

心理健康受影响

三成年轻人因疫情担心丧失生活目标

政策研究所社会研究室主管马修博士认为，这与年长者和年轻人需求和关注点不同有关。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。

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岁的人当中，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。

新加坡政策研究所从去年4月至今年3月间进行了22轮网络调查，每轮访问500多名21岁及以上

新加坡居民，了解疫情笼罩下新加坡人的态度与情绪转变。研究报告昨天发表。

上个月进行的最新一轮调查显示，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。该比率过去一年大致持稳。

调查也尝试了解受访者与配偶、子女或父母的关系，发现面对家庭问题的新加坡人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，两成受访者表示在近几个月感到绝望或情绪难以集中。

相较于年长者，年轻人的心理健康更受疫情影响。

21岁至29岁受访者中，约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。

27%年轻人面对睡眠问题

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岁及以上受访者中只有约9%如此。

领导研究的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。

社会经济地位较低者受影响也较大。住在一至三房式组屋的受访者中，约44%因疫情感到压力或非常有压力，住在私人公寓或有地住宅者则只有约35%如此。

国人过去一年 财务状况显著改善

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。该比率之后稳步下滑，上个月已降至50%。

人们也逐渐接受和适应安全管理措施，不再感到那么不方便。例如，去年6月底、7月初进行的那一轮调查中，约39%受访者认为扫描QR码登记进出各种场所，是不方便或非常不方便的。该比率上个月已降至30%。

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