



UiO • Universitetet i Oslo

Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring?

- *En kvalitativ litteraturstudie av biblioterapi i spesialpedagogisk sammenheng*

Hanna Sannes Aanonsen

SPED4093: Masteroppgave i spesialpedagogikk – Fordypning
i psykososiale vansker

40 studiepoeng

Institutt for spesialpedagogikk, Det utdanningsvitenskapelige
fakultet, UiO

Vår 2021

Sammendrag

Studiens bakgrunn og formål

Studiens formål er å undersøke om lesing av skjønnlitteratur kan bidra i arbeidet med elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. I læreplanen Kunnskapsløftet 2020 (LK20) står det under det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring: «Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa kan både bekrefte og utfordre elevenes selvilde og dermed bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Studien undersøker om, og eventuelt på hvilken måte, lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever disse utfordringene.

Å møte elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger vil være en del av spesialpedagogers hverdag. Tall fra Bufdir og Ungdata-undersøkelsen viser at mange elever vil oppleve slike utfordringer i løpet av skoleårene. Det er dermed behov for å finne gode innfallsvinkler for å ivareta disse elevene i skolen. På bakgrunn av dette ønsket jeg å undersøke om lesing av skjønnlitteratur kan være en god innfallsvinkel i møte med disse elevene, og om det kan hjelpe dem å skape forståelse av egen situasjon og økt mestring.

Et forskningsfelt som undersøker hvordan lesing av litteratur kan bidra til å skape forståelse og mestring, er biblioterapi. Studien tar utgangspunkt i dette forskningsfeltet for å undersøke utsagnet i LK20. Den undersøker om, og eventuelt hvordan, biblioterapi kan være aktuelt for skolen og for spesialpedagoger. Studien undersøker også hvilken virkning det kan ha å bruke biblioterapi i skolen, og om det kan øke disse elevenes livsmestring.

Problemstilling

På bakgrunn av studiens formål ble følgende problemstilling formulert:

Kan lesning av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?

Metode

Problemstillingen undersøkes gjennom en kvalitativ litteraturstudie. Datamaterialet er innhentet gjennom systematiske litteratursøk i aktuelle databaser. Søkeresultatene ble vurdert på bakgrunn av utarbeidede inklusjons- og eksklusjonskriterier. Dette resulterte i et utvalg på

ti artikler. Artiklene ble analysert hver for seg, før funnene ble sammenstilt i en helhetlig syntetisering og drøftet opp mot problemstillingen. Analysen presenteres som en kvalitativ kunnskapsoppsummering.

Materiale

Studien baserer seg på et utvalg av ti fagfellevurderte forskningsartikler, publisert i perioden 1995-2017. Disse studiene undersøker hvordan biblioterapi som bruker fiksjon kan anvendes i arbeid med barn og unge som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastende hendelser, og effekten av ulike biblioterapi-intervensjoner.

Resultater og konklusjoner

Funnene fra utvalget indikerer positive resultater ved bruk av biblioterapi for barn og unge som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger, på sosiale, emosjonelle og kognitive områder. Funnene indikerer at lesning av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for disse elevene, og at denne effekten kan styrkes dersom lesingen følges opp av diskusjon og andre oppfølgingsaktiviteter, slik som i biblioterapi.

Biblioterapi kan være en inngangsport til å snakke om vanskelige temaer, ved å introdusere elever for karakterer og opplevelser de kan identifisere seg med. Biblioterapi-prosessen kan hjelpe elever å sette ord på vanskelige følelser og opplevelser. Det kan bidra til økt forståelse og økt evne til å påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv, og dermed bidra til å øke livsmestringen.

Biblioterapi kan være relevant for skolen og spesialpedagoger. Å bruke biblioterapi i skolen gir elevene mulighet til å utforske utfordringene i et kjent miljø. Andre implikasjoner av funnene er at biblioterapi virker godt egnet som spesialpedagogisk verktøy fordi det kan tilpasses den enkelte elevens behov og utfordringer, og fremme sosial og emosjonell læring. Spesialpedagoger innehar kompetanse, kunnskap og erfaring som kan gjøre dem godt rustet til å gjennomføre biblioterapi.

Det bør dog tas noen forholdsregler ved bruk av biblioterapi: Det bør ikke brukes som eneste intervensjon med elever som har utfordringer, og må tilpasses den enkelte elevs behov og forutsetninger. Det er sentralt at samtalen skjer på elevens premisser, og at spesialpedagogen er sensitiv overfor dette.

Forord

Denne våren har vært innholdsrik og krevende. Å skrive masteroppgave har vært en lærerik og krevende prosess, og det har vært interessant å få tid til å fordype seg i et tema over tid, samt merke hvordan forståelsen av stoffet har vokst fram. Å gjøre dette på hjemmekontor, med tidvis stengte lesesaler og en verdensomspennende pandemi, har bydd på sine utfordringer. Når jeg nå leverer masteroppgaven min, er det med en stolthet og lettelse.

Det er noen som må takkes:

Først og fremst veilederen min, Jan Grue, som har gitt meg konkrete, presise og tydelige tilbakemeldinger og tips, motiverende veiledning, raske svar, god støtte, og som har gitt meg troen på at jeg kunne få dette til. Jeg har tidvis vært forvirra og motløs, men har etter veiledning fått ny giv og en klar oppfatning av veien videre. Tusen takk!

Takk til venner og familie som har heia og støtta underveis. Takk til mamma for korrekturlesing. Takk til mannen min Erik, som har heia og oppmuntra, trøsta og rost, trådd til på hjemmebane, og hørt på utallige tankerekker og grublerier, og takk til den lille fyren i magen som holdt meg med selskap på hjemmekontoret og minna meg på at jeg måtte bli ferdig innen fristen.

Oslo, 31.05.2021

Innholdsfortegnelse

1.	INNLEDNING	1
1.1	BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA.....	1
1.2	PROBLEMSTILLING	3
2.	TEORETISK BAKGRUNN.....	5
2.1	BIBLIOTERAPI.....	5
2.2	DEFINISJONER OG AVGRENSNINGER	5
2.3	HISTORISK BAKGRUNN	6
2.4	FAGFELT.....	10
2.5	TEORIER OM BIBLIOTERAPI-PROSESSEN.....	11
2.5.1	<i>Transport-effekt</i>	11
2.5.2	<i>Identifikasjon, katarsis, innsikt og universalisering</i>	12
2.5.3	<i>Faser av biblioterapi</i>	13
2.6	OPPSUMMERING AV BAKGRUNN OG TEORI	13
3.	METODE	15
3.1	VALG AV METODISK TILNÆRMING.....	15
3.2	SØK I DATABASER OG SØKESTRENG.....	15
3.3	INKLUSJONS- OG EKSKLUSJONSKRITERIER	16
3.4	FLYTDIAGRAM LITTERATURSØK.....	17
3.5	BESKRIVELSE AV FUNNENE	18
3.6	UTARBEIDELSE AV PROBLEMSTILLING	19
3.7	ANALYSE AV ARTIKLENE.....	19
3.8	RESULTATER	19

3.9	STUDIENS KVALITETER OG BEGRENSNINGER.....	20
4.	ANALYSE, FUNN OG DRØFTING	21
4.1	INTRODUKSJON AV ANALYSEN.....	21
4.2	PARDECK, 1995.....	22
4.3	NICHOLSON OG PEARSON, 2003.....	24
4.4	HEATH, SHEEN, LEAVY, YOUNG OG MONEY, 2005.....	26
4.5	COOK, EARLES-VOLLRATH & GANZ, 2006.....	30
4.6	ROZALSKI, STEWART OG MILLER, 2010.....	33
4.7	MCCULLISS OG CHAMBERLAIN, 2013.....	35
4.8	MONTGOMERY OG MAUNDERS, 2015	39
4.9	BETZALEL OG SHECHTMAN, 2017.....	41
4.10	DE VRIES, BRENNAN, LANKIN, MORSE, RIX & BECK, 2017	45
4.11	HEATH, SMITH OG YOUNG, 2017	48
4.12	FUNN OG DRØFTING	51
4.12.1	<i>Effekt av lesing generelt.....</i>	<i>52</i>
4.12.2	<i>Fordeler ved biblioterapi.....</i>	<i>52</i>
4.12.3	<i>Utførelse av biblioterapi</i>	<i>55</i>
4.12.4	<i>Hawthorne-effekten.....</i>	<i>58</i>
5.	AVSLUTNING	60
5.1	OPPSUMMERING OG KONKLUSJONER.....	60
5.2	STUDIENS BEGRENSNINGER OG VEIEN VIDERE	62
	LITTERATURLISTE	65
	VEDLEGG	68

Antall ord: 22663 ord

Lærerne snakker om oppførsel
Og de omskriver ordet frekt
Og kaller det oppførsel, og
han tar ikke tilsnakk og
de spør meg om hvordan jeg har det
og de venter på svar

- *Når er jeg gammel nok til å skyte faren min*, Åse Ombustvedt

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I læreplanen Kunnskapsløftet 2020 (LK20) er Folkehelse og livsmestring kommet inn som et tverrfaglig tema i skolen. Der står det om lesing og Folkehelse og livsmestring: «Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa kan både bekrefte og utfordre elevenes selvbilde og dermed bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Denne oppgaven undersøker denne påstanden, ved å undersøke om lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring.

Videre står det at Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema «(...) skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte» (Utdanningsdirektoratet, 2020b). Mange elever vil i løpet av skolegangen oppleve ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Psykiske vansker kan omfatte angst, depresjon, tilpasningsforstyrrelser og spiseforstyrrelser, eller andre psykiske plager eller lidelser (Bufdir, 2019). Psykiske plager og psykiske lidelser kan debutere tidlig, og undersøkelser viser en økende tendens med økende alder. I studien «Tidlig trygg i Trondheim» ble 7,1 % av barna i fireårsalderen klassifisert med psykisk lidelse, hvorav 1,5 ble klassifisert med angstlidelse og 2% med en depresjonslidelse (Wichstrøm et al., 2012). Ungdata-undersøkelsen fra 2018 viser at ca. 20 % av jenter og 7 % av gutter har et høyt nivå av psykiske plager på ungdomsskolen. Dette stiger ytterligere på videregående, hvor undersøkelsen viser en forekomst på 29 % for jenter og 11 % for gutter (Bakken, 2018).

Elevene kan også oppleve ulike livsbelastende hendelser i løpet av skoleårene. Tall fra Bufdir viser at så mye som 1 av 20 barn antas å bli utsatt for vold av foreldrene sine før fylte 18 år, og 15% utsatt for seksuelle overgrep (Bufdir, 2018). I tillegg til dette, kan barn og unge oppleve vanskelige livsbelastninger som foreldrenes skilsmisse, skolevegring og mobbing. Disse tallene viser at psykiske vansker og livsbelastninger vil være en sentral del av arbeidshverdagen til spesialpedagoger i skolen, og viser nødvendigheten av å ha kunnskap og kompetanse på disse områdene, slik at man kan ivareta disse elevene.

Barn trenger hjelp til å sette ord på vanskelige følelser og opplevelser (Bufdir, 2020). Dette bringer oss til skjæringspunktet mellom spesialpedagogikk og andre fagretninger. Raundalen

og Schultz (2006, s. 47) peker på at pedagoger ikke er terapeuter, men at pedagogikk kan gi terapeutisk effekt, gjennom å ta samtaler om vanskelige temaer dersom eleven tar opp disse. De påpeker at eleven selv må få bestemme når det skal snakkes om de vanskelige temaene, og at dette må skje på barnets premisser.

Kan så skjønnlitteraturen ha en rolle å spille i denne sammenhengen? Thom Jambak fra Utdanningsforbundet skriver i bladet Utdanning 26.februar 2021: «Det er paradoksalt at vi har innført livsmestring som tema i skolen samtidig som vi nesten har sluttet å introdusere barn og unge for en fantastisk verktøykasse for livsmestring: Skjønnlitteraturen» (Jambak, 2021, s. 40). Det finnes mange skjønnlitterære bøker for barn og unge som tar opp ulike temaer innenfor psykiske vansker og livsutfordringer. Psykolog Signy Marie K. Stoltenberg skriver i sin bok *Barn, litteratur og livsmestring* om skjønnlitterære bøker som tar opp disse temaene: «De kan med fordel benyttes i barnehager, skoler, kommunal helsetjeneste og behandling innenfor spesialisthelsetjenesten, fordi de kan alminneliggjøre reaksjoner og forklare sammenhenger mellom erfaring, følelse, tanke og handling» (Stoltenberg, 2020, s. 15). Det kan dermed være interessant å undersøke om disse skjønnlitterære bøkene kan bidra i det spesialpedagogiske arbeidet med elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger.

Stipendiat ved Norsk barnebokinstitutt Kjersti Lersbryggen Mørk (2019) trekker fram at skjønnlitterære bøker som tar opp vanskelige temaer kan befinne seg i krysningsfeltet mellom psykologi og estetikk, og tar opp bildebøkernes evne til å konfrontere tabukulturer. Hun trekker også fram at barnelitteraturen defineres av hva voksne tenker at barn tåler. Inga Marte Thorkildsen (2015) vektlegger i sin bok *Du ser det ikke før du tror det* hvordan tabuer knyttet til vold og overgrep kan føre til at mange tilfeller av barn som lever med vold eller overgrep ikke blir oppdaget, og at tabuene må fjernes og kunnskapen om temaene økes for å kunne oppdage og hjelpe disse barna.

Dette viser et behov for å finne innfallsvinkler for å ivareta elever som opplever psykiske vansker og livsbelastninger i skolen, som kan hjelpe dem å sette ord på vanskelige opplevelser og følelser. På bakgrunn av dette, ønsker jeg i min masteroppgave å undersøke om lesing av skjønnlitterære bøker for barn og unge som tematiserer psykiske vansker og livsbelastninger kan bidra med noe i det spesialpedagogiske arbeidet med disse elevene – om det kan bidra til

økt livsmestring for elever som opplever dette. Bakgrunnen for dette valget er et ønske om å undersøke om skjønnlitteratur kan åpne opp en annen dimensjon enn andre tilnærminger, og på den måten skape en forståelsesramme og et utgangspunkt for samtale og livsmestring for barn som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastende hendelser. Jeg har en nysgjerrighet på hvordan disse bøkene kan bidra i arbeidet med sårbare barn og unge – om de kan tilføre noe nytt i møte med disse barna.

Barn som utsettes for ulike traumatiske opplevelser, som f.eks. familievold og seksuelle overgrep, vet ikke nødvendigvis hva som er lov og ikke. De kan trenge hjelp til å forstå situasjonen de er en del av, og hjelp til å skape mening og orden. Jeg ønsker å undersøke om og eventuelt på hvilke måter barnelitteratur kan bidra her.

Elever som opplever psykiske vansker og livsbelastninger er utfordringer som vil dukke opp i en spesialpedagogs hverdag, og det vil være behov for gode måter å møte dette på. Det finnes ulike innfallsvinkler for å arbeide med å øke elevenes livsmestring. Lesing av skjønnlitteratur kan muligens være en av disse. Mange skjønnlitterære bøker for barn og unge tar opp temaer relatert til psykiske vansker og livsbelastninger. Jeg ønsker i min masteroppgave å undersøke om lesing av slike skjønnlitterære bøker kan bidra til å øke livsmestring hos elever som opplever disse utfordringene, og se på om, og eventuelt hvordan, utsagnet i LK20 kan begrunnes empirisk.

Et forskningsfelt som undersøker hvordan lesing av litteratur kan bidra til å skape forståelse og mestring er biblioterapi. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i dette forskningsfeltet for å undersøke utsagnet i LK20 – om lesing av skjønnlitteratur kan bidra til å øke livsmestring.

Studien tar utgangspunkt i begrepet livsmestring slik det defineres i LK20: «Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, 2020b).

1.2 Problemstilling

Basert på dette har jeg kommet fram til følgende problemstilling: *Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?*

For å undersøke dette vil jeg undersøke forskning fra det biblioterapeutiske feltet, spesifikt biblioterapi som bruker fiksjon og poesi, og gå gjennom hva slags evidens eller kunnskapsgrunnlag denne forskningen har resultert i. Jeg vil undersøke hva forskning sier om å bruke dette i arbeid med barn og ungdom som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Jeg vil også se på hva forskning sier om å bruke biblioterapi i skolen, og eventuelt hvilken virkning dette ser ut til å ha. Jeg ønsker både å undersøke om det kan fungere, og også se på potensielle utfall bruk av biblioterapi i skolen kan ha for å bidra til å øke disse elevenes livsmestring. Mye av forskningen på biblioterapi er gjort innenfor kliniske settinger som psykologi og terapi. Jeg ønsker å undersøke om og eventuelt hvordan dette allikevel kan være aktuelt i skolen, og for spesialpedagoger.

2. Teoretisk bakgrunn

I dette kapitlet vil jeg gi en introduksjon av biblioterapi som fagfelt, med en oversikt over definisjoner, historisk bakgrunn og utvikling, hvilke fagfelt biblioterapi bygger på, og noen sentrale teorier om biblioterapi-prosessen.

2.1 Biblioterapi

Den mest etablerte fagtermen for det akademiske feltet der man forsker på skjønnlitteratur som terapeutisk hjelpe- eller virkemiddel, er "biblioterapi". Tilfanget av litteratur er noe begrenset, og jeg vil innledningsvis i hovedsak basere meg på boka *Bibliotherapy* av Sarah McNicol og Liz Brewster. Boka gir en innføring i biblioterapiens utvikling og historie, og gjør rede for sentrale teorier innenfor feltet. Den tar utgangspunkt i den nyeste internasjonale praktiske og teoretiske utviklingen i biblioterapi, for å utforske hvordan ulike yrkesgrupper kan bruke biblioterapi for å støtte helse og velvære på sine institusjoner og i samfunnet. Forfatterne er fra Storbritannia, og mange av eksemplene og forskningen som trekkes fram er derfra. Boka vektlegger at det ikke finnes en standard tilnærming til biblioterapi, og viser hvordan forskjellige teorier fungerer med forskjellige typer biblioterapi.

McNicol er forsker ved Education and Social Research Institute, Manchester University. Hun forsker på bruk av tegneserier og grafiske romaner for å undersøke ulike utfordringer innenfor helse og velvære. Brewster underviser ved Lancaster Medical School ved Lancaster University. Hun forsker på opplevelsen av psykisk helse og velvære, med særlig fokus på hvordan kreative aktiviteter påvirker den psykiske helsen. Dette er betegnende for biblioterapi som fagfelt, og jeg vil ta utgangspunkt i denne bokas gjennomgang av temaet for å gi en redegjørelse for feltets tenkning og dets tilnærming til behandlingsmetoder og intervensjoner.

2.2 Definisjoner og avgrensninger

Biblioterapi har sin bakgrunn i flere ulike fagfelt, som psykologi, litteratur, medisin og utdanningsvitenskap (McNicol & Brewster, 2018). Retningen har utviklet seg de siste hundre årene, men hovedpremisset er det samme: At lesing av bøker kan gi informasjon, veiledning og trøst (McNicol & Brewster, 2018, s. 3). Biblioterapi kan vidt defineres som terapeutisk

bruk av bøker og annet materiale med individer eller grupper (Howie, 1988 i McNicol & Brewster, 2018, introduction).

Det finnes ulike biblioterapi-programmer som bruker bøker for å støtte god mental helse og øke velvære. Det er særlig to hovedretninger innenfor biblioterapi: Kognitiv biblioterapi, som baserer seg på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi, og i utstrakt grad fokuserer på selvhjelps litteratur og litteratur om ulike diagnoser, og biblioterapi som bruker fiksjon og poesi, som baserer seg på teorier om utvikling av leseren og leseropplevelsen (McNicol & Brewster, 2018, s. 26). Det er den andre retningen som vil vektlegges i min oppgave, med henvisning til problemstillingen som vektlegger hvordan skjønnlitterære bøker kan bidra til økt livsmestring. Biblioterapi som bruker fiksjon omtales med ulike begreper i forskningen, som kreativ biblioterapi, affektiv biblioterapi og utviklingsbiblioterapi. Disse begrepene er noe overlappende, men kan omfatte ulike fokusområder og brukes på ulike måter. Jeg velger derfor å omtale det som biblioterapi som bruker fiksjon i denne oppgaven, for å omfatte helheten.

Biblioterapi ses primært i denne sammenhengen som bruk av skjønnlitteratur for å støtte god mental helse og øke livsmestring. En definisjon av denne typen biblioterapi finner vi hos Betzalel og Shechtman (Shechtman, 2010, i 2017, s. 474): «Bibliotherapy refers to the use of literature as treatment of social and emotional concerns. It is based on the assumption that, through identification with story characters, children connect to their own difficulties and find solutions to personal problems». Denne definisjonen vektlegger betydningen av at leseren identifiserer seg med karakterene i fortellingen, og gjennom dette kan finne løsninger på egne utfordringer. Dette er sentralt for denne typen biblioterapi. Jeg vil gå videre inn på teorier om biblioterapi som bruker fiksjon etter en historisk gjennomgang av forskningsfeltet.

2.3 Historisk bakgrunn

Ifølge McNicol og Brewster har biblioterapi som fagfelt utviklet seg over de omtrent siste hundre årene, men linjen kan trekkes lenger tilbake. Det er funnet innskrift over dører på antikke bibliotek, som i Alexandria og Teben, hvor det sto noe som ofte oversettes til «Det helbredende sted for sjelen» (McDaniel, 1956 i McNicol & Brewster, 2018, s. 3). Dette viser at terapeutisk bruk av det skrevne ord kan plasseres i en lang, historisk kontekst. En av de

første kjente anvendelsene av begrepet «biblioterapi» er ifølge McNicol og Brewster fra 1916 av Samuel McCord Crothers i artikkelen «A Literary Clinic», hvor han skriver om å bruke litteratur for å behandle pasienters eksistensielle sykdommer (Crothers, 1916 i McNicol & Brewster, 2018, s. 4).

Sykehus, psykiatriske institusjoner og bibliotek har hatt en sentral rolle i utviklingen av biblioterapi-feltet. Det har foregått en utvikling fra sykehus og psykiatriske enheter til ikke-kliniske instanser som offentlige bibliotek og andre områder i samfunnet. McNicol og Brewster trekker fram at biblioterapi i starten ble ansett som noe pasienter på asyl kunne ha nytte av, med fokus på lesing for å øke velvære for de med psykiske vansker. Det ble også brukt i møte med soldater som kom hjem fra 1.verdenskrig, for å holde dem engasjert i verden utenfor sykehuset, og for å «remotivere» dem, ved å gi dem tilgang til bøker for å utvikle nye ferdigheter og interesser (Alston, 1962 i McNicol & Brewster, 2018, s. 5). Mennesker har lenge brukt litteratur for trøst og for å forstå seg selv og verden bedre. Samtidig var dette en ny måte å bruke og anbefale skjønnlitteratur på, i arbeid med pasienter og sårbare grupper.

