

## 调查：年轻人心理健康受疫情影响 三成忧丧失生活目标

杨浚鑫

联合早报, 2021年4月26日

(早报讯) 调查显示, 因冠病疫情而倍感压力的新加坡人, 过去一年从五成减至三成。尽管如此, 年轻人的心理健康令人担忧, 21岁至29岁新加坡人当中, 每10人中有三人相当或非常担心丧失生活目标, 27%近几个月也有睡眠障碍。

新加坡政策研究所在去年4月至今年3月之间进行了22轮网络调查, 每轮访问500多人, 以了解疫情笼罩下新加坡人过去一年的态度与情绪转变。研究报告今天发表。

上个月进行的最新一轮调查显示, 只有33%受访者因疫情感到压力或非常压力, 显著低于去年4月疫情最严峻时的50%。

其他心理健康指标也普遍是积极的。例如, 超过六成受访者表示自己没有出现睡眠障碍, 或烦躁与暴怒行为。该比例过去一年大致持稳。面对家庭问题的受访者也未在疫情期间显著增加。

尽管多数人的心理健康水平良好, 但仍有相当一部分感到一定程度的困扰。上个月的调查中, 约两成受访者就表示在近几个月感到绝望或难以集中。

相较于年长者, 本地年轻人的心理健康也更受疫情影响。21岁至29岁受访者中, 31%相当或非常担心丧失生活目标, 60岁及以上受访者中, 则只有11%有这样的担忧。

年轻人的睡眠品质也较差。21岁至29岁受访者中, 近27%近几个月偶尔或经常难以入睡或保持睡眠状态, 60岁及以上受访者中则只有9%如此。

领导研究的新加坡政策研究所社会研究室主管马修博士(Mathew Mathews)受访时认为, 这与年长者和年轻人需求和关注点不同有关。

例如, 年轻人更倾向将出国旅游和大型聚会视为生活常态, 当这些活动因疫情而停止时, 他们自然会担心自己的人生目标与意义。

但针对调查结果, 马修博士也提醒, 网络调查有其局限, 较年长受访者和低收入家庭所占比例较低, 调查以英语进行, 也无法捕捉非英语使用者的反馈。

其他调查结果还包括, 新加坡人过去一年的财务状况有显著改善。疫情早期, 即去年6月, 62%受访者表示自己财务状况不佳或还过得去。这个比例之后稳步下滑, 到上个月已降至50%。

研究报告由马修博士、副研究员莎菲(Syafiq Suhaini)、社会研究室副处长侯民正, 以及前高级研究员陈大伦博士共同完成。