

السبيل للشعور بطيب الحال الاجتماعي

On the Road to Social Well-Being

By: Giulia Andrews, Alex Zautra, and Eva Zautra⁽¹⁾

عرض وترجمة أ. د. هبة الله محمود أبو النيل^(٢)

ملخص:

تبدأ مسارات الشعور بطيب الحال الاجتماعي في مرحلة مبكرة من الارتقاء، من خلال التفاعل بين الوالدين والطفل التي يتشكل من خلالها مجموعة واسعة من المعارف الاجتماعية من خلال نظام التعلق^(٣). هذه المخططات الاجتماعية تؤثر في قدرتنا على تشكيل الترابطات الاجتماعية الإيجابية الأساسية للشعور بطيب الحال النفسي^(٤) والحفاظ عليها، وعلى الرغم من أن هذه المهارات تتشكل في مرحلة الطفولة، فهي قابلة للتغيير^(٥) ويصف مؤلفو الفصل العلاقات بين نظام التعلق والذكاء الاجتماعي ويقدمون توجهها لتحسين المعارف الاجتماعية الإيجابية الكامنة وراء طيب الحال الاجتماعي. فيساعد كل من الذكاء الاجتماعي والتعلق الآمن على تعزيز إشباع العلاقات مدى الحياة، التي تشكل بدورها أساس الشعور بطيب الحال الاجتماعي، يناقش هذا الفصل الرحلة الارتقائية من الأسس البيولوجية والسلوكية لنظام التعلق إلى القدرة على المعارف الذكية اجتماعياً^(٦) على طريق طيب الحال الاجتماعي، وللبداء تم مناقشة الجوانب التاريخية والراهنة للذكاء الاجتماعي أخذين في الاعتبار نظريات مماثلة عن الذكاء الانفعالي ونظام التعلق، بعد ذلك، تم استكشاف نظرية التعلق^(٧)، ونظام التعلق^(٨) لتقديم أساس للسلوك من خلال علاقات التعلق الوثيقة بين الطفل والوالدين، وبعد ذلك تم مناقشة مختلف التأثيرات على نظام التعلق، بما في ذلك ارتقاء الذكاء الاجتماعي عبر الحياة، لتوفير فهم أعمق لكيفية ترابط هذه البناءات، وأخيراً يتم تحديد المترتبات الإيجابية الفردية والجماعية للذكاء الاجتماعي جنباً إلى جنب نحو تحسين الذكاء الاجتماعي.

الذكاء الاجتماعي Social Intelligence

الذكاء الاجتماعي مزيج من القدرة على الانخراط في علاقات مرضية مع الآخرين، وتحديد قيمة العلاقات الاجتماعية، والقدرة على اتخاذ منظور الآخر (Thorndike, 1920) ولهذا المفهوم أهمية إذ

(1) G. Andrews • A. Zautra Arizona State University, Tempe, AZ, USA e-mail:

gweyrich@asu.edu

E. Zautra Social Intelligence Institute, Phoenix, AZ, USA

(٢) استاذ علم النفس الاجتماعي بجامعة بني سويف -وكيل كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة للدراسات العليا
hebaabouelnile@art.bsu.edu.eg

