Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Att förlora sig i en bok

En kvalitativ studie om läsning och subjektivt välmående

To lose yourself in a book

A qualitative study about reading and subjective well-being

Författare: Linnea Kedenius & Pauline Sandwall Lind
Handledare: Judit Krisztina Lindqvist
Examinator: Caroline Johansson
Termin: HT25
Ämne: Psykologi
Nivå: Kandidatuppsats
Kurskod: 2PS63E

Abstrakt

Studiens syfte var att undersöka och analysera läsares subjektiva upplevelser av läsning och läsningens upplevda koppling till välmående, utifrån ett biblioterapeutiskt perspektiv. Den centrala frågeställningen var hur läsarens upplevelse av läsning och välmående hängde ihop. Studien använde en fenomenologisk ansats med tematisk analys. Metoden inkluderade dagboksassisterad läsning strukturerad i tre faser (före, under, efter) samt efterföljande semistrukturerade intervjuer. Studiens urval bestod av 5 kvinnliga deltagare. Resultatet visade att deltagarna generellt upplevde en positiv påverkan på sitt välmående, drivet av ett motiv för avkoppling, egentid och positiva känslor. Den biblioterapeutiska trestegsmodellens olika faser såsom identifikation, katharsis och insikt var framträdande i resultaten. Både den identifikatoriska och den självförglömmande läsarten var framträdande. Slutsatsen från studien indikerar att läsning kan vara ett viktigt verktyg för människors välmående.

The aim of this study was to examine and analyze readers' subjective experiences of reading and the perceived relationship between reading and well-being from a bibliotherapeutic perspective. The central research question concerned how readers' experiences of reading were connected to their sense of well-being. The study used a phenomenological approach and a thematic analysis. The methodology included diary-assisted reading structured in three phases (before, during, and after), followed by semi-structured interviews. The sample consisted of five female participants. The results indicated that participants generally experienced a positive impact on their well-being, driven by motives related to relaxation, personal time and positive emotions. The different stages of the bibliotherapeutic three-step model, such as identification, catharsis, and insight, were clearly reflected in the findings. Both identificatory and self-forgetful reading were prominent.

The conclusion from this study indicates that reading can ba an important tool for well-being.

Nyckelord: Välmående, Biblioterapi, Läsbiblioterapi, Läsning för att må bättre, Psykologi

Tack

Vi vill tacka våra deltagare som har delat med sig av sina personliga upplevelser och på så sätt gjort studien genomförbar. Vi vill även tacka vår handledare, Judit, som bidragit med kunskap, vägledning och stöd under arbetets gång.

Innehållsförteckning

Att förlora sig i en bok **0**

Abstrakt **1**

Innehållsförteckning **3**

1 Introduktion **4**

1.1 Biblioterapi *7*
1.1.1 Biblioterapins utveckling och förankring i psykologiska teorier 7
1.1.2 Olika former av biblioterapi 10

1.2 Psykosocial hälsa och välmående *11*
1.2.1 Kopplingen mellan psykosocialt välmående och läsupplevelse 14

1.3 Läsarter *15*
1.3.1 Identifikatorisk läsart 15
1.3.2 Självförglömmande läsart 16
1.3.3 Utmanande/associativ läsart 17

1.4 Tidigare forskning med liknande metod *18*

2 Metod **21**

2.1 Deltagare *21*

2.2 Material och Procedur *22*

2.3 Beskrivning av analyser *27*

2.4 Etiska överväganden *28*

3 Resultat **30**

3.1 Fångad av läsning - återhämtning och flykt *30*

3.2 Känslomässigt engagemang *33*

3.3 Identifikation *34*

3.4 Utmanande självreflektion *35*

3.5 Läsning som främjar välmående *36*

4 Diskussion **37**

4.1 Teoretisk diskussion *37*

4.2 Praktiska implikationer *40*

4.3 Metodologisk diskussion *42*

4.4 Framtida forskning *45*

5 Slutsats **46**

6 Referenser **1**

7 Bilagor **4**

1 Introduktion

Studiens syfte var att undersöka och analysera läsares subjektiva upplevelser av läsning och läsningens upplevda koppling till välmående, utifrån ett biblioterapeutiskt perspektiv. Detta genom att kartlägga läsarens motiv för läsning samt de processer som beskrevs i läsdagböckerna. Detta syfte låg i linje med tidigare forskning inom biblioterapi, vilket involverade användningen av litteratur för att främja välmående.

Detta var ett viktigt psykologiskt problem att studera eftersom samhället brottades med en ökad problematik där barn och ungas välmående försämrades (Ross & Boye, 2024, s.1, 5-6). Forskning hade visat att andelen ungdomar som rapporterat sämre välmående hade ökat sedan 1980-talet och denna ökning hade varit mer omfattande i Sverige jämfört med andra nordiska länder (Lönnfjord, 2021, s. 13). Denna negativa globala trend observerades redan före Covid-19 pandemin, och det fastställdes att unga vuxna kämpade betydligt mer med psykiska problem än äldre generationer (Heide et al. 2024, s. 8). Problematiken med psykisk ohälsa var dock inte begränsad till unga. Psykisk ohälsa hos barn följde ofta med individen i vuxen ålder. Individens uppväxt präglade ofta den vuxna individens välmående (Folkhälsomyndigheten, 2025a). Statistik från Folkhälsomyndigheten (2025b) visade att besvär med psykisk ohälsa hade ökat under 2000-talet för både barn och vuxna, speciellt bland flickor och

kvinnor. Bland vuxna var det vanligast med ängslan, oro och sömnbesvär som psykiska besvär.

Studier har länge visat att vuxna och barn som befann sig i tillstånd som chock, sorg eller led av psykiskt relaterade sjukdomar hade tagit hjälp av läsning i sin rehabiliteringsprocess (Pettersson, 2014, s. 55). Att undersöka ordets påverkan på välmående var därför av stor vikt.

Fenomenet läsning för att främja människors välmående, som definierades som biblioterapi, hade blivit alltmer framträdande i den västerländska kulturen (Pettersson, 2014, s. 55). Att främja välmående sågs som centralt för samhällen och gemenskaper (Cheng et al. 2014, s. 46-47).

Enligt den svenska litteraturutredningen 2012 konstaterades det att tendenserna visade att läsvanor hos unga hade minskat under en längre tid i Sverige. Utredningen noterade även att läsförmågan och läshastigheten hos elever hade avtagit under de senaste 10 åren från och med 2012 (Ross & Boye, 2024, s. 6-7). Denna nedgång i läsförmågan medförde att många elever upplevde svårigheter med skolämnen som krävde en förmåga till abstrakt tänkande. Konsekvenserna av att inte ha en funktionell läsförmåga sträckte sig dock bortom skolbetygen, då det uteslöt individer från möjligheten att skapa sig en självständighet i förhållande till sin förståelse för världen (Ross & Boye, 2024, s. 6-8). Detta begränsade även möjligheterna för eleverna att ta till sig av läsupplevelsen. Skolbiblioteken blev här ett viktigt redskap för att främja läsning som en väg till kunskap, förståelse, fantasi och glädje hos unga, även bibliotekens roll som den enskilt viktigaste aktören utanför skolan för att motverka denna trend och främja läsandet blev viktig (Ross & Boye, 2024, s. 6-8). Läsvanor etablerades ofta i ung ålder, vilket ledde till att de som inte etablerade läsvanor i ung ålder sällan utvecklade läsvanor i vuxen ålder.

Forskning hade visat att det fanns ett uttalat behov av att använda ord för att bearbeta upplevelser. Enligt Joshua Mantz, en amerikansk krigsveteran, behövdes ord för att navigera i komplexa tillstånd av känslor

och tankar efter svåra händelser. Ord fungerade som ett verktyg för att skapa mening och balans i livet (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 41). Att uttrycka sig genom ord har beskrivits vara meningsskapande och ett verktyg för att skapa mening och balans i ett komplext tillstånd av känslor och tankar efter svåra händelser (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 43).

Även om forskningen om biblioterapi var utbredd internationellt, var det ett mindre utforskat område i en svensk kontext (Pettersson, 2014, s. 55). Den forskning som fanns i Sverige bestod huvudsakligen av sammanställningar av vad tidigare internationellt förankrad forskning i ämnet hade kommit fram till (Pettersson, 2014, s. 55).

Det teoretiska ramverket för undersökningen utgick från den etablerade forskningen inom biblioterapi. Biblioterapi, ordagrant "bokterapi", var ett paraplybegrepp för olika metoder där litteratur och kreativt arbete med ord användes i läkande syfte. Begreppet myntades år 1916 av amerikanen Samuel Crothers och definierades som användning av litteratur för att främja välmående eller användning av böcker i läkande syfte (Pettersson, 2014, s. 55; Ross & Boye, 2024, s. 4,9). Även om fenomenet hade rötter i antiken, med hänvisningar till inskriptionen "läkedom för själen" över biblioteket i Thebe, togs metoder mer systematiskt i bruk under 1700-talet. Det stora genombrottet för biblioterapi daterades till första världskriget, då upptäcktes att läsning av skönlitteratur kunde ha en helande effekt på traumatiserade soldater (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42; Pettersson, 2014, s. 57). Biblioterapi fokuserade på litteratur, eller läsning, som en möjlig väg till ett bättre välmående (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 41-42; Pettersson, 2014, s. 55).

1.1 Biblioterapi

1.1.1 Biblioterapins utveckling och förankring i psykologiska teorier

Biblioterapin hade en stark förankring i flera olika psykologiska modeller och teorier, särskilt inom psykoanalysen och den kognitiva psykologin, vilka utgjorde grunden för dess biblioterapeutiska processer (Ross & Boye, 2024, s. 10-11; Pettersson, 2014, s. 57). Den ursprungliga och mest inflytelserika teoretiska grunden för biblioterapi kom från den freudianska psykoanalysen. Den amerikanska forskaren Caroline Shrodes skrev den första doktorsavhandlingen i ämnet 1949, där hon knöt biblioterapin direkt till psykoterapi (Pettersson, 2014, s. 57; Ross & Boye, 2024, s. 10-11). Denna modell inspirerades av den freudianska psykoanalysen och har sedan varit bärande inom biblioterapin. Shrodes etablerade nyckeltermerna i den biblioterapeutiska processen, som beskrev de tre idealstegen som klienten förväntades genomgå för att uppnå ett bättre välmående (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42; Pettersson, 2014, s. 57; Ross & Boye, 2024, s. 10-11). Dessa tre idealsteg var som följer nedan:

1. Identifikation: Gällande identifikation konstaterades detta första steg där läsaren kände igen sig själv, sina problem eller sin livssituation i textens karaktärer, miljöer eller händelser. Identifikation fungerade som en brygga mellan läsarens inre värld och textens fiktiva värld. Vilket innebar att läsaren speglade sin egen situation i karaktärens upplevelser, vilket skapade en känsla av samkänsla, en lättnad över att inte vara ensam. Detta steg var en förutsättning för att den fortsatta biblioterapeutiska processen skulle kunna aktiveras (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 45; Pettersson, 2014, s. 58).

2. Katharsis: Gällande katharsis konstaterades att läsaren blev känslomässigt engagerad i berättelsen och upplevde en renande känslomässig reaktion där spänningar släppte och känslomässigt material bearbetades på ett tryggt

avstånd genom fiktionen. Det kunde handla om att få gråta ut eller skratta åt någon annans historia, vilket fungerade som en säker ventil för de egna ibland oväntade känslorna (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 46-47; Pettersson, 2014, s. 58).

3. Insikt: Gällande insikt konstaterades ett resultat av katharsisstadiet, där läsaren blir medveten om sitt problem och möjliga lösningar utifrån de perspektiv som läsningen gett. Det handlade om att utvärdera de nya intrycken och integrera dem i sin egen självbild. Steget ledde till ökad självförståelse. Insikten behövde inte vara en drastisk omvälvning, utan kunde ofta vara ett tydliggörande av personliga värderingar eller en påminnelse (Heide et al. 2024, s. 66-67, 76-77; Pettersson, 2014, s. 58).

