

# The Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Reducing Self-Alienation in Students of Islamic Azad University, Shiraz Branch

1. Mahsa Jahanbakhshi : MSc, General Psychology, Department of Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran

2. Ali Naseri \*: Assistant Professor, Department of Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran

\*Corresponding Author's Email: dr.alinaseri@iau.ac.ir

Received: 2025-08-05

Revised: 2025-11-01

Accepted: 2025-11-05

Published: 2025-12-06



## Abstract

**Introduction and Aim:** Self-alienation is one of the important psychological and sociological issues in today's societies. Therefore, the present study was conducted with the aim of determine the effectiveness of cognitive behavioral training on reducing self-alienation in students of Islamic Azad University.

**Methodology:** This study was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and two-month follow-up design with a control group. The research population was all master's students in the field of mechanics of Islamic Azad University of Shiraz branch who entering the 2023 year, which 72 people of them were selected by available sampling method and randomly assigned into two equal groups (36 people in each group). The experimental group underwent 9 sessions of cognitive behavioral training, and the control group remained on the waiting list for training. Data were collected using the Alienation Questionnaire (Seeman, 1966) and analyzed using the univariate analysis of covariance method in SPSS-26 software.

**Findings:** The results of this study indicated that cognitive behavioral training significantly reduced the self-alienation of students in the experimental group in compared to the control group, and this result remained at the follow-up stage ( $P < 0.001$ ).

**Conclusion:** Given the effectiveness and sustainability of cognitive behavioral training in reducing self-alienation of students, counselors and psychologists can use the cognitive behavioral training method along with other effective educational methods to improve psychological characteristics, especially reducing self-alienation.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Training, Self-Alienation, Students.

**How to Cite:** Jahanbakhshi, M., & Naseri, A. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Reducing Self-Alienation in Students of Islamic Azad University, Shiraz Branch. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(3), 1-11.



**Copyright:** © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

## Extended Abstract

### Introduction and Aim

Alienation as one of the important issues in the field of social issues, problems and dilemmas, refers to the separation of an individual from society, which causes a decline in health and health-oriented behaviors (Wang et al., 2025). Alienation is a concept that is mostly metaphorical and in sociology this concept means the collapse of principles and disregard for moral and human principles and standards, which has different dimensions of cultural alienation, work alienation, political alienation, social alienation and self-alienation (Chang et al., 2025). Self-alienation causes individuals to escape from educational, cultural and social organizations and participate in personal and social troubles and sabotage (Maffly-Kipp et al., 2024). Self-alienation is a state in which individuals become indifferent and alienated from themselves and includes the components of powerlessness (lack of control over life, inability to cope with problems, lack of participation in various activities, and belief in fate), meaninglessness (feeling of meaninglessness towards the world, pessimism towards the future and uncertainty of the future), non-conformity (lack of respect for the law and respect for the law due to fear of punishment), cultural aversion (dislike of society's values and dislike of the environment), self-loathing (dislike of oneself, not accepting oneself, and being behind others), and social isolation (lack of participation in affairs, distancing oneself from friends, and preference for solitude) (Wang et al., 2026).

One of the methods of improving psychological characteristics is the cognitive behavioral training method (Alemdar & Karaca, 2025). This training method is a combination of two approaches of cognitive training and behavioral training, which uses relaxation exercises, recognition of cognitive disorders, understanding of negative automatic thoughts, replacing logical thoughts with irrational thoughts, training in assertiveness, control and management of anger, and the use of social skills (Ko et al., 2026). In this method, cognitive and behavioral solutions and strategies such as changing thinking, attitudes and beliefs that are wrong, maladaptive, and undesirable are used to improve psychological characteristics (Zhu, 2022). Cognitive behavioral training is a targeted, short-term, problem-based approach that attempts to change and improve behavior and emotion by changing cognitive patterns (thoughts, beliefs, and attitudes) (Casella et al., 2025). In this training method, individuals learn to accept their feelings rather than distance themselves from them and to pay more

attention to their thoughts and thought processes and link them to purposeful activities (Veillon et al., 2024).

Regarding the importance and necessity of the present study, it can be said that although a relatively large number of studies have been conducted on the effectiveness of cognitive behavioral training, and most of them indicated the effectiveness of this training method on improving psychological characteristics, no study was found on the effectiveness of cognitive behavioral training on alienation. Therefore, there are many research gaps in the field of the effectiveness of cognitive behavioral training on self-alienation, and the present study seeks to fill this research gap. Another important point is that alienation is a negative psychological characteristic that has many negative consequences both in terms of personality and psychology, and trying to reduce it by using different educational methods and discovering the best educational method can be very important and significant. Also, the results of this study can help psychological health specialists and therapists to identify effective methods for reducing alienation, so that they can use this method in their interventions if it is effective. In addition, the results of this study can help expand the scope of knowledge in educational sciences and psychology in the field of the effectiveness of cognitive behavioral training on self-alienation. Considering the above-mentioned materials, the present study was conducted with the aim of determine the effectiveness of cognitive behavioral training on reducing self-alienation in students of Islamic Azad University.