(3)system attachment

(4) psychological well-being

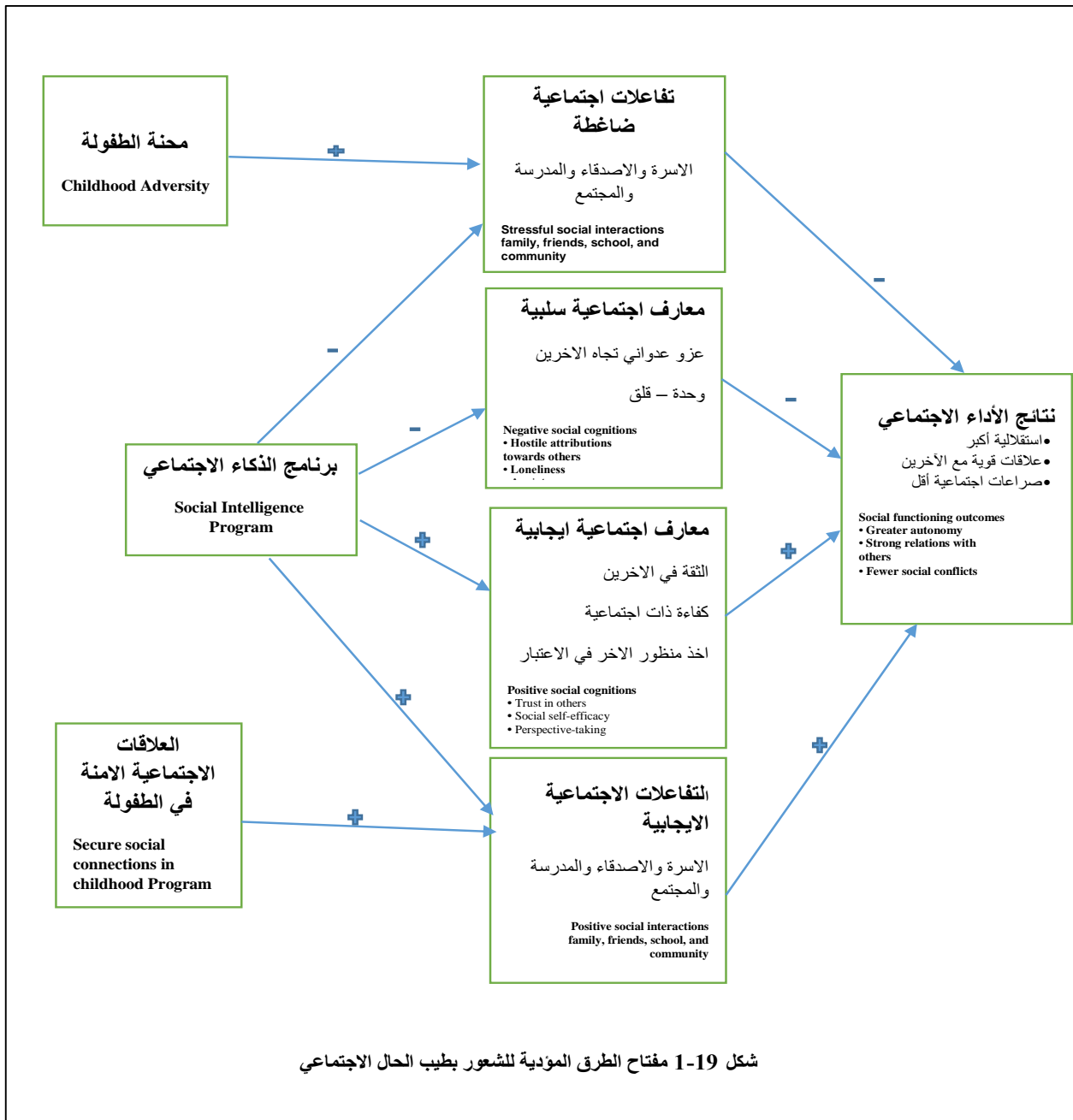
(5) immutable

(6)socially intelligent cognitions

(7) theory attachment

(8) system attachment

يسمح للأفراد والمجتمعات بتطوير علاقات اجتماعية قوية تؤثر بشكل إيجابي على طيب الحال والحفاظ عليه ، فكل شخص يمكنه تعزيز الذكاء الاجتماعي من خلال تحسين الخبرات الاجتماعية، والقدرة على التواصل مع الأفراد الأقل اجتماعية، بالإضافة لمجموعة متنوعة من الآليات الأخرى، ويقدم الشكل (١) تصورًا مرئيًا يوضح بصورة عامة، وجهة نظرنا بشأن الطريق إلى الشعور بطيب الحال الاجتماعي، بما في ذلك إمكانية استخدام التدخل لتحسين الذكاء الاجتماعي من خلال تعزيز الإمكانيات الاجتماعية، ويتكون الذكاء الاجتماعي من مجموعة منظمة من المبادئ المعرفية التي تسمح بإصدار أحكام دقيقة، وصنع القرار في التفاعلات الاجتماعية، وهي الإمكانيات التي تتطور من خلال التأمل الداخلي والفهم المتطور للعالم الاجتماعي، الذي يعتمد في نهاية المطاف على الدافع لنصبح أكثر اكتراثًا بالآخرين.



(Hemingway, 2012; Khilstrom& Cantor, 2011; Reiss, Bailey, Dunn,&Phillips, 2012)

الأمر الأكثر أهمية، أنّ الذكاء الاجتماعي يتضمن العمليات المعرفية المتعلقة بالتفاعلات الاجتماعية، وتوقعات الأداء في العلاقات الشخصية، وإضفاء الطابع الإنساني على العلاقات الاجتماعية، وتعد هذه العمليات المعرفية حاسمة لدى البشر، على عكس الكائنات غير الحية ومعظم الحيوانات الأخرى؛ فالبشر، كما يشير بيننجتون Pennington، هم في حد ذاتهم "عوامل مؤثرة"^(١) (Pennington, 2000) فالبشر بوصفهم عوامل مؤثرة يمتلكون دوافعهم الخاصة، وتحيزاتهم، وأهدافهم، وإدراكاتهم اللاشعورية التي تؤثر في عملية صنع القرار، وعملية الفعل ورد الفعل الاجتماعية، ومن ثمّ، يتطلب تطوير العلاقات الاجتماعية تحول التركيز بعيداً عن الذات، وفي اتجاه الآخرين لأنّ البشر بحكم تعريفهم، هم جميعاً كائنات اجتماعية^(٢) (Gazzaniga, 2011).

ويتشابه الذكاء الاجتماعي مع الذكاء الوجداني مفهومياً، على الرّغم من ذلك يختلفان فيعرف الذكاء الوجداني بأنّه قدرة الفرد على مراقبة مشاعر الآخرين ومشاعره، والتمييز بين هذه المشاعر، وتطبيق المعلومات التي يقدمها كل شخص (الآخرين والذات) لتوجيه سلوك الفرد (Salovey & Mayer, 1990)، وعلى النقيض من التركيز على إدارة الحالات الانفعالية الحادة داخل إطار الذكاء الوجداني، يركز الذكاء الاجتماعي في المقام الأول على فهم التفاعلات الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية وإدارتها على المدى الطويل. ومن الواضح أنّ تحديد الحالات الانفعالية الحادة والتصدي لها ذو فائدة كبيرة في تشكيل التفاعل الاجتماعي وبلوغه، وربما لهذا السبب، وصف الذكاء الوجداني بأنه أحد فئات الذكاء الاجتماعي (Goleman, 2006).

من المثير للاهتمام أنّ عمليات التدخل في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني قد تعزز بنجاح القياس لكل من الذكاء الاجتماعي أو الوجداني، على التوالي، دون التأثير بعضهما على بعض (Zautra, Zautra, Gallago, & Velasco, 2015).

