

MOKSLINĖ APŽVALGA IR KLINIKINĖS ĮŽVALGOS

BIBLIOTERAPIJOS TAIKYMAS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SISTEMOJE

Svarbiausių mokslinių tyrimų ir intervencinių modelių analizė

Pranešėja: Vitalija Maksvytė

Rašytoja, meno terapeutė, sertifikuota dėmesingo įsisąmoninimo mokytoja
www.vitale.lt

Birštonas | 2026 m. spalio 16 d.

Kodėl?

„Tik literatūra sugeba leisti mums giliai įžengti į kitos būtybės gyvenimą, suprasti jos motyvus (tiesas), dalytis jos jausmais, išgyventi jos likimą.“

Kontekstas: asmeninis smalsumas ir noras praplėsti (?) ribas

Lietuvos biblioterapijos asociacija, iš Įstatų (Lietuvos biblioterapijos asociacija, 2017)

2.1. Asociacijos veiklos tikslai:

2.1.1. biblioterapijos populiarinimas, ypač bibliotekininkų, mokytojų, psichologų, pedagogų, socialinių darbuotojų, psichoterapeutų bendruomenėse. (...)

2.1.4. profesionalūs biblioterapijos mokymai, skirti taikantiems biblioterapijos metodus (...) psichosocialinės reabilitacijos srityse; (...)

2.1.9. skaitymo skatinimas, žmogaus psichinės ir dvasinės sveikatos skatinimas, plėtojimas, stiprinimas.

2.2. Asociacija veikia biblioterapinės, socialinės, kultūrinės, edukacinės, leidybinių, žmogaus psichinės ir dvasinės sveikatos srityse.

2.3. Asociacijos veiklos rūšys: (...) 2.3.10. biblioterapinių paslaugų teikimas ligoniams, neįgaliesiems, jų šeimos nariams ir su jais bendradarbiaujantiems asmenims.

Meno terapija (teisinis reguliavimas)

- Dailės terapija
- Dramos terapija
- Šokio-judesio terapija
- Muzikos terapija

Meno terapeuto veiklos reikalavimų aprašas (įstatymas):

...paciento sveikatai stiprinti skirta (...) terapeuto vykdoma veikla, integruojanti meno ir medicinos, psichologijos, psichoterapijos, specialiojo ugdymo, socialinio darbo žinias, gebėjimus ir praktikas. (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras, 2019)

Nors: **biblio-** + gr. **therapeia** – gydymas, slaugymas, globa

Klinikinė biblioterapija: Šios rūšies biblioterapiją gali taikyti tik atitinkamą kvalifikaciją turintis asmuo, dažniausiai gydytojas. (Janavičienė, b. d.).

Biblioterapijos samprata ir modeliai

Savipagalbos (klinikinė) biblioterapija

Self-help Bibliotherapy

Šaltiniai: specialistų rekomenduotos negrožinės knygos, KET vadovai, pratybos (pvz., *Feeling Good*).

Tikslas: praktiniai savireguliacijos įgūdžiai, simptomų stebėjimas ir mažinimas.

Poveikis: įrodytas efektyvumas esant lengvai ir vidutiniams sutrikimams, pvz., vidutinio sunkumo depresijai.

Terminai: *cognitive behavioral therapy, cognitive behavioral therapy (CBT)-based poetry therapy, cognitive bibliotherapy...*

(Correll et al., 2024; Gualano et al., 2017; James & Römhild, 2024; Montgomery & Maunders, 2015; Öztemiz & Tekindal, 2025)

Biblioterapija

Creative Bibliotherapy, Bibliotherapy

Šaltiniai: grožinė proza, poezija, pasakos, paveikslėlių knygos.

Tikslas: emocinis rezonansas, prasmės paieška, savęs atjauta, katarsis ir saugus tyrinėjimas.

Poveikis: skatina asmeninį augimą, egzistencinį atsparumą, padeda reabilitacijos, slaugos metu.

Terminai: *reading therapy, book therapy, poetry therapy...*

+ **rašymo praktikos**

Terminai: *therapeutic writing, expressive writing, creative writing...*

+ **kitos meno ar meno terapijos praktikos**

Skaitmeninė biblioterapija

Digital, E-Bibliotherapy

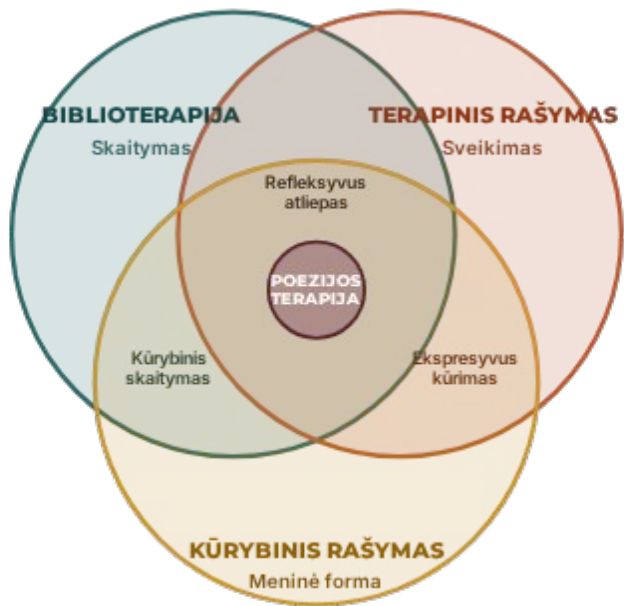
Šaltiniai: el. platformos, mobiliosios programėlės, SMS intervencijos, skaitmeniniai naratyvai.

Tikslas: interaktyvus, suasmenintas ir lengvai pasiekiamas terapinis turinys.

Poveikis: ypatingai patraukli jaunimui; užtikrina didesnį pasiekiamumą ir sveikimo ir (ar) gydymosi režimo tęstinumą.

(Ozmen, K. M., Polatlar, D. Y. (2026); Septiana et al., 2023; Wang et al., 2023)

Biblioterapija, terapinis rašymas ir kūrybinis rašymas



Biblioterapija · Priėmimas

Fokusas į kito parašytą tekstą, atpažinimą ir emocinį rezonansą. Rašyti patiems nebūtina.

Terapinis rašymas · Procesas

Fokusas į asmeninį išgyvenimą ir emocijų išliejimą. Gramatika ir literatūrinė kokybė neturi reikšmės.

Kūrybinis rašymas · Rezultatas

Fokusas į stilių, siužetą, kalbos meistrystę ir skaitytoją. Tikslas – meninė kūrinio vertė.

Poezijos terapija (skaitymas, rašymas): sujungia skaitymą, metaforą ir refleksiją į vientisą gijimo patirtį.

Kontekstas: žodžio galia šiuolaikinėje medicinoje

Sveikatos apsaugos iššūkiai ir poreikis

Nefarmakologinių priemonių poreikis: psichikos sveikatos sutrikimų (depresijos, nerimo, lėtinio streso ir kt.) augimas reikalauja saugių, švelnių ir prieinamų intervencijų.