En senare och mer expanderad modell av trestegsmodellen utvecklades under 1980-talet av Arleen McCarty Hynes och Mary Hynes-Berry (Pettersson, 2014, s. 57-58). Deras version bestod av fyra steg.
1. Igenkänning: Läsaren fångades av något i texten.
2. Undersökning: Känslor och reaktioner utforskades mer ingående.
3. Sidoställande: Äldre känslor ställdes mot de nya som uppstod under läsningen.
4. Självtillämpning: Nya insikter värderades och integrerades i den egna självbilden.

Ännu senare uppdateringar av teorin betonade dock interaktion, dialog och samtal mellan involverade aktörer som deltagare och behandlare som centralt för biblioterapins potential (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 43). Det biblioterapeutiska arbetet beskrevs också som en iterativ process där olika faser i läsandet kunde upprepas, löpas parallellt eller ha olika betydelse (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42).

Trots denna utveckling av många samtida modeller var många forskare mer trogna Shrodes ursprungliga trestegsindelning.

Trestegsmodellen förespråkades bland annat av Zipora Shechtman, som var en av samtidens mest namnkunniga och framstående forskare inom fältet för biblioterapi. Hon betonade att identifikation var en absolut förutsättning för den biblioterapeutiska processen. Hon har särskilt specialiserat sig på biblioterapeutiska metoder för unga (Pettersson, 2014, s. 58). Inom biblioterapin företrädde Shechtman en konservativ litteratursyn som påminde om en traditionell litteraturvetenskap. Hon förespråkade bland annat användningen av kvalitetslitteratur. Hennes definition av högkvalitativ litteratur innehöll texter som presenterade ett brett spektrum av mänskliga tankar och känslor som läsare kunde lära sig av och tillämpa på sina egna liv (Pettersson, 2014, s. 58-61). Hon menade att litteraturen måste vara komplex och inkludera inre eller mellanmänskliga konflikter, dilemman eller debatter för att vara biblioterapeutiskt verksam (Pettersson, 2014, s. 58-61). Shechtman har en normativ syn på hur man bör läsa biblioterapeutiskt. Till skillnad från perspektivet som betonade den medskapande läsaren, tilldelade Shechtman läsaren en mer passiv roll som mottagare av en "rätt" tolkning. Hon menade att det är mycket viktigt att biblioterapeuten övervakade och kontrollerade förståelsen av boken. Om läsaren tolkade verket på ett annat sätt än vad som var avsett, skulle biblioterapeuten träda in och korrigera läsningen (Pettersson, 2014, s. 58-61).

Från 1990-talet och framåt har den biblioterapeutiska forskningen också påverkats stark av kognitiv psykologi. Den kognitiva modellen låg till grund för den bevisbaserade praxisen inom biblioterapin, såsom modellen Books on Prescription (BPW). BPW modellen definierades som en form av kognitiv biblioterapi där man använde litteratur för att främja välmående genom att förändra mönster i tankar och beteenden. Eftersom KBT och därmed BPW koncentrerade sig på att förändra mönster av tankar och beteenden var den direkt fokuserad på att uppnå "förbättrat välmående" (Brewster et al. 2012, s. 1-2). Den kognitiva biblioterapin tenderade att betona användningen av självhjälpslitteratur och har visat sig vara effektiv i

den bevisbaserade modellen BPW. KBT-baserad självhjälpsbehandling rekommenderades av National institute for health and care excellence för vissa tillstånd. I denna kontext låg ansvaret hos patienter att hantera sin egen hälsa genom självbehandling (Brewster et al, 2012, s. 1-2).

1.1.2 Olika former av biblioterapi

Det fanns en traditionell distinktion mellan två huvudformer av biblioterapi (Pettersson, 2014, s. 57):

1. Läsbiblioterapi (reading bibliotherapy): Denna huvudform fokuserade på själva läsningen som den centrala processen. Klienten rekommenderades litteratur och läste den på egen hand, med minimal eller obefintlig kontakt med terapeut. Texten, och läsarens relation till den, var det viktigaste elementet (Pettersson, 2014, s. 57; Ross & Boye, 2024, s. 9-10).
2. Interaktiv biblioterapi (interactive bibliotherapy): Denna huvudform lade tonvikt på samverkan, dialog och samtal om läsning, ofta i grupp. Litteraturen fungerade som en katalysator eller ett hjälpmedel för samtalet, där den individuella läsningen omsattes i en diskussion som kopplades till personens egen situation. Genom dialogen kunde deltagarna få självinsikt (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42; Pettersson, 2014, s. 57-58; Ross & Boye, 2024, s. 10).

Biblioterapeutisk forskning hade främst utförts av forskare inom psykologi och biblioteksvetenskap, där fokus ofta låg på behandlingsformens effektivitet (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42-43; Pettersson, 2014, s. 56). Inom biblioterapi har det lagts stort vikt på att diskutera vilken slags litteratur som skulle användas. Historiskt har det funnits en tämligen konservativ litteratursyn där vissa forskare förespråkade kvalitets-eller finlitteratur (Pettersson, 2014, s. 56-62). Dessa forskare menade att högkvalitativ litteratur presenterade ett brett spektrum av mänskliga tankar och känslor som läsare kunde identifiera sig med, lära av

och tillämpa på sina egna liv (Pettersson, 2014, s. 59-61). Senare forskning tenderade dock att fokusera mer på litteraturens biblioterapeutiska potential snarare än dess litterära kvalitet (Pettersson, 2014, s. 59-61). Det förekom en paradox i forskningen där forskare å ena sidan strävade efter en begränsad definition av verksam litteratur och å andra sidan sökte en definition som strävade för att inkludera så många skönlitterära texter som möjligt (Pettersson, 2014, s. 59-61). Hynes och Hynes-Berry hade gjort en klargörande distinktion mellan god litteratur och biblioterapeutiskt verksam litteratur. Det ansågs mer rimligt att aktualisera flera olika definitioner som var beroende av variabler som exempelvis målgruppen. Där litteratur som gestaltade relevanta frågor hade god biblioterapeutisk effekt (Pettersson, 2014, s. 60-61). Studier tydde även på att populärkultur kunde fungera biblioterapeutiskt. Litteratur kunde definieras brett och, utöver böcker, poesi och artiklar, omfatta även filmer, musik och teater, så länge mediet innehöll språk och hade någon form av samstämmighet (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 44; Ross & Boye, 2024, s. 4-5).

1.2 Psykosocial hälsa och välmående

Psykosocial hälsa var ett hälsobegrepp som innefattade en individs välmående genom mentala, emotionella, sociala och spirituella perspektiv och fokuserade på hur processer och känslor inom individen påverkade hen socialt och i omgivningen. Inom psykosocial hälsa fanns många teorier som försökte förklara psykosocial hälsa. Dessa summerades av Belleza (2024) och var a) *psykoanalys* som menade att alla människans beteenden redan var förutbestämda och därav kunde förklaras. b) *Psykosocial utvecklingsteori* som betonade att en person måste fullfölja ett viktigt livssteg i varje nivå av utvecklingen som var nödvändigt för dess mentala hälsa och välmående. c) *Interpersonell teori* som fokuserade på hur en individ integrerade med betoning på individuella egenskaper. d) *Humanism* som motsatte sig

psykoanalysen och istället fokuserade på individens fria vilja och dess upplevelser och känslor. e) *Behaviorism* fokuserade på observerbara beteenden och hur de gick att genomföra beteendeförändringar. f) *Existentiell teori* som betonade att beteendeavvikelser skedde när en person kände sig utanför i sig själv eller i omgivningen.

Välmående var ett hälsorelaterat begrepp inom den psykosociala hälsan som innebar en känsla av att må bra fysiskt och psykiskt och känna livskvalitet och tillfredsställelse. Välmående var ett brett begrepp som innefattade många olika definitioner.

Subjektivt välmående gick att analysera utifrån två olika perspektiv, det hedonistiska och eudaimoniska perspektivet. Det hedonistiska perspektivet på välmående gick ut på att subjektiv lycka innebar att maximera upplevelsen av njutning och minimera obehag. Inom hedonistisk psykologi hade utvärderingen använt sig utav subjektivt välmående som bestod av tre faktorer: livstillfredsställelse, närvaro av positiva emotioner och frånvaro av negativa emotioner. Dessa blev tillsammans summerade till lycka (Ryan & Deci, 2001, s. 144).

Det eudamoniska perspektivet ansågs av Aristoteles vara ett bättre sätt att se på välmående i stället för hedonism. Han ansåg att hedonistisk lycka innebar att människor var slaviska att fullfölja sina begär. Det eudamoniska perspektivet innebar i stället att sann lycka fanns i dygd. I stället för begär så gjordes i stället det som är värt att göras (Ryan & Deci, 2001, s. 146). Eudamoniska forskare skiljde mellan välbefinnande och lycka genom att säga att alla resultat som en individ kunde önska att uppnå inte definitivt skulle leda till ett välbefinnande. De kunde ge njutning men inte få individen att uppnå ett tillstånd av välbefinnande.

Åtskiljandet av det hedonistiska och eudaimoniska välmåendet hade blivit kritiserat av forskare men forskning hade visat att det fanns en skillnad mellan vilket perspektiv som olika människor höll sig till. Människor i välställda länder visade att livstillfredställelse (hedonism) var

högre medan det var högre nivå av mening med livet (eudaimonism) hos människor i fattigare länder (Nezlek et al. 2016). Även fast det fanns en distinktion mellan hedonism och eudaimonism så användes ett hedonistiskt perspektiv i större utsträckning för att förklara subjektivt välmående.

Till exempel sammanställdes det utav Cheng et al. (2016, s. 46) att en hög grad av subjektivt välmående berodde på tre faktorer. (a) Första faktorn utvärderade kognitivt individens livstillfredsställelse, (b) andra utgick från individens upplevelse av positiva känslor och (c) tredje utgick från frånvaron av negativa känslor inom individen. Subjektiva upplevelser var olika för människor och kunde bero på direkta och indirekta uppfattningar men även påverka en individs personlighet (Cheng et al. 2016, s. 47). Individens välmående innebar fysiskt, psykiskt och socialt mående.

Ryff (Garcia et al. 2023, s. 2) framställde en multidimensionell modell över psykologisk välmående. Denna modell fokuserade inte endast på lycka som en faktor för gott psykologiskt välmående. Den inkluderade sex olika faktorer som självacceptans, kvalitébaserade relationer till andra, autonomi, förmåga att hantera komplexa situationer och kunna anpassa sig, känna ett syfte med livet samt personlig utveckling och tillväxt. Beroende på om individen hade en högre eller lägre poäng utifrån dessa faktorer beräknades deras psykologiska välbefinnande (Garcia et al. 2023, s. 2)).

Fysiologiskt välmående utgick ifrån att kroppen fungerade som den skulle. Ett gott fysiologiskt välmående bidrog till en minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, ökat immunförsvar och bidrog till en positiv inställning till livet. Detta bidrog också till att människor upprätthöll en livsstil med balanserad kost, fysisk aktivitet och undvikande av dåliga vanor som förbättrade det allmänna fysiska välbefinnandet (Spytska, 2025, s. 104).

1.2.1 Kopplingen mellan psykosocialt välmående och läsupplevelse

Välmående genom läsning hade genom forskning av Billington et al. (2010, s 80) visat att läsning påverkade individens sociala välmående genom att öka självsäkerheten och minska individens isolation. Läsning förbättrade individens mentala välmående genom att bidra till en ökad koncentration och nya intressen av lärande och förståelse. Deras emotionella och psykologiska välmående hade också ökat genom ökad självuppfattning och medvetenhet. Välmående var en viktig del för människans upplevelser i livet och influerade flera delar. Välmående kunde bidra till att människor blev lyckliga och Aghababaei & Arji (2013, s. 1) menade att lyckliga människor hade bra resultat inom olika delar i livet som relationer, inkomst, jobb och akademiska prestationer samt hälsa. Extraversion var en personlighetstrait som åter visats leda till högre välmående (Aghababaei & Arji, 2013, s. 1). Att läsningen påverkade hjärnan framställdes genom två kognitiva modeller:

Den konnektionistiska modellen

Denna hade en utgångspunkt i att läsning är en beräkningsmekanism som utgick ifrån ordens betydelser (semantik), visuell representation (ortografi) och dess språkljud och kombinationer (fonologi). För att denna teori skulle stärkas krävdes identifiering och slutsatsdragande för att identifiera mönster från sensorisk input (Turker et al. 2025, s. 1).

