

煤矿工人心理健康提升对煤矿安全生产的影响探析

赖成渝

四川川煤集团华荣能源有限责任公司金刚煤矿 四川 达州 635018

摘要: 在当今社会,煤矿安全生产一直是一个备受关注的话题。尤其是在煤矿事故频发的背景下,人们对于煤矿安全生产更加关注和重视。而煤矿工人心理健康的提升,对于煤矿安全生产的影响也受到高度重视。基于此,本文首先阐述了煤矿工人心理健康对煤矿安全生产的重要性,分析了煤矿工人心理健康现状,其后深入探析了煤矿工人心理健康的影响因素,并提出提升煤矿工人心理健康的可行性建议,以期对相关研究提供参考。

关键词: 煤矿工人; 心理健康; 安全生产; 工作环境

前言:煤矿工人作为高危行业的特殊群体,其心理健康问题不仅影响煤矿工人的身心健康,还可能对煤矿安全生产产生负面影响。煤矿工作环境的特殊性使得工人面临着诸多心理压力,如高危工作环境等。这些因素对工人的心理健康产生了负面影响,进而可能导致工人在工作中出现疏忽、焦虑、抑郁等问题,从而增加了煤矿事故的风险。煤矿工人心理健康的提升可以提高煤矿工人的工作效率和工作质量,从而减少煤矿事故的发生几率。因此,研究煤矿工人心理健康提升对煤矿安全的影响具有重要意义。

1 煤矿工人心理健康的重要性

在煤矿安全生产方面,心理健康的煤矿工人在应对工作环境中的压力和挑战时,能够保持良好的心理状态,从而更好地遵守安全生产规程,降低事故发生的风险。且心理健康的煤矿工人往往具备较高的安全意识,能够在工作中积极主动地识别安全隐患,从而采取有效的预防措施,确保生产安全。

在工作效率方面,心理健康的煤矿工人能够更好地适应工作环境,保持高度的专注力和高效的工作状态。在这种情况下,工人们在顺利地完成任务,提高生产效率的同时,还能与团队成员沟通和协作,能够有效地解决问题,提高团队整体的工作效率。

在团队协作和凝聚力方面,心理健康的煤矿工人能够更好地适应团队氛围,与团队成员建立良好的互动关系,形成高效的团队协作。在这种情况下,团队成员之间的沟通和协作更加顺畅,能够更好地解决生产中遇到的问题,提高安全生产水平^[1]。

2 煤矿工人心理健康现状分析

由于工作环境的危险性以及工作任务的繁重,煤矿工人容易产生大量的消极心理。同时,由于长期的压抑和疲劳,他们还可能出现情绪低落、兴趣减退等现象。

这些心理状况不仅影响了他们的工作效率和生活质量,还可能对其自身的身心健康产生负面影响。而且,就目前来看,许多煤矿工人缺乏有效的社会支持,这导致他们在面临心理压力时难以找到合适的宣泄和缓解途径。家庭、朋友和同事未能给予足够的关注和支持,可能导致他们的心理压力进一步加剧。

然而,在现有的心理健康服务体系下,煤矿工人的心理健康需求未能得到充分满足。这导致他们在遇到问题时,无法及时寻求专业帮助。因此,需要进一步完善心理健康服务体系,提高心理健康服务水平,确保煤矿工人的心理健康需求得到满足^[2]。

3 煤矿工人心理健康的影响因素

3.1 高危的工作环境

煤矿工人在高危工作环境中面临着多种潜在的安全威胁。这些威胁可能来源于矿井本身的地质条件,如瓦斯泄漏、顶板塌陷等,也可能来源于设备故障或人为操作失误。这种高度危险的工作环境可能导致煤矿工人时刻处于高度紧张的状态,从而影响他们的心理健康。正是由于煤矿工人随时可能面临生命威胁,他们会变得敏感、警惕,并且更容易惶恐。这种情绪波动长期积累,可能导致煤矿工人出现心理障碍,如焦虑症、抑郁症等。

此外,高危工作环境还可能导致煤矿工人的社会支持缺失。由于担心同事的安全,煤矿工人可能避免在井下与同事进行过多的交流,从而导致人际关系疏远和社交活动减少。长期处于这种状态下,煤矿工人可能感到孤独、无助,进一步加剧他们的心理压力^[3]。

3.2 强大的工作压力

煤矿工人面临着巨大的生产任务和安全责任,这使得他们的精神时刻处于紧张状态。在这种情况下,工人们更容易产生心理压力,进而影响他们的心理健康。面对复杂的工作环境和巨大的压力,工人们可能无法迅速、准确地

处理信息，做出正确的决策。这可能导致事故的发生，进一步加剧工人的心理压力，形成恶性循环。

在这种高压环境下，工人们可能变得容易激动、情绪不稳定，与他人发生冲突。这些行为可能会对团队协作产生不利影响，进而影响安全生产。而且长期处于高压状态下，工人们容易出现失眠、食欲不振、免疫力下降等症状。这可能导致身体健康状况恶化，进一步影响他们的工作质量和工作效率^[4]。