Videre skriver McNicol og Brewster at psykolog og bibliotekarstudent Alice Bryan på 1930-tallet bidro til at biblioterapi utviklet seg fra å være mer enn distraksjon og remotivasjon, til et konsept av selvforståelse, og teoretiserte flere mål for å velge lesning for pasienter med psykiske utfordringer. Hun fremmet også en mer vitenskapelig tilnærming til biblioterapi, og fokuserte på rollen bibliotekar som psykolog (Bryan, 1939 i McNicol & Brewster, 2018, s. 6). Sammenkoblingen mellom biblioterapi og psykologi fortsatte gjennom Caroline Shrodes doktorgrad om emnet i 1949. Hun var inspirert av Sigmund Freuds psykoanalytiske arbeid, og Louise Rosenblatts arbeid med Readers Response Theory, som handler om at det foregår en transaksjon mellom teksten og leserens individuelle tolkning som blir påvirket av leserens personlige erfaringer og følelser. Shrodes identifiserte fem psykologiske reaksjoner på lesing av litteratur: Identifikasjon, overføring, katarsis, innsikt og relasjon til seg selv og andre. Hun forsøkte å lage et rammeverk for å jobbe med litteratur med terapeutisk resultat (Shrodes, 1949 i McNicol & Brewster, 2018, s. 6). Teorien hennes var vanskelig å omgjøre til praksis av bibliotekarer og psykoterapeuter. Gjennom 1940- og 1950-tallet forble biblioterapi ansett som en effektiv intervensjon, uten videre teoretisk interesse for hvordan og hvorfor det fungerte (McNicol & Brewster, 2018, s. 6).

Ifølge McCulliss (2012) dukket den første formelle definisjonen av biblioterapi opp i 1941, og i 1961 ble *Webster's Third New International Dictionary's* definisjon av biblioterapi godkjent av American Library Association (ALA). Der defineres biblioterapi som “the use of selected reading materials as therapeutic adjuncts in medicine and psychiatry; also, guidance in the solution of personal problems through directed reading” (Gove, 1961, s.212 i McCulliss, 2012, s. 23). Definisjonen vektlegger lesing som et terapeutisk hjelpemiddel i medisin og psykiatri, og hvordan lesingen kan gi veiledning til løsninger på personlige utfordringer.

McNicol og Brewster framholder videre at interessen for biblioterapi økte på 1960- og 1970-tallet. Reah J. Rubin definerte tre ulike typer biblioterapi: Institusjonell biblioterapi – som distraksjon og remotivasjon på institusjoner for psykisk syke, klinisk biblioterapi – som brukte fantasifull litteratur i grupper, med hensikt å oppmuntre til innsikt og atferdsendring og utviklingsbiblioterapi, som brukte fantasifull litteratur for å vedlikeholde god mental helse med mennesker som ikke hadde noen diagnoser eller mentale helseutfordringer (McNicol & Brewster, 2018, s. 7). En sentral utvikling var at Rubins arbeid inneholdt materialer for barn og ungdom, og det ble populært å bruke bøker for å forklare vanskelige konsepter, som for eksempel døden (Rubin, 1978 i McNicol & Brewster, 2018, s. 7-8).

McNicol og Brewster viser videre at det på denne tiden ble stadig mer fokus på å bygge en evidensbase rundt biblioterapi i ulike fagmiljøer. Mye av forskningen på biblioterapi bruker metoder fra medisin og psykologi for å måle effekten av intervensjoner, med vekt på å måle forminskningen av symptomer. Randomiserte kontrollerte studier ble tatt i bruk for å måle effekten av biblioterapi. Fokuset var generelt å demonstrere om å lese en bestemt bok førte til statistisk signifikant klinisk forbedring av symptomene av diagnostiserte psykiske helseutfordringer (McNicol & Brewster, 2018, s. 8). Denne forskningen fokuserte primært på kognitiv biblioterapi, og bøkene det ble forsket på var ofte skriftlige versjoner av psykoterapeutiske behandlingskurs som var bevist effektive når de ble gitt av en terapeut, en form for selvhjelps-terapi. Funnene viste at selvhjelp-biblioterapi ofte var mer effektiv når den ble fasilitert av en terapeut eller andre profesjonelle aktører (Farrand et.al, 2008; Gellatly et.al. 2007 i McNicol & Brewster, 2018, s. 9). Videre viste funnene at biblioterapi var mer effektiv når det ble valgt frivillig (Bergsma, 2008 i McNicol & Brewster, 2018, s. 9).

McNicol og Brewster illustrerer hvordan bruken av biblioterapi kunne fjerne noen barrierer i psykisk helse-behandling: Å lese ble oppfattet som mindre stigmatiserende enn å besøke en medisinsk profesjonell. Det var også enklere å få tilgang til skrevet materiale. Samtidig var det en utfordring å skaffe evidens på langtidseffekten av biblioterapi (McNicol & Brewster, 2018, s. 10). Utviklingen av en mer omfattende evidensbase identifiserte også et viktig problem ved biblioterapi: At selv om det å bruke bøker som støttende terapi fungerte i prinsippet, betydde ikke det at alle bøker var effektive (Richardsin, Richards & Barkham, 2008 i McNicol & Brewster, 2018, s. 10).

Utviklingen av en evidensbase understreket hvor allsidig biblioterapi var og hvordan det kunne brukes effektivt. McNicol og Brewster påpeker at det for eksempel kunne brukes som en forløper til terapi eller mens man ventet på annen behandling. Biblioterapi kunne også brukes som et tillegg til terapi eller medisinerings, eller som en oppfølging etter annen behandling (Kenwright, 2010 i McNicol & Brewster, 2018, s. 11). McNicol og Brewster trekker fram flere positive sider ved biblioterapi: Bøker er en billig og bærbar løsning, og antallet studier som viste gode utfall fortsatte å vokse (Chamberlain, Heaps & Robert, 2008; Fanner & Urquhart, 2008; Williams & Martinez, 2008 i McNicol & Brewster, 2018, s. 11). Meta-analyser viste statistisk signifikant positiv effekt på deltakere i randomiserte kontrollstudier av biblioterapi (McNicol & Brewster, 2018, s. 11).

Det ble også en økende interesse for å forbedre evidensbasen rundt biblioterapi som brukte fiksjon og poesi. Å bruke evidens-basert medisinsk tilnærming for å analysere effekten av fiksjon og poesi ble kritisert av flere forskere, fordi det var vanskelig, og også ansett som upassende (McNicol & Brewster, 2018, s. 14). Dysart-Gale (2008 i McNicol & Brewster, 2018, s. 14) var en av dem som kritiserte tilnærmingen, og mente den fokuserte for mye på medisinske utfall som symptomreduksjon, og ignorerte leserens opplevelse av litteraturen. Biblioterapi som baserte seg på leserens uttrykk av følelser og selvforståelse slet, i likhet med annen kreativ terapi, med å finne et språk som gjorde at helsepersonell kunne forstå den potensielle innvirkningen det kunne ha (McNicol & Brewster, 2018, s. 14). Det ble konkludert med at det var vanskelig å si at denne formen for biblioterapi var evidensbasert (Forest, 1998 i McNicol & Brewster, 2018, s. 14). McNicol og Brewster påpeker at det i stedet ble fokus på et realistparadigme av kunnskap – ved å fokusere på hva som fungerer for hvem under hvilke omstendigheter (Pawson, 2006 i McNicol & Brewster, 2018, s. 15).

Ifølge McNicol og Brewster (2018) har det i Storbritannia vært en økning av biblioterapi som bruker fiksjon og poesi siden starten av 2000-tallet, og evidensbasen fortsetter å øke. De påpeker at forskningen på biblioterapi er i startgropen, med særlig mer behov for longitudinelle studier - oppfølgingsstudier av mennesker som har brukt biblioterapi-programmer for å se på langtidspåvirkningen på deres velvære og mentale helse (McNicol & Brewster, 2018, s. 17).

2.4 Fagfelt

Biblioterapi har sin bakgrunn i flere ulike fagfelt, som på hver sin måte har satt sitt preg på feltet og utviklingen. Disse fagfeltene har bidratt med ulike tilnærminger og fokusområder, og ulike mål for forskningen. Biblioterapi har blitt og blir brukt i både kliniske og ikke-kliniske sammenhenger, og dette påvirker forståelsen av feltet og gjennomføringen. I det følgende vil jeg gi en kort gjennomgang av disse, og noen hovedtrekk i hvordan de har farget biblioterapi-feltet.

Biblioterapi har på mange måter vokst fram i krysningspunktet mellom psykologi og bibliotekfag. Psykologien har i stor grad preget utviklingen av biblioterapi. Flere biblioterapi-tilnærminger er basert på kognitiv atferdsterapi, med bruk av ulike kognitive metoder og selvhjelpsbøker. Psykologiske studier har i utstrakt grad blitt brukt for å måle effekten av biblioterapi, og mye av evidensbasen er derfor basert på prinsipper fra psykologisk forskning. Bibliotekfaget preger utviklingen på det ikke-kliniske området. Mye av biblioterapiens utvikling har foregått i bibliotekene, men lite av den evidensbaserte forskningen. Et sentralt bidrag har vært ulike biblioterapi-program, som Books on Prescription i Storbritannia, som har skrevet ut bøker til låntakere basert på deres utfordringer. Medisin og legevitenenskapen har blant annet preget feltet ved å anvende medisinske forskningsmetoder, fokus på symptomreduksjon og bruk av biblioterapi med syke pasienter. Videre har utdanningsvitenskap og rådgivning tatt i bruk biblioterapi, og utforsker hvordan dette kan brukes i skolen med ulike elevgrupper og utfordringer (McNicol & Brewster, 2018).

2.5 Teorier om biblioterapi-prosessen

I det følgende presenteres noen sentrale teorier om biblioterapi-prosessen, med fokus på lesing av skjønnlitteratur. Denne formen for biblioterapi vektlegger betydningen av leseropplevelsen og leserens utvikling, med fokus på leserens personlige og følelsesmessige responser på tekstene. Fortellinger og eventyr gir leseren mulighet til å relatere sine egne problemer og opplevelser til karakterene i fortellingene (McNicol & Brewster, 2018, s. 25). Først presenteres teorien om transport-effekt, før biblioterapi beskrives som en firestegs-prosess med stegene identifisering, katarsis, innsikt og universalisering. Avslutningsvis presenteres en inndeling av biblioterapiens faser.

2.5.1 Transport-effekt

Flere forskere har undersøkt hvordan litteratur kan transportere leseren fra virkeligheten og over i en annen verden. Green (2006; 2008, i McNicol & Brewster, 2018, s. 27) omtalte dette som en «transportation effect»: Fortellinger kan inneha kraft til å gjøre at leseren føler seg transportert inn i den narrative verden, og til og med føle at man deltar i handlingene til karakterene. Dette gir mulighet for å utforske ulike roller gjennom lesningen, og hvordan det ville vært å være noen andre.

Karakterene kan dermed fungere som rollemodeller for leseren. Dette forholdet har blitt beskrevet som et terapeutisk overføringsforhold (Schrank & Engels, 1981 McNicol & Brewster, 2018, s. 27). Karakterene kan vise fordelene og kostnadene ved ulike handlingsvalg, og gi leseren en forsikring om at de ikke er alene om problemene de har. Green (2006, i McNicol & Brewster, 2018, s. 27) argumenterer for at jo likere karakteren er til leseren, jo mer vil leseren identifisere seg med karakteren. Likheter mellom leserens og karakterens historie vil kunne føre til en sterkere opplevelse av å transporteres.

Transport-effekten belyser flere fordeler ved lesing av skjønnlitteratur. Litteraturen kan tilby leseren et trygt rom for å utforske følelser og opplevelser med en viss distanse og kontroll, siden leseren til enhver tid kan velge å fjerne seg fra opplevelsen. Teorien om transport-effekt viser hvordan litteraturen kan gi leseren mulighet til å utforske problemer og følelser han eller hun opplever, gjennom karakterer i fortellingene. Den kan også vise leseren at flere kan oppleve de samme utfordringene, og tilby modeller for alternative handlingsmønstre. Videre

vil jeg gå inn på en teori som grundigere tar for seg denne prosessen, ved å identifisere biblioterapi som en fire-steps-prosess.

2.5.2 Identifikasjon, katarsis, innsikt og universalisering

McNicol og Brewster trekker fram at det er vanlig å anse biblioterapi som en tre-steps-prosess med trinnene identifikasjon, katarsis og innsikt. Denne tilnærmingen baserer seg på psykoanalytiske perspektiver, og klassiske psykoterapi-prinsipper (McNicol & Brewster, 2018, s. 28). I tillegg til disse tre stegene blir et fjerde steg, universalisering, beskrevet av Heath et al. (2005).

Identifikasjon beskrives som det første steget i biblioterapi-prosessen, og er en empatisk respons som foregår når leseren identifiserer seg med karakteren eller hendelsene i boka, og assosierer egne opplevelser med dette. Leserens kan, gjennom å undersøke karakterenes atferd og motiver, begynne å undersøke sine egne oppfatninger og handlinger (McNicol & Brewster, 2018, s. 28).

Det andre steget er katarsis, et begrep fra Aristoteles, som også finnes i psykoterapien. Begrepet handler om følelsesmessig forløsning, og i psykoterapien kan det handle om å frambringe ubevisste følelser. I biblioterapi-sammenheng forstås det som prosessen når leseren kjenner igjen og deler følelser med karakteren, og dermed kan gjenoppleve disse følelsene. Gjennom den fiktive karakteren kan leseren uttrykke egne følelser, som kan føre til at leseren får utløp for følelsene (McNicol & Brewster, 2018, s. 29). Etter hvert som karakteren løser problemene sine på en suksessfull måte, kan leseren gi slipp på følelsesmessig spenning knyttet til sine egne utfordringer (Heath et al., 2005, s. 567).

Innsikt, det tredje steget i prosessen, foregår når leseren innser at han eller hun relaterer til karakteren eller situasjonen i litteraturen, og gjennom dette lærer å takle egne utfordringer mer effektivt. Dette kan føre til at de begynner å finne løsninger på egne utfordringer, og får større forståelse av egne utfordringer, handlinger, atferd og motivasjon. Dette stadiet kan også bidra til at leseren, gjennom den fiktive karakteren, utvikler et bedre språk for å snakke om egne opplevelser, utfordringer og følelser (McNicol & Brewster, 2018, s. 29).

I tillegg til disse tre stegene, trekker Heath et al. (2005, s. 568) fram et fjerde steg: Universalisering. På dette stadiet kan leseren gjenkjenne at han eller hun ikke er den eneste som har disse utfordringene. Dette foregår når leseren beveger seg fra det egosentriske

utgangspunktet av bare å se sine egne problemer, og oppfatningen om at ingen andre forstår eller deler utfordringene dens, til å få et større perspektiv på egne utfordringer, og en forståelse av at andre kan oppleve lignende vansker. Dette kan føre til en større opplevelse av støtte fra omgivelsene, og minske følelsen av fremmedgjøring og isolasjon.

Denne fire-steps-prosessen gir et steg-for-steg-bilde av hvordan biblioterapi kan bidra til flere positive utfall for leseren. Den viser hvordan biblioterapi-prosessen kan skape forståelse og utvikling hos leseren, gjennom å presentere passende litteratur og jobbe med denne.

Planleggingen og gjennomføringen av biblioterapi-prosessen kan deles inn i ulike faser. I det følgende presenteres en inndeling av disse fasene.

2.5.3 Faser av biblioterapi

Pardeck (1995) deler biblioterapi inn i fire faser. Den første fasen er identifisering av leserens utfordringer, hvor den som skal gjennomføre biblioterapien bør gjøre en grundig kartlegging av behovet til leseren. Den andre fasen er en før-lesingsfase, hvor utvelgelsen av litteratur for å møte leserens behov foregår. Den tredje fasen er presentasjon, som inkluderer veiledet lesing basert på en nøye planlagt tilnærming. Den fjerde og siste fasen er oppfølging, hvor utøveren følger opp hva leseren lærte eller fikk ut av lesingen. I den fjerde fasen gjennomføres ulike oppfølgingsaktiviteter, for å øke leserens forståelse av teksten. Disse aktivitetene kan bidra til å øke leserens identifisering og innsikt. Denne fasen er også viktig for den som leder biblioterapi-økten, for å kartlegge leserens forståelse og oppfatning. Disse fasene tydeliggjør sentrale elementer i planleggingen og gjennomføringen av hver del av biblioterapi-prosessen, og kan dermed gi utøveren en oversiktlig framgangsmåte å forholde seg til.

2.6 Oppsummering av bakgrunn og teori

Vi har nå sett på behovet for å arbeide med psykisk helse og vanskelige livsutfordringer i skolen, og hvorfor det er viktig med en bevisstgjøring rundt disse temaene. Vi har også sett på hvordan biblioterapi har utviklet seg som fagfelt og behandlingsmetode, og på ulike teorier om hvordan biblioterapi kan fungere og brukes i arbeid med barn og unge. Folkehelse og livsmestring har kommet inn som et overordna tema i skolen, og det står i denne læreplanen at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring. Biblioterapi rommer flere teorier som

belyser måter den kan være virkningsfull for å arbeide med psykisk helse, slik som teorien om transport-effekt, og den biblioterapeutiske prosessen med identifikasjon, katarsis, innsikt og universalisering.

Biblioterapi har som nevnt tradisjonelt blitt brukt i bibliotek og helseinstitusjoner, ofte utført av bibliotekarer, psykologer og terapeuter. Det har siden rundt 2000-tallet blitt mer fokus på hvordan dette kan overføres til andre arenaer, slik som skoler, og utføres av andre aktører, som pedagoger og rådgivere. Som spesialpedagog vil man møte barn og unge med ulike og sammensatte utfordringer. Mange av disse barna kan streve med psykiske vansker og livsbelastninger. Eksempler på dette kan være angst, depresjon, skolevegring, foreldres skilsmisse og familievold. Spesialpedagoger er ikke terapeuter, men pedagogikk kan ha en terapeutisk effekt (Raundalen & Schultz, 2006). Som spesialpedagog med fordypning i psykososiale vansker opparbeider man seg kunnskap om barn og unges psykiske helse og utvikling. Å kunne møte og ivareta disse elevenes behov vil være en sentral del av en spesialpedagogs hverdag. Jeg ønsker ut ifra dette å undersøke om lesing av skjønnlitteratur kan bidra på dette området, med elever som opplever slike vansker og utfordringer.

Basert på dette, formulerte jeg følgende problemstilling: *Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?*

3. Metode

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for valg av metodisk tilnærming, samt gi en gjennomgang av hvordan jeg har gjennomført metoden. Jeg vil avslutningsvis trekke fram kvaliteter og begrensninger ved studien.

3.1 Valg av metodisk tilnærming

Biblioterapi er, som nevnt, et lite felt, med en variabel kunnskapsbase. Studiene er relativt få og relativt uensartede, særlig på forskning som omhandler barn og unge. For å besvare problemstillingen vil jeg gjøre en kvalitativ litteraturstudie hvor jeg undersøker forskning på dette temaet. Dette vil jeg gjøre gjennom systematiske litteratursøk i aktuelle databaser. Videre vil jeg anvende inklusjons- og eksklusjonskriterier på søkeresultatene og gjøre et utvalg av relevant forskning, analysere forskningen og drøfte funnene opp mot problemstillingen. Jeg ønsker å undersøke evidensbaserte studier, men også oversiktsartikler og ulike typer kunnskapskilder. Valget av kvalitativ litteraturstudie gjør det mulig å inkludere ulike typer forskning, som igjen vil gi et mest mulig helhetlig bilde av feltet.

Undersøkelsen har også et pragmatisk formål. Mye av forskningen på biblioterapi er gjort innenfor kliniske settinger som psykologi og terapi. Jeg ønsker å undersøke om og eventuelt hvordan dette allikevel kan være aktuelt i skolen, og for spesialpedagoger. Jeg ønsker hovedsakelig å se på forskning som omhandler barn og ungdom (0-18 år), og som omhandler bruk av biblioterapi i arbeid med traumer, psykiske vansker eller livsbelastninger, og bruk i skolen. Dermed vil denne litteraturstudien både gi innblikk i de teoretiske forutsetningene for biblioterapi og i forutsetningene for dens praktiske anvendelse.

3.2 Søk i databaser og søkestreng

Systematiske litteratursøk ble gjennomført i databasene PsycINFO, EBSCO, ERIC, Pubmed og Google Scholar. For å forsøke å få søketreff som i størst mulig grad kunne besvare problemstillingen, ble flere søkeord testet ut. Jeg startet med et generelt søk på «Bibliotherapy», for å få en overordnet oversikt og å undersøke nøkkelord knyttet til feltet.

Videre testet jeg ut ulike søkestrenger basert på nøkkelord, for å kartlegge søketreff på ulike kombinasjoner. Til slutt stod det mellom de to følgende søkestrengene: «Bibliotherapy AND (Life challenges OR trauma) AND (School OR education OR teaching methods OR Pedagog* OR Special Needs education)» og «Bibliotherapy AND (Life challenges OR trauma) AND (Child* OR adolecen*)». Den siste søkestrengen ga flere relevante treff enn den første, og jeg gikk dermed for den. Se vedlegg 1 for søkeresultater på denne søkestrengen. I tillegg til søk i databaser, ble noen funn identifisert gjennom andre kilder inkludert – primærkilder og studier funnet via kildelister i relevante artikler.

Deretter utarbeidet jeg et flytdiagram basert på PRISMA 2009 Flow Diagram for å systematisere funnene. I flytdiagrammet vises en oversikt over antall treff i de ulike databasene. Dupliserte funn ble luket ut, før tittel og abstrakt ble gjennomgått på de resterende funnene.

