

COVID-19 後疫情時期正向心理學之 研究與未來展望

謝孟欣*、房孟潔、許雅芬

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士候選人

摘要

後疫情時期，如何回復或維持民眾的心理健康，是心理工作重要的議題之一。本文以關鍵字「COVID-19」與「正向心理學」搜尋 Web of Science 期刊資料庫，透過文獻回顧瞭解後疫情時期，正向心理學與疫情期間之主要研究方向，整理出 2021–2024 年期間 17 篇相關文獻，其中關鍵字除 COVID-19 與正向心理外，心理健康出現最多，顯見形成與維持「心理健康」是疫情時期重要之研究主題。本文將 17 篇文獻彙整為「正向心理學的介入模式」、「面對苦難並尋求正向生命意義」、「重要議題的相關研究」三大類研究趨勢，並提出後疫情時期正向心理學在臺灣未來展望，供國內正向心理學者做為參考。

關鍵字：COVID-19、心理健康、正向心理介入、正向心理學、苦難

投稿日期：2024/05/11；接受日期：2024/05/21

* 通訊作者：謝孟欣

Email: menghsin.hsieh@gmail.com

一、前言

隨著嚴重特殊傳染性肺炎（Coronavirus Disease 2019 [COVID-19]）疫情趨緩，民眾逐漸回到正常的生活中。但在疫情期間，已然對民眾的心理產生重大影響。許多疫情期間的研究指出，民眾產生焦慮、憂鬱及失眠的身心理現象有攀升趨勢（Rajkumar, 2020）。不同國家的調查當中，焦慮症、憂鬱症以及自覺身體病徵加重的比例亦有所攀升（C. Wang et al., 2020）。2020年以臺灣民眾為主的心理健康調查中，依人口性別比與年齡結構的1,087份抽樣顯示，約有12%的受訪者檢測出具有心理困擾的問題（陳映燁、蔡紀葦，2021）。因此，如何減少因疫情帶來的身心理症狀，並進一步透過心理健康的諮商與輔導，幫助民眾在後疫情時期產生更具韌性的心理健康狀態，是心理工作者重要的議題之一。

「正向心理學」（positive psychology）在美國心理學會（American Psychological Association [APA], 2018）的心理學詞典中，定義為「關注心理狀態（如：滿足、快樂）、個人特質或是性格上的優勢（如：親密、正直、利他主義、智慧）以及提升主觀幸福感和生活價值的社會模式。」。相關研究指出，正向心理學可促進個體心理健康，其中的敬畏和感恩（awe/gratitude）被認為在疫情期間有助於提升當事人的福祉，或得以用較為彈性的方式來緩衝壓力與負擔（余民寧等人，2023；Büssing et al., 2021）。王晴薇等人（2023）認為透過正向心理介入（positive psychology interventions）中的感恩、正念、靜坐、品味介入等方式，帶入大專校院的團體或課堂中，亦有助於大學生提升心理健康以因應疫情所帶來的壓力與挑戰。可見正向心理學的應用，在介入方式與對象應用上均有持續研究與發展空間。

本文期望透過彙整國外文獻，瞭解COVID-19後疫情時期，正向心理學在國外之相關研究，整理疫情可能對民眾產生的心理負擔及因應介入方式，也借鑑相關研究，以期能在臺灣地區持續開展正向心理學，對民眾的心理健康產生助益。

二、COVID-19後疫情時期正向心理學之相關研究

以關鍵字「COVID-19」與「正向心理學」搜尋Web of Science期刊資料庫，時間為2021–2024年，符合之相關文獻約17篇，整理如表1至表4。

COVID-19後疫情時期的正向心理學研究範圍涵蓋多種正向心理介入策略、和不同的研究對象。研究包含量化研究4篇，占23.53%；質性研究2篇，占11.77%；實驗設計研究5篇，占29.41%；論述性文章6篇，占35.29%。研究對象

