

## The Effectiveness of Teacher Self-disclosure on College EFL Learners' Shyness: The Mediating Role of Psychological Security

Mohammad Ghafari Mejlaj 

*Corresponding Author*, Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Chalous Branch, Islamic Azad University, Chalous, Iran. E-mail: m.ghafari51@gmail.com

Saeed Safdari 

Assistant Professor, Department of English, Chalous Branch, Islamic Azad University, Chalous, Iran. E-mail: saeed\_safdari@iauc.ac.ir

### Abstract

The aim of the present study was to investigate the impact of teacher self-disclosure on college EFL learners' shyness with the mediating role of psychological security. It was a descriptive-correlational study with a survey method of research. The population consisted of all college EFL students in Mazandaran universities. Using Morgan's Table, the sample size included 384 individuals. In order to collect the data, three questionnaires were utilized. The validity and reliability of the questionnaires were secured by using confirmatory factor analysis and Cronbach's  $\alpha$ . Moreover, to answer the research questions, structural equation modeling via LISREL software and to test the significance of the results, the Sobel Test was conducted. The findings demonstrated that teachers' self-disclosure had a significant but reverse correlation with students' shyness. Additionally, it was found that teachers' self-disclosure had a significant impact on students' shyness and psychological security. Also, considering the result of the Sobel Test, it was found that self-disclosure has an indirect effect on shyness with the mediating role of psychological security. Considering the greater magnitude of the indirect path over the direct path, it can be concluded that the mediating variable augmented the impact, thus confirming the mediating effect of psychological security.

**Keywords:** Self-disclosure, Shyness, Psychological security, Structural equation modeling

**Cite this Article:** Ghafari Mejlaj, M., & Safdari, S. (2024). The effectiveness of teacher self-disclosure on college EFL learners' shyness: The mediating role of psychological security. *Educational Psychology*, 19(70), 34-59. <https://doi.org/10.22054/jep.2023.70620.3748>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press  
**Publisher:** Allameh Tabataba'i University Press  
**DOI:** <https://doi.org/10.22054/jep.2023.70620.3748>

## 1. Introduction

Shyness is a temperamental trait that is typically expressed in unfamiliar social situations and feelings of social evaluation, and includes feelings of restlessness, being overly cautious, and being sensitive. Shyness may be associated with distress or emotional inhibition, and affect optimal participation in activities and achievement of personal and career goals (Sylvester et al., 2018). Shy students at university are prone to incompatibility and may not get along with professors and classmates. Therefore, analyzing students' shyness and helping them to overcome this weakness is of great value and importance to improve their mental health (Li et al., 2020). Meanwhile, one of the psychological interventions in reducing this type of problem is the self-disclosure of teachers. Self-disclosure, as an important and necessary behavioral manifestation in social interaction, refers to a process in which a person voluntarily expresses his behavior, thoughts, and feelings when communicating with others (Li et al., 2022). In teaching, instructors often use self-disclosure as a teaching tool to clarify material and stimulate students' interests. Few studies have been done regarding the effectiveness of teachers' self-disclosure on shyness among English language students. Most of the existing studies are based on Western examples and since shyness is a phenomenon mixed with the culture of social relations, the need for local research in this field is felt.

## Research Question

Does psychological security effectively mediate the impact of self-disclosure on students' shyness?

## 2. Literature Review

Shyness, as a very familiar phenomenon in social interaction, refers to fear, anxiety and inhibition in facing new social situations, which may prevent people from pursuing interpersonal relationships and therefore negatively affect behavior in the process of social interaction, such as self-disclosure (Li et al., 2022). Self-disclosure is defined as a person's internal monologue that occurs at different stages of development and helps to understand one's abilities, accept experience and, as a result, choose such tests and then a job that corresponds to his real and certified abilities (Henry & Thorsen, 2021). Self-disclosure is an attitude in which a person communicates with others without feeling

uncomfortable (Waty, 2021). Psychological security is the feeling of confidence, safety and freedom from fear and anxiety, especially the feeling of meeting the needs of the present and the future. Mental security is a basic human need. When people feel safe, they tend to be more risk-taking, open, flexible, and receptive and resistant to the environment, and in this case, there is a greater possibility that they will disclose themselves. Chernyavskaya (2021), in a study titled psychological prediction of self-disclosure on students' abilities, found that there is a strong positive correlation between objective performance scores, high self-esteem and students' understanding of life as self-disclosure. Harvey and Boynton (2021) conducted a study titled self-disclosure and psychological resilience with the mediating role of self-esteem and self-compassion. His findings showed that self-esteem and self-compassion are mediators between self-disclosure and psychological resilience. Kadji and Mast (2021) in a study titled the effect of physician self-disclosure on patient self-disclosure and patient perception of the physician concluded that physicians who disclosed themselves were considered more empathetic than physicians who did not. Zardeckaitė-Matulaitienė and Paluckaitė (2013) in a study titled the relationship between teachers' self-disclosure and students' motivation to learn, showed that teacher's self-disclosure can be an effective tool to motivate students to learn.

### **3. Methodology**

The current study is applied in terms of purpose, and descriptive-analytical and correlational in terms of method, which was conducted as a survey. The statistical population of the present study included English language students of universities in Mazandaran Province. Based on Morgan's table, the sample size was estimated to be 384 people. A simple random sampling method was used to select the sample. To collect the data, three teachers' self-disclosure questionnaires with 14 items (Cyanus & Martin, 2004), shyness with 11 items (Henderson et al., 2014), and psychological security with 40 items (Tynan, 2005) were used. The questionnaires were translated into Persian by a professor of English translation. To ensure the accuracy of the translation, they were back-translated into English by another professor and were approved by three experts in terms of compatibility with the original questionnaire. In order to check the normality of the data, the Kolmogorov Smirnov test was used. For validation,

confirmatory factor analysis was used, and the structural equation modeling was utilized in Lisrel software to check the research questions and investigate the mediator role, and to measure the significance of the test Sobel was used.

#### **4. Conclusion**

The results show that there is a significant but reverse correlation between professors' self-disclosure and students' shyness. In fact, it can be said that with the increase in self-disclosure of professors, the shyness of students decreases. Also, examining the relationship between professors' self-disclosure and students' psychological security shows that the correlation is significant. Also, the result of the Sobel test means that self-disclosure has an indirect effect on shyness with the mediating role of psychological security. As a result, according to the greater effect of the indirect path than the direct path and the significant test results, it can be said that the presence of the mediating variable increases the effect and the mediating role of psychological security in the hypothesis is confirmed. According to the results of this research and according to the role and effect of the variable of psychological security in students, it is suggested that those involved in the educational system should strive to improve positive psychological states in students, because with the growth and improvement of positive psychological characteristics, a high level of entrepreneurship and more and more opportunities for students' growth will be provided and absenteeism among students will decrease. It is also suggested that by holding a workshop or suitable fields to promote positive psychological states and psychological security and the growth of factors affecting resilience, optimism, hope and self-efficacy, the fields of self-disclosure in students will increase.

#### **Acknowledgments**

We are sincerely grateful to all the participants in this study who trusted the authors and gave us their time and information.



## اثربخشی خود افشایی اساتید بر کم‌رویی در بین دانشجویان رشته زبان انگلیسی: نقش میانجی امنیت روان‌شناختی

نویسنده مسئول، استادیار گروه زبان علوم تربیتی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران. رایانامه: m.ghafari51@gmail.com \*محمد غفاری مجلج

استادیار گروه زبان انگلیسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران. رایانامه: saeed\_safdari@iauc.ac.ir سعید صفدری

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثر خودافشایی اساتید بر کم‌رویی دانشجویان رشته زبان انگلیسی با نقش میانجی امنیت روان‌شناختی می‌باشد. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بوده و با روش پیمایشی انجام گرفت. جامعه آماری شامل دانشجویان رشته زبان انگلیسی دانشگاه-های استان مازندران بود و حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۳۸۴ نفر تخمین زده شد. برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شد که روایی و پایایی آن با استفاده از آزمون تحلیل عاملی تأییدی و آلفای کرونباخ به تأیید رسید. همچنین، برای پاسخ به پرسش‌های تحقیق از مدل معادلات ساختاری با نرم‌افزار لیزرل و جهت سنجش معنی‌داری از آزمون سوبل بهره گرفته شد. نتایج حاکی از آن است که خودافشایی اساتید و کم‌رویی دانشجویان دارای همبستگی معنادار اما معکوس هستند. بعلاوه، مشخص شد که خودافشایی اساتید بر کم‌رویی دانشجویان و نیز امنیت روان‌شناختی ایشان تأثیر معناداری دارد. همچنین، با توجه به نتیجه آزمون سوبل، مشخص شد که خودافشایی بر کم‌رویی با نقش میانجی امنیت روان‌شناختی اثر غیرمستقیم دارد. در نتیجه، با توجه به بیشتر بودن اثر مسیر غیرمستقیم از مسیر مستقیم و نتایج آزمون معناداری می‌توان گفت وجود متغیر میانجی تأثیر را افزایش داده و نقش میانجی امنیت روان‌شناختی مورد تأیید واقع می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** خودافشایی، کم‌رویی، امنیت روان‌شناختی، مدل معادلات ساختاری

