

The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Reducing Anxiety and Enhancing Psychological Well-Being in Patients with COVID-19

Submit Date: 2024-04-07

Revise Date: 2024-04-15

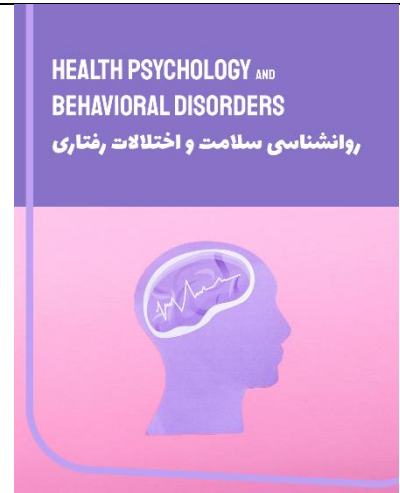
Accept Date: 2024-06-01

Final Publish Date: 2024-06-15

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in reducing anxiety and improving psychological well-being among patients with COVID-19. This quasi-experimental study employed a pretest–posttest design with a control group and was conducted on 30 patients diagnosed with COVID-19 who were referred to counseling centers in Kerman and Rafsanjan . Participants were selected using convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups (n=15 each). The experimental group received eight sessions of ACT, while the control group received no intervention. Data collection instruments included the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) and Ryff's Psychological Well-Being Questionnaire. Data were analyzed using SPSS version 26, and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was applied to assess intervention effects. Statistical assumptions, including normality, homogeneity of variances, and regression slopes, were confirmed prior to analysis. MANCOVA results indicated a significant effect of ACT on the dependent variables ($P < .001$). After controlling for pretest scores, significant differences were found between groups in anxiety ($F=123.115$, $P < .001$, $\eta^2=0.826$) and psychological well-being ($F=244.070$, $P < .001$, $\eta^2=0.904$), demonstrating large effect sizes. The findings suggest that Acceptance and Commitment Therapy significantly reduces anxiety and enhances psychological well-being in patients with COVID-19 and can be considered an effective psychological intervention for this population.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy, Anxiety, Psychological Well-Being, COVID-19, Psychological Intervention*

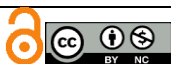


Maryam Azizi^{1*}, Noshirvan Khezri Moghadam², Mahshid Tajrobehkar³, Roxana Jabbarinejad⁴

1. Master's degree, Clinical Psychology, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran
2. Associate Professor, Department of Psychology, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran
4. Cognitive Neuroscience Laboratory, Brain Injury Research, Think Speak Lab, Shirley Ryan Ability Lab, Northwestern University, Chicago, IL, USA

*Corresponding Author's Email: Maryamazizi075@gmail.com

How to cite: Azizi, M., Khezri Moghadam, N., Tajrobehkar, M., & Jabbarinejad, R. (2024). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Reducing Anxiety and Enhancing Psychological Well-Being in Patients with COVID-19. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(1), 1-13.



همه‌گیری جهانی کووید-۱۹ نه تنها یک بحران بهداشتی بی‌سابقه در سطح جهانی ایجاد کرد، بلکه پیامدهای گسترده‌ای در حوزه سلامت روان نیز به همراه داشت. افزایش ناگهانی میزان ابتلا، مرگ‌ومیر، قرنطینه‌های طولانی‌مدت، فاصله‌گذاری اجتماعی و عدم قطعیت‌های ناشی از این بیماری، شرایطی را فراهم آورد که افراد در معرض سطوح بالایی از فشار روانی، اضطراب و اختلالات هیجانی قرار گیرند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که بیماران مبتلا به کووید-۱۹، به‌ویژه در دوره بیماری و پس از بهبودی، با چالش‌های روان‌شناختی متعددی از جمله اضطراب، افسردگی، نگرانی‌های مرتبط با سلامت و کاهش بهزیستی روان‌شناختی مواجه هستند (Faizah et al., 2021; Hajar Kargar et al., 2022). این وضعیت، ضرورت توجه به مداخلات روان‌شناختی مؤثر را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

اضطراب به‌عنوان یکی از شایع‌ترین واکنش‌های روانی در مواجهه با بحران‌های سلامت، نقش مهمی در کاهش کیفیت زندگی و عملکرد روانی-اجتماعی افراد ایفا می‌کند. در شرایط پاندمی، اضطراب نه تنها ناشی از ترس از ابتلا یا مرگ است، بلکه عوامل دیگری همچون ابهام اطلاعاتی، انزوای اجتماعی و نگرانی از آینده نیز در تشدید آن نقش دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اضطراب مرتبط با کووید-۱۹ می‌تواند به‌صورت مزمن تداوم یافته و حتی پس از بهبودی جسمانی نیز باقی بماند (Barimani, 2024; Otared et al., 2021). از سوی دیگر، کاهش بهزیستی روان‌شناختی، که شامل ابعاد مهمی همچون رضایت از زندگی، رشد فردی، روابط مثبت و هدفمندی است، به‌عنوان یکی از پیامدهای مهم این بحران مطرح شده است (Faizah et al., 2021). این امر نشان می‌دهد که مداخلات درمانی باید علاوه بر کاهش نشانه‌های منفی، بر ارتقای ابعاد مثبت سلامت روان نیز تمرکز داشته باشند.