表1
量化研究文獻列表

作者/年分	題目	關鍵字	研究參與者	摘要摘述
Bernabe-Valero et al. (2021)	Individual differences facing the COVID-19 pandemic: The role of age, gender, personality, and positive psychology.	<ul style="list-style-type: none"> ● 群眾外包 ● SARS-CoV-2 ● 正向心理 ● 人格 	男性：49% 女性：51% 平均年齡： 45.07歲	研究COVID-19疫情期間，個體差異對於介入策略的重要性。以302名北美參與者進行相關探討，深化理論和應用層面。
Hu et al. (2022)	Understanding the pathways from mindfulness to COVID-19 vaccination intention via positive psychology attributes among health care workers in China.	<ul style="list-style-type: none"> ● 正念 ● 道德提升 ● 生命存在意義 ● COVID-19疫苗接種意願 ● 醫護人員 	男性：19% 女性：81% 平均年齡：34.16歲	探討正念、COVID-19疫苗接種意願的影響。以中國1,733名醫護人員進行線上調查，生命意義感直接影響接種意願。
Jain (2021)	The COVID-19 pandemic and positive psychology: The role of news and trust in news on mental health and well-being.	(此文無關關鍵字)	男性：47% 女性：53% 平均年齡： 41歲	利用調查方法研究COVID-19疫情期間，新聞的影響與信任對心理健康影響及信任的中介作用。
Q. Wang與Jiang (2022)	A positive psychology perspective on positive emotion and foreign language enjoyment among Chinese as a second language learners attending virtual online classes in the emergency remote teaching context amid the COVID-19 pandemic.	<ul style="list-style-type: none"> ● 正向心理 ● 外語享受 ● 以華語為第二語言 ● 語言學習生 ● 線上課程 ● 緊急遠距教學 ● COVID-19 	男性：49% 女性：51% 平均年齡： 20.14歲	探討COVID-19疫情、緊急遠距教學之情況下，以正向心理學觀點為華語為第二語言學習者提供課程的正向情緒和外語享受學習程度。

表2
質性研究文獻列表

作者/年分	題目	關鍵字	研究參與者	摘要摘述
Mayer與May (2021)	Women leaders transcending the demands of Covid-19: A positive psychology 2.0 perspective.	<ul style="list-style-type: none"> ● 質性 ● 詮釋現象學 ● 蔡英文 	三位女性領導者年齡分別為：41、65、67歲	分析三位女性領袖在COVID-19期間以正向心理學2.0觀點的行動，對世界的影響。
Robbins (2021)	The joyful life: An existential-humanistic approach to positive psychology in the time of a pandemic.	<ul style="list-style-type: none"> ● 喜樂 ● 情緒 ● 幸福 ● 感激 	男性：12% 女性：88% 年齡介於：20-24歲	性格樂觀對於COVID-19的幸福感受至關重要，也和正向心理學與人文主義、存在主義有關。研究使用對話現象學分析快樂生活自傳描述。

表3
實驗設計研究文獻列表

作者/年分	題目	關鍵字	研究參與者	
Brouzos et al. (2022)	'Stay safe-feel positive' on the frontline: An online positive psychology intervention for police officers during the COVID-19 pandemic.	<ul style="list-style-type: none"> ● COVID-19 ● 同理 ● 團體介入 ● 寂寞感 ● 警察 ● 心理困擾 ● 韌性 	實驗組： 男性：71% 女性：29% 平均年齡：36.73歲 對照組： 男性：71% 女性：29% 平均年齡：35.98歲	探討以線上正向心理學團體介入對警察在減輕COVID-19疫情期間心理層面影響之成效，進而增強個人優勢與韌性，有助於逆境成長。

表3
實驗設計研究文獻列表（續）

作者/年分	題目	關鍵字	研究參與者
Brouzos et al. (2023)	“Staying home—Feeling positive”: Effectiveness of an on-line positive psychology group intervention during the COVID-19 pandemic.	<ul style="list-style-type: none"> ● 遠距心理健康 ● 團體介入 ● COVID-19 ● 社交疏離 ● 韌性 	<p>研究以希臘成年人為對象，探討 COVID-19期間線上正向心理學團體介入 (OPPI) 的效果。結果顯示介入有助於減輕心理困擾、增強韌性。</p>
Kor與Shoshani (2023)	Moderating the impact of the COVID-19 pandemic on children’s and adolescents’ substance use, digital media use, and mental health: A randomized positive psychology addiction prevention program.	<ul style="list-style-type: none"> ● 青少年 ● COVID-19 ● 物質使用 ● 媒體使用 ● 心理健康 ● 預防 	<p>學校PPAP研究結果顯示，可降低疫情期間學童和青少年的物質成癮和數位媒體使用，並改善心理健康。</p>
Krifa et al. (2022)	Effectiveness of an online positive psychology intervention among Tunisian healthcare students on mental health and study engagement during the Covid-19 pandemic	<ul style="list-style-type: none"> ● COVID-19 ● 心理健康 ● 正向心理介入 ● 學生參與 ● 大學生 ● 幸福感 	<p>突尼西亞醫療保健學生的OPPI在 COVID-19疫情中顯示有效性，改善心理健康和學習參與度。</p>
Subotic-Kerry et al. (2023)	Examining the impact of a universal positive psychology program on mental health outcomes among Australian secondary students during the COVID-19 pandemic.	<ul style="list-style-type: none"> ● 青少年 ● COVID-19 ● 正向心理 ● 焦慮 ● 憂鬱 ● 網路 	<p>COVID-19疫情停課期間，澳洲中學生在運用線上正向心理學課程對學生心理健康之影響。</p>