3.3 与家人聚少离多

煤矿工人由于工作性质特殊，经常需要在井下进行高强度、长时间、高风险的工作，这使得他们经常与家人聚少离多。这对于煤矿工人的心理健康产生了深远的影响，进而对煤矿安全生产产生了一定的影响。由于缺乏家人的陪伴和支持，他们可能需要独自面对工作压力和生活难题，这容易产生孤独感和无助感，导致心理压力增大。同时，由于不能及时与家人分享生活点滴和情感交流，也可能导致情绪积压，进一步影响心理健康。这些心理压力可能导致煤矿工人在生产过程中出现注意力不集中、反应迟钝等问题，从而增加安全生产事故的发生风险。

与家人聚少离多还可能导致煤矿工人的家庭关系紧张，进而影响安全生产。由于夫妻、父母子女之间缺乏有效的沟通和互动，可能导致家庭成员之间的关系紧张，进而影响家庭氛围。这可能会使煤矿工人在面临工作压力时，不能得到家庭的支持和理解，从而加重他们的心理压力，影响心理健康。这些因素可能使煤矿工人在生产过程中出现急躁、情绪不稳定等现象，从而增加安全生产事故发生的风险^[5]。

4 提升煤矿工人心理健康的建议

4.1 加强心理健康教育

煤矿工人长期处于高压、高风险的工作环境中，面临着巨大的身心压力。因此，通过开展心理健康教育，可以帮助他们更好地认识和应对工作中的心理问题，提高心理素质和抗压能力^[6]。

为了更好地提升工人的心理健康，应该加强对煤矿工人的心理健康知识普及，让他们了解心理健康的重要性以及常见的心理问题。可以通过举办讲座、培训班等形式，邀请专业心理咨询师或心理学家进行讲解，向工人传授一些简单的心理调节方法和技巧。此外，还可以利用现代化的信息技术手段，如手机APP、微信公众号等，将心理健康知识传播给更多的煤矿工人。

在加强心理健康教育的同时，还需要注重实践操作。仅仅停留在理论层面是不够的，煤矿工人更需要通

过实际操作来掌握一些实用的心理调节方法。可以组织一些实践活动，如心理辅导、心理疏导等，让工人亲身参与其中，通过实践来提高他们的心理健康水平。同时，还可以建立一些心理咨询热线或在线平台，为工人提供及时的心理支持和帮助。

加强心理健康教育少不了全社会的共同参与和支持。煤矿工人的心理健康问题不仅仅是个人的问题，也是社会的问题。政府、企业等各方都应该积极参与到心理健康教育中来，共同为煤矿工人提供更好的心理健康服务。政府可以加大对心理健康教育的投入，提供更多的资源和政策支持；企业可以制定相应的心理健康管理制度，为工人提供必要的心理支持和帮助。这样，才可以帮助煤矿工人更好地认识和应对工作中的心理问题，提高心理素质和抗压能力。

4.2 优化工作环境（这段作了适当调整）

工作环境对工人的心理和身体健康有着直接的影响。在煤矿这样的特殊环境中，可能导致他们的心理压力增加，甚至出现心理问题。因此，需要从多个方面来优化他们的工作环境。

其一，进一步改善煤矿的安全设施。煤矿是一个高风险的工作环境，工人们随时可能面临各种安全事故。因此，需要投入更多的资源来提高煤矿的安全设备和设施，比如安装更先进的安全监测系统，加强对有毒有害气体的监测和管理，确保其在安全范围内；提供更好的防护设备，减少工人与有毒有害气体的直接接触；引入先进的煤矿开采技术（如采用无尘化、低尘化等），降低煤矿工作场所的粉尘浓度，减少有害气体的产生，保护其身体健康；定期进行安全培训，提高职工安全防范意识等。这些措施不仅可以减少矿工们在工作中面临的风险，也可以提高他们的安全感，从而减轻他们的心理压力。

其二，进一步改善煤矿的工作条件。煤矿的工作环境通常比较恶劣，工人们需要在狭窄、潮湿的环境中较长时间工作，这对他们的身体健康和心理健康都有很大的影响。因此，需要进一步改善煤矿的工作环境，例如，普及机械化施工，创造较为宽敞的工作环境；提供更好的通风设施，保持矿井的清洁和干燥。这些措施不仅可以改善工人们的工作条件，也可以提高他们的工作效率，从而减轻他们的工作压力。

最后，需要提供更好的心理支持服务。煤矿工人在工作中可能会面临各种压力和挑战，他们需要得到及时的心理支持和帮助。因此，需要提供更好的心理支持服务，例如，设立心理咨询热线，提供专业的心理咨询服

