

新冠肺炎疫情下的心理調適：聖嚴法師「四它」實證分析

黃一峯 淡江大學公共行政學系副教授

鞏宜萱 哈爾濱工業大學公共管理學系博士生

摘要

新冠肺炎疫情(COVID-19)疫情肆虐，人類不僅面臨生理健康的風險，心理健康問題也成為了一項重要的疫情次生災害。由於工作、生活發生了巨變，很多人隨之產生各種不同程度的心理困惑和心理問題，出現過度焦慮、失眠、甚至抑鬱的負面情緒。數據顯示，截至 2021 年底，新冠疫情暴發導致全球新增 7000 萬抑鬱症患者，9000 萬焦慮症患者，數億人或出現失眠問題。根據世衛組織的報告，有固定工作的人會比那些從事非正式工作及領日薪的人更少受影響，而後一類群體廣泛存在於低收入國家；同時，一線工作人員承受了更多的工作負荷和心理創傷，這使他們更容易感到壓力、倦怠、沮喪，更易患上創傷後應激障礙。

聖嚴法師倡導「心靈環保」，認為心靈環保亦是心理的健康。法師強調：「人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。」因此，聖嚴法師鼓勵以「四它」來解決困境，做到「心不隨境轉，境就能夠隨著心轉」。「四它」之法，即面對遇到的困境，首先應當「面對它」並「接受它」，努力「處理它」，並適時「放下它」。倘若利用「四它」的態度面對當下的疫情，或可有助於從源頭上改善心理韌性、解決因疫情引發的各種心理問題。本研究以某大學教職員為研究對象，對新冠肺炎背景下應用「四它」之法進行實證分析，主要研究發現包括：1. 越是能夠做到「接受它」、「處理它」，越是能夠降低焦慮。2. 越是能夠做到「接受它」、「處理它」，越是有較高的心理韌性。3. 越是以「四它」之法面對新冠肺炎疫情，越能提高心理韌性和減輕焦慮。4. 「四它」透過影響心理韌性，從而影響焦慮。後續研究可將「四它」再做更明確的操作定義，並擴大研究對象。

關鍵詞：心靈環保、四它、新冠肺炎疫情(COVID-19)、心理韌性、焦慮量表