ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА, ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, КОГНИТИВНАЯ ЭРГОНОМИКА / LABOR PSYCHOLOGY, ENGINEERING PSYCHOLOGY, COGNITIVE ERGONOMICS

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК КАТАЛИЗАТОРЫ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ

Научная статья

Никитина А.В.[1, *], Водопьянова Н.Е.[2]
[1] ORCID : 0009-0007-7144-1435;
[1, 2] Санкт-Петербургский Государственный Университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (pro[at]ananikitina.ru)

Аннотация

В статье предоставлены результаты исследования профессионального выгорания фитнес-тренеров, а также экспериментальная программа повышения устойчивости к данному синдрому. Рассмотрены итоги апробации программы повышения стрессоустойчивости как одного из ключевых факторов развития процессов выгорания. Сравнивались две группы фитнес-тренеров – контрольная и экспериментальная. Выборка составила 20 человек (10 тренеров в контрольной группе, 10 – в экспериментальной) в возрасте от 18 до 45 лет, мужского и женского пола. Стаж работы испытуемых – от 1 года до 23 лет. Большинство испытуемых (более 80%) работают и с детьми, и со взрослыми. Тип организации испытуемых – коммерческий клуб (95%), а также бюджетная организация (5%). Исследование состояло из трех основных этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. После проведения программы в экспериментальной группе тренеров обнаружено статистически значимое повышение показателей улучшение стрессоустойчивости, коммуникативных навыков и снижение показателей профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональная деятельность фитнес-тренеров, синдром выгорания, катализаторы синдрома выгорания, особенности труда фитнес-тренеров, карьера, спорт, физическая культура, профилактика выгорания тренеров.

SPECIFICS OF PROFESSIONAL ACTIVITY AS CATALYSTS OF FITNESS TRAINERS' BURNOUT SYNDROME

Research article

Nikitina A.V.[1, *], Vodopyanova N.Y.[2]
[1] ORCID : 0009-0007-7144-1435;
[1, 2] St. Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russian Federation

* Corresponding author (pro[at]ananikitina.ru)

Abstract

The article presents the results of the study of fitness trainers' professional burnout, as well as the experimental programme of increasing resistance to this syndrome. The results of approbation of the programme for increasing stress resistance as one of the key factors in the development of burnout processes are examined. Two groups of fitness trainers – control and experimental – were compared. The sample consisted of 20 people (10 trainers in the control group, 10 – in the experimental group) aged from 18 to 45 years, male and female. The work experience of the subjects ranged from 1 to 23 years. The majority of subjects (more than 80%) work with both children and adults. The type of organization of the subjects was a commercial club (95%) as well as a budget organization (5%). The research consisted of three main stages: establishing, forming and control stages. After the programme in the experimental group of coaches, a statistically significant increase in the indicators of improvement of stress resistance, communication skills and a decrease in the indicators of professional burnout was found.

Keywords: professional activity of fitness trainers, burnout syndrome, catalysts of burnout syndrome, specifics of fitness trainers' labour, career, sport, physical culture, prevention of trainers' burnout.

Введение

Обзор исследований показывает, что в научной литературе и практике проблема выгорания фитнес-тренеров мало изучена. Отсутствуют исследования по данной тематике, а тем более программы, направленные на профилактику выгорания работников в фитнес-индустрии.

В течение последних десятилетий фитнес-индустрия в России набирает стремительные обороты развития. Ежемесячно во всех крупных городах нашей страны открываются новые фитнес-клубы, соответственно, на рынке труда есть спрос на специалистов в данной области – тренеров по групповым и индивидуальным программам.

Освоение данной профессии только начинается с получением квалификационной категории [15]. Далее начинается длинный путь профессионального становления: освоение новых форм и методов коммуникации с различными категориями людей, повышение своих навыков как фитнес-тренера. И фитнес-индустрия является той нишей, где очень высокая скорость изменений в информационном поле, и, как следствие, возникновению новых методик и технологий работы.

Эффективно выполнять свои трудовые обязанности под силу только компетентному специалисту, который, несмотря на непростые условия труда, творчески подходит к своей деятельности, соблюдает режим труда и отдыха, обладает навыками саморегуляции, обучен эффективным стратегиям преодоления стресса и так далее. Одним из путей

решения данной проблемы является своевременная диагностика и обучение навыкам повышения устойчивости профессионального выгорания [9], [10].

Специфика работы представителей такой профессии состоит в том, что ежедневно тренер вынужден взаимодействовать с большим количеством людей и нести высокую ответственность за качество предоставления фитнес услуг. В фитнес-индустрии характеризуется следующими профессиональными особенностями:

1. Многозадачность деятельности как возможные причины выгорания [7]. Стрессогенные ситуации на работе, где фитнес-тренер решает большой спектр задач от психологического консультирования, планирования до конкретного осуществления тренировочного процесса, помимо этого рекомендации по поводу питания, а иногда и контроль за потреблением пищи подопечного, организаторская работа, поддержание собственной физической формы для успешной демонстрации некоторых упражнений клиентам, вовлеченность, мотивирование, наставничество, выполнение плана тренировок и продаж, который устанавливается руководством, ведение социальных сетей.

2. Сниженная стрессоустойчивость вследствие недостатка социальных, психических и физиологических ресурсов, что выступает в качестве катализаторов выгорания.

3. Экстернальная мотивация. Стремление получать материальное вознаграждение за свою работу, а также страх за потерю источника заработка усиливает эмоциональное истощение, т.е. такие тренеры более подвержены выгоранию.

