

調查

90後打工仔 每4人3個焦慮

【本報訊】打工仔壓力爆發。有調查顯示，目前上班族的精神健康狀況比○九年金融海嘯後更差。在「九十後」受訪者中，近七成半出現焦慮徵狀，即每四人中有三人感焦慮。調查機構提倡和鼓勵僱主建立正向工作間文化，為快樂指數、前景期望及精神健康均處於低落狀態的「三低」員工，提供正向心理支援。

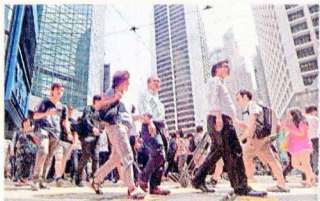
精神健康差過金融海嘯後

香港基督教服務處曾於二○○九年，金融海嘯後進行香港僱員正向心理調查；今年三月至五月期間，再以網上問卷形式進行同一調查，訪問六百二十四名在職人士。結果發現，整體僱員的快樂指數在七分總分中，僅得四點六七分，稍高於四點五分的合格水平，較○九年的四點六九分下降。當中，感不快樂的打工仔佔三成半；四成四表示對前景不太抱有期望。

在整體受訪者中，六成半人出現焦慮徵狀，較○九年的六成二輕微上升；出現抑鬱徵狀者，由○九年佔三成二，上升至今年的四成三。年輕員工的精神健康引起關注，「九十後」受訪者中，多達七成半出現輕度至嚴重焦慮徵狀，五成三出現輕度至嚴重抑鬱徵狀。

籲僱主建立正向職場文化

調查亦發現，最影響打工仔的負面措施為減薪、內部調職及裁員。調查機構呼籲僱主定期檢視薪酬福利，並建立正向工作間和職場文化，例如舉辦工作以外的員工活動、開辦精神健康急救課程增加員工休憩空間等，紓緩員工壓力，讓快樂指數、前景期望及精神健康狀況處於「三低」的員工重拾愉快心情工作。



■調查顯示，現今上班族的精神健康狀況比○九年金融海嘯後更差。（資料圖片）