

Жиголка М.В., преподаватель-стажер

*Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный
технический университет», г. Минск, Республика Беларусь*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ АПК В СЕЗОННЫЕ ПИКИ НАГРУЗКИ

Аннотация. В статье рассматривается влияние сезонных пиков нагрузки на эмоциональное выгорание специалистов АПК и необходимость перехода от индивидуальной стрессоустойчивости к средовым барьерам утомления. Обосновывается внедрение регламентированных микропауз, ротации задач, полифазного сна и дебрифингов как ключевых инструментов профилактики. Теоретической базой выступают модели психологической безопасности Эми Эдмондсон, структура выгорания Кристины Маслач и рекомендации EU-OSHA.

Abstract. The article considers the impact of seasonal peak loads on the emotional burnout of specialists of the agro-industrial complex and the need to move from individual stress resistance to environmental fatigue barriers. The introduction of regulated micropauses, task rotations, polyphasic sleep and debriefings as key prevention tools is justified. The theoretical basis is provided by Amy Edmondson's models of psychological safety, Kristina Maslach's burn structure and EU-OSHA recommendations.

Ключевые слова. Эмоциональное выгорание, психологическая безопасность, агропромышленный комплекс, сезонные пики нагрузки, профессиональный стресс, депривация сна, психосоциальные риски, полифазный сон, дебрифинг, ротация задач, микропаузы, EU-OSHA, модель Кристины Маслач, теория усилий и вознаграждения, психогигиена труда, экстремальная психология

Keywords. Emotional burnout, psychological safety, agricultural sector, seasonal peak loads, occupational stress, sleep deprivation, psychosocial risks, polyphasic sleep, debriefing, task rotation, micropauses, EU-OSHA, Christina Maslach model, effort-reward imbalance theory, occupational psychohygiene, extreme psychology.

Агропромышленный комплекс (АПК) характеризуется выраженной циклической динамикой производственных процессов, детерминированной биологическими ритмами и климатическими факторами. Сезонные пики нагрузки, такие как посевная кампания, заготовка кормов или уборка урожая, создают экстремальные условия труда для специалистов различных профилей – агрономов, зооинженеров, ветеринарных врачей и операторов машинного доения, механизаторов, а также управленческого персонала. В эти периоды происходит резкая интенсификация труда с удлинением рабочей смены до шестнадцативосемнадцати часов, возрастанием ответственности за принятие решений в условиях дефицита времени и неопределенности внешней среды, а также значительным ограничением возможностей для полноценного

восстановления. Данные условия создают предпосылки для формирования хронического профессионального стресса, который при отсутствии адекватных организационных и психогигиенических мер трансформируется в синдром эмоционального выгорания (СЭВ). Психологическая безопасность в контексте высоконагруженных сезонов выступает не просто как гуманитарная категория, но как ключевой ресурс, опосредующий сохранение работоспособности и когнитивных функций персонала.

В рамках организационной психологии психологическая безопасность определяется как состояние, при котором сотрудник воспринимает свое рабочее окружение как позволяющее проявлять профессиональную активность без страха негативных санкций за ошибку, запрос о помощи или выражение усталости. Для АПК в пиковые периоды это понятие приобретает особое измерение. Применительно к механизатору или оператору доильной установки психологическая безопасность означает наличие санкционированной руководством возможности сделать микропаузу при достижении критического уровня утомления, не опасаясь обвинений в недисциплинированности. Для агронома она выражается в допущении вероятности корректировки сроков полевых работ в ответ на изменения погоды без последующего административного давления.

Отсутствие такой среды в сезонный пик приводит к формированию защитного поведенческого паттерна, который можно обозначить как «феномен затрудненного сигнала об истощении». Специалист, осознавая собственное снижение внимания и нарастание вегетативных признаков стресса (тахикардия, тремор, расстройство сна), предпочитает не информировать руководство, опасаясь стигматизации как некомпетентного или слабого. В результате ошибки, обусловленные утомлением, неизбежно накапливаются, а субъективное переживание стресса переходит в стадию резистенции, характерную для первой фазы выгорания.