در این میان، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به‌عنوان یکی از رویکردهای نوین در حوزه درمان‌های شناختی-رفتاری، توجه پژوهشگران و درمانگران را به خود جلب کرده است. این رویکرد بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق پذیرش تجربیات درونی، گسلش شناختی، حضور در لحظه حال و تعهد به ارزش‌های فردی تأکید دارد. برخلاف رویکردهای سنتی که بر کاهش یا حذف علائم تمرکز دارند، ACT به افراد می‌آموزد که چگونه با افکار و هیجانات دشوار به‌صورت سازگارانه مواجه شوند و در عین حال به زندگی معنادار ادامه دهند (Moran & Ming, 2022; Spencer, 2023). این ویژگی، ACT را به گزینه‌ای مناسب برای مواجهه با شرایط پیچیده و غیرقابل کنترل مانند پاندمی کووید-۱۹ تبدیل می‌کند.

شواهد تجربی متعددی اثربخشی ACT را در بهبود سلامت روان در جمعیت‌های مختلف تأیید کرده‌اند. به‌عنوان مثال، مطالعات نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند به کاهش اضطراب، افسردگی و استرس کمک کند و در عین حال بهزیستی روان‌شناختی را افزایش دهد (Ferreira et al., 2022; Larsson et al., 2022). همچنین، پژوهش‌هایی که در زمینه بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن یا شرایط بحرانی انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که ACT می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی و سازگاری روانی ایفا کند (Ahmadi & Valizadeh, 2021; Li et al., 2021). در حوزه کووید-۱۹ نیز نتایج مطالعات حاکی از آن است که مداخلات مبتنی بر ACT، به‌ویژه در قالب‌های آنلاین و گروهی، توانسته‌اند به کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان افراد کمک کنند (Fung et al., 2021; Otared et al., 2021).

از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ACT نه تنها در کاهش نشانه‌های منفی مؤثر است، بلکه می‌تواند شاخص‌های مثبت سلامت روان مانند تاب‌آوری، خودکارآمدی و بهزیستی را نیز ارتقا دهد. برای مثال، نتایج مطالعات نشان داده‌اند که این رویکرد در افزایش تاب‌آوری و سلامت روانی مراقبان و بیماران مؤثر بوده است (Faizah et al., 2021; Vahabi et al., 2022). همچنین، در جمعیت‌های خاص مانند نوجوانان، دانشجویان و زنان مطلقه، ACT توانسته است به بهبود خودکارآمدی، مسئولیت‌پذیری و سلامت روان کمک کند (Hadian et al., 2023; Petersen et al., 2023). این یافته‌ها نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری و کارآمدی این رویکرد در شرایط و گروه‌های مختلف است.

یکی از مفاهیم کلیدی در ACT، اجتناب تجربی است که به تلاش فرد برای اجتناب از افکار، احساسات و تجربیات ناخوشایند اشاره دارد. این فرایند، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت تسکین‌دهنده باشد، اما در بلندمدت به تشدید مشکلات روان‌شناختی منجر می‌شود. ACT با هدف

کاهش اجتناب تجربی و افزایش پذیرش، به افراد کمک می‌کند تا با واقعیت‌های زندگی به صورت سازگارانه‌تری مواجه شوند (Grégoire et al., 2018). این امر به‌ویژه در شرایطی مانند بیماری کووید-۱۹ که با عدم قطعیت و استرس بالا همراه است، اهمیت دوچندانی دارد. با وجود شواهد موجود، هنوز خلأهای پژوهشی قابل توجهی در زمینه بررسی اثربخشی ACT در بیماران مبتلا به کووید-۱۹، به‌ویژه در جوامع غیرغربی، وجود دارد. بسیاری از مطالعات پیشین بر جمعیت‌های عمومی یا گروه‌های خاص دیگر تمرکز داشته‌اند و کمتر به بررسی بیماران مبتلا به کووید-۱۹ پرداخته‌اند. علاوه بر این، تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و نظام‌های حمایتی می‌توانند در اثربخشی مداخلات روان‌شناختی نقش مهمی ایفا کنند، که این امر ضرورت انجام پژوهش‌های بومی را برجسته می‌سازد (Alho et al., 2022; Mansouri et al., 2017). از این رو، انجام پژوهش‌هایی که به‌طور خاص به بررسی اثربخشی ACT در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در بافت‌های فرهنگی مختلف بپردازند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

در مجموع، با توجه به شیوع گسترده اضطراب و کاهش بهزیستی روان‌شناختی در میان بیماران مبتلا به کووید-۱۹ و همچنین ظرفیت‌های بالقوه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود این شاخص‌ها، بررسی اثربخشی این رویکرد درمانی ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ است.