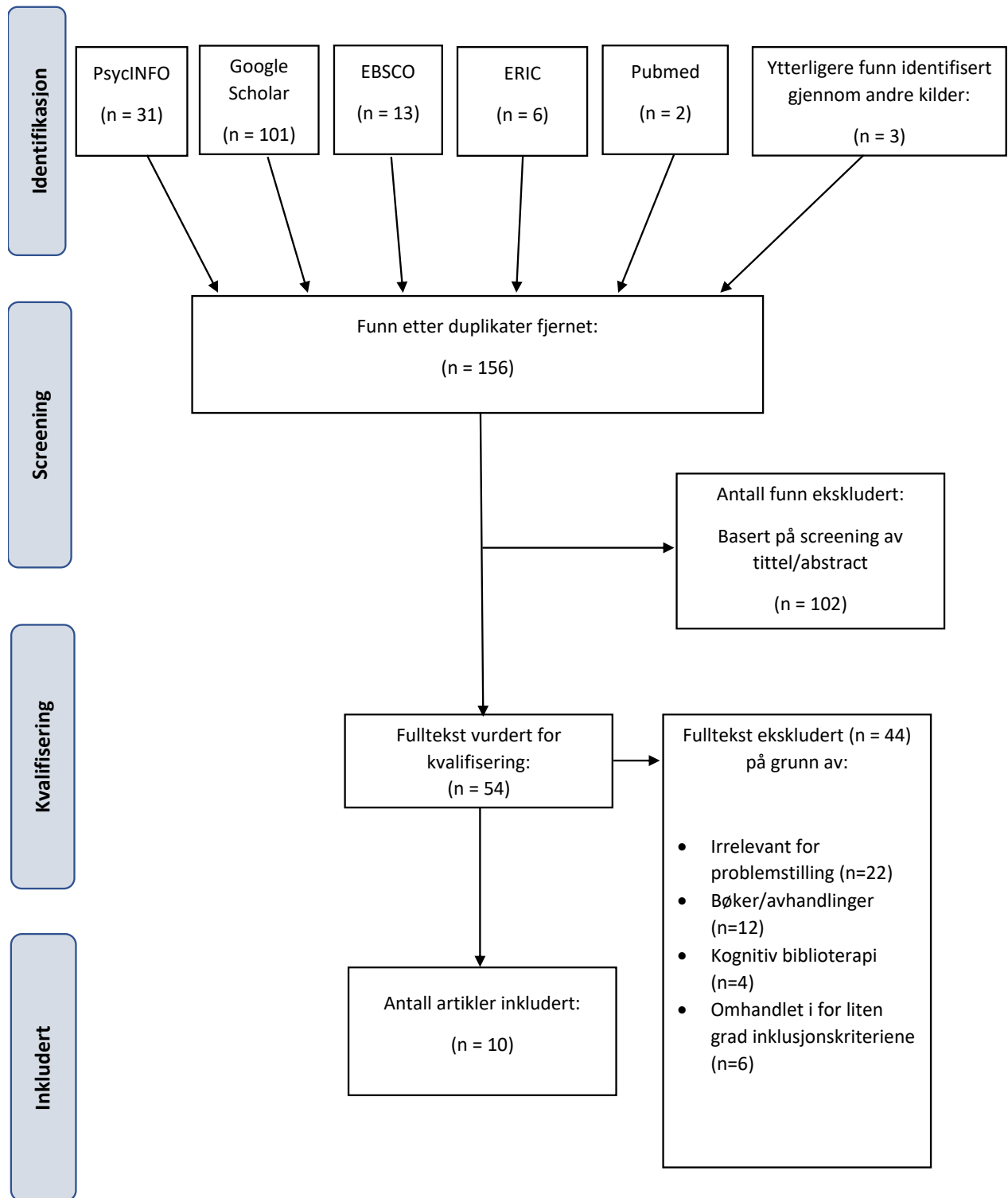
3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Funnene ble inkludert eller ekskludert på bakgrunn av følgende kriterier: Kun fagfellevurderte forskningsartikler ble inkludert. Funn som ble inkludert omhandlet biblioterapi med bruk av fiksjon og poesi, traumer og/eller livsutfordringer og barn/ungdom fra alderen 0-18 år, psykiske vansker, samt funn som inneholdt skole og/eller utdanning. Funn som omhandlet biblioterapi og barnelitteratur ble også inkludert. Jeg ønsket å finne artikler som i størst mulig grad inkluderte de fleste eller alle inklusjonskriteriene, for å finne forskning som best mulig kunne bidra til å svare på problemstillingen.

Funn som ble ekskludert omhandlet andre typer biblioterapi, som kognitiv biblioterapi, skriveterapi, biblioterapi med evnerike barn, biblioterapi og autismspekterforstyrrelser, biblioterapi for voksne, klinisk biblioterapi på sykehus og helseinstitusjoner og fokus på andre typer diagnoser eller utfordringer enn det problemstillingen spør etter, da disse ble regnet som irrelevante for problemstillingen. Funn som kun omhandlet ett eller få av inklusjonskriteriene ble også ekskludert, da jeg vurderte at disse i for liten grad omhandlet inklusjonskriteriene, og dermed i liten grad kunne bidra til et godt svar på problemstillingen. Funn som var bøker, kapitler i bøker eller avhandlinger ble også ekskludert. Etter screening av titler og abstrakt ble

54 fulltekster vurdert for kvalifisering. Ytterligere 44 funn ble ekskludert på bakgrunn av eksklusjonskriteriene. 10 funn ble inkludert i studien.

3.4 Flytdiagram litteratursøk



3.5 Beskrivelse av funnene

Funnene omhandler biblioterapi som bruker fiksjon, for barn og ungdom (0-18 år), traumer, psykiske vansker og livsbelastninger, og biblioterapi i skolen – i klasserom, grupper eller via skolerådgiver. Søkeresultatene ga få treff om biblioterapi og spesialundervisning, og begrenset med studier på biblioterapi i skolesetting. Funnene er internasjonal forskning, med hovedvekt på forskning fra USA og Storbritannia. Én av studiene er fra Israel. Jeg fant ikke noe norsk forskning om biblioterapi i skolen, eller på biblioterapi med barn og unge i Norge.

Ulike typer forskning er inkludert i studien, for å få et mest mulig helhetlig bilde. Funnene består av én randomisert kontrollstudie, én systematisk review, to litteratur-reviewer og seks kunnskapsoppsummeringer som består av drøftinger av andres forskning i ny kontekst. Studiene er publisert i tidsrommet 1995-2017. Alle funnene er fagfellevurderte forskningsartikler.

En del av studiene jeg baserer min masteroppgave på, er derfor kunnskapsoppsummeringer som tar for seg eksisterende forskning på biblioterapi, og setter dette inn i en ny sammenheng ved å drøfte andres forskning i ny kontekst. Flere av artiklene presenterer også anbefalinger om biblioterapi-prosessen og gjennomføringen av biblioterapi. Dette har jeg valgt fordi disse artiklene retter fokuset inn mot skole og/eller barn og unge og psykiske vansker og livsutfordringer, og kan derfor forhåpentligvis gi noen verdifulle bidrag til å svare på problemstillingen. Jeg har også valgt å inkludere en randomisert kontrollert studie, som tar for seg bruken av biblioterapi med barn og ungdom som opplever fravær av foreldre, fordi denne studien direkte undersøker biblioterapi med fiksjon i arbeid med barn og unge og vanskelige livshendelser. På grunn av biblioterapiens varierende kunnskapsbase, og begrensningen med relativt få og uensartede studier, er alle ti studiene brukt for å skaffe evidens, for å prøve å få et godt bilde av effekten av biblioterapi for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger.

3.6 Utarbeidelse av problemstilling

Problemstillingen har blitt noe bearbeidet og endret fra prosjektplanen for masteroppgaven. I prosjektplanen sto følgende problemstilling: *Kan skjønnlitterære bøker som tar opp ulike potensielt traumefremmende hendelser bidra til å øke livsmestring hos elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?* Denne ble justert, forenklet og endret til: *Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?* Den er dermed mer åpen, men samtidig kommer det fram at det fokuseres på lesing av skjønnlitteratur. Denne formuleringen gjenspeiler formuleringen i læreplanen for Folkehelse og livsmestring i LK20.

3.7 Analyse av artiklene

For å bearbeide funnene, gikk jeg systematisk gjennom de ti utvalgte artiklene og skrev en oppsummering av hver artikkel. I tillegg utarbeidet jeg et skjema for å lage en deskriptiv og analytisk oversikt over artiklene. Skjemaet omfattet: Forfatter, tittel, årstall, fagfelt, tidsskrift, metodologi, type studie og hovedfunn. Se vedlegg 2 for skjemaet i sin helhet.

Deretter analyserte jeg hver artikkel, hvor jeg undersøkte forfatterens hovedpåstander, hvilke funn de presenterer for å underbygge påstandene, og en drøfting av dette opp mot min problemstilling. Videre utarbeidet jeg en helhetlig analyse og drøfting av funnene opp mot problemstilling, hvor funnene syntetiseres og drøftes. På grunn av studiene og funnenes heterogenitet, var en metaanalyse ikke passende. Analysen presenteres som en kvalitativ kunnskapsoppsummering.

3.8 Resultater

Hovedfunnene fra utvalget indikerer positive resultater ved bruk av biblioterapi med fiksjon for barn og unge som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Funnene indikerer at biblioterapi kan ha effekt på sosiale, emosjonelle og kognitive områder. Funnene beskriver også fordeler ved biblioterapi, og sentrale elementer for å gjennomføre biblioterapi på en hensiktsmessig måte. Disse funnene utdypes i analyse-kapittelet.

3.9 Studiens kvaliteter og begrensninger

Studiens validitet er forsøkt sikret gjennom tydelige redegjørelser for metodiske valg, gjennomføring av analyse og begrunnelser av valgene. Studiens reliabilitet er forsøkt ivarettatt gjennom å gjengi gjennomføring og valg så transparent som mulig, slik at alle ledd av studien blir etterprøvbare. Jeg etterstrebet å gjengi funnene i analysen med rettfærdige gjengivelser, så tydelig og transparent som mulig, og skille mellom gjengivelse og egen tolkning.

Studien har noen mulige begrensninger knyttet til søk. Søkestrengen bidro til å gi et overkommelig resultat, som var spisset inn mot sentrale begrep i problemstillingen. Dette kan være en styrke ved studien, ved at den traff godt for å finne sentrale funn, men kan også være en begrensning ved studien. Det ble kun søkt på «bibliotherapy», og ikke synonymer som «poetry therapy» og «narrative therapy». Dette kan ha påvirket utvalget, og dermed også funnene. Dette ble valgt for å forsøke å få et så passende treff som mulig, da disse begrepene kan omfatte litt forskjellige innfallsvinkler, og ønsket var å undersøke biblioterapi.

Videre fokuserer utvalget kun på en bestemt populasjon – barn og unge fra 0 til 18 år, og kun en type biblioterapi – med bruk av fiksjon. Funnene fokuserer også kun på noen typer vansker og utfordringer. Dette ble valgt for i størst mulig grad å finne relevante funn for å svare på problemstillingen. Disse valgene kan samtidig påvirke studien og funnene. Forskningen på dette området er begrenset, og et bredere utvalg eller bredere inklusjonskriterier kunne muligens åpnet opp for andre funn og annen kunnskap.

Utvalget består kun av artikler. Dette ble valgt for å gi et overkommelig og begrenset utvalg, men kan også være en begrensning ved studien. Andre kilder, slik som bøker og avhandlinger, kunne muligens tilført annen kunnskap.

4. Analyse, funn og drøfting

4.1 Introduksjon av analysen

I dette kapittelet vil jeg gjøre en analyse av utvalget fra litteratursøket. Det endelige utvalget består av ti forskningsartikler, publisert fra 1995 til 2017. Utvalget består av ulike typer studier. To av studiene er litteratur-reviewer (De Vries et al., 2017; McCulliss & Chamberlain, 2013), én av studiene er en systematisk review (Montgomery & Maunders, 2015), én er en randomisert kontrollert studie (Betzalel & Shechtman, 2017) og seks er kvalitative kunnskapsoppsummeringer hvor forskning fra biblioterapi drøftes i en ny og/eller aktuell kontekst (Cook et al., 2006; Heath et al., 2005, 2017; Nicholson & Pearson, 2003; Pardeck, 1995; Rozalski et al., 2010).

Artiklene tar utgangspunkt i fagfeltene psykologi, rådgivningspsykologi, utdanningsvitenskap, spesialpedagogikk, samfunnsvitenskap og bibliotekfag. Flere av artiklene påpeker at det er gjort begrenset empirisk forskning på biblioterapi som bruker fiksjon, særlig med barn (De Vries et al., 2017; Montgomery & Maunders, 2015). Studiene som presenteres er derfor en variasjon av ulike type studier, for å prøve å gi et mest mulig helhetlig bilde av biblioterapi og hva denne forskningen sier om hvilken effekt lesing av skjønnlitteratur kan ha for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Dette presenteres i en kvalitativ kunnskapsoppsummering. Funnene som presenteres er derfor både resultater av målt effekt av ulike biblioterapi-intervensjoner, beskrivelser av hva biblioterapi er, hva som gjøres ved gjennomføring, hva som kan fungere, og hvorfor det kan fungere.

I det følgende vil jeg presentere analyser av de ti artiklene i utvalget. Jeg vil gjøre en drøftende gjennomgang av hver artikkel. Artiklene presenteres i kronologisk rekkefølge etter publiseringsår. Først vil jeg gjøre en introduksjon av studien, der type studie, fagfelt og forfatterens hovedpåstand eller påstander presenteres. Deretter undersøker jeg hvilke funn forfatterne trekker fram for å underbygge og begrunne påstandene. Videre gjør jeg en kritisk drøfting av funnene, før jeg avslutningsvis drøfter hvordan artikkelen kan bidra til å svare på

min problemstilling: Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?

Deretter vil jeg gjøre en helhetlig drøfting av funnene, hvor jeg undersøker om det er noen signifikante hovedtrekk, motsetninger, problemområder, om det er stor konsensus eller kontroverser i funnene. Jeg vil i denne delen syntetisere informasjonen fra funnene og undersøke hvordan artiklene sammen kan bidra til en mer helhetlig forståelse av biblioterapi og dens potensiale i skolesammenheng.

4.2 Pardeck, 1995

John Pardecks artikkel *Bibliotherapy: An Innovative Approach for Helping Children* er en kunnskapsoppsummering med teoretiske drøftinger, publisert i tidsskriftet *Early Child Development and Care*. Artikkelen tar for seg hvordan biblioterapi kan være en effektiv og kreativ intervensjon for å møte elevers utfordringer i skolen. Pardeck var professor i sosialt arbeid ved School of Social Work, Southwest Missouri State University, og har gitt ut flere bøker og artikler om biblioterapi, sosialt arbeid og vanskelige oppvekstvilkår. Artikkelen er fra 1995, og er derfor noe eldre forskning, men er tatt med fordi jeg opplever den som relevant for problemstillingen, og den refereres til i mange biblioterapi-studier. Pardecks hovedpåstand er at elever møter på mange problemer og utfordringer som kan gjøre at de blir distansert fra skolen og skolesystemet, og at lærere både må ivareta elevenes grunnleggende utdanningsbehov, men også håndtere de unike problemene og utfordringene elevene tar med til klasserommet. Han mener biblioterapi er en tilnærming som lærere kan bruke for å hjelpe elever å takle utfordringene (Pardeck, 1995, s. 83).

Pardeck begrunner denne påstanden ved å vise til hovedmålene for biblioterapi, ifølge Baruth og Burggraf (1984, i Pardeck, 1995, s. 83): Å gi informasjon om problemer, å gi innsikt i problemene, å stimulere til diskusjon om problemene, å kommunisere nye verdier og holdninger, å skape bevissthet om at andre har håndtert lignende problemer, og å tilby løsninger på problemene. Videre argumenterer han med at lærere kan oppnå disse målene gjennom det store utvalget av bøker og programmer som tar for seg ulike utfordringer. På denne måten mener han lærere, ved bruk av biblioterapi, kan hjelpe elevene å takle utfordringer.

Pardecks artikkel tar for seg flere momenter ved gjennomføringen av biblioterapi. Hans inndeling av biblioterapi i fire faser som ble presentert i teori-kapittelet, gir en oversiktlig framgangsmåte for gjennomføringen av hver del av biblioterapi-prosessen, fra identifisering av leserens utfordringer, til utvelgelse av litteratur, presentasjon og oppfølging. Han presenterer hvordan biblioterapi kan gjennomføres ved at læreren gir eleven en bok som fokuserer på det problemet eleven prøver å takle, og vektlegger betydningen av at boka må passe godt til eleven og elevens utfordringer. Bøkene må velges med omhu og være på elevens lesenivå, presentere problemet på en realistisk måte, og være sensitiv overfor elevens følelsesmessige og utviklingsmessige behov. Videre vektlegger han at læreren bør hjelpe eleven å se likhetene mellom seg selv og karakteren i boka, for å fremme identifiseringen (Pardeck, 1995, s. 84).

Videre i artikkelen beskriver Pardeck ulike oppfølgingsaktiviteter som læreren kan bruke etter lesingen, og tar for seg kreativ skriving, kunstaktiviteter, diskusjon og rollespill. Hensikten med disse aktivitetene er å bidra til å styrke biblioterapi-prosessen, og aktivitetene bør tilpasses barnets behov og preferanser. Han presenterer en bokliste med forslag til aktuelle bøker basert på temaer, før han avslutningsvis nevner noen begrensninger og forholdsregler ved bruk av biblioterapi. Han trekker fram at biblioterapi ikke bør være den eneste ressursen for å hjelpe et barn med problemer, men at andre instanser også bør kobles på, slik som rådgiver, sosialarbeidere eller andre i skolesystemet. Videre påpeker han at biblioterapi er mest effektivt med barn som liker å lese, men at det kan tilpasses ved å for eksempel bruke lydbøker eller høytlesning (Pardeck, 1995).

Et argument Pardeck trekker fram for å begrunne at biblioterapi kan hjelpe elever å takle utfordringer, er at å lese sammen kan gi eleven mulighet for å utvikle et tillitsfullt forhold til lærerne sine. Han viser til Arbuthnot and Sutherland (1972, i Pardeck, 1995, s. 84) som konkluderer med at barnet, gjennom å observere lærerens forståelse og sympati for en karakters vansker, kan få tillit til at læreren kan vise det samme for ens egne vansker. Det at læreren deler sine egne responser og begeistring kan oppfattes som en tillitserklæring som barnet kan respondere på, som igjen kan føre til gjensidig tillit. Denne tilliten kan, ifølge Pardeck, gjøre det enklere for barnet å håndtere vanskelige utfordringer.

Så, i hvilken grad svarer artikkelen på min problemstilling: Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger? Artikkelen er en uformell kunnskapsoppsummering, og ikke en systematisk studie, noe som gjør det mer utfordrende å vurdere Pardecks argumenter. Han skriver med autoritet og gode forklaringer, noe som bidrar til troverdighet. Jeg tenker at denne artikkelen kan være et viktig kunnskapsbidrag om biblioterapi. Pardeck gjør en god redegjørelse for hvordan velge ut og gjennomføre biblioterapi, og beskriver hvordan læreren kan legge til rette for å styrke denne prosessen slik at det fungerer.

At eleven kan få tillit til at læreren kan møte ens egne utfordringer med sympati gjennom å se lærerens sympati for fiktive karakterer, er et interessant moment. Det viser hvordan det å fokusere på noe felles kan bidra til å åpne opp for å ivareta eleven, og at denne tilliten kan etableres før læreren går direkte inn på barnets utfordringer. Hadde læreren gått direkte inn på barnets utfordringer, kan det tenkes at eleven kunne følt seg mer truet og hatt problemer med å åpne opp for dialog. Gjennom biblioterapi kan et tillitsforhold bli etablert før læreren går mer direkte inn på elevens utfordringer, noe som kan gjøre det tryggere. Dette støttes av annen forskning som viser til hvordan biblioterapi kan være en ikke-truende tilnæringsmetode (Heath et al., 2005; De Vries et al., 2017; Betzalel & Shechtman, 2017). Dette vil drøftes nærmere i den helhetlige drøftingen av artiklene.

4.3 Nicholson og Pearson, 2003

Nicholson og Pearson undersøker i artikkelen *Helping Children Cope with Fears: Using Children's Literature in Classroom Guidance* hvordan barnelitteratur kan brukes for å hjelpe barn å håndtere frykt. Studien er en kunnskapsoppsummering, hvor forfatterne undersøker temaet gjennom å drøfte forskning om barns frykt og biblioterapi. Deres hovedpåstand er at skolerådgivere kan hjelpe barn å håndtere frykt ved å bruke fortellinger fra barnelitteraturen. Forfatterne tar for seg rollen barnelitteratur kan ha i å lære barn mestringsstrategier for frykthåndtering. Med bakgrunn i utdanningsvitenskap og rådgivning ser de på hvordan skolerådgivere kan jobbe med biblioterapi i møte med barns frykt og engstelse, for å gi disse barna noen gode mestringsstrategier og hjelpe dem å takle frykten bedre. Strategier for å velge ut bøker og ulike aktiviteter for å jobbe med disse bøkene blir også presentert.

Nicholson og Pearson argumenterer med at forhøyet frykt kan føre til mangel på søvn og lav selvtillit, som igjen kan gjøre barna for trøtte og usikre til å fokusere på læring. Videre mener de at voksne har en tendens til å undervurdere barnas grad av voksenliknende frykt, og at å fornekte barns frykt vil øke den. Det er derfor relevant å jobbe med dette i skolesammenheng. Forfatterne viser til Pardeck (1984, i Nicholson & Pearson, 2003, s. 16) for å beskrive hvordan barn kan ha nytte av biblioterapi gjennom prosessen med identifisering med karakteren og dens behov og frustrasjon, følelsesmessig utløp gjennom katarsis, og få innsikt i løsninger på sine egne problemer ved å identifisere karakterens mestringsstrategier.

Forfatterne henviser til to studier av biblioterapi som viser at biblioterapi med fiksjon suksessfullt ble brukt for å forbedre emosjonell og atferdsmessig mestring (Hayes & Amer, 1999; Shechtman, 2000 i Nicholson & Pearson, 2003, s. 16), og at dette inkluderer reduksjon av frykt. De påpeker at det mangler forskning på dette området, men at den begrensede forskningen, som for eksempel Trousdale (1989, i Nicholson & Pearson, 2003, s. 16) viser at biblioterapi har blitt brukt suksessfullt for å redusere frykt hos barn. Trousdale framholdt at barna i hennes studie fokuserte mer på de vellykkede løsningene på en skummel situasjon, heller enn å dvele ved det skumle ved fortellingen. Dette viste at skumle bøker kan tilby barn stedfortredende muligheter til å utforske og mestre sin egne frykt, heller enn å skremme dem (Nicholson & Pearson, 2003, s. 16).

