

الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال  
**Social competence is a strategy for preventing and treating  
shyness in children**

بريم عبد القادر<sup>1</sup>،

<sup>1</sup> جامعة ابن خلدون (تيارت)، [abdekader.berrim@univ-tiaret.dz](mailto:abdekader.berrim@univ-tiaret.dz)

تاريخ الاستلام: 2023/09/05 تاريخ القبول: 2023/09/10 تاريخ النشر: 2023/09/22

**ملخص:**

تهدف هذه المقالة إلى محاولة الكشف عن دور الكفاءة الاجتماعية كاستراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال وذلك من خلال التعريف بمفهومها وأهم أنواعها وأبعادها وكذا استيراثية اكتسابها أولا، ثم الوقوف عند مفهوم الخجل وعوامله وكذا أهم أنواعه وأعراضه وأخيرا كيفية الوقاية منه وعلاجه في ظل هذه الاستيراثية ثانيا.

وهذا كله من أجل أن نبين دور هذه الاستيراثية ونبحث عن السبل الفعالة في كيفية إكسابها لأبنائنا كي يتخلصوا من هذا المرض النفسي.

كلمات مفتاحية: الكفاءة الاجتماعية، الوقاية، الخجل، استيراثية، أطفال

**Abstract:**

This article aims to try to reveal the role of social competence as a strategy for the prevention and treatment of shyness in children, by defining its concept, its most important types and dimensions, as well as its acquisition strategy first, then standing at the concept of shyness and its factor, as well as its most important types and symptoms, and finally how to prevent and treat in light of this strategy secondly .

This is all in order to show the role of this contents of this strategy, and to look effective ways of how to provide our

children with it so that they can get rid of this mental illness complex.

**Keywords:** social competence, prevention, shyness, strategy, children.

---

\*المؤلف المرسل: عبد القادر بريم

## 1. مقدمة

يعاني العديد من أطفالنا – في الوقت الراهن-الكثير من الأمراض النفسية لا سيما الخجل منها والذي أصبح يعترى حياتهم الاجتماعية ويهددها، ويحد من نشاطهم ويجعلهم غير قادرين على التفاعل والتواصل بشكل إيجابي مع غيرهم داخل المدرسة وخارجها مما يؤدي بهم إلى العزلة والانطواء والتوتر الشديد والعصبية، وفي بعض الأحيان كره الآخرين والحقد عليهم...

ولكي يصبح هؤلاء الأطفال قادرين على التكيف مع الآخرين والتواصل الجيد معهم وإكسابهم الثقة بأنفسهم ينبغي علينا أن نخرجهم من دائرة الانغلاق على أنفسهم إلى الانفتاح على الآخرين والتواصل معهم بشكل جيد دون عقدة أو مركب نقص... وهذا لا يمكن أن يحدث ما لم ننم فيهم الكفاءة الاجتماعية اللازمة لذلك.

ومفهوم هذه الكفاءة وأهم أنواعها وأبعادها واستراتيجية اكتسابها وكذا مفهوم الخجل وأهم أنواعه وأعراضه وكيفية الوقاية منه وعلاجه في ظل هذه الاستراتيجية هي أهم النقاط التي نتناولها في مداخلتنا هذه كما يلي:

## 2. مفهوم الكفاءة الاجتماعية، أنواعها وأبعادها، استراتيجية اكتسابها

الكفاءة الاجتماعية من الموضوعات الهامة التي تطرق إليها علماء النفس والاجتماع والتربية ويبنوا أثرها الفعال في الوقاية والعلاج من كثير من الأمراض النفسية لاسيما الخجل منها، ولها أنواع وأبعاد مختلفة وتكتسب بطرائق عدة،

الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال ومفهوم هذه الكفاءة وأهم أنواعها وأبعادها واستراتيجية اكتسابها هي ما سنتناوله في هذا العنصر كما يلي:

