經典電影《刺激 1995》之情緒療癒效用探析—以情緒耗竭之圖書館員為例

Exploring the Emotional Healing Efficacy of the Classic Film *The Shawshank Redemption*: The Case of a Librarian with Emotional Exhaustion

陳書梅（通訊作者）

Chen Su-may Sheih

國立臺灣大學圖書資訊學系兼任教授

Adjunct Professor, Department of Library and Information Science,

National Taiwan University

蔡美芳

Mei-Fang Tsai

臺北榮民總醫院教學部醫學圖書組 組員

Officer, Section of Medical Library, Department of Medical Education,

Taipei Veterans General Hospital

【摘要 Abstract】

員工工作倦怠乃是當今職場關注的議題，圖書館員亦存在著工作倦怠的問題，而情緒耗竭為工作倦怠的最核心面向。研究指出，選擇適當的電影、電視劇等影視素材，能讓觀影者產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，此即「電影療法」的理念。爰此，筆者曾於 2021 年，採質化研究取向，針對 14 位情緒耗竭之圖書館員，運用內容分析法與半結構式深度訪談法，探討彼等的工作壓力情境，並為之媒合影視素

材，以分析所選素材對當事者的情緒療癒效用及影響成效之因素。研究結果顯示，引發受訪者情緒耗竭的重要工作壓力情境，乃是圖書館工作本身，以及主管的領導與支持。

經詳細檢視前此研究的訪談資料，發現其中一位有此等工作壓力情境的受訪館員於觀賞經典電影《刺激 1995》之後，能舒緩其情緒耗竭的感受。由於經典電影大多聚焦於永恆的人生課題，可供遭遇困境的個人參考角色的解決策略。同時，質化研究具有鼓勵探索特定現象的特性；因此，筆者乃撰寫本文，深入剖析此部影片對該受訪者的情緒療癒效用及影響成效的相關因素。最終，期冀館員個人與圖書館組織可參酌本文，將經典電影《刺激 1995》列為緩解情緒耗竭的療癒素材之一，如此，不僅讓館員可善用自身的館藏資源舒緩個人的情緒耗竭感受，同時，也能嘉惠有職場療癒需求的一般上班族群。

Job burnout has become a major concern in today's workplace, and librarians are also affected by this issue. Among the dimensions of job burnout, emotional exhaustion is regarded as its core component. Studies have shown that appropriate audiovisual materials, such as films and television series, can produce emotional healing efficacy through the psychological processes of identification, catharsis, and insight, which constitutes the concept of movie therapy. Accordingly, in 2021, the author adopted a qualitative approach to investigate 14 librarians experiencing emotional exhaustion. Using content analysis and semi-structured in-depth interviews, the study explored their work-related stressors and matched each participant with appropriate audiovisual materials to analyze the emotional healing efficacy of the selected materials and the factors influencing that efficacy. The findings revealed that the major sources of participants' emotional exhaustion were the nature of library work and supervisory issues.

A reexamination of the interview data further showed that one participant experienced a reduction in emotional exhaustion after viewing the classic film *The Shawshank Redemption*. Given that classic films often address timeless and universal life themes and can provide individuals facing hardship with valuable coping strategies, and that qualitative research is particularly well suited to the in-depth exploration of specific phenomena, this paper analyzes the film's emotional healing efficacy and the factors influencing that efficacy. It is hoped that the findings will help librarians draw on their own collections for personal healing while also providing insights for other workers experiencing emotional exhaustion.

【關鍵詞 Keywords】

電影療法、情緒耗竭、圖書館員、刺激 1995、發展性書目療法

Movie therapy; Emotional exhaustion; Librarian; *The Shawshank Redemption*; Developmental bibliotherapy

壹、前言

當今社會日漸注重職場心理健康議題，其中，「工作倦怠」（job burnout）的現象尤其被大眾所關注。根據臺灣 Yes123 求職網 2021 年 11 月「疫情年請休假與職業倦怠症調查」，發現曾經有過職業倦怠感受的上班族比例高達 94.3%（楊宗斌，2021）。而由相關研究可知，工作倦怠的情形亦常發生於圖書館員身上（陳書梅，2010；Lindén et al., 2018; Wood et al., 2020）。

文獻指出，倘若員工長期積累因工作壓力而衍生的負面情緒，將使工作倦怠情形更加嚴重（Kelly, 2021; Limeade, n.d.）。因此，多數學者認為，「情緒耗竭」（emotional exhaustion）乃是工作倦怠至為關鍵的一環（Kristensen et al., 2005; Shirom & Melamed, 2006），其係長期處在工作壓力下產生的匱乏反應，由此會衍生心理上的疲憊感與負面情緒，

並與個人生活品質及組織功能息息相關（Demerouti et al., 2001; Maslach et al., 2001）。而長期處於情緒耗竭狀態的員工，其可負荷之工作量減少、工作品質下降，甚或缺勤、曠職，乃至加劇離職意圖（Leiter & Maslach, 2016; Maslach & Leiter, 2008）。準此，員工個人與組織管理階層皆應謹慎因應情緒耗竭的議題。然而，對於館員工作倦怠的問題，一般仍缺乏足夠之理解，以及充分的支援系統（Christian, 2015; Hogarth, 2017），更遑論情緒耗竭的面向。

對員工情緒耗竭的問題，組織管理階層固然應重視，而員工個人可採用何種自助式的作法呢？相關文獻指出，當個人陷入情緒低潮時，可藉由觀賞電影、電視劇等影視素材來紓解負面情緒，進而產生「情緒療癒」（emotional healing）之效，此即是「電影療法」（movie therapy, cinematherapy）的應用（陳書梅、葉瑋妮，2016；Higgins & Dermer, 2001）。而所謂的情緒療癒，係指員工個人在觀賞影視素材後，經歷「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）、「領悟」（insight）之心理狀態（陳書梅，2021；陳書梅、黃士軒，2016；陳書梅、葉瑋妮，2016）；其中，認同作用乃是指個人從影視素材中角色人物的遭遇，聯想到自身之處境與經驗；淨化作用，則是指個人的情緒能隨著影視素材的劇情變化而跌宕起伏，終使情緒回復平靜；至於領悟作用，則是指個人能透過觀察角色人物克服難關的歷程，從中獲得啟發，進而能反思如何突破自身的困境（陳書梅，2014，2018）。

然而，目前尚未見有實證研究採用電影療法，並以情緒耗竭之圖書館員為研究對象，探討電影或電視劇等影視素材，是否能舒緩當事者之情緒耗竭感受。爰此，筆者乃於 2021 年，採質化研究取向，運用內容分析法(content analysis)與半結構式深度訪談法(semi-structured in-depth interview)，針對情緒耗竭之 14 位臺灣圖書館員，進行《情緒療癒影視作品研究—以情緒耗竭之臺灣圖書館員為例》的研究，探討彼等工作壓力情境為何，繼而為之媒合適當的影視素材，以了解相關素材能否對當事者產生情緒療癒效用，並分析其中影響成效之因素。

上述的研究結果顯示，引發 14 位受訪館員情緒耗竭的常見工作壓力情境，乃是圖書館工作本身，以及主管的領導與支持。在該研究中，所有受訪館員各自觀賞一部不同的影視素材並接受訪談，此次訪談所蒐集到的資料內容非常豐富，惟本文僅針對一位受訪者觀賞電影《刺激 1995》的訪談結果進行詳細的呈現。

而何以筆者特別分析此部電影對該受訪館員之情緒療癒效用，其原因乃是詳細檢視該整體研究的訪談資料可知，14 位受訪館員所觀賞的 14 部影視素材中，被多家媒體評選為 1990 年代經典電影之一的《刺激 1995》（*The Shawshank Redemption*）（維基百科，n.d.），對有前述工作壓力情境的一位受訪館員具有認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。由於經典電影具有恆久性與豐富性，其大多聚焦於各種永恆且終極的人生課題，且禁得起時代考驗；當遭遇人生問題時，個人可以從作品中理解人性與情感，並參考經典作品裡角色人物的思考邏輯與解決策略（王乾任，2026；李偉文，2024）。此外，有鑑於質化研究的特性乃是鼓勵探索特定現象，並透過深入分析與詮釋，以擴展研究視野（陳向明，2002；鈕文英，2007）。基此，筆者乃撰寫本文，深入剖析該受訪館員的工作壓力情境及其衍生的情緒耗竭問題，並探討其成因；並探討經典電影《刺激 1995》對其引發認同、淨化、領悟的心理歷程，以及產生情緒療癒效用的相關因素為何。

期冀透過本文，可供因工作負荷過重，以及缺乏主管支持而導致情緒耗竭的圖書館員參考，藉此了解個人可嘗試觀賞經典電影《刺激 1995》，來紓解情緒耗竭的困擾，進而維持與提升心理韌性（resilience），最終，能勇敢面對工作上的種種困難與挑戰。另外，各類型圖書館組織亦可將經典電影《刺激 1995》列入影視素材館藏中，並嘗試建置包含此部電影在內的療癒系影視素材清單，讓館員自行觀賞。如此，館員可利用圖書館內的館藏資源，來舒緩個人的情緒耗竭感受；同時，也能嘉惠有職場療癒需求的一般上班族群。

