УДК 331.45

Индина Д.Е., Сергиенко О.Е., студенты гр. ГБм-261
(КузГТУ, г. Кемерово)
Indina D.E., Sergienko O.E., students of group GBm-261
(KuzSTU, Kemerovo)

Научный руководитель: Фомин А.И., доктор технических наук
Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово
Scientific supervisor: Fomin A.I., Doctor of Technical Sciences
Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev
Kemerovo

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ К УСЛОВИЯМ ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ НА ГОРНОДОБЫВАЮЩИХ ПРЕДПРИЯТИЯХ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF YOUNG SPECIALISTS TO HIGHLY DANGEROUS CONDITIONS IN MINING ENTERPRISES

Аннотация.

Статья посвящена анализу психологических механизмов адаптации молодых специалистов к профессиональной деятельности на предприятиях горнодобывающей отрасли. На основе эмпирического исследования, проведённого на базе угледобывающих предприятий Кемеровской области, выявлены ключевые факторы успешности адаптационного процесса: уровень ситуативной и личностной тревожности, сформированность навыков саморегуляции, доминирующие копинг-стратегии. Предложена типология адаптационных траекторий и практические рекомендации по психологическому сопровождению.

Annotation.

The article is devoted to the analysis of the psychological mechanisms of adaptation of young professionals to professional activities at mining enterprises. Based on an empirical study conducted at coal-mining enterprises in the Kemerovo Region, the key factors influencing the success of the adaptation process have been identified: the level of situational and personal anxiety, the level of development of self-regulation skills, and the dominant coping strategies. A typology of adaptation trajectories and practical recommendations for psychological support are proposed.

Профессиональная деятельность на горнодобывающих предприятиях сопряжена с постоянным воздействием стрессогенных факторов: вибрация, шум, загазованность, ограниченное пространство, риск внезапных аварийных ситуаций. Статистика последних лет демонстрирует устойчивую негативную

динамику. По информации Ростехнадзора, в 2025 году на шахтах и разрезах Кузбасса произошло 85 происшествий с пострадавшими. Из них 68 случаев были лёгкой степени тяжести, 20 — тяжёлой, а 16 завершились гибелью людей. При этом более 80% всех происшествий в угольной промышленности России приходится именно на Кузбасс, что превращает регион в зону с критически высоким уровнем производственного риска [8]. Наибольшая доля инцидентов связана с работниками со стажем до трёх лет — именно эта категория оказывается наиболее уязвимой.

Молодой специалист попадает в ситуацию двойного стресса. Первый компонент — общепрофессиональная адаптация: освоение технологических процессов, вхождение в трудовой коллектив, принятие корпоративных норм. Второй компонент обусловлен спецификой отрасли — необходимостью постоянно осознавать и удерживать в поле внимания фактор реальной опасности. Именно этот второй компонент остаётся наименее изученным в отечественной психологии труда.

Целью исследования является выявление психологических особенностей, определяющих успешность адаптации молодых специалистов к условиям повышенной опасности на горнодобывающих предприятиях.

Задачи исследования:

1. Подбор методик для определения уровня тревожности, саморегуляции и копинг-стратегий у молодых специалистов горнодобывающих предприятий;
2. Проведение опроса и тестирования среди работников со стажем до трёх лет на угледобывающих предприятиях Кузбасса;
3. Обработка и анализ полученных результатов, выявление корреляционных связей между показателями;
4. Разработка практических рекомендаций по психологическому сопровождению адаптации молодых специалистов и профилактике травматизма.

Проблематика адаптации к опасным условиям труда рассматривается в рамках нескольких направлений. В концепции профессионального становления личности (Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов) адаптация понимается как этап освоения профессиональной роли, сопровождающийся перестройкой ценностно-смысловой сферы [2]. В исследованиях психологии безопасности (А.И. Китов, В.А. Бодров) акцент делается на формировании «образа опасности» и готовности к действиям в аварийных ситуациях [6]. Отечественные исследователи (А.Б. Леонова, В.А. Бодров) подчёркивают роль метакогнитивных навыков и «безопасного поведения» как устойчивой характеристики личности [1], [4].

Ключевым для настоящей работы является положение о том, что адаптация к условиям повышенной опасности не сводится к привыканию. Речь идёт о формировании особого режима функционирования психики, при котором фактор риска не игнорируется, но и не блокирует профессиональную деятельность.

Эмпирическая база сформирована на основе данных, полученных в 2024–2025 годах на трёх угледобывающих предприятиях Кемеровской области. Выборку составили 84 молодых специалиста в возрасте от 21 до 26 лет (средний

возраст — 23,4 года), имеющих стаж работы по специальности от 3 до 36 месяцев. Из них 61 мужчина и 23 женщины. Профессиональные группы: горные инженеры, электрослесари подземные, операторы технологического оборудования.

Применены три психодиагностические методики.

Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина. Методика позволяет раздельно оценить тревожность как состояние (реакцию на конкретную ситуацию) и как устойчивую черту личности. Ситуативная тревожность отражает напряжение, возникающее непосредственно в момент действия стрессора. Личностная тревожность характеризует предрасположенность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие. Интерпретация проводится по трём уровням: низкий, умеренный, высокий.

Стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой. Опросник диагностирует индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности. Включает шкалы планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, а также гибкости и самостоятельности. Общий уровень саморегуляции показывает сформированность целостной системы управления собственным поведением [5].

Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (адаптация Т.Л. Крюковой). Методика выявляет предпочитаемые стратегии совладания со стрессом: проблемно-ориентированный копинг (планирование решения), эмоционально-ориентированный копинг (поиск поддержки, положительная переоценка), избегание (дистанцирование, отвлечение). Позволяет оценить конструктивность копинг-репертуара [4].