غير أنّ برامج الذكاء الوجداني قد تزيد أيضاً من وعي الفرد بدوافع ومشاعر الآخرين (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Zautra et al., 2012)، ومن ثمّ، هناك بعض مجالات التداخل بين التدخلات الاجتماعية والانفعالية، وفي الفصل الحالي فإنّ التركيز على الذكاء الاجتماعي يعكس الهدف الأوسع للفصل المتمثل في ربط تفسيرات نظرية التعلق بنمو العلاقات مع قدرة الذكاء الاجتماعي على تعزيز الوعي بالمعارف الاجتماعية، وتعديل هذه المعارف من أجل تدعيم أو تعديل سلوكيات التعلق الموجودة مسبقاً، ولتعديل المعارف الاجتماعية، فإنّ الذكاء الاجتماعي حول الافراد من التركيز على الذات والمشاعر الفردية إلى فهم أفضل وقبول لمشاعر ومعتقدات ونوايا الآخرين (غولمان، ٢٠٠٦).

ويتيح هذا التحول للأفراد التواصل بشكل أفضل مع الآخرين في البيئات الاجتماعية ونتيجة لذلك، يتداخل الذكاء الاجتماعي والكفاءة الاجتماعية بحيث يعزز الذكاء الاجتماعي المرتفع الكفاءة الاجتماعية (Kihlstrom & Cantor, 2011; Snow, 2010)، وعلى العكس، يقلل الذكاء الاجتماعي المنخفض

(1) causal agents

(2) relational beings

والذي يتميز بالمعارف الاجتماعية السلبية من الكفاءة الاجتماعية، مما يعرض هؤلاء الأفراد لمستويات أقل من طيب الحال الاجتماعي والعام ولحسن الحظ فإنَّ المعارف الاجتماعية ليست ثابتة، فيمكن للأفراد تحسين نوعية معارفهم الاجتماعية من خلال تعزيز ذكائهم الاجتماعي، من أجل الوصول لهدف النهائي المتمثل في تحسين علاقاتهم الاجتماعية وطيب الحال الاجتماعي لديهم.

نظرية التعلق Attachment Theory

تكمن جذور الذكاء الاجتماعي في العلاقات في مرحلة الطفولة، ولا سيما العلاقات مع من يقومون بالرعاية المبكرة وتصف نظرية التعلق تطور المعارف الاجتماعية الإيجابية، بوصفها نتيجة لدمج علاقات الرعاية المبكرة الحيوية والمستثمرة وجدانيا في نماذج الأداء الداخلية^(١) التي توجه تصورات وسلوكيات الفرد مدى الحياة (Collins, 1996; Merz & Consedine, 2012)، مع التركيز على الدور الحاسم للخبرات المبكرة في تشكيل المعتقدات والتوقعات حول العلاقات مع الآخرين ذوي الأهمية في حياة الفرد، وتفترض نظرية التعلق أنَّ نظام التعلق هو المسئول عن إدارة العلاقات الحميمة خلال جميع مراحل حياة الفرد (Crittenden, 2006; Fraley, 2002).

والوصف الأول من قبل بولبي باعتباره نظامًا معرفيًا أولي يتطور عبر حياة الفرد، ونظام التعلق يؤثر وينظم العمليات الدافعية والانفعالية وعمليات الذاكرة بشخصيات التعلق^(٢) مثل مقدمي الرعاية البارزين^(٣) والأقران الحميمين^(٤) (Bowlby, 1969/1982; Crittenden 1995)، وعلاوة على ذلك يرتبط أسلوب التعلق ارتباطًا وثيقًا بنجاح العلاقات الاجتماعية، وارتقاء المعرفة الاجتماعية الإيجابية، وطيب الحال مدى الحياة^(٥) (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Hazan & Shaver, 1987).

على الرغم من أنَّ أول من اهتم بفحص نظرية التعلق كان بولبي (1969/1982) Bowlby في سياق العلاقة بين مقدمي الرعاية-والطفل الرضيع، فإنَّ الأبحاث اللاحقة طبقت فكرة نظام التعلق على سياق مرحلة البلوغ، مع التركيز على أنواع التعلق الرومانسي للبالغين باعتبارها تناظر علاقات الطفولة المبكرة مع مقدمي الرعاية الأولية (Crittenden, 1997; Fraley, 2002; Hazan & Shaver, 1987)، وقد وجد الباحثون العديد من القواسم المشتركة بين سلوك التعلق الذي يقدم من خلال الأقران الرومانسيين البالغين^(٦) والأطفال الرضع في سياق رعاية الرضيع، بما في ذلك ميل الأفراد إلى إظهار الشعور بالأمن في وجود

(1) the internal working models

(2) attachment figures

(3) significant caregivers

(4) romantic partners

(5) lifelong well-being

(6) adult romantic partners

شخصية التعلق^(١)، وإظهار عدم الأمان في حالة عدم وجودها، سواء كان هذا الشخص مقدم رعاية أو قريباً رومانسياً (Ainsworth et al., 1978; Hazan & Shaver, 1987)، وقد توصلت العديد من الأبحاث في ديناميات نظام التعلق لأبعاد وظيفية متشابهة تحدد نظام التعلق للرضع والبالغين، ونستنتج من ذلك أهمية نظام التعلق طوال مراحل الحياة (Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Fraley & Spieker, 2003).

الهدف الأساسي لنظام التعلق عبر الحياة الحفاظ على الإحساس بشعور الأمن^(٢) من خلال مجموعة متنوعة من السلوكيات (Ainsworth et al., 1978; Crittenden, 2006)، ولتحقيق هذا الهدف فإن نظام التعلق يكون مسئولاً عن رصد وتقييم مؤشرات التهديد الاجتماعي^(٣).

بالإضافة إلى ذلك يرصد نظام التعلق ويقيم مدى توافر مقدمي الرعاية^(٤) وشخصيات التعلق الأخرى، وعندما لا يتم تحقيق الهدف الأساسي لنظام التعلق، وهو الشعور بالأمن، فإنه سينضم لمختلف الاستراتيجيات الثانوية لتنظيم المشاعر والحاجات المرتبطة بالتعلق^(٥) استجابة لهذه العوامل المراقبة^(٦) (Mikulincer & Shaver, 2003).