Nicholson og Pearsons artikkel fokuserer videre på utvelgelsen av bøker for biblioterapi, og refererer til Schrank (1982, i Nicholson & Pearson, 2003, s. 17) som lister opp faktorer som bør vurderes. Her legges det blant annet vekt på at situasjonen eller problemene bør være interessante og relevante for barnet, karakterutvikling som gir mulighet for tilstrekkelig identifikasjon, dybde i fortellingen som beriker meningen med livet, at innholdet og lesenivået passer barnets alder og utvikling, og at fortellingen gir leseren mulighet til å tilby alternative løsninger på situasjoner eller utfordringer. Nicholson og Pearson (2003, s. 17) påpeker videre med noen sentrale faktorer når biblioterapi skal brukes for å redusere frykt: Fortellingen og karakterene må portrettere frykt som barnet kan identifisere, frykten må bli løst eller adressert på en vellykket måte i fortellingen, og mestringsstrategiene må være tydelig identifiserbare, slik at barna kan relatere disse strategiene til sin egen frykt. Videre påpeker de at bøkene bør bearbeides gjennom aktiviteter som diskusjon, spørsmål og kreative aktiviteter, for å øke den personlige koblingen mellom leseren og karakterens opplevelser.

Jeg mener denne artikkelen kan gi et verdifullt bidrag til å forstå om lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vasker og livsutfordringer. Artikkelen tilbyr et interessant perspektiv på å bruke biblioterapi i skolesammenheng, ved å fokusere på barns opplevelse av frykt og hvordan barnelitteratur kan bidra til å redusere dette. Et interessant funn er beskrivelsen av hvordan skumle fortellinger kan tilby barna et rom for å utforske sin egen frykt og ulike mestringsperspektiver, heller enn å skremme dem, noe som viser at det kan være hensiktsmessig å ta i bruk skumle fortellinger med barn som opplever frykt. Dette støttes av forskning som viser hvordan biblioterapi kan hjelpe barn å få en større forståelse av sin egen situasjon (Betzalel & Shechtman, 2017; Cook et al., 2006; Montgomery & Maunder, 2015).

Artikkelen trekker fram sentrale momenter i utvelgelsen av bøker for å lykkes med biblioterapi, faktorer som bør vektlegges for å jobbe med fryktreduksjon, og hvordan dette bør bearbeides gjennom aktiviteter for å styrke koblingen mellom leser og bok. Dette gir nyttige bidrag inn i forståelsen av hvordan biblioterapi bør gjennomføres for å oppnå best mulig effekt. Forfatterne påpeker i artikkelen at det mangler forskning på dette området, og at den baserer seg på funn fra begrenset forskning, men at disse funne tyder på positive utfall. Studien bør derfor tolkes med forsiktighet og ses i sammenheng med nyere forskning.

4.4 Heath, Sheen, Leavy, Young og Money, 2005

Artikkelen *Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing and Growth* av Heath et al. er en kunnskapsoppsummering som tar for seg den terapeutiske bruken av litteratur, ved å undersøke biblioterapi som et verktøy for å fremme emosjonell vekst og helbredelse. Forfatternes hovedpåstand er at fortellinger som er delt på en passende måte, kan tilby barn og unge mulighet til å få økt innsikt i egne utfordringer og følelser, og lære mer hensiktsmessige måter å møte dette på. Artikkelen tar for seg stegene identifisering, katarsis, innsikt og universalisering, forslag til å velge ut og dele fortellinger effektivt, kompetanse det er viktig at utøverne innehar, og strategier for å skape en positiv og produktiv læringsopplevelse. Forfatterne framholder at fortellinger kan fungere som en utløsende faktor for forandring, og gi barn andre perspektiver og muligheter for tanker, følelser og atferd. Artikkelen fokuserer på biblioterapi i skolen, med utgangspunkt i rådgivningspsykologi.

Heath et al. viser flere måter fortellinger kan tilby barn og unge mulighet for økt innsikt i egne utfordringer og å lære mer hensiktsmessige måter å møte disse på. De viser til forskning av Forgan og Pardeck som fant at fortellinger kan bidra til å gi innsikt i personlige problemer (Forgan, 2002; Pardek, 1996, i Heath et al., 2005, s. 564), og Corr (2003-2004, i Heath et al., 2005, s. 564) som fant at bruken av fortellinger kan tilby en trygg avstand, som kan bringe barn og unge indirekte til kanten av sensitive temaer og vansker, som muligens ville vært for truende eller vonde til å møte direkte.

Forfatterne presenterer forskningsbaserte funn på effekten av biblioterapi, og konkluderer med at resultatene er blandede. Funnene ramses opp, men forfatterne spesifiserer ikke hva slags type forskning dette er, eller hva slags type biblioterapi som er brukt. De trekker fram flere funn som indikerer effekt. To studier indikerer at biblioterapi er effektivt for barn og familier som gjennomgår tap og overganger (Brennan, 1990; Morris-Vann, 1983, i Heath et al., 2005, s. 564). Et annet funn viser at biblioterapi kan gi støtte til adopterte barns tilpasning til en ny familie (Nelson, 1993, i Heath et al., 2005, s. 564). Andre studier viser positiv effekt ved å hjelpe barn å takle foreldres psykiske sykdom og alkoholisme (Kuivila, 1991; Strom, 1989, i Heath et al., 2005, s. 565). Biblioterapi har også vist å kunne bidra til å forbedre forståelsen av seg selv (Blake, 1988; Haag, 1990; Ray, 1983, i Heath et al., 2005, s. 565) og å redusere frykt og angst (Cutforth, 1980; Pearson, 1987, i Heath et al., 2005, s. 565). En siste studie indikerer at biblioterapi kan styrke mestringsevner og forbedre elevers leseferdighet (Smith, 1991, i Heath et al., 2005, s. 565).

Heath et al. trekker videre fram studier som ikke støtter den terapeutiske bruken av biblioterapi, og påpeker at dette særlig gjelder når biblioterapi ble brukt som intervensjon alene. De viser til forskningsstudier som ikke fant noen signifikant endring i forbedring av sosiale ferdigheter (Monasch, 2004, i Heath et al., 2005, s. 565), i endret holdninger overfor eldre (Zeleznick, 1985, i Heath et al., 2005, s. 565), sensitivitet overfor etniske skjevheter (Hines, 1984, i Heath et al., 2005, s. 565) eller holdninger overfor individer med fysiske eller psykiske nedsettelse (Agness, 1980; Penney, 1992, i Heath et al., 2005, s. 565). En studie av Smith (1991, i Heath et al., 2005, s. 565) fant liten effekt av biblioterapi for å redusere stress og angst relatert til standardisert testing.

Basert på disse funnene, konkluderer Heath et al. med tre punkt som bør tas i betraktning: Biblioterapi bør brukes som en av flere terapeutiske intervensjoner, ikke som den eneste. Utøverne bør følge nøye med på elevenes framgang for å dokumentere effekten av biblioterapi. Og sist: Utvelgelsen av bøker bør være nøye gjennomtenkt med temaer og fortellinger som på en passende måte tar for seg barnets behov, og er sensitiv overfor barnets bakgrunn og karakteristikk (Heath et al., 2005, s. 566).

Artikkelen tar videre for seg hvem som er kvalifisert til å bruke biblioterapi. Det er ingen formelle krav til biblioterapi-opplæring, men Heath et al. trekker fram at utøvere må ha en profesjonell forståelse av barns utvikling, modningsprosess, psykopatologi og nåværende utfordringer barna står overfor. Videre påpeker de at det er essensielt med tilstrekkelig kjennskap til tilgjengelige ressurser. Biblioterapi kan tilbys til barn og ungdom med en stor variasjon av utfordringer. Forfatterne vektlegger at en grunnleggende regel er at den voksnes kunnskap, trening, erfaring og ferdigheter må være adekvat for å adressere den type utfordring og alvorlighetsgrad elevens utfordringer består av (Heath et al., 2005, s. 566).

Heath et al. beskriver hvordan biblioterapi kan brukes i skolesammenheng for å hjelpe elever å tilpasse seg og håndtere utfordringer de møter. De påpeker at mange elever mangler personlige ressurser og emosjonell støtte til å takle dette alene, og tar ofte med seg disse utfordringene til skolen. Gjennom biblioterapi kan pedagoger hjelpe elevene å identifisere seg med karakterer i fortellingene, få ny innsikt og se andre handlingsalternativer. Det kan gi dem håp til å finne en løsning på problemene, og gjøre at de begynner å løse vanskene de står i. Prosessen med universalisering kan gjøre at elevene innser at flere opplever de samme utfordringene, og at de føler seg mindre isolert og fremmedgjort. Dette kan gi større tilgang til personlige ressurser og mestringssevner (Heath et al., 2005, s. 567).

Artikkelen tar videre opp noen viktige momenter i utvelgelsen av bøker til biblioterapi. Fortellingene bør bygge på mestringssevner og tilby håp og støtte. Det er viktig at fortellingene også passer elevens utfordring og livssituasjon, kulturelle bakgrunn og lignende, slik at eleven kan identifisere seg med karakterene i boka. Videre mener forfatterne at det er viktig at plot, problemene og løsningene er realistiske og gjennomførbare, og at fortellingen modellerer løsninger på en god måte. Heath et al. mener det er sentralt å unngå urealistiske fortellinger,

karakterer og løsninger, lykkelig i alle sine dager-endinger og karakterer som ikke er en god modell for leseren (Heath et al., 2005, s. 568–569).

Ved gjennomføringen av biblioterapi, vektlegger Heath et al. at det er viktig å kartlegge elevens forståelse og hvor eleven følelsesmessig befinner seg før avslutning. Det kan være nødvendig å hente eleven tilbake til «her-og-nå» ved å snakke om andre, trygge temaer. I en etter-lesningsfase påpeker de at det viktig å få tak på elevens opplevelse og oppfatning av fortellingen, for eksempel gjennom diskusjon.

Denne artikkelen er en kunnskapsoppsummering, som både tar for seg evidensbaserte studier som evaluerer effekten av biblioterapi, og presenterer momenter for gjennomføring, basert på egen og andres forskning. Funnene Heath et al. presenterer består av eldre forskning, med hovedvekt på forskning fra 1980- og 1990-tallet. Dette bør tas i betraktning ved tolkning av funnene, og ses i sammenheng med nyere forskning, da nyere forskning kan ha gjort andre funn. Funnene viser blandede resultater av effekten av biblioterapi. Det vektlegges derfor at biblioterapi ikke bør være eneste intervensjon, men suppleres av flere typer oppfølging, og at utøvere bør vurdere effekten av egen biblioterapi nøye.

Artikkelen presenterer noen bidrag som kan være verdifulle å ta med seg videre, og ta i betraktning ved planlegging og gjennomføring av biblioterapi. Et sentralt moment er at pedagogens ferdigheter, kunnskap og kompetanse må være adekvate for å bearbeide utfordringene som tas opp. Andre verdifulle bidrag er forfatterens gjennomgang av utvelgelse av bøker, og å sjekke elevenes forståelse og hvor eleven befinner seg følelsesmessig etter lesing. Dette er en viktig påminnelse. Å sjekke ut elevens tilstand etter lesingen kan være viktig for ikke å la eleven sitte igjen alene med vonde opplevelser, misforståelser eller andre vanskelige opplevelser.

Artikkelen støtter bruk av biblioterapi i skolesammenheng for å adressere utfordringer elever opplever, men påpeker at det må baseres på pedagogens kompetanse, og at noen temaer krever mer klinisk kompetanse. Dette fordrer at utøveren vurderer hva man er i stand til å ta opp og bearbeide på en god måte. Samtidig faller flere områder innenfor pedagogers og spesialpedagogers kompetanse og forståelse, og en vurdering av dette vil være nyttig.

Artikkelen indikerer at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring gjennom å gi elevene økt forståelse av egne vansker, gi håp om løsninger og lære mestringsstrategier, og å

få en opplevelse av at flere har de samme utfordringene, som kan gjøre at elevene føler seg mindre alene. Biblioterapi kan tilby elevene en mulighet til å utforske dette på trygg avstand gjennom en fiktiv karakter eller fortelling. Heath et al. påpeker avslutningsvis at selv om biblioterapi ikke bør brukes som eneste intervensjon, kan det bidra til å øke elevenes mestringsevner og emosjonelle styrke, og at det kan være en god mulighet å jobbe med dette i et kjent og trygt miljø som skolen.

4.5 Cook, Earles-Vollrath & Ganz, 2006

Artikkelen *Bibliotherapy* av Cook et al. er en kunnskapsoppsummering publisert i tidsskriftet *Intervention in School and Clinic*, med faglig bakgrunn i utdanningsvitenskap og spesialpedagogikk. Cook et al. framholder at biblioterapi kan brukes i skolen for å møte den enkelte elevenes behov, ved å koble lesemateriale til den enkelte elevs unike behov, for å legge til rette for mestring og utvikling. Forfatterne gjør teoretiske drøftinger av andres forskning, for å undersøke hvordan biblioterapi kan brukes i skolesammenheng. Deres hovedpåstand er at mange elever mangler de sosiale, emosjonelle og akademiske forutsetningene som trengs for å lykkes når de går inn i utdanningssystemet, og at det derfor er essensielt at undervisningspersonell finner tilnærminger som er relevante for den enkelte elevs unike behov. De mener biblioterapi kan være en slik tilnærming (Cook et al., 2006, s. 91). Artikkelen fokuserer på bruk av barnelitteratur i skolesetting for å hjelpe elever å løse problemer og frambringe alternative responser, og drøfter hvordan og hvorfor utdanningspersonell bør bruke biblioterapi i skolen.

Cook et al. argumenterer for at biblioterapi kan brukes som et spesialpedagogisk verktøy, fordi det kan tilpasses den enkelte elevens behov og utfordringer. Forfatterne trekker fram flere faktorer for å begrunne hvordan biblioterapi kan være effektivt i skolesammenheng. Studien viser til forskning om hvordan pedagoger kan implementere biblioterapi i klasserommet, og på hvilken måte dette kan gagne elevene. Cook et al. trekker fram Davis og Wilson (1992, i Cook et al., 2006, s. 92) som påstår at en sentral grunn til at biblioterapi er effektivt i skolesammenheng, er at det anerkjenner at pedagoger kjenner og forstår elevenes akademiske, sosiale og emosjonelle behov. Å bruke litteratur på den måten det gjøres i biblioterapi, kan bidra til å fremme elevens sosiale og emosjonelle utvikling.

En annen faktor forfatterne trekker fram, er at elever som opplever ulike vansker ofte kan slite med å forstå og verbalisere egne tanker, følelser og handlingsresponsen på situasjoner. De viser til Pardeck (1993, i Cook et al., 2006, s. 92) som mener at disse elevene, gjennom biblioterapi, kan få hjelp til å forstå og reflektere over egen atferd gjennom en tredjeperson. Det kan gi en trygg avstand til det vanskelige. Eleven kan formidle egne følelser og utfordringer gjennom en litterær karakter, ved å beskrive hvordan de tror karakteren har det, basert på sine egne opplevelser. Dette kan føre til nye måter å mestre utfordringene sine på. Cook et al. viser videre til Herbert og Kent (2000, i Cook et al., 2006, s. 93) som påpeker at elever gjennom å identifisere seg med en litterær karakter, vil få mulighet til å frigjøre følelser, få en ny retning i livet, og kunne utforske nye måter å samhandle med voksne og jevnaldrende på. På denne måten kan biblioterapi gi eleven mulighet til å lære hvordan han eller hun kan løse sine utfordringer, ved å reflektere over hvordan de litterære karakterene løser sine.

Videre viser forfatterne til Aiexs (1993, i Cook et al., 2006, s. 93) ni grunner for at en pedagog skal velge å bruke biblioterapi i skolen, og mener disse grunnene illustrerer biblioterapiens bemerkelsesverdige verdi. De ni grunnene omfatter blant annet å vise eleven at flere har samme problemet, vise til flere måter å løse problemet på, gi følelsesmessig forløsning, og øke elevens forståelse av seg selv og andre.

For å illustrere hvordan pedagoger bør gjennomføre biblioterapi, viser Cook et al. igjen til Pardeck (1993, i Cook et al., 2006, s. 93) og hans retningslinjer for å gjennomføre biblioterapi: Identifisere elevens behov - problemet, situasjonen eller atferden som skal bearbejdes, velge passende litteratur, presentere litteraturen og legge til rette for diskusjon og bearbejding i etterkant. Han vektlegger at det er viktig at bøkene gir rett informasjon om det man ønsker å adressere, og ikke gir elevene urealistiske forventninger eller et falskt håp.

Videre trekker Cook et al. linjen til spesialundervisning, ved å igjen vise til Aiex (1993, i Cook et al., 2006, s. 94), som utvider Pardecks fire retningslinjer med å påpeke fem faktorer som kan være sentrale for å tilrettelegge biblioterapi for elever som trenger spesialundervisning: Motivere leseren med en interessant introduksjon, tillate nok tid til lesingen, gi nok tid til at eleven får utviklet sine tanker om boka, konkludere med en oppfølgingsdiskusjon som åpner opp for ulike spørsmål, og å evaluere biblioterapi-økten

gjennom å lede eleven til en opplevelse av avslutning, som inkluderer hva de har gjort og hvordan eleven kan ha reagert på situasjonene i boka. Forfatterne vektlegger at selv om biblioterapi ikke krever noen formell utdanning, krever det nøye forberedelse og planlegging. Disse faktorene kan være sentrale for all biblioterapi, men kan være ekstra viktig å være observante på i spesialundervisning.

Avslutningsvis trekker forfattere fram to fordeler med biblioterapi. Den første er muligheten det gir elevene til å forstå seg selv bedre, og å gjenkjenne reaksjoner på triggere. De påpeker at denne forståelsen og selvbevisstheten kan bidra til å redusere angst, depresjon og isolasjon som ofte oppleves av elever med sosiale og emosjonelle utfordringer. I tillegg er biblioterapi en ikke-påtrengende tilnærming som kan gjennomføres i kjente settinger som eleven er komfortabel med (Cook et al., 2006, s. 95).

Studien er en uformell kunnskapsoppsummering, og presenterer ingen tydelige funn av effekten av biblioterapi. Dette er en svakhet ved studien. En styrke er at den drøfter hvordan biblioterapi kan implementeres i skolen og spesialundervisningen, og hvilke fordeler dette kan ha. Artikkelen er relevant for min problemstilling fordi den setter søkelys på bruk av biblioterapi i skolen og spesialundervisning. Studien er fra 2006, og baserer seg på en del eldre forskning, så den bør derfor ses i sammenheng med nyere forskning. Samtidig kan den gi noen verdifulle bidrag i å svare på om lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever psykiske vansker og livsbelastninger. Fordelene som trekkes fram er at biblioterapi kan øke elevenes forståelse av seg selv og egen situasjon, og hjelpe elever å finne alternative løsninger på problemer. Videre kan det bidra til at elevene utvikler empati, får følelsesmessig forløsning gjennom katarsis, og ved å være en ikke-truende tilnærming, samt reduksjon av angst, depresjon og følelsen av isolasjon. Dersom dette oppnås, kan det bidra til å øke elevens livsmestring. Artikkelen ivaretar det spesialpedagogiske fokuset, ved å vektlegge at det er viktig at skolepersonell finner tilnærminger som er relevante for den enkelte elevens unike behov. Samtidig kan flere av faktorene som trekkes fram, slik som Aiexs vektlegging, også være sentrale for all gjennomføring av biblioterapi.

4.6 Rozalski, Stewart og Miller, 2010

Artikkelen *Bibliotherapy: Helping Children Cope with Life's Challenges* av Rozalski et al. er en praksisnær kunnskapsoppsummering, som baserer seg på forskning fra biblioterapi-feltet for å undersøke hvordan dette kan brukes i skolen. I artikkelen undersøker forfatterne hvordan lærere kan bruke nøye utvalgte tematiske barnebøker for å møte elever som opplever vanskelige situasjoner. Med undervisning som utgangspunkt, tar artikkelen opp hvordan biblioterapi kan brukes i skolen, og hvilken funksjon det kan ha i å hjelpe elever å mestre livsbelastninger. Forfatterne har bakgrunn fra utdanningsvitenskap og spesialpedagogikk. Artikkelen tilbyr en kort oppsummering av bruken av biblioterapi, ulike spørsmål pedagoger kan stille når de vurderer bøker, et utvalg temaer med beskrivelse av passende bøker og et konkret forslag til undervisningsplan for å gjennomføre biblioterapi.

Rozalski et al. fremmer flere påstander om bruk av biblioterapi. De bygger på eksisterende forskning om biblioterapi og framholder at pedagoger kan bruke biblioterapi med yngre elever som strever med opplevelser som distraherer dem fra skolearbeidet. Pedagoger kan bruke barnelitteratur for å undervise om vanskelige utfordringer, gjennom å oppmuntre elevene til å lage personlige forbindelser med karakterene i bøkene, og dermed kunne evaluere egne følelser og opplevelser gjennom karakterenes opplevelser. Artikkelen gjennomgår de psykologiske prinsippene biblioterapi baserer seg på: Identifikasjon, katarsis og innsikt. Leseren kan identifisere seg med bokas karakterer, få en følelsesmessig forløsning gjennom å kjenne på undertrykte eller ubevisste følelser, og få innsikt til å forstå situasjonen eller følelsene på en ny måte (Forgan 2002; Iaquina and Hipsky 2006, i Rozalski et al., 2010, s. 34).

Forfatterne framholder at å bruke barnelitteratur kan åpne opp for dialog, og være en ikke-truende måte å oppfordre til refleksjon blant elevene. Dette kan gjøre barn i stand til å kommunisere åpent om hva de har lest, og videre trekke slutninger til sitt eget liv. Gjennom å trekke disse slutningene, kan elever lære av karakterenes problemløsningsstrategier og tilegne disse strategiene til sitt eget liv (Rozalski et.al., 2010, s. 37).

Rozalski et al. viser til forskning som indikerer at biblioterapi kan påvirke elevenes atferd og holdninger. Tolin (2001, i Rozalski et al., 2010, s. 34) viste i sin studie hvordan biblioterapi kunne hjelpe elever å minske obsessiv kompulsiv lidelse. Andre studier har vist resultater i

utvikling av mestringsferdigheter (Ableser 2008; Haeseler 2009, i Rozalski et al., 2010, s. 34). Andre funn indikerer endret forståelse og atferd overfor elever med ulike funksjonsnedsettelse (Shechtman and Or 1996; Prater 2003; Dyches, Prater, and Leininger 2009, i Rozalski et al., 2010, s. 34). Alle disse studiene indikerer positive utfall ved bruk av biblioterapi.