Результаты исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Уровни тревожности молодых специалистов

Уровень	Ситуативная тревожность, %	Личная тревожность, %
Низкий	11,9	8,3
Умеренный	52,4	46,4
Высокий	35,7	45,3

Тревожность. Средний показатель ситуативной тревожности составил 42,7 балла, что соответствует умеренно высокому уровню. Личностная тревожность — 46,3 балла, также в зоне умеренно высоких значений.

Обращает внимание асимметрия: ситуативная тревожность отражает реакцию на конкретные условия (спуск в шахту, работа с электроинструментом), тогда как личностная является устойчивой характеристикой. Высокие значения последней зафиксированы у 45,3% респондентов, что указывает на необходимость целенаправленной психологической работы, а не только адаптационных мероприятий.

Саморегуляция. Средний уровень общего показателя по методике В.И. Моросановой составил 28,6 балла при максимально возможном 46. Наиболее

развиты звенья «моделирование» (6,1) и «оценивание результатов» (5,8). Наименее развито «программирование» (4,2), что свидетельствует о затруднениях при построении развёрнутых алгоритмов действий в нестандартных ситуациях [5].

Копинг-стратегии. Доминирующими стратегиями совладания являются «планирование решения проблемы» (средний балл 17,8) и «поиск социальной поддержки» (16,2). Реже применяются «принятие ответственности» (12,4) и «положительная переоценка» (11,9). Наименее выражена стратегия «дистанцирование» (9,6), что интерпретируется как отказ от избегающего поведения — благоприятный признак [4].

Корреляционный анализ. Обнаружена значимая отрицательная корреляция между уровнем личностной тревожности и общим показателем саморегуляции ($r = –0,48$ при $p < 0,01$). Зафиксирована положительная связь между выраженностью стратегии «планирование решения проблемы» и стажем работы ($r = 0,39$ при $p < 0,05$). Полученные данные позволяют предположить, что по мере накопления профессионального опыта происходит перестройка копинг-репертуара в сторону более конструктивных форм [7].

Типология адаптационных а. На основе сочетания показателей тревожности, саморегуляции и копинг-стратегий выделены три группы.

Первая — «осторожная адаптация» (около 40% выборки). Характеризуется повышенной бдительностью, стремлением строго следовать инструкциям, избеганием самостоятельных решений в первые месяцы. Психика функционирует в режиме постоянного контроля, что обеспечивает безопасность, но истощает ресурсы.

Вторая — «формальная адаптация» (около 35%). Отмечается внешнее принятие норм безопасности при внутреннем дистанцировании. Молодой специалист выполняет требования, но не интегрирует их в личностную структуру. Такая позиция создаёт риск снижения бдительности при накоплении опыта.

Третья — «интегративная адаптация» (около 25%). Характеризуется принятием опасности как неотъемлемой характеристики профессии при сохранении активной субъектной позиции. Данная траектория демонстрирует наиболее устойчивые показатели психологического благополучия.

Полученные данные согласуются с результатами исследований, фиксирующих повышенный уровень тревожности у работников опасных профессий [1]. Вместе с тем выявленная динамика копинг-стратегий указывает на принципиальную возможность целенаправленного формирования адаптационных механизмов [3].

Слабое развитие звена «программирование» в структуре саморегуляции представляет собой значимый практический вывод. Молодой специалист, оказавшийся в нештатной ситуации, может испытывать затруднения при построении последовательности действий, даже если теоретически знаком с алгоритмом. Это обосновывает необходимость тренажёрных форм обучения, моделирующих аварийные сценарии [8].

Выделенные адаптационные траектории имеют прогностическую ценность. Представляется целесообразным проведение психодиагностического скрининга на этапе трудоустройства с последующим дифференцированным сопровождением.

Таким образом, в ходе исследовательской работы было выявлено, что адаптация молодых специалистов к условиям повышенной опасности на горнодобывающих предприятиях характеризуется умеренно высоким уровнем как ситуативной, так и личностной тревожности. Доминирующими копинг-стратегиями выступают планирование решения проблемы и поиск социальной поддержки; избегающие стратегии выражены слабо. Наименее развитым звеном саморегуляции является программирование действий, что создаёт риск затруднений в нестандартных ситуациях.

Выявлены три адаптационные траектории — осторожная, формальная и интегративная, — различающиеся по степени интеграции фактора опасности в профессиональную Я-концепцию.

Практические рекомендации включают:

1. Проведение входной психодиагностики;
2. Организацию тренажёрного обучения с моделированием аварийных ситуаций;
3. Развитие навыков саморегуляции в рамках программ наставничества;
4. Мониторинг адаптационного статуса на протяжении первых трёх лет работы.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Боров. — М.: ПЕР СЭ, 2001. — 511 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. — М.: Академический проект, 2005. — 336 с.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. — М.: Академия, 2004. — 304 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. — Кострома: Студия оперативной полиграфии, 2004. — 344 с.
5. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. — М.: Наука, 2001. — 192 с.
6. Китов А.И. Психология хозяйственного управления / А.И. Китов. — М.: Профиздат, 1984. — 248 с.
7. Фомин А.И. Оценка влияния «склонности работников к риску» на уровень производственного травматизма на предприятиях угольной отрасли / А.И. Фомин, А.А. Осипова [Электронный ресурс] // КиберЛенинка: [сайт]. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-sklonnosti-rabotnikov-k-risku-na-uroven-proizvodstvennogo-travmatizma-na-predpriyatiyah-ugolnoy-otrasli (дата обращения: 19.03.2024).

8. Гаврилов Д.В. Анализ состояния аварийности и травматизма на предприятиях угольной промышленности за 2014–2023 годы / Д.В. Гаврилов, Е.А. Лежнев, В.В. Соболев // Горная промышленность. — 2025. — № 1. — С. 41–48.