Dual-route modellen (tvåvägsmodellen)

Den andra kognitiva modellen föreslog i stället att det lästa ordet bearbetades på två olika sätt, antingen genom en lexikalisk väg eller en icke-lexikalisk väg. Den lexikaliska var en direkt väg och aktiverades genom att läsa ett bekant ord. Detta aktiverade hjärnans minne av ordet och aktiverade dess fonologiska representation. Den icke-lexikaliska var i stället en indirekt väg som aktiverades av okända eller pseudord. Denna väg försökte

genomföra grafem-till-fonem-omvandlingen för tillämpning (Turker et al. 2025, s. 1).

Den biblioterapeutiska forskningen hade identifierat olika sätt läsare engagerade sig i texten, vilket kunde påverka välmåendet. Relationen mellan läsning och välmående baserades på trestegsmodellen där läsarens igenkänning av karaktär eller händelse var en förutsättning som ledde till frigörande av känslor och slutligen till en insikt om problem och möjliga lösningar. Läsengagemangets modell var som följer nedan, inkluderade tre steg: Identifikatoriska-, självförglömmande- och utmanande/associativa läsarter.

1.3 Läsarter

1.3.1 Identifikatorisk läsart

Detta var den mest förespråkade läsarten i biblioterapeutisk forskning. Den byggde på att läsaren läste om en problematik eller karaktär som denne lätt kunde identifiera sig med, vilket ansågs kunde ha bättre biblioterapeutisk effekt (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 45-46; Pettersson, 2014, s. 61-62). I en studie av sjukskrivna kvinnors erfarenhet av skönlitterär läsning framstod den identifikatoriska läsarten som viktig och antydde att den påverkade tillfrisknandet i en positiv riktning (Pettersson, 2014, s. 62-63). Identifikation sågs ofta som en förutsättning för förbättrat välmående genom biblioterapi, vilket i sin tur kunde leda till de efterföljande stegen katharsis och insikt (Pettersson, 2014, s. 58). Denna läsart kopplades ofta till vad som förväntades leda till ett bättre välmående. Genom att identifiera sig med en karaktär kunde läsaren bli medveten om sitt eget problem och möjliga lösningar, vilket definierade steget insikt (Pettersson, 2014, s. 58). Att läsa om en karaktär som kände, såg ut som eller som gick igenom samma saker som en själv kunde ge individer en förståelse och lättnad då de insåg att de

inte var ensamma. Detta skapade en samkänsla (Ross & Boye, 2024, s. 9-10).

Den identifikatoriska läsarten var direkt kopplad till de steg som tidigare beskrevs som Shroeds trestegsmodell inom den psykoanalytiska skolan av biblioterapi: identifikation, katharsis och insikt. Den direkta kopplingen mellan Shroeds identifikationssteg och identifikatorisk läsart kunde tolkas så att läsarens igenkänning bidrog till dennes förbättrade välmående (Pettersson, 2014, s. 57-58). Via uppnådd identifikation aktiverades de efterföljande stegen i Shroeds trestegsmodell: katharsis och insikt. Genom att identifiera sig med karaktären i texten kunde läsaren alltså nå medvetenhet om sin egen situation och tänkbara lösningar. Vilket fullbordade trestegsmodellen (Pettersson, 2014, s. 57-58). Den identifikatoriska läsarten var därmed den avgörande mekanismen som aktiverade trestegsmodellens progression, där den personliga igenkänningen möjliggjorde emotionell bearbetning och slutligen ledde till ett förbättrat välmående.

1.3.2 Självförglömmande läsart

Denna läsart var framträdande i den kvalitativa studien av sjukskrivna kvinnor som Pettersson (2014, s. 62-63) nämnde. Kvinnorna beskrev ett sätt att läsa där de fick läsa om något som inte påminde dem om sig själva och på så sätt fick möjligheten att tillfälligt glömma sin livssituation. Denna eskapistiska form kunde fungera som en metod för att finna andrum, distraktion, avkoppling och glädjeämnen för att hantera psykisk ohälsa (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 49). Deltagare i tidigare forskning beskrev att det handlade om en historia som läsaren följde, som inte hade så mycket med en själv att göra, vilket fick fokus på jaget att försvinna (Pettersson, 2014, s. 63). Läsning i allmänhet, som kunde inkludera den självförglömmande läsarten, beskrevs minska stress och öka välmåendet.

Denna form av läsning kunde ses som ett sätt att avleda från smärta (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 49; Ross & Boye, 2024, s. 9-10).

Den självförglömmande läsarten fungerade genom att läsaren aktivt undvek identifikation med sin egen livssituation eller problematik. Där trestegsmodellen syftade till en process som ledde till insikt, syftade den självförglömmande läsarten primärt till eskapism, distraktion och lindring i nuet (Pettersson, 2014, s. 63).

1.3.3 Utmanande/associativ läsart

Denna läsart tillkom via det att forskare hade kritiserat det snäva fokuset på identifikation. De menade att bättre biblioterapeutisk effekt hade kunnat uppkomma när läsare kunde känna sig utmanade av litteraturen. Den utmanande/associativa läsarten handlade om att låta läsaren associera och fantisera utifrån texten i syfte att komma åt oväntade känslor eller beteende (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 45; Pettersson, 2014, s. 62). För vissa läsare kunde den biblioterapeutiska effekten bli bättre av litteratur som de upplevde som utmanande. Utmaningen kunde inträffa genom böcker där läsarens föreställningsförmåga eggades, ståndpunkter utmanades och livsval ifrågasattes (Pettersson, 2014, s. 62). Detta djupa tankesätt kunde ge deltagare möjlighet att reflektera över det oväntade (Pettersson, 2014, s. 62). Att utmanas av litteratur hjälpte läsaren att se något med en annan blick och kunde stödja utforskande av komplexa sammanhang (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 45).

Den utmanande/associativa läsarten utgjorde i sig ett alternativt och komplementärt perspektiv till den traditionella trestegsmodellen (identifikation, katharsis och insikt) (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 45). Denna läsart kunde ses som en process som syftade till att uppnå liknande resultat som katharsis och insikt, men via en annan väg. Detta tillvägagångssätt skapade snarare ett indirekt engagemang, vilket liknade

Hynes och Hynes-Berrys bredare begrepp igenkänning. Igenkänning menades i detta fall att något föreföll bekant utan att läsaren strävade efter den närhet och inlevelse som den rena identifikationen inbegrep (Pettersson, 2014, s. 58). Den associativa läsartens mål, att frigöra och bearbeta oväntade känslor, liknade den känslomässiga reningsprocessen i katharsis (Pettersson, 2014, s. 62). Oavsett om processen startade med direkt identifikation eller utmanande association, var det slutliga målet ofta insikt. I denna utmanande läsart blev läsaren hjälpt av att se något med en annan blick (Pettersson, 2014, s. 62).

1.4 Tidigare forskning med liknande metod

I detta avsnitt tog författarna upp tidigare studier som hade använt dagboksassisterad läsning och semistrukturerade intervjuer för att ge en inblick för studiens metod. För att studera subjektiva upplevelser av läsning och dess potentiella påverkan på välmående hade kvalitativa metoder varit framträdande. Tidigare forskning som hade undersökt hur läsning hade upplevts påverka människors välmående, hade framgångsrikt använt sig av dagboksstödd läsning (diary-assisted reading) i kombination med semistrukturerade intervjuer. Läsdagböcker hade använts som ett medel för läsaren att strukturera sin läsning samt reflektera över hur texten hen läst fått hen att känna (Green, 2022, s. 2-3). Läsdagböckerna hade använt sig av antingen fritt skrivande där individen fått skriva ner vad hen tänkte på men även innehållit frågor som läsaren skulle svara på under tiden hen läste sin bok. Efter att läsningen var klar och läsdagböckerna hade analyserats följdes undersökningen upp av en semistrukturerad intervju för att få en fördjupad förståelse för hur läsningen hade en terapeutisk potential (Green, 2022, s. 2-3). Dagboksassisterad läsning var utformad för att fånga upp läsupplevelser i stunden och därmed får en djupare, mer detaljerad inblick i läsupplevelsen.

Resultatet från studier som använt sig av dagboksstödd läsning hade visat att deltagare under läsandets gång började skifta ifrån ett standardiserat sätt att tänka och börjat reflektera över deras personliga känslor av innehållet de läst. Samt började de att utforska en större del av deras liv som kunde relateras till innehållet de läst, på en nivå de inte gjort förut. Resultatet visade även att genom djupare reflektion fick deltagarna tillgång till oväntade känslor och lyckades med hjälp av deras djupare tankesätt reflektera över dessa (Green, 2022, s. 2-3).

Utöver dagboksstudier var kreativt skrivande en viktig del av biblioterapin. Kreativt skrivande hade använts för att hjälpa deltagare att reflektera, genom att uttrycka sig med ord. Det kunde också vara värdefullt för att stärka tilltro till det som är viktigt i livet och rikta fokus från det destruktiva (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 41-43).

På grund av den fördjupande metoden och förståelsen av tidigare forskning så har metoden med läsdagböcker och uppföljande intervjuer valts för denna studie för att ge tillräckligt rika och nyanserade data. Detta tillvägagångssätt möjliggjorde ett djupdyk in i deltagarnas upplevda meningsskapande och emotionella processer, vilket var en styrka i småskalig kvalitativ forskning.

Syfte

Studiens syfte var att undersöka och analysera läsares subjektiva upplevelser av läsning och läsningens upplevda koppling till välmående, utifrån ett biblioterapeutiskt perspektiv.

Studien fokuserade på läsbiblioterapi då läsaren själv fick läsa en bok och skapa en relation till boken. Interaktion till andra läsare kom att begränsas för att fokusera på deltagarens subjektiva upplevelse. Studien fokuserade på läsning överlag, och riktade inte in sig på någon specifik litteratur. Studien ställde inga krav på kvalitetslitteratur. Litteratur i denna studie har definierats som läsning av fysiska böcker. Metoden

dagboksassisterad läsning var utformad som stöd för att fånga upp läsupplevelser. Genom att utföra en kvalitativ studie med intervjuer där deltagarna hade läsdagböcker som stöd avsåg studien bidra till att fylla kunskapsluckan om hur det lästa ordet och välmående hängde ihop.

Frågeställning

Hur beskriver läsarna sina subjektiva upplevelser av läsning och på vilket sätt upplever de att läsningen kan kopplas till deras välmående utifrån ett biblioterapeutiskt perspektiv?

2 Metod

2.1 Deltagare

Studien syftade till att undersöka subjektiva upplevelser av läsning och välmående genom ett fenomenologiskt perspektiv, valet av kvalitativ metod krävde ett målmedvetet urval. Målet var att rekrytera deltagare som aktivt kunde bidra med reflekterande, rika och nyanserade data.

Rekryteringen genomfördes genom att kontakta potentiella deltagare i olika bok-communitys på sociala medier samt andra forum för läsare. Deltagarna skulle under studiens tid avstå från att diskutera sin aktuella läsning med andra, så att deras upplevelse inte var ett resultat av diskussioner med andra i bok-communitys. Denna metod har likheter med ett bekvämlighetsurval, vilket kan leda till en begränsad mångfald i gruppen.

Antalet deltagare sattes till optimalt 6 personer. Det slutgiltiga urvalet bestod av 5 deltagare efter ett bortfall, vilka samtliga var kvinnor. Anledningen till att studien endast rekryterade kvinnor hade med begränsningar i bokforumet att göra. Bok-communitys består framförallt av kvinnor. Detta relativt lilla urval är nödvändigt för att kunna fokusera på den subjektiva upplevelsen och för att få tillräckligt med empiriskt material för en djupgående analys.

Studien syftade initialt till att rekrytera 6 deltagare. Under läsperiodens slutskede utnyttjade en deltagare sin rätt att dra sig ur studien, vilket minskade det slutliga urvalet till 5 deltagare. Denna deltagare valde att inte delta i en intervju med orsak att hon inte skulle hinna fullfölja den individuella läsperioden inom den uppsatta tidsramen innan hon skulle diskutera den valda boken i sin bokklubb. Detta bortfall hanterades i enlighet med studiens etiska riktlinjer, vilket betonade frivillighet. Då deltagarens data inte hade fullföljts exkluderades deltagarens data från den empiriska analysen.