**استناد به این مقاله:** غفاری مجلج، محمد، و صفدری، سعید. (۱۴۰۲). اثربخشی خود افشایی اساتید بر کم‌رویی در بین دانشجویان رشته زبان انگلیسی: نقش میانجی امنیت روان‌شناختی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۹(۷۰)، ۳۴-۵۹.  
<https://doi.org/10.22054/jep.2023.70620.3748>



## مقدمه

کم‌رویی یک ویژگی خلق و خوئی است که به‌طور معمول در موقعیت‌های ناآشنای اجتماعی و احساس ارزیابی اجتماعی ابراز می‌شود و شامل احساس ناآرامی، محتاط بودن بیش از حد و حساس بودن است. از دیدگاه انگیزه اجتماعی، افراد کم‌رو بین رویکرد اجتماعی و انگیزه اجتناب اجتماعی در تعارض هستند. اگرچه آن‌ها مشتاق مشارکت در تعاملات اجتماعی هستند، اما در مواجهه با ارتباطات احساس عصبی و اضطراب می‌کنند (Li et al., 2020).

کم‌رویی به واکنش‌های رفتاری مانند مهار و کناره‌گیری در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی و بدیع اشاره دارد که می‌تواند ناشی از ترس از ارزیابی منفی باشد و ممکن است با پریشانی یا مهار عاطفی همراه باشد، و در مشارکت مطلوب در فعالیت‌ها و دستیابی به اهداف شخصی و شغلی تأثیر گذار باشد. کم‌رویی شدید ممکن است بر شناخت، عواطف و عملکرد رفتاری فرد تأثیر منفی بگذارد و منجر به عدم تطبیق در یادگیری و ناسازگاری اجتماعی شود (Sylvester et al., 2018). کم‌رویی نوعی اضطراب اجتماعی ذهنی است که ناشی از انتظارات ارزیابی روابط بین فردی دیگران در موقعیت‌های اجتماعی است (Jinhua & Beibei, 2021).

اگرچه تجربه کم‌رویی در موقعیت‌های اجتماعی امری طبیعی است، اما میزان بیش از حد این امر در زمینه‌های اجتماعی می‌تواند ناسازگاری ایجاد کند و دامنه‌های مختلف زندگی افراد از جمله تعامل اجتماعی و درک موفقیت را تحت تأثیر قرار دهد (Sun et al., 2021). افراد کم‌رو، به دلیل کارآیی اجتماعی پایینی که دارند، قادر به سازگاری مناسب در موقعیت‌های اجتماعی نبوده و در نتیجه دارای سطح پایین‌تری از خود افشایی هستند (لی و همکاران، ۲۰۲۰). این افراد به ارزیابی دیگران حساس بوده، بنابراین از ارزیابی‌های منفی در موقعیت‌های اجتماعی ترس داشته و اغلب انتظارات منفی و ابراز احساسات منفی بیشتری در مراحل اولیه تعامل اجتماعی دارند، در نتیجه تمایل دارند یک استراتژی اجتماعی محتاطانه و محافظه‌کارانه برای ایمنی را اتخاذ کنند، بنابراین از خود افشایی سطح پایین‌تری برخوردار هستند (Nelson & Millett, 2021).

در یک دوره بحرانی خودآگاهی و ایجاد هویت، دانشجویان دانشگاه خود را از طریق تعامل با دیگران یا جامعه درک می‌کنند. با این حال، رفتار کم‌رویی یا اجتنابی مانع این نوع تعامل می‌شود، که درجات مختلفی از تأثیرات منفی بر ارتباط بین فردی و بهبود رشد فردی

دانشجویان دارد. جامعه دانشجویان، نقش مهمی در سازندگی آینده دارند و یک شخصیت سالم و مهارت‌های اجتماعی خوب برای دانشجویان از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. دانشجویان کم‌رو در دانشگاه مستعد ناسازگاری هستند و ممکن است با اساتید و همکلاسی‌ها کنار نیایند؛ بنابراین، تجزیه و تحلیل کم‌رویی دانشجویان و کمک به آن‌ها برای غلبه بر این ضعف، از ارزش و اهمیت بسیاری برای بهبود سلامت روان آن‌ها برخوردار است (Li et al., 2020).

در این میان، یکی از مداخلات روان‌شناختی در کاهش این نوع از مشکلات، خودافشایی اساتید است. افراد به‌طور روزانه با تعاملات اجتماعی گوناگونی مواجه می‌شوند. ارتباطات و تعاملات اجتماعی نقش اساسی در زندگی روزمره انسان دارد، به‌ویژه برای افرادی که می‌خواهند در فعالیت‌های مشترک با دیگران تعامل برقرار کنند. خودافشایی، به‌عنوان تجلی رفتاری مهم و ضروری در تعامل اجتماعی، به فرایندی اطلاق می‌شود که در آن فرد هنگام برقراری ارتباط با دیگران، رفتار، فکر و احساس خود را به‌طور ارادی ابراز می‌کند. خودافشایی نقش مهمی در رشد و همچنین حفظ روابط صمیمانه افراد، توانایی سازگاری اجتماعی و سلامت جسمی و روانی افراد دارد (Li et al., 2022).

بسیاری از اساتید دانشگاه سعی دارند تا دانشجویان خود را در مشارکت فعال در کلاس درگیر کنند. به گفته محققان، اساتید با خودافشایی، یعنی به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی جهت توضیح محتوای درس، موجب تقویت جنبه‌های مختلف مشارکت دانشجویان می‌شوند (Jebbour & Mouaid, 2019). خود افشایی اساتید به معنی اظهارات استاد در کلاس در مورد خود که ممکن است به محتوای موضوعی مربوط باشد یا نباشد، تعریف می‌شود، اما اطلاعاتی درباره استاد را نشان می‌دهد که دانش‌آموزان بعید است از منابع دیگر یاد بگیرند. خودافشایی استاد به‌عنوان ابزاری آموزشی مؤثر در آموزش کلاس شناخته شده است که می‌تواند به‌عنوان ابزاری تربیتی در نظر گرفته شود. در کار تدریس، اساتید غالباً از خود افشایی به‌عنوان ابزاری آموزشی برای شفاف‌سازی مطالب آموزشی، تکمیل مطالب آموزشی و تحریک علایق دانشجویان استفاده می‌کنند، به‌طوری‌که خودافشایی اساتید هم به‌عنوان یک برنامه درسی غیررسمی و زنده برای یادگیری و هم به‌عنوان ابزاری آموزشی برای برقراری ارتباط مورد استفاده قرار می‌گیرد (Safaei & Shahrokhi, 2019).

با توجه به سیستم پردازش شناختی و عاطفی، در این پژوهش عامل شناختی و عاطفی بالقوه (امنیت روانی) به‌عنوان نقش میانجی در ارتباط با اثربخشی مهارت خودافشایی بر کم‌رویی در نظر گرفته شده است. امنیت روان‌شناختی عبارت است از احساس اطمینان، ایمنی و رهایی از ترس و اضطراب، به‌ویژه احساس تأمین نیازهای حال حاضر (و آینده) فرد. مطابق نظریه سلسله‌مراتب نیازهای Maslow (1954)، امنیت روانی با توجه به آرامش، امنیت، تعلق خاطر و دوست‌داشتنی بودن یک نیاز اساسی انسان و اساس سلامت روان فرد است. وقتی افراد احساس امنیت می‌کنند، تمایل به اعتماد به نفس، گشودگی، انعطاف‌پذیری و رفتار اجتماعی دارند و در نتیجه، ممکن است بیشتر درگیر خودافشایی شوند (Li et al., 2022).

### پیشینه پژوهش

خجالتی بودن از نظر شخص عامی می‌تواند به معنای همه‌چیز باشد، از ترسو بودن یا فرار از ملاقات با افراد جدید، تا نشان دادن علائم جسمی حیا مانند سرخ شدن. پیچیدگی روابط روزمره تا حدودی به این واقعیت برمی‌گردد که اکثر ما می‌توانیم در شرایطی از زندگی خود کم‌رویی را بپذیریم. در روان‌شناسی، مفهوم کم‌رویی از اوایل دهه ۶۰ مورد توجه بسیاری قرار گرفته است و مفهومی که توسط عموم پذیرفته شده است ممکن است لزوماً با دیدگاه تجربی کم‌رویی مطابقت نداشته باشد که به‌طور بالقوه می‌تواند برای درک ما از آن، چالش‌برانگیز باشد. در واقع کم‌رویی، به تفاوت‌های درون فردی اشاره دارد. این نوع کم‌رویی غالباً به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی در نظر گرفته می‌شود و بر تفاوت‌های بین فردی تمرکز دارد؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که در مورد چگونگی تعریف کم‌رویی به‌طور تجربی سردرگمی وجود دارد (Baardstu et al., 2020).