Artikkelen fokuserer videre på praktiske aspekter ved gjennomføring av biblioterapi i skolen, og presenterer en fem-steps-prosess som forfatterne mener lærere bør følge ved gjennomføring av biblioterapi: Identifisere elevens utfordringer, identifisere potensielle bøker som inneholder karakterer som strever med de samme utfordringene, vurdere bøkene for å avgjøre om teksten er passende for elevene, utvikle biblioterapi-timer basert på de mest passende bøkene, og undervise.

Rozalski et al. framholder at lærere kan bruke en stor variasjon av bøker for å hjelpe elever å relatere sine utfordringer til en karakters utfordringer. Det sentrale er at bøkene er tilpasset leseren. De trekker fram fem kategorier bøkene bør vurderes etter, og presenterer en tabell med spørsmål for hver kategori som kan hjelpe pedagoger å gjøre en god evaluering av bøkene: Ferdighetsnivå og interesser, presentasjon av karakterene, kontekst, bilder/illustrasjoner og forfatterens budskap (Rozalski et al., 2010, s. 35). Rozalski et al. påpeker viktigheten av at forfatterens budskap fremmer refleksjon og diskusjon, viser til strategier for å hjelpe elever å takle konflikter og engstelse, og fremmer velvære for alle barn (Rozalski et al., 2010, s. 37).

Rozalski et al. vektlegger at det er sentralt å lage en god undervisningsplan for å lykkes med biblioterapi, slik at det fokuseres på hovedtemaet i boka. De mener det essensielle er å lage en undervisningsplan som oppmuntrer elevene til å reflektere over hva de har lest og sammenligne det med sine egne livserfaringer, og som oppmuntrer elevene til å ta i bruk strategier brukt av karakterene i sitt eget liv (Rozalski et al., 2010, s. 35–37).

Utvalget av artikler består av flere kunnskapsoppsummeringer, som på ulike måter oppsummerer og drøfter andres forskning i ny kontekst. De baserer seg på biblioterapi-forskning og teori, og anvender dette på nye måter. Funnene kan gi beskrivelser av biblioterapi og dens potensiale, og beskrive hvorfor og hvordan det kan fungere eller ikke. Denne artikkelen er aktuell for min problemstilling fordi den undersøker konseptet

biblioterapi i skolesammenheng, og viser hvordan dette kan gjennomføres. Den er praksisnær og knytter bruk av biblioterapi til skolehverdagen, ved å ta for seg hvordan pedagoger kan bruke dette med elever, velge ut bøker og hvordan lage en god undervisningsplan for biblioterapi.

Artikkelen indikerer at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Rozalski et al. indikerer at bruk av barnebøker kan hjelpe elever å få en større forståelse av egne utfordringer og følelser, finne mestringsstrategier og bearbeide disse. Bruk av barnebøker kan åpne for dialog, og være en ikke-truende tilnærming for å snakke om vanskelige temaer.

Artikkelen bygger på biblioterapi-forskning, ved å vise til forskningsfunn som indikerer positiv effekt av biblioterapi på elevers atferd og holdninger. En svakhet ved studien er at den ikke går i dybden på forskningen, noe som gjør det utfordrende å evaluere funnene. En styrke ved studien er at den presenterer flere nyttige verktøy for pedagoger som ønsker å bruke biblioterapi i skolen, som fem-steps-prosessen for gjennomføring, og kategorier bøkene bør vurderes etter. Disse kan fungere som gode oppskrifter å følge. Vektleggingen av undervisningsplan bidrar til å skape en bevissthet rundt hva det skal fokuseres på og hva som er hensikten med økten. Artikkelen kan derfor være nyttig som en praksisnær tilnærming til temaet, selv om den ikke bidrar med tydelig evidensbasert forskning på effekten av biblioterapi.

4.7 McCulliss og Chamberlain, 2013

McCulliss og Chamberlain gjør i studien *Bibliotherapy for youth and adolescents - School-based application and research* en litteratur-review av forskning på biblioterapi for barn og unge i alderen 0-18 år. Artikkelen presenterer en liste med studier på biblioterapi funnet i helsedatabaser og funn av effekten biblioterapi kan ha for barn og unge. Forfatterne påpeker at de i tillegg trekker på egne erfaringer og refererer til artikler fra egen forskning. De har bakgrunn fra bibliotekfag og biblioterapi. Artikkelen fokuserer på hvordan biblioterapi kan brukes for å adressere elevers spesifikke utfordringer, fra milde atferdsvansker til fysiske og psykiske forhold, gjennom å fokusere på tilgjengelig evidens på bruken av biblioterapi. McCulliss og Chamberlain påpeker at det legges særlig vekt på hvordan biblioterapi kan

fremme innsikt og en dypere forståelse av en selv, hjelpe lesere å finne løsninger på personlige utfordringer, og utvikle livsferdigheter og et forsterket selvilde (McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 14). Forfatterne beskriver at artikkelen er basert på en utvidet gjennomgang av litteratur om biblioterapi, og kan fungere som en guide for lesere som er interessert i å utvikle et biblioterapi-program for barn og unge.

Studien baserer seg på Millers (2009, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 13) definisjon av biblioterapi: «The process of using books to help youth and adolescents think about, understand, and work through social and emotional issues». Artikkelen peker på to måter å gjennomføre biblioterapi på: Gjennom lesing og veiledet diskusjon av skjønnlitteratur, eller ved å lese sakprosa-bøker og ulike skriveøvelser. Jeg vil se på funnene som omhandler biblioterapi med fiksjon.

Forfatterne baserer seg på Pardecks (1995, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 14) beskrivelser av mål for biblioterapi og biblioterapiens ulike faser. Disse har jeg beskrevet nærmere innledningsvis og i gjennomgangen av Pardecks artikkel. Videre beskriver de biblioterapi-stegene identifikasjon, katarsis og innsikt, og vektlegger det fjerde steget, universalisering, som inntreffer når leseren innser at vedkommende ikke er den eneste som har disse utfordringene. Basert på dette, argumenterer McCulliss og Chamberlain for at lærere kan bruke biblioterapi for å gi informasjon og innsikt, stimulere til diskusjon, skape bevissthet og finne løsninger på elevenes utfordringer (McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 14). De viser videre til Walker (1986, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 15) som påpeker at lesing kan være en måte å føle tilhørighet på, og at leseren gjennom identifisering med karakterer og situasjoner kan føle seg mindre isolert.

Litteratur-reviewen omfatter en rekke ulike vansker, livsutfordringer og diagnoser. Funnene er organisert etter vanske eller diagnose. Den omfatter også både kognitiv biblioterapi og biblioterapi som bruker fiksjon. Forfatterne fant syv studier som beskriver effekten av biblioterapi som bruker fiksjon med barn og unge. Tre studier av Shechtman (1999; 2000; 2006, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 16) viser effekten av biblioterapi for barn og ungdom som viser aggresjon. Alle tre studiene viser til effekt ved å redusere aggresjon og øke innsikt i egen aggressive atferd. Den første viser i tillegg økt konstruktiv atferd, og den tredje viser forbedring av empati.

Videre presenterer forfatterne funn knyttet til biblioterapi for å redusere angst, ved å vise til en studie av Thompson (2010, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 16) som sammenlignet bruk av bøker relatert til leserens vansker med generell lesing, og fant signifikant reduksjon av lave angstnivåer ved bruk av biblioterapi. Forfatterne påpeker at biblioterapi kan gi disse barna mulighet til å utforske frykten sin gjennom en karakter eller situasjon.

En studie av Nuccio (1998, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 18) undersøkte effekten av biblioterapi for barn som opplever foreldrenes skilsmisse. Lesing av fiksjon og ledet diskusjon ble sammenlignet med en placebo og en kontrollgruppe. Studien fant ingen vesentlig endring i selvtilliten mellom gruppene, men de så en signifikant forbedret klasseromsoppførsel i biblioterapi-gruppen. Forfatterne påpeker at biblioterapi kan hjelpe barn å forstå og relatere til foreldrene sine (McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 24). Under temaet emosjonelle og atferdsmessige vansker presenteres en studie av Harper (2011, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 21) som undersøkte bruken av fiktive og ikke-fiktive bøker med barn fra 6-13 år. Funnene viste økt emosjonell bevissthet blant barna, men det står ikke spesifisert om dette gjaldt de fiktive, ikke-fiktive eller begge typer bøker.

Videre i artikkelen presenterer McCulliss og Chamberlain kriterier for utvalgelse av bøker til biblioterapi, basert på forskning. De trekker fram noen hovedtrekk i utvelgelsen, uavhengig av biblioterapi-teknikk, og foreslår å begynne prosessen med nøye utvalgelse av tema, målgruppe og ønsket resultat. Videre henviser de til spørsmål utarbeidet av Maich og Kean (2004, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 26) for å vurdere utvalget: Er historien enkel, klar og troverdig? Har den et passende lesenivå og utviklingsnivå? Passer historien med relevante følelser, behov, interesser og mål? Viser den mangfold – kulturelt og med hensyn til kjønn? Viser karakterene mestringsstrategier, og vises det løsninger på problemene? Dette er gode spørsmål for å evaluere bøker for biblioterapi, som tar hensyn til flere sentrale aspekter. Forfatterne framholder at det finnes mengder med ulike materialer og bøker som kan brukes i biblioterapi, men trekker særlig fram bildeboka. De hevder at bildebøker kan stimulere barns tenking og fremme forståelse i tillegg til å gi glede for små barn. Bildebøkene kommer i mange ulike former, størrelser, lesenivå og emner, og kan engasjere lesere, presentere komplekse ideer, hjelpe lesere til å visualisere hendelser, og gi verdifull lærdom (McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 29).

Forfatterne gjennomgår ulike oppfølgingsaktiviteter, og viser til McNamee og DeChiara (1996, i McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 31) som påpeker at uavhengig av valg av aktivitet må disse gjøre eleven i stand til å identifisere sine utfordringer med fortellingen og uttrykke denne identifiseringen gjennom aktiviteten. Videre påpeker McCulliss og Chamberlain (2013, s. 27) at det er viktig å møte barnets behov og ønsker på en sympatisk måte, og at barnet ikke må tvinges til å dele følelser og situasjoner det ikke er komfortabelt med.

Avslutningsvis drøfter forfatterne positive og negative sider ved biblioterapi. Forskningen viser god effekt for en rekke ulike vansker og situasjoner. Hovedfordelene blir beskrevet som evne til å uttrykke seg selv, utforskning av ens egne tanker og følelser og en åpenbaring av nye løsninger på utfordringer. Samtidig trekker de fram noen utfordringer ved biblioterapi: Ikke alle barn liker å lese, eller mestrer å lese, og de kan da projisere dette inn i lesingen. Dette kan forsterke situasjonen de står overfor, og gi negative resultater. Et annet aspekt er at noen deltakere kan føle seg ukomfortable eller ikke villige til å dele problemene sine, fordi de føler seg ukomfortable med situasjonen (McCulliss & Chamberlain, 2013, s. 32–33).

Funnene som presenteres i artikkelen viser til forskning på at biblioterapi kan øke innsikt og forståelse, hjelpe lesere å finne løsninger og utvikle mestringsstrategier og forbedret selvbilde. Funnene er basert på ulike evidensbaserte studier, og oppleves som troverdige. Artikkelen viser også til flere praktiske tips for å implementere biblioterapi i skolen, som kan være nyttige for spesialpedagoger. Forfatterne vektlegge flere interessante aspekter, som at det er viktig å møte barnets behov og ønsker sympatisk, og barnet må ikke tvinges til å dele følelser og situasjoner det ikke er komfortabelt med. At det bør skje på barnets premisser, er en viktig innvending. Dette støttes av Raundalen og Schultz (2006), som nevnt innledningsvis påpeker at pedagoger ikke er terapeuter, og at de vanskelige samtalene må skje på barnets premisser.

Artikkelen trekker fram interessante perspektiver på hvorfor bildebøker egner seg godt for biblioterapi, og hvordan lesing kan bidra til en følelse av tilhørighet, og mindre følelse av isolasjon. Funnene viser til positiv effekt av biblioterapi for ulike psykiske vansker og livsbelastninger, og støtter dermed at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever dette.

4.8 Montgomery og Maunders, 2015

Montgomery og Maunders' studie *The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review* er en systematisk review over forskning på kreativ biblioterapi og barn (5-16 år). Studien vurderer effekten av kreativ biblioterapi som forebygging og behandling av internaliserte og eksterne atferdsproblemer, og for å styrke prososial atferd. Studien har bakgrunn i fagfeltene psykologi og samfunnsvitenskap. Metoden de har anvendt er systematisk litteratursøk i databaser, samt manuelle søk, med bruk av inklusjons- og eksklusjonskriterier. Åtte studier ble inkludert, alle randomiserte og klynge-randomiserte studier. Jeg vil i denne gjennomgangen gå inn på de funnene som er relevante for min problemstilling. Artikkelen fokuserer på kreativ biblioterapi, definert som: "(...) guided reading of fiction and poetry relevant to children's therapeutic needs (Riordan & Wilson, 1989 i Montgomery & Maunders, 2015, s. 38).

Studiens hovedfunn viser at kreativ biblioterapi kan ha en liten til moderat positiv effekt på barn og ungdoms internaliserte, eksterne og prososiale atferd. Montgomery og Maunders viser til funn fra tre studier som målte effekten av biblioterapi på internaliserte vansker, her definert som tilpasning, angst og frykt. En studie av Betzalel og Shechtman (2010, i Montgomery & Maunders, 2015, s. 42) sammenlignet «affektiv biblioterapi», som brukte fiktive historier for å jobbe med emosjonell selvutforskning og undertrykte tanker og opplevelser gjennom en kobling med karakterene, med kognitiv terapi som brukte realistisk litteratur direkte relatert til frykt, angst og atferdsvansker, og en kontrollgruppe uten intervensjon. Funnene viste at affektiv biblioterapi hadde en moderat effekt på selvrapportert angst, som vedvarte ved 3-måneders oppfølging, sammenlignet med kontrollgruppen. Affektiv biblioterapi hadde også en moderat til stor effekt på lærer-rapportert internalisert atferd ved 3-måneders oppfølging. Kognitiv terapi hadde mindre effekt på angst.

I den andre studien, utført av Newhouse og Loker (1983, 1987, i Montgomery & Maunders, 2015, s. 42) leste barn utvalgte historier med frykt-relaterte emner, etterfulgt av diskusjon. Barna ble målt på en standardisert fryktskala (The Link Children's Fear Scale) før intervensjonen, og etter 28 og 56 uker. Studien fant ingen forskjell mellom første og andre måling, men en moderat statistisk signifikant effekt etter 56 uker.

Den tredje studien, gjennomført av Shechtman (2000, i Montgomery & Maunders, 2015, s. 42) omhandlet 70 barn som mottok spesialundervisning og ble omtalt av lærerne sine som aggressive. Studien sammenlignet biblioterapi med en kontrollgruppe, og målte tilpasningsproblemer gjennom selvrapporing og lærerrapportering på Child Behavior Checklist (CBCL). Funnene viste moderat statistisk signifikant reduksjon i selvrapportert og lærerrapportert internalisert atferd.

Montgomery og Maunders viser videre til funn som undersøker effekten på eksterne vansker. To av studiene som undersøkte internaliserte vansker så også på effekten på eksterne vansker, sammenlignet med en kontrollgruppe. Betzalel og Shechtman (2010, i Montgomery & Maunders, 2015, s. 43) fant at affektiv biblioterapi signifikant påvirket eksterne atferd målt på lærerrapportert CBCL. Shechtman (2000, i Montgomery & Maunders, 2015, s. 43) fant en liten til moderat effekt av biblioterapi på eksterne atferd. Disse funnene er ikke utdypet noe videre av Montgomery og Maunders.

Montgomery og Maunders undersøkte også om biblioterapi kan ha en effekt før å øke prososial atferd, og viser til tre studier som undersøker dette sammenlignet med en kontrollgruppe som ikke fikk behandling. Funnene viser liten til stor effekt på holdninger mellom grupper, tilsiktet oppførsel, empati og sosiale problemløsningsferdigheter (Cameron et al., 2006; Chai, 2011; Vezzali et al., 2012, i Montgomery & Maunders, 2015, s. 43). Chais studie brukte fortellinger som vektla sosiale problemløsningsferdigheter for å forbedre ferdighetene til 96 barnehagebarn. Funnene viste en signifikant effekt på forbedring av sosiale problemløsningsferdigheter, som vedvarte ved 3-ukers oppfølging. Vezzali et al. ønsket å forbedre 96 ungdommers holdninger og oppførsel overfor innvandrere. Ungdommene ble delt i grupper og fikk tildelt en leseliste med interkulturelt eller ikke interkulturelt lesestoff, og skulle lese en bok. Funnene viste en moderat til stor effekt på den interkulturelle gruppas holdninger og oppførsel mellom grupper, og ønske om fremtidig kontakt.

Montgomery og Maunders konkluderer med at funnene foreslår at kreativ biblioterapi har en liten til moderat effekt på å motvirke og behandle internaliserte atferd (variasjonsbredde: 0.48-1.28), eksterne atferd (variasjonsbredde 0.53-1.09) og prososial atferd (variasjonsbredde: 0-1.2). Forfatterne skriver at selv om de høyeste resultatene av effektstørrelse er store, har de modifisert tolkningen basert på begrensninger ved studiene og unøyaktighet som følge av små utvalgsstørrelser (Montgomery & Maunders, 2015, s. 43).

Funnene fra disse studiene tyder på at kreativ biblioterapi og lesing av skjønnlitteratur kan ha en effekt i arbeid med elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger, og indikerer at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til å økt livsmestring for disse elevene. En del av funnene er imidlertid små til moderate, og det kan være flere faktorer som påvirker effekten. Forfatterne påpeker at selv om kreativ biblioterapi er mye brukt i praksis, har det ikke fått samme oppmerksomhet som selvhjelps-biblioterapi i eksperimentell forskning, og det finnes heller ikke en solid evidensbase for å bruke det med barn. Studien kan derfor anses som et viktig kunnskapsbidrag til feltet. Funnene er transparent og grundig vurdert i reviewen, med tydelig gjennomgang av begrensninger ved studiene, mulige bias og begrensninger ved reviewen. Dette øker funnenes troverdighet.

Montgomery og Maunders har også gjort en vurdering av generaliserbarhet, og påpeker at de gjennomgåtte studienes generaliserbarhet er lovende. De begrunner dette med at alle studiene er gjennomført i høyinntekts, men kulturelt varierte land, med en variasjon av deltakernes kjønn og alder. De fleste deltakerne gikk i offentlig skole, og var sunne barn som hadde typiske oppvekst-utfordringer, med unntak av to studier med deltakere med læreridentifisert aggresjon og atferdsproblemer. Basert på dette, kan vi anta at funnene også kan generaliseres til en norsk skolesetting og norske elever.

Montgomery & Maunders påpeker at dette er det første omfattende forsøket på å syntetisere eksisterende evidens av bruk av kreativ biblioterapi for internalisert, eksternalisert og prososial atferd for barn i alderen 5-16 år. De påpeker at mer forskning trengs ved særlig å modellere endringsprosessen som skjer når barn leser eller lytter til litteratur, utvikle og gjennomføre en intervensjon basert på denne teorien om endring, og vurdere effekten av subgrupper som kjønn, alder, modalitet og leseferdigheter for å undersøke hvem intervensjonen er effektiv for (Montgomery & Maunders, 2015, s. 44). Dette kan være viktige innspill i videre undersøkelse og forskning på bruk av biblioterapi med denne aldersgruppen.

4.9 Betzalel og Shechtman, 2017

Betzalel og Shechtmans studie *The impact of bibliotherapy superheroes on youth who experience parental absence* er en randomisert kontrollert studie innenfor fagfeltet psykologi og skolepsykologi. Studien undersøker effekten av å bruke biblioterapi med superheltfortellinger for barn og unge som har opplevd tap og fravær av foreldre, og som nå lever i

fostergruppehjem i Israel. Målet med studien var å undersøke om litteraturinnhold som er unikt tilpasset behandlingspopulasjonen, kan lede til bedre behandlingsutfall. Forskerne begrunner valget av superhelt-fortellinger med at mange superhelt-myter er basert på prinsippet av å erfare tap av foreldre i tidlig barndom, og mønstre med å overvinne traumer gjennom å bli en superhelt. Videre påpeker de at superhelt-fortellinger er metaforer for en persons reise for å finne mening i livet gjennom å hjelpe andre i nød. Studien er basert på en antakelse om at å behandle barn og ungdom i fosterhjem med superhelt-fortellinger, kan gi dem styrke og håp for fremtiden. Forskerne definerer biblioterapi som bruken av litteratur som behandling av sosiale og emosjonelle utfordringer, som er basert på antakelsen om at barn gjennom identifikasjon med karakterer i fortellinger kan få kontakt med sine egne vansker og finne løsninger på personlige problemer (Shechtman, 2010, i Betzalel & Shechtman, 2017, s. 474).

187 deltakere (118 gutter og 69 jenter) ble fordelt på tre eksperimentelle forhold: Biblioterapi med superhelt-fortellinger, biblioterapi uten superhelt-fortellinger, men med vekt på fiksjonstekster, og ingen behandling. Alderen på deltakerne var 7-17 år. Biblioterapi-behandlingen ble gjennomført i grupper. Det ble målt fire avhengige variabler i et pre-post-oppfølgings-design: Angst, voldelig oppførsel, aggresjon og framtidorientering. Åtte historier, som alle fokuserte på temaene tap av foreldre, traume, frykt og angst, ble brukt i hver behandlingsgruppe. Intervensjonen ble gjennomført på åtte 50-minutters økter over ti uker, av tre terapeuter med utdanning innen biblioterapi. Fortellingsutvalget var ulikt mellom behandlingsgruppene, men diskusjonene som fulgte var lignende: Identifisere hovedkarakteren og dens utfordringer, mestringsstrategier, prestasjoner og fiaskoer, og til slutt deltakernes frie assosiasjoner, utveksling av erfaringer og utforskning av deres egne utfordringer. Superhelt-gruppen fokuserte mest på de modige valgene superhelten tok for å oppnå sine mål. Den andre biblioterapi-gruppen fokuserte mest på emosjonell selvutforskning, undertrykte tanker og opplevelser, og var rettet mot å utvikle innsikt.

Resultatene ble målt gjennom ulike selvrapporterings skjemaer som målte de avhengige variablene før, under og tre måneder etter behandling, samt at lederne på gruppehjemmene fylte ut Teacher Report Form (TRF) før og tre måneder etter behandling. Studien testet ut to hypoteser basert på tidligere forskning: 1. Forventet reduksjon på variablene angst, voldelig oppførsel og aggresjon, og en positiv endring i framtidorientering for deltakerne i

behandlingsgruppene sammenlignet med kontrollgruppen, og 2. at disse utfallene ville være gunstigere for deltakerne i superhelt-behandlingen.