Kriterierna för deltagande baserades på förmåga och intresse, i linje med studiens syfte att kartlägga den biblioterapeutiska processen (identifikation, katharsis och insikt). De viktigaste variablerna som låg till grund för urvalet var: villighet att delta, villighet att dela sina reflektioner, intresse för och tillgång till böcker, förmåga att läsa en valfri bok under ca 3 veckor samt villighet att föra en läsdagbok under läsperioden och inte diskutera den aktuella läsningen med andra.

För att säkerställa att tillräckligt rika och nyanserade data samlades in, utgjordes empirin av intervjuer, som stöd till intervjuerna hade deltagarna fört läsdagböcker under läsperioden.

2.2 Material och Procedur

Datainsamlingen genomfördes som en kvalitativ studie med en fenomenologisk ansats (tematisk analys), då syftet var att förstå deltagarnas subjektiva upplevelse av läsning och välmående. Den primära metoden för datainsamling var semistrukturerade intervjuer som baserades på läsdagböcker - en form av självrapporterat textmaterial. Denna metod har inspirerats av tidigare forskning som använt läsdagböcker och intervjuer för att få en fördjupad förståelse av upplevda kopplingar mellan läsning och välmående (Green, 2022, s. 2-3). För att få tips och guidning i hur författarna skulle samla in denna form av empiriska data har Hasley (2023) använts. Skrivande i läsdagböckerna fungerade som ett verktyg för meningsskapande och för att ge utrymme åt känslor och tankar.

Proceduren utformades i enlighet med de tre nyckelstegen i den biblioterapeutiska processen (identifikation, katharsis och insikt) för att säkerställa att nödvändig data för att besvara frågeställningen samlades in (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 45; Pettersson 2014, s. 58).

Steg 1 - Rekrytering och informerat samtycke: Potentiella deltagare som uppfyllde inklusionskriterierna kontaktades. Deltagarna behövde kunna läsa en bok på ungefär 3 veckor och vara villiga att föra läsdagbok utifrån författarnas instruktioner. För att undvika att tvinga fram läsning, eftersöktes 5 deltagare som vill läsa. Deltagarna erhöll skriftligt informerat samtycke som tydligt beskrev studiens syfte, frivilligheten att delta, rätten att avbryta när som helst, samt hantering av anonymitet och konfidentialitet för de personliga berättelserna. Efter att samtycke inhämtats fick deltagarna instruktioner för hur läsdagboken skulle fyllas i.

Steg 2 - Läsperiod och strukturerad läsdagbok: Deltagarna uppmanades att välja en valfri bok och åtog sig att läsa den under maximalt 3 veckor. Deltagarna kom att föra läsdagbok under perioden som de läste. De fick en läsdagbok med specifika riktlinjer och frågor som styrde skrivandet genom tre faser (se tabell 1 nedan). Läsdagboken skulle föras innan läsperioden påbörjats och när läsperioden avslutats, men också aktivt under läsperioden för att se om och hur läsningen påverkade deras mående. Läsdagboken användes uteslutande som stöd för deltagarna under intervjun för att hjälpa dem att minnas och utveckla sina reflektioner. Metoden dagboksassisterad läsning beskrevs i inledningen.

Tabell 1. Beskrivning av läsdagboken och dess faser

Fas	**Frågeställningar/Riktlinjer**	**Koppling till Biblioterapi/Effekt**
Före läsperioden	- Hur skulle du beskriva ditt nuvarande välmående? Hur mår du? - Hur brukar du känna inför att läsa? Känner du på samma sätt nu? - Tror du att boken kommer att påverka ditt humör, dina tankar eller ditt mående? Kan du ge exempel på om du har några förväntningar? - Har du några förhoppningar som läsningen kommer att ge dig? I så fall vad?	Kartlägga utgångsläget och syftet med läsningen. Här användes nyckelstegen katharsis/insikt och identifikation utifrån de biblioterapeutiska processen. Identifikation: Genom att be deltagarna beskriva sitt nuvarande välmående och ange vad de hoppas få ut av läsningen etableras det personliga utgångsläget som identifikation senare kan jämföras med. Katharsis/insikt: Deltagarna ombads formulera sina förväntningar. Vilket kartlagde potentialen och syftet med läsningen.
Aktiv fas – under läsningen	- Hur upplevde du din läsning av din bok idag? - Väcktes några känslor hos dig under läsningen, fanns det något i boken som berörde dig särskilt starkt? - Om du skulle beskriva läsupplevelsen med tre ord - vilka skulle det vara, och varför just dessa? - Hur kändes det att följa karaktärerna / berättelsen? - Har dina tankar eller känslor för boken förändrats under bokens gång? - Fanns det något i boken eller läsupplevelsen som du upplevde som oväntat / överraskande?	Spåra om läsarens upplevelser kan matchas mot den biblioterapeutiska processens tidiga steg (Pettersson, 2014). Här användes nyckelstegen identifikation och katharsis från den biblioterapeutiska processen. Identifikation: Frågeställningarna fokuserade direkt på igenkänning eller identifikation i textens karaktärer eller händelser. Identifikation innebar att läsaren kände igen sig i karaktärer, situationer eller händelser. Deltagarna skulle också reflektera över om de relaterade till texten. Katharsis: Katharsis definierades som det stadium då läsaren blir känslomässigt engagerad i berättelsen och kan frigöra oväntade känslor. Deltagarna instruerades att beskriva vilka känslor boken och läsupplevelsen väckte och om texten berört dem. Detta fångar upp de känslomässiga reaktionerna som var centrala.

Fas	Frågeställningar/Riktlinjer	Koppling till Biblioterapi/Effekt
Efter läsperioden	- Vad gav läsningen dig? - Hur såg din läsprocess ut - när, var och hur läste du boken? - Har din syn förändrats på något specifikt eller i allmänhet? - Tar du med dig något från den här läsupplevelsen? Kan du utveckla vad, hur i så fall? - Fanns det något du önskar att författaren hade utforskat mer? - Om du jämför ditt nuvarande mående med ditt mående innan du började läsa, hur skulle du då beskriva ditt mående nu? - Skulle du vilja fortsätta läsa som du gjorde under denna undersökning? Varför eller varför inte?	Fånga fasen insikt/självtillämpning och utvärdera den upplevda effekten på välmående. Här användes nyckelsteget insikt från den biblioterapeutiska processen. Deltagarna ombads reflektera över om de hade fått nya eller förändrade perspektiv på sig själv eller omvärlden. De skulle beskriva eventuella nya insikter om sitt välmående.

Steg 3 Intervjuerna: När läsarna var klara med läsperioden, utfördes intervjuer där deltagarna använde sina läsdagböcker som stöd för att kunna svara på författarnas frågor. Intervjuerna beräknades ta 30 minuter var. Intervju 1, 2, 3 och 5 tog ca 15 minuter vardera. Intervju 4 tog 20 minuter. Författarna diskuterade tillsammans med deltagarna angående det som de hade skrivit i sina läsdagböcker. Intervjuerna var semistrukturerade och syftade till att deltagarna skulle få möjlighet att utveckla sina svar från läsdagboken samtidigt som författarna fick tillgång till att ställa följdfrågor för att få en mer djupgående och detaljerad inblick. Intervjuguiden (se bilaga B) togs fram med stöd av instruktionerna till läsdagboken och utifrån frågor i tidigare forskning. Endast de transkriberade intervjuerna utgjorde studiens empiriska material. Intervjuerna spelades in digitalt och transkriberades sedan ordagrant av författarna. Den transkriberade intervjun

skickades sedan till deltagaren för granskning, feedback och godkännande innan den användes i analysen. Genom denna stegvisa, strukturerade procedur skapades ett rikt, nyanserat datamaterial där de transformerande processerna kunde kartläggas i enlighet med studiens biblioterapeutiska ramverk. Studien använde sig av läsbiblioterapi (den individuella läsningen och reflektionen i dagboken). Detta var ett medvetet val för att begränsa interaktionen och fokusera på den subjektiva individuella upplevelsen för läsaren. (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 43; Pettersson, 2014, s. 57; Ross & Boye, 2024, s. 9-10)

2.3 Beskrivning av analyser

Data, i form av intervjuer, samlades in och analyserades. Analysen syftade till att förstå deltagarnas subjektiva upplevelser av läsning och välmående. Analysen kom även att fokusera på att identifiera och tolka mönster och processer som var centrala för det biblioterapeutiska perspektivet. Analysen av intervjuerna kom att rikta in sig på faserna av datainsamling (före, aktiv och efter) som beskrevs tidigare i tabell 1.

För att analysera och tolka den empiriska datan kom studien att använda sig av tematisk analys av Clarke och Braun. Den tematiska analysen var teoretiskt driven, även kallad deduktiv, vilket var nödvändigt eftersom analysen syftade till att fokusera på processer som var centrala för det biblioterapeutiska perspektivet. Den tematiska analysen var primärt en realistisk/essentialistisk metod som fokuserade på att rapportera deltagarnas upplevda meningar, erfarenheter och verklighet i relation till läsningen. Analysen genomfördes på en semantisk nivå, vilket innebar att teman identifierades utifrån data. Syftet var att organisera data för att visa mönster i semantiskt innehåll och sammanfatta det. Därefter gick analysen vidare till tolkning, där det gjordes ett försök att teoretisera mönstrens betydelse i relation till studiens biblioterapeutiska ramverk. Teman och underteman

utvecklades genom att gå igenom transkriptionen och skapa koder som utvecklades till huvudteman och underteman, vilka sedan bevisades med direkta citat. Analysen syftade till att beskriva den tematiska rikedomen över hela datamängden i relation till de processer som följde på läsningen. Resultaten strukturerades, efter de fem huvudtemana och tillhörande underteman genererades utifrån intervjuerna och studiens ramverk, med ett tydligt fokus på de tre läsarterna som identifierats i tidigare forskning. Enheten för analys var de transkriberade intervjuerna, vilka utgjorde studiens empiriska material. Analysen genomfördes av författarna själva, vilka hanterade subjektiviteten genom självreflektion under hela analysprocessen. Analysen innebar att författarna skapade koder och sedan samlade in data som var relevant för varje kod.

2.4 Etiska överväganden

Då studien rörde välmående var etiska hänsyn avgörande. Informerat samtycke inhämtades från alla deltagare före datainsamlingen. Samtycket beskrev tydligt vad deltagandet innebar, att det var frivilligt och att deltagarna hade rätt att dra sig ur när som helst. Då det rörde sig om subjektiva, personliga berättelser, måste läsdagböckerna behandlas med anonymitet. Ingen personlig information som gjorde deltagarna spårbara fick användas. Det var också viktigt att författarna var medvetna om sin egen förförståelse gällande läsningens positiva effekter. Deltagarna blev informerade om studiens syfte och hur textmaterialet skulle analyseras och presenteras.

Utifrån Vetenskapsrådet (2024) så presenterades fyra grundprinciper som borde övervägas vid forskning med människor. Dessa fyra grundprinciper var:

- Att göra gott
- Att inte skada

- Att respektera självbestämmande
- Att upprätthålla rättvisa

I denna uppsats följdes dessa genom att författarna försökte bidra till förståelse av hur läsning kunde bidra till välmående vilket bidrog till den första grundprincipen, att göra gott. Denna princip beskrevs av Vetenskapsrådet (2024, s. 58) att innebörden är att generera ny kunskap och bidra till forskningsintresset. Genom detta nämndes också att det var svårt att uppnå utan att deltagarna hamnar i någon risk för skada. I denna undersökning var skaderisken inte för hög, vilket ledde in till den andra grundprincipen, att inte skada. Deltagarna skyddades genom att de själva fick välja en bok att läsa, vilket innebar att författarna inte utsatte deltagaren för direkt fara i deras mentala hälsa. Samt skyddade deltagarnas personuppgifter från utomstående.

