, J. (2011). Emotion and narrative fiction: Interactive influences before, during, and after reading. <i>Cognition and Emotion</i>, 25(5), 818-833.</p>	<p>Artikkelen undersøker empirisk forskning på skjønnlitteraturens påvirkning før, under og etter leseprosessen. Artikkelen ønsker å kartlegge hva som ennå ikke er forsket på.</p>	<p>Artikkelen hevder at følelsene som oppstår gjennom skjønnlitteratur kan påvirke kognitive prosesser etter at leseprosessen er ferdig, og har et transformativt og selv-endrende potensial. Artikkelen beviser også at forfattere bruker sine egne følelser i skriveprosessen, og legger til rette for at leseprosessen har et følelsesmessig grunnlag. Til videre forskning konkluderer forfatterne at det bør fokuseres på de effektene som er funnet i filmvitenskapelig sammenheng, og om de også relaterer til skjønnlitteratur, samt hvilken langtidseffekt lesing kan ha.</p>
<p>Martins, C. D. (2018). Bibliotherapy in Uruguay: a case study of the Mario Benedetti Library for patients dealing with substance abuse. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), <i>Bibliotherapy</i> (s. 129-140). Facet.</p>	<p>Kapittelet ønsker å gi en oversikt over hvordan biblioterapi blir brukt mot sosial sårbarhet. Kapittelet fokuserer på teori knyttet til biblioterapi i helse-sammenheng, hovedsakelig satt opp mot narkotikabehandling.</p>	<p>Kapittelet hevder at poesi er en av de beste litterære sjangrene å bruke i biblioterapeutisk sammenheng. Kapittelet konkluderer med at uavhengig av den litterære sjangeren som blir brukt er det opp til biblioterapeuten å legge til rette for at utfallene</p>

		kan være positive. Dette skjer gjennom å vurdere kompleksiteten, alle variablene, samt vissheten om de positive effektene som kan spille inn.
McLaine, S. & Mackenzie, E. (2018). The benefits of share reading groups for those at risk of homelessness. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), <i>Bibliotherapy</i> (s. 105-115). Facet.	Kapittelet undersøker et biblioterapeutisk samarbeid mellom australske State Library Victoria og Prague House, et helsesenter som hovedsakelig behandler kronisk mentalt syke med bakgrunn so hjemløse.	Kapittelet hevder at biblioterapeutiske lesegrupper har gode utfall når det kommer til sosial isolasjon og -eksklusjon, samt ensomhet.
McNicol, S. (2018). Theories of bibliotherapy. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), <i>Bibliotherapy</i> (s. 23-40). Facet	Målet med kapittelet er å introdusere noen av de grunnleggende biblioterapeutiske teoriene, samt vise hvordan de kan knyttes til praktisk biblioterapi i biblioteksammenheng.	Kapittelforfatteren hevder at ingen biblioterapeutisk teori er bedre enn en annen. Det er til syvende og sist litteraturen som er biblioterapiens viktigste virkemiddel.
Nussbaum, M. (2016). <i>Litteraturens etikk: Følelser og forestillingsevne</i> (A. Øye, Overs.). Pax forlag.	Boken samler et utvalg tekster skrevet av Martha Nussbaum. Temaene tar for seg litteraturens påvirkning, lesing av tragedier osv osv osv osv	Boken hevder at gjennom skjønnlitteraturens evne til å påvirke leserens forestillingsevne vil det øke evnen til empati. Skjønnlitterær lesing gjør leseren til en velfungerende demokratisk samfunnsborger med økt

		forståelse om seg selv og mennesker i forskjellige situasjoner.
Orrell, M., Dening, T., Husain, N., Rimkeit, S., Claridge, G. & Sim, D. (2019). Reading for Dementia. I J. Billington (Red.), Reading and Mental Health (s. 395-418). Switzerland: Springer International Publishing AG	Kapittelet ønsker å ta for seg perspektiver, problemer og løsninger fra eksperter innenfor akademia og biblioterapien. Stiller spørsmål om hvordan biblioterapi kan ha god effekt på den eldre befolkningens mentale helse og demens.	Kapittelet viser at lesegrupper har svært positive utfall på mennesker med demens. Det hjelper med å vekke minner og kognitiv stimulans. Litteraturen er med på å skape glede og positive følelser hos de berørte.
Robinson, J., Billington, J., Gray, E. & Chapple, M. (2019). Qualitative Methodologies I: Using Established Qualitative Methods in Research on Reading and Health. I J. Billington (Red.), Reading and Mental Health (s. 155-190). Springer International Publishing.	Kapittelet er en samling av tre studier som tar for seg forskning på lesing i fengselssammenheng, hos barn med autisme, samt for samfunnets generelle mentale helse.	Kapittelet kartlegger et mangfold positive utfall skjønnlitterær lesing kan ha for forskjellige lesere i forskjellige situasjoner. Kapittelet legger også frem forskning med et flertall metoder.
Ross, C. (2000). Finding without Seeking: What Readers Say about the Role of Pleasure Reading as a Source of Information. Australasian public	Artikkelen bygger videre på Sheldrick Ross (1999) der intervjuer med 194 deltakere hadde som mål å finne ut hvilken effekt fortellinger har på lesere.	Studien beviser at selv om lesere velger skjønnlitteratur med et overordnet estetisk utgangspunkt, vil det fortsatt ha en klar positiv påvirkning.