貳、文獻探討

一、情緒耗竭的意涵、成因、後果及館員常見之工作壓力情境

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）已將工作倦怠的議題正式納入 2022 年 1 月發佈之「第 11 版國際疾病分類標準」（International Classification of Diseases, ICD-11）中，其包含三項症狀，分別為感覺缺乏活力或精疲力竭、無法與工作產生心理連結，或對工作產生負面想法，以及工作效率降低；此意涵近於 Maslach 所提之工作倦怠三向度理論「情緒耗竭」、「去人性化」（depersonalization）及「低個人成就感」（reduced personal accomplishment）（Maslach & Leiter, 2016; Maslach et al., 2001）。

誠如前述，工作倦怠的核心面向乃是情緒耗竭，因此，筆者於 2021 年進行之研究，乃聚焦於探討館員情緒耗竭的議題，並將情緒耗竭定義為「工作倦怠的初始症狀，其係因個體感受到工作對自身之過度要求，導致精力消耗殆盡，因而在心理與情緒上產生疲憊的一種感受」。舉凡工作負荷過重、工作資源不足以因應工作要求、工作氛圍不佳等情境，都是員工情緒耗竭的成因（Leiter & Maslach, 2016; Maslach & Leiter, 2008）。

綜整相關研究可知，圖書館員常見之工作壓力情境，可歸納為五大面向：圖書館工作本身、讀者、主管、同事、組織制度（陳書梅，2010，2016；Jordan, 2014；Lindén et al., 2018; Martini et al., 2019; Smith et al., 2020）；其中，圖書館工作本身與主管，乃是筆者上述研究之受訪館員，最常提及的兩項主要工作壓力情境。

其中，「圖書館工作本身」的壓力情境，專家學者指出，一部分係由於圖書館業務內容單調、重複性高，易使人誤以為館員工作簡單輕鬆，而其中的專業性則被忽略，因此，館員難以從中得到正面回饋（陳書梅，2010；Jordan, 2014）。另外，面對科技快速進展所帶來的變遷、

圖書館經費和人力縮減，以及讀者日趨多元的資訊需求等，種種變動皆使館員感到工作負荷過重（Lindén et al., 2018; Smith et al., 2020）。

至於「主管」方面的工作壓力情境，相關文獻顯示，若主管較少給予正面回饋、無法明確指示策略方向或適時支援、忽視館員意見或館員反映之問題、未能依職責範圍公平地分配工作、以及與下屬溝通不良等，對館員的情緒與工作負荷皆有關鍵性的影響，進而加劇館員之情緒耗竭感受（Salyers et al., 2019; Smith et al., 2020）。

二、電影療法的情緒療癒機制

電影療法屬於「書目療法」（bibliotherapy）的延伸，其為心理治療的一種輔助方式（Portadin, 2006; Solomon, 2005; Wooder, 2008）。當個人遭遇不如意事件時，挑選適當的素材來閱讀，從而釋放負面情緒，並能重啟內在的心理韌性，此乃「發展性書目療法」（developmental bibliotherapy）的理念（陳書梅，2020，2021）。詳言之，個人可藉由適當的素材，從角色人物的遭遇，照見自身處境，進而引發共鳴感，此為認同作用；而在過程中，個人可以隨著故事的轉折，產生情緒上的跌宕起伏，如此，得以釋放負面情緒，心情也因而歸於平靜，此係情緒上的淨化作用；最後，個人能學習角色人物因應挫折的方式，進而體悟到自身問題的解決方法，此乃是領悟作用。而發展性書目療法可運用的素材，除了圖書資源之外，亦可運用電影、電視劇等作為情緒療癒素材，故而衍伸出「電影療法」一詞（Higgins & Dermer, 2001）。準此，電影療法也如同發展性書目療法般，能對觀影者產生認同、淨化及領悟之作用（陳書梅，2021；Berg-Cross, et al., 1990; Hesley & Hesley, 2001; Sharp et al., 2002；Wolz, 2010）。

總結而言，電影療法可協助在日常生活中遭遇困境的個人，覺察到自身的處境與問題所在，並得以隨著影視素材的劇情內容發展，宣洩出負面情緒，最終找回因應挫折事件的正能量。國內外的諸多實證研究皆顯示，影視素材可以協助青少年、大學生、成年人，以及街友等族群，勇敢面對個人的情緒困擾問題（陳書梅，2021；黃士軒，2015；

葉瑋妮，2011；Eğeci & Gençöz, 2017；Haddad & Shechtman, 2019）。

參、研究設計與實施

誠如前述，本文所呈現之訪談內容，乃是筆者 2021 年進行之《情緒療癒影視作品研究—以情緒耗竭之臺灣圖書館員為例》該項整體研究的部分結果。該項整體研究自 2021 年 3 月持續進行至同年 10 月，共訪談 14 位圖書館員。而本文所呈現之內容，乃是所有受訪者當中，任職於公共圖書館、時年四十歲的一位女性館員，其觀賞經典電影《刺激 1995》後之情緒療癒效用分析，以下將此部分的研究設計與實施流程詳述之。

首先，筆者蒐集並回顧中英文的文獻，藉以探討引發館員情緒耗竭的相關因素，以及電影療法的發展狀況與實證研究結果。同時，由於內容分析法係以客觀、系統化的方式，針對文件資料進行詮釋、分析與歸類編碼，以推論其內容意義之技術（梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳，2012；楊孝濚，1989；Schreier, 2012; Weber, 1985）。因此，筆者亦運用內容分析法分析自相關專書、個人影評或劇評之部落格、影視為主之網路論壇，以及電影影評網站等，蒐集而得的電影與電視劇，藉以了解哪些影視素材的內容與職場議題相關，或其故事情節可能使情緒耗竭的圖書館員產生認同、淨化及領悟之情緒療癒效用，從而初步彙整可能具情緒療癒效用之職場相關影視素材。

具體言之，筆者參考相關專書影評以及網友的觀影心得，針對經典電影《刺激 1995》之劇情發展進行內容分析，由此，了解到此部電影與體制化的議題相關，並記錄可能對情緒耗竭的圖書館員，產生認同、淨化及領悟之情緒療癒效用的相關情節，最終，將此部影片列入可供受訪者觀賞之職場相關影視素材中。

另一方面，筆者根據文獻回顧所歸納之館員常見的工作壓力情境，擬訂輔助型問卷，以初步了解受訪館員的工作相關背景資料、工作壓力情境、情緒耗竭感受，以及影視素材觀賞經驗，藉此媒合與受訪館員情緒耗竭經驗切合的影視素材。其中，情緒耗竭感受之量測援用陳

書梅（2016）之「館員情緒耗竭程度量表」，其係根據以 Maslach 工作倦怠理論為基礎發展而成的 MBI 量表（Maslach Burnout Inventory）修訂而成，而 MBI 量表乃是最被廣泛使用於測量工作倦怠之一的工具（Heinemann & Heinemann, 2017; McGeary & McGeary, 2012）。在「館員情緒耗竭程度量表」中，受訪者依題項內容勾選所感受的頻率，採李克特 5 點制量表（5-point Likert Scale）計分，依序為 0（從不如此）至 4 分（總是如此），其總分範圍為 0 至 28 分。

囿於時間與人力，2021 年之整體研究採立意取樣（purposive sampling）與滾雪球取樣（snowball sampling）方式，除於圖書館員聚集之社群網絡平台「fb『我是圖書館員 I am a librarian』」發放訪談邀請函與輔助型問卷外，亦透過個人人脈，央請熟識館員轉介有情緒耗竭困擾之圖書館員參與訪談，且輔助型問卷之「工作感受」得分≧9 分、並願意分享個人內心想法與感受者。而本文所述的此位受訪館員，即為 2021 年 5 月間，筆者透過個人人脈、經熟識館員轉介而尋得。筆者遂與其以電話說明本研究之目的與整體流程，並特別聲明其中途可隨時中止、退出研究；同時，邀請其填寫輔助型問卷，以確認其符合研究對象之條件。

由於個人的情緒耗竭感受，或是觀影後之心得分享等，皆是相當主觀的經驗，因此在徵得此位受訪館員後，筆者復採用半結構式深度訪談法，對該受訪者進行訪談。應用此種訪談法時，研究者會根據研究目的，預先準備訪談大綱，俾對受訪者提問；同時，此法保有相當的彈性，研究者可按照實際的訪談情況來靈活調整訪談之程序和內容，使受訪者更能清楚地表達出本身的觀點（林淑馨，2010）。而為達到良好的研究成效，筆者安排該受訪館員在觀影前和觀影後進行兩次的訪談，以深入了解其遭逢之工作壓力情境、情緒耗竭情形，以及對影視素材之觀賞感受。在兩次訪談前，筆者皆預先擬訂訪談大綱，作為整個訪談之導引。

該名受訪者於 2021 年 5 月 17 日接受第一次（觀影前）訪談。訪談前，筆者再次說明本研究之目的、進行方式、需要注意的事項，以

及研究資料之保密性等，並於徵得受訪者同意後，開始進行訪談與錄音工作。此次訪談係根據受訪者填覆的輔助型問卷，著重了解受訪者之背景資料、致使其產生情緒耗竭之工作壓力情境，以及觀影偏好，藉以媒合適當的影視素材，並提供相應之觀影注意事項，讓受訪者在家自行觀賞。由訪談結果得知，該受訪館員主要遭逢的工作壓力情境為囿於體制化的圖書館工作環境，導致其有情緒耗竭之感受；經初步分析，筆者覺得經典電影《刺激 1995》所探討之體制化主題切合其工作壓力情境，擬媒合此部影片供其觀賞。而受訪者於訪談中提到，個人平時即會選擇觀看經典電影《刺激 1995》，並於每次觀影後皆有不同的感受與想法，特別是在圖書館工作上遭遇瓶頸而衍生負面情緒時；筆者乃進一步詢問受訪者再度觀賞此片的意願，得知其樂意為之，筆者遂正式媒合其觀賞經典電影《刺激 1995》。受訪者於 2021 年 5 月 28 日接受第二次（觀影後）訪談，主要了解其對於媒合之影視素材，在觀賞過程中產生的想法與心理感受，從而剖析經典電影《刺激 1995》對其之情緒療癒效用。