روش‌شناسی

این مطالعه شبه‌تجربی شامل ۳۰ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ بود که بین ماه‌های آگوست و نوامبر ۲۰۲۰ (مرداد تا آبان ۱۳۹۹) به مراکز مشاوره در شهرهای کرمان و رفسنجان ارجاع داده شده بودند. داده‌ها با استفاده از مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) گردآوری شد. این مطالعه در دو مرحله به انجام رسید: در ابتدا ۳۰ شرکت‌کننده انتخاب شدند. سپس، آن‌ها به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تخصیص یافتند: یک گروه آزمایش و یک گروه گواه (کنترل). گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت درمان قرار گرفت.

مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS): این مقیاس در ایران توسط علی‌پور و همکاران در سال ۲۰۲۰ به منظور ارزیابی اضطراب مختص به شیوع کووید-۱۹ تدوین و اعتباریابی گردید. این ابزار از یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (۰=هرگز تا ۳=همیشه) استفاده می‌کند که دامنه نمرات کل آن از ۰ تا ۵۴ متغیر است. این ابزار پایایی مطلوبی از خود نشان داد؛ به طوری که ضرایب آلفای کرونباخ برای علائم روان‌شناختی ۰،۸۷۹، برای علائم جسمانی ۰،۸۶۱ و برای کل مقیاس ۰،۹۱۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰،۸۷۵ بود. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف: این پرسشنامه توسط کارول ریف در سال ۱۹۸۹ تدوین و متعاقباً مورد تجدیدنظر قرار گرفت. در مطالعه حاضر از فرم ۱۸ سؤالی این مقیاس استفاده شد. نمره‌گذاری بر مبنای یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای، از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) انجام می‌پذیرد. این پرسشنامه در مطالعات داخلی متعددی به کار گرفته شده و روایی و پایایی آن نیز تأیید شده است.

پروتکل مداخله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در این پژوهش در قالب هشت جلسه منظم (هر جلسه حدود ۷۵ تا ۹۰ دقیقه) برای گروه آزمایش اجرا شد که به‌صورت تدریجی بر شش فرایند اصلی ACT تمرکز داشت؛ به‌گونه‌ای که در جلسه اول، آشنایی اولیه با اهداف درمان، ایجاد اتحاد درمانی و معرفی مفهوم اضطراب و واکنش‌های روانی مرتبط با کووید-۱۹ صورت گرفت؛ در جلسه دوم، آموزش مفهوم پذیرش در برابر اجتناب تجربی و تمرین‌های مرتبط با پذیرش هیجانات ناخوشایند ارائه شد؛ در جلسه سوم، تکنیک‌های گسلش شناختی به‌منظور کاهش هم‌جوشی با افکار منفی آموزش داده شد؛ در جلسه چهارم، تمرین‌های ذهن‌آگاهی و تماس با لحظه حال جهت افزایش آگاهی از تجربه‌های جاری اجرا گردید؛ در جلسه پنجم، مفهوم «خود به‌مثابه بافتار» برای ایجاد فاصله از خودپنداره‌های محدودکننده معرفی شد؛ در جلسه ششم، شناسایی و شفاف‌سازی ارزش‌های فردی در حوزه‌های مختلف زندگی انجام گرفت؛ در جلسه هفتم، برنامه‌ریزی برای اقدام متعهدانه در راستای ارزش‌ها و مقابله با موانع احتمالی مورد توجه قرار گرفت؛ و در نهایت در جلسه هشتم، مرور کلی مهارت‌ها، تقویت کاربرد آن‌ها در

جدول ۳. تحلیل شیب یکسان خطوط رگرسیون به عنوان پیش فرض تحلیل کوواریانس

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی (df)	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری
اضطراب مرتبط با بیماری کرونا	گروه * پیش‌آزمون	۲۸۶/۴	۱	۲۸۶/۴	۲۶۰/۲	۱۴۵/۰
بهبودی روان‌شناختی	گروه * پیش‌آزمون	۵۲۸/۰	۱	۵۲۸/۰	۲۶۱/۰	۶۱۳/۰

همان‌طور که در جدول ۴ مشخص شده است، تحلیل کوواریانس چندمتغیره (*MANCOVA*) اثر معنادار گروه بر متغیرهای وابسته را نشان داد ($P > .001$)، بر اساس آزمون‌های اثر پیلای، لاندای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی). این امر حاکی از یک تفاوت معنادار میان گروه‌های آزمایش و گواه در خصوص تأثیر ترکیبی بر اضطراب و بهبود روان‌شناختی است (به شکل ۴ مراجعه کنید).