هذه الاستراتيجيات الثانوية تتضمن استراتيجيات فرط النشاط^(٧)، التي تتكون من المحاولات الدؤوبة لتحقيق التقارب والدعم من خلال شخصية التعلق، وتعطيل الاستراتيجيات التي تتضمن جهوداً لأبعاد المسافة بين الشخص وشخصيات التعلق (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003) في نهاية المطاف، الاستمرار في استخدام هذه الاستراتيجيات الثانوية في مواجهة الضغط الزائد في علاقة التعلق يؤدي إلى تطوير معارف اجتماعية سلبية وأسلوب تعلق غير آمن.

أساليب التعلق Attachment Styles

في البداية حدد الباحثون ثلاثة أساليب فريدة للتعلق: الأسلوب الآمن والأسلوب التجنبي والأسلوب القلق أو المقاوم-المتبردد^(٨) (Ainsworth et al., 1978) وعلى الرغم من وجود أساليب تعلق أخرى ووجود اضطراب تعلق فإن الاتجاه الحديث يتصور التعلق باعتباره نظاماً ثنائي المحور^(٩) (Fraley, 2010)،

- (1) attachment figure
- (2) sense of felt security
- (3) social threat
- (4) caregivers
- (5) attachment-related feelings and needs
- (6) monitored factors
- (7) hyper-activating strategies
- (8) ambivalent-resistant
- (9) dual-axis system

ويقاس هذا التوجه القلق والتجنب النسبي في سلوك التعلق لدي الشخص أكثر من تصنيف الفرد بشكل صريح إلى أسلوب معين (Brennan et al., 1998; Fraley & Spieker, 2003)، وهناك توجه مقابل، لا سيما عند تقييم استقرار أسلوب التعلق عبر الحياة، يقسم أنماط التعلق إلى آمنة وغير آمنة، استناداً إلى أبعاد القلق والتجنب في النظام ثنائي المحور (Fraley, 2002)، لقياس سلوكيات التعلق وتقويمها، في سياق المعرفة الاجتماعية والذكاء الاجتماعي، يركز هذا الفصل على ثلاثة أساليب للتعلق: الآمن، القلق، التجنبي، ويتميز أسلوب التعلق الآمن بمستويات عالية من الثقة والمهارات الاجتماعية القوية، والقدرة على الحفاظ على علاقات وثيقة ورومانسية طويلة الأمد (Cooper, Shaver, & Collins, 1998)، ويتضمن مفتاح المعرفة الاجتماعية ارتفاع تقدير الذات، وقيمة الذات، ومهارات التوافق الناجحة، التي تشكل الأساس لنواتج إيجابية عديدة (Bowlby, 1980).

وعلى هذا النحو، يرتبط التعلق الآمن ارتباطاً وثيقاً بالمعارف الاجتماعية الإيجابية، بل ويساعد في تطوير هذه المعارف الإيجابية، وكذلك أسلوب التعلق يعمل على تيسير طيب الحال العام والاجتماعي الإيجابي، ويتميز أسلوب التعلق التجنبي بصعوبة التعبير عن المشاعر السلبية، والميل إلى الانسحاب من المواقف المشحونة انفعاليًا (NICHD, 2006). فالأفراد الذين يمتلكون أسلوب التعلق التجنبي لا يشعرون بالارتياح إزاء التواصل الوثيق والتفاعلات الاجتماعية لأنهم يفتقرون إلى المهارات اللازمة للحفاظ على العلاقات الناجحة (Cooper et al., 1998)، وجزئياً قد يكون ذلك لأن الأفراد الذين لديهم أسلوب التعلق التجنبي لا يجربون أحاسيس المكافأة الناتجة عن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية إلى نفس المدى الذي يفعله الأفراد الآخرون (Vrticka, Andersson, Grandjean, Sander, & Vuilleumier, 2008).

يتميز أسلوب التعلق بالاندفاعية، والكشف غير الملائم للمعلومات، والمحاولات الضارة للتشبث بالعلاقات (Cooper et al., 1998)، ويشار إلى هذا النمط أيضاً على أنه المنهك⁽¹⁾ والمقاوم المتبردد والمقاوم القلق⁽²⁾ (Brennan et al., 1998; Ainsworth et al., 1978; Fraley & Spieker, 2003).

الأفراد الذين لديهم أسلوب التعلق القلق يهتمون بالسعي نحو العلاقات والحفاظ عليها، ولكن غالباً ما يخشون فقد العلاقات القائمة بالفعل، والتأثير المزودج لهذه الرغبة للعلاقات، والخوف من فقدانها يؤدي إلى حالة من اليقظة المفرطة⁽³⁾ تجاه شخصيات التعلق (Carlson & Sroufe, 1995).

يتعرض الأفراد ذوو أسلوب التعلق القلق في حالة اليقظة المفرطة هذه دائماً للحذر من أي علامات تدل على التخلي أو الخداع من شخصية التعلق (Carlson & Sroufe, 1995) ومن الآثار السلبية لليقظة

(1) preoccupied

(2) anxious-resistan

(3) hyper-vigilance

المفرطة هذا التضخيم من خلال الميل إلى الشعور بالغضب أو الغيرة استجابة لنقص الثقة المدرك والتعبير عنهما (Carlson & Sroufe, 1995) ونتيجة لذلك، فإن الرغبة اليائسة في إقامة علاقات وثيقة والخوف من الرفض المصاحب لها قد تدفع الآخرين في الواقع للابتعاد (Allen & Land, 1999)، وبشكل عام يختلف هؤلاء الأفراد عن ذوي أسلوب التعلق التجنبي في أنهم يسعون بنشاط للعلاقات الاجتماعية، ولكن يفتقرون إلى الحساسية الاجتماعية اللازمة المتطلبة لمعرفة متى يثقون فيمن يهتمون بهم وكيفية فهم نواياهم.

