

УДК 159.91 + 82

DOI: 10.34670/AR.2023.34.99.003

Профилактика эмоционального выгорания средствами художественной литературы

Гузь Наталия Александровна

Доктор филологических наук,
профессор кафедры русского языка и литературы,
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет,
659333, Российская Федерация, Бийск, ул. Короленко, 53;
e-mail: gna@city.biisk.ru

Аннотация

Требования к представителям субъект-субъектного типа профессий сегодня достаточно высоки. Вопрос их психологического здоровья напрямую соотносится с выполнением профессиональных обязанностей. По результатам российских исследований, выполненных по различным методикам, диапазон выраженных симптомов выгорания учителей колеблется от 30% до 75%. Цель статьи – выявление возможностей художественной литературы как одного из способов профилактики эмоционального выгорания. Преамбулой к раскрытию темы является определение понятия «синдром эмоционального выгорания», обзор его видов и этапов в контексте теоретико-методологических исследований. В основной части работы кратко перечислены основные универсальные способы профилактики СЭМ, рассмотрены виды и формы библиотерапии, понятие катарсиса, прокомментировано воздействие жанровой специфики литературных произведений на читателя с учетом возрастных, гендерных и других особенностей, приведены названия рекомендуемых художественных текстов. Научная новизна работы обеспечивается системным подходом к теме и рекомендательным списком литературных произведений с учетом возможностей их психотерапевтического воздействия. Автор приходит к выводу, что чтение художественной литературы является действенным способом профилактики эмоционального (профессионального) выгорания педагогов, при этом успешность использования библиотерапии зависит от правильного подбора художественных текстов, соответствующих личностным свойствам читателя.

Для цитирования в научных исследованиях

Гузь Н.А. Профилактика эмоционального выгорания средствами художественной литературы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 11А. С. 14-22. DOI: 10.34670/AR.2023.34.99.003

Ключевые слова

Синдром эмоционального выгорания, катарсис, библиотерапия, художественная литература, индивидуальность личности.

Введение

Требования к представителям субъект-субъектного типа профессий сегодня достаточно высоки. Вопрос их психологического здоровья напрямую соотносится с выполнением профессиональных обязанностей. По результатам российских исследований, выполненных по различным методикам, диапазон выраженных симптомов выгорания учителей колеблется от 30% до 75% [Результаты всероссийского исследования..., www]. На серьезность ситуации указывает то, что Всемирная организация здравоохранения в 2019 году включила синдром эмоционального выгорания в перечень Международной классификации болезней, при этом имея в виду только профессиональный контекст.

Вышеназванными тревожными фактами подтверждается *актуальность* проблемы эмоционального выгорания и ее профилактики в педагогическом сообществе.

Синдром выгорания, как отмечает ВОЗ, это результат хронического стресса на работе. Он проявляется в нарастающем эмоциональном, психическом и физическом истощении, что может выражаться в постоянной раздражительности, усталости, нарушениях сна, потери интереса к работе и даже ухудшении здоровья.

Повышенный риск СЭВ у педагогов объясняется большим количеством людей, с которыми надо общаться в обязательном порядке (ученики, их родители, коллеги), загруженностью не только занятиями сверх ставки, но и отчетной документацией, внеклассной работой, проверкой письменных работ. Рабочий день учителя, как правило, продолжается дома. А ведь еще есть семья, дом, интересы...

Целью данной работы является рассмотрение возможностей художественной литературы как одного из способов профилактики эмоционального выгорания. Преамбулой к освещению темы будет определение понятия СЭВ, изложение краткой истории его теоретико-методологической базы, рассмотрение видов и этапов выгорания. В основной части статьи кратко перечислены основные универсальные способы профилактики, рассмотрены виды и формы библиотерапии, понятие катарсиса, прокомментировано воздействие жанровой специфики литературных произведений на читателя, приведены названия рекомендательных художественных текстов. Научная новизна работы обеспечивается системным подходом к теме и рекомендательным списком литературных произведений с учетом возможностей их психотерапевтического воздействия.