最終，筆者再藉由內容分析法，審視兩次訪談的紀錄，以探究經典電影《刺激 1995》是否對該受訪者具有認同、淨化、領悟之情緒療癒效用，以及相關影響因素為何。至於在資料處理與分析方面，筆者首先逐字記錄此位受訪者的話語，若其說話停頓、口誤或省略部分語句，筆者即用符號代替，或另以標註的方式補充說明。例如，在圓括號「( )」內標記相關的註釋，包含受訪者之語氣或情緒反應；若有省略之文字內容，則以刪節號表示「.....」；而若為連接不同段落之逐字稿，則以連接號「～」表示之。

肆、研究結果分析與討論

一、受訪館員之情緒耗竭感受與工作壓力情境

由輔助型問卷與訪談結果可知，此位受訪館員在情緒耗竭量表上的分數為 22 分；並且顯示其主要的工作壓力情境乃是來自「圖書館工作本身」與「主管」這兩方面。亦即，受訪者肩負過重的工作，同時，

也缺乏主管支援、不適應主管的領導與管理方式。根據訪談紀錄，受訪館員主要負責公共圖書館之身心障礙讀者相關服務，包含特殊圖書資料之製作與推廣活動，服務年資約七年；本來應由兩個承辦人員分擔其主責的業務，但是囿於組織制度因素，館方並未計畫補足人力。受訪者表示，光是監督特殊圖書資料之進度與品質即已耗費個人近九成的精力，另外，亦需出差至各特教單位辦理活動，以因應讀者的需求；有時甚至需要承接同事推諉的業務，凡此種種皆使其身心感到疲累。受訪館員提到：

> ***業務真的太多，我常常早上打開手機，……LINE（即時通訊軟體）是被洗版的。～我一個人要負責所有的……特殊圖書資料推廣。……（資料）轉置……電子點字書、雙視書、手語書之類的，……耗費……工作上 80%-90%精力。～如果今天小朋友狀況不好，或是……學校說臨時有事……我們就得趕快調整……活動操作，～同事不要做的事情，他（主管）就會找比較好說話的人，比如說我……。***

另一方面，受訪館員覺得，主管的領導和管理方式亦無法改善組織內勞逸不均之狀況。舉例言之，主管未能依屬下實質工作表現進行績效評比，以致同事之間相互推託業務，組織內的工作分配嚴重失衡，甚至有屬下指使主管的情事發生；再如，當受訪者業務流程受阻時，主管出面溝通協調卻不見成效；同時，主管亦未能適時提供支援，或是指引決策方向；上述種種情況均讓受訪者覺得無所適從，但是為了避免影響讀者服務的品質，以致其在業務上遭遇難題時，也只能自行決定，並承擔相關後果。受訪館員言道：

> ***希望他以主管力量去……溝通，可是……沒有成效……（屬下）都不聽他的……其他組的……主管會直接用考績（作一個管理工具）……可是他……是用輪流（考乙）的方式……所以……做或沒做都沒有差。……其他館員還可以指使他～最大困擾是……他（同事）完全是兩手一攤，……平行關係，我又推不動……，就得繞路走～疲於在後面收拾他不做的事情……這是……常態。***

我把……考量告訴你，……可是他（主管）常常反過來要我決定後，我去承擔。

受訪館員表示，其為了工作犧牲與親人朋友的相處時間，卻仍無法憑一己之力扭轉當下的工作情境。過多的工作量和主管無效的管理方式使其感到疲憊不堪，故轉而思考工作的初衷，並逐漸調整自己的作法，先準時下班陪家人，藉以緩和此境況對個人的負面影響。受訪者所言如下：

自己對家人跟朋友有點抱歉。……疲憊。……我……沒有辦法改變這個大環境的現況，～還要去為別人擦屁股，……這是……最讓人……嫌棄的～[這]是我來這裡的初衷嗎？……我以前都會在圖書館把事情做完……現在時間到了就回家，……這是我……想辦法改變步調的部分。

二、經典電影《刺激 1995》對受訪館員之情緒療癒效用

電影《刺激 1995》被普遍視為 20 世紀 90 年代的電影傑作。此部影片在全球最具代表性的「網際網路電影資料庫」（Internet Movie Database, IMDb）上的評分長年穩居榜首；同時，此部電影經美國國家影片保護委員會（National Film Preservation Board, NFPB）認定具有「文化上、歷史上或美學上的重要意義」，被指定列入美國國會圖書館（Library of Congress, LOC）保存電影的「國家影片登記表」（National Film Registry）中；此外，本片亦獲得全球許多觀眾評價為「此生必看的經典神作」與「史上最佳電影」（維基百科，n.d.）。

電影的劇情內容，主要敘述銀行家安迪（Andy）因被誣告謀殺妻子與其情夫，而被判處無期徒刑。入獄後，安迪常遭到其他囚犯欺凌。在獄中，安迪與囚犯瑞德（Red）成為好友，兩人相互扶持，並對抗獄中的種種磨難與不公平對待。之後，安迪發揮金融專業知能，協助獄方管理人員洗錢避稅。由此，得以改善自身與獄友在獄中的生活。多年後，安迪得知自己被誣陷的實情，在試圖為自己洗脫罪名未果後，安迪看透監獄官僚的貪污與腐敗，其體會到要還個人清白之身，惟有越獄一途。最終，安迪憑藉過人的智慧與不屈服於命運的堅韌性，成

功越獄。而瑞德獲得假釋出獄後，依安迪逃獄前留下的指示，兩人順利在墨西哥重逢。

茲根據訪談資料，將電影《刺激 1995》引發該受訪館員認同、淨化及領悟之情緒療癒效用的相關情節，詳述如下。

(一)認同作用

由受訪館員之觀影心得可知，電影《刺激 1995》劇中主角安迪在獄中所遭受之嚴苛規定與限制，能對應到受訪者在圖書館組織體制之下承擔過重的工作壓力；再者，受訪館員認為主角在獄中生活所遇到各式各樣的人，以及人與人之間的關係與相處，都可以投射到自己的生活中；例如，主角與典獄長之間相互利用的職場關係，如同原以為同事們可以彼此互助，然某日為求生存之時，仍會選擇犧牲他人以謀取自身利益。由此，照見受訪者在圖書館體制化的生活中，難以自我實現的自己，其雖然對體制不滿，亦討厭在上位者的無所作為，但個人卻無能為力改變職場上的一切。受訪館員表示：

> ***(安迪在)監獄裡遇到形形色色的人，……可以投射……在生活中……跟典獄長，……互相利用～像是我們跟上司之間的關係。(大笑)……有事情……發生……時……他(上司)也必須要斷尾求生，捨棄妳。***

另外，受訪館員深切體認到，身為公共圖書館員，必須提供讀者良好的服務品質，如此，才能造福社會，善盡圖書館的社會責任；然受限於圖書館的官僚體制，以及組織與管理階層的因素，個人的理想與抱負無法充分發揮，令受訪者覺得經典電影《刺激 1995》所探討的體制化問題，十分貼近個人的工作情境。尤其是主角安迪與獄友瑞德有關體制化的討論，映照出在現實職場，個人會因習慣承受壓力與委屈，而不去挑戰組織舊有的體制與作法的情形，因為這樣令人感到較為「安全」(Raphael, 2026)。由受訪館員所言可知，就如同電影中瑞德勸安迪放棄希望般，縱使周遭的同事勸阻受訪館員接受現狀，但其卻仍如安迪般不願意安於熟悉的體制框架，不斷地嘗試新作法與衝撞體制。受訪館員分享道：

瑞德……跟安迪說……你作夢就是尋死……要開始學會制度化了，～蠻投射我們生活，～我同事也跟瑞德一樣～跟我說，妳這樣做會忙死，……我常也會跟他爭執……我是安迪，～常常衝撞體制，……。

本片劇情描述，獄友瑞德出獄後，最終選擇違反假釋規定，跨州尋找安迪的去處。而瑞德此前未曾大膽地去追求希望與真正的自由，因此，在下定決心打破熟悉的生活節奏，踏上尋找安迪的路途時，其一方面感到恐懼不安，一方面又覺得興奮。看到此情節，受訪者表示，此即如同現實生活中，個人若面臨從未有過的抉擇，無論是選擇改變現狀或固守原地，內心往往會掙扎不已。如受訪館員所言：

當你在內心掙扎要不要跨越的時候～就像瑞德眼前那條線，……內心忐忑，……（或）沾沾自喜，大家……是不一樣的選擇跟感受。

(二)淨化作用

隨著劇情進展，受訪館員可以感受主角安迪的情緒轉折，例如電影開頭，主角安迪遭受冤獄，其表現出沉默寡言的孤僻模樣，並只能承受其他受刑人的欺凌；受訪者從一連串的劇情中，可感受到主角的震驚、冤屈與憤怒。後來，主角安迪運用個人的專業知識與技能，贏得了監獄裡的囚犯和管理階層的尊重，亦在獄中結交了好友，使其顯得意氣風發；由此，主角充分展現了人類在極端壓力下的堅韌和智慧，以及在絕望中尋找希望的能力。看到如此情節，受訪館員先是替主角感到鬱悶，之後轉而為之興奮，同時，在受訪者的言談中，也展現其對主角安迪的欽佩之意，因為其看到主角縱使身處逆境與絕望當中，仍能抱持希望，去想方設法發揮個人的專業知識與技能，改善自身原本在監獄中的艱困處境。