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت مقایسه متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه

اثر	آزمون	مقدار F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	P
گروه	اثر پیلای (Pillai's trace)	۹۳۲/۰	۲	۲۵	<.۰۰۱
	لاندای ویلکز (Wilks' Lambda)	۰۶۸/۰	۲	۲۵	<.۰۰۱
	اثر هتلینگ (Hotelling's Trace)	۷۱۲/۱۳	۲	۲۵	<.۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی (Roy's Largest Root)	۷۱۲/۱۳	۲	۲۵	<.۰۰۱

تحلیل اثرات بین‌گروهی (*between-subject effects*)، که در جدول ۵ نشان داده شده است، پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت از نظر آماری معناداری را میان نمرات اضطراب پس‌آزمون گروه‌های گواه و آزمایش آشکار می‌سازد ($P > .001$). اندازه اثر (η^2) معادل ۸۲۶/۰ نشان می‌دهد که ۶/۸۲ درصد از واریانس اضطراب در مرحله پس‌آزمون قابل انتساب به مداخله است. به طور مشابه، تفاوت از نظر آماری معناداری در نمرات پس‌آزمون بهبود روان‌شناختی وجود داشت ($P > .001$)، با اندازه اثری معادل ۹۰۴/۰ که نشان می‌دهد ۴/۹۰ درصد از واریانس ناشی از درمان بوده است (به شکل ۵ مراجعه کنید).

جدول ۵. نتایج آزمون اثرات بین‌گروهی انجام‌شده جهت مقایسه گروه‌های آزمایش و گواه در خصوص اضطراب و افزایش بهبودی

روان‌شناختی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی (df)	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری (Sig)	اندازه اثر
اضطراب مرتبط با بیماری کرونا	بین‌گروهی	۴۹۸/۱۹۸۲	۱	۴۹۸/۱۹۸۲	۱۱۵/۱۲۳	<.۰۰۱	۸۲۶/۰
	درون‌گروهی	۶۷۲/۴۱۸	۲۶	۱۰۳/۱۶			
بهبودی روان‌شناختی	بین‌گروهی	۲۷۵/۵۹۵۰	۱	۲۷۵/۵۹۵۰	۰۷۰/۲۴۴	<.۰۰۱	۹۰۴/۰
	درون‌گروهی	۸۶۴/۶۳۳	۲۶	۳۷۹/۲۴			

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب و افزایش بهبودی روان‌شناختی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ داشته است. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که تفاوت بین گروه آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای اضطراب و بهبود روان‌شناختی از نظر آماری معنادار بوده و اندازه اثرهای به‌دست‌آمده نیز بیانگر قدرت بالای مداخله در تبیین تغییرات این متغیرها است. کاهش چشمگیر نمرات اضطراب در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در کنار افزایش قابل توجه بهبودی روان‌شناختی، نشان می‌دهد که ACT توانسته است به‌طور هم‌زمان بر ابعاد منفی و مثبت سلامت روان اثر بگذارد. این الگوی نتایج، با ماهیت فرایندی ACT که به جای تمرکز صرف بر حذف علائم، بر افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پذیرش تجربه‌های درونی تأکید دارد، همخوانی دارد.

در تبیین کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ می‌توان به نقش کلیدی اجتناب تجربی و هم‌جوشی شناختی اشاره کرد. بیماران مبتلا به کووید-۱۹ اغلب در معرض افکار تهدیدآمیز، نگرانی‌های شدید درباره سلامت و ترس از پیامدهای بیماری قرار دارند که در صورت فقدان راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه، به افزایش اضطراب منجر می‌شود. ACT با آموزش مهارت‌هایی نظیر پذیرش، گسلش شناختی و تماس با لحظه حال، به بیماران کمک می‌کند تا به جای اجتناب از این افکار و هیجانات، آن‌ها را به‌عنوان رویدادهای ذهنی موقتی مشاهده کنند و از درگیری بیش‌ازحد با آن‌ها بکاهند. این فرایند به کاهش شدت اضطراب و افزایش احساس کنترل روانی منجر می‌شود. یافته‌های حاضر با نتایج مطالعاتی که اثربخشی ACT را در کاهش اضطراب و استرس تأیید کرده‌اند، همسو است (Ferreira et al., 2022; Spencer, 2023). همچنین، پژوهش‌هایی که در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ACT می‌توانند به‌طور مؤثری علائم اضطرابی را کاهش دهند (Barimani, 2024; Otared et al., 2021).