### Methodology

This study was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and two-month follow-up design with a control group. The research population was all master's students in the field of mechanics of Islamic Azad University of Shiraz branch who entering the 2023 year, which 72 people of them were selected by available sampling method and randomly assigned into two equal groups (36 people in each group).

The sample size was estimated based on statistical power of 0.80 and significance level of 0.05, and the criteria for their selection were considered, the most important of which included signing an informed consent form for participation in the study, no history of receiving cognitive behavioral training, no stressful events such as divorce and death of relatives in the past three months, no use of psychological services in the past three months, and no use of other educational

and therapeutic methods simultaneously. Also, the study withdrawal criteria included missing two or more sessions and withdrawing from further cooperation.

The experimental group underwent 9 sessions of cognitive behavioral training, and the control group remained on the waiting list for training. Data were collected using the Alienation Questionnaire (Seeman, 1966) and analyzed using the univariate analysis of covariance method in SPSS-26 software.

### Findings

The samples of the present study were 72 master's degree students in the field of mechanics in two groups of 36, and there was no dropout in the samples of either the experimental or control groups. There was no significant difference between the students in

the experimental and control groups in terms of gender and marital status ( $P>0.05$ ).

The results of this study indicated that cognitive behavioral training significantly reduced the self-alienation of students in the experimental group in compared to the control group, and this result remained at the follow-up stage ( $P<0.001$ ).

### Discussion and Conclusion

Given the effectiveness and sustainability of cognitive behavioral training in reducing self-alienation of students, counselors and psychologists can use the cognitive behavioral training method along with other effective educational methods to improve psychological characteristics, especially reducing self-alienation.

# اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودبیگانگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

۱. مهسا جهانبخشی<sup>✉</sup>: دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۲. علی ناصری<sup>✉</sup>: استادیار، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

\*ایمیل نویسنده مسئول: dr.alinaseri@iau.ac.ir

انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۴

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰

دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

## چکیده

**مقدمه و هدف:** ازخودبیگانگی یکی از موضوع‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی مهم در جامعه‌های امروزی است. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودبیگانگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد.

**روش‌شناسی:** این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دوماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مکانیک دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز ورودی سال ۱۴۰۲ بودند که تعداد ۷۲ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۳۶ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۹ جلسه تحت آموزش شناختی رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. داده‌ها با پرسشنامه بیگانگی (سیمن، ۱۹۶۶) گردآوری و با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که آموزش شناختی رفتاری باعث کاهش معنادار ازخودبیگانگی دانشجویان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اثربخشی و پایداری اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودبیگانگی دانشجویان، مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند از روش آموزش شناختی رفتاری در کنار سایر روش‌های آموزشی موثر جهت بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی به‌ویژه کاهش ازخودبیگانگی استفاده نمایند.