يقدر الباحثون أن أكثر من نصف سكان العالم من ذوي أسلوب التعلق الآمن، في حين أن التعلق التجنبي أكثر شيوعًا قليلاً من التعلق القلق بين ذوي التعلق غير الآمن، وأظهرت دراسة أجريت على أسلوب التعلق لدى الرضع أن ما يقرب من ٦٢% من الرضع متعلقين بشكل آمن، وأن ٢٣% من ذوي أسلوب التعلق التجنبي، وأن ١٥% لديهم أسلوب تعلق قلق (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith, & Stenberg, 1983)، وقد أشارت دراسة فحصت أسلوب تعلق البالغين إلى أن نحو ٥٦% من البالغين من ذوي التعلق الآمن، و ٢٤% لديهم أسلوب التعلق التجنبي، وأن ٢٠% من ذوي أسلوب التعلق القلق (Hazan & Shaver, 1987)، وعموما تشير هذه الدراسات إلى أن التعلق غير الآمن أقل شيوعًا من التعلق الآمن.

استقرار التعلق عبر الحياة Attachment Stability Throughout Life:

استقرار التعلق عبر حياة الفرد يظل سؤالاً مفتوحاً في نظرية التعلق؛ ففي حين أنه من المفهوم أن علاقات التعلق المبكرة يمكن أن تؤثر على أمن التعلق المستقبلي والمعارف الاجتماعية، فمن غير الواضح كيف يتنبأ أسلوب التعلق المسبق بالتعلق الحالي والمستقبلي، وقد وجد الباحثون نتائج متضاربة بشأن استقرار التعلق التي تختلف تبعاً لطول الفترة الزمنية المقاسة، على مدى فترات قصيرة نسبياً، وخاصة الأقل من ٥ سنوات، يكون التعلق مستقرًا إلى حد ما، كما هو مبين من خلال ارتباط معتدل (ر = ٠,٣٩) بين أسلوب التعلق الأولي واللاحق (Fraley, 2002) (Fraley, 2002)، توسعت فرالي (٢٠٠٢) في هذا القياس لاستقرار التعلق باستخدام التنبؤات الرياضية لتقييم نموذجين من استقرار التعلق، النموذج الأول، والمعروف بالنموذج التنقيحي^(١)، يفترض أنه على مدى فترة طويلة من الزمن، سيكون هناك ارتباط ضئيل أو لا يوجد بين التعلق الآمن الأولي واللاحق (Fraley, 2002)، ويشير النموذج التنقيحي إلى أن أسلوب التعلق يمكن استبداله بشكل كامل خلال العمر حتى لا يبقى تأثير كبير يذكر مُتبقى من التعلق الآمن في وقت مبكر من الحياة (Fraley, 2002).

ورفض فرالي (٢٠٠٢) هذا النموذج لصالح النموذج الأولي^(٢)، الذي يفترض أن التعلق الآمن في الحياة المبكرة سوف يبقى إلى حد ما بوصفه نموذج لا يمحي، ومع ذلك فقد خلصت دراسات لاحقة إلى أنه بالنسبة لفترات زمنية تزيد على ٥ سنوات، يبدأ حجم العلاقة بين أنماط التعلق المبكرة واللاحقة بالتناقص لفترات

(1) revisionist model

(2) prototypical model

زمنية تزيد على ١٥ عامًا، حتى لا يكون هناك إحصائياً أي ارتباط دال بين أسلوب التعلق الأولي واللاحق (Pinquart, Feussner, & Ahnert, 2013)، وعلى هذا فقد رفض بينكوارت (Pinquart et al. ٢٠١٣) (2013) استنتاجات فرالي (٢٠٠٢) لصالح النموذج التنقيحي، وفي الوقت الحالي ليس من الواضح ما إذا كان النموذج التنقيحي أو النموذج الأولي أكثر دقة، على الرغم من أن هذا التحديد يتجاوز نطاق هذا الفصل، بدلا من ذلك، من المهم نلاحظ أن تجارب التعلق المبكرة قد يكون لها بعض التأثير على علاقات التعلق المستقبلية، ولكن هذا التأثير ليس ثابتاً ولا مستمراً^(١) (Fraley, 2002; Pinquart et al., 2013) جزئياً يمكن تفسير هذا التباين من خلال الاختلافات في ديناميات العلاقات الرومانسية للبالغين وعلاقات الأطفال الرضع مع مقدمي الرعاية، بما في ذلك التغيرات في تبادل الأدوار^(٢) وتوقعات الدور^(٣) وفي نهاية المطاف، فإن الحالة الراهنة لنظرية التعلق تشير إلى أن علاقات التعلق حاسمة في طيب الحال وتخضع للتطوير، في ظل الظروف المناسبة.

تشكيل سلوك التعلق وتحسينه بهدف الوصول إلى طيب الحال الاجتماعي

Forming and Reforming Attachment Behaviors for Social Well-Being

تشكل المعارف الاجتماعية التفاعلات والعلاقات بين الأشخاص طوال الحياة، ومن خلال المعرفة الاجتماعية يعمل نظام التعلق على التطوير والحفاظ على نماذج الأداء الداخلية والسلوكيات المستولة عن السعي، والمحافظة على علاقات التعلق الحميمة. ويتم ارتقاء سلوكيات التعلق الأولية، في استجابة للعديد من التأثيرات النفسية والبيولوجية التي قد تستمر لتشكيل نظام التعلق عبر الحياة. ونركز هنا على ثلاثة محاور رئيسة تؤثر على نظام التعلق والمعارف الاجتماعية وطيب الحال الاجتماعي، وهي: أولاً العوامل البيولوجية بما في ذلك علم الوراثة^(٤)، والهرمونات، وثانياً التفاعلات المبكرة بين الرضيع والقائمين على الرعاية؛ وثالثاً الذكاء الاجتماعي في مرحلة المراهقة والبلوغ.