کم‌رویی عبارت است از ناراحتی و حالتی از بازدارندگی فرد در هنگام مواجهه دیگران (Li et al., 2020). کم‌رویی به‌عنوان یک پدیده بسیار آشنا در تعامل اجتماعی، به ترس، اضطراب و مهار در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی نوین اشاره دارد، که ممکن است مانع پیگیری افراد برای روابط بین فردی شود و بنابراین تأثیر منفی بر رفتار در روند تعامل اجتماعی، مانند خودافشایی دارد (Li et al., 2022).

خودافشایی که ریشه در روان‌شناسی اومانستی دهه ۱۹۶۰ دارد، ساختاری است که عمل خودنمایان‌سازی را نشان می‌دهد تا دیگران بتوانند شما را درک کنند (Henry & Thorsen, 2021). خودافشایی به‌عنوان مونولوگ درونی فرد تعریف می‌شود که در مراحل مختلف



رشد رخ می‌دهد و به درک توانایی‌های خود، پذیرش تجربه و در نتیجه انتخاب چنین آزمون‌هایی و سپس شغلی که با توانایی‌های واقعی و گواهی شده او مطابقت دارد، کمک می‌کند. خودافشایی توسط دیگران و در روابط با آن‌ها انجام می‌شود (Chernyavskaya, 2021). مباحث خودافشاگری می‌تواند شامل خود افشایی توصیفی باشد که شامل اطلاعات و حقایق مربوط به خود است، یا می‌تواند شامل خودافشایی ارزشیابی باشد که شامل ابراز احساسات، قضاوت یا حالات احساسی است (Harvey & Boynton, 2021).

افشای خود یک نگرش است که در آن فرد بدون احساس ناخوشایند با دیگران ارتباط برقرار می‌کند. اگر فردی بتواند خود را به درستی افشا کند، می‌تواند خود را به درستی ابراز کند (Waty, 2021). افشای خود به عنوان افشای اطلاعات شخصی درباره خود و همچنین بیان انگیزه‌ها، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، ترس‌ها و احساسات تعریف می‌شود که نقش عمده‌ای در توسعه، حفظ و تقویت روابط دارد (Kadji and Mast, 2021). Längle (2019) معتقد است که جستجوی خود و کشف خود، یعنی تبدیل شدن به خود، یک گفتگوی ابدی با جهان و با خود است. وی چهار سنگ بنای وجود را نام می‌برد که خودافشایی زمینه لازم برای آن‌هاست: جهان، زندگی، خود بودن، و زمینه وسیع‌تر، یا آینده‌ای که معانی و ارزش‌ها را در بر دارد (Längle, 2019).

در آموزش، خودافشایی استاد را می‌توان به عنوان بیان و بروز اظهاراتی در کلاس درس درباره خود دانست که ممکن است با محتوای موضوع درس مرتبط نباشد، اما اطلاعاتی درباره استاد افشا می‌کند که بعید است دانشجویان از منابع دیگر دریابند (Bober et al., 2022). خودافشایی اساتید نوعی سرمایه‌گذاری شخصی در تعامل، ایجاد ارتباطات و کاهش فاصله استاد و دانشجو است که با نتایج مثبت یادگیری، افزایش سطح توجه و لذت بیشتر از موقعیت یادگیری، مشارکت و انگیزه دانشجویان همراه است. دانشجویان خودافشایی اساتید را به عنوان تلاش برای صادق بودن و گوشه‌گیری در مورد خود، ایجاد روابط صمیمی و ایجاد یک محیط یادگیری باز و مثبت، تفسیر می‌کنند (Henry & Thorsen, 2021).

امنیت روانی، احساس اطمینان، ایمنی و رهایی از ترس و اضطراب، به ویژه احساس برآوردن نیازهای حال و آینده فرد است. نظریه سلسله‌مراتب نیازها مازلو نشان می‌دهد که امنیت روانی یک نیاز اساسی انسان با توجه به آرامش، امنیت، تعلق و دوست داشتن است و همچنین اساس سلامت روانی افراد است. هنگامی که افراد احساس امنیت می‌کنند، تمایل

بیشتری به بی‌پروایی، گشودگی، انعطاف‌پذیری دارند و نسبت به محیط پیرامون، پذیرا و مقاوم هستند و در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که خود را افشا کنند. برعکس زمانی که افراد احساس ناامنی می‌کنند، تمایل بیشتری به سخت‌گیری، رفتار تهاجمی و دفاعی دارند و به تهدیدات عاطفی حساس هستند و به راحتی در حفظ، درک و احترام هم‌سالان خود در روابط بین فردی شک می‌کنند، بنابراین ممکن است احساسات و رفتارهای منفی بیشتری داشته باشند. افراد تنها در صورتی خود را افشا می‌کنند که صمیمیت به دست آمده بیشتر از خطر بالقوه باشد (Li et al., 2022).

امنیت روانی وضعیتی از شخصیت است که فرد بتواند نیازهای اساسی خود را برای صیانت از خود برآورده کند و از امنیت (روانی) خود در جامعه آگاه باشد. امنیت روانی یک تجربه منسجم را ارائه می‌دهد که با ارزش‌ها و نیازهای اساسی انسان مرتبط است و در احساس رضایت ذهنی از خود و زندگی خود بیان می‌شود. یک موضوع خاص فضای فرهنگی عمومی را به عنوان کلیت تصاویر در اختیار می‌گیرد و با نگاه به سیستم ارزش‌های او، جهان‌بینی، معنای شخصی پیدا می‌کند که نگرش سوژه را به این واقعیت هدایت می‌کند؛ بنابراین، وضعیت امنیت روانی نه تنها به واقعیت عینی بستگی دارد، بلکه به ارزش‌های غالب موضوع امنیت و درک ذهنی او از واقعیت وابسته است. نیاز ارضاء نشده به امنیت، دگرگونی کل حوزه ارزش‌ها و شخصیت را ایجاد می‌کند. اگر فرد احساس امنیت می‌کند، می‌تواند همان موقعیت را به عنوان فرصتی برای کسب تجربه جدید درک کند. شخص می‌تواند نه تنها با هدف کوتاه‌مدت بلکه با تمایل به تغییر وضعیت به یک تجربه مثبت درازمدت هدایت شود که در این وضعیت، می‌تواند مشکلات خود را برطرف کند و از آن‌ها فرار نکند (Zotova et al., 2020).

پژوهش‌های اندکی در زمینه خودافشایی، به ویژه خودافشایی اساتید، انجام شده است که به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

Chernyavskaya (2021) در پژوهشی طی عنوان پیش‌بینی روان‌شناختی خودافشایی بر توانایی‌های دانش‌آموزان دریافت که بین نمرات عملکرد عینی، عزت‌نفس بالا و درک دانش‌آموزان از زندگی به عنوان خودافشایی، یک همبستگی مثبت قوی وجود دارد. Harvey and Boynton (2021) پژوهشی را با عنوان افشای خود و تاب‌آوری روان‌شناختی با نقش واسطه عزت‌نفس و شفقت به خود انجام دادند. یافته‌های ایشان نشان داد که