**کلیدواژه‌گان:** آموزش شناختی رفتاری، ازخودبیگانگی، دانشجویان.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است.



## مقدمه

بیگانگی به عنوان یکی از موضوع‌های مهم در حوزه مسئله‌ها، مشکل‌ها و معضل‌های اجتماعی به جدایی فرد از جامعه اشاره دارد که سبب افت سلامت و رفتارهای سلامت‌محور می‌شود (Wang et al., 2025). بیگانگی مفهومی است که بیشتر جنبه استعاره‌ای دارد و این مفهوم در جامعه‌شناسی به معنای سقوط اصول و عدم ملاحظه اصول و موازین اخلاقی و انسانی است که دارای ابعاد مختلف بیگانگی فرهنگی، بیگانگی از کار، بیگانگی سیاسی، بیگانگی اجتماعی و ازخودبیگانگی می‌باشد (Chang et al., 2025). ازخودبیگانگی موجب گریز افراد از سازمان‌های آموزشی، فرهنگی و اجتماعی و مشارکت در گرفتاری‌ها و خرابکاری‌ها شخصی و اجتماعی می‌گردد (Maffly-Kipp et al., 2024). سازه ازخودبیگانگی نوعی اختلال است که هویت واقعی انسان و انسانیت و اخلاق را مورد هدف قرار می‌دهد و از طریق برهم‌زدن تعادل روانی فرد سبب بحران هویت می‌شود (Vess et al., 2019). ازخودبیگانگی وضعیتی است که در آن افراد نسبت به خود بی‌توجه و بیگانه می‌شود و شامل مولفه‌های بی‌قدرتی (عدم تسلط بر زندگی، ناتوانی در برابر مشکل‌ها، عدم مشارکت در فعالیت‌های مختلف و اعتقاد به تقدیر)، بی‌معنایی (احساس بی‌معنایی نسبت به دنیا، بدبینی نسبت به آینده و نامشخص بودن آینده)، بی‌هنجاری (عدم رعایت قانون و رعایت قانون به خاطر ترس از مجازات)، تنفر فرهنگی (بیزاری از ارزش‌های جامعه و بیزاری از محیط)، تنفر از خود (بیزاری از خود، قبول‌نداشتن خود و عقب‌بودن از دیگران) و انزوای اجتماعی (عدم مشارکت در امور، دوری از دوستان و ترجیح تنهایی) می‌باشد (Wang et al., 2026). در این وضعیت فرد ممکن است علاوه با خود با همسر، خانواده، محله، جامعه و محیط فرهنگی خود نیز بیگانه شود و نتواند با نهادهای اجتماعی و سیاسی که در آن زندگی می‌کند، احساس همسان‌پنداری داشته باشد و آنها را از آن خود بداند (Nishiyama et al., 2022). سازه ازخودبیگانگی نشان‌دهنده قطع ارتباط بین فرد و جامعه است که زمینه را برای رشد انحراف‌های اجتماعی فراهم می‌آورد. در چنین وضعیتی یک نوع فردگرایی افراطی شکل گرفته و نیازها و خواسته‌های فردی را در مقابل نیازها و خواسته‌های اجتماعی قرار می‌دهد (Pan et al., 2023). این سازه باعث دورشدن از ارزش‌ها و

فضایل اخلاقی، فراموشی کمال‌های انسانی، غفلت از خود واقعی و اصیل و گم کردن مسیر هدایت می‌شود (Vess & Maffly-Kipp, 2022).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی روش آموزش شناختی رفتاری است (Alemdar & Karaca, 2025). این روش آموزشی ترکیبی از دو رویکرد آموزش شناختی و آموزش رفتاری می‌باشد که از تمرین‌های تن‌آرامی، شناخت اختلال‌های شناختی، درک افکار خودآیند منفی، جایگزینی افکار منطقی با افکار غیرمنطقی، آموزش ابراز وجود، کنترل و مدیریت خشم و استفاده از مهارت‌های اجتماعی استفاده می‌کند (Ko et al., 2026). آموزش شناختی رفتاری متأثر از زمینه‌های فرهنگی، ارزشی، شناختی و رفتاری است که برای تغییر فرآیندهای درونی، افکار، عقاید، باورها، احساس‌ها و هیجان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و بر نقش فرآیندهای شناختی و رفتاری در آسیب‌شناسی روان‌شناختی تأکید می‌کند (Conner et al., 2023). در این روش از راهکارها و راهبردهای شناختی و رفتاری مانند تغییر تفکر، نگرش‌ها و باورهای غلط، غیرانطباقی و نامطلوب جهت بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی استفاده می‌شود (Zhu, 2022). آموزش شناختی رفتاری یک روش هدفمند، کوتاه‌مدت و مسئله‌محور است که از طریق تغییر الگوهای شناختی (افکار، عقاید و نگرش‌ها) سعی در تغییر و بهبود رفتار و هیجان دارد (Casella et al., 2025). در این روش آموزشی افراد یاد می‌گیرند که احساس‌های خود را بپذیرند تا اینکه از آنها فاصله بگیرند و به افکار و فرآیند تفکر خود بیشتر پرداخته و آنها را در جهت فعالیت‌های هدفمند پیوند دهند (Veillon et al., 2024).

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر ازخودبیگانگی انجام شده است. برای مثال، Al-Habies et al (2025) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که یک برنامه آموزشی مبتنی بر فرهنگ و سنت، رویه‌های دانشگاهی، حقوق و مسئولیت‌های دانشجویان، خدمات پشتیبانی، جغرافیای محلی، مدیریت مالی و ایمنی باعث کاهش بیگانگی روانی فرهنگی و اجتماعی دانشجویان شد. Rahmati et al (2024) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش شناختی رفتاری نقش موثری در کاهش بیگانگی اجتماعی در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ شد. Rahdar & Bagherpur

نماید. با توجه به مطالب مطرح شده، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودبیگانگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد.