أولاً : المؤثرات البيولوجية Biological Influences :

التأثيرات البيولوجية:

يمكن أن تتأثر الإدراكات الاجتماعية، وسلوكيات التعلق، وأسلوب التعلق بشكل كبير بعوامل بيولوجية متنوعة، وتشمل هذه العوامل الآثار الوراثية المباشرة، والتغيرات الجينية المتعلقة ببيئة تقديم الرعاية في وقت مبكر، ومجموعة متنوعة من الآثار الهرمونية المحتملة. على الرغم من أن هذه العوامل البيولوجية قد يكون لها تأثير كبير على الأفراد، فإن العديد منها يتم تعديلها من خلال العوامل البيئية، بما في

(1) immutable nor everlasting

(2) reciprocity

(3) role expectations

(4) epigenetics

ذلك العلاقة بين القائمين على الرعاية والرضيع، وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون لهذه العوامل آثار إيجابية أو سلبية على الفرد، تبعاً للعامل المحدد المتضمن.

قد تؤثر الاختلافات الجينية على مجموعة من النظم الفسيولوجية والعصبية منذ الولادة، ومن ثمّ فهي ذات صلة وثيقة بسلوكيات التعلق؛ فعلى سبيل المثال، نظام السيروتونين، وهو نظام عصبي مرتبط بتنظيم المزاج والعواطف، يتأثر بشكل كبير بالجين (Barry, Kochanska, & Philibert, 2008).

ويعد الاختلاف الشائع في هذا الجين، الذي يتميز بـ "أليل قصير"^(١)، سببا في تغيير نظام السيروتونين، ما يجعل الفرد أكثر استهدافاً لمجموعة واسعة من المشاكل الانفعالية والسلوكية (Barry et al., 2008) وعلاوة على ذلك، يعد ضعف كفاءة السيروتونين^(٢) سبباً قوياً للإصابة بمجموعة متنوعة من الأمراض النفسية. (Brown & Hariri, 2006; Posner, Rothbart, & Sheese, 2007)

تتأثر عوامل الخطورة الاجتماعية والسلوكية المتعلقة بالتغير الجيني بعوامل أخرى، بما في ذلك العوامل البيئية عبر الحياة (Moffitt, Caspi, & Rutter, 2005) التي يمكن أن تزيد أو تقلل الضرر الفعلي. على سبيل المثال، البالغين الذين يعانون من "الأليل القصير" للجين 5-HTTLPR هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب عند التعرض لعوامل مشقة قوية في سياق حياتهم (Caspi et al., 2003). وفي المقابل، يعد الرضع الذين يعانون من "الأليل القصير" للجين 5-HTTLPR أكثر تطورا لنمط تعلق آمن عندما يتعرضون لعلاقة إيجابية مع الأم، مقارنة بالرضع غير المعرضين لنفس الخطر مع الأمهات الإيجابيات (Barry et al., 2008)، ووجدت هذه الدراسة أيضاً أنّ الرضع ذوي "الأليل القصير" أكثر حساسية لبيئاتهم سواء كانت إيجابية أم سلبية، هذا مجرد مثال واحد للآثار القوية للعوامل الوراثية على التعلق الاجتماعي.

بالإضافة إلى وجود تأثيرات متنوعة تعتمد على الجينات الخاصة بالفرد، فقد تبين أن التأثيرات البيئية الاجتماعية، تؤثر على ما يطلق عليه التعبير الجيني " ما وراء الجينية"^(٣) الذي يدرس بشكل رئيس العوامل الخارجية والبيئية التي تنشط أو تثبط عمل الجينات، وتؤثر على كيفية قراءة الخلية للجينات، التي تتضمن علاقات التعلق الحميمة، وسواء ظهر الجين أو لم يظهر سوف يغير النمط الظاهري للشخص والوظيفة الفسيولوجية، مع إمكانية إلحاق الضرر بالصحة على المدى الطويل. على سبيل المثال، الإدراك السلبي للعلاقات الوالدية تؤثر سلبياً لفترة من الزمن تأثيراً تراكمياً من خلال ما وراء الجينات (Naumova et al., 2016).

(1) short allele

(2) serotonergic dysfunction

(3) epigenetics

قد تشتمل آثار التجارب السلبية المبكرة في البيئة الاجتماعية للرضيع على تعطيل وظيفة المناعة من خلال التغيرات في علم ما وراء الجينات (Carlucci et al., 1997; Naumova. et al., 2016)، هذا الاضطراب يُمكن أن يؤدي إلى اضطرابات طويلة الأجل في الجهاز المناعي والمشاكل الصحية الأخرى. وعلى الرغم من ذلك هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسة في هذا المجال الناشئ.

وللعوامل البيئية، متضمنة علاقات التعلق المبكر، أثر لا يتوقف فقط على جينات الفرد، ولكن أيضا قد يغير في ظهور الجينوم الشخصي للفرد المتسبب في تغير الوظائف الفسيولوجية والصحة العامة لديهم، ومن المهم أن نلاحظ أن العوامل الوراثية ليست سوى جزء صغير في ارتقاء نظام التعلق لدى الفرد، وقد تؤثر العوامل البيولوجية الإضافية، بما في ذلك مجموعة متنوعة من الهرمونات تأثيرا مباشرا على الارتقاء الاجتماعي.

يمكن أن تؤثر الهرمونات على الارتقاء المعرفي والاجتماعي أثناء الحمل (داخل الرحم)⁽¹⁾، وفي جميع مراحل الحياة.