عزت نفس و شفقت به خود، واسطه‌ای بین افشای خود و تاب‌آوری روانی است. and Kadji Mast (2021) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر خودافشایی پزشکی بر خودافشایی بیمار و درک بیمار از پزشکی به این نتیجه دست یافتند که پزشکانی که خود را افشا کردند، نسبت به پزشکانی که این کار را نکرده بودند، صرف‌نظر از جنسیت پزشکی و بیمار، همدل‌تر تلقی شدند. خودافشایی پزشکی بر نيات رفتاری بیماران آنالوگ تأثیر داشت و این تأثیر با جنسیت پزشکی تعدیل می‌شد. Li و همکاران (2022) در پژوهشی درباره کم‌رویی و خودافشایی در بین دانشجویان با نقش واسطه امنیت روانی و تفاوت جنسیتی آن‌ها، امنیت روان‌شناختی و تفاوت‌های جنسیتی را به‌عنوان دو عامل برای بررسی سازوکار داخلی خودافشاگری در میان دانشجویان کم‌رو انتخاب کردند. آن‌ها در نتیجه پژوهش خود بیان داشتند کم‌رویی با خودافشاگری رابطه منفی دارد. این یافته‌ها سهم امنیت روان‌شناختی در خودافشایی دانشجویان خجالتی را نشان داد و مبنای تجربی مداخلات مربوطه برای افزایش خودافشایی دانشجویان را فراهم کرد. Misir و همکاران (2020) در پژوهش خود درباره رابطه بین توانایی بین‌فردی درک شده و خودافشایی در یک حوزه آنلاین با نقش تعدیل‌کننده کم‌رویی، به این نتیجه رسیدند که، کم‌رویی رابطه بین خودافشایی آنلاین و صلاحیت بین فردی را تعدیل می‌نماید. همچنین، نتایج نشان داد که رابطه بین خودافشایی آنلاین و صلاحیت بین فردی درک شده برای افراد با سطح کم‌رویی بالاتر، ضعیف‌تر و برای افرادی که دارای نمره متوسط یا پایین در اندازه‌گیری کم‌رویی هستند، قوی‌تر است. Zardeckaitė - Matulaitienė and Paluckaitė (2013) در پژوهشی با عنوان رابطه خودافشایی اساتید و انگیزه دانش‌آموزان برای یادگیری، اظهار داشتند که ارتباط معلم با دانش‌آموزان بخش اساسی فرایند یادگیری موفق و الهام‌بخش است. این تحقیق نشان داد که خودافشایی معلم می‌تواند ابزاری مؤثر برای معلمان باشد تا دانش‌آموزان را به یادگیری ترغیب کند. همچنین پیشنهاد که خودافشاگری معلم باید در شرایط مرتبط و مناسب رخ دهد. Jebbour and Mouaid (2019) در پژوهش خود با عنوان تأثیر خودافشایی معلم بر مشارکت دانشجو در کلاس درس زبان انگلیسی دانشگاه، نتیجه گرفتند که معلمان باید از خودافشایی برای توضیح مواد درسی دوره آموزشی به‌عنوان یک رفتار آموزشی مؤثر، بدون استفاده از تکنیک پرسشگری یا فراخواندن دانش‌آموزان استفاده کنند تا آن‌ها را به تعامل داوطلبانه با معلم ترغیب نماید. Matsushima و همکاران (2000) دریافتند که افراد خجالتی، به دلیل کارآیی

اجتماعی پایین، قادر به سازگاری مناسب در موقعیت‌های اجتماعی نبوده و در نتیجه سطح خود افشایی سطح پایین‌تری دارند. Lemay and Melville (2013) در پژوهش خود با عنوان کاهش خود افشاگری برای حفظ امنیت در مراقبت از شرکا، دریافتند که افراد تمایل دارند در هر موقعیتی برای حفظ امنیت درونی خود مطابق با واکنش‌های خاص دیگران رفتار کنند. اگر افراد هنگام اظهار نظر، پاسخ ایده آلی از دیگران دریافت نکنند، میزان خود افشایی را کاهش می‌دهند. Zhen و همکاران (2018) در تحقیقی تحت عنوان چگونه حمایت اجتماعی افسردگی را در بین قربانیان سیل تسکین می‌دهد؟ فهمیدند که نقش حمایت اجتماعی در تسکین افسردگی عمدتاً از بهبود امنیت و خود افشایی افراد حاصل شده است. یافته‌های ایشان آشکار کرد که خود افشایی تأثیر مثبتی بر احساس ایمنی دارد.

اگرچه به دانش ما، پژوهش‌های اندکی در ارتباط با اثربخشی خود افشایی اساتید بر کم‌رویی در بین دانشجویان رشته زبان انگلیسی با نقش میانجی امنیت روان‌شناختی انجام شده است، بر اساس ادبیات و پیشینه‌ای که در بالا به آن پرداخته شد، ارزش بررسی بیشتر دارد. از طرفی، بیشتر مطالعات در حوزه رابطه کم‌رویی دانشجویان و خود افشایی اساتید، بر اساس نمونه‌های غربی است و از آنجایی که کم‌رویی پدیده‌ای آمیخته با فرهنگ روابط اجتماعی است، نیاز به پژوهش‌های بومی در این زمینه احساس می‌شود. خلاصه پژوهش‌های انجام شده در این حوزه در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱. پیشینه پژوهش

ردیف	محقق	سال	عنوان	نتایج تحقیق
۱	هاروی و بویتن	۲۰۲۱	افشای خود و تاب‌آوری روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای عزت‌نفس و شفقت به خود	عزت‌نفس و شفقت به خود، واسطه‌ای بین افشای خود و تاب‌آوری روانی است.
۲	چرنیواسکی	۲۰۲۱	پیش‌بینی روان‌شناختی افشای خود توانایی‌های دانش‌آموزان: مدل و عوامل	بین نمرات عملکرد عینی، عزت‌نفس عمومی، درک دانش‌آموزان از زندگی به‌عنوان خود افشایی، همبستگی مثبت قوی وجود دارد.
۳	کادجی و مست	۲۰۲۱	تأثیر خود افشایی پزشک بر خود افشایی بیمار و درک بیمار از پزشک	پزشکانی که خود را افشا کردند، نسبت به پزشکان دیگر، همدل‌تر تلقی شدند. افشای

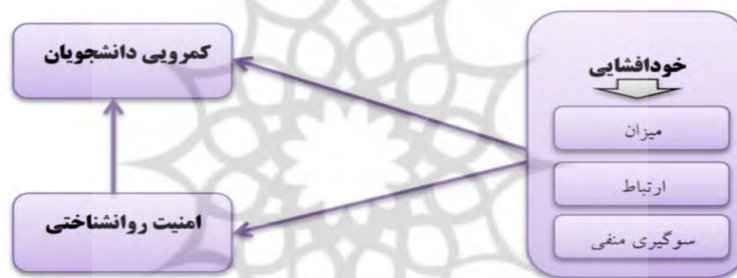
خود پزشکی بر نیت رفتاری بیماران تأثیر داشت و جنسیت پزشکی آن را تعدیل کرد.			
۴	لی و همکاران	۲۰۲۰	کمرویی و خودافشایی در بین دانشجویان: نقش واسطه‌ای امنیت روانی و تفاوت جنسیتی
میان کمرو بودن با خودافشاگری رابطه منفی وجود دارد.			
۵	میسیر و همکاران	۲۰۱۹	رابطه بین توانایی بین فردی درک شده و خودافشایی در یک حوزه آنلاین: نقش تعدیل‌کننده کمرویی
کمرویی رابطه بین خودافشایی آنلاین و صلاحیت بین فردی را تعدیل می‌کند و این رابطه برای افراد با سطح کمرویی بالاتر، ضعیف‌تر و برای افرادی با سطح کمرویی متوسط یا پایین، قوی‌تر است.			
۶	جبور و موعید	۲۰۱۹	تأثیر خودافشایی معلم بر مشارکت دانشجو در کلاس درس زبان انگلیسی دانشگاه
خودافشایی معلمان برای توضیح مطالب درسی، یک تمرین آموزشی مؤثر است که موجب ایجاد انگیزه در فراگیران می‌شود.			
۷	ژن و همکاران	۲۰۱۸	حمایت اجتماعی چگونه افسردگی در میان سیل‌زدگان را برطرف می‌کند؟ مشارکت احساس ایمنی، افشای خود و شناخت منفی
حمایت اجتماعی دارای چهار اثر منفی غیرمستقیم بر افسردگی است: مسیر غیرمستقیم یک مرحله‌ای برای خودافشایی، از احساس امنیت تا خودافشایی، و خودافشایی تا شناخت منفی درباره خود، و گام غیرمستقیم از احساس امنیت زندگی از طریق خودافشایی به خودشناسی منفی.			
۸	زاردکایتی و کریستیاننا	۲۰۱۳	رابطه خودافشایی اساتید و انگیزه دانش‌آموزان برای یادگیری
خود افشایی معلمان ابزاری مؤثر است تا دانش‌آموزان را به یادگیری ترغیب کند.			
۹	لیمی و ملویل	۲۰۱۳	کاهش خود افشاگری برای حفظ امنیت در مراقبت از شرکا
افراد تمایل دارند برای حفظ امنیت درونی خود مطابق با واکنش‌های دیگران رفتار کنند و اگر هنگام اظهارنظر، پاسخ ایده‌آل دریافت نکنند، میزان خود افشایی کاهش می‌یابد.			
۱۰	ماتسوشیما و همکاران	۲۰۰۰	کمرویی در افشای خود با واسطه مهارت اجتماعی
افراد خجالتی، مهارت‌های بین فردی پایینی دارند، بنابراین در افشای خود تردید می‌کنند.			