### روش شناسی

این مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دوماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مکانیک دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز ورودی سال ۱۴۰۲ بودند که تعداد ۷۲ نفر از آنها با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۳۶ نفر) جایگزین شدند. حجم نمونه بر اساس توان آماری ۰/۸۰ و سطح معناداری ۰/۰۵ برآورد شد و برای انتخاب آنها ملاک هایی در نظر گرفته شد که مهم ترین آنها شامل امضای رضایت نامه شرکت آگاهانه در پژوهش، عدم سابقه دریافت آموزش شناختی رفتاری، عدم وقوع رخداد های تنش زا مانند طلاق و مرگ نزدیکان در سه ماه گذشته، عدم استفاده از خدمات روان شناختی در سه ماه گذشته و عدم استفاده از سایر روش های آموزشی و درمانی به صورت همزمان بودند. همچنین، ملاک های خروج از مطالعه شامل غیبت دو جلسه یا بیشتر از آن و انصراف از ادامه همکاری بودند.

مراحل اجرایی مطالعه حاضر بدین ترتیب بود که ابتدا هماهنگی های لازم با دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز برای انجام پژوهش بر روی دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مکانیک به عمل آمد. در مرحله بعد اقدام به نمونه گیری از میان دانشجویان شد و تعداد ۷۲ نفر از آنان به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه ۳۶ نفری شامل گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. لازم به ذکر است که برای نمونه ها اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و درباره رعایت نکات، موازین و ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، حفظ حریم نمونه ها، آزادی نمونه ها برای شرکت در پژوهش و انصراف در هر مرحله ای از آن و غیره به آنان اطمینان خاطر داده شد. گروه آزمایش ۹ جلسه تحت آموزش شناختی رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. پس از پایان پژوهش از نمونه های هر دو گروه آزمایش و کنترل به دلیل شرکت در پژوهش تقدیر و تشکر شد. پروتکل آموزش شناختی رفتاری برگرفته

(2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مفاهیم معنوی با محوریت مذهب باعث کاهش ازخودبیگانگی (و مولفه های ناهنجاری، بی معنایی، بی قدرتی و انزوای اجتماعی) و بهبود مولفه های هویت تحصیلی (هویت تحصیلی موفق، هویت تدریس دیررس، هویت تحصیلی سردرگم و هویت تحصیلی دنباله رو) در دانش آموزان دختر پایه هفتم شد. Karandish et al (2022) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش هستی شناختی مبتنی بر نظریه گیدنز باعث کاهش ازخودبیگانگی شغلی و فرسودگی شغلی در کارکنان مرد زندان شد. Rajaei et al (2021) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بسته آموزش انگیزشی - دل بستگی به مدرسه باعث کاهش فرسودگی تحصیلی و ازخودبیگانگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دهم شد. Mahmoudi et al (2018) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه هوش فرهنگی بومی باعث کاهش ازخودبیگانگی تحصیلی و مولفه های آن شامل احساس بی معنایی، احساس انزوا و ناتوانی در زبان آموزان انگلیسی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد.

درباره اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می توان گفت با اینکه پژوهش های نسبتاً زیادی درباره اثربخشی آموزش شناختی رفتاری انجام و بیشتر آنها حاکی از اثربخشی این روش آموزشی بر بهبود ویژگی های روان شناختی بودند، اما پژوهشی درباره اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر ازخودبیگانگی یافت نشد. بنابراین، در زمینه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر ازخودبیگانگی خلأ های پژوهشی بسیاری وجود دارد و پژوهش حاضر به دنبال تکمیل این خلأ پژوهشی می باشد. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه، ازخودبیگانگی یک ویژگی روان شناختی منفی است که پیامدهای منفی بسیاری هم از لحاظ شخصیتی و هم از لحاظ روان شناختی دارد و تلاش برای کاهش آن با استفاده از روش های آموزشی مختلف و کشف بهترین روش آموزشی می تواند بسیار مهم و حائز اهمیت باشد. همچنین، نتایج این پژوهش می تواند به متخصصان و درمانگران حوزه سلامت روان شناختی در جهت شناخت روش های موثر بر کاهش ازخودبیگانگی کمک نماید تا در صورت اثربخشی آنان در مداخله های خود از این روش استفاده نمایند. علاوه بر آن، نتایج این پژوهش می تواند به توسعه دامنه دانش علوم تربیتی و روان شناسی در زمینه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر ازخودبیگانگی کمک