Resultatene av studien indikerer sterkest ønsket utfall i superhelt-behandlingsgruppen, med signifikante positive endringer på alle fire variablene, og med vedvarende endring ved oppfølging. I den andre behandlingsgruppen ble signifikante endringer observert på kun to av variablene, men endringene vedvarte ikke ved oppfølgingen. Det ble ikke målt noen endringer i kontrollgruppen.

Angst ble målt på selvrapporteringskalaen Revised Children's Manifest Anxiety Scale (Reynolds & Richmond, 1985, i Betzalel & Shechtman, 2017, s. 477). Resultatene viste redusert forekomst av angst i begge behandlingsgrupper, men mest effektivt i superhelt-gruppen: Før behandling var 16 personer innenfor klinisk angst-spekteret, og ved oppfølging var det redusert til fire personer. I den andre behandlingsgruppen ble det ikke observert noen endring ved oppfølging. Dette bekreftet begge hypotesene.

Voldelig oppførsel ble målt på selvrapporteringskalaen Modified National Youth Survey (Anderson & Dill, 2000, i Betzalel & Shechtman, 2017, s. 277). Aggresjon ble målt på selvrapporteringskalaen Buss-Perry Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1992, i Betzalel & Shechtman, 2017, s. 277) og på Teacher Report Form (TRF) (Achenbach and Edelbrock, 1986 i Betzalel & Shechtman, 2017, s. 478). Funnene viste også her en signifikant reduksjon i begge behandlingsgrupper, men mest tydelig i superhelt-gruppen, med signifikant reduksjon på begge variabler etter behandling og ved oppfølging, både selvrapportert og TRF. I den andre biblioterapi-gruppen var det kun reduksjon i selvrapportert aggresjon og kun ved oppfølging. Begge hypotesene ble igjen bekreftet.

Framtidsorientering ble målt på et semistrukturert spørreskjema (Seginer, 2000; 2008; 2009, i Betzalel & Shechtman, 2017, s. 478) bestående av to åpne spørsmål om barnas/ ungdommenes håp og frykt for framtiden. I superhelt-gruppen indikerer funnene en økning i framtidsmål med mer motivasjon, og reduksjon av urealistiske forventninger relatert til hjemmet, som for eksempel å gjenforenes med foreldre. Funnene viste ingen endringer i de to andre gruppene. Dette støttet delvis den første hypotesen, mens den andre hypotesen ble fullt støttet.

Forskerne understreker at målet med studien var å undersøke om litteraturinnhold som er unikt tilpasset behandlingspopulasjonen kan lede til bedre behandlingsutfall, og fant i dette tilfellet at det kan gjøre det. De påpeker at funnene støtter tidligere forskning som viser at biblioterapi er en effektiv metode for å behandle barn med høy grad av angst og aggresjon (Betzael & Shechtman, 2017). Den går deretter et skritt videre og vektlegger verdien av spesifikt innhold tilpasset gruppens behov og utfordringer i biblioterapi-behandling. Men er funnene troverdige? Betzael og Shechtman gjør en grundig gjennomgang av metode og framgangsmåte, samt begrensningene ved studien, slik at det blir en transparent prosess. Dette bidrar til studiens troverdighet. De peker på noen begrensninger ved studien: Det er kjønnsforskjeller i behandlingsgruppene, med flere gutter i superhelt-gruppen, og flere mannlige superhelte. Betzael og Shechtman påpeker at dette kan ha påvirket sammenligningen mellom gruppene, men at det i alle fall viser at intervensjonen fungerer spesielt godt for gutter. De peker også på en begrenset generalisering av funnene, siden de kun er gjennomført i en kultur og populasjon, og innenfor to institusjoner. Videre var studiens instrumenter i hovedsak selvrapportering. Andre rapporter og observasjoner ville styrket funnene.

Det kan være interessant å utforske hvorfor det ikke var bedre utfall i gruppen som fikk biblioterapi uten superhelt-fortellinger. Kan det tenkes at innholdet ikke opplevdes like relevant for mottakerne som superhelt-fortellingene? Dette kan ha ført til at identifikasjonen ikke fant sted i like stor grad, noe som igjen førte til at deltakerne ble mindre involvert i biblioterapi-prosessen. Betzael og Shechtman påpeker at superhelt-fortellinger ble valgt for å fremme identifikasjonsprosessen, og øke følelsen av indre styrke. Funnene fra studien vektlegger verdien av spesifikt innhold tilpasset gruppens behov og utfordringer i biblioterapi-behandling. Det kan dermed tenkes at dette var grunnen til mindre effekt i den andre biblioterapi-gruppen.

Videre kan det være interessant å se på hvorfor det fungerer. Hvilke mekanismer gjør at biblioterapi har effekt for denne gruppen? Betzael og Shechtman peker på tidligere forskning og de unike egenskapene ved biblioterapi som bruker fiksjon for å forklare de positive utfallene: Fortellinger er en indirekte intervensjons-metode som kan oppleves av barn og ungdom som mindre truende enn mer direkte tilnærminger. Videre gir litterære tekster barn og ungdom mulighet til å identifisere seg med menneskelige situasjoner som ligner deres egne

personlige situasjoner. Å undersøke dette med en distanse, kan gi mulighet for å identifisere og innrømme sine egne vansker. Gruppens terapeutiske diskusjon kan hjelpe barn å utforske personlige vansker, utvikle innsikt og gjøre endringer, og behandling i små grupper oppmuntrer til å uttrykke følelser i et trygt miljø og støtter deltakerne i å takle sine utfordringer. Videre kan biblioterapi i små grupper tilby støtte fra de andre i gruppa og bidra til at de føler seg mindre alene, som igjen kan føre til at de finner styrke til å gjøre endringer (Betzael & Shechtman, 2017, s. 485).

Studien svarer på min problemstilling ved å indikere at lesing av skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Den viser hvordan det å presentere godt tilpassede fortellinger kan bidra til økt identifisering med karakterene, som igjen kan bidra til positive utfall på flere områder. Som Betzael og Shechtman påpeker: Å presentere deltakerne for positive og sterke modeller for identifikasjon antyder muligheter for håp og valg (Betzael & Shechtman, 2017, s. 485). Studien understreker betydningen av at disse fortellingene er nøye utvalgt til å passe mottakerne av biblioterapi, og at utøvere av biblioterapi bør vurdere hvordan de kan velge temabaserte fortellinger for å forbedre effekten av biblioterapi-intervensjonen.

4.10 De Vries, Brennan, Lankin, Morse, Rix & Beck, 2017

Studien *Healing With Books: A Literature Review of Bibliotherapy Used With Children and Youth Who Have Experienced Trauma* av De Vries et al. er en litteratur-review med faglig bakgrunn i psykologi og rekreasjonsterapi. De Vries et al. undersøker utfallet av å bruke biblioterapi med barn og ungdom som har opplevd traumer. Forfatterne hovedpåstand er at biblioterapi kan hjelpe barn og unge med å leges og å utvikle effektive mestringsstrategier etter å ha opplevd traumer. De vektlegger at barn og unge kan øke sin innsikt og forståelse av egne opplevelser og utfordringer gjennom å identifisere hvordan ulike karakterer og utfordringer beskrives i bøker (De Vries et al., 2017, s. 48).

Artikkelen presenterer innledningsvis en grundig gjennomgang av teori basert på sentral forskning på biblioterapi. Her gjennomgås biblioterapiens historie, faser, ulike typer, prosess, og terapeutiske utfall av biblioterapi. Videre presenteres en grundig gjennomgang av terapeutiske utfall knyttet til traumer opplevd av barn og unge. Deretter presenteres metoden

og funnene fra litteratur-reviewen. Metoden De Vries et al. har brukt, er systematiske litteratursøk i databaser, med bruk av inklusjons- og eksklusjonskriterier. Ni artikler som omfattet barn og unge (0-18 år) ble inkludert. Litteratur-reviewen undersøker følgende forskningsspørsmål: Er biblioterapi en effektiv behandling for å møte symptomene på traumer hos barn og unge som har opplevd traumer? Og, hva er de terapeutiske utfallene av å bruke biblioterapi som en intervensjon med barn og unge som har opplevd traumer?

Forfatterne beskriver at symptomer på traumer kan inkludere angst, depresjon, relasjonsproblemer, søvnproblemer, tilbaketrekning og selvmordsforsøk. Videre beskriver de at barn som opplever traumer ofte ikke har noe kontroll og forståelse av hva som har skjedd, noe som kan føre til utvikling av mistillit til andre, følelse av manglende kontroll og fiendtlighet. Dette kan igjen føre til utvikling av uhensiktsmessige eller usunne mestringsstrategier (De Vries et al., 2017, s. 50). Forskningen så på studier som omhandlet spesifikke type traumer som misbruk og omsorgssvikt, fosterhjem og adopsjon, kronisk sykdom og funksjonsnedsettelse, død og sorg, hjemløshet, naturkatastrofer, foreldres mentale sykdom, terrorisme og vold (De Vries et al., 2017, s. 67).

Så, kan biblioterapi være en effektiv behandling for å møte symptomene på traumer hos barn og unge? Funnene i studien viser signifikant forbedring av symptomer ved bruk av ulike biblioterapi-teknikker. De Vries et al. oppsummerer forskningen og viser til at utfallene inkluderte redusert sosial angst og depresjon, forbedret kommunikasjon, mestring, og forbedret evne til å uttrykke seg. Forskningen fant signifikante evidenser for at biblioterapi ga positive utfall for barn og unge som har opplevd traumer på kognitive, følelsesmessige og atferdsmessige områder. Kognitive utfall inkluderte mestringsstrategier, konflikthåndtering, problemløsning, holdningsendringer, og større forståelse for andre. Følelsesmessige utfall inkluderte empati, positive holdninger og selvbilde, identifikasjon og å uttrykke følelser, redusert skyldfølelse, og en bedre forståelse av seg selv. Atferdsmessige utfall inkluderte nye interesser, personlige og sosiale tilpasninger, identifisering og bruk av støttende voksne og respekt og aksept for andre (De Vries et al., 2017, s. 67).

De Vries et al. konkluderer med at forskningen i hver inkluderte studie støttet bruken av biblioterapi for barn og unge som har opplevd traumer, og diskuterte den positive effekten det kan ha på følelser, atferd, kommunikasjonsferdigheter og mestring. De konkluderer derfor

med at litteratur-reviewen støtter effekten av å bruke biblioterapi med barn og ungdom som har opplevd traumer (De Vries et al., 2017, s. 67). Funnene presenteres i en tabell i artikkelen. Denne oversikten er av varierende kvalitet, og effekten av biblioterapi kommer ikke tydelig fram på alle studiene. Av studiens ni inkluderte studier, er det kun seks studier hvor effekten av biblioterapi kommer tydelig fram i tabellen (Betzalel & Shechtman, 2010; Farkas & Yorker, 1993; Koppenhaver, et al., 2001; Reupert et al., 2012; Salloum, Scheeringa, Cohen, & Storch, 2015; Stewart & Ames, 2014, i De Vries et al., 2017, s. 63–66). På den ene studien står det «No evidence of efficacy with children whose parent has a mental illness» (Reupert et al., 2012, i De Vries et al., 2017, s. 65). Dette står i kontrast til at De Vries et al. skriver om at hver studie støtter bruken av biblioterapi. På de tre øvrige studiene fokuseres det på hvordan gjennomføre biblioterapi (Amer, 1999; Berns, 2003-2004; Kanewischer, 2013, i De Vries et al., 2017, s. 63–64). Dermed kan en stille spørsmål ved om funnene i studien er så ensrettet positive som De Vries et al. framstiller det, da funnene av effekt ikke kommer tydelig fram på alle de inkluderte studiene.

En annen svakhet ved studien, er at den ikke tydelig skiller mellom hva slags type biblioterapi den undersøker, og det kommer heller ikke tydelig fram i tabellen på alle studiene hva slags biblioterapi funnene er basert på. Ut ifra tabellen kan det se ut som det er en blanding av kognitiv biblioterapi og biblioterapi som bruker fiksjon. Dette tyder på at begge disse typene biblioterapi kan være hensiktsmessig for barn som har opplevd traumer, men dette tematiseres ikke videre i artikkelen.

Avslutningsvis trekker De Vries et al. fram noen hensyn som må tas ved gjennomføring av biblioterapi, basert på funnene i litteratur-reviewen: Det er ingen formelle krav til utdanning for å utføre biblioterapi, men funnene viser at utøvere av biblioterapi trenger en grunnleggende forståelse for barns utvikling, psykopatologi og traumer, og må være kapable og kompetente til å ta tak i traumevanskene barnet står overfor. Utøvere bør også være empatiske, ikke-dømmende og lage et miljø preget av respekt og åpenhet (Berns, 2003–2004; Heath et al., 2005, i De Vries et al., 2017, s. 68).

Denne studien handler i hovedsak om hvordan rekreasjonsterapeuter kan bruke biblioterapi, og fokuserer ikke på skole. Men den fokuserer på barn og unge og ulike livsutfordringer, og kun én av artiklene i studien, av Pola and Nelson, 2014, handler om rekreasjonsterapi.

Funnene kan derfor være relevante også for skolesammenheng, og for spesialpedagoger som skal utøve biblioterapi. Forfatterne trekker fram at det ikke finnes noen spesifikke krav til opplæring for å ta i bruk biblioterapi, og at kunnskapene og ferdighetene rekreasjonsterapeuter innehar, kan gjøre dem kvalifisert for å tilrettelegge for en god biblioterapi-prosess. Kunnskapene og ferdighetene som nevnes, overlapper med spesialpedagogers praksis: Tilrettelegge for utvikling av sosiale ferdigheter, undervise i mestringsstrategier, og forbedre selvfølelse og evne til å uttrykke seg selv.

Studien viser til funn som støtter at biblioterapi kan være effektivt for å redusere symptomer på traumer og bidra til positive utfall som kan øke livsmestringen for barn og unge som har vært utsatt for traumer. Det kan trekkes paralleller fra forfatterens beskrivelse av hva som kvalifiserer en utøver av biblioterapi til spesialpedagogers kompetanse og praksis, og vise hvordan vi som yrkesgruppe kan være egnet til å utføre biblioterapi. Studien kan derfor gi noen nyttige bidrag til forståelsen av om skjønnlitteratur kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger, ved å indikere at det kan det. Funnene er dog ikke entydig positive, og bør derfor tolkes med forsiktighet.

4.11 Heath, Smith og Young, 2017

Heath et al. beskriver i artikkelen *Using Children's Literature to Strengthen Social and Emotional Learning* behovet for psykiske helse-tilbud for barn og unge, og at skolen er en viktig arena for dette. Artikkelen er en introduksjonsartikkel til en spesialutgave av tidsskriftet *School Psychology International* som omhandler hvordan biblioterapi og barnelitteratur kan brukes som en støttende strategi, for å støtte barns psykiske helse-behov og deres sosiale og emosjonelle utvikling. Artikkelen introduserer ikke ny forskningsbasert kunnskap eller en systematisk analyse av dette, men er en kunnskapsoppsummering som gir en uformell sammenstilling av eksisterende kunnskap. Artikkelens faglige bakgrunn er rådgivningspsykologi og spesialpedagogikk.

Forfatterens påstand er at biblioterapi kan brukes for å bygge et sterkt fundament for sosial og emosjonell læring («Social Emotional Learning», SEL), ved å bruke barnebøker for å lære og støtte barnas grunnleggende sosiale og emosjonelle utvikling. De trekker fram at det trengs en bredere base for å støtte barns psykiske helsetilbud, og oppfordrer til å ta i bruk flere

alternativer for å kunne gi et tilbud. De viser til manglene og barrierene i barn og unges psykiske helsetilbud, og de livslange konsekvensene det kan få for barn og unge ikke å få møtt og behandlet disse behovene, som økende vansker med relasjoner, konfliktfylte forhold og skilsmisser, vansker med å delta i arbeidslivet, rusmisbruk, og økt risiko for selvmord og selvmordsforsøk (Collins et al., 2011 i Heath et al., 2017, s. 543). Videre argumenterer Heath et al. for å utvide skolens psykiske helsetilbud ved å inkludere SEL i skolen, og argumenterer for hvordan biblioterapi og barnelitteratur kan brukes for å lære elevene sosiale og emosjonelle ferdigheter.

Artikkelens hovedpåstand er at det trengs mer psykisk helsetilbud i skolen, og at biblioterapi kan fungere for å møte noe av denne etterspørselen, gjennom å bruke biblioterapi for å styrke SEL. Artikkelen viser til forskningsfunn som sier at SEL bidro til at elevene lærte å takle daglige utfordringer, og fikk økt forståelse for sosiale konsekvenser av prososial og antisosial atferd (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011 i Heath et al., 2017, s. 548). Artikkelen viser til en metaanalyse utført av Durlak et.al. (2011) som inkluderte over 270000 elever som til sammen deltok på 213 ulike programmer. Funnene indikerer at når ungdom deltok på skolebaserte SEL-programmer implementert av undervisningspersonell, ble elevenes holdninger overfor seg selv, medelever, og skolen forbedret, eksternalisert og internaliserte problemer ble redusert, og akademiske prestasjoner forbedret. Elevene lærte også bedre å takle daglige utfordringer, og fikk en større forståelse av sosiale konsekvenser og prososial og antisosial atferd (Durlak et.al, 2011 i Heath et al., 2017, s. 548). Forfatterne trekker fram to studier til, som har gjort liknende funn: Zins, Weissberg, Wang og Wallburg (2004 i Heath et al., 2017, s. 549) fant at på skoler som implementerte SEL viste elevene mer prososial atferd og var mer sosialt påkoblet medelevene, i tillegg til færre tilfeller av utvisning, aggressiv atferd og fravær. En studie av Elias (1997 Heath et al., 2017, s. 549) understreket at på skoler som systematisk jobbet med sosiale og emosjonelle ferdigheter, rapporterte lærere og elever om positive skolebaserte forhold og mindre atferdsproblemer, samt bedre akademiske prestasjoner. Denne forskningen understøtter påstanden om at SEL kan gagne elevenes utvikling og bidra til å øke deres livsmestring på flere områder. Heath et al. påpeker at programmene ble implementert av skolepersonale, og ikke psykisk helsearbeidere, og viser at det kan gjennomføres på tross av begrenset tilgang på psykisk helsepersonell.

Men, hva er biblioterapiens bidrag i dette, og kan biblioterapi tilføre noe mer enn SEL allerede gjør? Heath et al. vektlegger at gode fortellinger innehar krefter til å endre hvordan vi tenker og føler. På denne måten vil atferdsendringen være selvinitiert fra innsiden og ut, hevder de (Heath et al., 2017, s. 551). Heath et al. viser til forskningsfunn som støtter at biblioterapi kan ha en positiv innvirkning på en rekke internaliserte og eksternaliserte atferdsproblemer hos barn: En metaanalyse av biblioterapi-forskningsstudier gjennomført av Marrs (1995 i Heath et al., 2017, s. 551) viste til moderate signifikante positive utfall med en gjennomsnittseffektstørrelse på $d = +.565$. Analysen dekket et vidt spekter av vansker og aldersspenn på deltakerne. Videre viser Heath et al. til en metaanalyse av Montgomery og Maunders (2015, i Heath et al., 2017, s. 551) som validerer at biblioterapi er effektivt for å adressere et vidt spekter av internaliserte og eksternaliserte atferdsvansker hos barn, med rapportering om små til moderate effektstørrelser. Denne studien har jeg analysert nærmere i et tidligere avsnitt.

Heath et al. trekker fram ytterligere to studier som undersøker effekten av behandling av ungdom og depresjon (Stice, Burton, Bearman, & Rohde, 2006; Stice, Rohde, Seeley, & Gau, 2008 i Heath et al., 2017, s. 552) hvor biblioterapi ble sammenlignet med en kontroll- og en behandlingsgruppe, og funnene deres støtter biblioterapi. Ved oppfølging seks måneder etter intervensjonen, viste elever fra biblioterapi-gruppen en vedvarende signifikant mindre grad av dyp depresjon. Heath et al. utdyper ikke hva slags behandling den andre gruppen mottok. Avslutningsvis trekker forfatterne fram forskning fra Sør-Afrika som viser at biblioterapi er brukt for å øke og opprettholde ungdoms motstandskraft (Theron, Cockcroft, & Wood, 2017 i Heath et al., 2017, s. 552) og biblioterapi-studier fra Israel som rapporterer redusert aggresjon og vold blant barn og ungdom (Abu-Hussain, 2016; Betzalel & Shechtman, 2017; Shechtman, 2009 i Heath et al., 2017, s. 552).

Alle disse funnene taler for at biblioterapi kan ha effekt i arbeid med barn og unge som opplever psykiske vansker og livsbelastninger. Flere av funnene det refereres til er store metaanalyser, noe som gjør funnene mer troverdige. Samtidig er funnene små til moderate, og det kan være mange faktorer som påvirker effektstørrelsen. Det kan tenkes at et viktig element i hvor godt det fungerer, er hvordan biblioterapi blir implementert og fulgt opp. Heath et al. trekker fram at selv om mange studier støtter biblioterapi med barn, er det studier som anbefaler forsiktighet når man bruker biblioterapi. Jack og Ronan (2008, i Heath et al., 2017,

s. 552) oppfordrer til at biblioterapi bør brukes som en strategi som bør integreres med et bredere spekter av terapeutiske intervensjoner, som for eksempel en gruppediskusjon i etterkant av lesingen. Videre oppfordrer de utøverne av biblioterapi til nøye å observere effekten biblioterapi har på barn og ungdom, for bedre å avgjøre hvilke aspekter ved biblioterapi som er hensiktsmessige.

4.12 Funn og drøfting

Så langt har jeg gjennomgått og analysert artiklene hver for seg, ved å se på hovedpåstander, funn for å begrunne disse, og drøftet disse funnene. Jeg vil i det følgende syntetisere funnene, og drøfte helheten av funnene opp mot problemstillingen, ved å se på om det er noen tydelige hovedtrekk, viktige motsetninger, konsensus eller kontroverser i materialet.