Att respektera självbestämmande beskrev Vetenskapsrådet (2024, s. 59) genom att deltagaren skulle vara väl informerad om vad deras deltagande innebar och själv låta deltagaren bestämma om hen ville delta och hur det skulle genomföras. I denna undersökning hade en samtyckesblankett gjorts där deltagarna fått ge sitt samtycke och se sina rättigheter, samt fanns informationen som deltagarna fick vid kontakt med information om studien (se både samtyckesblankett och information i bilagor).

Den sista grundprincipen som beskrevs av Vetenskapsrådet (2024, s. 59) var att upprätthålla rättvisa. Detta innebar att en priviligierad grupp inte fick nytta av forskningen och andra fick riskerna. För att undvika att bryta mot detta kom alla våra deltagare att genomföra samma procedur vilket innebar att inte en grupp kom att få fler risker än en annan samt att alla deltagare kommer kunna ta del av resultatet från studien och ta del av den eventuella nyttan som studien visat.

3 Resultat

Studiens syfte var att undersöka och analysera läsares subjektiva upplevelser av läsning och läsningens upplevda koppling till välmående, utifrån ett biblioterapeutiskt perspektiv. Den tematiska analysen av intervjudata fokuserade på att identifiera mönster i de processer deltagarna genomgick, särskilt kopplade till de biblioterapeutiska nyckelstegen identifikation, katharsis och insikt. Resultaten presenteras nedan (se tabell 2) strukturerat efter huvudteman och underteman som genererats utifrån intervjuerna och studiens ramverk.

Tabell 2. Resultat av tematiska analysen

Tema	Undertema
Fångad av läsning - återhämtning och flykt	Egenstund, koppla av och avskärma sig från vardagens måsten
Känslomässigt engagemang	Genom läsning - känna mycket, ibland renande känslor; spänning eller fnitter
Identifikation	Känner igen sig själv i karaktärer
Utmanande självreflektion	Läsningen ger nya insikter, utmanar primära tankar
Läsning som främjar välmående	Stressfri, lugn och skön

3.1 Fångad av läsning - återhämtning och flykt

Detta tema belyste hur läsningen motiverades av ett avbrott i vardagen och fungerade som en källa till avkoppling. Deltagarna uttryckte att läsningen primärt motiverades av ett behov till ett avbrott i vardagen,

avkoppling och tid för sig själv. Deltagarna beskrev att läsningen var en källa till nöje och tillfredsställelse. Några av deltagarna lyfte att de sökte sig till läsningen som ett sätt att koppla bort jobbrelaterade tankar. Detta gick att se hos informant 2, som beskrev sig som en ganska stressad egenföretagare. Hon menade att läsning var det enda sättet för henne att kunna koppla bort allt annat. Hon utvecklade ytterligare med att "Koppla bort är nog det viktigaste grejen för mig. Koppla bort allt annat.". Informant 5 upplevde också läsning som en flyktväg från en stressig jobbperiod, där hon kunde koncentrera sig på historien i stället för sina måsten. Hon uttryckte detta "[…] läsningen som en flykt alltså för när jag läser så kan jag inte ligga där och tänka på allt jobb jag behöver göra, för jag måste koncentrera mig […]".

Andra deltagare beskrev att läsningen var mer som en återhämtningsprocedur. En av deltagarna gav denna beskrivning inför läsningen: "[…] ha en stund för mig själv för att läsa och njuta och så." (Informant 1). Hon uttryckte en förväntan på att läsningen skulle ge henne nöje och avslappning vilket hon uttryckte att läsningen bidrog till. De flesta gick därför också in med höga och positiva förväntningar inför sin valda bok och uttryckte efteråt att de generellt gick i uppfyllelse och lämnade dem med en tillfredsställd känsla. Informant 3 gick in med en väldigt positiv inställning och kände direkt vid första kapitlet att boken skulle bli "en five star" och att "Det här kommer bli så bra". Hennes förväntningar uppfylldes, hon uttryckte: "Det är den bästa boken hittills jag läst i år.". Informant 2 hade sett fram emot sin valda bok då "Den skulle vara mysig och lättsam." och ge henne "En paus från vardagen och öka julkänslan." Hon blev dock förvånad över bokens djup. Hon förväntade sig en lättsam romantisk bok men upptäckte att boken var "[…] mer djup än vad jag hade tänkt mig att den skulle vara, och även mer känslosam än vad jag hade tänkt mig.". Informant 4 var den enda som inte läste första boken i en serie eller en fristående bok och hade därför förväntningar baserat på tidigare böcker och på så sätt hade hon förväntningar på att boken skulle vara bra. Efter att hon

hade läst boken sa hon följande ”Jag blev inte besviken, så kan man väl säga. Och jag kände väl efteråt, att det levde upp till mina förväntningar. Ja.”.

En central upplevelse mellan deltagarna under läsningen var känslan av att bli uppslukad av boken. Detta beskrev deltagarna som att tid och plats försvann. Flera deltagare beskrev att de under vissa lässtunder var helt inne i boken och ingenting kunde rubba dem för det tillfället. Informant 4 upplevde att när hon kommit in i boken blev det “[…] nästan som att man glömmer bort sin egen omvärld”. Här tillade informant 4 också att det inte var ett fenomen som händer varje gång hon läser en bok, men under denna läsperiod blev hon väldigt investerad och hade svårt att lägga ner boken. Informant 5 upplevde att hon var tvungen att koncentrera sig helt på storyn för att hänga med, vilket ledde till ett starkt engagemang. Även informant 2 upplevde att hon blev uppslukad och att tid och plats försvann. Hon menade också att detta engagemang i boken blev “[…] ett andrum och jag blir ju distraherad från allt annat.”. Informant 3 beskrev hur läsningen gick trögt inledningsvis, men när hon väl hade kommit halvvägs blev hon så intresserad att hon inte kunde sluta och “[…] läste 200 sidor på en kväll.”, då uttryckte hon: “Jag var så fast, den var så bra.”. Hon beskrev det som att hon såg en film, vilket inte heller var en känsla hon får varje gång hon läser. Intresse för läsningen fungerade antingen som andrum eller distraktion, och ibland som både ock. Detta bidrog också till hur engagerad deltagarna blev i boken och hur de upplevde läsperioden.

Att läsningen fungerade som en distraktion, ett andrum eller en flykt var också mycket framträdande. Läsningen beskrevs konsekvent av deltagarna som en avkoppling och ett sätt att försvinna in i en annan värld för att slippa tänka på vardagens måsten. Informant 3 upplevde läsningen ” […] det kändes som att man såg en film.” vilket gjorde att hon lättare kunde glömma omvärlden och bara befinna och engagera sig i boken. Informant 5 beskrev detta tydligt: “Läsning för mig är att fly min vardag, fly mina

känslor". Hon beskrev att läsningen inledningsvis var en flykt från sina egna jobbiga känslor och mörker. Hon beskrev även att med tiden utvecklades läsningen i stället till att vara ett hälsosamt sätt att varva ner efter en lång dag. Informant 1 upplevde läsningen som ett andrum, vilket gör att hon "[…] inte behöver tänka på andra måsten och sådana grejer." Informant 2 beskrev det som "Både-ock, ett andrum och en distraktion från allt annat." vilket hon i intervjun utvecklade med att det är en avsiktlig paus vilket var viktigt men i och med det också en distraktion för att fly den jobbiga vardagen.

3.2 Känslomässigt engagemang

Detta tema behandlade det känslomässiga engagemanget och processen katharsis, vilket definierades som läsarens renande känslomässiga reaktion. Deltagarna beskrev att de blev känslomässigt engagerade i sina böcker. De rapporterade starka känslor som ilska, hopplöshet, spänning, sorg och lycka som väcktes under läsningen. Deltagarna framhävde en lättnad av att kunna känna känslor genom att läsa någon annans historia. Informant 5 fann att boken var "[…] jättebra på att ta fram just känslor hos mig" och att "Jag grät vid något tillfälle för att jag var såhär "va? Nej! Hände det där?'". Hon uttryckte också att boken höll henne på helspänn och att hon hela tiden ville veta vad som skulle hända i boken och hur karaktärerna skulle lösa sina dilemman. Samma uttryckte informant 1 som upplevde hög spänning där hon kände sig engagerad med karaktärerna "[…] så kände man ju liksom själv att 'Åh, gud, kom igen nu, fixa det här'".

Informant 2 blev också väldigt känslomässigt engagerad av sin bok. Hon hade tidigare förlorat en familjemedlem och bokens story handlade om att "[…] man förlorar en nära. Så jag grät då och då.". Men boken framhävde också fina relationer mellan vänner, par och familj vilket

informant 2 blev rörd utav och tyckte att det gav henne starka känslor, speciellt vänskaperna mellan vännerna i boken.

Flera deltagare upplevde katharsis, alltså upplevde deltagarna de väckta känslorna som renande. Informant 5 utvecklade detta genom att förklara att hon som person var dålig på att visa negativa emotioner i verkliga livet. Hon fann det "[…] så himla skönt i böcker, när jag bara får gråta åt någon annans story. Det gör något i mig, att nu fick jag gråta ut åt det här problemet.". Även positiva känslor upplevdes som renande, informant 4 beskrev att hon sällan fick så starka kickar av lycka i vardagen och upplevde därför att känslan av att "[…] hela kroppen fylls med glädje och man blir glad." var "[…] absolut renande och någonting man tar med sig […]".

3.3 Identifikation

Deltagarna uppvisade ofta en identifikatorisk läsart, där de kände igen sig i karaktärer eller händelser i boken, vilket var en förutsättning för insikt. Trots att flera av deltagarna läste böcker som var fantasy eller skönlitteratur kunde läsarna ändå känna igen sig i karaktärerna. Detta visade sig genom en identifikation av karaktärernas bakgrund eller inre resa under bokens gång. Informant 1 kände att boken anspelade på "[…] lite psykisk ohälsa och sådana grejer, vilket jag också har gått igenom". Hon kände att boken hjälpte henne se sin egen situation eller känslor i texten och därför kunde hon identifiera sig i det. Liknande beskrev informant 5 "Jag kunde väl ändå känna igen mig i det mörkret som man bär på. Alltså att man har ett tungt bagage. Men att det inte sätter stopp för en." Informant 2 kände igen sig i karaktärerna och de olika stadier de gick igenom "Jag kände igen mig i alla de här stadierna från tidigare i mitt liv". Samt kände informant 2 även igen sig i sorgeprocessen efter att ha förlorat en nära anhörig vilket ytterligare bidrog till en identifikatorisk läsning. Informant 3 menade att hon kunde

känna igen sig i boken även fast den var en fantasybok “Hon skriver ju om vänskapsrelationer och sådär. Sånt kan man ju känna igen sig i.” Informant 4 kände igen sig i huvudkaraktärens inre resa, som gick från att vara en “förstörd själ” till att ha “[…] funnit typ en ny styrka, en ny kämpar glöd”. Hon menade att “[…] just huvudkaraktären och hennes resa är väl någonting som jag kunde känna igen mig i”.

3.4 Utmanande självreflektion

Den utmanande läsarten, där litteraturen ifrågasatte ståndpunkter, var mindre representerad bland deltagare. Endast en deltagare (informant 5) rapporterade att texten utmanade hennes ståndpunkter i livet. Detta var specifikt kring hur karaktärer agerade. Dels kunde det handla om hur huvudkaraktären behövde agera för att få råd eller fördelar vilket deltagaren inte höll med om var moraliskt rätt. Men hon beskrev också hur hon upplevde en direkt utmaning när karaktärerna i boken svek varandra, vilket tvingade henne att reflektera och själv titta efter ”red flags” i det verkliga livet. Informant 5 beskrev hur en händelse i boken gav henne insikten att “Man ska inte lita på första bästa.”. För majoriteten av övriga deltagare bekräftade läsningen snarare befintliga ståndpunkter eller upplevdes inte som direkt utmanande. Informant 1 upplevde inte ett nytt perspektiv, men fick en “[…] påminnelse om att en persons beteende, alltså ibland har andra orsaker än det man tror vid första anblick”.