از درمان گروهی شناختی رفتاری برای نوجوانان Wildermuth (2008) بود که محتوای به تفکیک جلسه‌ها در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. محتوای پروتکل آموزش شناختی رفتاری به تفکیک جلسه‌ها

| جلسه  | محتوا                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول   | آشنایی درمانگر و اعضای گروه با یکدیگر، تشریح اهداف و قوانین جلسه‌های مداخله و توضیح اصول آموزش شناختی رفتاری                                |
| دوم   | توضیح پیوند میان افکار، رفتار و احساس‌ها و تفاوت میان آنها، آشنایی با انواع خطاهای شناختی و شناسایی آنها از طریق تمرین‌های عملی و کاربرگ‌ها |
| سوم   | تشریح بازسازی شناختی و آموزش چهار گام آن شامل شناسایی، ارزیابی، تغییر و تعیین آثار افکار اصلاح‌شده و تمرین بازسازی شناختی با کمک کاربرگ     |
| چهارم | بررسی زنجیره علت، پاسخ و پیامد و آشنایی با چگونگی ایجاد رفتارهای تازه، زنجیره‌های رفتار و تکنیک‌های قطع زنجیره‌های مخرب                     |
| پنجم  | آشنایی با رفتارهای جرأت‌مندانه، آموزش مهارت جرأت‌ورزی و تمرین عملی آنها                                                                     |
| ششم   | آموزش کاهش تکانشگری و بهبود خلق و خودکنترلی و ارائه راهکارهایی برای ارتقای خلق                                                              |
| هفتم  | شناخت مفاهیم استرس، استرسورها، مدیریت استرس و حل مسئله و تمرین تکنیک آرام‌سازی عضلانی                                                       |
| هشتم  | آشنایی با مفهوم عزت‌نفس، شناخت عوامل تقویت‌کننده و تضعیف‌کننده عزت‌نفس و تکمیل کاربرگ مربوط به آن                                           |
| نهم   | مرور مطالب جلسه‌های قبل، ارزیابی پیشرفت و تاکید بر ادامه تمرین‌ها جهت پیشگیری از عود مشکل‌ها                                                |

۰/۸۵ گزارش کرد. در ایران، پژوهشی که شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه بیگانگی را بررسی کرده باشد، یافت نشد. در مطالعه حاضر، مقدار پایایی پرسشنامه مذکور با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌های آن ۰/۷۶ به‌دست آمد. داده‌های مطالعه حاضر با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS-26 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

#### یافته‌ها

نمونه‌های مطالعه حاضر ۷۲ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مکانیک در دو گروه ۳۶ نفری بودند و ریزشی در نمونه‌های هیچ یک از دو گروه آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد. نتایج مقایسه اطلاعات جمعیت‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل بر اساس آزمون خی‌دو در جدول ۲ ارائه شد.

در این پژوهش از دو ابزار فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی برای بررسی وضعیت جمعیت‌شناختی نمونه‌ها و پرسشنامه بیگانگی برای بررسی میزان ازخودبیگانگی استفاده که ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در زیر تشریح شد.

#### پرسشنامه بیگانگی (Alienation Questionnaire): برای

اندازه‌گیری ازخودبیگانگی از پرسشنامه بیگانگی Seeman (1966) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه است که برای پاسخگویی به هر گویه از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق با نمره یک و کاملاً موافق با نمره پنج استفاده شد. نمره پرسشنامه بیگانگی با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود و بر همین اساس دامنه نمره‌های آن ۱۵ الی ۷۵ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده ازخودبیگانگی بیشتر می‌باشد. سازنده روایی سازه پرسشنامه بیگانگی را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود بار عاملی بالاتر از ۰/۴۰ برای همه گویه‌ها بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ

جدول ۲. نتایج مقایسه اطلاعات جمعیت‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل بر اساس آزمون خی‌دو

| متغیر | سطح | آزمایش       |         | کنترل        |         | معناداری |
|-------|-----|--------------|---------|--------------|---------|----------|
|       |     | درصد فراوانی | فراوانی | درصد فراوانی | فراوانی |          |
| جنسیت | مرد | ۲۱           | ۵۸/۳۳   | ۱۹           | ۵۲/۷۸   | >۰/۰۵    |
|       | زن  | ۱۵           | ۴۱/۶۷   | ۱۷           | ۴۷/۲۲   |          |

|      |       |    |       |    |       |       |
|------|-------|----|-------|----|-------|-------|
| تأهل | متأهل | ۲۴ | ۶۶/۶۷ | ۲۸ | ۷۷/۷۸ | >۰/۰۵ |
| مجرد | مجرد  | ۱۲ | ۳۳/۳۳ | ۸  | ۲۲/۲۲ |       |