## 1.2 مفهومها:

تعرف الكفاءة" بأنها الإحساس بالارتياح في المواقف الاجتماعية وبذل الجهد لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية والشعور بالثقة اتجاه السلوك الاجتماعي وتحقيق التوازن المستمر بين الفرد وبيئته لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية للفرد (ابراهيم، 2004، الصفحات 479-480) وقد عرفها توماس هوبز على أنها مصطلح ملخص يعكس الحكم الاجتماعي المتعلق بالنعوية العامة لأداء الفرد في موقف معين (هيام، 1995، صفحة 34) وقد وردت في موسوعة التربية بأنها" القدرة على التفاعل بصورة متكيفة مع المجتمع (John, 1983, p. 59)

ويرى الكثير من المختصين في مجال السلوك النفسي على أن الكفاءة الاجتماعية مرادفة للمهارات الاجتماعية، فعرفها جريشام وريشلي بأنها" المهارات التي تستخدم للاستجابة في مواقف اجتماعية محددة (عوض، 2003، الصفحات 02-16) وعرفها آخرون كذلك بأنها" مهارات سلوكية محددة تستخدم في موقف اجتماعي معين وبالتقبل الاجتماعي للفرد، والذي يشير إلى وضع الفرد بالنسبة لمجموعة الرفاق (نسيمة، 1999، صفحة 37)

وبما أنها عبارة عن مهارة اجتماعية فهي" نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين، وتصبح المهارة الاجتماعية عندما يتفاعل فرد مع آخر، ويقوم بنشاط اجتماعي يتطلب منه مهارات ليوائم بين ما يقوم به الفرد وما يفعله هو (ابراهيم ا.، 1994، صفحة 461) وهي في هذا الصدد أيضا" قدرة الفرد المسؤول عن المؤسسة على التعامل مع الأفراد والجماعات داخل المؤسسة، وتنسيق جهودهم أثناء العمل وخلق روح العمل الجماعي بينهم، والقدرة على

القيادة والاتصال مع الأفراد لإنجاز أهداف محددة (محمد و حسن، 2004،  
الصفحات 149-150)

ولا يقتصر مفهوم الكفاءة أو المهارة الاجتماعية على كونها نظام متناسق من  
النشاط يهدف إلى تحقيق هدف معين أو التعامل مع الأفراد والجماعات وخلق  
روح العمل الجماعي بينهم فحسب وإنما هي كذلك " قدرة الطفل على المبادرة  
بالتفاعل مع الآخرين والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية إزاءهم والتي تضبط  
انفعالاته في مواقف التفاعل الاجتماعي، وبما يتناسب مع طبيعة الموقف (محمد  
ومنى، 2005، صفحة 203)

من هذه التعاريف نخلص إلى أن الكفاءة الاجتماعية هي فن التعامل مع  
الآخرين بواسطة سلوكات مهارة متناسقة تجعل الفرد يشعر بالارتياح في مختلف  
المواقف الاجتماعية التي تعرض لها.

## 2.2 أهم أنواعها وأبعادها

مثلا اختلف المختصون في علم النفس والاجتماع والتربية في تحديد  
مفهوم الكفاءة أو المهارة الاجتماعية اختلفوا أيضا في تحديد أنواعها وأبعادها،  
وسنقتصر في هذه النقطة على ذكر أهم هذه الأنواع والأبعاد كما يلي:

### 1.2.2. أهم أنواعها

يرى السيد محمد أبو هاشم في كتابه سيكولوجية المهارات أن الكفاءة أو  
المهارة الاجتماعية ثلاثة أقسام هي: مهارة المشاركة، المهارات الجمعية، مهارة  
التعاون:"

- مهارة المشاركة: نجد بعض التلاميذ ذوي مهارات اجتماعية قد لا يكونون على  
استعداد أو غير قادرين على المشاركة، وأحيانا نجد بعض التلاميذ الذين يتجنبون  
العمل الاجتماعي خجولين وكثير ما يكون الخجولين أذكيا جدا ولكنهم قد يعملون

الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال بمفردهم أو مع شخص آخر وهؤلاء يجدون صعوبة في التعامل مع الجماعة، وهناك

التلميذ النمطي الذي يختار بسبب أو آخر أن يعمل بمفرده ويرفض المشاركة في المشروعات الجماعية التعاونية.

-المهارات الجماعية: تتوفر لدى معظم الناس خبرات العمل في جماعات كان أعضاؤها مرحين ولديه مهارات اجتماعية جيدة، ولكي يكون عمل الجماعة جيدا يجب أن يعلموا المهارات الاجتماعية ليتفاعلوا بنجاح مع الجماعة.