libraries and information services, 13(2), 72-80.		
Sheldrick Ross, C. (1999). Finding without seeking: the information encounter in the context of reading for pleasure. Information processing & management, 35(6), 783-799.	Artikkelen undersøker intervjudata fra 194 deltakere med mål om å svare på spørsmålene; <i>Hvordan lesere velger bøker å lese for fornøyelse, og om noen bøker har hatt en ekstraordinær påvirkning på leserens liv.</i>	Artikkelen konkluderer at når det er et forhold mellom leser og narrativ skapes, finner leseren en dypere mening, som kan ha bedre psykologisk påvirkning. Den viser at skjønnlitteratur som legger til rette for narrativ forføring skaper gode rammer for positiv psykologisk påvirkning. 60% av intervjuobjektene svarte at de hadde opplevd at en bok hadde endret deres verdensoppfatning.
Steenberg, M. (2022). Betydningen af poetisk engagement for transformative prosesser : Greb til facilitering. I T. Forslid, A. Ohlsson, K. Rydbeck, K. I. Skjerdingsstad, M. Steenberg & T. M. Tangerås (Red.), Shared reading i Skandinavia : forskning og praksis. ABM-media AS.	Kapittelet ønsker å vurdere i hvilken grad poetisk engasjement legger til rette for transformative prosesser, og hvordan det kan gjøres i praksis.	Kapittelet hevder at et skjønnlitterært engasjement legger grunnlaget for positiv psykologisk påvirkning. For å oppnå transformative prosesser gjennom skjønnlitteratur handler det ikke nødvendigvis bare om hva man leser, men hvordan man leser. Grunnlaget for de transformative prosessene ligger ikke i verket, men i tolkningen mellom leseren og verket.
Tangerås, T. M. (2018). "How Literature	Avhandlingen undersøker hvordan	Avhandlingen konkluderer med at transformative

<p>Changed my Life": A Hermeneutically Oriented Narrative Inquiry into Transformative Experiences of Reading Imaginative Literature [Doktorgradsavhandling, OsloMet - storbyuniversitetet].</p>	<p>lesing av skjønnlitteratur kan oppfattes som livsendrende for leseren. Gjennom intervjuer med lesere som har opplevd livsendrende litterære verk forsøker forfatteren å forstå sammenhenger mellom livskriser og transaksjoner med litterære verk.</p>	<p>prosesser knyttet til lesing av skjønnlitteratur er svært komplekst.</p> <p>Avhandlingen presenterer data på både viktigheten av virkelighetsflukt, stiller spørsmål ved viktigheten av gjenkjennelse og dens evne til å endre leserens perspektiv og verdensoppfattelse.</p>
<p>Tukhareli, N. (2018). Read to Connect: reading to combat loneliness and promote resilience. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), <i>Bibliotherapy</i> (s. 77-92). Facet.</p>	<p>Kapittelet ønsker å undersøke hvordan biblioterapi kan være en kreativ måte å motarbeide ensomhet og sosial isolasjon.</p>	<p>Kapittelet beviser at kreativ biblioterapi fremstår som en trygg og inspirerende arena for selvutforskning og sosiale relasjoner. Gjennom et fokus på personlig vekst og sosial inkludering er biblioterapi en ressurseffektiv, tilgjengelig og kreativ måte å hjelpe individer med de problemene som oppstår i hverdagen.</p>
<p>Walworth, R. M. (2018). Engaging young people in bibliotherapy. I S. McNicol & L. Brewster (Red.), <i>Bibliotherapy</i> (s. 153-162). Facet.</p>	<p>Kapittelet analyserer et leseprosjekt som primært fokuserer på å få unge til å lese i en verden hvor unge stadig leser mindre. Kapittelet ønsker å finne ut hvilken psykologisk effekt lesing kan ha på unge som ellers ikke leser.</p>	<p>Kapittelet viser til svært positive utfall. Utfallene er blant annet økt selvtillit, økte forståelse og kunnskap overfor mental helse, bedret mental helse, forbedret emosjonell velvære og -kunnskap, samt normalisering av samtaler om mental (u)helse.</p>

<p>Zhang, W., Zhang, Y. & Wang, J. (2022). Effect and mechanism of reading habits on physical and mental health among the elderly: Evidence from China. <i>Front Public Health</i>, 10.</p>	<p>Studien har som mål å forbedre kvaliteten tilbudet av de spirituelle og kulturelle behovene til eldre, samt undersøke den interne overføringen av lesevaner og dens effekt på både fysisk og mental helse.</p>	<p>Resultatene viser at positive lesevaner hos den eldre befolkningen har en svært positiv påvirkning, både fysisk og psykisk. Studien konkluderer med at jo bedre lesevaner leseren har, desto bedre vil deres overordnede fysiske og mentale helse være.</p>
---	---	--