註：OPPI：線上正向心理介入（on-line positive psychology intervention）；PPAP：正向心理學成癮預防計畫（positive psychology addiction prevention program）。

表4
論述性文獻列表

作者/年分	題目	關鍵字	摘要摘述
García-Álvarez et al. (2021)	Psychological well-being in teachers during and Post-Covid-19: Positive psychology interventions.	● 正向心理介入 ● 主觀幸福感	系統性回顧正向心理學對教師心理健康的重要性。在COVID-19疫情期間及之後，教師的心理健康需特別關注。
Rajkumar (2021)	Suffering and salutogenesis: A conceptual analysis of lessons for psychiatry from existential positive psychology (PP2.0) in the setting of the COVID-19 pandemic.	● 心理健康 ● 精神科	以PP2.0的整體觀和痛苦中獲得意義和成長的概念，提出COVID-19疫情期間因應心理健康的新方法。
Van Tongeren與Van Tongeren (2021)	Finding meaning amidst COVID-19: An existential positive psychology model of suffering.	● COVID-19 ● 正向心理 (PP2.0)	闡述EPPMS於COVID-19疫情期間的應用與意義。
Waters, Cameron, et al. (2022)	Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: How positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities.	● 創傷後成長 ● 家庭、學校 ● 工作單位 ● 邊緣化社群	探討COVID-19疫情後集體幸福感和創傷後成長，介紹一系列針對家庭、學校、工作場所和機構的正向心理學介入。
Waters, Algoe, et al. (2022)	Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health.	● 適應 ● 心理健康	以正向心理學來促進COVID-19期間的心理健康、緩解心理困擾。
Wong et al. (2021)	Editorial: COVID-19 and existential positive psychology (PP2.0): The new science of self-transcendence.	● COVID-19 ● PP2.0	COVID-19的流行造成人類巨大的苦難，而PP2.0在苦難中著重於自我超越的重要性。

註：EPPMS：存在主義正向心理學痛苦模型（existential positive psychology model of suffering）；PP2.0：存在主義正向心理（existential positive psychology）。

包括學生6篇，占35.30%；青少年1篇，占5.90%；教師1篇，占5.90%；警察1篇，占5.90%；醫護人員1篇，占5.90%；成人2篇，占11.80%；國家領袖1篇，占5.90%。文獻關鍵字統計，以「COVID-19」最多（10次），占58.80%；「正向心理」次之（7次），占41.20%；心理健康第三（5次），占29.40%。整體實徵研究中女性受試者約占60.20%，研究對象平均年齡約31.49歲。

三、後疫情時期正向心理學之研究趨勢

（一）正向心理學的介入模式

C. Y. Wang et al. (2024) 以短期焦點治療技術運用於正向心理學的介入中，以準實驗設計進行假設驗證，對於創傷後成長與心理復原力有顯著效果，表示以短期焦點治療技術運用於正向心理學的介入，使疫情經驗有機會轉變為對大學生的正向成長經驗。García-Álvarez et al. (2021) 以學習正向心理學基礎、幸福感模型，並關注自身與感恩 (gratitude) 為正向心理學介入模式，促進教師的幸福感，以漸少負向情緒的干擾，對於教師的心理健康同樣有顯著提升。此外，Bernabe-Valero et al. (2021) 針對個體化差異，包含：人格特質、感恩、人生目標和宗教信仰進行分析，顯示個體差異化可能影響以正向心理學介入之效果；因此，個體或群體差異應作為進行介入時的考量。