- مهارة التعاون: التعاون أسلوب من أساليب السلوك الاجتماعي، تقتضي طبيعته التفاعل مع الأفراد لتحقيق هدف مشترك وينتج عن ذلك الاهتمامات المشتركة بينهم وروح الصداقة ومشاعر السعادة وزيادة الاتصال، والمساعدة وتنسيق الجهود. (محمد و حسن، 2004، الصفحات 150-151).

## 2.2.2. أهم أبعادها

ذكر كل من المخطي وجبران يحي في كتابهما المهارات الاجتماعية ستة أبعاد للمهارة الاجتماعية هي:

1-المهارات الاجتماعية العامة: تشمل السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعيا والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي أو غير لفظي أثناء التفاعل مع الآخرين.

2- المهارات الاجتماعية الشخصية: ويقصد بها التعامل بشكل إيجابي مع الأحداث والمواقف الاجتماعية.

3- مهارات المبادرة التفاعلية: وتشمل المبادرة بالمشاركة والحوار والتفاعل.

4- مهارات الاستجابة التفاعلية: وتشمل القدرة على الاستجابة لمبادرات الغير من الحوار وطلب المساعدة أو المشاركة.

**5-** المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة المدرسية: وتتمثل في إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد وأحداث البيئة المدرسية، وتشمل التعاون مع الطلاب والمعلمين وطاقم الإدارة.

**6-** المهارات الاجتماعية المتعلقة بالبيئة المنزلية: وتشمل جميع العلاقات داخل الأسرة (يعى، 2006، صفحة 02).

### **3.2 استراتيجيات إكسابها**

استراتيجيات تحصيل المهارة واكتسابها كثيرة ومتنوعة منها الاستراتيجيات السلوكية المعرفية، استراتيجيات التعزيز الاجتماعي، استراتيجيات توقع النواتج استراتيجيات النموذج الاجتماعي، وهذه الثلاثة الأخيرة قد أوردتها الجبري وآخرون كما يلي:

**1-** استراتيجيات التعزيز الاجتماعي: يشير سكينر Skinner إلى أن المعززات الاجتماعية ذات فعالية في دراسة الاشتراط الإجرائي...وقدم جدولاً للتعزيز مميّز فيه بين نوعين من التعزيز:

**1.1-** النوع الأول التعزيز المستمر: ويقصد به تعزيز الاستجابة في كل مرة يصدر منها.

**2.1-** النوع الثاني التعزيز المتقطع: ويقصد به تعزيز الاستجابة في بعض مراحل حدوثها دون البعض الآخر.

**2-** استراتيجيات توقع النواتج: تدور فكرة توقع النواتج حول نتيجة الخبرات السابقة، فقد يتوقع الطفل تصرفات أدائية له ستكافأ بناءً على التوقعات السابقة، وهذه الفكرة هي ما قامت عليه نظرية روتر Rotter في التعليم الاجتماعي حيث أكد على التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن النواتج المستقبلية وعلى القيمة الذاتية للتدعيمات في الموقف النفسي الذي يمر به الفرد، وتتوقف

الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال  
عملية احتمال حدوث نوع معين من السلوك على توقعات الفرد التي تتعلق  
بالنواتج أو المترتبات الناشئة عن سلوكه وعن القيم المدركة لتلك النواتج.

**3- استراتيجيات النموذج الاجتماعي:** انتقد باندورا Bandura الأسلوبين السابقين  
في تعلم المهارات الاجتماعية، وعرض أسلوباً آخر من خلال نظريته في التعليم  
الاجتماعي... فهو يرى أن سلوك الإنسان لا يسيطر عليه التعزيز الخارجي المباشر،  
بل يمكن أن تكون هناك خبرات سابقة تميل إلى توقع أنواع معينة من السلوك  
سيكون له أثر في حدوثها، ويؤدي سلوك آخر إلى نتائج لا يرغب فيها الإنسان  
وأخرى ثابتة أو تأثيرها ضئيل أو ثابت.