4. Организационные условия труда [13], при которых теряется личная аутентичность, т.е. способность быть собой, понимать себя, прислушиваться к своим потребностям и оставаться верным своим принципам. Высокий уровень неопределенности в оценке выполняемой работы.

5. Организационные стресс-факторы: Неоднозначные требования к работе; высокий риск штрафов; дефицит выходных, отпускных дней и др.

6. Сдельная оплата труда. Количество рабочих часов превышает норму в 2-3 раза. Иногда низкое моральное-психологическое вознаграждение за тренировки со стороны занимающихся и администрации.

7. Вынужденность постоянного проявления «положительных» эмоций, даже когда они не соответствуют внутреннему состоянию.

8. Монотонная и однообразная деятельность.

9. Специфические условия труда: влажность в бассейне +29-35, душно, шум воды, музыка и т.д.

10. Личностные детерминанты выгорания: узкий кругозор жизненных интересов и мотивации. Отсутствие баланса между рабочими другими жизненными интересами. Отсутствие знаний баланса между трудом и отдыхом

11. Отсутствие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Отсутствие навыков планирования и стратегирования профессиональной карьеры.

12. Низкие коммуникативные способности. Готовность находиться на связи с клиентом 24/7 в мессенджерах и т. д.

Важной особенностью деятельности фитнес-тренера также является то, что это деятельность с повышенной моральной ответственность как за здоровье, так и за жизнь клиентов в целом. Нередко это может приводить к повышению тревожности тренера, возникновению чувства беспокойства и психической истощенности.

Перечисленные факторы являются предпосылками к профессиональному выгоранию фитнес-тренеров. Негативными последствиями выгорания фитнес-тренеров являются утрата коммуникативных навыков, доверительных контактов с подопечными, потеря авторитетности в глазах подопечных, снижение профессиональной мотивации и вовлеченности в тренировочный процесс и др. [2], [3], [4].

В результате проведенного теоретического анализа литературы на тему профессионального выгорания, в том числе в контексте профессии «Фитнес-тренер», можно выделить следующее: Выгорание это динамический процесс, который начинается после длительного воздействия на работника стрессовых факторов. Синдром выгорания проявляется как минимум в трех субфакторах: «глухота» эмоционального фона (эмоциональное истощение), деперсонализация – негуманное отношение к подопечным, редукция личностных достижений [6], [16].

Целью настоящего исследования являлось разработка и апробация профилактической программы выгорания для фитнес-тренеров.

Методы и организация исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие: 20 фитнес-тренеров групповых и индивидуальных программ в водном комплексе, возраст от 18 до 45 лет, мужской и женский пол, стаж работы от 1 года до 23 лет, все тренеры работают с детьми и со взрослыми, тип организации испытуемых – коммерческий клуб 95% и ФОК 5%.

После первичной диагностики фитнес-тренеры были случайным образом разделены на 2 группы равной численности.

Диагностическая работа с обеими группами проводилась до эксперимента и после. По завершению работы диагностика проводилась с целью сравнительного анализа и оценки эффективности проведенной нами программы.

Для сравнения двух групп (контрольной и экспериментальной) перед формирующим экспериментом мы провели математико-статистический анализ для подтверждения того, что обе группы (контрольная и экспериментальная) не отличаются друг от друга. Мы использовали критерий U-Манна-Уитни. Достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой перед началом эксперимента обнаружено не было.

С экспериментальной группой работа проводилась следующим образом: в течение 2-х месяцев проводились онлайн-встречи с фитнес-тренерами длительностью 1-2 часа.

Всего было проведено 8 онлайн встреч.

Темы занятий [1], [6], [8], [12], [14]:

1. Теоретические основы выгорания.
2. Коммуникативная компетентность.
3. Значимость моей профессии и ее ресурсы.
4. Рефлексия и эмпатия.

5. Преодоление стресса, часть 1.
6. Преодоление стресса, часть 2.
7. Целеполагание.
8. Профилактика синдрома выгорания.

В исследовании использовали авторские психодиагностические разработки:

1. Опросник «Профессиональное выгорание» (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова).
2. Тест «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В. Бойко).
3. Опросник рефлексивности Карпова (А.В. Карпов).
4. Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (В.В. Синявский, В.А. Федоришин).
5. Тест «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухен, Г. Виллиансон).

Результаты исследования и их обсуждение

Диагностические результаты до начала эксперимента:

Проведем анализ полученных данных на констатирующем этапе эксперимента в обеих группах. Первичные показатели двух групп представлены в Приложении А.

Сравнение двух групп по показателю стрессоустойчивости с помощью методики С. Коухена и Г. Виллиансона «Самооценка стрессоустойчивости» в обеих группах показало следующее (результаты представлены в виде графика (рисунок 1).

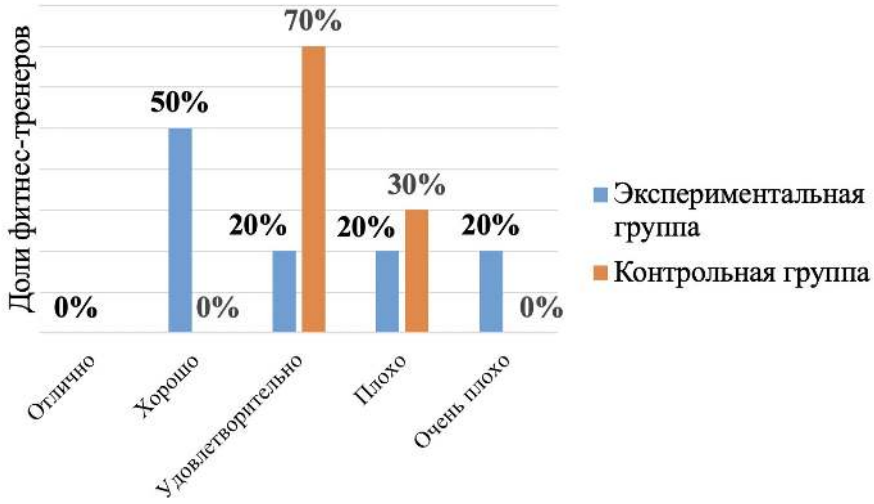

Рисунок 1 - Распределение по уровням выраженности показателей стрессоустойчивости
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.1