Sveikatos netolygumai: trūksta individualios psichoterapijos specialistų; meno terapijos, tarp jų ir biblioterapija, veikia kaip ekonomiškai, lengvai plečiama ir pritaikoma priemonė.

Holistinis požiūris: palaiko biopsichosocialinį modelį – integruoja asmens emocinę, kognityvinę ir dvasinę patirtį į gijimo procesą.

Kompleksinė pagalba: vis daugiau tyrimų patvirtina kompleksinės pagalbos poreikį ir jos efektyvumą.

Apžvalgos tikslai ir kryptys

Mokslinių įrodymų sintezė: apžvelgti naujausius tyrimus.

Klinikinių mechanizmų analizė: išryškinti neurobiologinius, kognityvinius ir emocinius biblioterapijos procesus.

Formatų ir metodikų įvairovė: pristatyti klinikinę, reabilitacinę, savipagalbos (vystomąją) biblioterapiją, poezijos terapiją ir skaitmeninę biblioterapiją.

Praktinis pritaikomumas: pateikti gaires sveikatos priežiūros specialistams ir parodyti integracijos galimybes.

Tai kokie tie tyrimai?

Biblioterapija pacientams, turintiems onkologinę diagnozę

Poezijos terapija pažengusiu vėžiu sergantiems pacientams – mišrių metodų bandomasis tyrimas

Poetry therapy in patients with advanced cancer – a mixed-methods pilot study (Vehviläinen et al., 2026)

Kontekstas: tēra atlikta vos keletas tyrimų apie poezijos terapiją pažengusiu vėžiu sergantiems pacientams. Surengta bandomoji poezijos terapijos grupė su 7 pažengusiu vėžiu sergančiais pacientais, siekiant įvertinti dalyvių patirtis ir galimą šios terapijos poveikį. Poezijos terapija įtraukė dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*) ir gamtos terapijos (*green care*) elementus.

Metodai: prieš intervenciją ir po jos dalyviai buvo vertinami Ligoninės nerimo ir depresijos skalės (HADS) bei orumo klausimyno (PDI) balai. Dalyvių patirtys apie intervenciją buvo renkamos naudojant atvirojo tipo klausimus.

Rezultatai: dauguma dalyvių poezijos terapiją įvertino kaip naudingą ir tinkamą. Orumo rodikliai reikšmingai pagerėjo, taip pat pastebėta tendencija į nerimo mažėjimą pagal HADS nerimo skalę.

Kokybinė pacientų patirčių turinio analizė atskleidė penkias pagrindines kategorijas: emocijų apdorojimą, minčių struktūravimą, bendrumo/ryšio jausmą (*connectedness*), atsipalaidavimą ir nerimo padidėjimą.

Išvados: poezijos terapija atrodo priimtina ir potencialiai naudinga pacientams, sergantiems pažengusia onkologine liga.

Biblioterapija pacientams, turintiems onkologinę diagnozę

Biblioterapinė naratyvinės veikėjo galios susigrąžinimo skaitymo grupė krūties vėžiu sergančioms pacientėms

A Bibliotherapeutic Narrative Agency Reading Group with Breast Cancer Patients (Kosonen et al., 2025)

Problema: Krūties vėžio diagnozė sukelia gilią egzistencinę krizę ir didelę emocinę naštą. Onkologiniams pacientams nuolat trūksta veiksmingos psichosocialinės pagalbos.

Išskirtinumas: Šis tyrimas nagrinėja konkrečiai apie vėžį ir jo gydymą pasakojančių literatūrinių tekstų (memuarų, autofikcijos, romanų) terapinį skaitymą.

Dalyvės: 4 dirbančios moterys, persirgusios pirminiu krūties vėžiu ir pabaigusios aktyvų medicininį gydymą.

Formatas: 10 kas savaitinių vakarinių susitikimų (po 2 valandas), vykusių 2024 m. rudenį.

Svarbiausi rezultatai ir dalyvių patirtys

- Tiesioginių vėžio tekstų vertė;
- „Nuvirtimas nuo bėgių“;
- Dominuojančių mitų laužymas;
- Saugi erdvė ir emocinis apdorojimas.

Išvados

1. Tikslingai parinkta grožinė proza apie vėžį (kartu su kūrybiniu rašymu) yra saugus, gilus ir terapiniu požiūriu itin veiksmingas įrankis onkologinėje priežiūroje.
2. NARG modelis padeda onkologiniams pacientams pereiti nuo pasyvaus „medicininio objekto“ ar primesto „kovotojo“ vaidmens prie aktyvaus savo istorijos kūrimo (naratyvinės agentystės).

Biblioterapija pacientams, turintiems onkologinę diagnozę

Masnavi poezijos terapijos poveikis krūties vėžiu sergančių moterų nerimui, depresijai ir stresui

Effect of Masnavi-based Poetry Therapy on Anxiety, Depression and Stress of Women with Breast Cancer (Daboui et al., 2022)

Tikslas: įvertinti *Masnavi* (Džalal ad Dino Rumi poezijos) pagrindu taikomos poezijos terapijos veiksmingumą krūties vėžiu sergančių pacienčių nerimui, depresijai ir stresui.

Metodai: tyrime dalyvavo 91 krūties vėžiu serganti pacientė. Suskirstytos į dvi grupes: poezijos terapijos grupę ir kontrolinę grupę be intervencijos.

Intervencinė grupė dalyvavo 6 kasmėnesiniuose savaitiniuose poezijos terapijos užsiėmimuose.

Pacientės pildė Depresijos, nerimo ir streso skalės 21 klausimo (DASS-21) klausimyną prieš intervenciją, praėjus 1 savaitei ir 2 mėnesiams po jos.

Rezultatai:

- remiantis DASS-21, praėjus savaitei po intervencijos, depresijos, nerimo ir streso balai poezijos terapijos grupėje buvo reikšmingai mažesni nei kontrolinėje grupėje.
- aštuntos savaitės pabaigoje visi depresijos, nerimo ir streso rodikliai poezijos terapijos grupėje, palyginti su kontroline grupe, išliko reikšmingai pagerėję.

Išvados: nors tyrimas pilotinis, daroma išvada, kad grupinė poezijos terapija, kaip naudinga psichoterapijos forma, gali sumažinti krūties vėžiu sergančių moterų nerimą ir depresiją.

Kaina ir saugumas: Tai neinvazinė, mažų sąnaudų palaikomoji psichosocialinė intervencija, veikianti kaip veiksmingas standartinės onkologinės priežiūros papildymas.

Biblioterapija paaugliams, turintiems onkologinę diagnozę

Biblioterapijos poveikis vėžiu sergančių paauglių emociniam distresui, įveikos strategijoms ir atsparumui: bandomasis atsitiktinių imčių kontroliuojamas tyrimas

Effects of bibliotherapy on emotional distress, coping strategies, and resilience in adolescents with cancer (Wu et al., 2025)

Tikslas: ištirti interaktyviosios ir tiesioginio skaitymo biblioterapijos (naudojant paveikslėlių knygas) poveikį onkologinėmis ligomis sergančių paauglių emociniam distresui, įveikos strategijoms ir atsparumui.