ويرى باندورا Bandura أن السلوك يمكن اكتسابه دون اكتساب التعزيز  
الخارجي، فيمكن أن يعلم الفرد كثيراً من سلوكه الذي يظهره من خلال القدوة  
الحسنة أو المثل الأعلى له، ويمكن ملاحظة ذلك في سلوك الآخرين في أفعالهم،  
كما يمكن أن يكتسب السلوك عن طريق التعلم بالملاحظة، وافترض في فرضيته  
أن الفرد يعمل كي يحصل على مكافأة، ويتجنب أي عقوبة وفقاً لتنشئة الذات،  
ويمكن أن تكون المكافآت نابعة من الذات ولكنها تكون غير كافية لاحتياج الفرد إلى  
حوافز تصدر عن العوامل الخارجية.

كما ميّز باندورا Bandura بين توقعات الفعالية وتوقعات النتيجة، وأوضح  
أن الفعالية تشير إلى قدرة الفرد على أداء سلوك معين، بينما توقعات النتيجة  
تشير إلى تنبؤ الفرد بالنتيجة المحتملة لهذا السلوك...وقدم باندورا أربع عمليات  
أساسية للتعلم بالملاحظة: تمثلت في الانتباه، الحفظ، الأداءات الحركية،  
الدافعية... (الديب و الجبري، 1998، الصفحات 79-80)

**3. مفهوم الخجل، عوامله، أنواعه، أعراضه، الوقاية منه وعلاجه**  
الخجل من المشكلات النفسية التي تواجه أبناءنا عبر مختلف أطوار حياتهم  
نتيجة أسباب مختلفة ومتنوعة أنواعه كثيرة، تظهر أعراضه في أشكال وصور

## عبد القادر يريم

شقي، تتطلب الوقاية والعلاج السريعين كي لا يستفحل ويتطور إلى مرض نفسي يعيقهم، ومفهوم الخجل وأسبابه وكذا أنواعه وأعراضه وكيفية الوقاية منه هي ما نقف عنده في هذا العنصر كما يلي:

### 1.3. مفهوم الخجل

عرّف الخجل في موسوعة علم النفس بأنه " حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات، أو على شعور بالنقص والعييب، لا يبعث على الارتياح والاطمئنان النفسي (رزق، 1982، الصفحات 110-111) وعرّف في قاموس ذخيرة علوم النفس بأنه " عدم الارتياح في حضرة الآخرين من الناس، ينتج عن فرط الشعور بالذات، وهو مشقة اندماج وكف جزئي للصور المعتادة من السلوك في حضور الآخرين خصوصا وهو في معرض الانتباه أي عندما يكون الفرد محاطا بأنظار الآخرين (محمد د، 1990، صفحة 1361) كما عرّف أيضا بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة (مصطفى، 2001، صفحة 331) وعرّف كذلك بأنه " عدم ارتياح الفرد في وجود الآخرين وينتج ذلك شعورا ذاتيا قويا ينتاب الفرد (James, 1961, p. 265)

وقد ارتبط الخجل بنقص المهارات الاجتماعية والافتقار إلى الثقة والاعتماد على النفس لدى الأطفال لذلك عرّف الطفل الخجول بأنه " طفل غير آمن تنقصه المهارات الاجتماعية ويفتقر إلى الثقة بالنفس، والاعتماد على الذات، متردد وغير مبال، وكذلك منطوي على نفسه وغير مستقر، يخاف بسهولة، يتجنب الألفة والمبادرة والدخول في المغامرات الاجتماعية والاتصال مع الآخرين (زكريا، 2004، صفحة 51).

ونظرا لأن الخجل يعني كذلك عدم القدرة على التكيف مع الناس عرّف على أنه " من السلوكيات الخطيرة التي تصيب الإنسان وتتسبب في انطوائه وبعده



الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال عن الناس، وعدم القدرة على المعاشرة والمخالطة، ويصبح سريع الارتباك، فاقده الثقة بالنفس، يلازمه الخوف دائما، لديه شعور بالنقص مشغول بنظرات الناس ورأيهم فيه (اوجيني، 1996، صفحة 36).