طبق نتایج جدول ۲، دانشجویان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر جنسیت و تأهل تفاوت معناداری با یکدیگر نداشتند ( $P>۰/۰۵$ ).  
نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه ازخودیگانگی دانشجویان گروه‌های آزمایش و کنترل

| متغیر       | آماره     | آزمایش  |              | کنترل   |              |
|-------------|-----------|---------|--------------|---------|--------------|
|             |           | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| ازخودیگانگی | پیش‌آزمون | ۳۹/۲۵   | ۹/۵۴         | ۴۰/۳۷   | ۸/۵۱         |
|             | پس‌آزمون  | ۳۴/۴۷   | ۷/۸۵         | ۳۹/۹۵   | ۸/۴۶         |
|             | پیگیری    | ۳۴/۹۲   | ۷/۶۱         | ۴۰/۰۵   | ۸/۴۴         |

طبق نتایج جدول ۳، میانگین ازخودیگانگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری کاهش بیشتری یافته است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس تک‌متغیری نشان داد که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک، فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین و فرض همگنی شیب رگرسیون بر اساس اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه رد نشد ( $P>۰/۰۵$ ). نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودیگانگی دانشجویان در مرحله پس‌آزمون در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودیگانگی دانشجویان در مرحله پس‌آزمون

| مرحله     | منبع تغییرات | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | F     | معناداری | مجدورات |
|-----------|--------------|---------------|------------|-----------------|-------|----------|---------|
| پیش‌آزمون | گروه         | ۳۷۳/۲۰        | ۱          | ۳۷۳/۲۰          | ۷۲/۲۷ | ۰/۰۰۱    | ۰/۵۰    |

طبق نتایج جدول ۴، در مرحله پس‌آزمون آموزش شناختی رفتاری باعث کاهش معنادار ازخودیگانگی دانشجویان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ( $P<۰/۰۰۱$ ). نتایج تحلیل کواریانس

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودیگانگی دانشجویان در مرحله پیگیری

| مرحله     | منبع تغییرات | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | F     | معناداری | مجدورات |
|-----------|--------------|---------------|------------|-----------------|-------|----------|---------|
| پیش‌آزمون | گروه         | ۳۲۴/۹۲        | ۱          | ۳۲۴/۹۲          | ۴۰/۶۸ | ۰/۰۰۱    | ۰/۳۶    |

طبق نتایج جدول ۵، در مرحله پیگیری آموزش شناختی رفتاری باعث کاهش معنادار ازخودیگانگی دانشجویان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ( $P<۰/۰۰۱$ ).  
با توجه به نقش مخرب ازخودیگانگی در سایر متغیرهای شخصیت و روان‌شناختی، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش ازخودیگانگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام شد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که آموزش شناختی رفتاری باعث کاهش معنادار از خودبیگانگی دانشجویان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز باقی ماند. با اینکه پژوهشی درباره اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر از خودبیگانگی یافت نشد، اما یافته‌ها و نتایج فوق از جهاتی با یافته‌ها و نتایج پژوهش‌های [Al-Habies et al \(2025\)](#)، [Rahmati et al \(2024\)](#)، [Rahdar & Bagherpur \(2023\)](#)، [Karandish et al \(2022\)](#)، [Rajaei et al \(2021\)](#) و [Mahmoudi et al \(2018\)](#) همسو بود.

در تبیین اثربخشی و ماندگاری اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش از خودبیگانگی می‌توان گفت که آموزش شناختی رفتاری با تمرکز بر اصلاح افکار ناکارآمد، تقویت خودگویی مثبت و افکار منطقی، بهبود تنظیم هیجان و مدیریت آن، آموزش حل مسئله، افزایش آگاهی شناختی از الگوهای رفتاری و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای توانسته است در دانشجویان احساس کنترل، انسجام روانی و ارتباط عاطفی بیشتری ایجاد کند. افزون بر آن، روش آموزش شناختی رفتاری نقش موثری در بازسازی ساختارهای شناختی و تقویت راهبردهای مقابله‌ای هیجانی و شناختی دارد و به فرد کمک می‌کند تا تجربه‌های خود را به شکل منطقی‌تر و معنادارتری سازماندهی نماید و از چرخه افکار منفی که منجر به حس بیگانگی می‌شود، رها گردد. به عبارت دیگر، آموزش شناختی رفتاری با شناسایی خطاها و تحریف‌های شناختی سعی دارد تا سیستمی که افراد برای معنابخشی به واقعیت از آنها استفاده می‌کنند، شناسایی نمایند. در واقع، در آموزش شناختی رفتاری به دانشجویان آموزش داده شد تا دریابند که چگونه شناخت‌ها و باورهای غیرمنطقی که موجب تداوم هیجان‌ها و رفتارهای ناسازگارانه می‌شود را تغییر دهند و اصلاح نمایند. با توجه به ویژگی‌های مذکور برای روش آموزش شناختی رفتاری منطقی به نظر می‌رسد که این روش مداخله باعث کاهش از خودبیگانگی و ماندگاری آن در دانشجویان شد.