Основная часть

Изучение профессионального выгорания началось в 70-х годах XX века. Тогда же термин «выгорание» ("burnout") был введен американским психиатром Гербертом Фроуденбергом. За прошедшие полвека, с одной стороны, появилось много исследований различных аспектов, связанных с синдромом эмоционального выгорания. С другой стороны, до сих пор нет четкой структурной и сущностной концепции этого феномена. Тем не менее ряд особенностей СЭВ изучен достаточно глубоко. Сущностное содержание и структура СЭВ описаны в работах С. Maslach, В.В. Бойко, Л.С. Чутко, механизм эмоционального выгорания – в трудах Л.А. Китаевой-Смык и Э.С. Бобровой, модели и концепции выгорания изучены С.К. Нартовой-Бочавер, психодиагностические методики изучения эмоционального выгорания предложены К. Маслач и С. Джексоном, В.В. Бойко, А.А. Рукавишниковым, Н.П. Фетискиным, средства профилактики и коррекции последствий эмоционального выгорания прокомментированы в

статьях Н.Н. Пряжникова, Е.Г. Ожегова, В.Е. Орел, А.В. Емельяненко, Н.Н. Сафуковой, Н.В. Назарук. Профессиоанльное выгорание педагогов изучалось М.В. Борисовой, Т.В. Форманюк, Е.А. Чикаревой. Среди ряда концепций эмоционального выгорания самой популярной сегодня является теория С. Maslach [Maslach, Jackson, 1996], состоящая из трех компонентов: эмоционального истощения (основа синдрома), деформации отношений с окружающими и обесценивания своей профессиональной деятельности и даже личностных качеств.

Как уже отмечалось, учителя входят в группу повышенного риска синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Причинами служит целый ряд не зависящих от педагога факторов. Это и очень широкий круг профессионального общения, из которого невозможно исключить нежелательный контингент, и повышенная ответственность, и рост документооборота, и частая смена дидактических установок, вызванная реформами и модернизацией в образовании, и требования последнего времени, обусловленные цифровизацией в обучении, и перегруженность полтора или даже двумя ставками. Работа учителя требует постоянного проявления эмпатии, спроецированной на широкий круг учеников, родителей, коллег, и при высокой учебной нагрузке это отрицательно сказывается на самочувствии. С.П. Безносков, исследуя профессиональную деформацию личности, приходит к выводу, что проживание определенного отрезка времени в логике существования другого не может пройти бесследно для внутреннего мира самого воспитателя, его сознания, психики [Безносков, 2004]. К этим факторам добавляется феминизированность педагогических кадров, что означает и повышенную, в сравнении с мужчинами, подверженность стрессу, и широкий круг домашних обязанностей. При этом, конечно, следует отметить, подвержены эмоциональному выгоранию далеко не все и не в равной степени: все зависит от индивидуальных психологических особенностей.

Эмоциональное выгорание проявляется не вдруг, а нарастает постепенно и, главное, незаметно. К его самым частым симптомам относятся утомляемость, апатия, ощущение бессмысленности и непродуктивности своей работы и утрата интереса к ней, нарушения сна и как крайнее проявление – истощение и кризис в эмоциональной и коммуникативной сферах.

Итак, эмоциональное (профессиональное) выгорание – это разной степени физическое, эмоциональное и умственное истощение, это, в формулировке В.В. Бойко, выработанный личностью механизм психической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [Бойко, 2003]. Оно накапливается незаметно и постепенно, если не избавляться отрицательных эмоций и перегрузки.

Профилактика СЭВ реализуется в психологических и психиатрических техниках и приемах, в арт-терапии, в алгоритме здорового образа жизни и разумной организации профессиональной деятельности. Одним из подобных средств воздействия является библиотерапия. Она появилась много веков назад. При входе в книгохранилище фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души». Лечение с помощью книг практиковалось в древней Греции. Пифагор, не только математик, но и целитель, успешно использовал стихи для лечения ряда заболеваний. Целительное свойство книг отмечали Аристотель и Платон.

В средневековой Европе книги религиозного содержания, приносили верующим успокоение и надежду и применялись в работе врачей. В эпоху Возрождения стали обращаться и к художественным произведениям. Так, английский врач XII века Т. Сагейдем советовал своим пациентам читать «Дон Кихота» Сервантеса.

В России еще в 1836 году И. Дядьковский рекомендовал для облегчения конкретного психологического дискомфорта чтение соответствующего литературного произведения. В 1916

году русский писатель, библиограф и просветитель Н.А. Рубакин в Женевском педагогическом институте Ж.-Ж. Руссо основал новое направление в науке на стыке психологии и литературоведения – библиопсихологию.