Таким образом, среди выборки в 20 человек, отличный уровень самооценки стрессоустойчивости показали 0% респондентов (и в контрольной и в экспериментальной группах), хороший уровень продемонстрировали 50% испытуемых экспериментальной группы, а в контрольной – 0%, удовлетворительный – 20% в экспериментальной группе и 70% - в контрольной, плохой – 20% испытуемых экспериментальной группы и 30% в контрольной, очень плохой – 20% в экспериментальной группе и 0% в контрольной.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой «Профессиональное выгорание» в обеих группах. Результаты представлены в виде графика (рисунок 2).

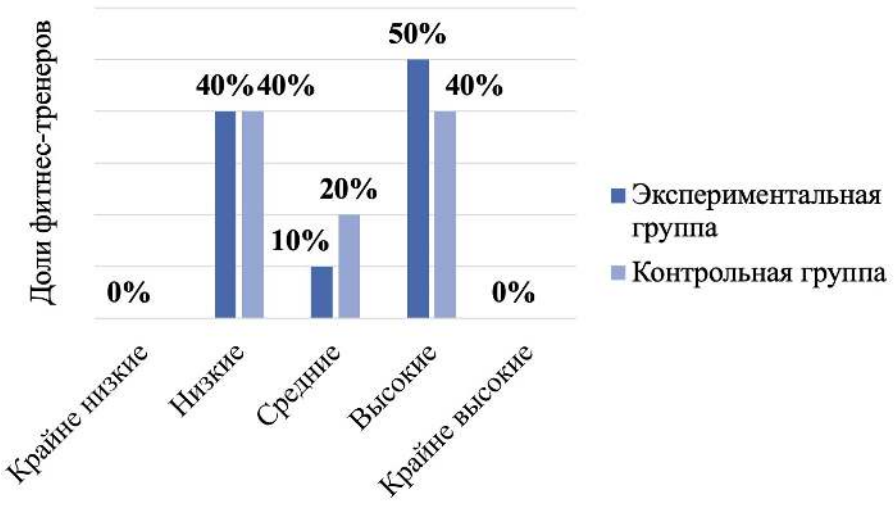

Рисунок 2 - Распределение значений выраженности выгорания
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.2

Таким образом, среди выборки крайне низкие значения выгорания показали 0% респондентов в обеих группах, низкие – 40% что в экспериментальной, что в контрольной группах, средние – 10% в экспериментальной группе и 20% испытуемых в контрольной группе, высокие – 50% респондентов экспериментальной группы и 40% в контрольной, крайне высокие – 0% респондентов как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики В. Бойко «Диагностика уровня эмпатических способностей» в контрольной и экспериментальной группах. Результаты представлены в виде графика (рисунок 3)

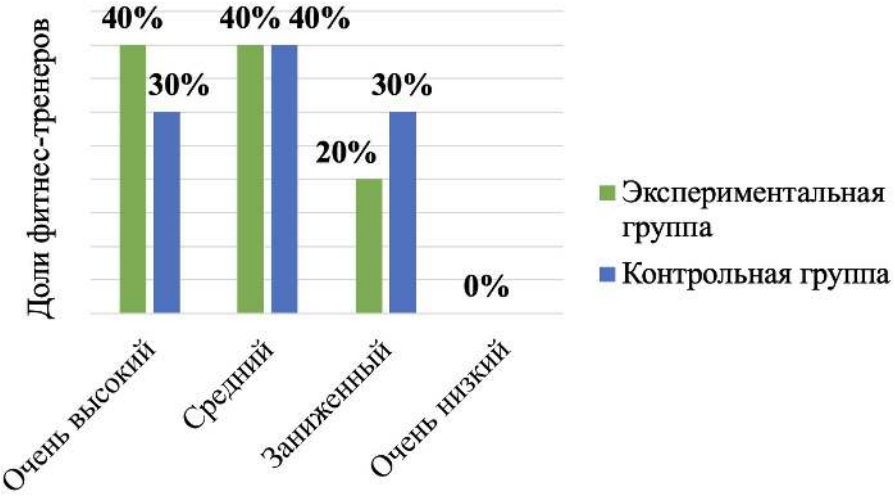

Рисунок 3 - Распределение по уровням выраженности эмпатических способностей
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.3

Таким образом, среди 20 фитнес-тренеров очень низкий уровень выраженности эмпатических способностей был выявлен у 0% респондентов в обеих группах, заниженный – 30% у испытуемых контрольной группы и 20% в экспериментальной, средний – 40% в обеих группах, очень высокий уровень у 40% испытуемых экспериментальной группы и у 30% контрольной группы.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики А. В. Карпова «Опросник рефлексивности Карпова» в обеих группах. Результаты представлены в виде графика (рисунок 4).