Alle studiene i utvalget indikerer at biblioterapi kan ha en positiv effekt for barn og unges livsmestring, men i varierende grad. Noen av studiene viser til blandede resultater, andre er mer ensrettet positive. Flere av artiklene i utvalget overlapper i temaer, hovedpåstander og funn. Funnene består av ulike typer studier, og ulike typer funn, noe som gjør at en metaanalyse av resultatene ikke er hensiktsmessig. Jeg vil derfor heller syntetisere informasjonen og vise hvordan artiklene sammen kan bidra til en mer helhetlig forståelse av biblioterapi og dens potensiale i skolesammenheng. Som nevnt innledningsvis, ønsker jeg å undersøke følgende spørsmål: Kan biblioterapi være aktuelt for skolen og for spesialpedagoger, og i så fall hvordan? Hvilken virkning kan det ha å ta i bruk biblioterapi i skolen, og kan det øke elevenes livsmestring? Jeg vil undersøke hvordan dette kan bidra til å svare på problemstillingen: Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?

Dette vil jeg undersøke ved først å se på hva forskning sier om lesing av skjønnlitteratur generelt, før jeg undersøker temaene under to hovedkategorier: Fordeler ved biblioterapi og utførelse av biblioterapi. Jeg vil undersøke hvilke fordeler som trekkes fram ved biblioterapi og dens egenskaper, og virkningen av disse. Videre vil jeg undersøke faktorer ved dens praktiske anvendelse, ved å se på hvilke faktorer som går igjen i studiene som sentrale for hvordan en kan gjennomføre biblioterapi på en hensiktsmessig måte, og drøfte hvordan dette kan brukes i skolen og av spesialpedagoger.

4.12.1 Effekt av lesing generelt

For å undersøke effekten av biblioterapi, er det relevant å se på hva forskning sier om effekten av lesing av skjønnlitteratur generelt. Kan lesing av skjønnlitteratur alene bidra til økt livsmestring? McNicol og Brewster (2018, s. 26) trekker fram at forskning indikerer at å lese for fornøyelse generelt kan bidra til å takle vanlige psykiske utfordringer som angst og stress. De trekker fram en online spørreundersøkelse som viste at folk som regelmessig leste for fornøyelse, rapporterte om mindre følelser av stress og depresjon enn de som ikke leste, og at lesing var assosiert med en større følelse av avslapning enn aktiviteter som omfattet tv eller annen teknologi (BOP Consulting, 2015 McNicol & Brewster, 2018, s. 26). Leserne rapporterte også om bedre selvtillit, bedre søvn og større evne til å takle vanskelige utfordringer (Billington, 2015, i McNicol & Brewster, 2018, s. 26). De Vries et al. viser også til forskning som indikerer at lesing kan bidra til økt selvtillit, gi trøst, og hjelpe leseren å takle vanskelige utfordringer (Early, 1993; Goddard, 2011; Stewart & Ames, 2014, i De Vries et al., 2017, s. 54). Dette er interessante funn, som indikerer at lesingen i seg selv kan gi et verdifullt bidrag til å øke livsmestring.

4.12.2 Fordeler ved biblioterapi

Kan biblioterapi bidra med noe mer enn lesing av skjønnlitteratur alene kan? Basert på artiklene i utvalget, indikerer funnene at biblioterapi kan utvide denne effekten når lesingen kobles sammen med prosessering, diskusjon og oppfølgingsaktiviteter, slik det gjøres i biblioterapi. Samtlige studier i utvalget vektlegger betydningen av diskusjon i etterkant av lesningen. Dette bidrar til å fremme prosessen med identifisering, katarsis, innsikt og universalisering. Studiene viser til forskning som indikerer at dette kan gi ytterligere positive resultater på emosjonelle, sosiale og kognitive områder, som økt forståelse og innsikt i egne utfordringer, økt selvrefleksjon, økt mestringsevne og utvikling av mestringsstrategier, økt følelse av håp og framtidstro, reduksjon av frykt, opplevelse av aksept, en opplevelse av at flere opplever de samme utfordringene, og mindre følelse av isolasjon (Betzael & Shechtman, 2017; Cook et al., 2006; De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005, 2017; McCulliss & Chamberlain, 2013; Montgomery & Maunders, 2015; Nicholson & Pearson, 2003; Pardeck, 1995; Rozalski et al., 2010).

Dette tyder på at biblioterapi og dens prosesser kan gi et verdifullt bidrag til å øke elevenes livsmestring, utover det å lese skjønnlitteratur generelt. Videre blir det da interessant å undersøke hva det er med biblioterapi som kan gi disse utfallene. Artikkene i utvalget nevner flere fordeler og unike egenskaper ved biblioterapi, som gjør at det kan være en effektiv intervensjon.

Teorien om transport-effekt, som omtales i teorikapittelet, kan forklare noe av dette. Gjennom å transportere leseren over i en annen verden enn virkeligheten, kan leseren få mulighet til å utforske andre roller, og se andre handlingsvalg (McNicol & Brewster, 2018). Denne effekten er sterkere jo sterkere identifiseringen mellom leser og karakter er. En nøkkel for å forstå hvordan dette kan fungere, er fire-steps-prosessen identifikasjon, katarsis, innsikt og universalisering, som også er beskrevet i teorikapittelet. Leseren kan identifisere seg med karakterene og situasjonene i bøkene, noe som igjen kan føre til at leseren kan få et følelsesmessig utløp gjennom lesingen - katarsis. Videre kan lesing, refleksjon og diskusjon bidra til økt innsikt i egne utfordringer, og en forståelse av at flere opplever de samme utfordringene som en selv - universalisering. Flere av studiene i utvalget vektlegger hvordan denne prosessen kan føre til positive utfall for leseren (Betzael & Shechtman, 2017; Cook et al., 2006; Heath et al., 2005; Montgomery & Maunders, 2015; Nicholson & Pearson, 2003). Cook et al. (2006, s. 93) illustrerer dette ved å beskrive biblioterapiens underliggende premiss som at elever identifiserer seg med litterære karakterer som ligner dem selv, og at denne assosiasjonen kan hjelpe elever med å frigjøre følelser, få nye retninger for livet, og utforske nye måter å samhandle med voksne og jevnaldrende.

Flere av studiene trekker fram hvordan det å identifisere seg med litterære karakterer og situasjoner som ligner på en selv og ens utfordringer kan gi positive utfall for eleven (Betzael & Shechtman, 2017; Cook et al., 2006; Montgomery & Maunders, 2015; Nicholson & Pearson, 2003). Montgomery og Maunders (2015, s. 38) trekker fram hvordan dette kan hjelpe elevene å skape mening i tilværelsen. De påpeker at elever som opplever psykiske vansker og livsbelastninger kan streve med å forstå opplevelsene og verden rundt seg, og at dette kan føre til internalisert og eksternalisert mistilpasning. Videre argumenterer de med at fortellinger innehar potensialet til å hjelpe disse elevene med å skape mening, og mestre sosiale, emosjonelle og kognitive oppgaver.

En annen fordel som trekkes fram i flere av studiene, er hvordan denne prosessen kan bidra til å hjelpe eleven å identifisere andre måter å leve på, andre måter å takle utfordringer, og tilby alternativer til elevens forståelse av egne tanker, følelser og handlinger. De Vries et al. (2017) trekker fram at å se hvordan karakterene mestrer livsutfordringer, kan bidra til å øke leserens innsikt og forståelse i eget liv. Dette finner vi støtte for hos Cook et al. (2006, s. 93), som mener at biblioterapi gir mulighet for å lære hvordan man kan løse egne utfordringer, gjennom å reflektere over hvordan litterære karakterer løser lignende utfordringer.

For å fremme denne prosessen, vektlegges det i flere av artiklene at litteraturen må oppleves som relevant for eleven, og karakterene og situasjonene må ligne eleven og elevens opplevelser (Betzael & Shechtman, 2017; De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005; Nicholson & Pearson, 2003). Betzael og Shechtmans (2017) studie indikerer at litteratur som er godt tilpasset leseren, kan fremme identifikasjonsprosessen, og dermed føre til en mer effektiv intervensjon. Dette drøftes nærmere i avsnittet om utførelse av biblioterapi.

En fordel som trekkes fram i flere av studiene, er hvordan biblioterapi kan være en ikke-truende tilnærming, ved å gi eleven rom for å utforske vanskelige følelser, situasjoner og utfordringer gjennom en fiktiv karakter eller situasjon (Betzael & Shechtman, 2017; Cook et al., 2006; De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005; Nicholson & Pearson, 2003). Flere av studiene påpeker at biblioterapi tilbyr leseren en mulighet til å se at andre har utfordringer, og hvordan de løser dem, og at det kan være lettere for elever å dele egne følelser indirekte gjennom en tredjeperson (Betzael & Shechtman, 2017; Cook et al., 2006; De Vries et al., 2017). Heath et al. (2005, s. 564) påpeker at biblioterapi kan skape en trygg avstand, som gjør at leseren kan fraktes indirekte helt til kanten av de vanskelige utfordringene, som muligens ville vært for truende eller vonde å forholde seg til direkte. Nicholson og Pearsons (2003) studie tar opp hvordan skumle bøker tilbød elever stedfortredende muligheter til å utforske og mestre egen frykt, og at elevene fokuserte på løsningene og mestringsstrategiene, heller enn å bli skremt av fortellingene.

Et annet aspekt ved biblioterapi som en ikke-truende tilnærming, presenteres av Pardeck (1995). Han tematiserer hvordan biblioterapi kan gi rom for å etablere et tillitsforhold mellom lærer og elev før læreren går mer direkte inn på elevens utfordringer, noe som kan gjøre det tryggere å utforske vanskelige følelser sammen. Gjennom at læreren viser sympati og

forståelse for de fiktive karakterene og deres utfordringer, kan eleven få tro på og tillit til at læreren kan vise sympati og forståelse for hans eller hennes utfordringer.

Teorien om transport-effekt underbygger disse funnene. Teorien viser hvordan litteraturen kan tilby leseren å utforske egne følelser og utfordringer med en viss distanse og kontroll, gjennom at leseren til enhver tid kan fjerne seg fra lesingen, og dermed opplevelsen (McNicol & Brewster, 2018).

Disse funnene viser hvordan biblioterapi, gjennom å bruke skjønnlitteratur, kan åpne opp for en annen tilnærming til å snakke om elevenes vansker og utfordringer, enn mer direkte tilnærminger og intervensjoner. De viser også hvordan bruk av skjønnlitteratur kan gjøre det lettere for eleven å snakke om vanskelige temaer. For å oppnå disse utfallene, fordres det at eleven gjør mer enn å lese skjønnlitteratur. Det krever et rom for å snakke om temaene som kommer opp, og diskusjon som gir eleven mulighet til å utforske og reflektere over dette i relasjon til sitt eget liv.

Fordelene som trekkes fram ved biblioterapi, viser at dette kan være en verdifull intervensjon å bruke i skolen for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Det kommer fram flere positive virkninger dette kan ha på elevene, og antyder at dette kan være en god intervensjon for å bidra til å øke elevenes livsmestring. Jeg mener derfor at dette er en metode som er aktuell å bruke i skolen, og av spesialpedagoger. I neste avsnitt vil jeg ta for meg hva studiene sier om hvordan biblioterapi bør gjennomføres for å være mest mulig effektiv.

4.12.3 Utførelse av biblioterapi

Flere av studiene i utvalget vektlegger hvordan biblioterapi bør gjennomføres for å oppnå best mulig effekt. De tar for seg de ulike fasene ved gjennomføring, seleksjonskriterier for utvalg av bøker, oppfølgingsaktiviteter og undervisningsplaner, samt vektlegger betydningen av diskusjon i etterkant av lesingen (Betzael & Shechtman, 2017; Cook et al., 2006; Heath et al., 2005; McCulliss & Chamberlain, 2013; Nicholson & Pearson, 2003; Pardeck, 1995; Rozalski et al., 2010).

Pardecks (1995) fire faser for gjennomføring nevnes i teorikapittelet: 1. Identifisering av leserens behov, 2. før-lesing og utvelgelse av litteratur for å møte behovet, 3. presentasjon av

litteraturen, som inkluderer veiledet lesing, og 4. oppfølging av hva leseren fikk ut av lesingen, med diskusjon og ulike oppfølgingsaktiviteter. Pardeck påpeker at det er den fjerde fasen som kan bidra til identifisering og innsikt, og at denne fasen er viktig for å kartlegge leserens forståelse og oppfatning. McCulliss og Chamberlain (2013, s. 31) understreker hvordan oppfølgingsaktiviteter kan gjøre leseren i stand til å forstå utfordringene sine, og uttrykke dette. Rozalski et al.s (2010) fem-steps-prosess for gjennomføring ligner på Pardecks faser. De framholder videre at lærere kan bruke et stort mangfold av bøker, men at det sentrale er at bøkene er tilpasset leseren.

Utvelgelsen av bøker, med fokus på at bøkene er tilpasset leseren, er et sentralt tema i gjennomførelsen av biblioterapi. Flere av studiene i utvalget presenterer boklister med skjønnlitterære bøker basert på tema, og verktøy for å vurdere bøkene for biblioterapi (Cook et al., 2006; Heath et al., 2005, 2017; Nicholson & Pearson, 2003; Pardeck, 1995; Rozalski et al., 2010). Målet med disse listene er å hjelpe utøveren av biblioterapi å finne gode og passende bøker basert på det aktuelle temaet. Noe som kjennetegner boklistene, er at de presenterer skjønnlitterære bøker som på en alderspassende og god måte bearbeider ulike vanskelige temaer. Rozalski et al. (2010) er en av studiene som tematiserer dette, ved å presentere verktøy for å vurdere bøkene, og framholder at bøkene bør vurderes etter elevens ferdighetsnivå og interesser, presentasjon av karakterene, kontekst, bilder og illustrasjoner, og forfatterens budskap.

Disse boklistene er basert på engelskspråklige bøker, og er ikke direkte overførbare til en norsk kontekst, men det finnes også mange norske skjønnlitterære barnebøker som tematiserer vanskelige opplevelser og hendelser. Gode eksempler på disse er Gro Dahles bildebøker, som blant annet tematiserer familievold, foreldres psykiske sykdom, skolevegring og incest. Åse Ombustvedts bok som siteres innledningsvis er også et godt eksempel – en diktbok for ungdom som tematiserer familievold og utfordringer med relasjoner til skolen og lærere. I Norge har blant annet Sølvberget bibliotek i Stavanger utarbeidet lister med lesetips for barn og ungdom, blant annet en som heter «Psykiske lidelser i ungdomsromaner». Den presenterer ungdomsbøker som tar opp temaer som spiseforstyrrelse, angst, depresjon, tvangstanker og traumer (Sølvberget bibliotek og kulturhus, 2020). Dette viser noen eksempler på at å bruke bøker for å bearbeide vanskelige temaer også er aktuelt og anvendes i Norge.

Flere av studiene i utvalget vektlegger betydningen av at innholdet er tilpasset mottakeren. McCulliss og Chamberlain (2013) påpeker at biblioterapien må tilpasses barnets kognitive og emosjonelle nivå, både i utvalget av bøker, i aktiviteter og diskusjon. Dette tematiseres også hos Pardeck (1995) og Nicholson og Pearson (2003). Funnene fra Betzalel og Shechtmans (2017) studie med superhelt-fortellinger underbygger dette, hvor gruppen som mottok superhelt-fortellinger viste signifikant bedre utfall enn de to andre gruppene. Superhelt-fortellingene var valgt fordi de tematisk passet godt til behandlingsgruppen, og med et ønske om å fremme identifikasjonsprosessen.

Biblioterapi kan utøves av mange ulike yrkesgrupper, og kan være aktuell for skoler og undervisningspersonell. Det finnes ingen formelle krav til utdanning for å gjennomføre biblioterapi, og flere av studiene fokuserer på hvordan lærere, pedagoger og rådgivere kan bruke biblioterapi i skolen. Samtidig påpekes det at utøveren må inneha tilstrekkelig kunnskap og kompetanse til å bearbeide de temaene som skal adresseres (De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005; McCulliss & Chamberlain, 2013; Pardeck, 1995; Rozalski et al., 2010).

Spesialpedagoger er ikke terapeuter, men kan bruke biblioterapi på temaer de har tilstrekkelig kunnskap og kompetanse på. Heath et al. (2005, s. 566) tematiserer dette, og påpeker at pedagogens kunnskap, opplæring, erfaring og ferdigheter må være tilstrekkelige for å møte alvorlighetsgraden av elevens vansker. Noen temaer kan kreve mer klinisk kompetanse enn det pedagoger innehar, slik som selvmord, selvskadning, spiseforstyrrelser og incest. De Vries et al. (2017) påpeker at biblioterapi kan trigge sterke emosjonelle reaksjoner og i verste fall føre til retraumatisering. Videre framholder de at en tydelig avslutning og refleksjon er viktig, fordi det tillater utøveren å overvåke og kartlegge elevens reaksjoner, og kan hjelpe eleven med å prosessere og uttrykke vanskelige følelser. Det er derfor sentralt at pedagoger ikke går utover det de har kompetanse til å takle, og at de tar seg tid til å avrunde biblioterapi-økten på en måte som undersøker hvor eleven befinner seg, og ivaretar eleven.

Flere av studiene vektlegger betydningen av å skape et trygt og åpent miljø hvor lesingen kan diskuteres, og at utøveren ikke må tvinge barnet til å dele noe de ikke er komfortable med (Cook et al., 2006; De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005). Det vektlegges at utøveren må være sensitiv overfor barnet, og hvor komfortabelt det er med å dele og diskutere, og at dette må skje på barnets premisser (McCulliss & Chamberlain, 2013).

Avslutningsvis vil jeg kort presentere noen flere forholdsregler studiene trekker fram ved bruk av biblioterapi. Det vektlegges at biblioterapi ikke bør brukes som eneste intervensjon, men at andre instanser bør kobles på når elevene opplever psykiske vansker og livsbelastende hendelser (Heath et al., 2005; Pardeck, 1995). Ikke alle barn liker eller mestrer å lese, og det kan være nødvendig å tilpasse biblioterapien ved bruk av høytlesning eller lydbok (Pardeck, 1995). Utvelgelsen av bøker og fortellinger bør være sensitiv overfor barnets emosjonelle behov og unike bakgrunn, og elevens framgang bør overvåkes nøye for å dokumentere effekten av intervensjonen (Heath et al., 2005). Disse forholdsreglene er sentrale å ta med i betraktning ved gjennomføringen, slik at biblioterapien kan gjennomføres på mest mulig hensiktsmessig måte.

Funnene fra utvalget viser at biblioterapi kan være en aktuell intervensjon for skolen og for spesialpedagoger, og sier noe viktig om hvordan det bør gjennomføres. Intervensjonen må tilpasses spesialpedagogenes kompetanse og skolesettingen. Spesialpedagogene må sette seg godt inn i tematikken og utvalget av bøker, samt elevenes unike forutsetninger og utfordringer, og tilpasse biblioterapi-prosessen og innholdet til elevens behov. Det er også sentralt å være sensitiv overfor eleven og hvor mye han eller hun er komfortabel med å dele, og la dette skje på elevens premisser. Funnene viser betydningen av at temaene som behandles er innenfor spesialpedagogens kompetanseområde.

4.12.4 Hawthorne-effekten

Kan bare det at forskerne gjorde noe, ha en effekt? En faktor som er interessant å undersøke i relasjon til funnene om biblioterapi, som mulig konfunderende faktor, er Hawthorne-effekten. Denne effekten tematiserer at bare det å gjøre noe, kan føre til en effekt - at de fleste former for positiv intervensjon kan føre til en placebo-lignende virkning. Teorien undersøker om det at forskerne ga deltakerne oppmerksomhet, at deltakerne følte seg observert, eller at en endring ble implementert, kan gi effekt i seg selv. Studier av Hawthorne-effekten har vist en umiddelbar positiv virkning etter at en forandring ble implementert, men som avtok etter kort tid (Landsberger, 1958). Ulike studier har forsøkt å undersøke, bevise og motbevise Hawthorne-effekten. Levitt og List (2011) gjorde en studie som konkluderte med at de er positive til at den er genuin, mens Wickström og Bendix (2000) omtaler den som omstridt og tvetydig. Den er allikevel en interessant faktor å ta med i betraktningen om virkningen av

biblioterapi. Kan det være sånn at funnene viser positiv effekt, bare fordi forskerne gjorde noe i det hele tatt?

Det blir aktuelt å spørre seg om Hawthorne-effekten kan føre til mer positive utfall, eller at utfallene tolkes mer ensrettet positive enn de reelt sett ville vært basert på virkningen av intervensjonen alene. Deltakerne i studiene har fått oppmerksomhet rettet mot seg og sine utfordringer, noe som muligens kan ha bidratt til en følelse av å bli tatt på alvor. Det kan tenkes at dette i seg selv kan bidra til noe av den positive effekten av tiltakene, uten at det skyldes biblioterapien i seg selv. Flere av biblioterapi-studiene i utvalget har påpekt behovet for mer forskning og flere longitudinelle studier på effekten av biblioterapi (De Vries et al., 2017; Heath et al., 2017; McCulliss & Chamberlain, 2013; Montgomery & Maunders, 2015). Det kan muligens være en måte å ta høyde for Hawthorne-effekten: Ved å undersøke om de positive utfallene vedvarer over tid, eller avtar kort tid etter intervensjonen, og ved å se nærmere på hva det er som fungerer.

5. Avslutning

I dette kapittelet vil jeg presentere oppsummerende refleksjoner og konklusjoner rundt temaet og problemstillingen, før jeg tar for meg noen begrensninger ved studien og mulige implikasjoner av disse, samt noen avsluttende tanker om bruk av dette i skolen, veien videre og videre forskning.

5.1 Oppsummering og konklusjoner

Utgangspunktet for denne masteroppgaven var å undersøke om lesing av skjønnlitteratur kan bidra med noe i arbeidet med elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger. Tall fra Bufdir og ulike barne- og ungdomsstudier viser at mange elever i løpet av skolealder vil oppleve ulike psykiske vansker og/eller livsbelastninger (Bakken, 2018; Bufdir, 2018; Wichstrøm et al., 2012), og dette vil derfor være en sentral del av arbeidsdagen til spesialpedagoger. Bufdir (2020) påpeker at barn trenger hjelp til å sette ord på vanskelige følelser og opplevelser, og det vil derfor være relevant å prøve å finne gode verktøy for å hjelpe dem med dette. Jeg ønsket derfor, på bakgrunn av dette, å undersøke om lesing av skjønnlitterære bøker for barn og unge som tematiserer psykiske vansker og livsbelastninger kan bidra med noe i det spesialpedagogiske arbeidet med disse elevene – om det kan bidra til økt livsmestring for elever som opplever dette.

I læreplanen for Folkehelse og livsmestring står det at «Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa kan både bekrefte og utfordre elevenes selvilde og dermed bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Som nevnt innledningsvis defineres livsmestring i LK20 slik: «Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Lesing av skjønnlitteratur og fokus på livsmestring blir dermed satt på agendaen i skolen, og det hevdes at lesing kan bidra til økt livsmestring.