### 2.3. عوامله

تتلخص العوامل المسببة للخجل في أربعة (04) عوامل رئيسة هي العامل الجسدي، العامل النفسي، العامل الاجتماعي، وهي كالآتي:

**1.2.3. العامل الجسدي:** وهو ما يتعلق بشكل الجسم ومرفولوجيته وما يصاب به من عاهات وتشوهات " كأن يكون الفرد مصابا بعاهة أو تشوه، أو يعاني من سمعة شديدة، أو ضعف وهزال وهذه تعرضه للشعور بالنقص وعدم ثقته بنفسه (خليل، 2000، صفحة 124).

**2.2.3. العامل النفسي:** وهو ما يتعلق بالبيئة التي يتربى فيها الطفل وينشأ " حيث تلعب ظروف التربية والتنشئة الاجتماعية دورا هاما ومؤثرا، إذ تخضع نفس الفرد لصراعات متعارضة تجعله في حالة قلق اضطراب، قليل الانتباه، وتختلط عليه الحقائق، ويحرص على عبارات الثناء في كل مناسبة (اوجيني، 1996، صفحة 36).

**3.2.3. العامل الاجتماعي:** وهو ما يتعلق أيضا بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها الطفل حيث كثيرا ما يتأثر هذا الأخير بالتصرفات والمعاملات غير الصائبة كالإهمال واللامبالاة أو الاهتمام الزائد أو الانتقادات الكثيرة " فنقد الطفل أمام إخوته وزملائه لأقل هفوة تصدر منه تؤدي به إلى التراجع (أمل ورضا، 2004، صفحة 47) كما يتأثر أيضا بأبسط " ما يسمعه من كلام الأقارب والمعارف عن خجله وعجزه أو قصر قامته، هذه الأقوال تتسرب في مخيلته وتتحول مع الأيام إلى ذكريات، فيرى من خلالها نقصا وعجزا في نفسه وقدرته، يؤدي به ذلك إلى أن

يتخذ من الانطواء والعزلة وسيلة للهروب من مواجهة الناس (اوجيني، 1996، الصفحات 36-37).

4.2.3. العامل الوراثي: أثبتت العديد من الدراسات على أن الخجل قد يكون وراثيا ينتقل من الآباء إلى الأبناء" ذلك أن الآباء الخجولين غالبا ما يكون لديهم أطفالا خجولين إذ أن هناك ارتباط بين الخجل الوراثي والعيش مع نماذج خجولة من الناس (الحسني، 2002، صفحة 159).

### 3.3. أنواعه

للخجل أنواع عدة ومختلفة ذكرها النبال وآخرون في كتابهم الخجل وبعض أبعاد الشخصية نورد أهمها كما يلي:

1. الخجل الاجتماعي الانطوائي: **Introverted Social Shyness** ويتميز الفرد فيه بالعزلة مع قدرته على العمل بكفاءة مع الجماعة.

2. الخجل الاجتماعي العصبي: **Neurotic Social Shyness** ويتميز صاحبه بالقلق الناتج عن الشعور بالحساسية المفرطة نحو الذات.

3. الخجل العام: **Public Shyness** ويتميز صاحبه بعيوب في أداء المهارات كالحرج والفضول في بعض الأحيان، أثناء الاستجابة في الموقف الاجتماعي.

4. الخجل الخاص: **Private Shyness** وهذا النوع من الخجل يتعلق بالعلاقات الشخصية الحميمة التي يطلق عليها اصطلاح الاستحياء.

5. الخجل الموجب: **Positive Shyness** ويشير إلى الصفات المستحسنة اجتماعيا مثل الهدوء والحساسية

6. الخجل السالب: **Negative Shyness** ويشير إلى الصفات غير المستحسنة كالعزلة والخوف.

7. الخجل المتوازن: **balanced Shyness** ويشير إلى الصفات السابقة بوصفها متوازنة دون إفراط أو تفريط وبشكل مقبول اجتماعيا.

الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال

8. الخجل المزاجي: **Tempéramental Shyness** وهو المرتبط بالمزاج وتقلباته.

9. الخجل التقويمي الاجتماعي: **Social Evaluative Shyness** ويقصد به الخجل المرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.

10. الخجل المفرط: **Excessive Shyness** ويعني ظهور أعراض الخجل بصورة زائدة وشديدة.

11. الخجل غير المفرط: **Non- Excessive Shyness** ويعني ظهور بعض أعراض الخجل بصورة بسيطة وخفيفة ومؤقتة...