در این پژوهش، محقق قصد دارد سؤالات زیر را مورد بررسی قرار دهد:  
سؤال اصلی پژوهش: آیا امنیت روان‌شناختی در اثربخشی خودافشایی بر کم‌رویی دانشجویان مؤثر است؟

سؤالات فرعی پژوهش از قرار زیر است:

۱. آیا خودافشایی اساتید بر کم‌رویی دانشجویان اثربخش است؟
  ۲. آیا خودافشایی اساتید بر امنیت روان‌شناختی دانشجویان اثربخش است؟
  ۳. آیا امنیت روان‌شناختی دانشجویان بر کم‌رویی آنان اثربخش است؟
- مدل مفهومی یا چارچوب نظری پژوهش، جهت نشان دادن تعداد متغیرها و روابط بین آنها در قالب شکل ۱ ترسیم گردیده است:

شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش



## روش

پژوهش حاضر بر مبنای هدف، از نوع تحقیقات کاربردی بوده، از لحاظ روش تحقیق تحلیلی و توصیفی همبستگی است که به صورت پیمایشی انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان رشته زبان انگلیسی دانشگاه‌های استان مازندران می‌باشند. برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده گردید و حجم نمونه ۳۸۴ نفر تخمین زده شد. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌های میدانی از سه پرسشنامه خودافشایی اساتید با ۱۴ گویه (Cyanus & Martin, 2004)، کم‌رویی با ۱۱ گویه (Henderson et al., 2014)، و امنیت روان‌شناختی با ۴۰ گویه (Tinan, 2005) استفاده شد. پرسشنامه‌های مذکور توسط یک استاد مترجمی زبان انگلیسی به زبان فارسی ترجمه

شدند. برای اطمینان از صحت ترجمه، دوباره توسط استادی دیگر به انگلیسی برگردانده شدند و از نظر تطابق با پرسشنامه اصلی مورد تأیید سه نفر از متخصصان قرار گرفت. جهت اعتبارسنجی از آزمون تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده است. جهت محاسبه پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد. بدین صورت که تعداد ۳۰ پرسشنامه توزیع و پس از تکمیل پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ از طریق نرم‌افزار SPSS محاسبه شد. با توجه به این که ضریب آلفای کرونباخ برای همه متغیرها بالاتر از ۰/۷۰ به دست آمد، پایایی پرسشنامه‌ها مورد تأیید قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴ به نمایش درآمده است.

جدول ۴. پایایی بخش‌های مختلف پرسشنامه

بخش پرسشنامه	آلفای کرونباخ
خوددانشایی اساتید	۰/۸۸
کمرویی	۰/۹۱
امنیت روان‌شناختی	۰/۸۴

به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف، جهت اعتبار سنجی از آزمون تحلیل عاملی تأییدی و به منظور بررسی سؤالات پژوهش و بررسی نقش میانجی از آزمون مدل معادلات ساختاری در نرم‌افزار لیزرل بهره گرفته شد و برای سنجش اثبات معنی داری از آزمون سو بل استفاده شد. نتایج مربوط به آن‌ها در بخش بعدی به تفکیک ذکر شده است.

#### یافته‌ها

جهت توصیف ویژگی‌های عمومی پاسخ‌دهندگان از شاخص‌های آمار توصیفی استفاده شده است. فراوانی پاسخ‌دهندگان بر اساس جنسیت، سن و میزان تحصیلات در جدول ۵ مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۵. توزیع فراوانی پاسخ‌دهندگان بر اساس ویژگی‌های عمومی

ویژگی‌های عمومی پاسخ‌دهندگان	فراوانی	درصد
جنسیت		
مرد	۱۳۸	۳۵/۹
زن	۲۴۶	۶۴/۱
سن		
کمتر از ۳۰ سال	۲۹۲	۷۶

درصد	فراوانی	ویژگی‌های عمومی پاسخ‌دهندگان
۲۰/۶	۷۹	۳۰-۴۰ سال
۳/۴	۱۳	۴۰-۵۰ سال
-	۰	بیشتر از ۵۰ سال
۱۶/۹	۶۵	کاردانی و کمتر
۵۵/۲	۲۱۲	کارشناسی
۲۴/۵	۹۴	کارشناسی ارشد
۳/۴	۱۳	دکتری

جدول ۶ شامل آمار توصیفی برای همه متغیرهای به کاررفته در تحقیق است که مهم‌ترین شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی متغیرهای تحقیق در آن ارائه شده است. ارقام این جدول به کمک نرم‌افزار SPSS محاسبه شده‌اند.

جدول ۶. آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشدگی
کم‌رویی	۳/۴۴	۰/۴۷۷	۰/۲۲۷	۰/۰۰۷	-۰/۱۱۳
خودافشایی اساتید	۳/۳۸	۰/۶۴۱	۰/۴۱۱	-۰/۱۴۱	-۰/۳۲۰
امنیت روان‌شناختی	۳/۵۶	۰/۵۲۵	۰/۲۷۶	-۰/۲۳۳	۰/۱۱۰

جدول ۶ نشان می‌دهد میانگین تمامی مؤلفه‌ها بالاتر از عدد ۳ است و از آنجایی که در طیف ۵ گزین‌های که انتخاب شده میانگین بالاتر از ۳ نشان‌دهنده موافق بودن وضعیت آن متغیر در جامعه آماری است، می‌توان گفت که مؤلفه‌ها در وضعیت مطلوبی هستند. یکی از پیش‌فرض‌های اصلی مدل معادلات ساختاری بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای موردبررسی است. در این پژوهش از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شده است. در تمامی موارد مقدار معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ به دست آمده است. بنابراین دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر نرمال بودن داده‌ها وجود ندارد و می‌توان آزمون‌های پارامتریک را اجرا کرد.

جدول ۷. آزمون نرمال بودن داده‌ها

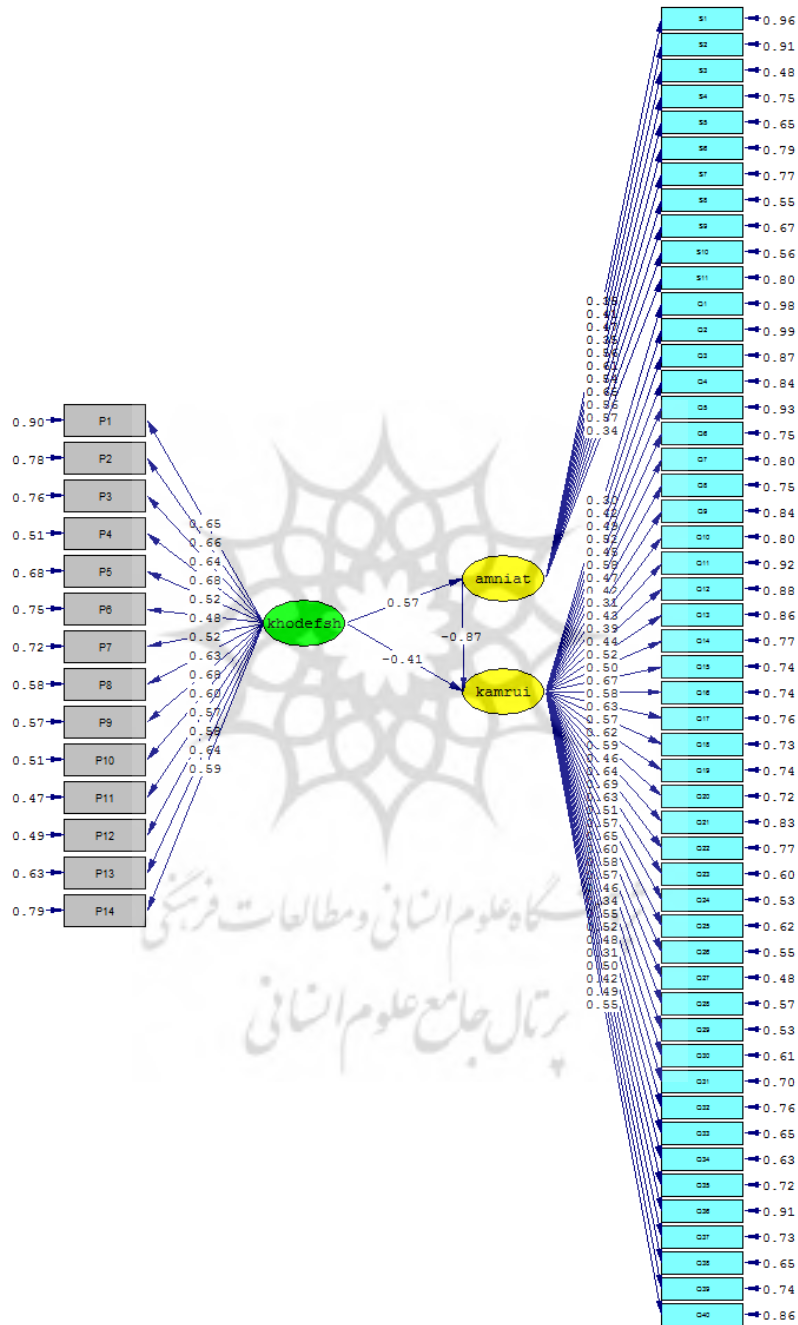
متغیر	معناداری	درجه آزادی	وضعیت
کم‌رویی	۰/۰۸۲	۳۸۴	نرمال
خودافشایی اساتید	۰/۱۰۲	۳۸۴	نرمال
امنیت روان‌شناختی	۰/۰۷۵	۳۸۴	نرمال