接著，經典電影《刺激 1995》劇情中段敘述，當安迪得知自己被誤判的真相後，亟欲證明清白，但卻無人願意施以援手，令其想到之前為監獄管理階層付出甚多，因而感到震驚、錯愕、難過且失落不已，內心糾結著該如何洗刷自己的冤屈；看到此劇情片段，受訪館員不禁為主角感到失落與深深的無助感。而後在求助正規管道

無效後，安迪仍保持平靜如常，依舊協助獄方人員作假帳逃稅，受訪者由電影中主角充滿殺氣的眼神，明白其已默默地計畫逃獄；看到此橋段，受訪館員對主角安迪的沉著與穩定感到欽佩。劇情的最後，主角成功越獄，並揭發了獄方的惡行，讓典獄長受到應有的懲罰，此等結局令受訪者感到十分暢快與欣慰。舉受訪館員部分心得為例：

> *他跟那個壞警察要啤酒給他的朋友喝.....獄友們也對他另眼相看。～意氣風發，.....當他發現自己是被冤枉的，.....開始.....質疑自己，.....我幫獄中作這麼多事，有誰可以幫我洗刷清白，.....掙扎，～震驚.....但他後來很冷靜幫典獄長作假帳，.....外表看似平靜，可是.....偷偷帶有殺氣～他心裡.....在計畫一個更大的部分。.....他在報復。*

> *在原作裡面，.....[典獄長們]都作盡了壞事後，安然退休。～在現實生活中這是更常有的事情。～它（電影）給.....觀影者一個交待，.....典獄長.....被懲罰～非常大快人心。～它（電影）安慰我們。*

另外，受訪館員表示，個人十分欣賞主角安迪違抗監獄規定，逕自在播音室播放黑膠唱片的作為。看到儘管獄警在門外喝斥，但主角安迪挑著眉，反而將音樂轉至更大聲的橋段，受訪館員不禁痛快大笑；此等情節亦令其想起，由於主管的管理方式不見成效，或主管無法協調業務受阻之情事，因此，受訪者有時決定與主管的指示背道而馳，即便知道事後將面臨懲罰，但自己仍選擇這麼做，並為此感到爽快。如受訪館員所言：

> *他在.....放音樂，.....獄警.....叫他開門.....，他就是挑眉，變到手部特寫，.....把聲音轉到更大，.....那一幕讓我覺得很痛快（大笑）.....，比如說主管叫我做什麼，我.....內心不願意.....硬是作了一個反方向的事情，可是他沒有辦法阻止我，～明明知道.....會被懲罰，.....可是.....很爽。*

（三）領悟作用

受訪館員從經典電影《刺激 1995》獲得許多啟發，以下詳述之。

其一，在劇情中，即使主角安迪身處惡劣的監獄環境，卻仍抱持希望與正向信念，並且將之持續地散播給其他獄友的相關橋段，讓受訪館員看到主角始終傳遞個人應該要懷抱希望，堅信事情終有轉機，並勇於追尋內心的理想等相關信念；由此，受訪者期許個人能如安迪般，對自我有所要求，並相信自己的能力、價值，以及對事物的判斷，最終能做出正確的選擇。同時，受訪館員亦期盼自己能成為如主角安迪或獄友瑞德般的典範與傳承者，亦即，受訪者認知到，個人可學習主角保持信念與希望，盡己所能，向周遭人們散佈積極正向的信念，指引他人可如何面對挫折或困境；如此，相信不僅能使更多人了解推廣身心障礙者閱讀的重要性，從而可獲得更多的資源，讓自己不至於單打獨鬥、孤立無援，最終，得以造福弱勢族群的讀者。如受訪館員所述：

> ***安迪一直在傳授信仰，……你（應該）相信跟希望。～像安迪一樣，去堅信你相信的。……對自己有要求，我不是一個作奸犯科的人，我絕對相信自己的能力跟清白。……對……事情的判斷，……。***

> ***也許你的身邊有些人，……生命中沒有典範，所以他不曉得要怎麼做。……我們是不是也可以選擇成為那個傳承者。～我想要吸引更多人……投入，就不會讓自己累死……更多人了解才好辦事。***

其二，劇中描述瑞德和另一位獄友布魯克重獲自由、回歸社會的情況，兩人在獄中早已習慣安於體制，因而難以再接受出獄後的一般社會體制，如同瑞德所言：「人在監獄待久了，就會依賴那裡的牆」，監獄的圍牆不僅是束縛，亦代表安全感，因此，當兩人脫離獄中熟悉的掌控，便出現迷失、懷疑自我的現象（Raphael, 2026）。對此，布魯克選擇結束生命，而瑞德則想起主角安迪嘗言：「人生不是忙著活，就是忙著死」，於是鼓起勇氣，打破內心的高牆，試圖追尋安迪口中的希望與自由。從片中此等橋段，受訪館員深深地體悟到，人生在世，難免遭遇一些非個人所願、亦無法控制的事件；但是，人

惟一可主宰的便是自己的選擇，我們可以選擇如何面對生活，不管是秉持自身的信念去主動應對挑戰，抑或是被動順應局勢，而在此過程中，皆可能遭逢外在的困難，或是個人內心的掙扎，既然如此，人惟有抱持希望與信念去追尋理想，方能獲得真正的自由。換言之，受訪者由此悟得，縱使人生的發展不盡如人意，處處充滿挫折與挑戰，但個人需相信自己的能力與價值，並選擇用正面的心態與方式面對困境。受訪館員言道：

> ***他（瑞德）選擇安穩在制度化裡面過日子，～縱使……假釋出獄……還是在社會的牢籠裡，每天做著規定他要做的事。……，（獄友）布魯克用……結束……生命，告訴大家……這不是我的選擇。～瑞德……跳過自己心裡的牆，……去找安迪給他的訊息（信仰與希望）。***

> ***生活就是這樣，……很多事情是我們沒有辦法控制的，……，可是我們可以為自己的生活作選擇。***

此外，受訪館員提到，當工作陷入困難時，其希望自己能衝破既有的體制，卻頻遭阻礙，令其不禁興起放棄的念頭，如劇中的獄友瑞德般安於體制化即可。然而，看到主角安迪花費六年時間，每週一封，持續地寫信，只為向州議會提出擴大監獄圖書館規模的請求，經過漫長的等待，最終獲得州議會的正面回應。由此等劇情，受訪館員體認到，許多事情皆需長時間鋪陳，尤其僵化的圖書館組織體制由來已久，改變需要時間；而個人面對工作負荷過重，以及主管無法提供即時支援的情況，大可如安迪般，再蒐集更多相關資源，持續地想方設法與主管溝通，並且耐心地等待，使管理階層能接受個人的提議。受訪館員所言如下：

> ***我有時候常常會覺得……抗爭沒有用了，……像瑞德，就選擇在這個制度裡頭生活。可是……安迪用了漫長的方式去說服別人……很多事情都是需要前面的鋪陳跟設計……我……再去蒐集更多資源，……[告訴主管]……這樣的建議是可行的。***

三、經典電影《刺激 1995》對受訪館員產生情緒療癒效用之相關因素

由此位受訪館員的訪談資料可知，經典電影《刺激 1995》對其產生認同、淨化、領悟之情緒療癒效用的相關因素為何，茲詳述如下。

首先，在「認同」作用方面，本片展現監獄中的種種人際關係，諸如主角善用個人的專業知能取得特權地位、眾人為了生存僅能遵守監獄不合宜的規範，甚至恣意犧牲他人生命或權益等，此等情節讓受訪者意識到，社會亦似一個大型的監獄，而自己同樣過著如戲劇般的人生。受訪館員認為自己與電影主角安迪的處境、心態與作為皆相似—個人身為圖書館員，與安迪同樣身處僵化的官僚體制之中，但卻始終抱持著希望，並試圖衝破當前困境，受訪館員因而對主角安迪產生強烈的共鳴感；而此等因素與前人所提情緒療癒影視素材之篩選基準相吻合（陳書梅，2021；黃士軒，2015；葉瑋妮，2011；Hesley & Hesley, 2001; Knickerbocker, 2009; Sturdevant, 1998），亦即，在為當事者篩選情緒療癒影視素材時，若素材主題或劇情內容與當事者的經歷重疊，使之在角色人物及故事中彷彿看到自己，則更容易引發其對影視素材角色人物的認同感。因此，可知情節內容或主題切合當事者之情緒困擾問題，乃是受訪館員對經典電影《刺激 1995》產生認同作用的關鍵因素。

其次，在「淨化」作用部分，在電影中主角安迪歷經了許多波折，令受訪館員深受撼動，其一方面可感受到主角因個人的悲慘遭遇而衍生的無助絕望感，另一方面也會對主角終能突破重重困局之事感到十分振奮與雀躍欣喜。尤其，主角以堅忍不拔之毅力衝破體制的枷鎖，如致力說服高層支持重建圖書館的計畫，以及為播放音樂而禁閉受罰等不順心之事，但主角仍充滿自信地傳佈希望的信念予他人，如此的作爲使受訪者對主角產生敬佩之心。受訪館員表示，由於經典電影《刺激 1995》全片的劇情能明確地呈現主角安迪的心情轉折，因此，個人能從中深切同理主角安迪的心理感受，並隨著劇情的發展，經歷情緒上的起伏。