از سوی دیگر، افزایش معنادار بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش نشان می‌دهد که ACT تنها به کاهش نشانه‌های منفی محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند ابعاد مثبت سلامت روان را نیز تقویت کند. بهزیستی روان‌شناختی مفهومی چندبعدی است که شامل خودپذیری، هدفمندی در زندگی، رشد فردی، روابط مثبت و تسلط بر محیط می‌شود. ACT از طریق فرآیندهایی مانند شفاف‌سازی ارزش‌ها و اقدام متعهدانه، به افراد کمک می‌کند تا زندگی معنادارتری را تجربه کنند و در مسیر ارزش‌های شخصی خود حرکت نمایند. این امر می‌تواند به افزایش احساس رضایت از زندگی و بهبود روابط بین‌فردی منجر شود. نتایج این بخش از پژوهش با یافته‌های مطالعاتی که نقش ACT را در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی نشان داده‌اند، همخوانی دارد (Ahmadi & Valizadeh, 2021; Faizah et al., 2021). همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده بر بیماران در شرایط بحرانی یا مزمن نیز نشان داده‌اند که ACT می‌تواند به بهبود شاخص‌های مثبت سلامت روان کمک کند (Hajar Kargar et al., 2022; Li et al., 2021).

یکی از جنبه‌های مهم در تبیین نتایج، نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان سازه مرکزی در ACT است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد در تجربه کامل افکار و هیجانات بدون اجتناب و در عین حال اقدام در راستای ارزش‌های شخصی اشاره دارد. افزایش این توانایی می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با شرایط دشوار، مانند بیماری کووید-۱۹، سازگاری بهتری از خود نشان دهند. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است (Grégoire et al., 2018; Vahabi et al., 2022). بنابراین، می‌توان استدلال کرد که تغییرات مشاهده‌شده در این پژوهش، تا حد زیادی ناشی از تقویت این سازه کلیدی بوده است.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب مداخلات گروهی و اجتماعی نیز تفسیر کرد. شرکت در جلسات گروهی ACT ممکن است فرصت‌هایی برای حمایت اجتماعی، اشتراک تجربه‌ها و کاهش احساس تنهایی فراهم کرده باشد، که خود به کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی کمک می‌کند. این موضوع به‌ویژه در شرایط پاندمی که افراد با انزوای اجتماعی مواجه هستند، اهمیت بیشتری دارد. یافته‌های این پژوهش در این زمینه با نتایج مطالعاتی که بر نقش حمایت اجتماعی در بهبود سلامت روان بیماران کووید-۱۹ تأکید کرده‌اند، همسو است (Faizah et al., 2021). همچنین، مداخلات آنلاین و گروهی ACT در سایر جمعیت‌ها نیز نتایج مشابهی در بهبود سلامت روان نشان داده‌اند (Fung et al., 2021; Larsson et al., 2022).

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش اهمیت استفاده از مداخلات مبتنی بر ACT در محیط‌های درمانی و مشاوره‌ای را برجسته می‌سازد. در شرایطی که سیستم‌های بهداشتی با فشارهای ناشی از همه‌گیری مواجه هستند، استفاده از مداخلات کوتاه‌مدت و مؤثر مانند ACT می‌تواند راهکاری مناسب برای بهبود سلامت روان بیماران باشد. این موضوع با نتایج پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند ACT می‌تواند در قالب‌های مختلف (حضوری، آنلاین، گروهی) به‌طور مؤثر اجرا شود، همخوانی دارد (Alho et al., 2022; Petersen et al., 2023). همچنین، کاربرد ACT

در گروه‌های مختلف از جمله بیماران، دانشجویان و زنان در شرایط خاص، نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری بالای این رویکرد است (Hadian et al., 2023; Mansouri et al., 2017).

