

社区工作者过度劳动情况调查研究——基于北京地区社区工作者的调查

黄淞儿 马雨洁 比比苏热·阿布都热萨克 张琪

北京物资学院，北京，101126；

摘要：社区工作者在现代社会基层治理中起到越来越重要的作用，同时，他们的工作负担程度也随之提高。本文研究了社区工作者的过度劳动情况并提出了应对该群体过度劳动的对策。

关键词：过度劳动；社区工作者；对策建议

DOI：10.69979/3041-0673.25.07.078

引言

2018年习近平总书记考察武汉青山区社区时强调，社区是国家治理的基础。社区承担多重职能并应对公众监督，致工作人员压力剧增、过劳普遍。过度劳动危害健康、效率及家庭社会生活，亟需减轻压力、防止过劳以保障健康权益。本文研究社区工作者过劳问题，构建评估体系量化强度，通过问卷调查分析现状与成因，提出建议以促进职业发展和基层治理。

1 文献综述

1.1 过度劳动的界定

结合日本学者齐藤良夫（20世纪70年代末）^[1]和我国学者孟续铎（2014）^[2]对过度劳动的界定。本研究中，过度劳动指劳动者因超时、超强度劳动导致疲劳蓄积，短期内无法恢复的状态。

1.2 过度劳动评价体系的构建

我国学者常从个体差异、工作特性、社会环境三个层次，以问卷调查量化工作时间、任务量、满意度等指标评估过劳状况。现有文献表明，日本厚生劳动省2004年发布的《劳动者的疲劳蓄积度自己诊断调查表》基于医学研究，兼具科学性、高信效度和易用性，劳动者可自测工作负担，被国内研究广泛采用，适合作为社区工作者过劳研究参考。本研究据此结合社区工作特点，参照林原等（2018）^[3]本土化修订方法调整量表条目与评分。

表1 社区工作者疲劳的自觉症状评价表

序号	测评条目	从未如此	很少如此	有时如此	经常如此	一直如此
1	时常感到急切、烦躁、控制不住自己的情绪	0	1	2	3	4
2	时常感到不安、心神不定、难以放松	0	1	2	3	4
3	感到忧郁，时常感觉会有不好的事情发生	0	1	2	3	4
4	失眠、多梦、睡眠质量差、睡眠时间不足	0	1	2	3	4

5	身体状况不好，但检查没有结果	0	1	2	3	4
6	起床时浑身乏力，会赖床	0	1	2	3	4
7	工作时走神、不能集中注意力，想与工作无关的事	0	1	2	3	4
8	头脑反应迟钝，工作时经常出现失误	0	1	2	3	4
9	工作时感到很困、常用空闲时间打盹	0	1	2	3	4
10	常感到筋疲力尽、没有干劲，总想躺下休息	0	1	2	3	4
11	身体不如以前、更容易疲劳	0	1	2	3	4
12	记忆力下降、记不清事或是遗忘自己物品	0	1	2	3	4
13	一整天工作下来一点东西都不想吃，或吃得过多，出现暴饮暴食的情况	0	1	2	3	4

第二部分为工作状况调查，得分有 0、1、3 三个档，共 6 个条目，在原量表的基础上增加了“一天工作超过 8 小时”这一条目，得分有 0、1、3 三个档（“少”为 0 分，“多”为 1 分，“非常多”为 3 分），对“休息时间及环境”这一条目的得分改为“满意”0 分、“不

满意”1 分。各项目得分的合计分为：0 分为 A 级，1-2 分为 B 级，3-4 分为 C 级，5 分以上为 D 级。

如表 2 所示。各项目得分的合计分为：0 分为 A 级，1-2 分为 B 级，3-4 分为 C 级，5 分以上为 D 级。

表 2 社区工作者的工作状况评价表

序号	题目	0 分	1 分	3 分
1	一天工作超过 8 小时	少	多	非常多
2	不规则的工作、突然增加工作量或工作时间，需要加班	少	多	非常多
3	深夜工作（晚上十点至翌日清晨五点）的负担	小	大	非常大
4	休息的时间及休息环境	满意	不满意	
5	工作带来的身体负担	小	大	非常大
6	工作带来的心理负担	小	大	非常大

根据两部分量表的得分情况，可以确定劳动者的工
作负担度得分，该项得分越高，说明劳动者的过劳程度
就越高。

3 实证分析

社区工作者自觉疲劳症状、工作情况及工作负担程
度统计分析结果如表 3 所示。从总体来看，社区工作者
有较强的社会责任感，但同时感觉到自己身负重任，有
约 79.49% 的调查对象认为社区工作者身负重任、不努力
工作会有愧疚感。

表 3 社区工作者工作负担程度统计分析表

自觉症状	工作状况			
	A	B	C	D
I	19（安全区）	4（安全区）	1（预警区）	15（危险区）
II	11（安全区）	7（安全区）	7（预警区）	7（危险区）
III	5（安全区）	2（预警区）	5（危险区）	25（高危区）
IV	0（安全区）	16（预警区）	22（危险区）	88（高危区）