Metodai: daugiacentriame bandomajame atsitiktinių imčių kontroliuojamame tyrime su kokybiniais interviu dalyvavo 27 pacientai (10–19 metų amžiaus), kuriems per pastaruosius dvejus metus buvo diagnozuota leukemija arba osteosarkoma ir kuriems tuo metu buvo taikomas gydymas.

Dalyviai buvo atsitiktinai suskirstyti į interaktyviosios biblioterapijos grupę arba skaitymo biblioterapijos grupę. Kiekvienas dalyvis atliko du užsiėmimus su paveikslėlių knygomis kas 1–2 savaites. Emocinis distresas, įveikos strategijos ir atsparumas buvo matuojami pradiniam etape), iškart po intervencijos ir praėjus vienam mėnesiui po jos). T2 etape atlikti interviu.

Rezultatai: interaktyvioji biblioterapija skatino paramos jausmą, emocinį ryšį ir vidinę stiprybę, o palyginamosios grupės dalyviai patyrė tik trumpalaikį atsipalaidavimą bei dėmesio nukreipimą. Paveikslėlių knygos atliepė ligos išgyvenimus ir buvo tinkamos chemoterapijos metu. Paveikslėlių knygos gali būti perspektyvi psichologinė intervencija vėžiu sergantiems paaugliams gydymo metu.

Biblioterapija pacientams, turintiems potrauminio streso sutrikimą

Poezijos terapijos veiksmingumas potrauminio streso sutrikimą patiriantiems klientams

Effectiveness of Poetry Therapy on the clients of Post-Traumatic Stress Disorder (Naz et al., 2024)

Tyrimo tikslas: ištirti poezijos terapijos veiksmingumą klientams, turintiems potrauminio streso sutrikimą (PTSS).

Buvo vertinamas poezijos terapijos poveikis 5 moterims, patiriančioms PTSS, Pandžabo provincijoje, Pakistane. Jų amžiaus vidurkis 23,8 m. Terapija taikyta individualių užsiėmimų forma. PTSS valdymui prarastos 4 terapinės sesijos, kurių kiekviena truko maždaug 45–60 min. Programa truko 1 savaitę, sesijas organizuojant kas antrą dieną (pirmadienį, trečiadienį, penktadienį).

Simptomų vertinimui naudotas PTSS savianalizės klausimynas pagal DSM-5 (*PTSD Scale-Self Report for DSM-5*).

Rezultatai: nustatyta, kad poezijos terapija buvo statistiškai reikšmingai veiksminga mažinant potrauminio streso simptomus: gautas aiškus ir reikšmingas skirtumas tarp pirminio ir pakartotinio PTSS skalės vertinimo balų.

Išvados: nors tai siauras, lokalus bandomasis tyrimas, daroma išvada, kad poezijos terapija, kurioje naudojami eilėraščiai, istorijos ir kita žodinė ar rašytinė medžiaga, gali reikšmingai mažinti potrauminio streso sutrikimo (PTSS) simptomus, padėdama klientams apdoroti traumuojančius prisiminimus ir išreikšti sunkias emocijas.

Poezija ir trauma: Pacientams, patiriantiems PTSS, dažnai sunku žodžiais išreikšti savo būseną. Poezija leidžia naudoti netiesioginius simbolius bei metaforas, taip sukuriant saugią erdvę sunkiems jausmams apdoroti be pakartotinio traumavimo.

Biblioterapija pacientams, turintiems potrauminio streso sutrikimą

Poezijos terapijos poveikio nerimui ir potrauminio streso sutrikimui palyginimas pacientams, patyrusiems miokardo infarktą

The comparison of the effect of poetry therapy on anxiety and post-traumatic stress disorders in patients with myocardial infarction (Jahanpour et al., 2020)

Tikslas: vertinamas poezijos terapijos poveikis nerimo ir potrauminio streso sutrikimo gydymui pacientams, patyrusiems miokardo infarktą.

Metodai: kontrolinei grupei intervencija nebuvo taikoma. Tiriamajai grupei poezijos terapija buvo atliekama per keturis 45 minučių trukmės užsiėmimus per vieną savaitę. Nerimas ir potrauminis stresas buvo vertinami trimis laikotarpiais: prieš intervenciją, po intervencijos ir vėlesnės stebėsenos metu.

Išliekantis poveikis: pagerėjimas išliko per kelis vertinimo etapus, įskaitant vertinimą iškart po intervencijos bei vėlesnės stebėsenos metu.

Mechanizmas: poezijos skaitymas ir ekspresyvusis rašymas padeda suaktyvinti paciento psichikos apdorojimo sistemas, mažindami mirties baimę bei psichologinę traumą, kurią sukelia gyvybei pavojingas širdies įvykis.

Prieinamumas: kadangi tai nebrangus ir nefarmakologinis metodas, tyrėjai rekomenduoja integruoti poezijos terapiją į kardiologinės slaugos bei reabilitacijos po miokardo infarkto programas, taip padedant sumažinti vaistų šalutinį poveikį.

Biblioterapija kaip paauglių depresijos gydymo priemonė

Naujausi biblioterapijos pasiekimai gydant paauglių depresiją

Recent developments in bibliotherapy for adolescent depression

(Liao et al., 2025)

Depresija yra vienas dažniausių paauglių psichikos sutrikimų, kurio paplitimas šioje amžiaus grupėje auga sparčiau nei tarp suaugusiųjų.

Tikslas: apžvalgoje nagrinėjami šiuolaikiniai paauglių depresinių sutrikimų biblioterapijos tyrimai, pabrėžiant jos veiksmingumą bei potencialą kaip nefarmakologinės intervencijos, kartu įvertinant skirtingų biblioterapijos rūšių skirtumus ir pačios intervencijos apribojimus.

- **Metodai:** naratyvinė literatūros apžvalga, siekiant iširti biblioterapijos terapinius mechanizmus (įskaitant emocinį rezonansą, kognityvinį pertvarkymą ir socialinę paramą) bei išanalizuoti įvairius taikymo modelius.
- **Rezultatai:** įrodymai rodo, kad taikant įvairias intervencijos strategijas biblioterapija gali veiksmingai sumažinti paauglių depresijos simptomus.
Tiek kūrybinė, tiek savipagalbos biblioterapija, taip pat grupiniai ir individualizuoti formatai parodė daug teigiamų rezultatų, ypač kai derinami su struktūruotomis diskusijomis ar kitais terapiniais metodais (pvz., KET ir *mindfulness*).
Galimi trūkumai: tam tikrų pasakojimų sukeliama emociniai dirgikliai (*emotional triggering*), individualaus įsitraukimo svyravimai ir nepastovus ilgalaikis veiksmingumas tarp paauglių.

Biblioterapija pacientams, sergantiems depresija

Ilgalaikis biblioterapijos poveikis gydant depresiją: atsitiktinių imčių klinikinių tyrimų sisteminė apžvalga

The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials (Gualano et al., 2017)

Depresija yra daugiafaktorinis nuotaikos sutrikimas, susijęs su didesnėmis sveikatos priežiūros išlaidomis, prastesniu gydymo režimo laikymusi bei didesniu sergamumu ir mirtingumu. Ja serga daugiau nei 150 milijonų žmonių, o jos paplitimas bendrojoje populiacijoje siekia 3–10 % („WHO | Investing in mental health“, 2013).