另一方面，主角安迪雖身處惡劣的監獄環境，仍能保持良善的性格，不但鼓舞獄中好友對未來抱持希望，最終，安迪也克服重重阻礙，

重獲新生。經典電影《刺激 1995》的劇情發展，正如 Niemiec（2020）所主張的「正向心理學電影」（positive psychology movie）之篩選基準，當角色人物具備正向的性格優勢，更能使觀影者受到感動或感到振奮；此乃由於正向性格優勢係跨文化皆崇尚的價值，故當事者易與角色人物產生心理上的聯繫，進而認同其心境，由此產生電影提昇（cinematic elevation）或電影敬佩（cinematic admiration）的感受，最後轉換為自身積極的心態，獲得動力面對困境。而本片主角安迪正是具備正向的特質，其在惡劣的體制與環境當中，仍然保持良善之心，並堅持信念，從而能夠勇敢、積極地面對所遭遇到的一切阻礙或限制，最終得以成功突破困境，令受訪者感動不已，並深深受到鼓舞；此外，此部影片具有正面的結局：主角安迪得償所願，回復自由之身。此結局符合該受訪館員的期待，因此加深了本片對其之淨化作用。

至於在「領悟」作用方面，由受訪館員的訪談資料可知，其深受主角安迪啟發。其中，劇情刻畫主角堅持信念、永不言棄的行事作風，讓受訪館員覺得可學習安迪鍥而不捨的精神，嘗試說服主管接受個人的建議，並耐心等待主管的正面回應，以將閱讀的重要性推廣給更多人知曉。同時，由主角安迪在艱苦的環境中，仍能保持善念，並持續引導獄友相信自身的價值、堅持個人的信念，跨出內心的界限，追求心中的理想；受訪館員也期許自己能如安迪般成為他人的典範，散佈正向的信念給周圍的人們，藉此吸引更多同仁投入推廣身心障礙者閱讀的工作，從而得以獲得更多可用的資源。另外，受訪館員亦從安迪的話語中，了解到人生就是要「忙著活」，即使世事發展不盡如人意，但自身仍保有選擇如何生活的權利。由此可知，本片著重描繪主角堅持信念的態度與作爲的劇情內容，能讓該受訪館員獲致深刻的體悟，從而勇敢地面對職場的困境。

由上述受訪館員的訪談資料得知，此部影片對其產生了「認同」、「淨化」、「領悟」的情緒療癒效用，究其原因，乃是此部電影的劇情與受訪者的職場困境有相似之處，亦即，主角安迪也身在僵化的不公平體制之下，且影片的情節特別著重於安迪如何在被壓迫或絕望之中

尋找生存的意義，其仍懷抱著希望，勇敢地去追尋理想與內心渴望的自由（週末聊什麼？，2024），而受訪者也有相同的心緒，乃引發其深切的共鳴感；同時，本片劇情具體地呈現安迪的心情轉折，使受訪者能同理主角的心理感受，進而能隨著電影情節的發展，經歷情緒上的跌宕起伏。基此，當影視素材劇情能讓觀影者聯結到自身境遇，並清楚呈現角色人物內心的情緒轉折，以及劇情具有正面因應問題的情節時，觀影者即得以藉此釐清個人處境與所面臨的問題，進而舒緩負面情緒，並產生見賢思齊之心，最終，能參考或仿效角色的因應方式，找到適用於自身問題的解方。諸多研究亦可佐證，當影片中的角色人物能夠以正面的態度或積極的作為，因應所遭遇的問題，無論其方式能否有效解決難題，皆可成為觀影者心中的角色楷模（role model），提供彼等觀察學習（observational learning）的機會（陳書梅，2021；黃士軒，2015；葉瑋妮，2011；Hesley & Hesley, 2001）。

伍、結論與建議

由此位受訪館員的訪談結果可知，造成其產生情緒耗竭之工作壓力情境主要集中在「圖書館工作本身」與「主管」兩方面。究其成因，為工作性質難得到正面回饋或肯定，以及管理失能或組織制度問題。亦即，此位受訪館員情緒耗竭衍生之關鍵性因素係覺得個人的付出未受到肯定、意見未能被採納，以及主管長期漠視工作分配失衡問題，致使受訪者感到身心俱疲。誠如前述，受訪館員固然理解囿於組織制度因素，無法添補人力，但長久下來，導致其一人需承擔二人的工作量，另外更需承擔同事推諉的相關業務，令其覺得工作負荷過重。然而，圖書館的領導與管理階層無法處理此種工作上勞逸不均的現象，又因主管並未依實質的工作表現來評比下屬，反而加劇推託業務的狀況；再加上主管無法有效協調溝通業務流程受阻之情事，亦未能及時做出決策與提供支援；然而，受訪館員為了維持良好的讀者服務品質，只能自行解決相關問題，並獨自承擔後果，凡此種種，長期下來，乃使得受訪館員衍生情緒耗竭的感受。

而筆者為此位受訪館員所媒合之經典電影《刺激 1995》，可使其產生認同、淨化及領悟之情緒療癒效用。首先，在認同作用方面，受訪館員覺得，自己如同電影主角安迪般，雖面臨僵化的體制，且亦遭遇周遭同事的勸阻，但個人始終堅持初衷與抱持希望，並試圖突破既有體制，因此對主角的遭遇產生深深的共鳴感。

其次，在淨化作用方面，此位受訪館員在觀賞的過程中，心情跟著跌宕起伏，最終使心中的負面情緒轉變為正面情緒。具體言之，劇情開頭，主角安迪入監服刑，並遭到其他獄友欺凌，受訪館員能感受到主角的鬱悶、冤屈與無助感；劇情中段，安迪運用專業知識與能力，改善個人在獄中的待遇，受訪館員不禁為其感到開心；劇情後段，主角安迪得知冤獄平反無望，最後越獄成功，重獲新生，受訪館員的心情從震驚、難過、失落，轉變為佩服、心情暢快與欣慰。

最後，在領悟作用方面，此位受訪館員從本部影片得到的啟發，可大致歸納為三項：第一項是期許自己能保持信念與希望，並成為一名典範與傳承者，從而帶給他人正面的影響；第二項為個人可選擇採取何種方式或態度去面對生活；第三項則是學習角色人物因應困境的策略。

綜合上述可知，經典電影《刺激 1995》對此位受訪館員產生情緒療癒效用之相關因素包括：受訪者與角色人物有相似的人格特質或經歷、劇情能鮮明地呈現出角色人物情緒起伏變化的過程、角色人物展現出令人敬佩之正向人格特質，以及影片凸顯角色人物正面回應問題之情節等四項。

基於訪談結果，復以本片也是眾多網友與相關網站推薦的職場療癒系電影，因此，筆者針對館員個人及各類型圖書館組織兩方面，提出相關建議；最後，則敘述進一步研究的建議。

首先，在館員個人方面，若有因工作負荷過重或未能獲得主管支援，而導致情緒耗竭的館員可參考本文，試著選擇觀賞經典電影《刺激 1995》以紓解此等情緒耗竭困擾。易言之，館員個人不妨將此部影

片中的主角安迪，當作「另類的心靈導師」與「人生教練」，藉由安迪始終不願被體制同化、正向面對挫折的堅韌性格，以及化解如遭受霸凌、平反冤獄無望等諸多逆境的經驗與智慧，來引導個人走出情緒耗竭的低谷，最終，或許能領悟到該如何因應在職場上遭遇到的困難。

其次，在各類型圖書館組織方面，亦可將經典電影《刺激 1995》列入影視素材館藏中，並且可嘗試建置包含此部電影在內的療癒系影視素材清單。如此，可讓圖書館員在服務讀者之餘，自行選擇相關的素材觀賞，亦即，圖書館員能善用自身的館藏資源，來改善個人的情緒耗竭問題；同時，亦能對更多具有職場療癒需求的上班族群有所助益。

此外，本文所呈現的乃是一位受訪館員觀賞經典電影《刺激 1995》的訪談結果分析，因此，僅能反映此部影片對該受訪者的認同、淨化、領悟之情緒療癒效用。然而，由於個體差異，並非所有具相似情緒困擾之圖書館員，對此部影片皆能產生相同的效用。是故，研究結果是否得以推論至所有圖書館員，尚需進一步研究。爰此，筆者建議，未來可徵求更多因圖書館工作本身，以及主管的領導與支持而引發情緒耗竭的館員來觀賞經典電影《刺激 1995》，期冀透過研究對象的擴大，來獲得更為豐富的研究資料。

【謝辭】

本文係陳書梅指導之蔡美芳（2022）碩士論文〈情緒療癒影視作品研究—以情緒耗竭之臺灣圖書館員為例〉的部分研究成果。筆者衷心感謝此位受訪館員無私分享其對經典電影《刺激 1995》的觀賞心得。

【參考書目】

Raphael（2026 年 1 月）。穿牆的光—在困境裡活出自由的勇氣。*同心園地，222*，60-61。

王乾任（2026 年 2 月）。多讀經典：解人生之憂、獲思辨之力、尋自

我認同。*臺灣出版與閱讀，32*，26-31。

李偉文（2024 年 12 月 9 日）。為什麼要看經典電影。Vocus。https://vocus.cc/article/63927192fd89780001898091