Krifa et al. (2022) 以醫療科系大學生為樣本所做的研究，在正向心理學介入後，也呈現正向情緒提升並具有維持效果，所採用的介入為「CARE方案」(Consumers Affordable Resource for Energy Program [CARE Program]) 線上課程，課程包含：講座、專家影片、心理教育、正向心理學實踐及要求應完成的活動，聚焦在將注意轉向生活的積極面與滿意面、培養慈悲心與自我慈悲心、並參與有意義的活動。Brouzos et al. (2022) 以線上正向心理介入 (on-line positive psychology intervention [OPPI]) 對於職業為警察的參與者，顯示對於負向情緒的應對能力提升，亦具有長期效果，其關鍵為能在艱困時期發展個人優勢，在逆境中仍能激發個人成長。介入模式為邀請參與者進行「線上正向心理團體」，團體內容包含：消極念頭的管理與放鬆技巧、應對策略與基於正念的問題解決、正向心態的培養與意義化生活、尋找個人自我優勢並發展同理心、在逆境中尋找亮點。Brouzos et al. (2023) 同樣以OPPI對於希臘成年人的參與者，顯示參與者對於個人優勢和適應力均有所提升，對於負向情緒得以有效應對，同時在介入結束後也具有持續性效果。

另有以「正念」作為介入模式的相關研究，接種疫苗是對抗疫情重要的方式之一，Hu et al. (2022) 的研究發現，正念與疫苗接總種意願呈現正相關，因正念可提升道德感與生命意義，所以透過以正念為介入模式的正向心理學，除了減少情緒困擾增加生活品質外，對於公共事務的促進也有幫助。其中正念介入的效果，能帶來正向心理學的觀點包含：促進自我慈悲心，並具有平衡意識的功能以減少負面想法或感受，以適應性的方式進行自我調節以促進心理健康與福祉。

(二) 面對苦難並尋求正向生命意義

Rajkumar (2021) 的研究中提到，第二波正向心理學著重人類經驗的整體性以及從痛苦中獲取意義和性格成長的可能性，也重視個人在逆境中創造和維持健康與福祉的先天能力，減少疫情帶來過度病理化民眾的觀點。Van Tongeren 與 Van Tongeren (2021) 將存在主義與正向心理學結合，發展痛苦的存在正向心理學模型 (existential positive psychology model of suffering [EPPMS])，須能面對苦難並從中尋找正向意義，以增加面對苦難的因應能力。此外，過度尋求享樂主義在面對類似 COVID-19 疫情的災難時，可能使災難更加擴大，唯有在面對苦難時產生出意義、信念、勇氣和創造力，才有機會把糟糕的時代變成最好的時代 (Wong, 2021)。Robbins (2021) 透過現象學研究，呈現快樂生活和有意義的幸福，來自使命與服務的美德，也被認為是一種禮物或是祝福，其概念使正向心理學在面對失落或痛苦時，可為人帶來彈性與慰藉。

Bernabe-Valero et al. (2021) 的研究中整理過往文獻，提出「感恩」的關鍵性，可以帶來「創傷後的成長」(post-traumatic growth)，能幫助當事人面對逆境，將逆境意義化並賦予相關意義，其他諸如：團隊支持、理性的認知、增加關懷、發展專業責任感與自我反思，也有助於專業工作者乃至於一般民眾增加身處苦難中的復原力。Waters, Algoe et al. (2022) 提出意義、應對、自我慈悲心、勇氣、感恩、性格優勢、正向情緒、正向的人際互動過程和高品質的連結，九項正向心理學的觀點作為因應疫情與照顧個人內在狀態的關鍵。正向心理學除應用在個人心理健康外，也可用以提升集體福祉與集體創傷後成長。

(三) 疫情下部分重要議題的相關研究

針對教學場域，以學生族群來說，正向心理學的課程如果無法有效推廣，對於學生心理健康的則無顯著幫助 (Subotic-Kerry et al., 2023)。以此反思，如何有效推廣正向心理學概念，將之融入一般教育內容或是活動中，使正向心

理學對於心理健康的促進得以實現。另與教師的相關研究中，García-Álvarez et al. (2021) 指出，教師在疫情下也受到工作風險增加、工作負荷以及不確定性等各種議題的困擾，可能引起教師的負向情緒，顯示教師在疫情的影響下也是值得關注的群體之一。另一方面，在遠距教學的應用上，正向心理學除了可以減少因緊急遠距教學所帶來的負向情緒外，對於教學效果雖沒有直接幫助，但透過正向情緒的提升，使學生能更積極學習，長遠來看仍是對教學有所幫助 (Q. Wang & Jiang, 2022)。