Tikslas. Mokslinė literatūra rodo, kad biblioterapija gali būti naudinga gydant vidutinio sunkumo depresiją. Šios sisteminės apžvalgos tikslas – patikrinti ilgalaikį biblioterapijos poveikį.

Rezultatai

Iš 306 rastų rezultatų buvo įtraukta 10 straipsnių (aprašančių 8 tyrimus, kuriuose iš viso dalyvavo 1347 tiriamieji).

Visi tyrimai analizuoja biblioterapijos poveikį po stebėjimo laikotarpių, trukusių nuo 3 mėnesių iki 3 metų.

Visuose tyrimuose šis gydymo būdas buvo lyginamas su standartiniu gydymu arba intervencijos netaikymu.

Šešiuose tyrimuose, kuriuose dalyvavo suaugusieji, užfiksuotas depresijos simptomų sumažėjimas, o keturiuose tyrimuose, įtraukusiuose jaunimą, reikšmingų rezultatų nepastebėta.

Išvada

Biblioterapija pasižymi veiksmingumu mažinant suaugusiųjų depresijos simptomus ilgalaikėje perspektyvoje – tai prieinamas, operatyvus gydymo metodas, galintis padėti sumažinti tolesnį vaistų poreikį.

Kognityvinė biblioterapija pacientams, sergantiems depresija

Biblioterapija sergant unipoline depresija: metaanalizė

Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis (Cuijpers, 1997)

Nauja terapijos rūšis – biblioterapija.

Pacientas standartizuotą gydymą knygos pavidalu pasiima namo ir daugiau ar mažiau savarankiškai jį perdirba.

Kontaktai su terapeutais yra tik palaikomieji arba palengvinantys procesą.

Kognityvinės biblioterapijos metaanalizė

Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis (Gregory et al., 2004)

Tyrėjai nustatė statistiškai reikšmingą teigiamą efektą suaugusiems, sergantiems depresija.

Tyrimas pabrėžė, kad biblioterapija veikia geriausiai, kai ji papildoma minimalia specialisto priežiūra (guided bibliotherapy).

POSITIVE CBT, THERAPY & COUNSELING

12+ Best CBT Books to Master Cognitive Behavioral Therapy

Amanda O'Bryan, PhD, LPCA · 34 minute read

Clinically reviewed by Tiffany Sauber Millacci, PhD · Published May 22, 2017 · Updated May 7, 2026

Fact-checked against current peer-reviewed research. Learn about our editorial process →



THIS ARTICLE CONTAINS

6 Cognitive-Behavioral Therapy Books for Learning CBT

Best Books on CBT According to Amazon

3 Recommended CBT Audiobooks

CBT Workbooks: Reviews and Summaries

5 Best CBT Books for Anxiety

3 Best Books About CBT for Children

Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is a tool that therapists use to aid clients in reducing the thoughts that lead to maladaptive behaviors.

In its simplest form, the concept is to identify unhelpful thoughts and learn to reframe them in a way that leads to more positive outcomes.

In recent years, hundreds of books have been published on CBT, many written for individuals who are not clinicians.

How do you decide which is best?

We are here to help and have made a list of the best current Cognitive-Behavioral Therapy books for practitioners and anyone who wants to learn and apply these skills daily.



KEY INSIGHTS

- ✓ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) books offer valuable insights into managing negative thought patterns & behaviors that impact mental health.
- ✓ These resources provide practical exercises & strategies to develop healthier thinking habits & emotional responses.
- ✓ Reading about CBT techniques can empower individuals to improve their mental wellness &

Biblioterapijos poveikis skausmui malšinti

Muzikos ir poezijos poveikio onkologinio skausmo malšinimui vertinimas: atsitiktinių imčių klinikinis tyrimas

*Evaluation of the Effects of Music and Poetry in Oncologic Pain
Relief* (Arruda et al., 2016)

Tikslas: įvertinti pasyvaus muzikos ir poezijos klausymosi poveikį skausmo, depresijos bei vilties rodiklių pokyčiams.

Metodai: atliktas atsitiktinių imčių tyrimas su trimis grupėmis: viena grupė klausėsi muzikos, kita – poezijos, o trečioji grupė negavo jokios intervencijos 3 dienų laikotarpiu.
Į tyrimą iš viso buvo įtraukti 75 suaugę onkologinės ligoninės pacientai, patiriantys skausmą. Tyrimas vykdytas 3 mėnesius.

Pagrindinė vertinamoji baigtis buvo skausmo vertinimas pagal Vaizdinę analogijos skalę (VAS), o šalutinės baigtys – depresijos (Beko depresijos klausimynas / BDI) bei vilties (Herth vilties skalė / HHS) vertinimai.

Rezultatai: galutinę imtį sudarė 65 dalyviai: 22 muzikos grupėje, 22 poezijos grupėje ir 21 kontrolinėje grupėje. Muzika lėmė skausmo ir depresijos rodiklių pagerėjimą, o poezija – skausmo, depresijos bei vilties pagerėjimą.

Išvados: tiek muzika, tiek poezija sukėlė panašų skausmo intensyvumo sumažėjimą. Abi terapijos taip pat paveikė depresijos balus, tačiau tik poezija padidino vilties rodiklius.

Biblioterapija ir paliatyvioji slauga

Kodėl mums reikia daugiau poezijos paliatyviojoje slaugoje

Why we need more poetry in palliative care (Davies, 2018)

Tikslas: įvardyti skirtingus būdus, kuriais poezija taikoma paliatyviojoje slaugoje, ir apsvarstyti tolesnį jos potencialą švietimui, praktikai bei moksliniams tyrimams.

Metodai: taikytas naratyvinės apžvalgos metodas, remiantis akademinės literatūros paieškomis „Medline“ duomenų bazėje bei profesinėse, politikos ir poezijos interneto svetainėse, siekiant nustatyti poezijos taikymo paliatyviojoje slaugoje temas.

Rezultatai: išskirtos keturios poezijos taikymo paliatyviojoje slaugoje temos: (1) lyderystė, (2) organizacinės kultūros ugdymas, (3) sveikatos priežiūros specialistų mokymas ir (4) pagalba sunkiai sergantiems arba besirengiantiems gyvenimo pabaigai asmenims. Akademinę literatūrą daugiausia sudarė specialistų įžvalgos, atvejo pavyzdžiai. Pacientų atsiliepimai reti, tačiau jie parodė, kad poezija gali padėti išreikšti stiprias mintis ir emocijas, sukurti ką nors naujo bei pasijusti bendruomenės dalimi.

Išvada: poezija yra vienas iš būdų, kuriuo daugelis žmonių, įskaitant pacientus ir paliatyviosios slaugos specialistus, gali ieškoti prasmės ir bandyti suprasti sunkias ligas bei netektis gyvenimo pabaigoje. Ji gali turėti dar neatskleisto potencialo, rengiant sveikatos priežiūros specialistus, palaikant pacientus ir skatinant visuomenės įsitraukimą į paliatyviąją slaugą.

