

Biblioterapija: skaitymo rekomendacijos išgyvenantiems atskirtį COVID-19 pandemijos metu

Daiva Janavičienė

Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka

Santrauka. Tyrimo aktualumas grindžiamas daugiau nei metus Lietuvos ir viso pasaulio žmonių patiriamais apribojimais dėl COVID-19 pandemijos. Tyrimo teorinėje dalyje suformuluota biblioterapinių rekomendacijų skaitymui samprata. Tarpdisciplininio požiūriu apjungiamos psichologijos, visuomenės sveikatos, informacijos ir komunikacijos, literatūrologijos sritys. Giluminiu skaitymu pasinėję į humanistines vertybes apmąstyti skatinančią literatūrą, patiriantys psichologinių sunkumų asmenys turi galimybę ne tik atitraukti mintis nuo įtemptos kasdienybės. Tapatindamiesi su kūrinių herojais, jie gali geriau suvokti save bei aplinką, rasti naujų būdų problemoms spręsti. Tuo grindžiamas biblioterapijos pritaikomumas asmenims, patiriantiems socialinę atskirtį dėl pandemijos.

Atviros apklausos metodu surinkti duomenys iš 17 ekspertų (dvylika Lietuvos biblioterapijos asociacijos narių ir penki dalyvaujantys biblioterapiniuose projektuose praktikai; 4 tyrimo dalyviai – sveikatos srityje dirbantys psichologai (psichoterapeutai), 6 – švietimo ir 7 kultūros srities darbuotojai). Sudarytas rekomendacinis knygų sąrašas skirtas pasyviosios biblioterapijos taikymui. Sąrašas apima dvi temas: 1) bendrosios biblioterapinės rekomendacijos ir 2) grožinė literatūra medikams, viso 81 knyga, 43 % jų pasiekiamos internetu). Kiekviena pozicija sąrašė apima pagrindinius kūrinio identifikacijai reikalingus metaduomenis (AUTORIUS ir antraštė), trumpą ekspertų suformuotą biblioterapinių aspektų pagrindimą ir informaciją apie knygos pasiekiamumą internetu portale ibiblioteka.lt. Biblioterapinės literatūros sąrašą gali pasinaudoti medikai, socialinę veiklą organizuojantys specialistai, tarp jų – socialiniai darbuotojai, vietovės bendruomeninę veiklą organizuojantys asmenys, bibliotekininkai ir visi, kam aktualu teikti pagalbą skaitymu.

Reikšminiai žodžiai: pagalba skaitymu, giluminis skaitymas, psichologinė savipagalba.

Bibliotherapy. Reading Recommendation experiencing Exclusion during COVID-19

Abstract. The relevance of the research is based on more than a year-long restrictions experienced by people of Lithuania and worldwide because of the COVID-19 pandemic. The theoretical part presents a concept for bibliotherapeutic recommendations for reading. From an interdisciplinary point of view, the research integrates insights from the domains of psychology, public health, information and communication and literary criticism. Individuals experiencing psychological problems, by delving into literature which encourages reflection of humanistic values, during their in-depth reading process, can not only distract themselves from stressful everyday life but also, while identifying themselves with personages of literary works, better conceive themselves and their environment as well as find new ways to solve their problems. This justifies the applicability of bibliotherapy for those who experience social exclusion during the pandemic.

The open survey collected data from 17 experts (12 members of the Lithuanian Bibliotherapy Association and 5 practitioners involved in bibliotherapy projects; 4 study participants from the health service sector (psychotherapists); 6 representatives from the education sector; and 7, from the cultural sector). A recommendatory list of books for passive bibliotherapy sessions was drawn. The list comprises 2 topics: (1) recommendations for general bibliotherapy and (2) fiction for health practitioners (81 books in total, 43% of which are accessible online). Every entry in the list includes metadata required for the identification of the work (AUTHOR and title), a brief substantiation of bibliotherapeutic aspects formulated by experts and the information about the accessibility of the book on the portal ibiblioteka.lt. The list of bibliotherapeutic literature can be also useful for health practitioners, social activities professionals, organisers of local community activities, librarians and those who wish to provide help by reading.

Keywords: helping by reading, deep reading, psychological self-help.

Įvadas

2020 metų kovo mėnesį Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė COVID-19 pandemiją. Rašant šį straipsnį, apytikriai metus žmonės gyvena padidėjusios rizikos dėl savo ir artimųjų sveikatos sąlygomis. Du kartus per metų laikotarpį *didžiumai Lietuvos žmonių* teko išgyventi karantino sąlygotą atskirtį: dirbti nuotoliniu būdu, apriboti socialinius kontaktus net su artimaisiais. Tai daugeliui kėlė stresą, nerimą, depresyviais nuotakais. Ilgai trunkanti įtempta situacija be aiškios pabaigos pareikalavo psichinių jėgų mobilizacijos, ieškoti alternatyvių nemedikamentinių metodų išgyvenamai situacijai palengvinti. Gana paprastai pasiekiamą priemonę gali tapti literatūros skaitymas ir juo paremta biblioterapija. Tyrimo *aktualumas* remiasi tarpdisciplininio požiūriu į skaitymą, ieškant galimybių pagelbėti atskirtį ir psichologinę įtampą pandemijos metu patiriantiems asmenims. *Tyrimo naujumą*

pagrindžia iki šiol Lietuvoje nevykdyti panašaus pobūdžio moksliniai tyrimai, tarptautiniu mastu praplėstas tyrimo objektas, biblioterapijos metodą pandemijos metu siūlant ne tik medicinos personalui, bet ir visiems, patiriantiems psichinės savijautos problemų pandemijos metu. Sveikatos priežiūros specialistams tyrimo rezultatai naudingi ne tik asmeninių psichologinių problemų įveikimui, bet ir kaip galima alternatyvi slaugos (rūpesčio ligoniams) priemonė.

Tikslas, tyrimo tikslas, metodai

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti biblioterapijos taikymo COVID-19 pandemijos metu galimybes, pasiūlyti patiriantiems izoliaciją asmenims rekomendacinę literatūros sąrašą. Tyrime taikyta ekspertų pusiau atviro pobūdžio apklausa raštu. Surinkti duomenys susisteminti ir apibendrinti pagal tyrimo autorės sudarytą klasifikaciją.

Klausimyną sudaro 8 klausimai (1–3 klausimuose prašoma pateikti demografinę informaciją ir veiklos sritį; 4 klausimu siekiama išsiaiškinti, ar pandemijos metu dalyviai patiria sumažėjusias / padidėjusias skaitymo apimtis; 5–7 – atviri klausimai apie asmeninį skaitymo pandemijos metu pasirinkimą, rekomendacijas kitiems, kiekvieną teiginį prašoma pagrįsti; paskutinis klausimas skirtas surinkti duomenis atgaliniam kontaktui, jeigu to prireiks. Klausimyne patikinama, kad duomenys bus naudojami tik apibendrintai, neatskleidžiant asmens duomenų. Duomenys renkami uždaroje sistemoje internete (manoapklausa.lt) ir yra neprieinami tretiesiems asmenims. Tuo būdu laikomasi tyrimo etikos, išlaikomas surinktų duomenų anonimiškumas.

Sudarytas pusiau atviro pobūdžio klausimynas tikslingai platinamas Lietuvos biblioterapijos asociacijos (toliau – LBA) nariams ir asmenims, dalyvaujantiems biblioterapiniuose projektuose. Apklausos nuoroda buvo pasidalinta LBA uždaroje *Facebook* grupėje ir platinama asmeniniais el. pašto adresais. Per laikotarpį nuo 2021 metų sausio 18 iki vasario 5 dienos klausimyną užpildė 17 informantų. Surinkti duomenys apibendrinti pagal demografinius požymius (lytį, amžių, veiklos pobūdį). Komentuojama tyrimų dalyvių skaitymo trukmės įpročio kaita pandemijos metu.