12. الخجل من الآخرين: **Social Shyness** ويعني أن الفرد يشعر بالخجل من الآخرين ونتيجة تفاعله معهم... (أحمد وأبو زيد، 1999، الصفحات 16-19).

#### 4.3 أعراضه

ينعكس الخجل لدى الطفل الخجول في الكثير من المظاهر والتصرفات والسلوكيات يتلخص أهمها فيما يلي:

- 1- فقدان الثقة في النفس
- 2- الابتعاد عن الآخرين مما يؤدي إلى العزلة والانطواء
- 3- التوتر الشديد والعصبية
- 4- القيام بسلوك لا يعد حسنا مثل مص الإبهام وقضم الأظافر أو تكسير الأشياء التي تقع بين يديه وبشكل لا إرادي
- 5- الحسد وبغض الآخرين وكرهيتهم والحدق عليهم
- 6- النكوص إلى المرحلة السابقة
- 7- التأخر الدراسي
- 8- التراجع أمام المشاكل والهروب من حلها

## عبد القادر بريم

9-ظهور بعض العلامات الجسمية كاحمرار الوجه والرعدة وارتجاف الأطراف عند الشروع في التحدث

10-فقدان القدرة على الدفاع عن النفس

11-الاتكال على الغير

12-الخوف من التقاء عينيه بعيون الآخرين

13-فقدان القدرة على التعبير عن أفكاره

14-المشي منكس الرأس

15-التأخر في تأخر اللغة (أمل ورضا، 2004، صفحة 48).

### 5.3 الوقاية منه وعلاجه

ذكرنا فيما سبق أن الخجل إذا ما استفحل يضر بالأطفال ويصبح مرضا نفسيا يؤثر على حياتهم لذلك لابد من الوقاية منه قبل الوقوع فيه والعمل على علاجه إذا ما وقع أبنائنا فيه ذلك أن الوقاية منه تكون باتباع مجموعة من الأساليب تتمثل عموما في:

أ – الحرص على تشجيع الثقة بالنفس

ب-عدم مقارنة الأطفال بمن هم أكثر حفا في الاستعدادات الجسمية أو الوسامة أو الذكاء

ج -أن يوفر الآباء والمربون لأبنائهم مقدارا معقولا من العطف والمحبة... (الحسني، 2002، الصفحات 159-160) وأما علاجه فيكون باتباع مايلي:

1-تعلم الكفاءات والمهارات الاجتماعية

2-إضعاف الحساسية بالخجل

3-تشجيع توكيد الذات

4-تشجيع التحدث مع النفس

5-إشعار الأطفال بالأمان والاطمئنان (أمل ورضا، 2004، صفحة 49).

## الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال

ويضاف إلى هذا كله منح الطفل فرصًا لتنمية الثقة بالنفس، وتدريبه على الاعتماد على نفسه في القيام بواجباته، والابتعاد عن مقارنته بغيره، وكذا اجتناب وصفه بالخجول، والعمل على مكافأته في المواقف التي ينجح فيها بعبارات إيجابية تزيد من حماسه، بالإضافة إلى إقحامه في المواقف المثيرة للخجل، ودفعه إلى مواجهتها وتدريبه على تحديها، وتشجيعه على تكوين الصداقات والاختلاط بالناس.

### 4. خاتمة

بعد عرضنا لمفهوم الكفاءة الاجتماعية وأهم أنواعها وأبعادها وكذا استراتيجية اكتسابها، ثم وقوفنا عند مفهوم الخجل وأهم عوامله وأعراضه وتناولنا لكيفية الوقاية منه وعلاجه نخلص في الأخير إلى أن الكفاءة الاجتماعية هي عبارة عن المهارات التي تستخدم للاستجابة في مواقف اجتماعية معينة، وتتطور شيئًا فشيئًا عن طريق التنشئة الاجتماعية وجماعة الرفاق وكذا أثناء التفاعل مع الآخرين، وتلعب دورا هاما في الوقاية والعلاج من الخجل الذي أصبح مرضا نفسيا مستفحلا في أوساط أبنائنا وذلك لجهلهم به وبأهميته وضرورته، وخوفهم من أن يصمهم المجتمع بالجنون أو بأوصاف أخرى تزيد من معاناتهم.