تبیین دیگر درباره اثربخشی و ماندگاری اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش از خودبیگانگی اینکه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجود در آموزش شناختی رفتاری به دانشجویان آموزش داد تا مهارت‌های خود را در مقابله با موقعیت‌های تنش‌زا و چالش‌انگیز بهبود بخشند. بر اساس این روش آموزشی، افکار، باورها و الگوهای

ناسازگار نقش مهمی در آسیب‌شناسی دارند و روش آموزش شناختی رفتاری با شناسایی و تعدیل افکار، باورها و الگوهای شناختی و رفتاری ناسازگار سعی در کاهش آسیب‌شناسی دارد و می‌تواند از این طریق سبب بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی گردد. با توجه به ویژگی‌های مذکور برای روش آموزش شناختی رفتاری منطقی به نظر می‌رسد که این روش مداخله نقش موثری در کاهش از خودبیگانگی و ماندگاری آن در دانشجویان داشته باشد.

مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش شامل محدود شدن نمونه پژوهش به دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مکانیک دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس، عدم وجود روش مداخله دیگر برای مقایسه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری با آن و بهره‌گیری از ابزارهای خودگزارش‌دهی جهت گردآوری داده‌ها بودند. بنابراین، انجام پژوهش بر روی دانشجویان سایر مقاطع و رشته‌ها، استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و بهره‌گیری از سایر روش‌های گردآوری داده‌ها مانند مصاحبه ساختاریافته پیشنهاد می‌شود. همچنین، مقایسه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری با سایر روش‌های آموزشی از جمله آموزش فراشناختی، آموزش مبتنی بر طرحواره و غیره پیشنهاد می‌شود. با توجه به اثربخشی و ماندگاری اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش معنادار از خودبیگانگی دانشجویان، پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روان‌شناسان از روش آموزش شناختی رفتاری در کنار سایر روش‌های آموزشی موثر جهت بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی به‌ویژه کاهش از خودبیگانگی استفاده نمایند. پیشنهاد کاربردی دیگر اینکه مراکز مشاوره دانشگاه‌ها برای دانشجویان دوره آموزش شناختی رفتاری جهت بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی در دانشجویان برگزار کنند و از مسئولان دانشگاه و مشاوران و روان‌شناسان دانشگاه بخواهند که از طریق فراهم‌سازی بسترهای حمایتی، ایجاد محیط‌های تعامل اجتماعی سالم و توجه به نیازهای عاطفی دانشجویان زمینه را برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی به‌ویژه کاهش از خودبیگانگی فراهم نمایند.

#### تعارض منافع

در مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حامی مالی

این مطالعه بدون هیچ حامی مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

### ملاحظات اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردید.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله، تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز و دانشجویان رشته مکانیک شرکت کننده در پژوهش حاضر تقدیر و تشکر می گردد.