Atviruose klausimuose įvardyta informacija apie pačių respondentų skaitytas ir jiems pagelbėjusias ir/ar kitiems rekomenduojamas skaityti knygas apibendrintai pateikta lentelėse (žr. *lentelė 1* ir *lentelė 2*). Lentelėse įvesta informacija apie galimybę knygas skaityti nuotoliniu būdu nemokamame portale *ibiblioteka.lt*. Sugeneruota tokia duomenų paskirstymo klasifikacija: 1) biblioterapinės literatūros rekomendacinis sąrašas ir 2) grožinės literatūros, praplečiančios profesinį medikų informacijos lauką apie infekcijų išgyvenimą ir gydytojų darbą, sąrašas. Pirmojoje temoje pagal tyrimo autorės sudarytą struktūrą literatūra suklasifikuota į 5 potemes: (humanistines vertybes apmąstyti skatinanti grožinė literatūra, autobiografijos (1); fantastiniai ir distopiniai romanai (2); psichologijos knygos, savipagalbos metodikos (3); humoristinio stiliaus išmintingos knygos (4); paaugliams (ir suaugusiems) skirta romantinė – fantastinė literatūra (5); poezija (6). Temų ir potemių viduje literatūros pozicijos išdėstomos autorių pavardžių abėcėlės seka. Dokumento identifikacijai naudojami tik pagrindiniai metaduomenys (autorius pavardė, vardas ir *antraštė*) sutikrinti ir pakoreguoti, atsižvelgiant į Lietuvos bibliotekų integralios informacijos sistemos (LIBIS) katalogo duomenis. Pavardės slaviškais rašmenimis naudojamos, kaip knygos antraštiname lape, greta pateikiama originalūs autoriniai duomenys. Tyrimo dalyvių įvardyti rekomenduojamo turinio biblioterapiniai aspektai yra esminė paskata skaitytojų pasirinkimui.

Biblioterapinių rekomendacijų skaitymui samprata

COVID-19 pandemijos metu išgyvenama atskirtis ir iš to kylančios psichinės sveikatos problemos. Mokslininkų atlikti tyrimai skelbia, kad pandemijos metu didelė dalis visuomenės išgyvena padidėjusį nerimą, kuris įvardijamas psichinės sveikatos sutrikimu (pavyzdžiui, Portugalijoje tai konstatuota 46,7 % moterų ir 41,5 % vyrų); asmenims pasireiškia nepakankamas emocinis stabilumas, padažnėja neigiami jausmai – baimė, išgyvenimai,

nerimas (39,0 % moterų ir 35,3 % vyrų) [1]. Tyrėjų grupės iš Alžyro 2020 metų kovo mėnesį atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad 50,3 % apklaustųjų tyrimo metu jautė nerimą. 48,2 % išgyveno stresą, 46,6 % jautėsi blogos nuotaikos, o 47,4 % nuolat galvojo apie epidemiją ir kaip apsaugoti save ir savo šeimos narius. 87,9 % Alžyro gyventojų nurodė, kad jiems sunku laikytis nustatytų izoliacijos taisyklių. Tyrėjai konstatuoja reikšmingus kasdienio gyvenimo pokyčius miego trukmės, kėlimosi ryte, naudojimosi internetu bei kasdieniam skaitymui skirtu laiko apimtyse [2].

Tyrėjai iš Indijos konstatuoja, kad pagrindinė akademinės bendruomenės veikla karantino metu – knygų skaitymas [3]. Nustatyta, kad 76 % akademinės bendruomenės narių Indijos universitetuose karantino metu skaitymui naudojo popierinius ir elektroninius šaltinius, 14 % tik elektroninius, 7 % tik popierinius [4]. Didžioji visuomenės dalis pandemijos metu rėmėsi informacija internete [5]. Rezultatai rodo, kad naujienų skaitymas krizės metu žmonėms padidino nerimą [6].

Specialistų įžvalgos ir rekomendacijos dėl skaitymo pandemijos metu. Žurnalistinį tyrimą atlikę Aston universiteto (Didžioji Britanija) literatūros dėstytojai teigia, kad pandemija paskatino žmones daugiau skaityti knygų apie tikrąją ar metafora išreikštą izoliaciją. [7]. Kultūros ir meno temomis rašančios žurnalistės M. Kapur straipsnyje, paskelbtame Pasaulio ekonomikos forumo svetainėje *Weforum*, apibendrinti jos atlikto tyrimo rezultatai: nors karantino sąlygomis dauguma turi daugiau laisvalaikio, pandemijos metu yra sunku susitelkti skaitymui. Anot jos kalbinto psichologo Shyam Bhat, nerimas dėl COVID-19 trukdo giluminiam knygų skaitymui, nes vaizdo platformos (kaip *Netflix*) labiau patraukia visuomenės dėmesį. [8]. Akademinio žurnalo *Canadian Literature* redaktorė L. Moss pirmojo karantino metu dirbo iš namų, ir asmeninę patirtį iš kasdienų įrašų socialiniuose tinkluose apibendrino vedamajame mokslinio žurnalo straipsnyje. Anot literatūros tyrėjos, įrašuose fiksuoti duomenys atspindi tikrą nerimo kroniką, o iš namų vykdoma veikla padėjo jai lengviau įveikti sunkų socialinės izoliacijos laikotarpį [9].

Tyrimais grįstas rekomendacijas psichikos sveikatai pandemijos metu parengė Vilniaus universiteto psichikos traumatologijos centro darbuotojai. Viename iš patarimų ragina skirti laiko malonioms veikloms [10]. Patarimas iliustruojamas skaitymu. Tai rekomenduoja Arabų Emyratų universiteto psichologai [11], italų ir ispanų tyrėjų grupė [6], kaip ir visuomenės sveikatos mokslų daktarė profesorė N. Žemaitienė interviu SAM spaudos tarnybai [12].

Biblioterapijos taikymas ir pritaikomumas patiriantiems atskirtį

Skaityti išmokstame vaikystėje ir šį informacijos priėmimo būdą taikome visą gyvenimą. Skaitydami daug sužinome, plečiame akiratį ir jausmų paletę, – tai atliekame taikydami įvairias skaitymo strategijas. Tyrėjų grupė [6], analizavusi skaitymo įpročius COVID-19 pandemijos metu, išskiria penkias pagrindines skaitymo rūšis pagal tikslus: 1) laisvalaikio skaitymas malonumui, 2) darbui arba studijoms reikalingų tekstų skaitymas, siekiant įgyti žinių, 3) naujienų sekimas, siekiant būti įvykių kontekste, 4) skaitymas socializacijos su kitais asmenimis tikslu ir 5) dalijimasis skaitymu (garsinis skaitymas) su nemokančiais skaityti vaikais. Šiame tyrime daugiausiai aprėpiame laisvalaikio skaitymą malonumui, jį siesime su skaitymu socializacijos tikslu, praplėsdami aukščiau nurodytos sistemos ketvirtąją rūšį. Skaitymą socializacijos tikslu traktuosime ne tik įrašų socialiniuose tinkluose skaitymą, bet ir susitikimus, kurių metu aptariamos kartu skaitytos knygos. Pastarosios skaitymo rūšys naudojamos biblioterapijoje, kuri teorijoje apibrėžiama, kaip fiksuoto dokumento skaitymu paremta pagalba tekstą skaitančiam asmeniui [13–14].

Biblioterapiją, kaip psichologinės pagalbos metodą izoliacijoje esančiam medicinai personalui, išanalizavę tyrėjai [11] teigia, kad biblioterapija – tai sistemingas, kruopščiai parinkto teksto skaitymu grįstas poveikis, siekiant padėti žmonėms įveikti stresą ir asmenines problemas. Jie pažymi, kad šis metodas puikiai tinka pandemijos metu. Išgyvenę šią situaciją žinome, kad ne tik medicinos personalas, bet ir visi gyventojai karantino sąlygomis

patiria ne tik laisvo judėjimo, bet ir kai kurių poreikių tenkinimo suvaržymus. Visuomenės nariai išgyvena ir socialinę atskirtį ir susiduria su dėl viso to kylančiomis psichikos sveikatos problemomis. Biblioterapija pandemijos metu gali tapti emocinės paramos teikimo priemone. Skaitydami literatūrą, galime geriau suprasti ir lengviau išreikšti savo jausmus, galbūt rasti naujų būdų problemoms spręsti. Tai iliustruoja literatūrologės ir kūrybinio rašymo dėstytojos L. Moss žodžiai: mes [...] karantino metu tapome atviri savo pažeidžiamumui ir nesaugumui, ir taip solidarizavomės su studentais, kolegomis, draugais ir šeima. Nusiėmėme buvimo profesionalais kaukes ir tiesiog teikėme paramą savo bendruomenei [9].