В двадцатые годы прошлого века в Советском Союзе на базе библиотек домов отдыха, лечебных пансионатов врачи подбирали литературу в соответствии с диагнозом и проблемами пациентов и наблюдали терапевтический эффект в зависимости от схожести ситуаций в книге и жизни лечащихся (связь была прямая). Библиограф А.М. Миллер трансформировала методику лечения книгой в научную дисциплину

В медицине влияние произведений искусства на здоровье человека отмечали В.Е. Рожнов, И.З. Вельвовский, З. Фрейд, В.М. Бехтерев, И. Платонов. В.Н. Мясищев видел в библиотерапии сочетание книговедения, психологии и психотерапии

Пока нет научно сформулированного определения библиотерапии. Более того, одни видят в ней раздел библиотекведения [Симонов, 2016], другие – аспект педагогики чтения [Дрешер, 2000], третьи – комплексную научную дисциплину [Крейденко, 1991].

В настоящее время библиотерапия переживает период осмысления своего предмета, метода, целей. Под этим термином сегодня понимают науку, изучающую особенности формирования у индивида стрессоустойчивости, развития силы воли, повышения интеллектуальных показателей. Основная цель библиотерапии – помочь человеку противостоять негативным ситуациям, отрицательным эмоциям, улучшить настроение,

В психологии библиотерапия – это метод коррекционной работы, при котором пациент должен отождествлять себя с героем литературного произведения, терапевтический эффект основан на проекции проблем литературного героя на читателя.

Высшим проявлением воздействия искусства на человека является катарсис. Этот термин ввел Аристотель, понимавший его как нравственное очищение и облегчение вследствие перенесенного душевного потрясения. В своей «Поэтике» он говорил об очищающей силе поэзии. Тем не менее четкой дефиниции термина Аристотель не дал, поэтому в дальнейшем появилось множество его интерпретаций (этического, психофизиологического, эстетического, мистического характера), у которых было одно общее: все сходились во мнении, что понимание катарсиса древними греками и, спустя века, последующими толкователями было различным.

Большое внимание уделил этому феномену Л.С. Выготский. Ученый трактовал катарсис как очищение через снятие трагического содержания произведения его художественной формой. Проанализировав в этом ключе рассказ И.А. Бунина «Легкое дыхание», он сформулировал вывод: «Найденная нами противоположность в строении художественной формы и содержания и есть основа катартического действия эстетической реакции [Выготский, 1968, 273].

В современном подходе к катарсису акцентируется ряд аспектов: эмоционально катарсис проявляется в облегчении от негативных переживаний, в появлении просветленного чувства (допуская слезы и смех). В эстетическом плане катарсис выражается в ощущении гармонии, красоты. В этическом аспекте катарсис формирует гуманные чувства. Наконец, социально-психологический подход исследует триаду: содержание произведения – позицию автора – личностные особенности реципиента. Если психология автора и читателя совпадает, то катартический эффект усиливается через механизмы психического заражения и подражания, на это указывал еще в конце XIX в. французский ученый Э.Геннекен [Геннекен, 1892].

Любое ли произведение искусства оказывает катартическое воздействие? Нет, конечно. Есть произведения, оставляющие равнодушными. А есть те, которые вызывают

противоположный эффект: раздражение, угнетенное состояние, ощущение хаоса, безобразия. В этом случае можно говорить об антикатарсисе. Его вызывают произведения с деструктивной, антигуманной сущностью.

Сознательное использование приемов и методов психотерапии и библиотерапии поможет значительно повысить эффективность этой деятельности. По некоторым данным, чтение хорошей книги снижает стресс на 68%, прослушивание музыки – на 61%, прогулка – на 42%, компьютерные игры – на 21% [Тверская, www].

В библиотерапии, проводимой специалистами, есть несколько техник и упражнений: чтение художественных текстов вслух, отождествление себя с героем художественного произведения, пересказ прочитанного, чтение с последующим обсуждением, обыгрывание ситуации из книги, чтение по ролям и театрализация (особенно для этого подходят пьесы).

Но самым распространенным видом библиотерапии с психокоррекционным эффектом является просто чтение без постановки каких-либо задач. В последнем случае подбирается литература по интересам. При чтении удачно подобранного текста читатель проходит следующие этапы реакции на произведение: нахождение сходства между собой и героем или между своими и его проблемами, сопереживание, катарсис (эмоциональная разрядка, завершение напряжения), видение вариантов выхода из своих проблем и, в завершение, изменение отношения к своей ситуации или улучшение настроения.

Подбор литературы должен проводиться с учетом уровня сложности произведения (ему должен соответствовать уровень понимания реципиента) и актуальности (схожесть ситуаций в тексте и в жизни читателя). Специалисты советуют для молодых читателей подбирать книги, где ярко выражен контраст добра и зла, проблемность ситуаций, для пожилых – книги философского содержания, классическую литературу, поэзию.