Insikter som deltagarna hade handlade om ökad självförståelse och tydliggörande av personliga värderingar. Informant 1 fick en påminnelse om att en annan persons beteende ibland har andra baktankar än det man ursprungligen trodde. Informant 2 fick insikten att hon ville “ha båda världarna”. Samtidigt som hon jobbade mycket ville hon även ta hand om familjen och eftersom hennes bok handlade om relationer så bidrog hennes bok till denna insikt. Informant 3 fick en viktig insikt gällande sin egen läsförmåga. Då hon blev så överraskad av att bli uppslukad av boken, gav

det henne hopp om att hon bara behövde hitta rätt bok för att kunna läsa mycket, vilket förändrade hennes perspektiv. “Det gav mig hopp att det inte är så att det är mig det är något med, utan jag måste bara hitta rätt bok.”.

3.5 Läsning som främjar välmående

Detta tema fokuserade på läsningens upplevda påverkan på välmående. Majoriteten av deltagarna rapporterade att läsningen hade en positiv påverkan på deras välmående. De kände överlag en tillfredsställd och skön känsla efter de läst sina böcker. Informant 1 upplevde sig vara “mycket lugnare, mindre stressad och mer tillfreds” efter att hon läst sin bok jämfört med hennes mående innan hon började läsa. Informant 2 rapporterade att måendet i allmänhet var detsamma när hon började läsa som när hon slutade, men hon kände att det “blir en skön känsla efter att man har läst.”. Informant 4 betonade att läsningen, som intresse och hobby, gav henne “sinnesro, avkoppling och inspiration”, vilket hon ansåg vara viktigt för hennes välmående. Detta utvecklade informant 3 mer: “Men sen är det också ett välmående att ha ett intresse, något som gör en glad. Man blir ju glad av att titta på sina böcker. Och hålla i sina böcker. På så sätt, så det ger ju en mening också”. Informant 5 insåg under reflektionen att hon i början använde läsning för att fly sina egna känslor, men att hon nu lyckades hålla läsningen på en hälsosam nivå där hon i stället tog en paus från stressen, “Jag tog bara en paus från att vara stressad. Och det tänker jag är typ det finaste man kan göra mot sig själv.” Sammanfattningsvis framstod läsningen som ett verktyg för avkoppling och ett medel för att erhålla positiva känslor, vilket bidrog till det subjektiva välmåendet.

4 Diskussion

4.1 Teoretisk diskussion

Studiens syfte var att undersöka och analysera läsares subjektiva upplevelser av läsning och läsningens upplevda koppling till välmående, utifrån ett biblioterapeutiskt perspektiv.

Resultatredovisningen visade att deltagarna generellt upplevde att läsningen hade en positiv påverkan på deras subjektiva välmående, främst genom att tillhandahålla avkoppling, egentid och positiva känslor. Analysen bekräftade att deltagarna genomgick de tre nyckelstegen i den biblioterapeutiska trestegsmodellen – identifikation, katharsis och insikt. Resultaten visade också att läsarna huvudsakligen använde sig av den identifikatoriska och den självförglömmande läsarten. Nedan diskuteras dessa resultat i samband med studiens teoretiska ramverk.

Efter analys av intervjuerna framträdde motivet för läsning starkt som ett behov av flykt och distraktion från en stressig vardag. Denna funktion av läsning, där läsaren får läsa om något som inte påminde om den egna livssituationen för att tillfälligt glömma sina egna problem, var centralt i den självförglömmande läsarten (Pettersson, 2014, s. 63). Att läsningen fungerade som ett andrum från vardagens måsten underströk värdet av eskapistisk biblioterapi, vars syfte var att finna lindring i nuet, avkoppling och hantering av välmående (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42; Pettersson, 2014, s. 63). Informant 5 beskrev hur hennes läsning inledningsvis var en ren “flyktväg” från stress, men att den över tid utvecklades till ett hälsosamt sätt att varva ner. Detta stämde överens med att läsning som en form av kulturell aktivitet länge har erkänts för sina biblioterapeutiska egenskaper att läka och fungera som en distraktion (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42; Pettersson, 2014, s. 63). Den starka närvaron av den självförglömmande läsarten i resultaten bekräftade att läsningen i sin mest grundläggande form

bidrog till deltagarnas psykiska och sociala välmående genom att minska stress och ge en känsla av egentid (Cheng et al. 2016, s. 46-47).

Resultaten visade att deltagarna upplevde ett stark känslomässigt engagemang och beskrev känslorna som renande. Detta bekräftade direkt det andra steget i den biblioterapeutiska trestegsmodellen: katharsis (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 46-48; Ross & Boye, 2024, s. 10-11; Pettersson, 2014, s. 58). Katharsis definierades som stadiet då läsaren blir känslomässigt engagerad i berättelsen och kunde frigöra känslor som upplevdes som renande (Pettersson, 2014, s. 58).

Denna process fick en särskilt stark dimension för informant 5 som beskrev att hon var dålig på att visa ledsna eller arga känslor i verkliga livet. Hon fann det "så himla skönt" att få gråta åt "någon annans story" vilket gav ett emotionellt utlopp. Genom fiktionen kunde hon uppnå ett känslomässigt engagemang som var skyddat eftersom texten skapade ett nödvändigt avstånd till de privata känslorna. Denna emotionella urladdning, oavsett om den var positiv som hos informant 4 eller negativ som i informant 2:s sorg, underströk att läsningen fungerade som ett medel för att hantera känslor. Den renande upplevelsen kopplade an till den bredare diskussionen om läsningens potentiella biblioterapeutiska funktion, där förmågan att uttrycka sig genom ord hade beskrivits som meningsskapande (Pettersson, 2014, s. 56-57).

Den identifikatoriska läsarten, att känna igen sig i karaktärer eller händelser, var mycket framträdande och var, enligt den klassiska teoribildningen, en förutsättning för att den biblioterapeutiska processen skulle gå vidare till katharsis och insikt (Pettersson, 2014, s. 62). Deltagarna identifierade sig inte nödvändigtvis med fantasykaraktärernas livssituation utan snarare med deras inre psykologiska processer. Informant 1 kände igen sig i karaktärer som hade "gått igenom något tufft" och kopplade det till sin egen bakgrund med psykisk ohälsa, vilket hon upplevde hjälpte henne att se sin egen situation speglad i texten. Att läsa om någon som genomgått

liknande svårigheter kunde ge läsaren en känsla av samkänsla och bekräfta att de inte var ensamma (Pettersson, 2014, s. 62; Ross & Boye, 2024, s. 9-11). Detta ledde till studiens sista steg: insikt. Resultaten visade att insikterna sällan var dramatiska omvälvningar utan snarare tydliggörande av befintliga värderingar eller perspektiv. Vilket kan exemplifieras av:

Självförståelse/bekräftelse: Informant 2 insåg att hon ville ha "båda världarna", både jobb och familj.

Hantering/hopp: Informant 5 insåg att hon lyckades hålla läsningen på en "hälsosam nivå". Informant 3 fick hopp om sin läsförmåga efter att ha blivit uppslukad av boken.

Dessa insikter, som upplevdes som en positiv påverkan på välmåendet, fullbordade trestegsmodellen genom att läsaren, som ett resultat av katharsis, blev medveten om sitt problem eller möjliga lösningar (Pettersson, 2014, s. 58).

Resultaten belyste en intressant spänning mellan de framträdande läsarterna. Deltagarna använde sig av den självförglömmande läsarten (flykt) för att skapa avstånd och lugn i nuet, samtidigt som de använde den identifikatoriska läsarten (igenkänning) för att nå katharsis och insikt.

Denna dualitet återspeglade den debatt som fanns i forskningen om biblioterapi. Den klassiska freudianska modellen betonade identifikation som nödvändig för insikt (Ross & Boye, 2024, s. 9-11; Pettersson, 2014, s. 58), medan senare forskning hade visat att den självförglömmande läsarten (eskapism) var biblioterapeutiskt verksam just genom att inte påminna läsaren om sig själv (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 49; Pettersson, 2014, s. 63). Det faktum att deltagarna kunde växla mellan dessa läsarter, där läsningen var både en flykt och en källa till känslomässigt engagemang, tydde på att båda funktionerna var relevanta för att främja subjektivt välmående (Cheng et al. 2016, s. 46-47).

Den utmanande läsarten, där litteraturen fick läsaren att ifrågasätta ståndpunkter eller livsval (Pettersson, 2014, s. 62) var däremot minimalt

representerad. De flesta deltagare upplevde att läsningen antingen bekräftade befintliga ståndpunkter eller var icke-utmanande. Detta kunde tyda på att de valda böckerna primärt fungerade som bekräftande snarare än kritiska verktyg. Viss forskning menade att det kunde ha en starkare biblioterapeutisk effekt att bli utmanad, vilket kunde leda till en associativ läsart där läsaren nådde oväntade tankar eller känslor (Pettersson, 2014, s. 62; Fagerholm Gullberg, 2025, s. 45).

Sammanfattningsvis bekräftade resultaten att den biblioterapeutiska trestegsmodellen var en användbar ram för att förstå hur läsaren upplevde att litteratur bidrog till deras välmående. Den höga förekomsten av både identifikatoriska och självförglömmande läsarter tydde på att litteraturens biblioterapeutiska potential var bred och inte begränsad till strikta definitioner av kvalitetslitteratur (Pettersson, 2014, s. 59-61). Resultaten visade att förmågan att hantera känslor och uppnå ökad självförståelse genom den individuella läsprocessen var central för det upplevda välmåendet.

4.2 Praktiska implikationer

Resultaten från studien visade tydligt på flera praktiska implikationer för människors vardag, särskilt gällande hantering av stress, känslomässigt välbefinnande och utveckling av självförståelse.

Resultaten lyfte fram den självförglömmande läsarten som en central mekanism för välmående, där deltagarna sökte läsning som ett sätt att få avkoppling, avbrott i vardagen och egentid. Denna läsart fungerade som ett praktiskt verktyg för att hantera eller undvika sämre välmående genom att erbjuda ett andrum, en distraktion och glädjeämnen.

Läsningen kunde fungera som en mental hygien där läsaren tog en paus från att vara stressad för att varva ner efter en lång dag. En deltagare insåg att hon bara tog en paus från att vara stressad vilket hon uppfattade

som det finaste man kunde göra mot sig själv. Heide et al. (2024, s.104) tar upp ett liknande exempel på hur musik påverkar utövaren.

Den uppslukande upplevelsen av att tid och plats försvann var biblioterapeutisk eftersom den tog sinnet bort från det konstanta orosmoln som annars upptog tankarna, vilket gjorde att läsaren inte behövde tänka på alla andra måsten. Detta bidrog till en känsla av lugn och tillfredsställelse.

Resultaten bekräftade att läsningen underlättade de biblioterapeutiska stegen katharsis och insikt, vilket hade en direkt nytta i vardagen.

Läsning fungerade som ett verktyg för meningsskapande genom ord, vilket var nödvändigt för att bearbeta känslor eller upplevelser (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 41-42; Pettersson, 2014, s. 56-57). För individer som hade svårt att uttrycka ledsna eller arga känslor i verkliga livet fungerade fiktionen som ett skyddat utlopp där de kunde uppleva känslor som att gråta åt någon annans story. Denna emotionella urladdning upplevdes som renande.

Steget insikt handlade ofta om att tydliggöra befintlig kunskap och bekräfta personliga värderingar. Att läsa om karaktärer som hade gått igenom tuffa saker hjälpte dessutom deltagare att se sin egen situation speglad i texten. Denna igenkänning skapade en känsla av att inte vara ensam. Insikten bidrog till ökad självförståelse och empowerment i det dagliga livet (Heide et al. 2024, s. 147; Pettersson, 2014, s. 58).

Den individuella läsningen hade även implikationer för det sociala välbefinnandet. Läsning kunde bidra till en känsla av gemenskap och minska social isolering. Genom att erbjuda en plats för att försvinna in i en annan värld kunde läsningen indirekt återge motivation och bidrog till att individen återfann livsmotivation. Eftersom välmående i hög grad var beroende av det sociala välbefinnandet kunde läsningens positiva effekter på individens välmående också stärka sociala relationer, vilket var avgörande för vardagslivet (Billington et al. 2010, s. 6-7, 67, 81; Fagerholm Gullberg, 2025, s. 47).