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر در کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مورد استفاده قرار گیرد. این یافته‌ها نه تنها با مبانی نظری ACT همخوانی دارد، بلکه با شواهد تجربی موجود نیز همسواست و بر اهمیت توجه به مداخلات مبتنی بر پذیرش و ارزش‌ها در شرایط بحرانی تأکید می‌کند. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، حجم نمونه نسبتاً کوچک و محدود بودن آن به یک منطقه جغرافیایی خاص بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. همچنین، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس می‌تواند احتمال سوگیری در انتخاب نمونه را افزایش دهد. از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به عدم پیگیری بلندمدت اشاره کرد که امکان بررسی پایداری اثرات مداخله را محدود می‌سازد. علاوه بر این، اتکا به ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر تمایلات پاسخ‌دهی قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی در مناطق مختلف انجام شوند تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین، انجام مطالعات طولی برای بررسی پایداری اثرات ACT در بلندمدت ضروری است. بررسی اثربخشی این مداخله در سایر گروه‌های بیماران و مقایسه آن با سایر رویکردهای درمانی نیز می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی کمک کند. علاوه بر این، استفاده از روش‌های ترکیبی و شاخص‌های عینی‌تر می‌تواند به درک دقیق‌تر سازوکارهای اثرگذاری ACT منجر شود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند راهنمایی برای روان‌شناسان، مشاوران و متخصصان سلامت در طراحی مداخلات مؤثر برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ و سایر شرایط بحرانی باشد. پیشنهاد می‌شود از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به‌عنوان بخشی از برنامه‌های مداخله‌ای در مراکز درمانی و مشاوره‌ای استفاده شود. همچنین، توسعه برنامه‌های آموزشی برای افزایش آگاهی متخصصان در زمینه ACT و استفاده از بسترهای آنلاین برای ارائه این مداخلات می‌تواند دسترسی به خدمات روان‌شناختی را بهبود بخشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است. این مطالعه توسط کمیته اخلاق [دانشگاه شهید باهنر کرمان] تحت کد E.A.99.08.11.01 مورد تأیید قرار گرفت. کلیه رویه‌های انجام شده در این مطالعه مطابق با استانداردهای اخلاقی کمیته پژوهشی سازمانی و ملی و همچنین با بیانیه هلسینکی ۱۹۶۴ و اصلاحات بعدی آن بود.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The global outbreak of COVID-19 has exerted profound and multifaceted effects not only on physical health systems but also on the psychological well-being of individuals across diverse populations. Patients diagnosed with COVID-19 are particularly vulnerable to experiencing elevated levels of psychological distress, including anxiety, fear of disease progression, uncertainty about recovery, and social isolation. These stressors collectively contribute to a significant decline in mental health and overall well-being. Empirical evidence suggests that psychological disturbances during and after infectious disease outbreaks can persist long after physical recovery, underscoring the necessity for effective psychological interventions tailored to this population (Faizah et al., 2021; Hajar Kargar et al., 2022).

Anxiety represents one of the most prevalent psychological responses among individuals affected by COVID-19. It is often exacerbated by factors such as uncertainty regarding disease outcomes, fear of contagion, stigma, and disruptions to daily life routines. Persistent anxiety can negatively affect cognitive functioning, emotional regulation, and adherence to medical treatments, thereby complicating recovery trajectories. Research indicates that without appropriate intervention, anxiety symptoms may evolve into chronic psychological conditions, significantly impairing quality of life (Barimani, 2024; Otared et al., 2021). Concurrently, psychological well-being—defined as a multidimensional construct encompassing self-acceptance, purpose in life, personal growth, autonomy, and positive relationships—has been shown to decline markedly in individuals exposed to pandemic-related stressors (Faizah et al., 2021).

In response to these challenges, contemporary psychological research has increasingly focused on interventions that not only alleviate distress but also enhance positive dimensions of mental health. Acceptance and Commitment Therapy (ACT), a third-wave cognitive-behavioral intervention, has emerged as a promising approach in this regard. ACT emphasizes psychological flexibility, defined as the capacity to remain in contact with the present moment while accepting internal experiences and engaging in value-driven actions. Rather than attempting to eliminate distressing thoughts and emotions, ACT encourages individuals to alter their relationship with these experiences, thereby reducing their impact and fostering adaptive functioning (Moran & Ming, 2022; Spencer, 2023).

A growing body of empirical literature supports the effectiveness of ACT in reducing symptoms of anxiety, depression, and stress across various populations. For instance, randomized controlled trials and systematic reviews have demonstrated that ACT interventions can significantly improve mental health outcomes and enhance psychological resilience (Ferreira et al., 2022; Larsson et al., 2022). Furthermore, ACT has been successfully applied in medical populations, including patients with chronic illnesses and cancer, where it has contributed to improved quality of life and emotional adjustment (Ahmadi & Valizadeh, 2021; Li et al., 2021).

Importantly, recent studies conducted during the COVID-19 pandemic have highlighted the applicability of ACT in addressing pandemic-related psychological distress. Online and group-based ACT interventions have been shown to reduce anxiety and improve mental health among healthcare workers, patients, and other affected groups (Fung et al., 2021; Otared et al., 2021). Additionally, ACT has demonstrated effectiveness in enhancing subjective well-being and promoting adaptive coping strategies among individuals recovering from COVID-19 (Faizah et al., 2021). These findings suggest that ACT may be particularly well-suited to addressing the complex and dynamic psychological challenges associated with pandemic conditions.

Beyond symptom reduction, ACT has also been associated with improvements in positive psychological constructs such as self-efficacy, resilience, and life satisfaction. Studies have shown that ACT interventions can enhance individuals' ability to cope with adversity and maintain psychological balance under stress (Grégoire et al., 2018; Vahabi et al., 2022). Moreover, its effectiveness has been demonstrated across diverse demographic groups, including adolescents, university students, and women facing significant life stressors, indicating its broad applicability and adaptability (Hadian et al., 2023; Petersen et al., 2023).