Jeg har gjennom studien forsøkt å svare på problemstillingen: *Kan lesing av skjønnlitteratur bidra til økt livsmestring for elever som opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger?*

Problemstillingen er forsøkt belyst gjennom å analysere hva forskningen sier, gjennom et utvalg på ti artikler, basert på systematiske litteratursøk i aktuelle databaser. Forskningen

indikerer at lesing av skjønnlitteratur i sin alminnelighet kan bidra til økt livsmestring for denne elevgruppen. Den viser også at denne effekten kan styrkes dersom lesingen følges opp av diskusjon og andre oppfølgingsaktiviteter, slik som i biblioterapi.

Biblioterapi med bruk av fiksjon kan ifølge de undersøkte studiene føre til en rekke positive utfall, både på emosjonelle, sosiale og kognitive områder. Dette skjer ved at biblioterapi, gjennom identifisering mellom leser og karakterer, gir rom for følelsesmessig forløsning. Biblioterapi kan bidra til å øke innsikten og forståelsen for egne utfordringer og situasjon, og bidra til en forståelse av at flere opplever det samme, som kan føre til mindre følelse av isolasjon, og større opplevelse av tilhørighet og aksept. Denne måten å bruke skjønnlitteratur på kan tilby elevene et trygt sted å utforske egne vansker og utfordringer, en mer indirekte tilnærming til problemene, som kan oppleves som mindre truende enn mer direkte framgangsmåter.

Har så biblioterapi en funksjon innen spesialpedagogikken? Selv om biblioterapi primært har vokst fram og blitt brukt på ulike institusjoner, sykehus og bibliotek, kan den være relevant for skolen og spesialpedagoger. Mange elever opplever ulike psykiske vansker og livsbelastninger i løpet av skoleårene, noe som kan få uheldige lagtidskonsekvenser hvis de ikke får hjelp og støtte. Som Bufdir (2020) vektlegger, trenger barn og unge hjelp til å forstå vanskelige følelser og opplevelser. Ulike psykiske vansker, livsbelastninger og frykt kan gjøre at barna ikke er i stand til å fokusere på læring. Biblioterapi kan hjelpe dem å få økt innsikt og forståelse for egne utfordringer, mer hensiktsmessige mestringsstrategier og handlingsalternativer, forståelse for at de ikke er alene om utfordringene og at flere opplever det samme. Det kan øke mestringsevnen og gi emosjonell styrke, og bidra til en følelse av aksept. Å bruke biblioterapi i skolen, gir elevene en god mulighet til å utforske dette i et kjent miljø.

Biblioterapi kan dermed være en god måte å hjelpe elever å sette ord på vanskelige følelser og opplevelser, bidra til økt forståelse og økt evne til å påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv – altså øke livsmestring, slik det er definert av Utdanningsdirektoratet. Implikasjonene av funnene er at biblioterapi virker godt egnet som spesialpedagogisk verktøy, også fordi det kan tilpasses den enkelte elevens behov og utfordringer, og fremme elevenes sosiale og emosjonelle læring. Spesialpedagoger innehar kompetanse, kunnskap og erfaring som kan gjøre dem godt rustet til å gjennomføre biblioterapi på en god og hensiktsmessig

måte. Forskningen vektlegger imidlertid at det er viktig at spesialpedagoger kun jobber med temaer og utfordringer de har tilstrekkelig kunnskap og kompetanse til å bearbeide på en god måte, slik at elevens behov ivaretas.

Forskningen vektlegger også at biblioterapi ikke bør brukes som eneste intervensjon med elever som har utfordringer, men at andre instanser bør kobles på, der det er relevant. Andre forholdsregler som bør tas, er å tilpasse biblioterapien til eleven. Ikke alle elever liker eller mestrer å lese, og dette må møtes og ivaretas for å ikke føre til negative resultater. Det er også sentralt at delingen foregår på elevens premisser, og at spesialpedagogen er sensitiv overfor hva og hvor mye eleven ønsker å dele.

5.2 Studiens begrensninger og veien videre

Utvalget av studier kan være en begrensning ved denne studien. Det er et begrenset utvalg, i antall artikler og tidsrom artiklene er publisert. Et større utvalg ville muligens gitt andre funn og/eller større sikkerhet til funnene. Utvalget fokuserer kun på en bestemt populasjon (barn og unge 0-18 år) og kun biblioterapi som bruker fiksjon. Forskningen på dette området er begrenset, og en bredere undersøkelse av biblioterapi som fagfelt kunne muligens bidratt til en større forståelse og andre funn.

Utvalget består kun av fagfellevurderte artikler. Andre kilder, som bøker og avhandlinger, kunne muligens gitt annen kunnskap. Dette ga et overkommelig og begrenset utvalg, men kan også være en begrensning ved studien. I søkestrengen ble kun «bibliotherapy» anvendt, ikke synonymer som «poetry therapy» og «narrative therapy». Dette kan også ha påvirket utvalget, og dermed funnene. Disse begrepene kan omfatte litt forskjellige innfallsvinkler, og dette ble derfor valgt for å prøve å få så passende treff som mulig for å undersøke biblioterapi.

Det geografiske området i utvalget er begrenset, med hovedvekt på USA og Storbritannia. Dette kan være en begrensning ved studien, ved at det er satt i en annen kontekst, som ikke er helt lik den norske. Det ville vært hensiktsmessig å ha mer norsk forskning for å undersøke dette i en norsk kontekst. Samtidig er studiene gjennomført i vestlige samfunn som på mange måter ligner på det norske samfunnet, og kan derfor ha overføringsverdi til den norske skolekonteksten. Disse landene har flere likhetstrekk med Norge, med lignende sosiokulturelle og økonomiske forhold og lignende skolesystem. Forskning gjennomført i

disse landene kan derfor være overførbart til Norge. Det er samtidig nødvendig å ha med seg at disse funnene ikke er gjort i en norsk skolekontekst, og mer forskning på bruk av dette i norsk skolesammenheng vil være hensiktsmessig.

Jeg forsøkte å finne norsk forskning om biblioterapi med barn og unge ved å søke på blant annet biblioterapi, skjønnlitteratur og livsmestring i søkeportaler som Oria og Google Scholar, uten å finne noen forskningsartikler som tok for seg dette temaet. Det er mulig at andre søkemåter og andre søkeord, i andre databaser kunne hjulpet, men min oppfatning er at biblioterapi med barn og unge er lite forsket på i norsk sammenheng.

Studien baserer seg nettopp på et utvalg, og dette utvalget vil være en begrenset del av helheten, noe som er en begrensning ved kvalitative litteraturstudier. På grunn av den begrensede evidensbasen, består utvalget av ulike typer studier, og flere av artiklene består av kunnskapsoppsummeringer, som drøfter andres funn i en ny eller aktuell kontekst. Dette kan være en svakhet ved studien. Flere randomiserte kontrollerte studier kunne ha bidratt til å undersøke effekten av biblioterapi i skolesammenheng grundigere.

Min egen oppfatning kan også ha påvirket tolkningen av funnene. Motivasjonen for oppgaven var å undersøke om skjønnlitteratur kunne ha et verdifullt bidrag til arbeidet med denne elevgruppen, og selv om jeg har forsøkt å forholde meg nøytral til funnene, er studien basert på en nysgjerrighet og positiv innstilling til å bruke skjønnlitteratur i spesialpedagogisk sammenheng, som kan ha påvirket prosessen og min tolkning.

Flere av artiklene i utvalget påpeker at det er begrenset med forskning på biblioterapi med barn og unge, og et behov for mer evidensbasert forskning. Særlig vektlegges behovet for flere longitudinelle studier som undersøker langtidseffekten av intervensjonen. Mitt inntrykk er at mye forskning viser til positiv effekt av biblioterapi, men at feltet er mangelfullt utredet og at det er lite forskning på en del områder. Det er få av studiene i utvalget mitt som nevner mangel på effekt i funnene. En kan spørre om dette tegner et skjevt bilde av virkeligheten, og om studier som ikke fant noen effekt ikke blir inkludert og gjengitt i forskningen. Samtidig kan det tyde på at det biblioterapi har et verdifullt bidrag å komme med, som kan tas med inn i skolen og spesialpedagogikken.

Selv om jeg ikke fant noe forskning på bruk av biblioterapi med barn og unge i Norge, er mitt inntrykk at mange gjør mye av dette i skolen, men uten å kalle det biblioterapi. Utvalget av norske bøker som tematiserer ulike psykiske vansker og livsbelastende hendelser, og boklister fra bibliotek, kan forstås som eksempler på at dette er aktuelt og brukes i Norge. En kan lure på om pedagoger og spesialpedagoger bruker bøker på liknende måte, uten å knytte det til forskning og å se på hvordan og hvorfor det virker. Det kunne vært interessant å se videre på dette i norsk skolesammenheng, for eksempel ved å gjennomføre biblioterapi med elever i skolen, og overvåke deres utvikling og framgang.

Biblioterapi har flere fordeler for bruk i skolen. Det er fleksibelt og variert, med en stor variasjon i hvem som kan gjennomføre det og i hvordan det kan gjennomføres. Denne variasjonsbredden kan tolkes som at mye kan fungere godt i ulike sammenhenger. Det er en rimelig og lavterskel intervensjon, som kan gjennomføres av flere yrkesgrupper. Biblioterapi er fleksibelt, og kan brukes individuelt, i mindre grupper og i klasser. Det kan også brukes om mange ulike tema. Er dette en ubenyttet ressurs i norsk skole i dag, eller gjør lærere og spesialpedagoger det, men at det kalles noe annet?

Disse funnene tyder på at skjønnlitteraturen kan ha en rolle å spille i skolen og det spesialpedagogiske arbeidet i dag. De viser hvordan skjønnlitteratur kan bidra til å åpne opp andre rom og være en inngangsport til å snakke om vanskelige temaer med en sårbar elevgruppe. De viser også hvordan skjønnlitteraturen kan bidra til forståelse, mestring og framtidstro. Basert på dette, sier jeg meg enig med Jambaks (2021) omtale av skjønnlitteraturen: «En fantastisk verktøykasse for livsmestring».

Litteraturliste

- Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018. Nasjonale resultater. (NOVA Rapport nr. 8, 2018)*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
<https://fagarkivet.oslomet.no/handle/20.500.12199/5128>
- Betzalel, N., & Shechtman, Z. (2017). The impact of bibliotherapy superheroes on youth who experience parental absence. *School Psychology International*, 38(5), 473–490.
- Bufdir. (2018). *Om vold mot barn*.
https://bufdir.no/vold/Vold_og_overgrep_mot_barn_og_unge/Vold_mot_barn/
- Bufdir. (2019). *Psykisk helse*.
https://bufdir.no/statistikk_og_analyse/oppvekst/helse/psykisk_helse/
- Bufdir. (2020). *Hjelp barnet ditt med vanskelige følelser*.
https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Hjelp_barnet_ditt_med_vanskelige_folelser/
- Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42(2), 91–100. <https://doi.org/10.1177/10534512060420020801>
- De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B., & Beck, T. (2017). Healing with books: A literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1).
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563–580.
- Heath, M. A., Smith, K., & Young, E. L. (2017). Using children's literature to strengthen social and emotional learning. *School Psychology International*, 38(5), 541–561.
- Jambak, T. (2021, februar 26). Kunnskap, dannelselse og læreplaner. *Utdanning*, 3, 40–41.

- Landsberger, H. A. (1958). *Hawthorne Revisited: Management and the Worker, Its Critics, and Developments in Human Relations in Industry*.
- Levitt, S. D., & List, J. A. (2011). Was There Really a Hawthorne Effect at the Hawthorne Plant? An Analysis of the Original Illumination Experiments. *American Economic Journal: Applied Economics*, 3(1), 224–238. <https://doi.org/10.1257/app.3.1.224>
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), 23–38.
- McCulliss, D., & Chamberlain, D. (2013). Bibliotherapy for youth and adolescents—School-based application and research. *Journal of Poetry Therapy*, 26(1), 13–40.
- McNicol, S., & Brewster, L. (2018). *Bibliotherapy*. Facet Publishing.
- Montgomery, P., & Maunders, K. (2015). The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and youth services review*, 55, 37–47.
- Mørk, K. L. (2019). Ordene er fanger i hodet til Boj: Barneperspektivet på familievold i Sinna Mann. *Nordisk ministerråd. På tværs af Norden: Nye tendenser i børne- og ungdomslitteratur med nedslag i forskning og formidling*, 64–71.
- Nicholson, J. I., & Pearson, Q. M. (2003). Helping children cope with fears: Using children's literature in classroom guidance. *Professional School Counseling*, 15–19.
- Pardeck, J. T. (1995). Bibliotherapy: An Innovative Approach for Helping Children. *Early Child Development and Care*, 110(1), 83–88.
<https://doi.org/10.1080/0300443951100106>
- Raundalen, M., & Schultz, J.-H. (2006). *Krisepedagogikk: Hjelp til barn og ungdom i krise*. Universitetsforlaget.

- Rozalski, M., Stewart, A., & Miller, J. (2010). Bibliotherapy: Helping Children Cope with Life's Challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33–37.
<https://doi.org/10.1080/00228958.2010.10516558>
- Stoltenberg, S. M. K. (2020). *Barn, litteratur og livsmestring: Den skjønnlitterære fortellingens betydning for barns utvikling*. Kommuneforlaget.
- Sølvberget bibliotek og kulturhus. (2020, februar 14). *Psykiske lidelser i ungdomsromaner*.
<https://www.xn--slvberget-18a.no/Anbefalinger/Lesetips-for-barn-og-unge/Psykiske-lidelser-i-ungdomsromaner>
- Thorkildsen, I. M. (2015). *Du ser det ikke før du tror det: Et kampskrift for barns rettigheter*. Vigmostad & Bjørke.
- Utdanningsdirektoratet. (2020a). *Norsk – Tverrfaglige temaer (NOR01-06)*.
<https://www.udir.no/lk20/nor01-06/om-faget/tverrfaglige-temaer>
- Utdanningsdirektoratet. (2020b). *Overordnet del: Folkehelse og livsmestring*.
<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>
- Wichstrøm, L., Berg-Nielsen, T. S., Angold, A., Egger, H. L., Solheim, E., & Sveen, T. H. (2012). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(6), 695–705. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02514.x>
- Wickström, G., & Bendix, T. (2000). The «Hawthorne effect»—What did the original Hawthorne studies actually show? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 26(4), 363–367.

Vedlegg

1. Dokument med søkestreng og søketreff i databasene
2. Skjema med endelig utvalg fra litteratursøk: Oversikt over artikler – deskriptivt og analytisk, med hovedfunn

Vedlegg 1: Litteratursøk

Søk i EBSCO 29.01.2021

Søkestreng: Bibliotherapy AND
(Life challenges OR trauma) AND
(Child* OR adolecen*)

Search Search
Terms Options Actions

S1

bibliotherapy AND (Life challenges OR trauma) AND (Child* OR adolecen*) **Expanders -** Apply equivalent subjects **Search modes -** Boolean/Phrase View Results (13)

Søk i ERIC 29.01.2021

Søkestreng:
Bibliotherapy AND
(Life challenges OR trauma) AND
(Child* OR adolecen*)

▲ Searches

		Results	Type
1	Bibliotherapy.mp. [mp=abstract, title, heading word, identifiers]	709	Advanced
2	(Life challenges or trauma).mp. [mp=abstract, title, heading word, identifiers]	3870	Advanced
3	(Child* or adolescen*).mp. [mp=abstract, title, heading word, identifiers]	333250	Advanced
4	1 and 2 and 3	6	Advanced

Søk i PsycINFO 29.01.2021

Søkestreng:

Bibliotherapy AND

(Life challenges OR trauma) AND

(Child* OR adolescen*)

▲ Searches

		Results	Type
1	Bibliotherapy.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts, original title, tests & measures, mesh]	1347	Advanced
2	(Life challenges or trauma).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts, original title, tests & measures, mesh]	79426	Advanced
3	(Child* or adolescen*).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts, original title, tests & measures, mesh]	819214	Advanced
4	1 and 2 and 3	31	Advanced

Søk i Google Scholar 29.01.2021

Søkestreng: Bibliotherapy + (Child* OR adolecen*) + (Life challenges OR trauma)

101 funn

Søk i Pubmed 29.01.2021

Søkestreng: Bibliotherapy AND
(Life challenges OR trauma) AND
(Child* OR adolecen*)

2 funn

Vedlegg 2: Oversikt over artikler i utvalget - deskriptivt og analytisk

FORFATTER	TITTEL	ÅRSTALL	FAGFELT	TIDSSKRIFT	METODOLOGI	KARAKTERISTISK TYPE STUDIE	HOVEDFUNN	
1.	Pardeck, J.T.	Bibliotherapy: An Innovative Approach for Helping Children	1995	Biblioterapi/ sosialt arbeid	Early Child Development and Care	Teoretiske drøftinger	Kunnskapsoppsummering	Tar for seg målene med biblioterapi, hvordan planlegge og gjennomføre, hva det kan bidra med i skolen, ulike oppfølgingsaktiviteter og begrensninger. I tillegg til andre funn: Vektlegger at det kan bidra til et tillitsfullt forhold til lærer, gjennom å se at lærer viser forståelse og sympati for karakterer med lignende utfordringer.
2.	Nicholson & Pearson	Helping children cope with fears: Using children's literature in classroom guidance	2003	Rådgivning, grunnskole-utdanning	Professional School Counseling	Teoretiske drøftinger	Kunnskapsoppsummering	Biblioterapi kan bidra til å forbedre emosjonell og atferdsmessig mestring. Barn som opplever frykt kan ha nytte av biblioterapi gjennom prosessen identifisering, katarsis og innsikt. Bør bearbeides gjennom aktiviteter for å øke kobling mellom leser-bok. Lister opp faktorer i utvelgelse av bøker.
3.	Heath, Sheen, Leavy, Young & Money	Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth	2005	Skolepsykologi/ rådgivning	School Psychology International	Teoretiske drøftinger	Kunnskapsoppsummering	Gir en innføring i bruken av biblioterapi i skolen, viktige momenter for utvelgelse og gjennomføring, fordeler og begrensninger, og ulike faser ved gjennomføring. Vektlegger at biblioterapi kan bidra til å øke elevenes mestringsevner og emosjonelle vekst, og være en ikke-truende tilnærming til vanskelige utfordringer.
4.	Cook, Earles-Vollrath & Ganz	Bibliotherapy	2006	Utdanningsvitenskap/ spesialpedagogikk	Intervention in School and Clinic	Teoretiske drøftinger	Kunnskapsoppsummering	Vektlegger hvordan biblioterapi kan implementeres i skolen og spesialundervisning, og hvilke fordeler dette kan ha – øke elevenes forståelse av seg selv om egen situasjon, finne alternative løsninger på problemer, utvikle empati, katarsis. Ikke-truende tilnærming.

Vedlegg 2: Oversikt over artikler i utvalget - deskriptivt og analytisk

5.	Rozalski, Stewart & Miller	Bibliotherapy: Helping Children Cope with Life's Challenges	2010	Pedagogikk/ spesialpedagogikk	Kappa Delta Pi Record	Teoretiske drøftinger	Kunnskaps- oppsummering	Støtter effektiviteten av biblioterapi for barn som har opplevd traumer. Alle de ni inkluderte studiene viste signifikante forbedringer på sosiale, emosjonelle og Støtter bruk av biblioterapi i skolen, kan være en ikke-truende måte å oppfordre til refleksjon, presenterer en fem-steps-prosess for biblioterapi i skolen.
6.	McCulliss & Chamberlain	Bibliotherapy for youth and adolescents— School-based application and research	2013	Bibliotek/ biblioterapi	Journal of Poetry Therapy	Søk i databaser - ulike type studier inkludert	Litteratur-review	Biblioterapi er et virkningsfullt redskap for å fremme forståelse og empati hos barn og unge. Gir en oversikt over hvordan skape en biblioterapigruppe, med vekt på psykologiske og praktiske utfordringer, og viser til forskning og boklister som er brukt med suksess. Viser til forskning på at biblioterapi kan øke innsikt og forståelse, hjelpe lesere å finne løsninger og utvikle mestringsstrategier og forbedret selvbilde.
7.	Montgomery & Maunder	The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review	2015	Samfunns- vitenskap/ psykologi	Children and youth services review	Søk i databaser - kun randomiserte og gruppe- randomiserte studier inkludert (8 stk)	Systematisk reveiw	Kreativ biblioterapi kan ha en liten til moderat positiv effekt på barn og ungdoms internaliserte, eksterne og prososiale atferd (effektstørrelse variasjonsbredde fra 0.48–1.28).

Vedlegg 2: Oversikt over artikler i utvalget - deskriptivt og analytisk

8.	Betzalel & Shechtman	The impact of bibliotherapy superheroes on youth who experience parental absence	2017	Psykologi/ skolepsykologi	School Psychology International	Pre-post- oppfølgings- design med selv- rapportering og TRF	Randomisert kontrollert studie	Resultatene indikerer sterkest utfall blant superhelt-behandlingstilstanden: Signifikant positiv endring i alle fire avhengige variabler: Angst, voldelig oppførsel, aggresjon og framtidsorientering. Endringene vedvarte ved oppfølging. Noe bedring i affektiv-biblioterapi-gruppen med noe redusert forekomst av angst, voldelig oppførsel og aggresjon. Ingen endring i framtidsorientering. Funnene vektlegger verdien av spesifikt innhold tilpasset gruppens behov og utfordringer i biblioterapi-behandling.
9.	De Vries, Brennan, Lankin, Morse, Rix & Beck	Healing with books: A literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma	2017	Psykologi/ Recreational therapy	Therapeutic Recreation Journal	Søk i databaser - ulike type studier inkludert	Søk i databaser - ulike type studier inkludert	Støtter effektiviteten av biblioterapi for barn som har opplevd traumer. Alle de ni inkluderte studiene viste signifikante forbedringer på sosiale, emosjonelle og kognitive områder ved bruk av ulike biblioterapi-teknikker.
10.	Heath, Smith & Young	Using children's literature to strengthen social and emotional learning	2017	Rådgivnings- psykologi, spesialpedagogikk	School Psychology International	Teoretiske drøftinger	Kunnskaps- oppsummering	Bruke biblioterapi for å fremme sosial emosjonell læring (SEL). Biblioterapi kan ha en positiv innvirkning på flere internaliserte og eksternaliserte atferdsproblemer. SEL kan bidra til at elever lærer å takle daglige utfordringer, økt forståelse for konsekvenser av prososial og antisosial atferd.