Biblioterapija ir paliatyvioji slauga

Biblioterapija ir gedulas: skaitymo galios panaudojimas Šeimos įveikos gerinimui pediatrinėje paliatyviojoje slaugoje

Bibliotherapy and bereavement: Harnessing the power of reading to enhance family coping in pediatric palliative care (Rusch et al., 2020)

Klinikinis kontekstas: biblioterapija pediatrinėje slaugoje yra terapinė intervencija, padedanti teikti individualizuotą pagalbą ir ugdyti adaptyvaus įveikos įgūdžius gyvenimo pabaigoje bei gedulo metu.

Šeimos lygmuo: dėmesys skiriamas ne tik mirštančiam vaikui, bet ir visai šeimai – broliams, seserims ir tėvams, pateikiant amžiui pritaikytų knygų atrankos kriterijus ir fasilitavimo gaires.

Tikslas: praktikos gairės, t. y., parodyti, *kaip* taikyti šį metodą ir pagrįsti jo klinikinę logiką.

Institucinis sisteminis modelis: pristatoma ligoninės lygmeniu palaikoma biblioterapijos programa, siūlanti terapinius ir poilsinius tekstus pacientams, jų šeimoms bei medikams.

Praktinės gairės: pateikiamos rekomendacijos ir atrinktų knygų sąrašai darbui su netektį išgyvenančiais broliais, seserimis ir šeimomis, kartu su konkrečiais klinikinio taikymo aprašais.

Skaitmeninė biblioterapija ir krizinės būklės

Skaitmeninė biblioterapija kaip plečiama intervencija prieš savižudiškas mintis: atsitiktinių imčių kontroliuojamas tyrimas

Digital bibliotherapy as a scalable intervention for suicidal thoughts: A randomized controlled trial (Franz et al., 2022)

Tikslas: savižudybės yra didelė problema JAV, tačiau egzistuoja nedaug veiksmingų ir lengvai pritaikomų (plečiamų) intervencijų, skirtų padėti tiems, kurie išgyvena savižudiškas mintis. Iškelta hipotezė, kad pirmuoju asmeniu parašytų pasakojimų apie savižudiškų minčių įveikimą skaitymas sumažins suaugusiųjų norą mirti ir kad šį poveikį nulems (mediuos) sustiprėjęs bendros patirties suvokimas bei optimizmas.

Didelė imtis: 528 suaugusieji, lankęsi psichologinės pagalbos platformoje. 14 dienų kasdien po 1 atsigavimo pasakojimą pirmuoju asmeniu.

Reikšmingas poveikis: Intervencinė grupė nurodė pastebimai mažesnį norą mirti, efektas išliko po 2 savaitių.

Skaitmeninio formato sėkmės veiksniai



Interaktyvumas ir priminimai: Pvz., *HealthySMS* tyrimas parodė, kad kasdieniai trumpi priminimai palaiko nuolatinį įsitraukimą į gijimo procesą.

Stigmos mažinimas: skaitmeninis formatas užtikrina anonimiškumą ir saugią erdvę tiems, kurie vengia kreiptis į tradicinius gydytojus.

Griežti etikos reikalavimai: būtina užtikrinti griežtą asmens ir jautrių psichikos sveikatos duomenų šifravimą bei informuotą sutikimą.

DI ir personalizavimas: Galimybė algoritmiškai parinkti tekstus pagal dabartinę paciento emocinę būseną.

Biblioterapijos taikymas sveikatos priežiūros sistemos darbuotojams

Poezijos dirbtuvių kūrimas ir įgyvendinimas medikų gerovei COVID-19 pandemijos metu: atvejo tyrimas

Designing and Delivering a Poetry Workshop for Clinician Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Case Study (Melnyk et al., 2025)

Kontekstas: moderatoriaus vedamos poezijos rašymo dirbtuvės sveikatos priežiūros įstaigose taikomos kaip terapinis būdas mažinti stresą keliantiems veiksniams, neigiamai veikiantiems medikų gerovę. Vis dėlto dėl šios intervencijos naujumo, „poetinės medicinos“ šalininkai JAV ragina suderinti tokių programų standartus. Tam sukurta ir ištirta moderuojamų poezijos rašymo dirbtuvių programa paliatyvosios pagalbos ir skubiosios medicinos gydytojams COVID-19 pandemijos metu.

Tikslas: kokybinis – aprašyti, kaip šios dirbtuvės suteikė kūrybinę erdvę dalytis medikų patirtimis ir jas apdoroti.

Metodai: atliktas 6 sesijų daugybinis atvejo tyrimas (*multiple-case study*), naudojant transkripcijas, pavyzdinius eilėraščius, kūrybines užduotis ir pačių dalyvių sukurtus eilėraščius. Dirbtuvės apėmė pagrindinius komponentus: skaitymą, rašymą ir refleksiją.

Rezultatai: programoje buvo integruota interneto svetainė ir pasirengimo rašymui etapas. Moderatoriaus teikiamos poetinių technikų gairės, skatinimas jas taikyti bei sąveika su svetaine tapo pagrindiniais veiksniais, paskatinusiais dalyvius įsitraukti į bendravimą su kolegomis bei kartu apdoroti sudėtingas patirtis ir su jomis susijusias emocijas.

Išvada: sveikatos priežiūros įstaigos, siekiančios integruoti poeziją į darbuotojų gerovės programas, gali remtis šio tyrimo išvadomis ir kurti lanksčias dirbtuves, pritaikytas konkrečiai medikų auditorijai bei programos tikslams.

Biblioterapijos taikymas sveikatos priežiūros sistemos darbuotojams

Poezijos poveikis sveikatos priežiūros darbuotojų empatijai ir profesiniam perdegimui: sisteminė apžvalga

Impact of poetry on empathy and professional burnout of health-care workers: A systematic review. (Schoonover et al., 2020)

Kontekstas: naratyvinės medicinos metodai jau anksčiau rodė teigiamą poveikį medikų savijautai. Autoriai nusprendė sistemaiškai patikrinti, kiek šį poveikį pagrindžia moksliniai tyrimai, kai dėmesys sutelkiamas būtent į poeziją.

Tikslas: išsiaiškinti, kokį konkretų poveikį poezija (kaip naratyvinės medicinos dalis) daro sveikatos priežiūros darbuotojų empatijai ir jų profesiniam perdegimui.

Metodai: išsami paieška didžiausiose biomedicinos duomenų bazėse (*MEDLINE, EMBASE, PsycINFO, Cochrane, Scopus*).

Rezultatai: a) empatija: tyrimai, naudoję patvirtintus klausimynus, parodė empatijos padidėjimą, o kokybinėse studijose dalyviai taip pat nurodė sustiprėjusį empatijos jausmą; b) perdegimas: bendras perdegimo sumažėjimas rezidentams nebuvo fiksuojamas, išskyrus tuos dalyvius, kurie itin aktyviai ir reguliariai lankė užsiėmimus (jiems perdegimas nuosaikiai sumažėjo); c) grynosios poezijos trūkumas: tik viena publikacija nagrinėjo grynai poeziją be kitų naratyvinių intervencijų, tačiau joje naudotas nevaliduotas klausimynas.