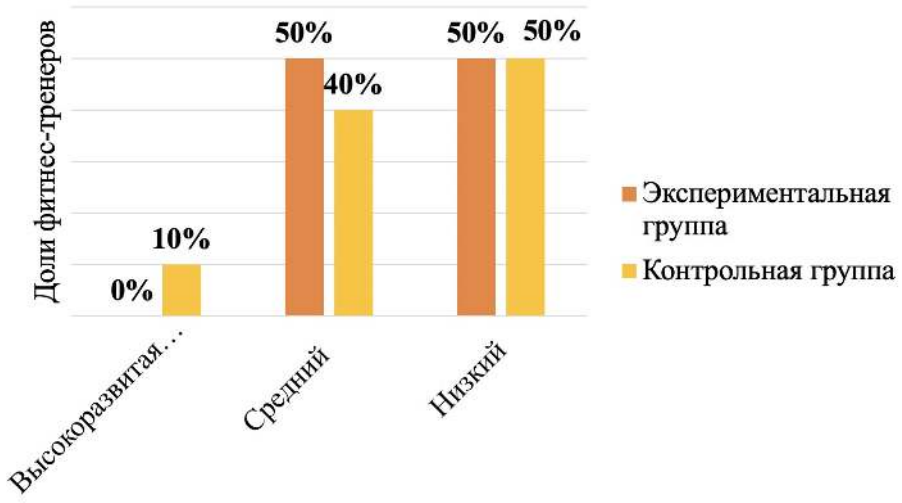

Рисунок 4 - Распределение по уровням развития рефлексии
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.4

Таким образом, среди выборки низкий уровень рефлексии был выявлен у половины респондентов (50%) как в экспериментальной, так и в контрольной группах, средний – у 40% испытуемых контрольной группы и у 50% экспериментальной, высокоразвитая рефлексия была выявлена у 10% испытуемых контрольной группы и у 0% экспериментальной.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики В.В. Синявского, В.А. Федоришина «Коммуникативные и организаторские склонности» в обеих группах. В нашем исследовании мы учитывали только шкалу «Коммуникативные склонности». Результаты представлены в виде графика (рисунок 5).

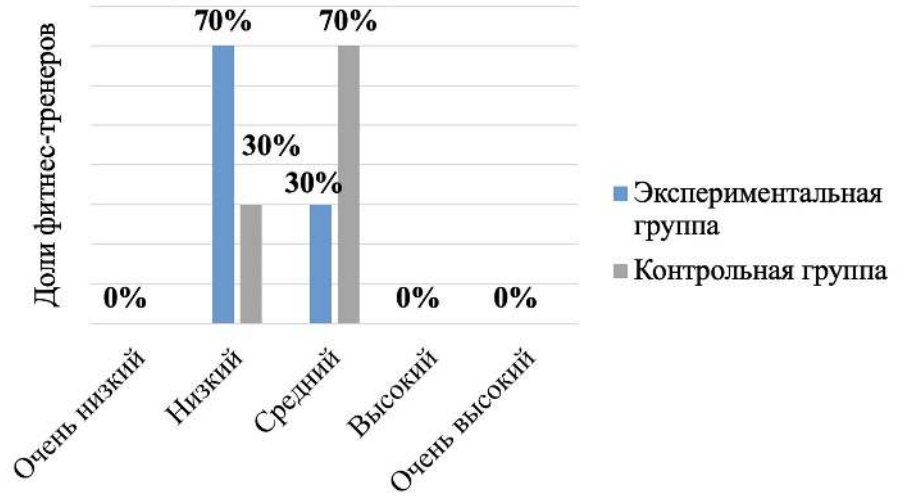

Рисунок 5 - Распределение по уровням выраженности коммуникативных склонностей
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.5

Таким образом, среди выборки очень низкий уровень выраженности коммуникативных склонностей показали 0% респондентов (в обеих группах), низкий – 70% испытуемых экспериментальной группы и 30% контрольной, средний – 30% в экспериментальной и 70% в контрольной группе, высокий и очень высокий – 0% испытуемых как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Для сравнения двух групп (контрольной и экспериментальной) перед формирующим экспериментом мы провели математико-статистический анализ для подтверждения того, что обе группы (контрольная и экспериментальная) не отличаются друг от друга. Мы использовали критерий U-Манна-Уитни (таблица 1).

Таблица 1 - Критерий U-Манна-Уитни

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.6

	Средние значения		U	Уровень статистической
	контрольная	экспериментальн		

		ая		значимости (p)
Стрессоустойчивость	10,40	10,60	-0,77	0,971
Профессиональное выгорание	9,85	11,15	-0,494	0,631
Рефлексивность	10,30	10,70	-0,153	0,912
Коммуникативные склонности	11,60	9,40	-0,846	0,436
Эмпатия	9,95	11,05	-0,424	0,684

Таким образом, достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой перед началом эксперимента обнаружено не было.

Для подтверждения эффективности разработанной программы повышения устойчивости к профессиональному выгоранию у фитнес-тренеров была проведена повторная диагностика, в которой применялись те же методики диагностики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Проведем анализ полученных данных на контрольном этапе эксперимента в обеих группах.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики С. Коухена и Г. Виллиансона «Самооценка стрессоустойчивости» в обеих группах. Результаты представлены в виде графика (рисунок 6).