Despite the growing evidence base, there remains a relative scarcity of research specifically examining the impact of ACT on patients diagnosed with COVID-19, particularly within non-Western cultural contexts. Cultural, social, and healthcare system differences may influence both the experience of psychological distress and the effectiveness of therapeutic interventions. Therefore, context-specific studies are essential to validate the applicability of ACT and to inform culturally sensitive clinical practices (Alho et al., 2022; Mansouri et al., 2017).

Given the high prevalence of anxiety and diminished psychological well-being among COVID-19 patients, along with the demonstrated potential of ACT in addressing these issues, the present study aimed to investigate the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in reducing anxiety and enhancing psychological well-being in individuals diagnosed with COVID-19.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group structure. The statistical population consisted of patients diagnosed with COVID-19 who were referred to counseling centers in the cities of Kerman and Rafsanjan. A total of 30 participants were selected using a convenience sampling method and subsequently assigned randomly to either an experimental group or a control group, with 15 participants in each group.

The experimental group received an eight-session intervention based on Acceptance and Commitment Therapy, while the control group did not receive any psychological intervention during the study period. The ACT intervention was structured to include core processes such as acceptance, cognitive defusion, mindfulness, values clarification, and committed action. Sessions were conducted in a systematic and progressive manner to facilitate psychological flexibility among participants.

Data were collected using two standardized instruments: the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) and Ryff's Psychological Well-Being Questionnaire. The CDAS assessed the level of anxiety specifically related to COVID-19, while the psychological well-being questionnaire measured multiple dimensions of well-being, including autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations, purpose in life, and self-acceptance.

Data analysis was performed using SPSS version 26. Descriptive statistics were used to summarize demographic and baseline characteristics. Inferential analyses included multivariate analysis of covariance (MANCOVA) to examine the effect of the intervention on the dependent variables while controlling for pretest scores. Assumptions of normality, homogeneity of variances, and regression slopes were assessed and confirmed prior to conducting the main analyses.

Findings

The results of the study revealed significant differences between the experimental and control groups in both anxiety and psychological well-being at the posttest stage. After controlling for pretest scores, the multivariate analysis of covariance indicated a statistically significant overall effect of the intervention on the combined dependent variables.

Specifically, the experimental group demonstrated a substantial reduction in anxiety scores compared to the control group. The mean anxiety score in the experimental group decreased markedly from pretest to posttest, while the control group showed minimal change over the same period. The between-group analysis confirmed that this reduction was statistically significant, with a large effect size, indicating that a considerable proportion of the variance in posttest anxiety scores could be attributed to the ACT intervention.

Similarly, psychological well-being scores in the experimental group increased significantly from pretest to posttest. In contrast, the control group exhibited only a slight increase. The difference between the two groups was statistically significant, and the effect size was notably large, suggesting that the intervention had a strong impact on enhancing participants' well-being.

Overall, the findings indicate that the ACT intervention was effective in simultaneously reducing anxiety and improving psychological well-being among patients with COVID-19.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study provide compelling evidence for the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in addressing both negative and positive dimensions of mental health among patients diagnosed with COVID-19. The significant reduction in anxiety observed in the experimental group suggests that ACT can effectively target maladaptive cognitive and emotional processes that contribute to heightened psychological distress in this population. By fostering acceptance of internal experiences and reducing experiential avoidance, ACT enables individuals to disengage from unhelpful patterns of rumination and worry, thereby alleviating anxiety symptoms.

At the same time, the observed increase in psychological well-being highlights the capacity of ACT to promote positive psychological functioning. Through processes such as values clarification and committed action, individuals are encouraged to engage in meaningful activities aligned with their personal values, even in the presence of discomfort. This shift in focus from symptom elimination to value-driven living contributes to a more enduring and holistic improvement in mental health.

The dual impact of ACT on both anxiety reduction and well-being enhancement is particularly noteworthy in the context of COVID-19, where individuals often face ongoing uncertainty and stress. Interventions that merely reduce symptoms may not be sufficient to address the broader challenges associated with such conditions. In contrast, approaches like ACT that emphasize psychological flexibility and adaptive coping offer a more comprehensive framework for supporting individuals in navigating complex and unpredictable environments.

Furthermore, the structured and relatively brief nature of the ACT intervention used in this study suggests that it can be feasibly implemented in clinical and community settings, even under resource constraints. This is especially relevant in the context of public health crises, where access to mental health services may be limited. The adaptability of ACT to various delivery formats, including group and online modalities, further enhances its practical utility.