قبل الولادة، يمكن أن تؤثر هرمونات الأم بشكل إيجابي أو سلبي على نمو الجنين، قد تستمر التأثيرات بشكل دائم مع الطفل. على سبيل المثال، الكورتيزول، وهو من هرمونات الستيرويد⁽²⁾ الذي يفرز استجابةً للمشقة، يمكنه عبور حاجز المشيمة للتأثير سلبيًا على الطفل الذي لم يولد بعد (Matthews, 2000; Challis et al., 2001). كما أثبتت الأبحاث أن هرمون الكورتيزول يثبط أداء جهاز المناعة وله تأثيرات ضارة على نمو مخ الجنين (Bergman, Sarkar, Glover, & O'Connor, 2010).

وهكذا، يتأثر الارتقاء المعرفي والاجتماعي، ونسق التعلق بهرمونات المشقة لدى الأم⁽³⁾ قبل الولادة. ولدى الرضع قد تؤثر سلوكيات التعلق الآمن في العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية⁽⁴⁾ إيجابيًا في الأداء الهرموني للجسم، وقد قام مايكل ميني وزملاؤه Michael Meaney بعمل مميز في هذا المجال؛ إذ أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على القوارض⁽⁵⁾ بوصفه نموذجًا لقياس التغيرات في هرمونات المواليد الجدد استجابةً للتعامل اللطيف معها⁽⁶⁾؛ وجدت هذه الدراسة أن التعامل مع الفئران حديثي الولادة، التي توفر الاستثارة اللمسية والدفء⁽⁷⁾ على غرار اللعب باللمس المقدم في إطار علاقات التعلق لمقدم الرعاية

(1) in-utero

(2) steroid

(3) maternal stress hormones

(4) infant-caregiver relationship

(5) the rodent model

(6) gentle handling

(7) tactile and thermal stimulation

للرضيع^(١)، قد تؤدي إلى تغييرات وقائية على محور المهاد-الغدة النخامية-الغدة الكظرية^(٢) (Meaney et al., 1991).

على وجه التحديد، وجد الباحثون أن الحيوانات التي يتم التعامل معها بلطف أكثر قدرة على إيقاف استجابة المشقة، وأكثر حساسية للهرمونات التي تشير إلى إنهاء استجابة المشقة (Meaney et al., 1991) نظرًا لأن الهرمونات التي تم إطلاقها أثناء الاستجابة للمشقة تثبط الجهاز المناعي، فقد يكون للقدرة على إنهاء الاستجابة للمشقة بسرعة أكبر آثار صحية مفيدة.

وفيما يتعلق بطيب الحال الاجتماعي، فإن القدرة على إنهاء الاستجابة السريعة للمشقة قد تقلل من تأثير ضغوط الحياة الضارة والحماية من التدهور المعرفي^(٣) المرتبط بالعمر. ومن المثير للاهتمام أن إجراء مزيد من الأبحاث حول محور HPA لدى القوارض قد أوضحت أن تغيير السلوك الوالدي كان له آثار ما وراء الجينية^(٤) على محور HPA؛ ما أدى إلى تغييرات في نظام الاستجابة للمشقة، بالإضافة للتحسن لدى الفئران المعرضة لسلوكيات أمومة أكثر أمانًا.

أخيرًا، يمكن لعدد من العوامل البيولوجية التأثير على الصحة والارتقاء الاجتماعي؛ ومع ذلك، لا يمكن التقليل من تأثير علاقات التعلق المبكر ومدى الحياة.

علاقات التعلق المبكر والتربية الوالدية

Early Attachment Relationships and Parenting

تعد الأمهات أحد أهم مقدمي الرعاية، ومن الشخصيات المركزية لنظام التعلق خلال المراحل المبكرة من العمر، وتعد السلوكيات المرهفة وسرعة الاستجابة^(٥) ضرورية لنمو المهارات الاجتماعية القوية وتنظيم الانفعالات خلال الطفولة (Kochanska, 2001; Mayes, 2006; Mikulincer & Shaver, 2007; Schore, 2001)، ولقد أظهرت الأبحاث أن الإشارة إلى تواجد الأمهات من خلال نظرة الأم إلى الرضيع أمر بالغ الأهمية لتنظيم كرب^(٦) الرضيع وزيادة تعلق الرضيع بالأم (Beebe et al., 2010; Slee, 1984).

خلال الفترة الأولى من العمر من الشهر الثالث- إلى التاسع، تعد هذه السلوكيات الإيجابية للأمهات مهمة بشكل خاص في تطوير التعلق الآمن والمعرفة الإيجابية المصاحبة له.

(1) infant-caregiver

(2) the hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA)

(3) cognitive impairment

(4) epigenetics

(5) sensitive and responsive

(6) distress

وخلال هذه الفترة، تشارك الأم في نمط من الاستجابات التبادلية السريعة مع طفلها الرضيع ليتضمن نسقًا مشتركًا للنطق، وأنماط النظر واللمس اللطيف المحب والتعبيرات المتبادلة للوجدان الإيجابي (Feldman, 2003, 2007a).

هذا النوع من أنماط تعلق الأم والرضيع المتزامن يعزز التنظيم الذاتي في مرحلة الطفولة (Feldman, 1999) Weller, Leckman, Kvint,& Eidelman, ويُحسن التوافق الاجتماعي، ويقلل من خطر الاكتئاب في مرحلة المراهقة، ويعزز القدرة على التعاطف خلال الطفولة والمراهقة (Feldman, 2007b)، إنَّ هذه السلوكيات الإيجابية تعزز التعلق الآمن، الذي بدوره يسمح للأطفال بارتقاء معرفة إيجابية تسهم في طيب الحال مدى الحياة.