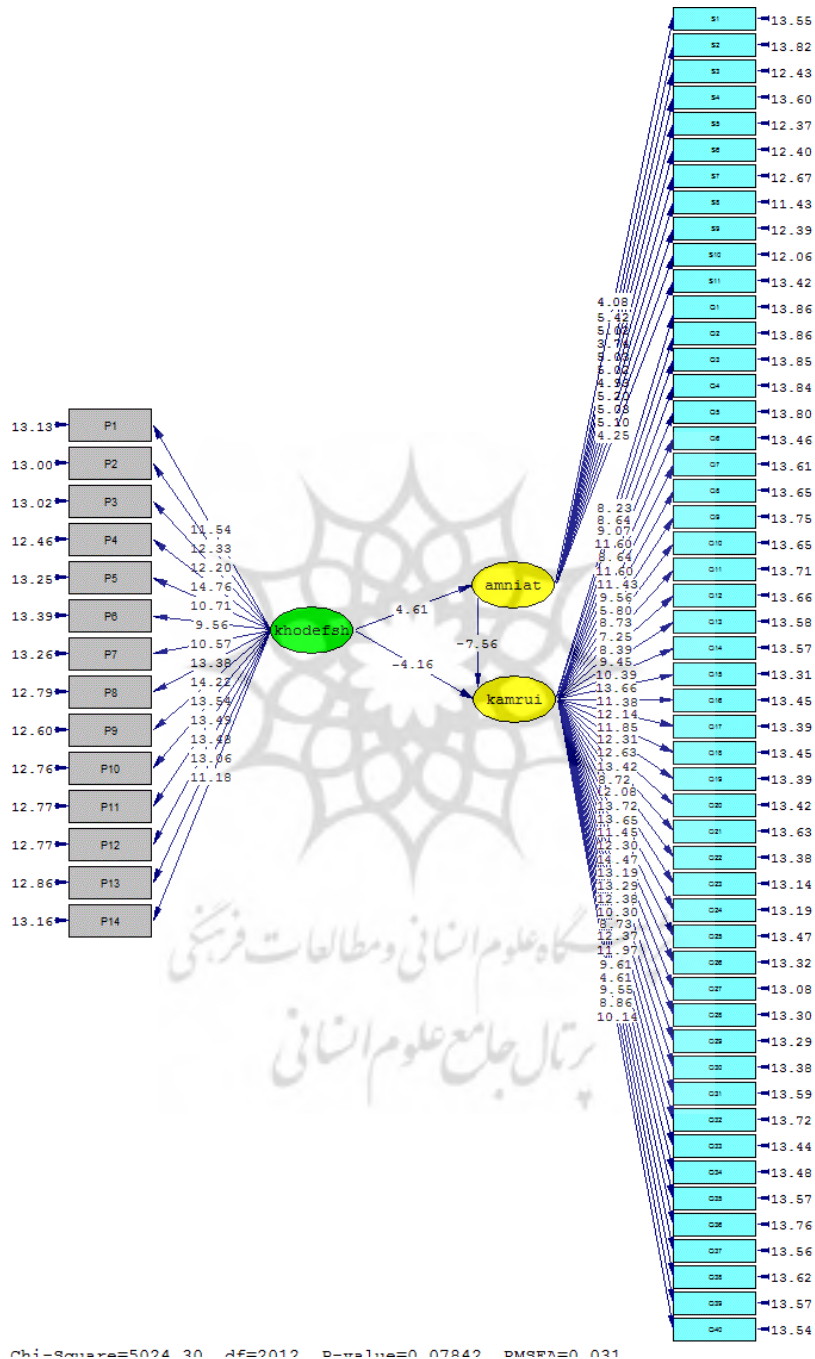
در ادامه به منظور بررسی فرضیات تحقیق از تکنیک معادلات ساختاری استفاده شده است. از میان روش‌های مختلفی که برای مطالعه ساختار داخلی یک مجموعه از نشانگرها وجود دارد، تحلیل عاملی تأییدی مفیدترین روشی است که به برآورد پارامتر و آزمون فرضیه‌ها با توجه به تعداد عامل‌های زیربنایی روابط میان نشانگرها می‌پردازد. در این مطالعه از ابزار پرسشنامه برای گردآوری داده‌ها استفاده شده است. بنابراین با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی ساختار کلی پرسشنامه‌های تحقیق مورد روایی سنجی محتوایی قرار گرفته است. برای تحلیل عاملی تأییدی و مدل‌یابی معادلات ساختاری بار عاملی استاندارد و آماره  $t$  محاسبه شده است. در حالت کلی قاعده زیر حاکم است:

قدرت رابطه بین عامل (متغیر پنهان) و متغیر قابل مشاهده، به وسیله بار عاملی نشان داده می‌شود. بار عاملی مقداری بین صفر و یک است. اگر بار عاملی کمتر از  $0/3$  باشد رابطه ضعیف در نظر گرفته شده و از آن صرف نظر می‌شود. بار عاملی بین  $0/3$  تا  $0/6$  قابل قبول است و اگر بزرگ‌تر از  $0/6$  باشد بسیار مطلوب است. زمانی که همبستگی متغیرها شناسایی گردید باید آزمون معناداری صورت گیرد. جهت بررسی معنادار بودن رابطه بین متغیرها از آماره آزمون  $t$  یا همان  $t$ -value استفاده می‌شود. چون معناداری در سطح خطای  $0/05$  بررسی می‌شود بنابراین اگر میزان بارهای عاملی مشاهده شده با آزمون  $t$ -value از  $1/96$  کوچک‌تر محاسبه شود، رابطه معنادار نیست و در نرم‌افزار لیزرل با رنگ قرمز نمایش داده خواهد شد. خروجی نرم افزار لیزرل نشان می‌دهد که بار عاملی استاندارد تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه‌های کم‌رویی، خودافشایی اساتید و امنیت روان‌شناختی در تمامی موارد بزرگ‌تر از  $0/3$  به دست آمده است (شکل ۲). بنابراین ساختار عاملی پرسشنامه‌ها قابل تأیید است. همچنین بار عاملی آماره  $t$  شاخص‌های سنجش هر یک از ابعاد مورد مطالعه در سطح اطمینان  $5\%$  مقداری بزرگ‌تر از  $1/96$  به دست آمده است. نتایج حاصل از سنجش معناداری داده‌های مدل نیز در شکل ۳ ارائه شده است.

شکل ۲. نتایج تأیید مدل نهایی ارتباط بین متغیرهای تحقیق



شکل ۳. آماره t-value نتایج تأیید مدل نهایی ارتباط بین متغیرهای تحقیق



جدول ۸. شاخص‌های نیکویی برازش فرضیات پژوهش

شاخص‌های برازندگی	(X2/df)	(RMSEA)	(GFI)	(AGFI)	(NFI)	(NNFI)
مقادیر قابل قبول	۳-۱	< ۰/۰۵	> ۰/۹	> ۰/۹	> ۰/۹	> ۰/۹
مقادیر محاسبه شده	۲/۴۹	۰/۰۳۱	۰/۹۱	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۹۲

از آنجا که مقدار شاخص خی-دو بهنجار است که از تقسیم ساده خی-دو بر درجه آزادی مدل محاسبه می‌شود برابر ۲/۴۹ به دست آمده است، می‌توان نتیجه گرفت که این مقدار مطلوب است، زیرا اگر مقدار شاخص خی-دو بهنجار بین ۱ تا ۳ باشد شرایط مطلوب است. با توجه به اشکال ۲ و ۳ نتایج سؤالات تحقیق در جدول ۹ آورده شده است.

جدول ۹. نتایج بررسی فرضیه‌های پژوهش

سؤال	سؤالات تحقیق	ضریب بتا	مقدار معناداری	نتایج
فرعی ۱	آیا خودافشایی اساتید بر کم‌رویی دانشجویان اثربخش است؟	-۰/۴۱	-۴/۱۶	تأیید
فرعی ۲	آیا خودافشایی اساتید بر امنیت روان‌شناختی دانشجویان اثربخش است؟	۰/۵۷	۴/۶۱	تأیید
فرعی ۳	آیا امنیت روان‌شناختی دانشجویان بر کم‌رویی آنان اثربخش است؟	-۰/۸۷	-۷/۵۶	تأیید
اصلی	آیا امنیت روان‌شناختی در اثربخشی خودافشایی بر کم‌رویی دانشجویان مؤثر است؟	مستقیم -۰/۴۱ غیرمستقیم -۰/۴۹۵	آزمون سوبل -۳/۹۴	تأیید

بر اساس اطلاعات جدول ۹ قدرت رابطه خودافشایی اساتید و کم‌رویی دانشجویان برابر ۰/۴۱- محاسبه شده است که نشان می‌دهد همبستگی بین این دو متغیر مطلوب اما معکوس است. در واقع می‌توان گفت که با افزایش خودافشایی اساتید ویژگی کم‌رویی دانشجویان کاهش می‌یابد. آماره t آزمون نیز ۴/۱۶- به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی t در سطح خطای ۵٪ یعنی ۱/۹۶ بوده و نشان می‌دهد همبستگی مشاهده شده معنادار است (منفی رابطه معکوس را نشان می‌دهد) و می‌توان گفت خودافشایی اساتید بر کم‌رویی دانشجویان اثربخش است. همچنین قدرت رابطه خودافشایی اساتید و امنیت روان‌شناختی دانشجویان برابر ۰/۵۷ محاسبه شده است که نشان می‌دهد همبستگی مطلوب است. آماره t آزمون نیز ۴/۶۱ به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی t در سطح خطای ۵٪ یعنی