ولكي نكسب أبنائنا قدرا من هذه الكفاءة ينبغي علينا على الأقل أن نتصرف معهم تصرفا حكيما ونعاملهم معاملات لائقة ونتجنب إهمالهم واللامبالاة بهم أو نهتم بهم اهتماما زائدا عن اللزوم أو نكثر من انتقادهم أمام أقرانهم وزملائهم وينبغي علينا أيضا أن لا نتحدث أمامهم عن خجلهم وعجزهم أو عن عاهاتهم أو تشوهاتهم إن كانوا كذلك كي لا يرون أنهم ناقصون... كما يتعين علينا كذلك أن نبين مخاطر هذه المعاملات والتصرفات وآثارهم الوخيمة عليهم.

5. قائمة المراجع

Draver James (1961). *Adictionary of psychology*. middel-sex penguin book (المحرر، Harmond-worth.

.Dubuque low) *Life Span Development* (1983). Santrock John (المحرر) Wm.C.Brown Company

أبو هاشم السيد محمد، و فاطمة حلبي حسن. (2004). *سيكولوجية المهارات* (الإصدار 1). القاهرة: زهراء الشرق.

أسعد رزق. (1982). *موسوعة علم النفس*. بيروت: دار العلم للملايين.

الترتوي محمد عوض. (2003). *الكفاءة الاجتماعية*. مجلة المعلم، الصفحات 16-02.

الزبيدي هيام. (1995). *السلوك الاجتماعي المدرسي للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة*. رسالة ماجستير. عمان: الجامعة الأردنية.

السمادوني السيد ابراهيم. (1994). *الرجل لدى المراهقين من الجنسين دراسة تحليلية لمسبباته، مظاهره وآثاره*. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، المجلد 01/03، صفحة 461.

العزة سعيد الحسني. (2002). *سيكولوجية النمو في الطفولة الأولى*. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والثقافة.

المخزومي أمل، و أنور ظاهر رضا. (2004). *دليل العائلي النفسي*. بيروت: دار العلم للملايين.

المخطي حبران يحيى. (2006). *المهارات الاجتماعية*. أطفال الخليج للدراسات والبحوث.

المغازي أحمد ابراهيم. (2004). *الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية*. دراسات نفسية، 14 (3)، الصفحات 480-479.

الكفاءة الاجتماعية استراتيجية للوقاية والعلاج من الخجل لدى الأطفال  
النيال مايسة أحمد، و مدحت عبد الجميد أبو زيد. (1999). الخجل وبعض  
أبعاد الشخصية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.  
داود نسيمة. (1999). علاقة الكفاءة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي المدرسي  
بأساليب التنشئة الوالدية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصفوف  
السادس والسابع والثامن. مجلة دراسات العلوم التربوية، 29(1)، صفحة 37.  
دسوقي كمال محمد. (1990). ذخيرة علوم النفس (المجلد 2). القاهرة: وكالة  
الأهرام للتوزيع، مؤسسة الأهرام.  
عبد المعطي حسن مصطفى. (2001). الاضطرابات النفسية في الطفولة  
والمراهقة. القاهرة: مكتبة القاهرة للكتاب.  
علي زكريا. (2004). الخجل عند الأطفال، مظاهره أسبابه و علاجه. بلسم، مجلة  
جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني(51)، صفحة 51.  
فرحة خليل. (2000). الموسوعة النفسية. I. عمان: دار أسامة.  
لطفى محمد، و عبد الفتاح منى. (2005). فعالية برنامج ترويجي حركي اجتماعي  
مقترح على تنمية المهارات الاجتماعية، وخفض الشعور بالخجل لدى الأطفال في  
مرحلة الطفولة المتأخرة بمؤسسات الرعاية الاجتماعية. مجلة دراسات في التعليم  
الجامعي(9)، صفحة 203.  
محمد مصطفى الديب، و أسماء عبد العال الجبري. (1998). سيكولوجية  
التعاون والتنافس والفردية (الإصدار 1). القاهرة: عالم الكتب.  
مدانات اوجيني. (1996). تربويات. عمان: دار مجدلاوي.