Literatūrologė A. Jurgutienė apibrėžia, kad jau antikoje „literatūrinė kūryba buvo suvokta kaip tam tikrus normatyvinius reikalavimus atitinkantis rašymas eilėmis, kurio tikslas – tobulinti žmogaus prigimtį [15]. Anot tyrėjos, vokiečių hermeneutikoje (W. Dilthey, I. Kantas) [...] „literatūra vadinta „gyvenimo veidrodžiu“, o rašytojas pirmiausia suprantamas kaip „gyvenimo filosofas“, ieškantis adekvačiausios stilistinės raiškos gyvenimo esmei sugriebti ir išsakyti“ [15, p. 10]. Literatūros teksto prasmės yra nuolat istoriškai kintančio konteksto perkuriamos. Literatūrologė pažymi, kad recepcinė [arba Heideggerio] interpretacija prasideda nuo metodologinio klausimo, kokia interpretuojamo kūrinio „reikšmė man“; ką kūrinys reiškia man čia ir dabar; vyksta tarsi pokalbis su kūriniu arba kūrinio ir skaitytojų prasmų suartėjimo veiksmas, kai skaitytojas prisipildo kūrinio prasmingumo [15, p. 21]. Kanadietė L. Moss iš patirties pandemijos metu pastebi, kad literatūros tekstai, kuriuos naudojo studijų tikslu, per karantino laikotarpį įgijo naują prasmę. Anot dėstytojos, 2020 metų pradžioje ji du kartus skirtingose grupėse aptarė P. K. Page apsakymą „Nebent akis užklumpa“ (*Unless the Eye Catch Fire*). Aštuonių savaitių laiko tarpas skyrė užsiėmimus, o ta pati istorija suskambo labai skirtingai. Sausio viduryje apie P. K. Page darbą kalbėta kaip apie pranašišką ekologinės problemos atskleidimą. Problema įvardytas visuotinis atšilimas, ekstremali klimato kaitos situacija ir net tam tikras ekocidas dėl vyriausybės veiksmų ar neveikimo. Skaitant 1979 metais parašytą istoriją stebėtasi, – kaip taikliai rašytoja įsivaizdavo tai, ką kūrinį aptarianti grupė matė 2019 metais Australijoje siautėjant gaisrams. 2020 metų kovo pabaigoje kita studijų grupė tą patį P. K. Page apsakymą interpretavo kaip pandeminių apribojimų ir pasimetimo istorijas, izoliacijos ir vienatvės, skausmo ir psichologinio (ne)atsparumo pranašystę [9].

Biblioterapijos rūšys ir jų pritaikomumas pandemijos sąlygomis

Pagal biblioterapijos taikymo tikslus išskiriamos klinikinė, reabilitacinė ir edukacinė, arba asmenybės vystymo, biblioterapijos rūšys [13, p. 36]. Šiame tyrime siejami rezultatai apima reabilitacinę ir asmenybės vystymo biblioterapijos rūšis, yra parengtos pasyviosios biblioterapijos (skaitymo rekomendacijų) taikymo priemonės (rekomenduojamos literatūros sąrašai). Anot psichologų E. Stip, L. Östlundh, K. Abdel Aziz, biblioterapija gali padėti asmenims, kuriems reikia paramos dėl emocinių išgyvenimų pandemijos metu. Juk izoliacijoje esančiam žmogui mėgstama knyga yra tarsi langas į kitą pasaulį, galimybė pasvajoti, tapatintis su herojais ir situacijomis. Yra knygų, kurios mums labai daug reiškia. Jos tarsi talismanai, mūsų sielos apsauginiai sluoksniai, kurių pagalba vėl grįžtame į džiugius laikus. Tokias knygas skaitome, kad sušvelnintume kartėlį, numalšintume paniką ar pabėgtume nuo per sunkaus gyvenimo kasdienybėje [11]. Knygos, kuriose aprašomos atskirties, epidemijų situacijos ir su tuo susiję žmonių jausmai, kuriuos šiuo metu mums tenka išgyventi, leidžia skaitytojui patirti bendrystę. Tuo pačiu skaitytojas gauna vilties, skaitomas tekstas gali jį paskatinti iš naujo apmąstyti asmenines vertybes. Tai įgalina savo buvimą šioje nelengvoje situacijoje pamatyti platesniame kontekste. Grožinės literatūros skaitymas gali tapti pretekstu atsitraukti nuo įtemptos kasdienės informacijos ir taip pailsinti mintis. Literatūrologė ir kūrybinio rašymo dėstytoja L. Moss, analizuodama savo pandeminių apribojimo patirtį, rašo: „aš neplanavau ieškoti tekstų savipagalbai, bet būtent knygos [...] ir eilėraščiai [naudojami pasirošti paskaitoms] buvo tai, kas mane pačią palaikė izoliacijos metu [9].

Sąveikos biblioterapijos taikymo galimybės. Kai remiantis perskaitytu kūrinio paskatinamas tarpusavio bendravimas, dalinantis mintimis apie perskaitytą tekstą, yra taikoma sąveikos biblioterapija [13, 16]. Asmenybės vystymo biblioterapijoje šis procesas gali vykti skaitymo klubuose, o klinikinėje būtinas betarpiškas pokalbis su psichologu. Anot psichologijos mokslininkų, net jei individualus skaitymas visiškai neatstoja pokalbio su psichologu ar terapeutu, moksliniais tyrimais įrodytas teigiamas skaitymo proceso poveikis psichinei sveikatai. Skaitymas mažina stresą, gerina miego kokybę ir stimuliuoja emocinį intelektą. Ši veikla vienuose gali palengvinti tarpusavio santykius, daryti įtaką skaitančiojo empatijai, geresniam kito žmogaus jaučiamų jausmų suvokimui. Tai gali įvykti tuomet, kai skaitytojas tapatinasi su herojais, emocionaliai panyra į skaitomą kūrinį. Be to, jeigu skaitydami stengiatės nepamiršti siužeto, veikėjų vardų ir jų santykių, skaitymas gerina atmintį [11]. Aptardami kūrinį grupėje, skaitytojai savo patirtį papildo kitų išvalgomis, – o tai ne tik praplečia socializaciją, bet ir pagilina asmeninį suvokimą. L. Moss pandemijos metu kūrybinio rašymo užsiėmimus vedė nuotoliniu būdu. Anot jos, nors šis neįprastas komunikacijos būdas buvo techniškai sudėtingas ir emociškai varginantis, tačiau jis motyvavo sutelkti dėmesį į kažką kita, ne tik į pandemines naujienas ir bauginančius šeimos atskirtumo faktus. Virtualūs susitikimai karantino sąlygomis buvo malonūs visai grupei. Viena studentė sakė, kad virtualus užsiėmimas jai buvo vienintelis kontaktas per visą savaitę, kiti pasakojo, kiek daug pastangų jie turėjo įdėti, kad galėtų pasijungti prie grupės ir kaip to norėjo. [9]. Nuotoliniai susitikimai vaizdo platformose karantino metu suteikia galimybių ir karantino sąlygomis organizuoti sąveikos biblioterapiją – diskusijas apie perskaitytas knygas. Šiuo aspektu numatomas tyrimo temos tęstinumas.

Rezultatų pristatymas

Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys ir bendra duomenų apžvalga. Klausimyną užpildė 12 Lietuvos biblioterapijos asociacijos narių ir 5 vykdytys biblioterapinius projektus asmenys. Trys vyrai ir 14 moterų; keturi informantai dirba sveikatos srityje psichologai (psichoterapeutai), 6 – dirba švietimo ir 7 kultūros srityje. Vidutinis tyrimo dalyvių amžius – beveik 46 metai.

Išanalizavus užpildytas atviro klausimų tipo būdu užpildytą informaciją anketose, sudarytas rekomenduojamų literatūros kūrinių sąrašas (viso 81 knyga). To paties autoriaus kūriniai, jeigu tyrimo dalyvių rekomendacijose neatskirti, pateikiami vienoje pozicijoje, numeruojant atskirai. Sąrašas gali būti skirtas visiems, atskirtį karantino metu išgyvenusiems asmenims. Knygos, kurias tyrimo dalyviai siūlė abiejose temose ir jos atitinka antrosios temos ribas, priskirtos prie pastarosios.