۱/۹۶ بوده و نشان می‌دهد همبستگی مشاهده‌شده معنادار است. بنابراین می‌توان گفت خودافشایی اساتید بر امنیت روان‌شناختی دانشجویان تأثیر مستقیم و مثبت دارد. در سؤال سوم پژوهش قدرت رابطه امنیت روان‌شناختی دانشجویان و کم‌رویی آنان برابر ۰/۸۷- محاسبه شده است که نشان می‌دهد همبستگی بین این دو متغیر مطلوب اما معکوس است. در واقع می‌توان گفت که با افزایش امنیت روان‌شناختی ویژگی کم‌رویی دانشجویان کاهش می‌یابد. آماره  $t$  آزمون نیز ۷/۵۶- به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای ۵٪ یعنی ۱/۹۶ است و نشان می‌دهد همبستگی مشاهده‌شده معنادار است (منفی رابطه معکوس را نشان می‌دهد) و می‌توان نتیجه‌گیری کرد که امنیت روان‌شناختی بر کم‌رویی دانشجویان اثربخش است.

به‌منظور بررسی نقش میانجی امنیت روان‌شناختی در فرضیه موردبحث، باید اثر مستقیم دو سازه را با اثر غیرمستقیم در حالت دخیل ساختن متغیر میانجی موردبررسی قرار داد تا در صورت افزایش اثر، بتوان اثر میانجی را قابل قبول دانست. در فرضیه حاضر اثر مستقیم برابر ۰/۴۱- است. اثر غیرمستقیم در صورت وجود متغیر میانجی برابر ۰/۴۹۵- به دست آمد. همچنین، با توجه به نتیجه آزمون سوبل مقدار  $Z$  حاصل از این آزمون برای سنجش معناداری اثر متغیر میانجی امنیت روان‌شناختی در تأثیرگذاری متغیر خودافشایی بر کم‌رویی، ۳/۹۴- محاسبه شد که بیشتر از ۱/۹۶ بوده و به این معنی است که خودافشایی بر کم‌رویی با نقش میانجی امنیت روان‌شناختی اثر غیرمستقیم دارد. در نتیجه با توجه به بیشتر بودن اثر مسیر غیرمستقیم از مسیر مستقیم و نتایج آزمون معناداری می‌توان گفت وجود متغیر میانجی تأثیر را افزایش داده و نقش میانجی امنیت روان‌شناختی در فرضیه مورد تأیید واقع می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

افراد هر روز در تعاملات اجتماعی گوناگونی شرکت می‌کنند و انواع روابط بین فردی را ایجاد می‌کنند. محققان روان‌شناسی اجتماعی اشاره کرده‌اند که ارتباط و تعامل اجتماعی نقش اساسی و مهمی در زندگی روزمره انسان دارد، به‌ویژه برای افرادی که می‌خواهند در فعالیت‌های مشترک با دیگران ارتباط برقرار کرده و با آنها در تعامل باشند. خودافشایی نقش مهمی در توسعه و حفظ روابط بین فردی افراد، سازگاری اجتماعی و سلامت جسمی و روانی ایفا می‌کند. خودافشایی ابتدا در روان‌شناسی اومانستی و در پی آن در مطالعات ارتباطات، در زمینه روابط بین فردی موردپژوهش قرار گرفت. در روان‌شناسی، خودافشایی

به عملی اشاره می‌کند که فرد اطلاعات شخصی خود را برای دیگران فاش می‌کند، جایی که به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی با افراد، ملاک اساسی یک شخصیت سالم است. در مطالعات ارتباطی، خود افشایی به معنای هر گونه پیامی در مورد خود است که شخص به دیگری منتقل می‌کند. خود افشایی، به عنوان بیان مهم و ضروری رفتار در تعامل اجتماعی، به فرایندی اطلاق می‌شود که طی آن افراد هنگام ارتباط با دیگران به طور داوطلبانه رفتار، اندیشه و احساس خود را بروز می‌دهند.

هدف پژوهش حاضر اثر بخشی خود افشایی اساتید بر کم‌رویی در بین دانشجویان رشته زبان انگلیسی با نقش میانجی امنیت روان شناختی بوده است. نتایج نشان می‌دهند قدرت رابطه خود افشایی اساتید و کم‌رویی دانشجویان برابر  $0/41$  - محاسبه شده است که نشان می‌دهد همبستگی بین این دو متغیر مطلوب اما معکوس است. در واقع می‌توان گفت که با افزایش خود افشایی اساتید ویژگی کم‌رویی دانشجویان کاهش می‌یابد. آماره  $t$  آزمون نیز  $4/16$  - به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای  $5\%$  یعنی  $1/96$  بوده و نشان می‌دهد همبستگی مشاهده شده معنادار است (منفی رابطه معکوس را نشان می‌دهد) و می‌توان گفت خود افشایی اساتید بر کم‌رویی دانشجویان اثر بخش است. همچنین قدرت رابطه خود افشایی اساتید و امنیت روان شناختی دانشجویان برابر  $0/57$  محاسبه شده است که نشان می‌دهد همبستگی مطلوب است. آماره  $t$  آزمون نیز  $4/61$  به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای  $5\%$  یعنی  $1/96$  بوده و نشان می‌دهد همبستگی مشاهده شده معنادار است. بنابراین می‌توان گفت خود افشایی اساتید بر امنیت روان شناختی دانشجویان تأثیر مستقیم و مثبت دارد. همچنین، با توجه به نتیجه آزمون سوبل مقدار  $Z$  حاصل از این آزمون برای سنجش معناداری اثر متغیر میانجی امنیت روان شناختی در تأثیر گذاری متغیر خود افشایی بر کم‌رویی،  $3/94$  - محاسبه شد که بیشتر از  $1/96$  بوده و به این معنی است که خود افشایی بر کم‌رویی با نقش میانجی امنیت روان شناختی اثر غیر مستقیم دارد. در نتیجه با توجه به بیشتر بودن اثر مسیر غیر مستقیم از مسیر مستقیم و نتایج آزمون معناداری می‌توان گفت وجود متغیر میانجی تأثیر را افزایش داده و نقش میانجی امنیت روان شناختی در فرضیه مورد تأیید واقع می‌شود.

یکی از شیوه‌های درمانی که می‌تواند موجب کاهش نشانه‌های کم‌رویی و هراس اجتماعی در نتیجه کاهش تأثیرات منفی آن بر زندگی دانشجویان شود، آموزش به شیوه‌ی

روان‌شناسی مثبت‌نگر است. روان‌شناسان مثبت‌گرا اهداف خود را به صورت شادی و شادکامی در زندگی آموزش می‌دهند. بنابراین با عنایت به شواهد موجود، افراد کم‌رو در همه ابعاد سخت‌رویی دچار ضعف می‌باشند، لذا تمرین جرئت‌ورزی و مقابله با استرس‌های کم‌رویی در سلامت روان و بهبود کارکرد اجتماعی افراد نقش مهمی دارد به خصوص اینکه کنترل استرس‌ها از ابعاد کلیدی و محوری در سخت‌رویی است و فردی که از این قابلیت برخوردار است از سطوح بالاتر و ابعاد بیشتری از سخت‌رویی نیز بهره‌مند است.