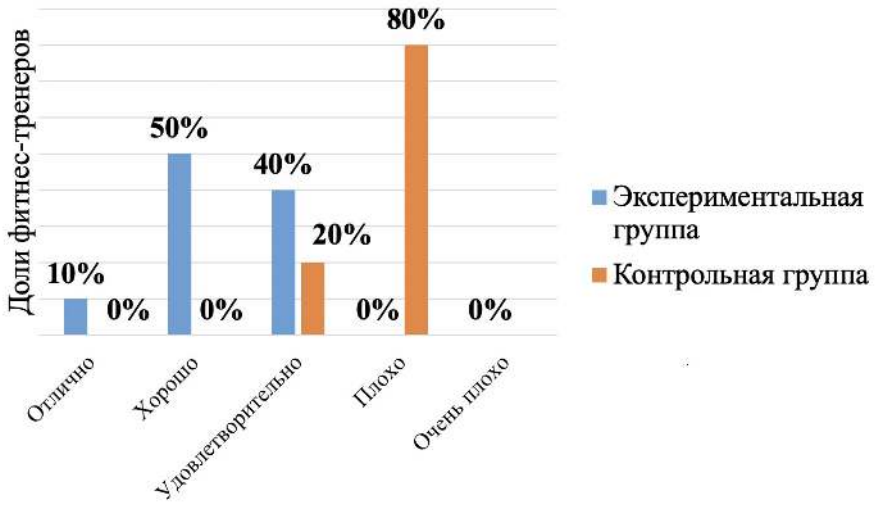

Рисунок 6 - Распределение по уровням выраженности показателей стрессоустойчивости
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.7

Таким образом, среди выборки в 20 человек, отличный уровень самооценки стрессоустойчивости показали 0% испытуемых в контрольной группе и 10% в экспериментальной, хороший уровень продемонстрировали 50% испытуемых экспериментальной группы, а в контрольной – 0%, удовлетворительный – 20% в контрольной группе и 40% – в экспериментальной, плохой – 0% испытуемых экспериментальной группы и 80% в контрольной, очень плохой – 0% в обеих группах.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики В. Бойко «Диагностика уровня эмпатических способностей» в контрольной и экспериментальной группах. Результаты представлены в виде графика (рисунок 7).

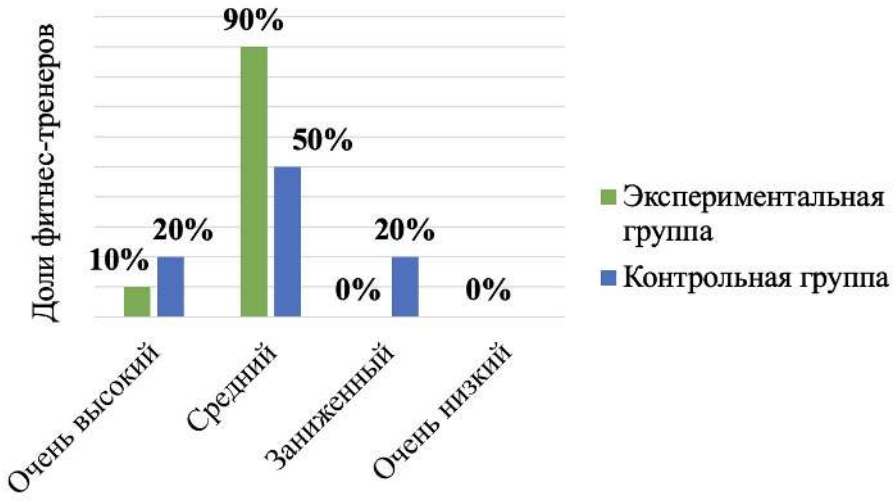

Рисунок 7 - Распределение по уровням выраженности эмпатических способностей
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.8

Таким образом, среди 20 фитнес-тренеров очень низкий уровень выраженности эмпатических способностей был выявлен у 0% респондентов в обеих группах, заниженный – 20% у испытуемых контрольной группы и 0% в экспериментальной, средний – 90% у испытуемых экспериментальной группы и у 50% в контрольной, очень высокий уровень у 10% испытуемых экспериментальной группы и у 20% контрольной группы.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики А. В. Карпова «Опросник рефлексивности Карпова» в обеих группах. Результаты представлены в виде графика (рисунок 8).

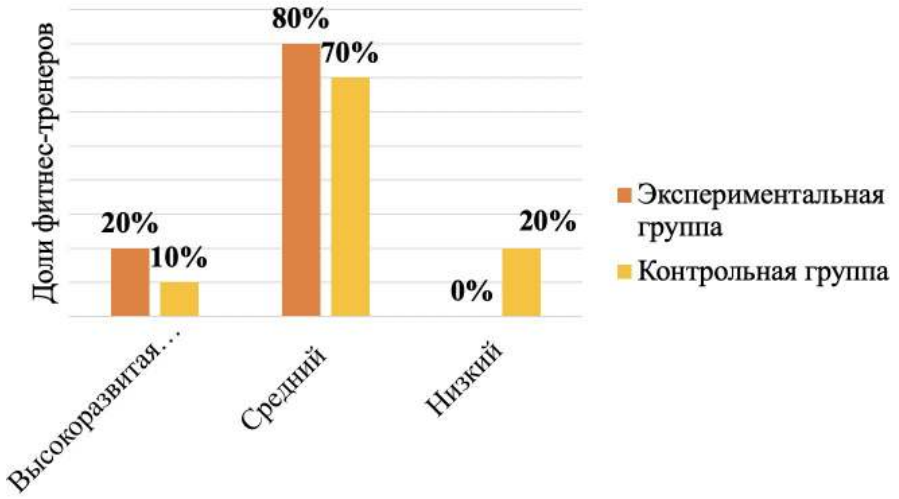

Рисунок 8 - Распределение по уровням развития рефлексии
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.9

Таким образом, среди выборки низкий уровень рефлексии был выявлен у 20% испытуемых в экспериментальной группе и у 0% в контрольной, средний – у 70% испытуемых контрольной группы и у 80% экспериментальной, высокоразвитая рефлексия была выявлена у 10% испытуемых контрольной группы и у 20% экспериментальной.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики В.В. Синявского, В.А. Федоришина «Коммуникативные и организаторские склонности» в обеих группах. В нашем исследовании мы учитывали только шкалу «Коммуникативные склонности». Результаты представлены в виде графика (рисунок 9).