Duomenų klasifikavimo struktūra. 1 lentelėje pateikiama biblioterapijos veiklą praktikuojančių ekspertų rekomenduojama literatūra skaityti pandemijos metu. Siūlydami knygas, tyrimo dalyviai galvojo apie jiems pagelbėjusias knygas, taip pat papildomai nurodė kitiems rekomenduojamas knygas ir įvardijo, kuo šios knygos gali būti biblioterapinėmis. 2 lentelėje pateikiami kūriniai, kuriuose rašytojai vaizduoja epidemijas, žmonių išgyvenimus jų metu, vertybinius pasirinkimus, taikomas priemones ligoms nugalėti, psichologiškai sustiprėti; taip pat romanai, kurių pagrindiniai herojai – medikai [11]. Abiejų lentelių pirmojoje skiltyje numeruojamos pozicijos, antrojoje – nurodomas kūrinio autorius ir antraštė; skliausteliuose įrašytas skaitmuo rodo, kiek ekspertų šį kūrinį rekomenduoja. Trečiojoje skiltyje kūrinius trumpai apibūdinamas pagal biblioterapinius požymius. Ketvirtojoje skiltyje pateikiama informacija apie galimybę pilnatekstį kūrinį elektroniniu formatu nemokamai skaityti Lietuvos bibliotekų portale ibiblioteka.lt.¹

Visi tyrimo dalyviai nurodė, kad įvardytas knygas rekomenduoja skaityti ir pasibaigus pandemijai. Anot antrojo respondento: „geras turinys yra visada geras turinys, tik jautresniais savo gyvenimo etapais (pandemija

¹ Prieigos galimybė tikrinta 2020 m. vasario 12 d. Licencijos prieigai sudaromos ribotam laikui, todėl prieiga gali pasikeisti.

viena iš jų) žmogus jautriau ir giliau priima, išjaučia ir apgalvoja perskaitytus tekstus“. Teiginį papildė dešimtojo informanto teiginys: „nes jos [rekomenduojamos knygos] ir šiaip gyvenime įkvepia, suteikia įvairių išvalgų, ragina nepasiduoti ir žvelgti į gyvenimą šviesiomis akimis“. Keletas tyrimo dalyvių pažymi, kad turi abejonių dėl skaitymo rekomendacijų pandemijos metu, ypač jeigu tai susiję su elektroninių knygų skaitymu. Nes „kai nuo kompiuterio pavargsta akys, vargu, ar knyga gali tą nuovargį sumažinti“. 12-as informantas abejoja pateiktomis rekomendacijomis skaityti fantastiką, pasibaigus pandemijai. Anot jo – „poeziją gerai skaityti visada, o fantastines knygas nesu tikra, ar rekomenduočiau po pandemijos. Nes tuomet žmonės ieškos daugiau racionalumo ir tikrovės“.

Daugiausiai rekomenduojamų kūrinių priskirta potemei Humanistines vertybes apmąstyti skatinanti grožinė literatūra (iš viso 34). Prie šios temos priskirta ir vienintelė rekomenduota Yuval Noah Harari mokslo populiarinimo knyga „Sapiens“. Kai kurie tyrimo dalyviai skaitymui pasiūlė psichologinio turinio savipagalbos knygas arba psichologijos populiarinimo literatūrą (iš viso 13 pozicijų). Tai akcentuoja ir Jungtinės Karalystės tyrėjai [14]. Prie šios potemės priskirta ir viena iš trijų pasiūlytų knygų anglų kalba. Knyga skirta norintiems tapti geru parduotoju. Anot ją pasiūliusio tyrimo dalyvio, ši knyga jam pačiam buvo terapinė, nes parodė galimybes daug ką padaryti pačiam, savo rankomis.

Atskira poteme išskirtos knygos paaugliams, kurias mėgsta (ar prie jų grįžta) nemažai suaugusiųjų. Anot [11] tyrėjų, juk kai kurių knygų herojai tampa lyg talismanai, primenantys gerus laikus. 10-oji tyrimo dalyvė rašo: „gali būti, kad su kai kuriomis knygomis vaikystėje prasilenkėte, tai dabar galima grąžinti šią skolą sau“. Nemažai informantų patys atgaivos gauna ir todėl ir kitiems rekomenduoja skaityti poeziją. Mėgstamą poetą reiktų atrasti pačiam, tačiau kitų nuorodos į terapiškai veikiančią autorių poeziją, gali padėti į poezijos skaitymą įsitraukti ir kitiems. Anot 13-ojo šio tyrimo dalyvio, „jeigu neturite laiko skaityti romanus, skaitykite poeziją“, – juk tai metaforų kalba, skatinanti mąstymą, improvizaciją, kūrybiškumą. Keturios rekomenduojamos knygos sudaro humoristinio stiliaus išmintingos literatūros potemę. Juokas, šypsena ir gera nuotaika – vienas iš puikių progų primiršti negandas, sudėtingą karantino aplinką. Atrasti tokias knygas sau nelengva, tuo pačiu rizikinga humorą rekomenduoti kitiems.

1 lentelė. Biblioterapinės literatūros rekomendacinis sąrašas

Nr.	Knyga (kiek kartų paminėta)	Įvardyti biblioterapiniai požymiai asmenine patirtimi / rekomendacijos skaitymo pasirinkimui kitiems	Nuotolinė prieiga per biblioteką.lt
1. Humanistines vertybes apmąstyti skatinanti grožinė literatūra, autobiografijos			
1	ARIKAVA, Hiro <i>Keliaujančio katino kronikos</i>	Jautri istorija, papasakota katino akimis. Katinai – terapiniai gyvūnai. O dar toks protingas, išdidus herojus – sužavi ir iškart įtraukia į skausmingą, jautrią istoriją. Kartu ši istorija labai šviesi, kupina meilės ir kitų šiltų jausmų. Moko susitaikyti su skaudžiais įvykiais, neleisti jiems užgožti gyvenimo grožio.	nėra
2	BACH, Richard <i>Džonatanas Livingstonas žuvėdra</i>	Alegoriškas pasakojimas apie kitoniškumą, savo taisyklių kūrimą, nepailstamą siekimą. Sustiprina tikėjimą savo svajone, nusiteikimą jos siekti.	nėra
3	BACKMAN, Fredrik <i>Čia buvo Brita Marija</i>	Įprasmina bendravimo svarbą. Kaip svarbu gebėti atleisti, rūpintis ne tik savimi, išlaikyti pusiausvyrą, kad nenuieitum į kraštutinumus, kad rūpestis netaptų pasyvia agresija sau ir kitiems.	yra
4	BACKMAN, Fredrik <i>Gyveno kartą Uvė</i>	Jautrus, gyvenimiškas pasakojimas apie keistuolį kaimyną. Nelengvas paprasto švedo gyvenimas, pakylėjanti istorijos pabaiga. Primena apie bendruomeniškumo svarbą mūsų gyvenimuose. Sušildo širdį.	yra