3.1 社区工作者疲劳的自觉症状分析

对社区工作者疲劳自觉症状进行调查，调查结果显示：调查显示：社区工作者疲劳自觉症状 I 级（16.05%）、II 级（13.68%）、III 级（15.81%）、IV 级（53.85%）。其中 III、IV 级占比合计 69.66%，表明多数人的疲劳程度较高。

3.2 社区工作者工作状况分析

对社区工作者的工作状况进行调查，调查结果显示：

工作状况在 A 级的人数占约 14.96%，B 级的人数占约 2.39%，C 级的人数占约 14.96%，D 级的人数占约 57.69%。通过分析结果可知，工作状况在 C 级和 D 级的社区工作者占总量的 72.65%，七成以上的社区工作者处于不规律工作、深夜仍然工作、没有工作日休息和小睡的状态，由此带来较大的精神压力和身体负担。

3.3 社区工作者工作负担程度分析

根据疲劳的自觉症状与工作状况的得分，对被调查社区工作者的过劳程度（工作负担程度）进行统计分析，

结果显示：调研对象中，处于安全区（0-1分）的约占19.66%，预警区（2-3分）约占11.11%，危险区（4-5分）约占20.94%，高危险区（6-7分）约占48.29%。约19.66%的社区工作者处于安全区，但是工作负担度在2-7之间的社区工作者超过八成，过劳程度处于危险区和高危区的人数占比约为69.23%。根据统计结果，可以认为该类群体已经存在疲劳蓄积的情况，因此有必要采取相应措施改善工作条件。

4 结论、贡献与启示

4.1 研究结论

通过对北京234名社区工作者的抽样调查，本研究对社区工作者的过度劳动情况研究结论如下：

社区工作者的工作负荷普遍较高，存在着较为普遍的过度劳累情况。在本次对北京234名社区工作者过度劳累调查中，过劳程度在预警区的约占11.11%，危险区的约占20.94%，而高危区约占48.29%。也就是说过劳程度在安全区的仅约占19.66%。

社区工作者的过度劳累会造成极为严重的影响。过度劳动会影响社区工作人员的情绪、睡眠、食欲，从而减弱他们注意力、记忆力、工作动力等，对社区工作的身体健康、生活质量以及家庭关系都有显著的负面影响。

导致社区工作者过度劳累的原因十分多元的。不规则工作、工作环境的复杂、身体和心理负担、以及社会对社区工作者的关照度不够都使社区工作者压力过大。

4.2 研究贡献

研究社区工作者过劳的论文具有以下贡献：一是可丰富职业倦怠、工作压力及心理健康理论，通过探讨其表现、影响因素及干预策略补充实证研究。二是提升社会关注度，促进形成支持社区工作者的环境及社会和谐。三是为后续研究提供基础，推动深入分析过劳原因、机制及干预措施。

4.3 启示

社区工作者的健康直接影响居民福祉和社区稳定，是基层治理的关键力量。其职责包括组织社区服务、协调居民需求、监督项目效果及优化服务质量。缓解其过劳需多方协作，核心应从以下三方面推进。

4.3.1 组织层面

（1）关注社区工作者身心健康：社区为社区工作者提供定期体检、心理辅导以保护和提升社区工作者的身心健康。

（2）招募社区志愿者：面对繁忙的工作任务，社区有必要招募志愿者，增加人手，共同承担社区工作。

（3）加强专业培训：加强对社区工作者的培训力度，提升他们在专业领域的知识和技能，提高工作效率。

4.3.2 个人层面

（1）制定合理的工作计划：根据工作的重要性和紧急程度，合理安排工作时间和任务，学会劳逸结合。

（2）培养良好的心理素质：通过参加心理健康培训课程、积极参与体育锻炼、和放松休息保持心理健康。

4.3.3 社会层面

引导大家换位思考：社会应引导大家站在社区工作者的角度去理解他们，树立正确理性的价值观，积极配合社区工作者的工作。

4.4 局限与展望

本研究以北京地区社区工作者为样本，研究了社区工作者过劳情况，研究对象的范围比较窄，可能对研究结论的实用性造成一定的影响。在未来的研究中，可以尝试将不同地区、不同职业的劳动者作为研究样本，探索过劳问题，以进一步验证结论的普适性。

参考文献

- [1] 孟续铎,肖鹏燕.过劳研究在中国——访首都经贸大学劳动经济学院杨河清教授[J].中国人力资源开发.
- [2] 孟续铎.劳动者过度劳动的若干理论问题研究[J].中国人力资源开发,2014(03):29-35.
- [3] 林原,李晓晖,李燕荣.北京市快递员过劳现状及其影响因素——基于1214名快递员的调查[J].中国流通经济,2018,32(08):79-88.

作者简介：黄淑儿（2004, 06-），女，江西赣州人，本科在读，北京物资学院，研究方向：过度劳动。

马雨洁（2004, 06-），女，北京人，本科在读，北京物资学院，研究方向：过度劳动。

比比苏热·阿布都热萨克（2003, 10-），女，新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州阿合奇人，本科在读，北京物资学院，研究方向：过度劳动。

张琪（2004, 07-），女，北京人，本科在读，北京物资学院，研究方向：过度劳动。

项目基金：本文系北京物资学院大学生创新创业研究基金项目《社区工作者过度劳动问题研究》（编号：2024010408014）研究成果。