Известно, что разные литературные жанры оказывают различное действие на человека.

Так, юмористическая и сатирическая литература способствует выработке своеобразной психологической защиты, более свободному общению и даже возможности подшутить над собой.

Афоризмы и крылатые выражения, а также фольклор (особенно пословицы и поговорки, притчи) помогают спокойнее относиться к стрессам и жизненным противоречиям.

Научно-фантастическая литература отвлекает от будничного, привычного, позволяет взглянуть на жизнь масштабно.

Детективная литература хорошего качества увлекает в раскрытие тайны, в соучастие в этом раскрытии, тренирует аналитическое мышление и, наконец, разоблачение и наказание преступника создает иллюзию торжества справедливости и наказания порока.

Чтение медитативной лирики, как правило, успокаивает – здесь действует мелодика и ритмика стихаю, магия тропов и поэтических фигур.

Биографии известных людей, их автобиографии, дневники, воспоминания, переписка могут послужить образцом поведения в сходных ситуациях, мотивировать к преодолению трудностей.

При этом надо всегда помнить, что люди неодинаково реагируют на художественную литературу. В одной и той же ситуации кому-то надо просто отвлечься, кому-то – перенестись на время в чужую жизнь без проблем, кому-то – наоборот, увидеть в жизни героев более тяжелые проблемы, чем у читателя, кому-то – встряхнуться в динамичном остросюжетном повествовании, а кому-то – успокоиться, погрузившись в неторопливое описание природы, созерцание. Выбор литературы для конкретного читателя зависят от таких факторов, как возраст, гендер, темперамент, интеллект, эстетические предпочтения и др. Помимо этого надо

учитывать уже сложившиеся предпочтения: одни хотят быть в курсе книжных новинок или «нашумевших» произведений, другие предпочитают иностранных авторов, третьи не хотят возвращаться к классике в силу неудачного знакомства с ней в школе или наоборот: хотят перечитать в силу ностальгии по юности и, как правило, находят в произведении ценности, которых не замечали когда-то. В 1988 г. социологами Государственного института искусствознания совместно с Академией образования был проведен опрос, в результате которого выявилось четыре группы зрителей. В первой оказался проблемно ориентированный зритель (25-27%), во второй – нравственно ориентированный зритель (14-15%), в третьей – гедонистически ориентированный зритель (свыше 40%) и в последней, четвертой – эстетически ориентированный зритель (около 16%). Аналогии с читательской аудиторией, на наш взгляд, уместны.

В разные годы Э. Геннекен, Н.А. Рубакин, А. Моруа указывали на предпочтение читателем текстов, схожих по идейной и эстетической направленности, связанных нитями духовного родства.

Схожий эффект поддержания интереса к чтению оказывает прием продолжения книги, особенно популярный в последние десятилетия. В подавляющем большинстве продолжения пишутся спустя время другими авторами, и, к сожалению, художественное качество этих книг, как правило, ниже, чем в текстах, вызвавших эти продолжения. Используя симпатию читателей к «старым добрым героям», новоиспеченные «соавторы» могут создавать немыслимые ситуации. Так, в продолжении «Войны и мира», вышедшем под названием «Пьер и Наташа» под авторским псевдонимом Василий Старой, у Наташи (графини Безуховой) завязывается роман с Александром Сергеевичем Пушкиным, а в число героев попадает и поручик Ржевский. Также неудачны были дописанные Юрием Авакяном «Мертвые души» («Мертвые души. Том второй и третий»), Александрой Рипли «Унесенные ветром» (Скарлетт), Себастьяном Фолксом романы Вудхауса о Дживсе и Вустере, многочисленные продолжения детективов Агаты Кристи и Конана Дойла, за исключением романа Энтони Горовица «Дом шелка. Новые приключения Шерлока Холмса». Основной недостаток этих и ряда подобных произведений – низкий эстетический уровень, отсутствие духа и стиля «основного» автора. Такие произведения лучше не читать, а узнать, если интересно, содержание из пересказа.