В отличие от офисных профессий, где ключевым стрессором часто является информационная перегрузка или эмоционально насыщенное общение, в АПК сезонный пик продуцирует три специфических патогенных механизма. Первый механизм – это депривация тактико-вариативного отдыха. Цикличность полевых и животноводческих работ не позволяет соблюдать принцип чередования нагрузки и восстановления в рамках суточного цикла. Мозг оператора, работающий в режиме хронической депривации медленноволнового сна, входит в состояние метаболического «энергосбережения», при котором подавляются функции префронтальной коры, отвечающие за эмоциональную регуляцию и перспективное планирование. Клинически это проявляется аффективной лабильностью, снижением эмпатии к животным или подчиненным и феноменом «зрительной усталости» у операторов техники.

Второй механизм связан с феноменом когнитивной незавершенности. Производственный цикл в АПК часто превышает продолжительность рабочего пика: результат посева оценивается только при появлении всходов, а эффект от лечебных манипуляций в ветеринарии может быть отсрочен на недели. Отсутствие оперативной обратной связи обесценивает вложенные усилия в сознании исполнителя и способствует нарастанию симптома редукции профессиональных достижений – одного из центральных компонентов СЭВ по модели Кристины Маслач.

Третий механизм – это иерархически обусловленная сверхконтролируемая ответственность. Принятие решений в АПК жестко централизовано, особенно в сезон. Однако ответственность за выполнение этих решений часто делегируется линейному персоналу при сохранении полного контроля. Такая асимметрия порождает состояние выученной беспомощности: специалист привыкает, что его инициатива в вопросах организации отдыха или смены графика нежелательна, и пассивно принимает возрастающие нагрузки до момента функционального срыва.

Профилактика СЭВ в условиях сезонного пика требует перехода от мотивационных программ к регламентированным протоколам, построенным на принципах доказательной психогигиены. Базовым элементом является внедрение жестко структурированных микропауз с переключением модальности нагрузки, что согласуется с данными психофизиологии труда о необходимости смены доминирующей афферентации. Для оператора комбайна или доильной установки это означает десятиминутный выход из динамического стереотипа «сидячее положение – монотонный шум – визуальное отслеживание» каждые пятьдесят-шестьдесят минут работы с переходом в вертикальное положение, контрастным температурным воздействием (умывание) и сменой сенсорного входа на тишину или аритмичный звуковой фон.

На уровне среднего управленческого звена эффективным инструментом выступает техника проактивного временного блокирования, предусматривающая два интервала в сутки продолжительностью не менее сорока минут каждый, когда руководитель физически выводится из оперативного контура связи (без использования цифровых устройств) и посвящает это время либо стратегическому анализу, либо дыхательным практикам парасимпатической направленности. Такие интервалы предотвращают кумуляцию кортизола и истощение буферных ресурсов гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси.

Учитывая дефицит доступа к лицензированным психологам в сельских территориях в период пика, критически важным становится обучение неформальных лидеров рабочих групп (бригадиров, опытных наставников) базовым протоколам эмпатического присутствия без роли терапевта. Обученный лидер не анализирует и не интерпретирует

состояние коллеги, а реализует алгоритм «обозначение наблюдаемого состояния – предложение конкретной короткой замены – фасилитация восстановительного поведения». Экспериментально показано, что такой алгоритм снижает резистенцию к помощи и пролонгирует время сохранения когнитивного контроля.

Структурным методом, снижающим монотонность и кумуляцию утомления, является ротация задач по принципу смены доминирующего сенсорного канала и моторного стереотипа с периодичностью каждые двое-трое суток в пределах технически возможного. Чередование, например, погрузочных работ с инспекционной деятельностью или ведением документации позволяет перераспределить нагрузку между разными нейрональными ансамблями и предотвратить формирование стойкого очага патологического возбуждения в моторной коре.

Завершающая фаза пика нагрузки требует обязательного проведения структурированного дебрифинга, построенного по схеме «фактор уязвимости – ресурс совладания». В отличие от психотерапевтических групп, эта процедура носит производственно-рефлексивный характер: каждый участник называет один эпизод, вызвавший максимальное напряжение, и один поведенческий или средовой элемент, который помог сохранить стабильность.