务,以及定期进行心理健康培训等,不仅可以帮助工人们应对工作中的压力和挑战,也可以提高他们的心理健康水平,从而提高他们的工作效率和生活质量。

4.3 加强安全管理

在煤矿工作中,存在着瓦斯爆炸、有害气体、放射性物质等高危情况,这些潜在的风险对工人的心理状态造成了巨大压力和负担。因此,煤矿企业必须重视安全管理,制定完善的安全管理制度,提高工人的安全意识,确保作业环境的安全。

对于工程中使用到的矿井设施设备,也应该定期检查和维修,确保其正常运行和安全可靠,一定要及时发现并消除安全隐患;制定严格的工作规程和操作规范,明确各工种的职责和工作流程,减少人为因素导致的安全风险。

对于煤矿工人的权益,也要进行有效的保护。比如进一步完善工资福利制度,确保工人的合法权益得到保障;加强对工人的职业健康检查和防护措施的落实,降低职业病的发生风险;加强对工人家属的关爱和支持,为他们提供必要的帮助和保障,减轻工人的后顾之忧。

4.4 优化工作时间安排

在传统的煤矿行业中,工人们往往需要长时间的劳动,工作强度大,休息时间少。这种长时间高强度的工作不仅会对身体造成极大的压力,还会对心理产生负面影响。因此,合理安排工作时间对于煤矿工人的心理健康至关重要。

针对煤矿工人的工作特点,企业应保证工人有足够的休息时间,避免长期疲劳作业。企业应当制定合理的作息时间表,确保工人每天至少有8小时的睡眠时间,同时在每个月安排适当的休息时间,让工人能够在紧张的工作之余得到有效的放松。

企业还可以采用轮班制度,将工人分为多个班组,每个班组轮流进行工作和休息。这样可以避免某个班组长时间连续工作,保证了他们的休息时间。轮班制可以将工作时间划分为连续的时间段,避免工人长时间处于工作状态,有利于保持良好的精神状态。同时,轮班制能够使工人有更多的时间与家人团聚,缓解因聚少离多引发的心理压力。

4.5 优化企业人文关怀

矿工们长期在地下工作,面临着较高的压力和风险,因此提供一个舒适、安全、干净的生活环境对他们来说至关重要。企业可以投入资金进行生活区的改造和

升级,确保宿舍设施的完备性和舒适度。此外,企业还可以设立专门的休息区域,提供休闲娱乐设施,如职工文化室、健身房、减压室等,让职工在工作之余能够放松身心,减轻工作压力。

煤矿工人在工作中需要面对单调乏味的环境,为了提升他们的生活质量,企业可以开展各种文体文化活动。例如,定期举办员工生日会和庆祝活动,为职工们创造一个温馨的氛围;组织集体观看电影、文艺演出等活动,让职工们享受到丰富多彩的文化娱乐。

煤矿工人由于工作的特殊性往往难以经常与家人团聚,这给他们带来了心理上的困扰和孤独感。为了解决这个问题,企业可以制定相应的政策,创造一些条件,鼓励员工将家属带到矿区参观、度假,提供家属探亲、家庭团聚的机会,对于有来矿区居住愿望或自身家庭条件允许的,可以提供一定的居住条件来帮助员工解决家属的生活问题。

结束语

综上所述,心理健康对于煤矿工人的生产安全和生活质量具有至关重要的作用。面对高危的工作环境、强大的工作压力和与家人聚少离多的问题,加强心理健康教育、优化工作环境、加强安全管理和优化工作时间安排、优化企业人文关怀等措施,对提升煤矿工人心理健康具有重要意义。通过实施这些建议,煤矿工人的心理健康水平将得到显著提升,有助于降低工作压力,提高安全意识和工作效率,增进团队协作,从而促进煤矿安全生产水平的提高,推动煤矿行业的可持续发展,为保障国家能源安全和经济发展做出贡献。

参考文献

- [1]张旺,刘勇,罗兴等.基于心理学原理的煤矿安全管理研究[J].科技风,2023(24):141-143.
- [2]高函.如何加强煤矿企业人文关怀与心理疏导[J].办公室业务,2023(12):80-81+87.
- [3]张景钢,胡蕴睿,安美秀.安全氛围对煤矿安全行为的影响[J].煤炭经济研究,2023,43(03):85-90.
- [4]胡晓伟.安全心理因素在煤矿安全管理中的分析研究[J].内蒙古煤炭经济,2021(13):116-117.
- [5]杜婕,郭丽芳,吴鹏.差错管理氛围与矿工心理安全行为的关系研究[J].中国煤炭,2020,46(11):68-73.
- [6]姚健,肖雨晴,米力吾叶提·努尔兰等.491名煤矿工人职业紧张与心理健康的调查研究[J].新疆医科大学学报,2020,43(05):659-663.