Išvada: egzistuoja apčiuopiamų įrodymų, kad poezija (kaip naratyvinės medicinos dalis) gali padėti didinti sveikatos priežiūros darbuotojų empatiją, tačiau įrodymai dėl jos gebėjimo mažinti profesinį perdegimą yra riboti.

Kaip pamatuoti biblioterapijos efektyvumą?

Kokie kiekybiniai metodai tinka grupinės biblioterapijos tyrimams: bandomasis tyrimas

Quantitative methods for group bibliotherapy research: a pilot study (Troschianko et al., 2020)

Kontekstas: biblioterapija stokoja empirinių patikrinimų, o nuostata, kad „skaitymas yra naudingas“, dažniau tiesiog priimama kaip savaime suprantama, nei moksliskai įrodoma.

Metodai: VAD ir *doc2vec* modeliavimas kartu su kokybiniu kodavimu buvo pritaikyti analizuojant dviejų skaitymo grupių diskusijų transkripcijas bei aptariamus literatūros kūrinius. Abi grupės susitikdavo kas savaitę 6 savaites (1 grupėje – 9 dalyviai, 2 grupėje – 8 dalyviai).

Rezultatai: teksto ir diskusijos panašumas atvirkščiai koreliavo su grupės diskusijų emociniu nepastovumu. Kūrinio patikimas ar nepatikimas turėjo mažiau reikšmės dalyvavimo prasmingumui ir potencialiai naudai nei kiti veiksniai (nemalonaus ar sukrečiančio turinio tekstai, stipriai nulėmę tolesnes diskusijas, vis tiek sugebėjo paskatinti „sveikas“ diskusijas apie tą turinį).

Išvados: vertinant literatūrinės medžiagos poveikį, natūralios kalbos apdorojimo (NLP) metodai bei Žodžių normų duomenys yra vertingas papildymas intuityviai žmogaus vertinimui ir pačių dalyvių savianalizės ataskaitoms.

Kokia galėtų būti ateitis?

Poezijos terapinės funkcijos psichikos sveikatoje: sisteminė apžvalga ir metaanalizė

The therapeutic functions of poetry in mental health: A systematic review and meta-analysis (Kassab et al., 2026)

Kontekstas: poezijos terapija – eilėraščių skaitymas, rašymas, ar jų aptarimas terapiniame kontekste – vis dažniau taikoma psichikos ir fizinės sveikatos priežiūroje, tačiau jos empirinis pagrindimas vis dar nėra pakankamai aiškus. Šioje metaanalizėje įvertintas poezija grįstų intervencijų veiksmingumas tiriant įvairias psichiatrines bei somatines išėtis.

Rezultatai: poezija grįstos intervencijos susijusios su dideliu PTSS simptomų sumažėjimu bei reikšmingu depresijos, nerimo ir streso rodiklių pagerėjimu (efekto dydžiai dažniausiai svyravo nuo vidutinio iki didelio).

Išvados: poezijos terapija teikia daug žadančios naudos su trauma susijusioms, depresinėms, nerimo bei streso būklėms, tačiau įrodymų bazę riboja mažos imtys, nevienoda tyrimų kokybė ir galimas publikavimo šališkumas.

Poezija grįstos intervencijos taip pat reikšmingai sumažina subjektyviai juntamą stresą įvairiose populiacijose.

Įrodymai apie poveikį atsparumui (*resilience*) išlieka neįtikinami, o bendras poveikis skausmui – statistiškai nereikšmingas.

Būtina atlikti kokybiškus tyrimus, kad poezija grįstas intervencijas būtų galima tvirtai rekomenduoti daugiau nei tik kaip pagalbinį metodą įprastoje psichiatrinėje priežiūroje.

Kokia galėtų būti ateitis?

Poezija kaip terapinė priemonė medicinoje: esama situacija, diegimo ir tyrimų struktūra

Poetry as a healing modality in medicine: Current state and common structures for implementation and research (Kwok et al., 2022)

Kontekstas: poezijos taikymo programos sveikatos priežiūros įstaigose dažniausiai veikia pavieniui, trūksta bendro konsensuso dėl jų apibrėžimų ir standartizuotų struktūrų.

Tikslas: pasiūlyti aiškią poezijos medicinoje (*Poetic Medicine*) sistemą ir pristatyti praktinius jos įgyvendinimo modelius pacientams bei medikams.

Tirti praktiniai programų pavyzdžiai, pvz., poezijos skaitymas hospitalizuotiems veteranams klinikinės vizitacijos metu prie lovos.

Rezultatas: mažėja ligonio izoliacija, padeda kalbėti apie gyvenimo prasmę, šeimą ir netektis.

Klasifikacija (trišalis modelis): 1) poezijos skaitymas kaip bendruomeninis ritualas (vienybės jausmas, pacientų, artimųjų ir personalo palaikymas); 2) fasilituojamos poezijos kūrimo dirbtuvės (ligos patirties supratimas, gedulo išgyvenimas, atsparumo (*resilience*) didinimas ir savęs priėmimas); 3) poezija medicininiame švietime (būsimų medikų pastabumo, empatijos ir profesinės refleksijos įgūdžių ugdymas).

Išvados: „saugios erdvės“ galia: poezija veikia per gilų klausymąsi ir dalijimąsi be vertinimo; abipusė nauda: tai veiksmingas įrankis ne tik paciento egzistenciniam nerimui mažinti, bet ir slaugytojų bei gydytojų profesiniam perdegimui valdyti; palikimo kūrimas (*legacy*): pacientų sukurti tekstai tampa asmeniniu palikimu artimiesiems.

Ką sužinojome?

Terapinio poveikio mechanizmai

Kognityvinis pertvarkymas

Skaitant gali būti sudaromos sąlygos peržiūrėti giliai įsišaknijusius neigiamus įsitikinimus. Veikėjų sprendimai gali tapti modeliu savo problemoms permąstyti ir naujoms perspektyvoms formuoti.

(Vezzali et al., 2015)

Emocinis rezonansas ir atjauta

Personažų patirtys gali sužadinti empatiją, mažinti vienišumo jausmą (nesu vienas toks). Skaitymas taip pat gali skatinti savęs priėmimą ir atjautą sau, ypač esant krizei.

(Mar & Oatley, 2008; Mar et al., 2009; Oatley, 2016;)

Neurobiologiniai procesai (fMRT duomenys)

Literatūros skaitymas gali aktyvinti prefrontalinę žievę, migdolinį kūną ir hipokampą. Įtraukiantys naratyvai gali skatinti dopamino ir oksitocino išsiskyrimą.

(Berns et al., 2013; Citron, 2012; Tamir et al., 2016)

Perkėlimo efektas

Skaitant gali būti sudaromos sąlygos laikinai atsitraukti nuo realybės bei sunkias emocijas keliančių jos aspektų ir panirti į naratyvinį pasaulį. Tai gali suteikti psichologinio saugumo pojūtį ir skatinti elgesio bei vertybių pokyčius.

(Oatley, 1994)

Galimos išvados

Kliniškai pagrįstas poveikis

Reikšmingas simptomų mažinimas: tyrimai ir metaanalizės patvirtina galimą nerimo, depresijos, PTSS simptomų bei skausmo pojūčio mažėjimą onkologijos, kardiologijos ir psichiatrijos srityse.