5	BARREAU, Nicolas <i>Mane rasi pasaulio krašte</i>	Romanas apie jausmus leis atsiriboti nuo slegiančios kasdienybės. Rekomenduočiau pasitelkti atidųjį skaitymą, palydimą refleksiniu / patyriminiu rašymu. Verta išbandyti – tai puikus būdas užsimiršti ir pailsinti galvą.	nėra
6	CAMUS, <i>Esė rinktinė</i>	Filosofiniai apmąstymų tekstai turi stiprų poveikį tam, kad galėtume decentruotis ir pažiūrėti į įvykius iš šono, pastebėti tam tikras vidinio gyvenimo tendencijas, kurios vyksta pandemijų laikotarpiams. Pasakojimas apie tai, kad žmonės renkasi, kurioje barikadų pusėje jie kovos. Istorijos padeda pažvelgti į absurdą iš šalies.	nėra
7	CHRISTIANSEN, Hinrich-Boy, <i>Su šūksniu HURRA – pirmyn!</i>	Vokietijos specialiųjų padalinių – komandos dalinio kario atsiminimai apie karą ir nelaisvės metus (vyrams). Tai parodo ir leidžia patirti, kad gyvenime būna daug blogesnių situacijų, kurias tenka išgyventi.	nėra
8	DAPKUS Liudas <i>Žuvis, kuri supainiojo duris</i>	Šios knygos skaitymas – lyg būdas keliauti po įvairias šalis, tuo pačiu ir po „dvasinius žemynus“, juk pandemijos metu kelionių taip pasiilgom...	yra
9	DOERR, Anthony <i>Kriauklių rinkėjas</i>	Septyni apsakymai vis kitoje pasaulio vietoje (viena iš jų – Vilnius). Įvairūs, keisti veikėjai. Įkvepia stiprus gebėjimas išgyventi, išbūti, kad ir kaip būtų sunku.	yra
10	GAMBERALE, Chiara <i>Dešimt minučių</i>	Romanas apie moterį, kuri ryžtasi iš pagrindų pakeisti į šukes pabirusį gyvenimą. Apie lipimą iš savo komforto zonos, naujus atradimus ir pojūčius, asmenybės virsmą.	yra
11	GOETHE, Johann Wolfgang <i>Sielų giminystė</i>	Įkvepanti taurius jausmus ugdant jaunąją kartą. Atskleidžiama sudėtinga jausmų ir pareigos, išgalėjusių papročių, moralės, šeimos vertybių kova.	nėra
12	GOUNELLE, Laurent <i>Žmogus, kuris norėjo būti laimingas</i>	Savipagalbos stiliumi parašytas romanas, lengvai skaitoma knyga, suteikianti viltingo tikėjimo ir pasitikėjimo.	yra
13	GUÉNARD, Tim <i>Stipriau už neapykantą</i>	Autobiografinė knyga apie skaudžias vaikystės traumas, moko atleidimo, empatijos.	nėra
14	HANDKE, Peter <i>Kairiarankė moteris</i>	Dvi apsakos apie vertybes. Knyga kelia daug jausmų, man buvo išlaisvinanti. Abu apsakymai, tarsi psichologinės studijos. Pirmajame apsakyme nagrinėjami padariusio sunkų nusikaltimą žmogaus išgyvenimai, antrajame kalbama apie moters emancipacijos problemas.	nėra
15	HARARI, Yuval Noah <i>Sapiens</i>	Žmonijos civilizacijos istorija padėjo suvokti, kad žmonija išgyvena nuolatinius išbandymus, ir sustiprino mintis, kad gyvename civilizacinio lūžio metu.	yra
16	IHIMAERA Witi <i>Banginių vadeliotoja</i>	Švelnus, paprastas ir kartu labai gilus, archetipų kupinas tekstas, skatinantis analizuoti, susimąstyti apie neribotas žmogaus galias.	nėra
17	YOUNG, William P. <i>Trobelė</i>	Romantiška alegorija apie tai, kas yra tikėjimas, kam jo reikia žmogui	yra
18	JACOBSEN, Roy <i>Neregimieji</i>	Lėtas gyvenimo tempas, atskirtumas nuo pasaulio. Išgyvenau jausmą, kad nors mirtis greta ir ji tikrai išstiks, bet dėl to lėto tempo visa tai įvyks visai negreitai.	yra
19	JOYCE, Rachel <i>Muzika Ilzei Brauchman</i>	Įtraukiantis siužetas, kuriame įpinta įdomių pažintinių detalių apie garsiuosius kompozitorius. Maloniai ir naudingai leidi laiką, džiaugiesi skaitymu ir kartu įkapsi žinių apie muziką.	yra
20	KEPENIENĖ, Nijolė (Nijolė Kliukaitė – Kepenienė) <i>Ru-paus malimo</i>	Romanas šildo dėmesiu Mažosios Lietuvos šeimai, jos žmonių likimams. Šiuo periodu labiau įkvepia tradicinės vertybės. Kai jas matau, nesijaučiu už borto.	nėra
21	KUNDERA, Milan <i>Ne-reikšmingumo šventė</i>	Romanas leido atsiriboti, pamiršti pandemiją. Tuo pačiu primindamas, kad neįmanoma nei apversti, nei pertvarkyti šio pasaulio, tad lieka vienintelis būdas – atsilaukyti, nežiūrėti į jį rimtai.	nėra
22-23	MANDELA, Nelson <i>Prison Letters, arba Conversations With Myself</i>	Rekomenduojau skaityti knygas apie Nelsoną Mandelą, kad suprastų, kiek žmogui teko praleisti laiko vienuotėje, ir galėtų palyginti su savo gyvenime atsiradusiais nepatogumais dėl pandemijos (knygos anglų kalba).	nėra / nėra
24	NIKULIN, Nikolaj (Никulin, Николай Николаевич) <i>Atsiminimai apie karą</i>	Tikras, žiaurus ir atviras sovietų kario pasakojimas apie Antrąjį pasaulinį karą. Rekomenduojama vyrams skaityti apie karą, kad pamatyti, jog buvo ir blogiau.	nėra

25	ÓLAFSDÓTTIR, Auður Ava <i>Randai</i>	Suteikia vilties, kad bet kokiomis aplinkybėmis žmogus yra reikalingas kažkam, jis gali pasitarnauti kitiems. O tada ir pačiam šviesiau tampa. Knyga gali pagelbėti juodos nevilties, beprasmybės akimirka: pagrindinis herojus, nusprendęs pasitraukti iš gyvenimo, visgi atranda buvimo prasmę, darydamas gera kitiems.	yra
26	ROTH, Philip <i>Kiekvienas žmogus (2)</i>	Padėjo apmąstyti ir priimti žmogaus netobulumą ir mirtingumą. Dubokasio epizodas ir laidotuvių papročių aprašymas paskatino išjausti darbo grožį, pasiruošimo išlydėti amžinybės tradicijų svarbą. Lėtas gyvenimo baigtinumo pripažinimas. Jis baigtinis, pandemija ar ne pandemija.	nėra
27-28	SEPETYS, Ruta, <i>Tarp pilkų debesų; Druska jūrai</i>	Sunkumai – neišvengiamas žmogaus būties palydovas, laimė, saugumas – iliuzija. Reikia išmokti džiaugtis mažais dalykais, o gal ir nesitikėti didelių.	yra / yra
29	SHAFAK, Elif <i>Keturiasdešimt meilės taisyklių</i>	Romanas padėjo pilnai pasinerti į tekstą ir pamiršti grėsmingą situaciją aplink; praplėtė „savo kelio priėmimo“ suvokimą.	nėra
30	SPARKS, Nicholas <i>Užrašų knygelė</i>	Terapinė tuo, kad primena, kaip svarbu klausyti savo nuojautų, širdies balso, likti sąžiningu ir ištikimu sau – tik taip ir kitiems bus gera su tavimi. Knyga apie amžinąją meilę, tarsi idiliška pasaka.	yra
31	STRAYED, Cheryl <i>Laukinė</i>	Kelionė į save, padedanti išsilaisvinti iš nuoskaudų ir nesėkmių. Autobiografinė knyga, herojei keliaujant ir per išbandymus atrandant stiprybę savyje.	nėra
32	WESTOVER, Tara <i>Apšviestoji</i>	Slogią akimirką ši autobiografinė knyga gali parodyti, kad yra žmonių, kuriems žmonėms nepasisekė labiau. Bet net ir labai nepalankiomis sąlygomis jie randa, kaip save realizuoti, siekti ir gauti tai, ko nori.	yra
33	WILLIAMS, John <i>Stouneris</i>	Pažintis su vyriškų jausmų pasauliu. Šiek tiek asmeninio susitapatimo, – dėl nuolatinio svetimumo, nepriklausymo nei pilnai miestui, nei pilnai kaimui. Gyvenimiška. Ne per saldi.	yra
34	WINGATE, Lisa <i>Kol nepriklausėme jums</i>	Šokiruojanti, paremta tikrais faktais istorija apie vaikų grobimo tinklą. Tikro siaubo išjautimas leido atrasti vidinę ramybę pandemijos metu ir kitaip pamatyti savo gyvenimą gaušoje.	yra
2. Fantastiniai ir distopiniai romanai (atskirties, epidemijų, visuomenės žlugimo ar pozityvios ateities vizijų temos)			
35	SOBECKIS, Dainius <i>Lozoriaus evangelija</i>	Stiprina autoriaus dėmesio atkreipimas į problemą, kas liks iš pasaulio, jei jame nebeliks kultūros. Romanas skatina apokaliptines (pasaulio pabaigos) mintis, tuo pačiu mąstoma, kas yra kultūra, ką mes reiškiamo vienas kitam. Tokie susimąstymai mane stiprina: pasijaučiu žmogus, ne kompiuterio priedas	nėra
36-37	SAPKOWSKI, Andrzej ciklo „Raganius“ fantastiniai romanai: <i>Ežero valdovė; Krikštas ugnimi</i> ir kt.	Tiems, kurie nebijo pabūti vaikais, rekomenduočiau fantastiką, tai tarsi pasakos suaugusiems. Skaitymas įtraukia, o tuo pačiu galbūt žmogus mažiau naršo internete, ieškodamas informacijos apie pandemiją.	yra / yra
38	MANDEL, Emily St. John <i>Vienuolikta stotis</i>	Epidemija ir gyvenimas po jos, keletas herojų susiję su medicina (gydytojas ir paparacis, nusprendęs tapti paramediku). Išaukštinama kultūra, teatras. Tikėjimas ir dvasingumas įgauna neigiamą sektantų paklusnumo įvaizdį (kai kam tai gali būti nepriimtina).	nėra
39	SARAMAGO, Jose <i>Aklumas (3)</i>	Distopiniame romane metaforiškai vaizduojama žmonės ištikusios aklumo epidemija, vaizduojamos žmogiškumo, orumo ir pažeminimo situacijos. Dilema apmąstymui, kodėl vieni žmonės visuotinės negalios akivaizdoje stengiasi aplinkiniams padėti, o kiti – juos išnaudoti, beatodairiškai siekti naudoti sau. Sunki, žmoniškumo ribas apmąstanti knyga.	yra
40	KING, Stephen <i>Dvikova</i> (Rinkiniai raštai, t. 3–4)	Bėglys iš biologinės laboratorijos paskleidžia mirtiną gripo mutaciją, kuri išnaikina 99 proc. žmonijos. Likę gyvi žmonės kuria bendruomenę, jos lydere tampa 108 metų moteris. (Romanas anglų kalba „The Stand“).	nėra