In conclusion, the results of this study indicate that Acceptance and Commitment Therapy is an effective and versatile intervention for improving mental health outcomes in patients with COVID-19. By addressing both psychological distress and well-being, ACT provides a comprehensive approach to mental health care that is well-suited to the demands of contemporary healthcare challenges.

References

- Ahmadi, V., & Valizadeh, H. (2021). The Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Therapy on the Quality of Life and Death Anxiety in the Elderly. *Aging Psychology*, 7(2), 166-153. <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6370.1528>
- Alho, I., Lappalainen, P., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2022). Acceptance and commitment therapy group intervention for adolescents with type 1 diabetes: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 25, 153-161. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.002>
- Barimani, P. (2024). Effectiveness of transdiagnostic child therapy combined with maternal acceptance and commitment intervention on anxiety and depression in anxious children and obsessive thoughts related to covid-19 in mothers with corona anxiety. *Jarac*, 6(2), 44-55.
- Faizah, I., Kartini, Y., Yunita Sari, R., Rohmawati, R., Afiyah, R. K., & Suryadi Rahman, F. (2021). Social Support and Acceptance Commitment Therapy on Subjective Well-Being and Mental Health of COVID-19 Patient. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 238-243. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7216>
- Ferreira, N., Silva, M., & Coelho, R. (2022). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) in reducing stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(1), 52-60. https://www.researchgate.net/publication/374414163_Effectiveness_of_Acceptance_and_Commitment_Therapy_ACT_for_Anxiety_Depression_and_Stress_during_COVID-19_Pandemic_A_Narrative_Review
- Fung, K. P.-L., Vahabi, M., Moosapoor, M., Akbarian, A., Jing-Wen Liu, J., & Wong, J. P.-H. (2021). Implementation of an Internet-Based Acceptance and Commitment Therapy for Promoting Mental Health Among Migrant Live-in Caregivers in Canada: Protocol [Protocol]. *JMIR Res Protoc*, 10(9), e31211. <https://doi.org/10.2196/31211>
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Behavior therapy*, 49(3), 360-372. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- Hadian, S., Havasi soomar, N., Hosseinzadeh Taghvaei, M., Ebrahimi, M. I., & Ranjbaripour, T. (2023). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and reality therapy on the responsibility and self-efficacy of divorced women [Research]. *Advances in Cognitive Sciences*, 25(3), 47-63. <https://doi.org/10.30514/icss.25.3.47>
- Hajar Kargar, M., Akbari Amarghan, H., Nejat, H., & Ormoz, E. (2022). Comparison of the effectiveness of emotion-based therapy and acceptance-based therapy on disaster perception and mental well-being in people recovering from Covid-19 disease. *Journal of Applied Family Therapy*, 2((Covid-19 articles collection)), 373-389. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.319678.1307>
- Larsson, A., Hartley, S., & McHugh, L. (2022). A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.02.005>
- Li, H., Wong, C. L., Jin, X., Chen, J., Chong, Y. Y., & Bai, Y. (2021). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on health-related outcomes for patients with advanced cancer: A systematic review. *International journal of nursing studies*, 115, 103876. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103876>
- Mansouri, A., Korozhde, N., & Miri, S. (2017). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on the Symptoms of Generalized Anxiety Disorder (GAD) in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Achievements of Clinical Psychology*, 2(4), 1-20. <https://www.magiran.com/paper/1915836>
- Moran, D. J., & Ming, S. (2022). The Mindful Action Plan: Using the MAP to Apply Acceptance and Commitment Therapy to Productivity and Self-Compassion for Behavior Analysts. *Behavior Analysis in Practice*, 15(1), 330-338. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00441-y>
- Otared, N., Moharrampour, N. G., Vojoudi, B., & Najafabadi, A. J. (2021). A group-based online acceptance and commitment therapy treatment for depression, anxiety symptoms and quality of life in healthcare workers during COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *International journal of psychology and psychological therapy*, 21(3), 399-411. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8111671>
- Petersen, J. M., Davis, C. H., Renshaw, T. L., Levin, M. E., & Twhig, M. P. (2023). School-Based Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents With Anxiety: A Pilot Trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 30(3), 436-452. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.02.021>
- Spencer, S. D., Meyer, Monet S, Masuda, Akihiko. (2023). A Case-Series Study Examining Acceptance and Commitment Therapy for Experiential Avoidance-Related Mixed Anxiety and Depression in a Telehealth Platform. *Clinical Case Studies*, 22(1), 78-96. <https://doi.org/10.1177/15346501221115113>
- Vahabi, M., Pui-Hing Wong, J., Moosapoor, M., Akbarian, A., & Fung, K. (2022). Effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Mental Health and Resiliency of Migrant Live-in Caregivers in Canada: Pilot

Randomized Wait List Controlled Trial [Original Paper]. *JMIR Form Res*, 6(1), e32136.
<https://doi.org/10.2196/32136>