Emocinis ir egzistencinis lygmuo: poezijos ar kitų pritaikytų tekstų skaitymas ir terapinis rašymas gali padėti eksternalizuoti traumą, mažinti mirties baimę, stiprinti orumo jausmą ir viltį.

Grupinė dinamika: bendraamžių ar panašaus likimo grupės dalyvių palaikymas, bendrumo suvokimas ir perkėlimo efektas gali mažinti izoliaciją ir vienišumą.

Svarbu: didesnės imties, patikimų tyrimų nėra daug; taip pat pasigendama struktūruotų programų, gairių, protokolų, kaip sveikatos priežiūros sistemoje skirtingoms pacientų grupėms pagrįstai ir efektyviai naudoti biblioterapijos įrankius.

Formatas, trukmė, ribos

Optimalus formatas: pastebima, kad didžiausias efektas pasiekiamas per 6-8 kas savaitinių sesijų ciklą, efektas gali išlikti 1-3 mėnesių laikotarpiu.

Kognityviniai ir raštingumo barjerai: metodas remiasi skaitymo ir informacijos apdorojimo įgūdžiais, todėl asmenims su silpnaisiais gebėjimais ar žemesniu išsilavinimu būtinas adaptuotas formatas.

Klinikinis budrumas ir saugumas: netinkamai parinkti, per gilūs tekstai ar netinkamas laikas (pvz., ūmi diagnozės fazė) gali sustiprinti distresą, todėl būtinas profesionalus grupės vedantysis ir saugios erdvės palaikymas.

Integratyvumas: biblioterapijos (skaitymo), refleksijos ar savirefleksijos, rašymo technikos dažnai naudojamos integratyviai.

Kaip tai galime pritaikyti?

Integracija į sveikatos priežiūros sistemą

1. „Knyga pagal receptą“ (*Books on Prescription*) modelis

Pirminė grandis: pritaikyti JK NHS patirtį (pvz., *Reading Well*) – sveikatos priežiūros specialistai išrašo įrodymais grįstos literatūros „receptą“ esant sutrikimams, o bibliotekos išduoda knygą (National Association of Primary Care [NAPC] & The Reading Agency, 2017).

Sisteminė nauda: trumpėjančios eilės pas specialistus, mažėjančios išlaidos kompensuojamiems medikamentams, šalinama psichikos sveikatos stigma.

2. Papildoma intervencija klinikose ir reabilitacijoje

Klinikinis pritaikymas: integruoti grupinę ir interaktyvią biblioterapiją ir poezijos terapiją į onkologijos, psichikos sveikatos sutrikimų, paliatyviosios slaugos ir kt. tyrimais pagrįstus protokolus kaip neinvazinę, mažų sąnaudų priemonę.

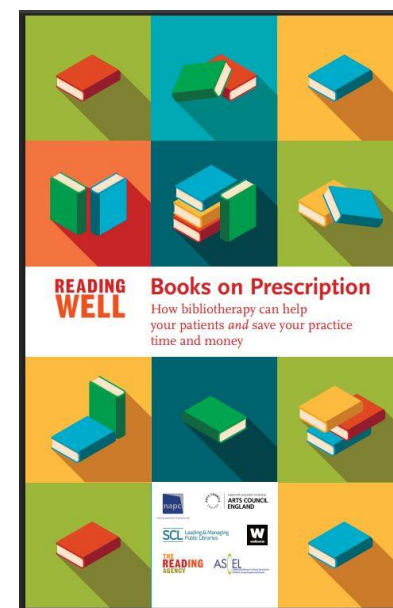
Paauglių ir jaunimo segmentas: plėtoti interaktyvius formatus, paveikslėlių knygų intervencijas ir skaitmeninę biblioterapiją.

3. Tarpdiscipliniškumas ir kompetencijų auginimas

Specialistų mokymai: įtraukti biblioterapijos ir poezijos terapijos pagrindus į slaugytojų, medicinos psichologų ir socialinių darbuotojų kvalifikacijos kėlimą ir (ar) į meno terapijos studijų programas.

Sveikatos sistemos ir bibliotekų

sinergija: kurti tvarią partnerystę tarp sveikatos priežiūros įstaigų ir viešųjų bibliotekų bendruomeninėms, prevencinėms programoms įgyvendinti.



„Skaitome, kad žinotume, jog nesame vieni.“

AČIŲ UŽ DĖMESĮ

Vitalija Maksvytė

Interneto svetainė: www.vitale.lt

vitalijamaksvyte@gmail.com

Rengiant skaidres naudota AI įrankis Gemini Pro: vertimas, nuorodų paieška, šaltinių patikimumo vertinimas, skaidrių dizaino kūrimas.

Birštonas | 2026 m. spalio 16 d.

Šaltiniai

- Arruda, M. A. L. B., Garcia, M. A., & Garcia, J. B. S. (2016). Evaluation of the effects of music and poetry in oncologic pain relief: A randomized clinical trial. *Journal of Palliative Medicine*, 19(9), 943–948. <https://doi.org/10.1089/jpm.2015.0528>
- Berns, G. S., Blaine, K., Prietula, M. J., & Pye, B. E. (2013). Short- and long-term effects of a novel on connectivity in the brain. *Brain Connectivity*, 3(6), 590–600. <https://doi.org/10.1089/brain.2013.0166>
- Bolton, D., & Gillett, G. (2019). *The biopsychosocial model of health and disease: New philosophical and scientific developments*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-11899-0>
- Citron, F. M. M. (2012). Neural correlates of written emotion word processing: A review of recent electrophysiological and hemodynamic neuroimaging studies. *Brain and Language*, 122(3), 211–226. <https://doi.org/10.1016/j.bandl.2011.12.007>
- Correll, A. B., Correll, T. L., & Correll, M. C. (2024). Literary prescriptions: Applying bibliotherapy in a psychotherapeutic context. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 21(7–9), 15–21. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11424070/>
- Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in unipolar depression: A meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 28(2), 139–147. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(97\)00005-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(97)00005-0)
- Daboui, P., Janbabai, G., Akbari, M. E., & Nouri, M. (2022). Effect of Masnavi-based poetry therapy on anxiety, depression and stress of women with breast cancer. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(4), Article e116651. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-116651>
- Davies, E. A. (2018). Why we need more poetry in palliative care. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 8(3), 266–270. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2017-001477>
- Franz, P. J., Mou, D., Kessler, D. T., Stubbing, J., Jaroszewski, A. C., Ray, S., Cao-Silveira, V. B., Bachman, S., Schuster, S., Graupensperger, D., Alpert, J. E., Porath, M., & Nock, M. K. (2022). Digital bibliotherapy as a scalable intervention for suicidal thoughts: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(8), 626–637. <https://doi.org/10.1037/ccp0000752>
- Gregory, R. J., Schwer Canning, S., Lee, T. W., & Wise, J. C. (2004). Cognitive bibliotherapy for depression: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(3), 275–280. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.3.275>