媒體與公眾人物所傳達的訊息，在一定程度上也會影響民眾的心理狀態。疫情的壓力有部分來自媒體報導，Jain (2021) 指出面對新聞的想法與感受會影響到心理健康，若透過正向心理學提升幸福感、滿意度與感激，則能減少新聞報導疫情時所帶來的負向情緒。另一篇針對女性領導者演講的研究指出 (Mayer & May, 2021)，若以第二波正向心理學呈現正面的個人特質與其發展，可有效減輕痛苦與消除其根源，運用在演講與領導防疫中，則能起到正面效果。

疫情期間物質濫用與網路成癮的現象亦有所提升，Kor 與 Shoshani (2023) 以正向心理學為基礎的成癮預防介入，能有效減少物質濫用和數位媒體使用量，也具有減少心理症狀增加正向情緒和生活滿意度的成效。

四、結論與未來展望

本研究以「COVID-19」與「正向心理學」為關鍵字整理國外文獻，期望瞭解正向心理學在疫情後期的研究趨勢，作為在臺灣地區正向心理學持續發展的參考。

首先，許多實徵研究已驗證正向心理學對於促進心理健康的效果，應持續以正向心理學為基礎來發展多元介入模式，並關注介入後的效果及效果持續性。臺灣受到疫情的影響相對國外較低，但臺灣仍有許多不可控的自然災害，若苦難無法消失，心理工作者如何幫助民眾以正向的態度面對苦難並賦予其意義，使無法預測的災難對我們的人生產生價值。正向心理學可提供給我們一個解方，且有待心理工作者在平時將正向心理學向民眾教育與普及，真正幫助民眾在苦難仍能看到光輝與尋求正向生命意義。最後，許多新興議題帶來的社會現象，對正向心理學來說，是種提醒也是機會，提醒我們應關心並適當介入，也瞭解這些議題可能隱含重要的個人內在議題，透過議題的呈現與處理，幫助當事人自我覺察進而滿足自我需求，朝向自我實現。

本文所研究之文獻僅COVID-19與正向心理學相關研究之滄海一粟，可能無法代表所有目前的研究成果，所建議的未來展望也有待持續實徵驗證，以期在疫情過去後將正向心理學運用在更廣泛的諮商與教育領域。

參考文獻

- 王晴薇、何佩璇、陳定（2023）。從正向心理學的介入方式看臺灣大學生的改變。正向心理：諮商與教育，2，128-138。https://doi.org/10.30099/PPCE.202306_(2).0009
- 余民寧、熊師瑤、許雅涵、翁雅芸（2023）。自我超越的情緒與超越自我的表現：敬畏情緒的正向影響效果。中華輔導與諮商學報，68，71-113。https://doi.org/10.53106/172851862023090068003
- 陳映輝、蔡紀葦（2021）。臺灣民眾在COVID-19疫情下之心理健康衝擊。自殺防治網通訊，16（1），7-9。https://doi.org/10.30126/NSPN.202103_16(1).0004
- American Psychological Association (2018, April 4). *APA dictionary of psychology: Positive psychology*. https://dictionary.apa.org/intervention
- Bernabe-Valero, G., Melero-Fuentes, D., De Lima Argimon, I. I., & Gerbino, M. (2021). Individual differences facing the COVID-19 pandemic: The role of age, gender, personality, and positive psychology. *Frontiers in Psychology, 12*, 644286. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644286
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., Baourda, V. C., Tassi, C., Stavrou, V., Moschou, K., & Brouzou, K. O. (2023). “Staying home—Feeling positive”: Effectiveness of an on-line positive psychology group intervention during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology, 42*(4), 2749-2761. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01613-x
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., Romosiou, V., Stavrou, V., Tassi, C., Baourda, V. C., & Brouzou, K. O. (2022). ‘Stay safe-feel positive’ on the frontline: An online positive psychology intervention for police officers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive Psychology, 17*(6), 898-908. https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1975161
- Büssing, A., Rodrigues Recchia, D., Dienberg, T., Surzykiewicz, J., & Baumann, K. (2021). Awe/gratitude as an experiential aspect of spirituality and its association to perceived positive changes during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 642716. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642716
- García-Álvarez, D., Soler, M. J., & Achard-Braga, L. (2021). Psychological well-being in teachers during and Post-Covid-19: Positive psychology interventions. *Frontiers in Psychology, 12*, 769363. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769363