林淑馨（2010）。*質性研究：理論與實務*。巨流圖書。

週末聊什麼？（2024 年 12 月 28 日）。《刺激 1995》與職場體制化：壓力與制度下的心態。Vocus。https://vocus.cc/article/658d4cd4fd8978000119f932

陳向明（2002）。*社會科學質的研究*。五南。

陳書梅（2010）。讀者服務館員負面工作情緒之實證研究—以公共圖書館為例。*圖書資訊學刊，8*(1)，59-96。https://doi.org/10.6182/jlis.2010.8(1).059

陳書梅（2014）。*從沉鬱到淡定: 大學生情緒療癒繪本解題書目*。國立臺灣大學出版中心。

陳書梅（2016）。公共圖書館讀者服務館員遭遇問題讀者之情緒勞務研究。*圖書資訊學研究，11*(1)，1-46。

陳書梅（2018）。情緒療癒繪本促進樂齡者心理健康之探索性研究—以繪本《艾瑪畫畫》為例。*臺北市立圖書館館訊，34*(4)，51-64。

陳書梅（2020）。圖書館書目療法服務在臺灣之發展與前瞻。在國家圖書館編，*中華民國一〇八年圖書館年鑑*（頁 35-54）。國家圖書館。https://www.ncl.edu.tw/periodical_304_1050.html

陳書梅（2021）。電影情緒療癒功能之質化研究—以生涯發展困擾之臺大學生為例。*圖書資訊學刊，19*(1)，67-113。https://doi.org/10.6182/jlis.202106_19(1).067

陳書梅、黃士軒（2016）。以電影《當幸福來敲門》找回街友的「挫折復原力」—兼論公共圖書館之街友讀者服務創新。*臺北市立圖書館館訊，33*(3)，29-44。

陳書梅、葉瑋妮（2016）。電影的情緒療癒效用研究—以失戀之大學

生為例。*圖書資訊學刊，14*(2)，21-57。https://doi.org/10.6182/jlis.2016.14(2).021

梁淑媛、莊宇慧、吳淑芳（2012）。內容分析技巧在護理質性資料之初步應用。*護理雜誌，59*(5)，84-90。

黃士軒（2015）。*影視作品的情緒療癒效用研究—以臺北市男性街友為例*〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。

鈕文英（2007）。*教育研究方法&論文寫作*。雙葉。

楊宗斌（2021）。四成二休假不正常！70%患請假恐懼症 94%得過職業倦怠症！好發於週一 14:00。Yes123 求職網。https://www.yes123.com.tw/admin/white_paper/article.asp?id=20211104081206

楊孝濚（1989）。內容分析。在楊國樞、文崇一、吳聰賢、李亦園編，*社會及行為科學研究法：下冊*（第 13 版，頁 809-831）。臺灣東華書局。

葉瑋妮（2011）。*電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究*〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。

刺激 1995（n.d.）。取自維基百科 https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%88%BA%E6%BF%801995

Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice, 8*(1), 135-156. https://doi.org/10.1300/J294v08n01_15

Christian, L. (2015). A passion deficit: Occupational burnout and the new librarian: A recommendation report. *The Southeastern Librarian, 62*(4), 2-11. https://doi.org/10.62915/0038-3686.1533

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499

Eğeci, İ. S., & Gençöz, F. (2017). Use of cinematherapy in dealing with relationship problems. *Arts in Psychotherapy, 53*, 64-71. https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.004

Haddad, L. T., & Shechtman, Z. (2019). Movies as a therapeutic technique in school-based counseling groups to reduce parent-adolescent conflict. *Journal of Counseling and Developme*nt, *97*(3), 306-316. https://doi.org/10.1002/jcad.12270

Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *SAGE Open*. https://doi.org/10.1177/2158244017697154

Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy* (2nd ed.). Wiley.

Higgins, J. A., & Dermer, S. (2001). The use of film in marriage and family counselor education. *Counselor Education and Supervision, 40*(3), 182-192. https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2001.tb01251.x

Hogarth, M. (2017). Avoiding burnout. In S. S. Hines & M. L. Matteson (Eds.), *Advances in Library Administration and Organization: Vol. 37. Emotion in the library workplace* (pp. 71-98). Emerald Publishing. https://doi.org/10.1108/S0732-067120170000037005

Jordan, M. W. (2014). All stressed out, but does anyone notice? Stressors affecting public libraries. *Journal of Library Administration, 54*(4), 291-307. https://doi.org/10.1080/01930826.2014.924318

Kelly, J. (2021, October 8). The ‘Great Resignation’ is a workers’ revolution: Here’s what real leaders must do right now. *Forbes*. https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2021/10/08/the-great-resignation-is-a-workers-revolution-heres-what-real-leaders-must-do-right-now/?sh=6c04dbe7514f

Knickerbocker, J. F., Jr. (2009). *Toward improving the film selection*

process in cinematherapy [Unpublished doctoral dissertation]. Fielding Graduate University.

Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work and Stress, 19*(3), 192-207. https://doi.org/10.1080/02678370500297720

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research, 3*(4), 89-100. https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.09.001

Limeade. (n.d.). The great resignation update: Limeade employee care report. https://www.limeade.com/resources/resource-center/limeade-employee-care-report-the-great-resignation-update/?utm_source=newswire&utm_medium=press_release

Lindén, M., Salo, I., & Jansson, A. (2018). Organizational stressors and burnout in public librarians. *Journal of Librarianship and Information Science, 50*(2), 199-204. https://doi.org/10.1177/0961000616666130

Martini, M., Viotti, S., Converso, D., Battaglia, J., & Loera, B. (2019). When social support by patrons protects against burnout: A study among Italian public library workers. *Journal of Librarianship and Information Science, 51*(4), 1091-1102. https://doi.org/10.1177/0961000618763716

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *The Journal of Applied Psychology, 93*(3), 498-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

McGeary, C. A., & McGeary, D. D. (2012). Occupational burnout. In R. J. Gatchel & I. Z. Schultz (Eds.), *Handbook of occupational health and wellness* (pp. 181-200). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4839-6

Niemiec, R. M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology, 76*(8), 1447-1462. https://doi.org/10.1002/jclp.22997

Portadin, M. A. (2006). *The use of popular film in psychotherapy: Is there a "cinematherapy"?* [Unpublished doctoral dissertation]. Massachusetts School of Professional Psychology.

Salyers, M. P., Watkins, M. A., Painter, A., Snajdr, E. A., Gilmer, D. O., Garabrant, J. M., & Henry, N. H. (2019). Predictors of burnout in public library employees. *Journal of Librarianship and Information Science, 51(4)*, 974-983. https://doi.org/10.1177/0961000618759415

Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. SAGE.

Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly, 15*(3), 269-276. https://doi.org/10.1080/09515070210140221

Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management, 13*(2), 176-200. https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.176

Smith, D. L., Bazalar, B., & Wheeler, M. (2020). Public librarian job stressors and burnout predictors. *Journal of Library Administration,*

60(4), 412-429. https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1733347

Sturdevant, C. G. (1998). *The laugh & cry movie guide: Using movies to help yourself through life's changes*. Lightspheres publishing.

Solomon, G. (2005). *Cinemaparenting: Using movies to teach life's most important lessons*. Aslan.

Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. SAGE.

Wolz, B. (2010). Cinema as alchemy for healing and transformation: Using the power of films in psychotherapy and coaching. In M. B. Gregerson (Ed.), *The cinematic mirror for psychology and life coaching* (pp. 201-225). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1114-8_1

Wood, B. A., Guimarães, A. B., Holm, C. E., Hayes, S. W., & Brooks, K. R. (2020). Academic librarian burnout: A survey using the Copenhagen Burnout Inventory (CBI). *Journal of Library Administration, 60*(5), 512-531. https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1729622

Wooder, B. (2011). *Movie therapy: How it changes lives*. Joy.

Exploring the Emotional Healing Efficacy of the Classic Film *The Shawshank Redemption*: The Case of a Librarian with Emotional Exhaustion

Chen Su-may Sheih

Adjunct Professor, Department of Library and Information Science, National Taiwan University

Mei-Fang Tsai

Officer, Section of Medical Library, Department of Medical Education, Taipei Veterans General Hospital

Abstract

Job burnout has become a major concern in today's workplace, and librarians are also affected by this issue. Among the dimensions of job burnout, emotional exhaustion is regarded as its core component. Studies have shown that appropriate audiovisual materials, such as films and television series, can produce emotional healing efficacy through the psychological processes of identification, catharsis, and insight, which constitutes the concept of movie therapy. Accordingly, in 2021, the author adopted a qualitative approach to investigate 14 librarians experiencing emotional exhaustion. Using content analysis and semi-structured in-depth interviews, the study explored their work-related stressors and matched each participant with appropriate audiovisual materials to analyze the emotional healing efficacy of the selected materials and the factors influencing that efficacy. The findings revealed that the major sources of

participants' emotional exhaustion were the nature of library work and supervisory issues.

A reexamination of the interview data further showed that one participant experienced a reduction in emotional exhaustion after viewing the classic film *The Shawshank Redemption*. Given that classic films often address timeless and universal life themes and can provide individuals facing hardship with valuable coping strategies, and that qualitative research is particularly well suited to the in-depth exploration of specific phenomena, this paper analyzes the film's emotional healing efficacy and the factors influencing that efficacy. It is hoped that the findings will help librarians draw on their own collections for personal healing while also providing insights for other workers experiencing emotional exhaustion.

