

调查：冠病疫情期间受严重冲击 青年心理健康仍未恢复至疫前水平

根据全国青年调查的数据，在2019年，52%的受访青年的心理健康处于良好或非常好状态，2020年疫情期间下降至35%。2021年和2022年则渐渐回升，分别为39%和40%。

青年心理健康情况在冠病疫情期间恶化，疫情后一年里仍未恢复至疫情前水平。像疫情这样的外部冲击对弱势青年的打击尤其大，因此创造就业和教育机会仍是重要的政策考量。

今年，新加坡政策研究所主办的新加坡透视论坛（Singapore Perspectives）主题是“青年”。星期一（1月22日），论坛以三场线上座谈会拉开序幕，分别探讨当代青年的成长经历，人口老龄化、气候和科技等新趋势带来的挑战，以及影响青年福祉的因素。

首场座谈会以“当今的年轻人是什么样子的？”为题，邀请了全国青年理事会副总裁陈仁德、新加坡国立大学社会学系副教授蔡锦鸿，以及特拉华大学助理教授关进耀为嘉宾。

陈仁德在发言时谈及青年的心理健康问题。根据全国青年调查的数据，在2019年，52%的受访青年的心理健康处于良好或非常好状态，2020年疫情期间下降至35%。2021年和2022年则渐渐回升，分别为39%和40%。

他说：“疫情导致人们的心理健康遭受打击，在过去几年里已经有所恢复，但还是没有达到疫情前的水平。”

蔡锦鸿在座谈会上汇报了“新加坡青年发展及路径选择研

究”（Youth STEPS）于2022年最新一轮的调查结果。这项研究从2017年到2022年间展开六轮的调查，追踪青年在六年内的的发展。

其中一项调查衡量青年对人生的满意程度。调查使用李克特量表（Likert scale），作答者得为五道问题打1至7分：我的生活大致上接近理想、我的生活条件很好、我对自己的生活感到满意、到目前为止，我已经得到了生活中我想要的重要东西，以及如果人生可以重来，我几乎什么都不会改变。

计算出来的平均得分结果显示，2017年的青年人生满意度为24.4分，过后的三年逐年下滑至2020年的21.8分。蔡锦鸿说，2020年是疫情暴发的第一年，过后的2021年和2022年则略微上升，分别为22.4分和22.7分，但没有达到2017年的分数。

疫情加剧失业对青年影响

疫情也加剧了失业对青年的影响。2017年至2019年，若学生在毕业后找不到工作，生活满意度降低约4.6%。2020年至2022年疫情期间，面临相同情况的青年，生活满意度则下降更多至14.2%。

蔡锦鸿说，这显示在疫情期间失业对青年造成的影响是疫情



外部冲击和危机会加深不同群体心理健康方面的不平等，疫情尤其对青年和弱势群体造成很大的影响。（陈斌勤摄）

前的三倍。

此外，疫情还扩大了持有学位者和较低学历者之间的福祉差距。不过，步入婚姻所能提高的生活满意度，疫情前后数据相同。

关进耀也在发言时提到，疫情对低收入家庭的青年造成更大

的影响。他们在生活、学习、工作，以及娱乐，四方面一贯面临的问题因疫情而加剧。例如，低收入家庭房子本就不大，疫情不能随意出门，加剧了这个问题，导致他们完全缺乏私人空间。

蔡锦鸿指出，外部冲击和危

机会加深不同群体心理健康方面的不平等，疫情尤其对弱势群体造成很大的影响。另外，工作、教育和婚姻对青年来说仍然很重要。因此就业机会、社会流动性和婚姻等问题仍应是制定政策的优先事项。

“随着年龄的增长，青年的生活满意度会下降，但数据也显示，他们的复原力也会随之上升。对于年轻人来说，生活确实艰难而充满挑战。但是，即使外部环境给青少年制造更多混乱，他们内心却能越加坚强。”