اساتید می‌توانند از خودافشایی در هنگام تدوین موضوعاتی از آثار ادبی، مانند داستان کوتاه، رمان و نمایشنامه استفاده کنند. چنین ژانرهایی اغلب موضوعات مربوط به داستان‌های زندگی روزمره را منعکس می‌کنند که در آن نظرات و تجربیات اساتید ممکن است بر ارزش مطالب درسی افزوده و در نتیجه به نتایج مطلوب برسند. اساتید همچنین می‌توانند خودافشایی را در دوره‌های زبان‌شناسی از جمله زبان‌شناسی اجتماعی و زبان‌شناسی کاربردی لحاظ کنند، زیرا مسائلی که در چنین دوره‌هایی ظاهر می‌شود اغلب با استفاده از زبان پیچیده برای دستیابی به هدف خاصی سروکار دارد. در این زمینه، اساتید می‌توانند تجربیات شخصی خود را به عنوان یادگیرنده زبان انگلیسی و اتفاقات جالبی که هنگام برقراری ارتباط با زبان انگلیسی و تعامل با زبان‌آموزان رخ داده است، به اشتراک بگذارند. با توجه به اهمیت فراوان نقش خودافشایی برای دانشجویان، لازم است سازوکار داخلی و عوامل تعدیل‌کننده خودافشایی مورد بررسی قرار گیرد، بنابراین پیشنهاد می‌شود مداخلات احتمالی برای بهبود توانایی خودافشایی دانشجویان دانشگاه ایجاد شود، تا در نتیجه موجب بهبود سازگاری تحصیلی و بین‌فردی آن‌ها باشد. لذا با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش و با توجه به نقش و تأثیر متغیر امنیت روان‌شناختی در دانشجویان پیشنهاد می‌گردد که دست‌اندرکاران نظام آموزشی به بهبود حالات مثبت روان‌شناختی در دانشجویان همت گمارند چراکه با رشد و بهبود ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی میزان کارآفرینی بالا رفته و زمینه‌های رشد هرچه بیشتر دانشجویان فراهم می‌آید و کم‌رویی در بین دانشجویان کمتر می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌هایی یا زمینه‌های مناسب جهت ارتقای حالات مثبت روان‌شناختی و امنیت روان‌شناختی و رشد عوامل تأثیرگذار بر تاب‌آوری، خوش‌بینی، امیدواری و خودکارآمدی زمینه‌های رشد خودافشایی در دانشجویان افزایش یابد. پیشنهاد می‌شود تا با آموزش‌های مستمر و مناسب در زمینه افزایش دیدگاه‌های خوش‌بینانه و کاهش

استرس دانشجویان تلاش شود و همچنین ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانشجویانی که دارای اضطراب اجتماعی بالایی هستند. با توجه به اینکه میزان سلامت روانی دانشجویانی متفاوت است نیاز است با میزان سلامت روانی، مشاوران و روان‌شناسان به ارائه خدمات مشاوره‌ای بپردازند. همچنین پیشنهاد می‌شود آموزش عالی برنامه‌ریزی‌های مرتبط جهت کاهش کم‌رویی و هراس اجتماعی توجه بیشتری به روان‌شناسی مثبت نگر داشته باشد. پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌های دیگری در راستای تعیین نقش جنسیت بر کارآمدی روان‌شناسی مثبت نگر در کاهش علائم کم‌رویی و هراس اجتماعی انجام گیرد. با توجه به یافته‌های پژوهش و نظر به اهمیت سخت‌رویی در کاهش آسیب‌ها و استرس‌ها و کم‌رویی و نیز از آنجا که قرن حاضر، عصر استرس، اضطراب و مواجهه نامیده شده است و از طرف دیگر توانایی کنترل هیجانات ناگوار در سلامت روانی، اهمیت خاصی دارد به گونه‌ای که افرادی که سخت‌رویی بالایی دارند توانایی بهتری برای مقابله با کم‌رویی دارند و زمانی که تحت فشار قرار بگیرند کمتر احتمال دارد که دچار بیماری شوند، لذا توجه به سخت‌رویی افراد و مؤلفه‌هایش و پرورش آن‌ها از اهمیت بسیاری برخوردار است و این پژوهش می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاری‌های مناسب در زمینه آسیب‌های روانی از کم‌رویی و ارائه برنامه‌های پیشگیرانه و برنامه‌های مرتبط با ارتقاء سخت‌رویی در دانشجویان باشد.

### تعارض منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی ندارند.

### سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در این پژوهش که به نویسندگان اعتماد کرده و وقت و اطلاعات خود را در اختیار ما گذاشتند، صمیمانه سپاسگزار هستیم.

### References

- Baardstu, S., Coplan, R. J., Karevold, E. B., Laceulle, O. M., & von Soest, T. (2020). Longitudinal pathways from shyness in early childhood to personality in adolescence: Do peers matter?. *Journal of research on adolescence, 30*(s2), 362-379. <https://doi.org/10.1111/jora.12482>
- Bober, A., Gajewska, E., Czaprowska, A., Świątek, A. H., & Szcześniak, M. (2022). Impact of shyness on self-esteem: The mediating effect of self-presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(1), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010230>



- Cayanus, J. L., & Martin, M. M. (2004). An instructor self-disclosure scale. *Communication Research Reports*, 21(3), 252-263. <https://doi.org/10.1080/08824090409359987>
- Chernyavskaya, V. (2021). *Psychological prediction of self-disclosure of schoolchildren's abilities: Model and factors*. Amurcon 2020 International Scientific Conference. Sholom-Aleichem Priamursky State University, Russia.
- Harvey, J., & Boynton, K. (2021). Self-Disclosure and psychological resilience: The mediating roles of self-esteem and self-compassion. *Interpersonal An International Journal on Personal Relationships*, 15, 90-104. <https://doi.org/10.1080/13670050.2018.1441261>
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 95-115). Elsevier Academic Press.
- Henry, A., & Thorsen, C. (2021). Teachers' self-disclosures and influences on students' motivation: A relational perspective. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 24(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/13670050.2018.1441261>
- Jebbour, M., & Mouaid, F. (2019). The impact of teacher self-disclosure on student participation in the university English language classroom. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 31(3), 424-436.
- Jinhua, L., & Beibei, M. (2021). The influence of family cohesion on shyness of contemporary college students: The mediation role of emotional warmth. *Journal of Psychology & Behavior Research*, 3(1), 9-15. <https://doi.org/10.22158/jpbr.v3n1p9>
- Kadji, K., & Mast, M. (2021). The Effect of physician self-disclosure on patient self-disclosure and patient perceptions of the physician. *Patient Education and Counseling*, 104(9), 2224-2231. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.02.030>
- Länge, A. (2019). Ekzistentsialny analiz svobody. O prakticheskom i psikhoterapevticheskom obosnovanii personalnoy svobody (chast 2). [Existential Analysis of Freedom. On the Practical and Psychotherapeutic Substantiation of Personal Freedom. Part 2]. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 27(1), 119-139. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270108> [in Russian].
- Lemay, E., & Melville, M. (2013). Diminishing self-disclosure to maintain security in partners' care. *Journal of personality and social psychology*, 106(1), 37-57. <https://doi.org/10.1037/a0034161>
- Li, Z., Cai, Y., & Tu, D. (2020). A new approach to assessing shyness of college students using computerized adaptive testing: CAT-shyness. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14, Article e20. <https://doi.org/10.1017/prp.2020.15>
- Li, L., Chen, Y., & Liu, Z. (2022). Shyness and self-disclosure among college students: The mediating role of psychological security and its gender difference. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on*

- Diverse Psychological Issues*, 41(9), 6003-6013.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01099-z>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (1st ed.). Harper.
- Matsushima, R., Shiomi, K., & Kuhlman, D. (2000). Shyness in self-disclosure mediated by social skill. *Psychological reports*, 86(1), 333-338. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.1.333>
- Misir, S., Demir, A., & Koydemir, S. (2020). The relationship between perceived interpersonal competence and self disclosure in an online context: The moderating role of shyness. *International Journal of Psychology*, 55(4), 601-608. <https://doi.org/10.1002/ijop.12623>
- Nelson, L. J., & Millett, M. A. (2021). Social withdrawal during emerging adulthood. In R. J. Coplan, J. C. Bowker, & L. J. Nelson (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (2nd ed., pp. 146-162). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119576457.ch11>
- Safaei, N., & Shahrokhi, M. (2019). Relationship between teacher self-disclosure and teaching style: Perception of EFL teachers. *Cogent Education*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2019.1678231>
- Sun, L., Fu, Z., & Zheng, Y. (2021). Shyness and loneliness in Chinese young adults: Roles of aggression and gender. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 45-53. <https://doi.org/10.1080/10926771.2020.1725209>
- Sylvester, C., Whalen, D., Belden, A., & Sanchez, S., Luby, J., & Barch, D. (2018). Shyness and trajectories of functional network connectivity over early adolescence. *Child Development*, 89(3), 734-745. <https://doi.org/10.1111/cdev.13005>
- Tynan, R. (2005). The effects of threat sensitivity and face giving on dyadic psychological safety and upward communication. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(2), 223-247. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02119.x>
- Waty, F. (2021). Self-disclosure on students as tumblr blogging users: A descriptive study in Indonesia. *International Journal of Research Publications*, 79(1), 83-89. <https://doi.org/10.47119/IJRP100791620212034>
- Zardeckaitė-Matulaitienė, K., & Paluckaitė, U. (2013). The Relation between teacher's self-disclosure and student's motivation to learn. *European Scientific Journal*, 9, 1857-7881.
- Zhen, R., Quan, L., & Zhou, X. (2018). How does social support relieve depression among flood victims?. The contribution of feelings of safety, self-disclosure, and negative cognition. *Journal of Affective Disorders*, 229, 186-192. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.087>
- Zotova, O. Y., Tarasova, L. V., & Syutkina, E. N. (2020). Psychological security and personality basic values. In T. Martsinkovskaya, & V. Orestova (Eds.), *Psychology of Personality: Real and Virtual Context*, vol 94. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 864-870). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.11.02.104>