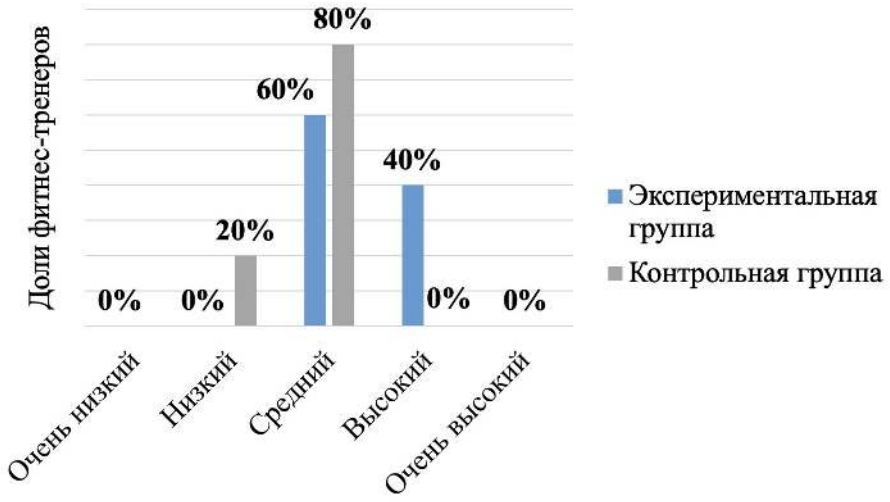

Рисунок 9 - Распределение по уровням выраженности коммуникативных склонностей
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.10

Таким образом, среди выборки очень низкий уровень выраженности коммуникативных склонностей показали 0% респондентов (в обеих группах), низкий – 0% испытуемых экспериментальной группы и 20% контрольной, средний – 30% в экспериментальной и 80% в контрольной группе, высокий – 40% испытуемых экспериментальной группы и 0% в контрольной, очень высокий – 0% испытуемых как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой «Профессиональное выгорание» в обеих группах. Результаты представлены в виде графика (рисунок 10).

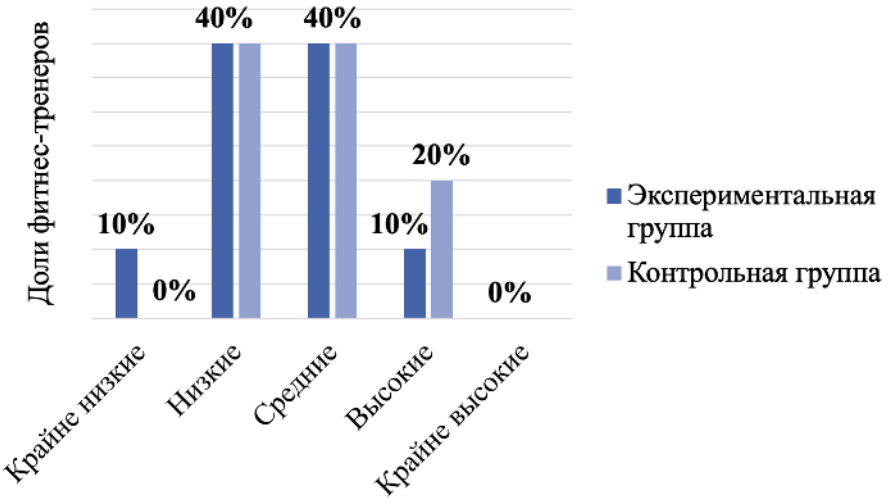

Рисунок 10 - Распределение значений выраженности выгорания
DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.11

Таким образом, среди выборки крайне низкие значения выгорания показали 0% респондентов в обеих группах, низкие – 40% что в экспериментальной, что в контрольной группах, средние – 40% что в экспериментальной, что в контрольной группах, высокие – 10% респондентов экспериментальной группы и 20% в контрольной, крайне высокие – 0% респондентов как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Для сравнения двух групп (контрольной и экспериментальной) после проведения экспериментальной работы, мы провели математико-статистический анализ для изучения того, как обе группы (контрольная и экспериментальная) отличаются друг от друга. Мы использовали критерий U-Манна-Уитни.

Таблица 2 - Результаты сравнительного анализа двух групп на контрольном этапе эксперимента по критерию U-Манна-Уитни

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.12

Показатели	Средние ранги	U	Уровень

	контрольная	экспериментальная		статистической значимости (p)
Стрессоустойчивость	6,90	14,10	-2,743	0,00
Профессиональное выгорание	13,15	7,85	-2,028	0,00
Рефлексивность	7,90	13,10	-1,969	0,52
Коммуникативные склонности	11,70	14,00	-2,675	0,00
Эмпатия	9,60	11,40	-0,688	0,52

Таким образом, были обнаружены достоверные различия между двумя группами после проведения экспериментальной работы по показателям:

1. Стрессоустойчивость (в экспериментальной группе стрессоустойчивость выше, чем в контрольной).
2. Профессиональное выгорание (в экспериментальной группе менее выражено выгорание, чем в контрольной).
3. Коммуникативные склонности (в экспериментальной группе выше, чем в контрольной).