41-42	VAGNER, Jana <i>Vongo ežeras; Likę gyvi</i>	Neįtikėtinai plintantis gripo virusas lemia, kad visame pasaulyje juo užsikrečia milijonai žmonių. Grupelė žmonių iš Pamaskvės nutaria gelbėtis, išvykdami prie Vongo ežero Karelijoje. Išlikimo, akistatos su mirtimi, žmoniškumo išbandymų kupinas psichologinės dramos siužetas per dvi knygas. Romanas sukurtas apie 2010 metus (ne pandemijos metu), autorė turi lietuviškos kilmės šaknų.	yra / yra
3. Psichologijos knygos, savipagalbos metodikos			
43	ANDRÉ, Christophe <i>Vidinis gyvenimas</i>	Psichiatras dalijasi 40 trumpų pasakojimų – istorijų apie vidinį žmogaus gyvenimą. Lengva ir naudinga skaityti kasdien po kelis tekstus.	nėra
44	BURNS, David <i>Geros nuotaikos vadovas</i>	Paprasti pratimai, kaip padėti sau įveikti blogą nuotaiką, liūdesį, pyktį ir kitas neigiamas emocijas. Padeda nepasiklysti jausmų ir emocijų pasaulyje, ypač pandemijos metu.	nėra
45	FERRERO, Bruno <i>365 trumpi pasakojimai sielai</i>	Lengvi pasakojimai, verčiantys susimastyti, būti geresniam. Po kiekviena istorija autorius pateikia klausimų, tarsi metodiką teksto apmąstymui.	nėra
46	FRANKL, Victor E. <i>Žmogus ieško prasmės</i>	Iš žmogaus, kuris patyrė, ką reiškia būti ir išlikti egzistencijos paraštėse, galima daug pasimokyti. Pandemijos metu galima greičiau patirti, išskylančią emocijų sunkumų akivaizdoje. Knyga verčia suvokti, kad gyvenimas yra besąlygiškai prasmingas.	nėra
47	HAYES, Steven C. <i>Išlaisvintas protas</i>	Perskaičius šią knygą sužinosime, kaip veikia mūsų protas, ką daryti, kad jaustumės geriau ne tiek keisdami savo mintis, kiek turėdami kitokį santykį su savo mintimis.	nėra
48	KABAT-ZINN, Jon <i>Meditacija kasdieniame gyvenime</i>	Galimybė giliau pažvelgti į kasdienės meditacijos prasmę ir galimybes, pagilinti supratimą, iš lėto skaityti po skyrių, pritaikant sau patarimus.	yra
49	LERNER Harriet, <i>Pykčio šokis</i> (Lerner, Harriet Goldhor)	Leidžia suvokti, kad viskas priklauso nuo mūsų pačių poelgių. Puiki knyga, mokanti suprasti kylančios negatyvios emocijos priežastis.	yra
50	LYTLE Chris <i>The accidental salesperson</i>	Knyga apie tai, kaip tapti geru pardavėju, bet terapinė tuo, kad padėjo pamatyti, jog vis dėlto daug ką gyvenime galiu padaryti savomis rankomis.	nėra
51	MURPHY, Joseph <i>Jūsų pasąmonės galia</i>	Sena gera knyga, kurią prisimenu, kai reikia rekomenduoti paprastą knygą apie bazines psichologijos žinias.	yra
52	PETRAITIS, Timas, <i>Tikras Timas. Psichologas be paslapčių?</i>	Ši knyga – tikras nusiramimas, kai ieškai harmonijos, kai esi sutrikęs ar bandai atsipalaiduoti. Autorius aiškina psichologines tiesas remdamasis sava patirtimi. Pažindamas save labiau pažinsi ir kitus, todėl verta ją skaityti.	nėra
53	SIEGEL, Ronald D. <i>Sąmoningumo ugdymas. Mindfulness</i>	Prisiminusi pirmojo – pavasario – karantino pasekmes, norėjau padėti sau pačiai. Knygoje radau daug kasdienių pratimų, kaip įveikti sunkumus, stiprinti fizinę bei psichinę sveikatą. Knyga patraukli tuo, kad atsiversti galima tuo metu aktualias dalis ir užsiimti saviugda, o išmokus pratimus bus galima atlikti važiuojant į darbą ar net plaunant indus.	yra
54	SPENCER, Johnson <i>Kas paėmė mano sūrį?</i>	Trumpa istorija apie tai, kaip teisingai priimti bet kokius gyvenimo pokyčius, kad jie mūsų gyvenimams turėtų teigiamą įtaką.	yra
55	WOITITZ, Janet Geringer <i>Suaugę alkoholikų vaikai</i>	Augusiems sunkiose šeimose visada pasiūlau paskaityti šią knygą.	nėra
4. Humoristinio stiliaus išmintingos knygos			
56-57	GIMBERIS, Jurgis <i>Brauno judesiai; Žinios trumpai</i> ar kitos humoreskų knygos	Kad būtų linksniau, juk juokas atpalaiduoja...	Nėra / nėra
58	JEROME, Jerome K. <i>Trise valtimi (neskaitant šuns)</i>	Pakartotinai skaityti dėl atpalaiduojančio, inteligentiško humoro.	yra
59	NOUSIAINEN, Miika <i>Šaknys</i>	Suomių rašytojas su lengvu kultūringu humoru kalba apie didžiąsias vertybes – šeimą, meilę, savo giminės ištakų pažinimą. Apie paprastumą santykiuose.	yra
5. Paaugliams (ir suaugusiems) skirta romantinė – fantastinė literatūra			

60	KOZLOV, Sergej <i>Ežiukas rūke</i> (Козлов, Сергей Григорьевич)	Teksto ritmas raminantis, užliūliuojantis. Gamtos aprašymai mediatyvūs. Pokalbiai tarp veikėjų simboliški.	nėra
61	MONTGOMERY, Lucy Maud <i>Anė iš Žaliastogių</i>	Įkvepia herojė, kurios savo naiviu gerumu sugebėjo kitus užjausti, sutaisyti, paguosti.	nėra
62	PORTER, Eleonor H. <i>Poliana (2)</i>	Vaikišku naivumu grįstas gerumas aplinkiniams įkvepia.	nėra
63	ROWLING J. K. <i>Hario Poterio serija</i>	Man pandemijos metu padėjo vaikiškos knygos: visos jos skatina nepasiduoti net ir sunkiomis akimirkomis ieškoti sprendimų, išlikti tvirtam, tikėti savimi ir kitais.	nėra
64	ZAPPIA, Francesca <i>Radau tave tarp žvaigždžių</i>	Romantinė atskirtį patiriančių paauglių istorija. Kaip gyvenimas internete pakeičia realų, o paskui viskas apsisuka atvirkščiai. Tarp realybės ir žaidimų.	nėra
65	ZARAMBAITĖ, Ignė <i>Juodavandeniai</i>	Įdomi, įtraukianti, romantiška istorija. Įtraukus siužetas leidžia atsirišti nuo rutiniškos kasdienybės – pabėgti nuo pandemijos.	nėra
6. Poezija			
66	BALTAKIS, Algimantas <i>Skrynelė dvigubu dugnu</i>	Rekomenduoju kasdien skaityti poeziją. Kartais pakanka vieno eilėraščio, kuris pakeistų minčių kryptį. Knyga nuostabi tuo, kad joje yra skyrius „Posmai, virtę dainomis“ – skaitydami, niūniuodami gerai praleisite laiką.	nėra
67-68	MILIAUSKAITĖ, Nijolė <i>Uždraustas įeiti kambarys; rinktinė Kelios raudonos erškėtuogės</i>	Padedą pasidžiaugti tuo, ką turi, inventorizuoti savo poreikius. Posmuose galime atrasti metaforiškai perteiktą gyvenimo tiesų. Eilėraščio ritmas ramina, gali ir suteikti energijos, ypač jei skaitome garsiai.	nėra / nėra
69	TOLEIKYTĖ, Ieva <i>Raudonas slidus rūmas</i>	Moteriškas pasaulio išjautimas poetine kalba atgaivina, sušildo, įkvepia.	nėra
70	WHITMAN, Walt <i>Žolės lapai</i>	Tai poezija, kuri originalo kalba buvo išleista 1855 m. Laisvės pojūtis, išmintis, susikoncentravimas į savastį, mistika ir kasdieniškumas, seksualumas ir prieštaravimas. Tai galimybė atsitraukti nuo kasdieniškų informacijų ir pasinerti į Whitmano savastį.	yra

2 lentelėje išskirti duomenys tema, skirta grožinei literatūrai apie gydytojus ir infekcijas. Anot psichologų-psichoterapeutų [11], ši literatūros rūšis gali pasitarnauti profesinės informacijos konteksto plėtrai. Gydytojais joje gali paskaityti ne tik apie kitų gydytojų emocijas, jausmus, galbūt – tam tikrų problemų sprendimo būdus, kurie gali būti naudingi ir jiems patiems. Anot šio tyrimo 15-ojo dalyvio, „romanai, vaizduojantys kitokius gyvenimus, jausmus, leidžia įsijausti/reflektuoti/lyginti. O kartais net surasti teisingus sprendimus sau“.