Šaltiniai

- Gualano, M. R., Bert, F., Martorana, M., Voglino, G., Andriolo, B., Thomas, R., Gramaglia, C., Zeppego, P., Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006>
- Hart, J. (2025). Poetry in medicine: Healing patients and professionals. *Alternative and Complementary Therapies*, 31(6). <https://doi.org/10.1177/27683192251386018>
- Jahanpour, F., Armoon, B., Mozafari, N., Motamed, N., Iran Poor, D., & Mirzaee, M. S. (2019). The comparison of the effect of poetry therapy on anxiety and post-traumatic stress disorders in patients with myocardial infarction. *Journal of Poetry Therapy*, 32(4), 214–222. <https://doi.org/10.1080/08893675.2019.1639884>
- Janavičienė, D. (b. d.). *Apie biblioterapiją*. Lietuvos biblioterapijos asociacija. <https://biblioterapijosasociacija.wordpress.com/apie-biblioterapija/>
- James, S., & Römhild, J. (2024). Practising creative bibliotherapy down under: Understanding diverse approaches to literature as therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 37(3), 173–184. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2253374>
- Kassab, A., Jayatunge, R., & Bou Khalil, R. (2026). The therapeutic functions of poetry in mental health: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 356, 116897. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116897>
- Kosonen, P., Meretoja, H., & Kinnunen, E. (2024). A bibliotherapeutic narrative agency reading group with breast cancer patients. *European Journal for Biblio/Poetry Therapy* (2025) Vol. 1. No. 3. 61–71. DOI: <https://doi.org/10.65018/EJBPT-vol1iss3pp61-71>
- Kwok, I., Keyssar, J. R., Spitzer, L., Kojimoto, G., Hauser, J., Ritchie, C. S., & Rabow, M. (2022). Poetry as a healing modality in medicine: Current state and common structures for implementation and research. *Journal of Pain and Symptom Management*, 64(2), e91–e100. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2022.04.170>
- Liao, F., Liang, J., Zhang, M., Liang, W., Zhang, C., & Yun, X. (2025). Recent developments in bibliotherapy for adolescent depression. *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1681462>
- Lietuvos biblioterapijos asociacija. (2017, lapkričio 30). *Lietuvos biblioterapijos asociacijos įstatai*. <https://biblioterapijosasociacija.wordpress.com/istatai/>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras. (2018, balandžio 16). *Dėl Meno terapeuto veiklos reikalavimų patvirtinimo* (Įsakymas Nr. V-457). Teisės aktų registras. <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/f3c5d630456111e8a4a383d47eb681ef>

Šaltiniai

- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 173–192. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x>
- Mar, R. A., Oatley, K., & Peterson, J. B. (2009). Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes. *Communications*, 34, 407–428. <https://doi.org/10.1515/COMM.2009.025>
- Mazza, N. (2022). *Poetry therapy: Theory and practice* (3rd ed.). Routledge.
- Melnyk, H., Jun, J., Eramo, J. L., McAlearney, A. S., Rush, L. J., Olvera, R. G., Hassler, D., Radwany, S., & Waterman, B. (2025). Designing and delivering a poetry workshop for clinician well-being during the COVID-19 pandemic: A case study. *Journal of Pain and Symptom Management*, 69(3), e191–e199. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2024.11.019>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.05.010>
- National Association of Primary Care, & The Reading Agency. (2017). *Reading well: Books on prescription*. <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>
- Naz, I., Khan, S. M., Shahzadi, I., Nazar, A. N., & Mahnoor. (2024). Effectiveness of poetry therapy on the clients of post-traumatic stress disorder. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(2), 2157–2164. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2024.v12i2.2284>
- Oatley, K. (1994). A taxonomy of the emotions of literary response and a theory of identification in fictional narrative. *Poetics*, 23(1–2), 53–74. [https://doi.org/10.1016/0304-422X\(94\)P4296-S](https://doi.org/10.1016/0304-422X(94)P4296-S)
- Oatley, K. (2016). Fiction: Simulation of social worlds. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(8), 618–628. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.06.002>
- Ozmen, K. M., Polatlar, D. Y. (2026). Digital vs. traditional bibliotherapy: Emotion regulation in preschoolers. *Humanities and Social Sciences Communications*. Digital vs. Traditional Bibliotherapy: Emotion Regulation in Preschoolers | Humanities and Social Sciences Communications
- Öztemiz, S., & Tekindal, M. (2025). Self-therapy through bibliotherapy: A comprehensive review and content analysis for adults. *Information Development*. <https://doi.org/10.1177/026666669241309325>
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). The Guilford Press.

Šaltiniai

- Rusch, R., Greenman, J., Scanlon, C., Horne, K., & Jonas, D. F. (2020). Bibliotherapy and bereavement: Harnessing the power of reading to enhance family coping in pediatric palliative care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 16(2), 85–98. <https://doi.org/10.1080/15524256.2020.1745728>
- Septiana, N. Z., Atmoko, A., Muslihata, M., Hidayah, N., Ramli, M. (2023). Self-help digital bibliotherapy to support the emotional well-being of patients in a recovery session. *Journal of Public Health*, Vol. 45, 4, e787–e788. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad076>
- Schoonover, K. L., Hall-Flavin, D., Whitford, K., Lussier, M., Essary, A., & Lapid, M. I. (2020). Impact of poetry on empathy and professional burnout of health-care workers: A systematic review. *Journal of Palliative Care*, 35(2), 127–132. <https://doi.org/10.1177/0825859719865545>
- Tamir, D. I., Bricker, A. B., Dodell-Feder, D., & Mitchell, J. P. (2016). Reading fiction and reading minds: The role of simulation in the default network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(2), 215–224. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv114>
- Tokarczuk, O. (2019, gruodžio 7). *Czuły narrator* [Nobelio paskaita]. NobelPrize.org. <https://www.nobelprize.org/prizes/literature/2018/tokarczuk/104870-lecture-polish/>
- Troscianko, E. T., Holman, E., & Carney, J. (2020). Quantitative methods for group bibliotherapy research: A pilot study. *Wellcome Open Research*, 5, 129. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.17469.2>
- Vehviläinen, A.-R., Nyfors, M., Pöyhiä, R., & Lamminmäki, A. (2026). Poetry therapy in patients with advanced cancer – a mixed-methods pilot study. *Journal of Poetry Therapy*. <https://doi.org/10.1080/08893675.2026.2644238>
- Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D., Capozza, D., & Trifiletti, E. (2015). The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(2), 105–121. <https://doi.org/10.1111/jasp.12279>
- Wang, S., Qin, J., Cheung, D. S. K., Tyrovolas, S., Leung, S. H. I., Leung, A. Y. M., & Davidson, P. M. (2023). E-bibliotherapy for improving the psychological well-being of informal caregivers of people with dementia: A randomized controlled trial protocol. *BMC Nursing*, 22, Vol. 23, 84 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01706-5>
- Wu, T.-J., Sheih, C. S., Jou, S.-T., & Lee, C.-Y. (2025). Effects of bibliotherapy on emotional distress, coping strategies, and resilience in adolescents with cancer: A pilot randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 76, straipsnis Nr. 102900. DOI:10.1016/j.ejon.2025.102900