Коллективный анализ этих данных превращает индивидуальный стрессовый опыт в организационное знание, что позволяет экстраполировать выявленные уязвимости на планирование следующего сезона. Документированные жалобы на обезживание, недостаток вентиляции в кабинах или отсутствие затемненных мест для сна не интерпретируются как жалобы, а учитываются как объективные параметры для модификации рабочих мест.

Наконец, психопрофилактика в пиковый сезон не может игнорировать физиологический базис. Рекомендовано введение в корпоративные регламенты обязательного белково-углеводного питания в каждое рабочее окно с исключением рафинированных сахаров, вызывающих реактивную гипогликемию и вегетативные кризы. Отдельного внимания заслуживает внедрение полифазной модели сна: в условиях невозможности непрерывного ночного отдыха критически значимой становится практика двух-трех интервалов восстановительного сна по двадцать-тридцать минут (сиеста) в специально оборудованных затемненных, вентилируемых и звукоизолированных помещениях. Данная мера позволяет осуществлять частичную перезагрузку лимбической системы и снижает уровень базальной тревоги без фармакологического вмешательства.

Список использованной литературы

1. Леонов, А.А. Психология профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях / А.А. Леонов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ПЕР СЭ, 2020. – 420 с.

2. Локли, С. Сон, эволюция и мозг: хронобиология стресса и восстановления / С. Локли, Р. Фостер ; пер. с англ. М.А. Хомутовой. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 356 с.

3. Маслач, К. Профессиональное выгорание: феномен, исследования, перспективы / К. Маслач, М. Лейтер ; пер. с англ. Т.О. Новиковой. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 342 с.

4. Прогрессивные технологии психогигиены труда в АПК : монография / В.И. Медведев [и др.]. – Москва : ФГБНУ «Росинформагротех», 2023. – 290 с.

5. Психологическая безопасность в организации : учеб. пособие / А.Л. Журавлёв [и др.]. – Москва : Изд-во Института психологии РАН, 2021. – 248 с.

6. Эдмондсон, Э. Бесстрашная организация: как создавать психологическую безопасность на рабочих местах для роста, обучения и инноваций / Э. Эдмондсон ; пер. с англ. Ю. Гиматовой. – Москва : Альпина Паблишер, 2020. – 302 с.

7. Зигрист, Й. Модель «усилия – вознаграждение» в исследовании профессионального стресса / Й. Зигрист ; под ред. А.Б. Леоновой. – Москва : Смысл, 2018. – 187 с.

8. Psychosocial risks and mental health in agriculture : technical report / European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). – Bilbao : EU-OSHA, 2024. – 115 p.

Summary. The article examines the impact of seasonal peak workloads on the development of emotional burnout syndrome among agricultural specialists, highlighting specific stressors such as sleep deprivation, cognitive incompleteness of production cycles, and hierarchically imposed hyper-control. The authors substantiate the need to shift the focus from individual stress resistance to designing environmental barriers against fatigue accumulation, including regulated micropauses, task rotation, structured debriefings, and the implementation of polyphasic sleep protocols during high-intensity seasons. Special attention is given to the concept of psychological safety as an organizational resource that legitimizes the right to fatigue and help-seeking without stigmatization. The theoretical framework draws on the psychological safety models of Amy Edmondson, the three-component burnout structure of Christina Maslach, and the psychosocial risk recommendations of EU-OSHA. The key conclusion is that burnout prevention in agriculture during peak periods should be transformed from a set of individual recommendations into a system of mandatory procedural standards integrated into production regulations.

УДК 631.35

Андруш В.Г., кандидат технических наук, доцент

Крастелева Н.В., магистрант

*Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный
технический университет», г. Минск, Республика Беларусь*

ПОВЫШЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРАКТОРА «АМКОДОР» ПУТЕМ КОНТРОЛЯ УГЛА НАКЛОНА

Аннотация. В статье рассматривается проблема производственного травматизма в сельском хозяйстве Республики Беларусь, связанная с