4.3 Metodologisk diskussion

Att använda intervjuer med läsdagböcker som stöd för deltagarna tillät författarna att få en djupare förståelse för deltagarnas upplevda meningsskapande och emotionella processer. Detta gav rika och nyanserade data, vilket var en styrka i småskalig kvalitativ forskning. Genom att deltagarna fört läsdagbok före, under och efter läsperioden, som de använde till intervjun, kunde författarna undersöka de kritiska faserna i den biblioterapeutiska processen, och eventuellt se tecken på transformativa effekter i läsarens livsberättelser (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42; Pettersson, 2014, s. 58). Att använda läsdagböcker som stöd till intervjuerna gjorde det möjligt att fånga upp de olika sätt läsaren relaterade till texten, exempelvis om de engagerade sig i en identifikatorisk läsart eller en självförglömmande läsart, där båda kunde påverka välmåendet (Pettersson, 2014, s. 62).

Då studien inte ställde krav på könsdiversitet, kunde avsaknaden av manliga deltagare vara en konsekvens av urvalet från de specifika bokforum som användes vid rekrytering. Studiens resultat var därmed begränsade till kvinnors subjektiva upplevelse av de biblioterapeutiska processerna.

Något annat som kan ha påverkat resultatet var att deltagarna som deltog var personer som läste regelbundet vilket innebar att denna studie kan inkludera deltagarnas upplevelser av tidigare läsning, dock bidrog denna studie till att läsarna reflekterade mer över boken och hur det fått dem själva att må.

Svagheter för studien var det lilla urvalet med ursprungligen sex deltagare och sedan det följande externa bortfallet som resulterade i fem deltagare till studien. Med den korta tidsramen för studien var ett litet urval bättre för att deltagarna skulle få tid att genomföra sin läsperiod utan extra stress för att följa de etiska grundprinciperna. Samt att författarna skulle

kunna intervjua informanterna och sammanställa resultat. En svaghet inom urvalet var det externa bortfallet. Alla deltagare informerades om att medverkan var helt frivillig och att de hade rätt att dra sig ur studien när som helst utan att behöva ange skäl. Rätten att dra tillbaka sitt samtycke sträckte sig även till redan insamlade data, men begränsades efter transkribering godkänts. En av deltagarna nyttjade sin rättighet att dra sig ur. Detta externa bortfall visade på vikten av deltagarnas tidshantering och förmåga att läsa den valda boken under 3 veckor och inte diskutera boken, vilket var kriterium för studien. I och med studiens begränsade tidsomfång rekryterades ingen ny deltagare.

Etiken upprätthölls genom det informerade samtycket där deltagarna hade sina rättigheter i studien och frivillighet att delta. Deltagarna hade kontinuerlig kontakt med författarna där de kunde ställa frågor när som och få snabba svar. Etiken upprätthölls också genom att deltagarna fick godkänna sin transkription, där de hade möjlighet att ta bort saker de ångrade, innan den användes för analys.

Eftersom fokus låg på läsarens individuella läsande, saknades den interaktion och dialog som var central i den interaktiva biblioterapin som annars skulle ha bidragit till ett kollektivt meningsskapande. Detta kunde begränsa djupet i insikten om hur upplevelser delades och bearbetades i ett socialt sammanhang (Fagerholm Gullberg, 2025, s. 42-43; Heide et al. 2024, s. 120-121).

Internt bortfall och begränsningar i data

Internt bortfall var kopplat till kvaliteten på data och deltagarnas uppriktighet, vilket var en känd begränsning vid användning av självrapporterat textmaterial.

Deltagare kunde ha känt press att självredigera sina svar då materialet skulle analyseras. En önskan att behaga författarna eller prestera väl kunde

ha påverkat intervjuerna. Detta kunde begränsa djupet i insikten om hur upplevelser delas och bearbetas, vilket var centralt för de biblioterapeutiska processerna.

Även om deltagarna själva valde bok, fanns det en risk att de kände sig pressade att välja "kvalitetslitteratur" eller litteratur som stämde överens med studiens syfte. Ett litteraturvetenskapligt perspektiv kunde dock nyansera synen på vad som var biblioterapeutiskt verksam litteratur, då även populärkultur kunde fungera.

Trovärdighet

Trovärdigheten handlade om hur väl studiens resultat överensstämde med deltagarnas faktiska upplevelser. Trovärdigheten hade stärkts genom att deltagarna fick läsa igenom och godkänna transkriptionen från sin egen intervju. Denna medlemskontroll säkerställde att författarna inte misstolkat deltagarnas berättelser. Dessutom bidrog metoden dagboksassisterad läsning till trovärdigheten, eftersom deltagarna dokumenterade sina känslor i stunden, vilket minskade risken för att de skulle glömma relevant information.

Överförbarhet

Överförbarhet avsåg i vilken sträckning resultaten kunde appliceras på andra sammanhang. Författarna hade främjat detta genom att ge en rik och detaljerad beskrivning av studiedesign, deltagare och procedur. Detta gav andra forskare möjlighet att genomföra liknande studie eller bedöma om resultaten var relevanta för liknande grupper. Det underströks dock att med endast 5 kvinnliga deltagare var studien inte generaliserbar till en bredare population, vilket var en känd begränsning för studiens externa validitet. Målet var i stället att nå en djupare förståelse för just dessa individers upplevelser.

Tillförlitlighet

Tillförlitlighet rörde forskningsprocessens stabilitet över tid. I studien stärktes detta genom en ständig dokumentation av hela processen i en loggbok, där varje steg hade bokförts med datum och beskrivningar. Genom att tydligt redovisa hur transkriptioner och analyser hade genomförts ökade författarna möjligheten för utomstående att följa hur de nått sina slutsatser, vilket ökade reliabilitet och validitet.

Verifierbarhet och Reflexivitet

Verifierbarhet handlade om att säkerställa att resultaten baserades på deltagarnas svar och inte forskarnas egna förkunskaper. Detta var sammankopplat med författarnas reflexivitet, det vill säga forskarnas medvetenhet om sin egen position. Resultatet var ofrånkomligt färgat av författarnas tolkning och teoretiska antagande. Författarna var psykologistudenter och hade båda erfarenhet av att läsning hade en positiv påverkan på deras välmående. Då studien utgick från en förförståelse gällande läsningens positiva effekter, hanterades denna subjektivitet genom en pågående process av självreflektion kring den egna förförståelsen under analysen. Författarna var reflekterande under hela forskningsprocessen och den reflexiviteten bidrog till en högre reliabilitet.

4.4 Framtida forskning

Framtida forskning skulle kunna fokusera på att genomföra en longitudinell studie där det finns en längre tidsram där deltagarna ska läsa och dokumentera sin upplevelse, sedan ha en längre period mellan läsperioden och uppföljande intervju för att se ett mer långsiktigt resultat. Samt skulle forskningen kunna innehålla multipla metoder där läsdagbok också samlas in för en första analys och sedan uppföljande intervjuer efter ett tag för att analysera den långsiktiga effekten av regelbunden läsning. I

detta skulle även frågorna i läsdagböckerna och intervjun vara mer djupa för att få en ännu djupare förståelse för hur läsningen påverkar välmående. Ett större urval med större åldersspann och genus skulle också kunna bidra. Denna studie skulle även kunna använda sig av deltagare som inte regelbundet läser böcker, för att avgränsa yttre faktorer och ha en bättre vetskap av att det är just den läsperioden som mäts i resultatet.

Framtida forskning skulle även kunna undersöka skillnader mellan individuell och social läsning där deltagarna får diskutera sina böcker i exempelvis en bokklubb. Social läsning och diskussioner påverkar människan på andra sätt än endast individuell läsning och egen reflektion.

5 Slutsats

Sammanfattande slutsats av resultatet var att deltagarna upplevde att läsningen bidrog positivt till deras subjektiva välmående eftersom det gav en paus ifrån verkliga situationer som framkallade jobbiga emotioner. Slutsatsen indikerar att läsning kan användas i högre utsträckning för att bidra till ökat subjektivt välmående och att biblioterapeutiska metoder hade goda möjligheter för användning.

6 Referenser

Aghababaei, N. & Arji, A. (2013). Well-being and the HEXACO model of personality. Personality and Individual Differences 56. s. 139-142. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.037

Belleza, M. (9 maj 2024). *Psychosocial Theories: Study guide for nurses*. https://nurseslabs.com/psychosocial-theories/#h-types-of-psychosocial-theories

Billington, J., Dowrick, C., Hamer, A., Robinson, J., & Williams, C. (2010). An investigation into the therapeutic benefits of reading in relation to depression and well-being. *Liverpool: The Reader Organization, Liverpool Health Inequalities Research Centre.*

Brewster, L., Sen, B. A., & Cox, A. M. (2012) Legitimising bibliotherapy: Evidence-based discourses in healthcare. *Journal of Documentation, 668*(2), 185-205. https://www.researchgate.net/publication/242349754_Legitimising_bibliotherapy_Evidence-based_discourses_in_healthcare

Cheng, C., Cheung, W.-L. M., Montasem, A., Awang-Hashim, R., Bacova, V., Baumane, I., Chan, R., Christou, M., Chun, Y. W., Clemena, M. R., Comunian, L. A., Czapinski, J., Dayam, N., Loving, D. R., Duarte-Silva, E. M., Falzon, A., Falzon, R., Gan, Y. Golden, L. D., de Zavala Golec., & Uglanova, E. (2016). Explaining Differences in Subjective Well-Being Across 33 Nations Using Multilevel Models: Universal Personality, Cultural Relativity, and National Income. *Journal of Personality 84*(1). DOI: 10.1111/jopy.12136

Fagerholm-Gullberg, S. (2025). Biblioterapi och moraliska skador: en väg till läkande med ord. *Svenska soldathemsförbundet*. s. 41–51. http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:sh:diva-57873

Folkhälsomyndigheten. (2 september 2022). *Vårt samhälle och nära omgivning*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/samhalle-nara-omgivning-och-individ/

Folkhälsomyndigheten. (17 december 2025). *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/

Green, K. (2022). Exploring the therapeutic potential of reading: Case studies in diary-assisted reading. *Frontiers in Psychology, 13*, 1037072 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1037072

Hasley, M. (2023, January 18). How to conduct a diary study: A start to finish guide. *People Nerds*. Dscout. https://www.dscout.com/people-nerds/diary-study-guide

Heide, A-L., Batt-Rawden, B. K., Stranden, M., Bruun, F. E., Haga, M., Høgseth, B. H., Jenssen, H. R., Kibirige, R., Kvaløy, K., Lysne, A. D., Løkken, B., Nygård-Pearson, E., Lång, S., Reistadbakk, E., Rangul V., Steigum, B. J., Sund, R. E., & Wiik, J. (2024). Health and Life Skills Through Music, Arts and Culture in Education. *Nordic Open Access Scholarly Publishing*. http://doi.org/10.23865/noasp.216

Lönnfjord, V (2021). Social stressors and their association with psychosomatic problems among adolescents: Implications for school social work [Doctoral thesis, Karlstad University]. Karlstad University Studies, 2021:32. Karlstad University https://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1610491/FULLTEXT01.pdf

Nezlek, B. J., Newman, B. D. & Thrash, M. T. (2016). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *The journal of positive psychology 12*(4), 323-332. http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1198923

Pettersson, C. (2014). Biblioterapi i ett litteraturvetenskapligt perspektiv. *Tidskrift för litteraturvetenskap, 44*(1), s. 55-65. https://doi.org/10.54797/tfl.v44i1.10534

Ross, A. & Boye, E. (2024). *Läsning för att må bättre på skolbibliotek*. [Examensarbete, Linneuniversitetet]. https://diva-portal.org/smash/get/diva2:1886482/FULLTEXT02

Ryan, M. R. & Deci, L. E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology, 52.* 141-166 https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2021/05/2001_RyanDeci_Happiness.pdf

Garcia, D., Kazemitabar, M. & Asgarabad, H. M. (2023). The 18-item Swedish version of Ryffs's psychological wellbeing scale: psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Frontiers in Psychology, 14*, 1208300. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300

Spytska, L. (2025). The Impact of a Positive Worldview on Quality of Life: Aspects of Psychological, Social and Physiological Well-Being. *Kyiv International University*. DOI: 10.13165/SD-25-23-1-05