Достоверных различий по показателям «Рефлексивность» и «Эмпатия» обнаружено не было, что может говорить о том, с одной стороны, что одной лишь программы (сроком в 2 месяца) невозможно развить и повысить данные показатели у фитнес-тренеров. А также, по показателю «Эмпатия», результаты до начала экспериментальной работы у 40% испытуемых (экспериментальной группы) были на очень высоком уровне, у 30% на среднем и лишь у 10% на заниженном, следовательно, мы могли наблюдать уже довольно развитые эмпатические способности еще до начала проведения профилактирующей работы с фитнес-тренерами.

Для сопоставления показателей нами применялся W-критерий Вилкоксона.

Проанализируем результаты, полученные в контрольной группе.

Таблица 3 - Результаты сопоставления показателей до и после экспериментальной работы в контрольной группе по критерию W-Вилкоксона

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.13

Показатели	W	Средние ранги		Уровень статистической значимости (p)
		До	После	
Стрессоустойчивость	-1,630	20,50	18,90	0,10
Профессиональное выгорание	-2,136	59,40	63,70	0,03
Эмпатия	-816	24,20	24,00	0,41
Рефлексивность	-1,543	121,90	125,30	0,06
Коммуникативные склонности	-1,852	8,60	9,50	0,06

Таким образом, в контрольной группе, после завершения эксперимента мы получили следующие данные: изменения в период экспериментальной работы в данной группе наблюдаются только по параметру «Профессиональное выгорание». Полученные данные говорят о том, что показатели профессионального выгорания в контрольной группе стали выше, чем на начальном этапе эксперимента. На наш взгляд, это связано с тем, что, безусловно, никакой профилактической работы с группой не проводилось, а условия труда и субъективные факторы только лишь усилили выраженность профессионального выгорания среди контрольной группы фитнес-тренеров.

По таким показателям, как «Стрессоустойчивость», «Эмпатия», «Рефлексивность», а также «Коммуникативные склонности» изменения присутствуют, но они статистически незначимы.

Проанализируем результаты, полученные в экспериментальной группе.

Таблица 4 - Результаты сопоставления показателей до и после экспериментальной работы в экспериментальной группе по критерию W-Вилкоксона

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.4.14

Показатели	W	Средние ранги		Уровень статистической значимости (p)
		До	После	
Стрессоустойчив	-2,818	20,92	12,8	0,00

ость				
Профессиональное выгорание	-2,809	68,00	53,00	0,00
Эмпатия	-462	25,70	26,50	0,64
Рефлексивность	-817	122,6	123,4	0,42
Коммуникативные склонности	-2,810	7,8	12,10	0,00

Таким образом, в экспериментальной группе, после завершения эксперимента мы получили следующие данные: изменения в период экспериментальной работы в данной группе наблюдаются по параметрам:

1. «Стрессоустойчивость» – полученные данные говорят о том, что фитнес-тренеры данной группы стали более стрессоустойчивы, чем на начальном этапе эксперимента.

2. «Профессиональное выгорание» – на момент окончания экспериментальной работы, выраженность выгорания стала ниже, т.е. наблюдается снижение показателей выгорания.

3. «Коммуникативные склонности» – данные свидетельствуют, о том, что в процессе экспериментальной работы с данной группой фитнес-тренеров удалось развить коммуникативные навыки и повысить коммуникативную компетентность.

Изменения по показателям «Рефлексивность» и «Эмпатия» в экспериментально группе наблюдаются (в положительную сторону), но они, к сожалению, статистически незначимы.

Заключение

1. Профессионального выгорания возможна на основе повышения стрессоустойчивости.

2. Повышение коммуникативной компетентности и рефлективности способствует снижению профессионального выгорания фитнес-тренеров.

3. Процессы выгорания могут быть обратимыми при систематической и пролонгированной работе повышения личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. — Волгоград: Учитель, 2017. — 122 с.

2. Баранова Е.Б. Профессиональное выгорание специалистов в сфере фитнеса / Е.Б. Баранова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». — 2011. — № 6. — С. 71-74.

3. Бирюкова Г.М. Факторы профессиональной успешности фитнес — инструктора / Г.М. Бирюкова, А.Н. Кутейников, Д.Ю. Поляков // Ученые записки университета им. В. П. Лесгафта. — 2018. — № 7 (161). — С. 300-304.

4. Бойко В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПБ.: Сударыня, 2000. — 32 с.

5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. — М.: Питер, 2008. — 336 с.

6. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011. — 160 с.

7. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук / Водопьянова Наталия Евгеньевна. — СПб, 2014. — 48 с.

8. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — Москва: Юрайт, 2022. — 299 с.

9. Довжик Л.М. Выгорание спортивного тренера: угроза профессиональной успешности, ментальному здоровью и благополучию / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер, С.И. Резниченко[и др.] // Клиническая и специальная психология. — 2021. — Т. 10. — № 4. — С. 24-47.

10. Ильина Н.Л. Психология тренера / Н.Л. Ильина. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2016. — 109 с.

11. Матьяш О.И. Что такое коммуникация и нужно ли нам коммуникативное образование. Сборник научных трудов «Теория коммуникации и прикладная коммуникация» / О.И. Матьяш // Вестник Российской коммуникативной ассоциации / Под общ. ред. И.Н. Розиной. — Ростов-на-Дону: ИУБиП, 2004. — Вып. 2. — С. 103-122.

12. Российская Федерация. Законы. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части совершенствования деятельности фитнес-центров: федер. закон: [№ 303-ФЗ принят Государственной Думой 24 июля 2019 г.; одобрен Советом Федерации 26 июля 2019 г.; принят 2 августа 2019 г.] // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2019. — № 50. — Ст. 2428.