Keywords

Movie therapy; Emotional exhaustion; Librarian; *The Shawshank Redemption*; Developmental bibliotherapy

SUMMARY

Introduction

Job burnout has become a widely recognized workplace concern, and librarians are no exception to this phenomenon. Among the dimensions of job burnout, emotional exhaustion—a state of depleted psychological and emotional resources arising from chronic occupational stress—is regarded as its most central component. Emotional exhaustion diminishes employees' capacity for work, lowers work quality, and can lead to

absenteeism and increased turnover intention. Despite its prevalence, librarians' emotional exhaustion has received comparatively little attention, and support systems for addressing it remain insufficient.

Beyond organizational intervention, prior literature suggests that individuals can engage in self-help strategies when experiencing emotional distress, including watching carefully selected films or television series to relieve negative emotions—an approach known as movie therapy, an extension of bibliotherapy. Through such audiovisual materials, viewers may undergo three psychological processes that together constitute emotional healing efficacy: identification, in which viewers relate a character's circumstances to their own; catharsis, during which viewers' emotions rise and fall with the unfolding plot before settling into calm; and insight, through which viewers learn from how characters overcome adversity and are thereby inspired to reflect on solutions to their own difficulties.

To date, no empirical study had applied movie therapy specifically to librarians experiencing emotional exhaustion. The author therefore conducted a study in 2021 involving 14 Taiwanese librarians experiencing emotional exhaustion, examining their workplace stressors and matching each with suitable audiovisual materials to assess the resulting emotional healing efficacy and the factors influencing their efficacy. That broader study found that the librarians' emotional exhaustion was most commonly triggered by two stressors: the nature of library work itself and supervisors' leadership and support. Among the participants, one respondent who faced precisely these stressors reported relief after watching the classic film *The Shawshank Redemption*, a film widely regarded as one of the greatest works of 1990s cinema and long ranked at the top of the Internet Movie

Database (IMDb), and preserved in the United States National Film Registry for its cultural, historical, and aesthetic significance.

Because classic films tend to address timeless and universal life themes and can offer individuals facing hardship a reference point for coping strategies, and because qualitative research is well suited to the in-depth exploration of specific phenomena, this paper focuses exclusively on this respondent's interview data to examine in depth how *The Shawshank Redemption* elicited identification, catharsis, and insight, and what factors contributed to its emotional healing efficacy. The purpose of this paper is to offer librarians and library organizations a concrete reference point for considering this classic film as emotional healing material for emotional exhaustion, so that librarians may draw on their own library collections to relieve emotional exhaustion, while also benefiting the wider working population in need of similar workplace healing.

Research Methods

This paper presents part of the findings from a broader qualitative study conducted between March and October 2021, which interviewed a total of 14 Taiwanese librarians experiencing emotional exhaustion. In this paper, the author first reviewed Chinese- and English-language literature on the causes of librarians' emotional exhaustion and on the development and empirical findings of movie therapy. Content analysis was then applied to professional film reviews, personal blogs, film and television forums, and film-review websites to identify audiovisual materials relevant to workplace issues and capable of eliciting identification, catharsis, and insight among emotionally exhausted librarians, resulting in a preliminary pool of potentially emotional healing materials.

To ensure sound matching between participants and materials, the author developed an auxiliary questionnaire, and the librarian emotional exhaustion was measured using the author's previously developed Librarian Emotional Exhaustion Scale, itself adapted from the emotional exhaustion subscale of the Maslach Burnout Inventory (MBI), one of the most widely used instruments for assessing burnout. The scale employed a five-point Likert format ranging from "never" to "always," scored from zero to four.

Because emotional exhaustion and post-viewing experiences are inherently subjective, a semi-structured in-depth interview approach was adopted to obtain rich and detailed accounts from the participant. Semi-structured interviews allow researchers to prepare interview guidelines in advance while retaining sufficient flexibility to adjust questions according to the interview process, thereby enabling participants to express their perspectives more fully.

The participant underwent two semi-structured in-depth interviews—one before and one after viewing *The Shawshank Redemption*—supplemented by voice recording and verbatim transcription. The pre-viewing interview explored the participant's background, workplace stressors underlying their emotional exhaustion, and viewing preferences, which guided the selection of an appropriate audiovisual material for the participant to watch independently at home; the post-viewing interview then explored the participant's thoughts and psychological responses to *The Shawshank Redemption*. Content analysis was subsequently applied to the interview transcripts to determine whether, and through what mechanisms, *The Shawshank Redemption* produced emotional healing efficacy.

The case reported in this paper involves a 40-year-old female public librarian interviewed in May 2021 (first interview on May 17, before viewing; second interview on May 28, after viewing). Her auxiliary questionnaire and initial interview indicated that her principal workplace stressors stemmed from a highly institutionalized library work environment. Because the themes of institutionalization explored in *The Shawshank Redemption* closely matched her stress context—and because she reported already being a repeat viewer of the film who found it meaningful during periods of work-related frustration—the film was formally matched to her for the study, and her post-viewing interview data form the basis of the analysis presented in this paper.

Results

The respondent's score on the emotional exhaustion scale was 22, and her interview data indicated that her emotional exhaustion stemmed primarily from two sources: library work itself and her supervisor. As the sole staff member responsible for producing and promoting library materials for readers with disabilities—a role originally intended to be shared by two staff members—she reported that monitoring the production and quality of specialized materials alone consumed roughly 80–90% of her energy, compounded by frequent off-site duties and tasks shifted onto her by colleagues. She further reported that her supervisor's management style failed to address unequal workload distribution among staff, provided little constructive feedback or clear strategic direction, and left her to make and bear the consequences of difficult decisions on her own, ultimately requiring her to sacrifice personal and family time and to adjust her own coping strategies, such as leaving work on time to preserve time with family.

Analysis of the post-viewing interview showed that *The Shawshank Redemption* produced identification, catharsis, and insight effects for this respondent. With respect to identification, she perceived the protagonist Andy's harsh confinement and constraints within the prison system as paralleling her own excessive burden within the library's institutional structure, and she related Andy's transactional relationship with the warden to her own relationship with her supervisor, describing how colleagues, like fellow inmate Red, urged her to accept and become institutionalized to the status quo, while she—like Andy—continued to resist and challenge the existing system rather than settle into it.

Regarding catharsis, the respondent's emotions shifted in tandem with the film's narrative arc: she experienced sorrow and helplessness during Andy's early unjust imprisonment and abuse, joy and excitement as Andy gained respect and improved his circumstances through his professional expertise, shock and disappointment when his attempt to prove his innocence failed, and ultimately admiration, exhilaration, and relief when Andy successfully escaped and exposed the warden's corruption. She specifically noted taking pleasure in the scene where Andy defiantly plays music over the prison loudspeakers despite guards' orders, likening it to her own occasional choice to act against her supervisor's instructions despite anticipated repercussions.

As for insight, the respondent drew three main lessons from the film: first, a resolve to maintain belief and hope in her own abilities and judgment, and an aspiration to become a role model who spreads positive influence to others, much as Andy and Red did for one another; second, an understanding—prompted by the contrasting fates of Red and fellow inmate Brooks—that while much in life cannot be controlled, individuals retain the freedom to choose how they respond; and third, an

appreciation—drawn from Andy's six years of persistent weekly letters requesting library funding—that meaningful institutional change requires sustained effort and patience, which encouraged her to continue gathering resources and communicating proposals to her supervisor rather than abandoning her efforts.

Further analysis identified four factors underlying the film's emotional healing efficacy for this respondent: a close correspondence between her own experience and the protagonist's circumstances and personality; the film's vivid, clearly delineated portrayal of the protagonist's emotional fluctuations across the narrative; the protagonist's display of admirable positive character strengths, consistent with the concept of "positive psychology movies" that elicit cinematic elevation and admiration in viewers; and the film's emphasis on the protagonist's proactive, positive responses to adversity, which offered a role model and an opportunity for observational learning.

Conclusions and Suggestions

The interview findings from this participant indicate that her emotional exhaustion arose chiefly from the demands of library work itself and from inadequate supervisory support—specifically, a sense that her efforts went unrecognized, her input was disregarded, and her supervisor failed to address longstanding workload imbalances or provide timely decisions and support, leaving her to resolve problems and bear their consequences alone.

The classic film *The Shawshank Redemption*, matched to this respondent based on her institutionalized workplace stressors, was found to produce identification, catharsis, and insight effects. She identified strongly with the protagonist Andy's persistence and hope despite an

entrenched, unjust system and discouragement from those around him; she experienced a corresponding emotional arc—from sorrow and helplessness to joy, shock, and ultimately admiration and relief—as the plot developed; and she derived insights concerning maintaining belief and hope while becoming a role model for others, exercising personal agency in how one responds to uncontrollable circumstances, and pursuing long-term goals through sustained, patient effort.

Taken together, four factors were identified as underlying this film's emotional healing efficacy: similarity between the viewer's and the character's circumstances or personality traits, a vivid portrayal of the character's emotional fluctuations, the character's admirable positive traits, and the character's proactive responses to adversity. Based on these findings, and given that this film is also widely recommended online as workplace-healing material, the author offers the following suggestions. For individual librarians experiencing emotional exhaustion due to excessive workload or insufficient supervisory support, watching *The Shawshank Redemption* may be a useful self-help strategy; the protagonist Andy may serve as an alternative mentor or life coach, offering resilience and wisdom for coping with adversity such as bullying or prolonged injustice. For library organizations, this classic film may be incorporated into audiovisual collections, potentially as part of a broader curated list of healing-oriented materials that librarians can watch independently, thereby allowing them to draw on their own institution's collections to address emotional exhaustion, with corresponding benefits for the broader working population.