Как же подбирать для кого-то или для себя литературное произведение с библиотерапевтическим эффектом? В Интернете масса рекомендаций с манящими обещаниями и списками художественных текстов, рекомендуемыми при различных синдромах эмоционального выгорания («от...», «при...») и с обещаниями нормализации состояния («для...», «если надо...»), с учетом возрастных и гендерных различий. Нами был проведен опрос студентов и молодых учителей, а также учителей со стажем, в результате которого выявились совершенно разные возможности в выделении времени на чтение, в предпочтениях выбора произведений по объему, автору, эпохе, принадлежности к отечественной или зарубежной литературе. Часть опрошенных испытала бы позитивные чувства, погрузившись в некий идиллический мир или в произведение со счастливым концом, другая часть испытала бы эмоциональную разрядку от знакомства с текстом с жесткими и даже жестокими и безвыходными ситуациями, в сравнении с которыми собственные проблемы читателя покажутся мелкими, одни предпочли бы спокойное, неторопливое повествование, другим бы это показалось скучным – им нужен динамичный сюжет с минимумом описаний. То есть налицо факт: нет универсальных рекомендаций, подбор текста должен быть строго индивидуальным, спроецированным на конкретного человека, тем более что речь идет о людях, чьи вкусы уже

сложилась. Но опрос выявил и другой факт: чтение художественных текстов было признано способом повысить, если выразиться формально, духовную и эмоциональную ресурсность человека.

Предложим список, учитывающий большинство вышеназванных факторов.

А.С. Пушкин. Повести Белкина. Н.В. Гоголь. Старосветские помещики. К.С. Аксаков. Детские годы Багрова-внука. И.С. Тургенев. Вешние воды. А.П. Чехов. Студент. Дама с собачкой. Дом с мезонином. И.А. Бунин. Жизнь Арсеньева. А.И. Куприн. Синяя звезда. Куст сирени. Сапсан. Гамбринус. К.Г. Паустовский. Повесть о жизни. Мещерская сторона. Золотая роза. Рассказы. В. Лидин. Рассказы. Б. Стругацкий, А. Стругацкий. Понедельник начинается в субботу. Мариам Петросян «Дом в котором...» Михаил Шишкин. Письмовник. Е.Водолазкин. Лавр. Ю. Старцева. Майерлинг. Инна Бронштейн. Блаженства. Ироничные стихи от депрессии. (любительские стихи, для пожилых). Наринэ Абгарян. Манюня. Н. Кун. Мифы и легенды Древней Греции. О.Генри. Дары волхвов. Последний лист. Вождь краснокожих и др. рассказы. Б. Шоу. Пигмалион. Э. Хемингуэй. Старик и море. А. Экзюпери. Маленький принц. Герман Гессе. Игра в бисер. Рэй Брэдбери. Вино из одуванчиков. Лекарство от меланхолии. Ричард Бах. Чайка по имени Джонатан Ливингстон. Анджела Нанетти. Мой дедушка был вишней. Д. Хэрриот. О всех созданиях больших и малых. Э. Портер. Полианна. Фэнни Флэгг. Жареные зеленые помидоры в кафе «Полустанок». Милан Кундера. Невыносимая легкость бытия. Эрленд Лу - Наивно. Супер. Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен. Куриный бульон для души. Бриджет Колерн. Рождество на пятьдесят долларов. Джером К. Джером. Трое в одной лодке, не считая собаки. Сетон Томпсон. Рассказы. Феликс Зальтен. Бэмби. П.Г. Вудхауз. Этот неподражаемый Дживс. Лирика А.С. Пушкина, Ф.И. Тютчева, А.А. Фета, А. Блока, И.А. Бунина, А. Ахматовой, О. Мандельштама, Н. Заболоцкого, А.Тарковского, А.Кушнера, сонеты Шекспира и Петрарки, хокку Мацуо Басе и других известных хайдзинов, рубаи Омара Хайяма, лимерики Эдварда Лира.

Этот эклектичный список можно было бы удвоить, утроить и т.д., все равно в него бы не вошли многие выдающиеся произведения. По краткому содержанию (а эта информация есть сейчас обо всех текстах) и одной-двум-трем открытым в Интернете страницам человек поймет, будет ли читать дальше, то ли это, что ему нужно.

Заключение

Таким образом, чтение художественной литературы является действенным способом профилактики эмоционального (профессионального) выгорания педагогов, при этом успешность использования библиотерапии зависит от правильного подбора художественных текстов, соответствующих личностным свойствам читателя.

Библиография

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 270 с.
2. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2003. 474 с.
3. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1968. 475 с.
4. Геннекен Э. Опыт построения научной критики (Эстопсихология). СПб., 1892. 128 с.
5. Дрешер Ю.Н. Библиотерапия. М., 2000. 560 с.
6. Крейденко В.С. Новые исследовательские методы как важный показатель прогресса библиотекведения и резерв повышения эффективности НИР // Методы исследований в библиотечной теории и практике. Л., 1991. С. 84-99.
7. Моруа А. Письма незнакомке. О выборе книг. М., 1998. 352 с.

8. Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель». URL: <https://yandex.ru/promo...articles...vygoraniya-uchitelej>
9. Симонов Б.А. О библиотерапии // Библиотекосведение. 2016. № 6. С. 38-41.
10. Тверская С.С. Английские ученые о физиологии чтения и его влиянии на физическое и психическое здоровье. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157334...772-775.pdf>
11. Maslach C., Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996. 218 p.

The prevention of emotional burnout by means of fiction

Nataliya A. Guz'

Doctor of Philology,
Professor of the Department of Russian Language and Literature,
Altai State Humanitarian and Pedagogical University,
659333, 53, Korolenko str., Biysk, Russian Federation;
e-mail: gna@city.biisk.ru

Abstract

The requirements for representatives of the subject-subject type of professions today are quite high. The issue of their psychological health is directly related to the performance of professional duties. According to the results of Russian studies carried out using various methods, the range of expressed symptoms of teacher burnout ranges from 30% to 75%. The purpose of the article is to identify the possibilities of fiction as one of the ways to prevent emotional burnout. The preamble to the disclosure of the topic is the definition of the concept of "burnout syndrome", an overview of its types and stages in the context of theoretical and methodological research. The main part of the work briefly lists the main universal methods of preventing "burnout syndrome", examines the types and forms of bibliotherapy, the concept of catharsis, comments on the impact of genre specificity of literary works on the reader, considering age, gender and other characteristics, and gives the names of recommended literary texts. The scientific novelty of the work is provided by a systematic approach to the topic and a recommendation list of literary works, considering the possibilities of their psychotherapeutic impact. The author concludes that reading fiction is an effective way to prevent emotional (professional) burnout for teachers, while the success of using bibliotherapy depends on the correct selection of literary texts that correspond to the personal characteristics of the reader.

For citation

Guz' N.A. (2023) Profilaktika emotsional'nogo vygoraniya sredstvami khudozhestvennoi literatury [The prevention of emotional burnout by means of fiction]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (11A), pp. 14-22. DOI: 10.34670/AR.2023.34.99.003

Keywords

Burnout syndrome, catharsis, bibliotherapy, fiction, individual personality traits.

References

1. Beznosov S.P. (2004) *Professional'naya deformatsiya lichnosti* [Professional personality deformation]. St. Petersburg: Rech' Publ.

2. Boiko V.V. (2003) *Sindrom emotsional'nogo «vygoraniya» v professional'nom obshchenii* [The syndrome of emotional “burnout” in professional communication]. St. Petersburg: Piter Publ.
3. Dresher Yu.N. (2000) *Biblioterapiya* [Bibliotherapy]. Moscow.
4. Genneken E. (1892) *Opyt postroeniya nauchnoi kritiki (Estopsikhologiya)* [Experience in constructing scientific criticism (Estopsychology)]. St. Petersburg.
5. Kreidenko V.S. (1991) *Novye issledovatel'skie metody kak vazhnyi pokazatel' progressa bibliotekovedeniya i rezerv povysheniya effektivnosti NIR* [New research methods as an important indicator of the progress of library science and a reserve for increasing the efficiency of research]. In: *Metody issledovaniy v bibliotechnoi teorii i praktike* [Research methods in library theory and practice]. Leningrad.
6. Maslach C., Jackson S.E. (1996) *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
7. Maurois A. (1998) *Pis'ma neznakomke. O vybore knig* [Letters to a stranger. About the choice of books]. Moscow.
8. *Rezultaty vsereossiiskogo issledovaniya programmy «Ya Uchitel'»* [Results of the all-Russian study of the “I am a Teacher” program]. Available at: <https://yandex.ru/promo...articles...vygoraniya-uchitelej> [Accessed 11/11/2023]
9. Simonov B.A. (2016) O biblioterapii [About bibliotherapy]. *Bibliotekovedenie* [Library science], 6, pp. 38-41.
10. Tverskaya S.S. *Angliiskie uchenye o fiziologii chteniya i ego vliyanii na fizicheskoe i psikhicheskoe zdorov'e* [English scientists about the physiology of reading and its impact on physical and mental health]. Available at: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157334...772-775.pdf> [Accessed 11/11/2023]
11. Vygotskii L.S. (1968) *Psikhologiya iskusstva* [Psychology of art]. Moscow.