13. Работа России / Интерактивный портал службы труда и занятости населения министерства труда и социального развития Краснодарского края. Профессиограмма. — 2016. — URL: https://kubzan.ru/professiograms/detail/17f34383-0365-46b1-bf0d-f698950d7562 (дата обращения: 17.11.2022).

14. Теория и методика фитнес-тренировки / Под ред. Д.Г. Калашникова. — М.: Франтера, 2005. — 182 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Babich O.I. Profilaktika sindroma professional'nogo vygoranija pedagogov: diagnostika, treningi, uprazhnenija [Prevention of Professional Burnout Syndrome for Teachers: Diagnostics, Trainings, Exercises] / O.I. Babich. — Volgograd: Uchitel', 2017. — 122 p. [in Russian]

2. Baranova E.B. Professional'noe vygoranie specialistov v sfere fitnesa [Professional Burnout of Specialists in the Field of Fitness] / E.B. Baranova // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski» [Scientific and Theoretical Journal "Scientific Notes"]. — 2011. — № 6. — P. 71-74. [in Russian]

3. Birjukova G.M. Faktory professional'noj uspeshnosti fitnes — instruktora [Factors of Professional Success of a Fitness Instructor] / G.M. Birjukova, A.N. Kutejnikov, D.Ju. Poljakov // Uchenye zapiski universiteta im. V. P. Lesgafta [Scientific Notes of the V. P. Lesgaft University]. — 2018. — № 7 (161). — P. 300-304. [in Russian]

4. Bojko V.V. Sindrom «Jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obshhenii [Syndrome "Emotional Burnout" in Professional Communication] / V.V. Bojko. — SPB.: Sudarynja, 2000. — 32 p. [in Russian]

5. Vodop'janova N.E. Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention] / N.E. Vodop'janova. — M.: Piter, 2008. — 336 p. [in Russian]

6. Vodop'janova N.E. Profilaktika i korrekcija sindroma vygoranija: metodologija, teorija, praktika [Prevention and Correction of Burnout Syndrome: Methodology, Theory, Practice] / N.E. Vodop'janova. — SPb.: Publishing House of St. Petersburg Un., 2011. — 160 p. [in Russian]

7. Vodop'janova N.E. Resursnoe obespechenie protivodejstvija professional'nomu vygoraniju sub'ektov truda [Resource Support of Counteracting Professional Burnout of Labour Subjects]: abstract diss. ... of PhD in Psychological Sciences / Vodop'janova Natalija Evgen'evna. — SPb, 2014. — 48 p. [in Russian]

8. Vodop'janova N.E. Sindrom vygoranija. Diagnostika i profilaktika [Burnout Syndrome. Diagnosis and Prevention: a practical guide] / N.E. Vodop'janova, E.S. Starchenkova. — Moscow: Jurajt, 2022. — 299 p. [in Russian]

9. Dovzhik L.M. Vygoranie sportivnogo trenera: ugroza professional'noj uspeshnosti, mental'nomu zdorov'ju i blagopoluchiju [Sports Coach Burnout: a Threat to Professional Success, Mental Health and Well-being] / L.M. Dovzhik, K.A. Bochaver, S.I. Reznichenko et al. // Klinicheskaja i special'naja psihologija [Clinical and Special Psychology]. — 2021. — Vol. 10. — № 4. — P. 24-47. [in Russian]

10. Il'ina N.L. Psihologija trenera [Psychology of a Coach] / N.L. Il'ina. — SPb.: Publishing House of St. Petersburg Un., 2016. — 109 p. [in Russian]

11. Mat'jash O.I. Chto takoe kommunikacija i nuzhno li nam kommunikativnoe obrazovanie. Sbornik nauchnyh trudov «Teorija kommunikacii i prikladnaja kommunikacija» [What is Communication and Do We Need Communicative Education. Collection of scientific papers "Communication Theory and Applied Communication"] / O.I. Mat'jash // Vestnik Rossijskoj kommunikativnoj associacii [Bulletin of the Russian Communication Association] / Ed. by I.N. Rozina. — Rostov-on-Don: IUBiP, 2004. — Iss. 2. — P. 103-122. [in Russian]

12. Rossijskaja Federacija. Zakony. O vnesenii izmenenij v Federal'nyj zakon «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» v chasti sovershenstvovanija dejatel'nosti fitnes-centrov [Russian Federation. Laws. On Amendments to the Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation” in terms of improving the activities of fitness centers]: Federal Law: [No. 303-FL adopted by the State Duma on July 24, 2019; approved by the Federation Council on July 26, 2019; adopted on August 2, 2019] // Sobranie zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii [Collection of Legislation of the Russian Federation]. — 2019. — № 50. — Art. 2428. [in Russian]

13. Rabota Rossii / Interaktivnyj portal sluzhby truda i zanjatosti naselenija ministerstva truda i social'nogo razvitija Krasnodarskogo kraja. Professiogramma [Work of Russia / Interactive portal of the service of labor and employment of the population of the Ministry of Labor and Social Development of the Krasnodar Territory. Professiogram]. — 2016. — URL : https://kubzan.ru/professiograms/detail/17f34383-0365-46b1-bf0d-f698950d7562 (accessed: 17.11.2022). [in Russian]

14. Teorija i metodika fitnes-trenirovki [Theory and Methodology of Gitness-training] / Ed. by D.G. Kalashnikova. — M.: Frantera, 2005. — 182 p. [in Russian]