Turker, S., Fumagalli, B., Kuhnke, P., & Hartswigsen, G. (2025). The ’reading’ brain: Meta-analytic insight into functional activation during reading in adults. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews 173*. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2025.106166

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024*. Vetenskapsrådet. 978-91-89845-08-4

7 Bilagor

Bilaga A - Instruktioner och frågor till läsdagboken

Fas	Frågeställningar/Riktlinjer
Före läsperiod	- Hur skulle du beskriva ditt nuvarande välmående? Hur mår du? - Hur brukar du känna inför att läsa? Känner du på samma sätt nu? - Tror du att boken kommer att påverka ditt humör, dina tankar eller ditt mående? Kan du ge exempel på om du har några förväntningar? - Har du några förhoppningar som läsningen kommer att ge dig? I så fall vad?
Aktiv fas – under läsning	- Hur upplevde du din läsning av din bok idag? - Väcktes några känslor hos dig under läsningen, fanns det något i boken som berörde dig särskilt starkt? - Om du skulle beskriva läsupplevelsen med tre ord - vilka skulle det vara, och varför just dessa? - Hur kändes det att följa karaktärerna / berättelsen? - Har dina tankar eller känslor för boken förändrats under bokens gång? - Fanns det något i boken eller läsupplevelsen som du upplevde som oväntat / överraskande?
Efter läsperiod	- Vad gav läsningen dig? - Hur såg din läsprocess ut - när, var och hur läste du boken? - Har din syn förändrats på något specifikt eller i allmänhet? - Tar du med dig något från den här läsupplevelsen? Kan du utveckla vad, hur i så fall? - Fanns det något du önskar att författaren hade utforskat mer? Om du jämför ditt nuvarande mående med ditt mående innan du började läsa, hur skulle du då beskriva ditt mående nu? Skulle du vilja fortsätta läsa som du gjorde under denna undersökning? Varför eller varför inte?

Bilaga B – Intervjuguide

1. Inledning och övergripande erfarenheter (Syfte, motiv, process)
Målet med denna sektion var att skapa en trygg miljö, påminna om etik och få en initial överblick av processen, samt att koppla tillbaka till fas före.
Vi vill påminna om att ditt deltagande är helt frivilligt, att du är anonym och att all information behandlas konfidentiellt. Du har också rätten att avstå från att svara på frågor. Efter transkribering har du också möjlighet att läsa igenom intervjun och godkänna den innan den används för analys.

1. Hur upplevde du att det var att läsa individuellt och föra läsdagbok där du reflekterar över ditt mående, före under och efter läsning?

Uppföljningsfrågor:
Kan du kortfattat summera din läsupplvelse utifrån din läsdagbok?
Hur kan läsningen kopplas till ditt välmående?
Hur beskriver du den processen du gått igenom?
Vilken påverkan upplever du att läsningen hade på ditt välmående?

2. Kan du utveckla hur dina motiv såg ut när du började, och om dessa motiv förändrades under tiden du läste?

Uppföljningsfrågor:
Gick dina förväntningar av läsupplevelsen i uppfyllelse?
Var det enkelt eller svårt att känna igen dig i karaktärer/händelser i den valda boken?
Vilka känslor var starkast, och upplevde du dessa känslor som renande?

3. Utifrån dina anteckningar i efter fasen, hur skulle du beskriva den skillnad i ditt välmående som läsningen eventuellt bidrog till, jämfört med baslinjen?

2. Den aktiva fasen: Känslor, identifikation och läsart
Målet är att fördjupa förståelsen för de tidiga stegen i den biblioterapeutiska processen (identifikation och katharsis) och utforska vilken typ av läsart som samspelade med välmående. Dessa frågor fördjupar de dimensioner som introduceras i dagboken och som beskrivs i studiens bakgrund.

1. Hur skulle du beskriva din läsart?
2. Upplevde du att du kände igen dig i någon karaktär eller händelse under läsningen?

Uppföljningsfråga:
Kan du beskriva hur upplevelsen, vad, vilka känslor kände du medan du läste?
Hjälpte det dig att se din egen situation speglad i texten?

3. Väckte boken och läsupplevelsen känslor hos dig? Blev du känslomässigt engagerad i boken?

Uppföljningsfråga:
Kan du berätta mer om dessa känslor?
Var det känslor du var bekant med sedan tidigare eller kom de som en överraskning?
Hade du upplevelser av att bli uppslukad, som om tid och plats försvann medan du läste?
Upplevde du detta som ett andrum eller en distraktion?

4. Fanns det något i texten som utmanade dina ståndpunkter eller livsval?

Uppföljningsfråga:
Kände du att det gav dig ett nytt sätt att se på olika sammanhang?

3. Reflektion och insikt (Efter fas)
Målet är att kartlägga det slutgiltiga stadiet av den biblioterapeutiska processen (insikt) och utvärdera den upplevda effekten på välmående.

1. Hur skulle du beskriva skillnaden i ditt mående nu jämfört med innan du började läsa?

Uppföljningsfrågor:
Har läsningen gett dig nya tankar eller perspektiv?
Upplever du att läsningen har påverkat ditt välmående? På vilket sätt?
Har något i ditt sätt att förstå dig själv förändrats?

Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Bilaga C - Informerat samtycke

Projektets titel: Subjektiva upplevelser av läsning och välmående
Författare: Linnea Kedenius och Pauline Sandwall Lind, studenter vid Linneuniversitetet i Växjö
Studiens syfte: Syftet är att undersöka läsares subjektiva upplevelser av läsning och dess upplevda effekter på deras välmående. Studien är kopplad till biblioterapi och syftar till att fylla kunskapsluckan om hur läsning kan bidra till välmående.

Frivillighet och rätten att avbryta:

- Deltagandet är helt frivilligt
- Du har rätt att avböja
- Du har rätt att avbryta studien när som helst, utan att ange orsak. Detta kommer inte att påverka dig negativt.

Vad innebär ditt deltagande:

- Läser en valfri skönlitterär bok under max 3 veckor.
- För att fokusera på den subjektiva upplevelsen ombeds deltagarna att inte diskutera sin bok/läsning med andra.
- Föra en läsdagbok under denna period. Dagboken ska fyllas i 3 faser; före, under och efter läsningen, och handlar om hur läsningen påverkar ditt välmående.
- Läsdagboken ska föras innan läsperioden påbörjas och när läsperioden avslutats, men också aktivt under läsperiodens gång.
- Läsdagboken kommer sedan användas som grund för att deltagarna ska kunna besvara författarnas frågor om de olika läsfaserna.
- Deltar i en individuell intervju, med läsdagböckerna som grund, efter att läsperioden avslutats. Intervjuerna syftar till att du ska kunna utveckla och diskutera dina reflektioner från läsdagboken.

Etik och hantering av data
Anonymitet: All data kommer att anonymiseras. Vi kommer att använda pseudonymer i analys och presentation av resultat, och personlig information som kan spåra dig kommer inte att användas.
Konfidentialitet: Insamlat material kommer att lagras säkert och behandlas i enlighet med gällande forskningsetiska riktlinjer.
Uttag av data: Du kan när som helst dra tillbaka din data ur studien

Jag har läst informationen och jag förstår vad studien innebär. Jag är införstådd med att deltagande är frivilligt och att jag kan dra mig ur när som helst. Jag samtycker till att delta i studien, bestående av att föra läsdagbok och delta i en uppföljande intervju.

Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Bilaga D – Meddelande till potentiella deltagare

Våra namn är Linnea Kedenius och Pauline Sandwall Lind, vi studerar psykologi 3 på Linneuniversitetet och söker deltagare till vår kandidatuppsats.

Vårt syfte är att undersöka läsares subjektiva upplevelser av litteratur och hur de upplever att läsningen påverkar deras välmående. Studien utgår från ett biblioterapeutiskt perspektiv och syftar till att kartlägga biblioterapeutiska processer.

Vi söker deltagare med intresse för litteratur och villighet att dela med sig av sina reflektioner från läsdagboken.
Vi söker endast deltagare som är över 18 år
Vi söker dem som kan läsa en bok under max 3 veckor

Deltagandet är utformat i tre steg:

1. Läsperiod: Du väljer och läser en valfri bok under ca 3 veckor.
2. Läsdagbok: Du för en läsdagbok utifrån instruktioner under denna period. Dagboken har riktlinjer för att fånga upp ditt mående före läsningen, dina reaktioner och igenkänningar under läsningen och din reflektion/insikt efter läsningen. Läsdagboken ska inte samlas in utan fungerar som underlag för intervjun.
3. Intervju: Du deltar i en individuell intervju för att diskutera om din läsdagbok. Läsdagboken är som grund för att svara på författarnas frågor om läsperioden.

Deltagande är helt frivilligt
Du har rätten att avbryta din medverkan när som helst, utan att ange skäl.
Allt material kommer att anonymiseras.

Vänligen kontakta oss för vidare information om du är intresserad
lk223wc@student.lnu.se och ps223sg@student.lnu.se

Bilaga E – exempel på tematisk analys

Utdrag	Kod	Tema
”Koppla bort är nog det viktigaste grejen för mig. Koppla bort allt annat.” (informant 2) “[…] ha en stund för mig själv för att läsa och njuta.” (informant 1) “[…] läsningen som en flykt alltså för när jag läser så kan jag inte ligga där och tänka på allt jobb jag behöver göra, för jag måste koncentrera mig […]” (informant 5) “Nästan som att man glömmer bort sin egen omvärld” (informant 4) “tid och plats försvann” (informant 2) “Det kändes som att man såg en film.” (informant 3) “Läsning för mig är att fly min vardag, fly mina känslor” (informant 5) “[…] inte behöver tänka på andra måsten och sådana grejer.” (informant 1)	Jag läser för att få en egenstund, koppla av och avskärma mig från vardagens måsten.	Fångad av läsning - återhämtning och flykt
“jättebra på att ta fram just känslor hos mig” (informant 5) “så himla skönt i böcker, när jag bara får gråta åt någon annans story. Det gör något i mig, att nu fick jag gråta ut åt det här problemet” (informant 5) “Jag blev ju lite irriterad på karaktärernas roller ett tag. Och när det var hög spänning så kände man ju liksom själv att “Åh, gud, kom igen nu, nu, fixa det här””. (informant 1) “hela kroppen fylls med glädje” (informant 4) “absolut renande” (informant 4)	Läsning får mig att känna mycket, ibland renande känslor; spänning eller fnitter	Känslomässigt engagemang
“[…] lite psykisk ohälsa och sådana grejer, vilket jag också har gått igenom” (informant 1) “Jag kände igen mig i alla de här stadierna från tidigare i mitt liv” (informant 2) “man förlorar en nära, Så jag grät då och då” (informant 2) “Hon skriver ju om vänskapsrelationer och sådär. Sånt kan man ju känna igen sig i.” (informant 3) “Ja, vad jag kommer ihåg, så vet jag att just huvudkaraktären och hennes resa är väl någonting som jag kunde känna igen mig i“ (informant 4) “Jag kunde väl ändå känna igen mig i det mörkret som man bär. Alltså att man har ett tungt bagage. Men att det inte sätter stopp för en.” (informant 5)	Jag identifierar mig i det jag läser	Identifikation och igenkänning

“Man ska inte lita på första bästa.” (informant 5) “[…] påminnelse om att en persons beteende, alltså ibland har andra orsaker än det man tror vid första anblick” (informant 1) “Det gav mig hopp att det inte är så att det är mig det är något med, utan jag måste bara hitta rätt bok.” (informant 3)	Läsningen utmanar mina primära tankar Läsningen har gett mig nya insikter	Utmanande självreflektion
“mycket lugnare, mindre stressad och mer tillfreds” (informant 2) “blir en skön känsla efter att man har läst.” (informant 2) “Men sen är det också ett välmående att ha ett intresse, något som gör en glad. Man blir ju glad av att titta på sina böcker. Och hålla i sina böcker. På så sätt, så det ger ju en mening också”. (informant 3) “Jag tog bara en paus från att vara stressad. Och det tänker jag är typ det finaste man kan göra mot sig själv.” (informant 5)	Läsningen påverkar mitt välmående och är mitt intresse	Läsning som främjar välmående