- Hu, H., Mo, P. K. H., She, R., & Lau, J. T. F. (2022). Understanding the pathways from mindfulness to COVID-19 vaccination intention via positive psychology attributes among health care workers in China. *The Journal of Psychology, 156*(8), 535-551. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2101419>
- Jain, P. (2021). The COVID-19 pandemic and positive psychology: The role of news and trust in news on mental health and well-being. *Journal of Health Communication, 26*(5), 317-327. <https://doi.org/10.1080/10810730.2021.1946219>
- Kor, A., & Shoshani, A. (2023). Moderating the impact of the COVID-19 pandemic on children's and adolescents' substance use, digital media use, and mental health: A randomized positive psychology addiction prevention program. *Addictive Behaviors, 141*, 107660. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107660>
- Krifa, I., Hallez, Q., van Zyl, L. E., Braham, A., Sahli, J., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Effectiveness of an online positive psychology intervention among Tunisian healthcare students on mental health and study engagement during the Covid-19 pandemic. *Applied Psychology-Health and Well Being, 14*(4), 1228-1254. <https://doi.org/10.1111/aphw.12332>
- Mayer, C.-H., & May, M. S. (2021). Women leaders transcending the demands of Covid-19: A positive psychology 2.0 perspective. *Frontiers in Psychology, 12*, 647658. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647658>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry, 52*, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rajkumar, R. P. (2021). Suffering and salutogenesis: A conceptual analysis of lessons for psychiatry from existential positive psychology (PP2.0) in the setting of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 646334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646334>
- Robbins, B. D. (2021). The joyful life: An existential-humanistic approach to positive psychology in the time of a pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 648600. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648600>
- Subotic-Kerry, M., Braund, T. A., Gallen, D., Li, S. H., Parker, B. L., Achilles, M. R., Chakouch, C., Baker, S., Werner-Seidler, A., & O'Dea, B. (2023). Examining the impact of a universal positive psychology program on mental health outcomes among Australian secondary students during the COVID-19 pandemic. *Child*

- and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 70. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00623-w>
- Van Tongeren, D. R., & Van Tongeren, S. A. S. (2021). Finding meaning amidst COVID-19: An existential positive psychology model of suffering. *Frontiers in Psychology*, 12, 641747. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641747>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Wang, C.-Y., Shen, L., Shields, J., Huang, Q.-C., Wu, Y.-J., Yin, J.-W., & Zhao, J.-L. (2024). The efficacy of an SFBT-based positive psychology intervention in promoting university students' post-traumatic growth and psychological resilience after the COVID-19 pandemic: A quasi-experiment. *Research on Social Work Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/10497315241229667>
- Wang, Q., & Jiang, Y. (2022). A positive psychology perspective on positive emotion and foreign language enjoyment among Chinese as a second language learners attending virtual online classes in the emergency remote teaching context amid the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 798650. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.798650>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Waters, L., Cameron, K., Nelson-Coffey, S. K., Crone, D. L., Kern, M. L., Lomas, T., Oades, L., Owens, R. L., Pawelski, J. O., Rashid, T., Warren, M. A., White, M. A., & Williams, P. (2022). Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: How positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities. *Journal of Positive Psychology*, 17(6), 761-789. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940251>
- Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2021). Editorial: COVID-19 and existential positive psychology (PP2.0): The new science of self-transcendence. *Frontiers in Psychology*, 12, 800308. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800308>

Research and Future Prospects of Positive Psychology in the Post-COVID-19 Epidemic Period

Meng-Hsin Hsieh^{*}, Meng-Chieh Feng, Ya-Fen Hsu

Ph.D. Candidate, Graduate Institution of Counseling Psychology and Rehabilitation
Counseling, National Kaohsiung Normal University

Abstract

One of the most important issues in psychological work during post-pandemic periods is restoring or maintaining public mental health. To conduct a literature review and gain insight into the research of the post-pandemic era, the authors searched the Web of Science journal database using the keywords “COVID-19 (Coronavirus Disease 2019)” and “positive psychology.” From 2021 to 2024, 17 relevant research studies have examined how positive psychology can be used to address the pandemic. According to our findings, COVID-19, positive psychology, and mental health were the most frequently used keywords. Among the research studies, there are three major research trends: “Positive psychology intervention,” “facing adversity and seeking positive life meaning,” and “related studies on important issues.” This study proposes the outlook for positive psychology in Taiwan during the post-pandemic era to provide a reference for domestic positive psychology research.

Keywords: COVID-19, Mental Health, Positive Psychology Intervention, Positive Psychology, Suffering