## References

- Ko, Y. C., Lee, C. H., Wu, C. Sh., & Huang, Y. J. (2026). Efficacy and safety of cognitive and behavioral interventions in treating body dysmorphic disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *General Hospital Psychiatry*, 98, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2025.11.013>
- Maffly-Kipp, J., Gause, C., Hocks, J. A., & Vess, M. (2024). When meaning in life protects against fear of death: The moderating role of self-alienation. *Journal of Personality*, 92(4), 1115-1128. <https://doi.org/10.1111/jopy.12875>
- Mahmoudi, H., Mostafaloo, T., Abdeli Soltan Ahmadi, J., & Pournaseh, S. (2018). The effectiveness of an endemic cultural intelligence training program on academic alienation among English language learners. *Cultural Psychology*, 1(2), 113-131. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25887211.1396.1.2.6.5>
- Nishiyama, Sh., Kurachi, M., Higuchi, Y., Takahashi, T., Sasabayashi, D., Mizukami, Y., & Suzuki, M. (2022). Development and validation of a scale of self-alienation-related attributes for the early diagnosis of schizophrenia. *Journal of Psychiatric Research*, 147, 212-220. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.01.020>
- Pan, B., Fan, Sh., Song, Z., & Li, Y. (2023). Negative bias or positive deficiency, or both? The relationship between individual authenticity and depression among preschool teachers: The sequential mediation effects of mindfulness and self-alienation. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 333-349. <https://doi.org/10.2147/prbm.s393191>
- Rahdar, M., & Bagherpur, M. (2023). Effectiveness of teaching spiritual concepts with a focus of religion on the amount of academic alienation and improvement of academic identity among female 7th grade students in Bandar Torkman city. *Research in School and Virtual Learning*, 11(1), 97-106. <https://doi.org/10.30473/etl.2023.66345.3915>
- Rahmati, A., Ahmadi, R., Mashhadizadeh, S., & Ghazanfari, A. (2024). Comparing the efficacy of cognitive-behavioral therapy, brief intervention, and combined intervention on reducing social alienation in COVID-19 recovery patients in Andimeshk. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(4), 86-94. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.jayps.5.4.10>
- Rajaei, A., Nadi, M. A., & Manshaei, G. (2021). The effects of motivational educational-attachment to school package on academic burnout and academic alienation in 10th-grade female students. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 11, 201-201. <https://jdisabilstud.org/article-1-2059-en.html>
- Seeman, M. (1966). Alienation, membership, and political knowledge: A comparative study. *Public Opinion Quarterly*, 30(3), 353-367. <https://doi.org/10.1086/267429>
- Alemdar, H., & Karaca, A. (2025). The effect of cognitive behavioral interventions applied to children with anxiety disorders on their anxiety level: A meta-analysis study. *Journal of Pediatric Nursing*, 80, 246-254. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.12.020>
- Al-Habies, F. A., Al-Krenawi, A., Al-Ja'afreh, S. A. H., Alwani, W. A. M., Alorani, O. I. H., Al-Jaloudi, D. A., & Khawaldeh, O. A. (2025). Effect of a training program on the psychological, cultural, and social alienation experienced by foreign students in Jordan. *Journal of International Students*, 15(3), 41-60. <https://doi.org/10.32674/yw8hgx97>
- Casella, C. B., Farhat, L. C., Labbadia, E. M., Zuccolo, P. F., Fatori, D., Argeu, A., & et al. (2025). Brief internet-delivered cognitive-behavioral intervention for children and adolescents with emotional symptoms in Brazil: A randomized clinical trial. *Journal of Adolescent Health*, 77(3), 472-483. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.01.021>
- Chang, S. H., Chen, D. F., Sie, J. T., Chen, K. J., Liao, Z. W., Chen, T. L., & Cheng, Y. C. (2025). Alienation and life satisfaction: Mediation effects of social identity and hope among university students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(12), 1907-1927. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2025.068264>
- Conner, K. R., Maisto, S. A., Abar, B., Szafranski, S., Chiang, A., Hutchison, M., & et al. (2023). Brief, cognitive-behavioral intervention to promote treatment seeking in adults with severe alcohol use disorder: A randomized controlled trial. *Addiction*, 118(12), 2342-2351. <https://doi.org/10.1111/add.16300>
- Karandish, M., Mahdad, A., & Golparvar, M. (2022). Determining the effectiveness of ontological education based on Giddens' theory on job alienation and job burnout in male Prison staff. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 12, 218-218. <https://jdisabilstud.org/article-1-2633-en.html>

- Veillon, J., Preuilh, A., & Wormser, J. (2024). Cognitive behavioural interventions led by a physiotherapist in chronic non-specific low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 39, 635-644. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.03.057>
- Vess, M., Brooker, R. J., Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2019). Daily mental lapses and the subjective experience of true self-alienation. *Journal of Research in Personality*, 78, 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.009>
- Vess, M., & Maffly-Kipp, J. (2022). Intentional mindwandering and unintentional mindwandering are differentially associated with the experience of self-alienation. *Personality and Individual Differences*, 185, 111289. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111289>
- Wang, Q., Gu, J., Lin, Z., Li, Sh., Zhou, M., Yang, J., & et al. (2025). Social alienation in patients with inflammatory bowel diseases: A latent profile analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 12(4), 335-343. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2025.06.007>
- Wang, Y., Zong, X., & Huang, P. (2026). The correlation between spatial vitality and multi-alienation in the exterior spaces of large-scale public buildings: A case study of three sites in Shanghai. *Frontiers of Architectural Research*, In Press. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2025.10.006>
- Zhu, Ch. (2022). Effects of musicotherapy combined with cognitive behavioral intervention on the cognitive ability of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Psychiatria Danubina*, 34(2), 288-295. <https://doi.org/10.24869/psyd.2022.288>