Iš viso informantai pasiūlė 11 pozicijų, tarp jų – keturi lietuvių autorių kūriniai. Kai kuriuose pastarųjų (K. Donelaičio „Metai“) – apie infekciją (karštligę) tik trumpai užsimenama. Turint omeny, kad tai lietuvių grožinės literatūros ištakos, mūsų analizuojamoje temoje svarbus pats paminėjimo faktas. Kituose kūriniuose skiriama daugiau dėmesio ne maro gydymui, o pandemijos mastui pavaizduoti. K. Sabaliauskaitės romane atskira siužetinė linija skirta žydų tautybės vilniečiui gydytojui, pateikiamos detalės ne tik apie maro metu išgyvenamą siaubą ir beviltiškumą, bet ir apie gydytojo norą pagelbėti miestiečiams, jo profesinio tobulėjimo pastangas. Net šeši informantai rekomenduoja paskaityti A. Camus romaną „Maras“, kur autorius atskleidžia pasiaukojantį gydytojo darbą maro epidemijos metu.

2 lentelė. Grožinės literatūros, praplečiančios profesinį medikų informacijos lauką apie infekcijų išgyvenimą ir gydytojų darbą, sąrašas

Nr.	Grožinės literatūros kūrinys	Medikų profesijai aktuali informacija kūrinyje	Prieiga nuotoliniu būdu
1	CAMUS, Albert <i>Maras</i> (6)	Epidemija ir pasiaukojantis gydytojo darbas.	nėra
2	DONELAITIS, Kristijonas <i>Metai</i>	Būrų gyvenimo situacija lyginama su augalo gimimu – mirimu, ankstyva mirtis siejama su karštligė (70–95 eilutės).	nėra
3	YALOM, Irvin D. <i>Tampant savimi</i> . Psichiatro memuarai	Baigęs medicinos koledžą, visame pasaulyje žinomas psichiatras, knygos autorius, ilgai dirbo klinikinėje medicinoje, ligoninėse, tame tarpe – karo ligoninėje. Kol ėmėsi asmeninių konsultacijų. Nemaža dalis jo atsiminimų skirta jo kaip mediko veiklai. Vyresniame amžiuje autorius pasuko ir rašytojo keliu, derindamas psichiatro konsultacijas ir literatūrinę veiklą.	nėra
4	KALANITHI, Paul <i>Įkvėpti tylą</i>	Romane vaizduojamas gydytojo darbas ir asmeninis gyvenimas, aprašomi tikrais faktais ir prisiminimais paremti įvykiai. Ne vienus metus gydęs mirštančiuosius, gydytojas pats tampa pacientu, kovojančiu už savo gyvybę. Neurochirurgo pasakojimas apie susitaikymą su žmogaus mirtingumu, daktaro ir paciento santykius, pasiryžimą dirbti net mirštant ir begalinę meilę darbu.	yra
5	KEANE, Mary Beth <i>Šiltinė</i>	Tikrais faktais paremtas romanas apie moterį, kuri pati to nežinodama tapo šiltinę platinantis asmuo, nors pati nesijautė serganti. Kaip jaučiasi toks žmogus, o kaip į faktus reaguoja visuomenė – sudėtinga psichologinė drama apie vienatvę, viešą pažeminimą, atgailą.	yra
6	Mikalojus Kristupas Radvila Našlaitėlis <i>Kelionė į Jeruzalę</i>	Pasakojama apie XVI a. maro ciklus Egipte, žmonių reakcija – paklusimas Dievo valiai ir nesisaugojimas	nėra
7	MUNTE, Axel <i>Knyga apie San Mikelę</i> (4)	Vienas iš siužetų skirtas marui Romoje, aprašomas gyvenimas jo metu. Pagrindinis romano herojus – gydytojas, apie savo profesijos patirtį čia kalbama plačiau, ne tik epidemijų metu. Įkvepia gilūs pastebėjimai apie ne visiems matomas elgesio ir ligų priežastis.	yra
8	SABALIAUSKAITĖ, Kristina <i>Silva Rerum</i> , t. 2	Viena iš siužeto linijų skirta žydo gydytojo Aarono Gordono gyvenimui ir darbui Vilniuje, siaučiant marui. Jo noras tobulėti (persirašo senovės rankraštį, pats atlieka skrodimus); siekis išpėti miesto valdžią apie gresiantį pavojų ir ką galima padaryti, užkertant kelią greitai ligos plėtrai ir kt.	nėra
9	SIMONAITYTĖ, Ieva <i>Aukštųjų Šimonių likimas</i> (skyrius „Maras“)	Aprašomas maro išgyvenimas Mažojoje Lietuvoje, beviltiškas susidūrimas su epidemija ir tragedija jos akivaizdoje. Bet ir tai pračina, gyvenimas tęsiasi.	yra
10	VERGHESE, Abraham <i>Vienuolės paslaptis</i>	Knyga apie gydytojų darbą Etiopijoje ir emigravus į JAV. Ligoninės gyvenimas, visos šeimos įsitraukimas į gydymą. Etiopijoje gydytojai dirba vienuolyno misijoje, kur pagalbos kreipiasi vargšai. Gydytojų metodų atradimai, darbas chirurgijos, ginekologijos, vaikų ligų srityse aprašomi labai detalai. Gydytojams nelieka laiko asmeniniam gyvenimui, tačiau jis neišvengiamai teka šalia.	yra
11	VODOLAZKIN, Jevgenij <i>Lauras</i> (Водолазкин, Евгений Германович)	Romane įdomiai aprašoma, kaip žmonija kovojo su infekcinėmis ligomis viduramžiais.	nėra

Rezultatų aptarimas

Sukurtas rekomendacinis literatūros sąrašas aprėpia 17 praktikuojančiųjų biblioterapinę veiklą asmenų pasiūlytą literatūrą (81 knyga), apimant trumpus apibūdinimus, kuomet tekstas gali pagelbėti skaitytojams. Išskirtos dvi temos, kurių pirmoji skirta bendrosioms rekomendacijoms skaitymui, o antroji – temines rekomendacijas tikslinei grupei (medicinos personalui). Kita vertus, šis skirstymas yra sąlyginis, kai kurias pozicijas tyrimo dalyviai rekomendavo abiejose temose. Kūriniai, kuriuose atspindėtas medikų gyvenimas ar epidemijos, rekomendaciniame sąrašė įrašyti antrojoje temoje. Nes tai knygos apie gydytojus, jų pasiaukojantį darbą ir kartu giliai humanistines vertybes apmąstantys kūriniai, galintys pagelbėti daugeliui. Tikėtina, kad visos knygos apie medikų darbą ir visuomenės reakcijas susirgus, gali būti naudingos ne tik medikams.

Tai galima iliustruoti pačių tyrimo dalyvių formuluotėmis apie rekomenduojamų knygų skaitymą, pasibaigus pandemijai: 14-tas informantas rašo: „būtinai rekomenduoju skaityti ir atrasti skaitymą, jo teikiamą naudą, gi žmogaus gyvenimas tęsiasi. Kasdieniai išgyvenimai, emocijos, patirtys, iššūkiai kartais tampa nepakeliami ir vienas iš būdų „pasveikti ,mintims“ - knygų skaitymas!“ Tai papildė 16-ojo informanto mintis: „Žmogus ir žemė buvo prieš pandemiją, yra pandemijos metu ir bus po jos. Pandemijos metu daugiau prievartos, laisvių suvaržymo, bet ir tų dalykų mūsų gyvenime buvo anksčiau. Kas bus, pamatysime. Susvetimėjimo problema, kurią gilina pandemija, išliks.“ Rekomenduotuose grožinės literatūros kūriniuose, rasime meniškų apmąstymų apie vertybes, pasirinkimus sunkiais gyvenimo tarpsniais, išgyvenamas emocijas ir pasirinktų problemų sprendimo kelius bei klystkeliuos.