This paper presents the interview findings of a single librarian who viewed the classic film *The Shawshank Redemption.* Therefore, the findings reflect only this participant's emotional healing efficacy in terms

of identification, catharsis, and insight. Given individual differences, librarians experiencing similar emotional exhaustion may not obtain the same emotional healing efficacy from the film. Accordingly, the findings cannot be readily generalized to all librarians. Future research is encouraged to recruit a larger sample of librarians whose emotional exhaustion stems from the nature of library work and supervisory issues, and to have them view *The Shawshank Redemption*, so as to expand the research sample and yield richer empirical data on the film's emotional healing efficacy.

ROMANIZED & TRANSLATED REFERENCE FOR ORIGINAL TEXT

陳書梅（2010）。讀者服務館員負面工作情緒之實證研究—以公共圖書館為例。*圖書資訊學刊，8*(1)，59-96。https://doi.org/10.6182/jlis.2010.8(1).059【Sheih, Chen Su-may (2010). An empirical study of public service librarians' perceptions and causes of negative emotions in Taiwan's public libraries. *Journal of Library and Information Studies, 8(1)*, 59-96. https://doi.org/10.6182/jlis.2010.8(1).059 (in Chinese)】

陳書梅（2014）。*從沉鬱到淡定: 大學生情緒療癒繪本解題書目*。國立臺灣大學出版中心。【Sheih, Chen Su-may (2014). *Revive from melancholy: An annotated bibliography of emotional healing picture books for undergraduates*. National Taiwan University Press (in Chinese)】

陳書梅（2016）。公共圖書館讀者服務館員遭遇問題讀者之情緒勞務研究。*圖書資訊學研究，11*(1)，1-46。【Sheih, Chen Su-may (2016). The emotional labor of public service librarians encountered problem

patrons in Taiwan's public libraries: A quantitative study. *Journal of Library and Information Science Research, 11*(1), 1-46. (in Chinese)】

陳書梅（2018）。情緒療癒繪本促進樂齡者心理健康之探索性研究—以繪本《艾瑪畫畫》為例。*臺北市立圖書館館訊，34*(4)，51-64。【Sheih, Chen Su-may (2018). A preliminary study on the emotional healing efficacy of picture books for the elderly: Using "Emma" as an example. *Bulletin of the Taipei Public Library, 34(4),* 51-64. (in Chinese)】

陳書梅（2021）。電影情緒療癒功能之質化研究—以生涯發展困擾之臺大學生為例。*圖書資訊學刊，19*(1)，67-113。https://doi.org/10.6182/jlis.202106_19(1).067【Sheih, Chen Su-may (2021). A qualitative study on the emotional healing efficacy of movies: The case of undergraduates dealing with uncertainty in career development. *Journal of Library and Information Studies, 19(1),* 67-113. https://doi.org/10.6182/jlis.202106_19(1).067 (in Chinese)】

陳書梅、黃士軒（2016）。以電影《當幸福來敲門》找回街友的「挫折復原力」—兼論公共圖書館之街友讀者服務創新。*臺北市立圖書館館訊，33*(3)，29-44。【Sheih, Chen Su-may & Huang , Shih-Syuan (2016). Retrieve the homeless people's "resilience" through the movie *The Pursuit of Happyness*: Discussion on public libraries' reader service innovation for the homeless. *Bulletin of the Taipei Public Library, 33*(3), 29–44. (in Chinese)】

陳書梅、葉瑋妮（2016）。電影的情緒療癒效用研究—以失戀之大學生為例。*圖書資訊學刊，14*(2)，21-57。https://doi.org/10.6182/jlis.2016.14(2).021【Sheih, Chen Su-may & Yeh, Wei-Ni (2016). A qualitative study on the emotional healing efficacy of movies for undergraduates suffering breakups. *Journal of Library and Information Studies, 14*(2), 21-57.

https://doi.org/10.6182/jlis.2016.14(2).021 (in Chinese)】

黃士軒（2015）。*影視作品的情緒療癒效用研究—以臺北市男性街友為例*〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。【Huang, Shih-Syuan (2015). *A study on the emotional healing efficacy of the audiovisual work: The case of the homeless male in Taipei City* (Unpublished master's thesis). Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University. (in Chinese)】

葉瑋妮（2011）。*電影對失戀大學生之情緒療癒效用分析研究*〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。【Yeh, Wei- Ni (2011). *A study on emotional healing efficacy of movies for undergraduate students suffering breakups in Taiwan* (Unpublished master's thesis). Department and Graduate Institute of Library and Information Science, National Taiwan University. (in Chinese)】

Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice, 8*(1), 135-156.

Christian, L. (2015). A passion deficit: Occupational burnout and the new librarian: A recommendation report. *The Southeastern Librarian, 62*(4), 2-11.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, *86*(3), 499-512.

Eğeci, İ. S., & Gençöz, F. (2017). Use of cinematherapy in dealing with relationship problems. *Arts in Psychotherapy, 53*, 64-71. https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.004

Haddad, L. T., & Shechtman, Z. (2019). Movies as a therapeutic technique in school-based counseling groups to reduce parent-adolescent conflict. *Journal of Counseling and Developme*nt, *97*(3), 306-316.

https://doi.org/10.1002/jcad.12270

Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *SAGE Open*. https://doi.org/10.1177/2158244017697154

Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy* (2nd ed.). Wiley.

Higgins, J. A., & Dermer, S. (2001). The use of film in marriage and family counselor education. *Counselor Education and Supervision, 40*(3), 182-192. https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2001.tb01251.x

Hogarth, M. (2017). Avoiding burnout. In S. S. Hines & M. L. Matteson (Eds.), *Advances in Library Administration and Organization: Vol. 37. Emotion in the library workplace* (pp. 71-98). Emerald Publishing. https://doi.org/10.1108/S0732-067120170000037005

Jordan, M. W. (2014). All stressed out, but does anyone notice? Stressors affecting public libraries. *Journal of Library Administration, 54*(4), 291-307. https://doi.org/10.1080/01930826.2014.924318

Kelly, J. (2021, October 8). The ‘Great Resignation’ is a workers’ revolution: Here’s what real leaders must do right now. *Forbes*. https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2021/10/08/the-great-resignation-is-a-workers-revolution-heres-what-real-leaders-must-do-right-now/?sh=6c04dbe7514f

Knickerbocker, J. F., Jr. (2009). *Toward improving the film selection process in cinematherapy* [Unpublished doctoral dissertation]. Fielding Graduate University.

Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work and Stress, 19*(3), 192-207. https://doi.org/10.1080/02678370500297720

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, *3*(4), 89-100. https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.09.001

Limeade. (n.d.). The great resignation update: Limeade employee care report. https://www.limeade.com/resources/resource-center/limeade-employee-care-report-the-great-resignation-update/?utm_source=newswire&utm_medium=press_release

Lindén, M., Salo, I., & Jansson, A. (2018). Organizational stressors and burnout in public librarians. *Journal of Librarianship and Information Science*, *50*(2), 199-204. https://doi.org/10.1177/0961000616666130

Martini, M., Viotti, S., Converso, D., Battaglia, J., & Loera, B. (2019). When social support by patrons protects against burnout: A study among Italian public library workers. *Journal of Librarianship and Information Science, 51*(4), 1091-1102. https://doi.org/10.1177/0961000618763716

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *The Journal of Applied Psychology, 93*(3), 498-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

McGeary, C. A., & McGeary, D. D. (2012). Occupational burnout. In R. J. Gatchel & I. Z. Schultz (Eds.), *Handbook of occupational health and wellness* (pp. 181-200). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-

4614-4839-6

Niemiec, R. M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology, 76*(8), 1447-1462. https://doi.org/10.1002/jclp.22997

Portadin, M. A. (2006). *The use of popular film in psychotherapy: Is there a "cinematherapy"?* [Unpublished doctoral dissertation]. Massachusetts School of Professional Psychology.

Salyers, M. P., Watkins, M. A., Painter, A., Snajdr, E. A., Gilmer, D. O., Garabrant, J. M., & Henry, N. H. (2019). Predictors of burnout in public library employees. *Journal of Librarianship and Information Science, 51(4)*, 974-983. https://doi.org/10.1177/0961000618759415

Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. SAGE.

Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly, 15*(3), 269-276. https://doi.org/10.1080/09515070210140221

Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management, 13*(2), 176-200. https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.176

Smith, D. L., Bazalar, B., & Wheeler, M. (2020). Public librarian job stressors and burnout predictors. *Journal of Library Administration, 60*(4), 412-429. https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1733347

Sturdevant, C. G. (1998). *The laugh & cry movie guide: Using movies to help yourself through life's changes*. Lightspheres publishing.

Solomon, G. (2005). *Cinemaparenting: Using movies to teach life's most important lessons*. Aslan.

Weber, R. P. (1985). *Basic content analysis*. SAGE.

Wolz, B. (2010). Cinema as alchemy for healing and transformation: Using the power of films in psychotherapy and coaching. In M. B. Gregerson (Ed.), *The cinematic mirror for psychology and life coaching* (pp. 201-225). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1114-8_1

Wood, B. A., Guimarães, A. B., Holm, C. E., Hayes, S. W., & Brooks, K. R. (2020). Academic librarian burnout: A survey using the Copenhagen Burnout Inventory (CBI). *Journal of Library Administration, 60*(5), 512-531. https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1729622

Wooder, B. (2011). *Movie therapy: How it changes lives*. Joy.