Tyrėjų [3–7] duomenimis, dauguma žmonių karantino metu skaitė internetu. Šio tyrimo duomenys papildyti informacija apie kūrinio pasiekiamumą Lietuvos bibliotekų portale ibiblioteka.lt. Jame knygas internetu gali pasiskolinti visi užsiregistravę sistemoje, 14 parų elektroninė knygos versija yra pasiekiamą nemokamai, knygas galima skaityti ne tik asmeniniuose kompiuteriuose, bet ir kituose prietaisuose – telefonuose, skaityklėse, planšetėse. Iš 81 rekomenduojamos skaitymui knygos prieigą skaitymui per ibiblioteka.lt nuotoliniu būdu turi 35 (43 %). Reikia pastebėti, kad viso karantino metu Lietuvos viešosios bibliotekos sudarė sąlygas skaitytojams pasiimti į namus skaitymui iš anksto elektroniniu katalogu užsakytas popierines knygas. Visas ekspertų rekomenduotas knygas skaitytojai gali pasiskolinti Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje.

Kaip minėta teorinėje straipsnio dalyje, biblioterapijos sampratoje išskiriamos dvi biblioterapijos rūšys – pasyvioji ir sąveikos. Pasyviosios biblioterapijos taikymo priemonė – rekomendaciniai literatūros sąrašai individualiam skaitymui. Sąveikos biblioterapija vyksta dalijantis mintimis apie perskaitytą knygą. Tai gali vykti individualiai bendraujant su biblioterapeutu, arba aptariant tekstą grupėje [13, 16, 9, 11]. Asmenybės vystymo ar edukacinės biblioterapijos atveju tokie pokalbiai organizuojami prie bibliotekų veikiančiuose skaitytojų klubuose. Kartu skaitant ir aptariant knygas, vyksta socializacija, apsikeitimas asmeninėmis patirtimis ir įžvalgomis. Dalijantis perskaitytų knygų sukeltomis mintimis, skaitant išgyventais jausmais, grupės nariai ne tik labiau įsigilina į tekstą, atranda naujų, iki tol nepastebėtų detalių, bet ir džiaugiasi bendryste. Tai svarbu visais laikais, bet ypač svarbu išgyvenant atskirtį pandemijos metu. Šis aspektas gali praplėsti temos tyrimą ateityje.

Išvados

1. Pandemijos metu patiriantiems izoliaciją asmenims viena iš priemonių psichologinei savijautai gerinti gali būti pasyvioji ir sąveikos biblioterapija. Siekiant asmenybės vystymo tikslų, pasyviosios biblioterapijos priemone siūlomas praktikuojančiųjų biblioterapiją asmenų rekomendacijomis grįstas literatūros sąrašas. Iš siūlomų kūrinių skaitytojai gali pasirinkti sau patraukliausius pagal terapinių aspektų apibūdinimą ir tyrimo autorės sudarytą temų ir potemių klasifikaciją.

2. Teminis grožinės literatūros sąrašas apie medikus ir epidemijas rekomenduojamas kaip priemonė medicinos darbuotojų profesinio pažinimo plėtrai. Išigilinę į kūrinyje aprašomas situacijas, medikai ne tik gali atsitraukti nuo sunkios kasdienybės, bet ir giliau patirti kitų išgyvenamas emocijas, jausmus, ieškomus ir atrandamus problemų sprendimo būdus. Tai gali pagelbėti skaitantiems geriau suvokti save ir aplinkinius.
3. Rekomenduojamas literatūros sąrašas sudaro sąlygas skaitytojams atrasti dominančią temą, apsispręsti dėl skaitymo ir sužinoti, ar galima norimą kūrinių skaityti nuotoliniu būdu. Sąrašė išskirtos dvi temos ir šešios potemės; iš viso 81 knyga, 43 % jų yra prieiga skaitymui nuotoliniu būdu per biblioteka.lt portalą. Rekomenduojamu biblioterapinės literatūros sąrašu gali pasinaudoti medikai, socialinę veiklą organizuojantys specialistai, tame tarpe – socialiniai darbuotojai, taip pat vietovės bendruomeninę veiklą organizuojantys asmenys, bibliotekininkai.
4. Pasinaudoti rekomendacinio biblioterapinio sąrašo pirmąja tema (70 knygų) naudinga kiekvienam, išgyvenančiam atskirtį asmeniui, tai ypač aktualu karantino sąlygomis ar saviizoliacijos po sąlyčių su užsikrėtusiu asmeniu laikotarpiu. Su panašaus pobūdžio problemomis susiduria ir medikai, todėl jiems ši literatūra gali būti aktuali.
5. Antroji skaitymo rekomendacijų tema orientuota į medikus. Čia esama literatūra (11 kūrinių) atspindi medikų darbą, kasdienybę, visuomenės gyvenimą įvairių pandemijų ar tiesiog ligų metu. Medikams ši literatūra gali pasitarnauti ne tik galimybe atsitraukti nuo neramių kasdienybės minčių, bet ir praplėsti savo profesinį akiratį. Šioje temoje pateikta literatūra gali būti naudinga ir kitų profesijų atstovams, norintiems literatūros dėka geriau suvokti ligas, medikų kasdienybę.

Literatūra

1. Antunes R., Frontini R., Amaro N., Salvador R., Matos R., Morouço P., Ricardo Rebelo-Gonçalves R., Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *Environmental Research and Public Health*, 2020; 17(12): 4360; doi:10.3390/ijerph17124360.
2. Madani A., Boutebal S. E., Bryant Ch. R.. The Psychological Impact of Confinement Linked to the Coronavirus Epidemic COVID-19 in Algeria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17: 3604; doi:10.3390/ijerph17103604. www.mdpi.com/journal/ijerph.
3. Parikh K., Vyas P., Parikh S. S. A Survey on Reading Habit of Library Users during COVID-19 Lockdown. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 2020; 4216. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/4216>
4. Vyas P., Balvant Mr. The Impact of Lockdown due to covid-19 in 2020 on Reading Habits of Academic Staff of State Open Universities: a study. *Tandel Towards Excellence: An Indexed, Refereed & Peer Reviewed Journal of Higher Education*, 2020; 12 (1):28-37. <https://doi.org/10.37867/TE120104>
5. Amy P. Worrallm A. P., Mary J. Connolly M. J., O’Neill A., O’Doherty M., Thornton K. P., McNally C., McConkey S. J., Barra de E. Readability of online COVID-19 health information: a comparison between four English speaking countries, *BMC Public Health*. (2020) 20:1635: 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09710-5>
6. Salmerón L., Arfé B., Avila V., Cerdán I R., Sixte R., Delgado P. ir kt. READ-COGvid: A Database From Reading and Media Habits During COVID-19 Confinement in Spain and Italy. *Frontiers in Psychology*, 2020; Nr. 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.575241.
7. Boucher A., Harrison Ch., Giovanelli M. (Aston University). How reading habits have changed during the COVID-19 lockdown, *The Conversation.com: Academic rigour, journalistic flair*, 2020 October 5; UK. Pasieliamas internetu: <https://theconversation.com/how-reading-habits-have-changed-during-the-covid-19-lockdown-146894>
8. Kapur M., Mental health: Why you could be finding it hard to read during COVID-19. *Weforum*, 2020; 7. Prieiga: <https://www.weforum.org/agenda/2020/07/reading-covid19-anxiety/>
9. Moss L. 111 Days of COVID and Reading. *Canadian Literature*, 2020; 241:6-15. DOI: <https://doi.org/10.14288/cl.vi241>

10. Psichikos sveikata pandemijos metu / parengė Vilniaus universiteto Psichikos traumatologijos centras. Slauga. Mokslas ir praktika, 2020; 12: 28-32. [elektroninis dokumentas]. Prieiga:
11. <https://www.zurnalai.vu.lt/slauga/article/view/21929/21028>
12. Stip E., Östlundh L., Abdel Aziz K. Bibliotherapy: Reading OVID During COVID. *Frontiers in Psychiatry*, 2020; 11. doi: 10.3389/fpsy.2020.567539.
13. Žemaitienė, N. Profesorė pataria, kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą saviizoliacijos laikotariu [interviu SAM spaudos tarnybai]. Lietuvos respublikos vyriausybė. Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministerijos naujienos: el. dokumentas. 2020 kovo 16 d. El. prieiga: <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/profesore-pataria-kaip-palaikyti-gera-psi-chologine-savijauta-saviizoliacijos-laikotarpiu>.
14. Janavičienė D. Biblioterapija: teorija ir praktika, Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020; len-tel 132 p.
15. *Bibliotherapy*, ed. by Sarah McNicol and Liz Brewster. London: Facet Publishing, 2018. 190 p.
16. Jurgutienė A. Kūrinio interpretavimo pagrindinės strategijos ir būdų įvairovė, Teksto slėpiniai: Literatūros kūrinio in-terpretavimas: teorija ir praktika, 2002; 5:4–24.
17. Sučylaitė J., Švedienė L. Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje: metodinė knyga, Klaipėda, 2012; 93 p.