التأثيرات الوالدية مهمة أيضًا في ارتقاء المعارف الإيجابية، وتبني أسلوب تعلق آمن. ويؤثر الآباء في المقام الأول على أطفالهم من خلال الأنشطة والتفاعلات بدلًا من التأثيرات البيولوجية المباشرة (Carter et al., 2005; Lonstein& DeVries, 2000).

على سبيل المثال، تشير البحوث إلى أنَّ مشاركة الأب هي المسؤولة عن إعداد الأطفال للتجارب والمتعة الجديدة بدلًا من توفير الشعور بالأمان، وهو دور الأم في المقام الأول. بشكل عام، ترتبط علاقة التعلق بين الأب والطفل بكم ونوع سلوك الأبوة وبزيادة في الحساسية لدى الأب⁽¹⁾ مع الوقت (Brown, Mangelsdorf,& Neff, 2012).

على سبيل المثال قد ينمو لدى الطفل أسلوب تعلق قلق، نتيجة للاستجابة غير المتسقة من القائم على الرعاية أو عدم تواجد القائم بالرعاية عند الحاجة إليه (Brown, McBride, Shin,& Bost, 2007).

على الرَّغم من أن التأثيرات الخاصة بالأم والأب تخدم أغراضًا مختلفة في الارتقاء الاجتماعي، فإنَّ كلاهما قادر على التكيف في نمو مجموعة كاملة من المخططات الاجتماعية. يمكن تعديل نمو أسلوب التعلق وتعطيله وتغييره طوال الحياة، خاصة أثناء الطفولة (Suomi, 2006; NICHD, 2006; Carter et al., 2005; 2006).

تساعد السلوكيات الوالدية الإيجابية المستمرة بشكل متسق الطفل على نمو تعلق آمن، وعندما تغيب تلك السلوكيات الوالدية، ينشأ التعلق غير الآمن. على سبيل المثال، قد ينمي الطفل نمط تعلق قلق⁽²⁾ عندما يستجيب مقدم الرعاية بشكل غير متسق لاحتياجات الطفل أو لكونه غير موجودٍ لتلبية تلك الاحتياجات (Brown, McBride, Shin,& Bost, 2007).

في المقابل، قد يتطور التعلق التجنبي استجابةً لمقدم الرعاية الذي يبدو عدائيًا، حتى لو كان هذا المظهر العدائي مجرد اعتقاد شخصي للطفل. بسبب الحساسية المتغيرة والمشاعر الذاتية لدى الأطفال أثناء الارتقاء، قد تؤدي العديد من السلوكيات والعوامل دورًا في تطوير التعلق غير الآمن.

(1) paternal Sensitivity

(2) anxious attachment style

مراحل الحياة وأثرها على الذكاء الاجتماعي

Lifetime Influence of Social Intelligence

يرتبط الذكاء الاجتماعي ارتباطاً وثيقاً بأسلوب التعلق، ويرجع ذلك جزئياً إلى التأثير العميق لسلوك مقدمي الرعاية على أطفالهم، وتشير نظرية التعلق أن الآباء المتعلقين بشكل آمن بأبنائهم سوف يميلون إلى إظهار سلوكيات التعلق الإيجابية تجاه طفلهم، ما يتسبب في أن يصبح الطفل متعلقاً بشكل آمن (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969/1982)، وهذا يشير أيضاً إلى أن الآباء الذين لديهم أسلوب تعلق غير آمن هم أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات تعلق ضارة مع أطفالهم، ما يؤدي لتطوير علاقة غير آمنة بين الرضيع ومقدمي الرعاية.

للتغلب على هذا الاستعداد، يمكن لمقدمي الرعاية معرفة المزيد عن سلوكيات التعلق المناسبة، مثل أن يكونوا متوفرين باستمرار ومتجاوبين مع أطفالهم الصغار. حتى في حالة عدم وجود ارتباط آمن من جانب أحد الوالدين، يمكن للأفراد تنمية ذكاء اجتماعي يعزز المعارف الاجتماعية الإيجابية التي بدورها يمكن أن تعزز السلوكيات الاجتماعية وسلوكيات التعلق المناسبة.

من الناحية المثالية، يجب على مقدمي الرعاية استخدام مهاراتهم في الذكاء الاجتماعي في جميع مراحل عملية تربية الطفل لتعزيز والحفاظ على الارتباط الآمن بالطفل، ومع ذلك، فقد تم إثبات أنه عندما تتضمن علاقات التعلق للأطفال غير الآمنين في وقت سابق سلوكيات والدية إيجابية، فإن الطفل غير الآمن يتحرك نحو نمط تعلق أكثر أمناً (NICHD, 2006)

أظهر الأطفال زيادة في الكفاءة الاجتماعية وانخفاض السلوك الخارجي استجابةً للتحسن في سلوكيات التعلق الوالدي. ومن ثمَّ فإن الآباء والأمهات الذين أصبحوا أكثر وعياً بالسلوكيات الوالدية لديهم قادرون على تغيير سلوكيات التعلق الخاصة بهم، ودورة ارتقاء نظام التعلق لدى أطفالهم. على الرغم من أن نظرية التعلق قد أوضحت منذ فترة طويلة أن التعلق المبكر الآمن أمر بالغ الأهمية للتعلق على المدى الطويل، فإن عدم استقرار أمان التعلق بمرور الوقت يشير بقوة إلى أن نظام التعلق يمكن تغييره. وتشير هذه المرونة أيضاً إلى أنه قد يتم تحسين سلوكيات التعلق من خلال تجارب الحياة والعلاقات اللاحقة. في المقابل، تعد المهارات الاجتماعية ضرورية لتحسين هذه العلاقات وزيادة احتمال قيام فرد معين بتطوير علاقات ارتباط صحية ودائمة في مرحلة المراهقة والبلوغ.

تحقيقاً لهذه الغاية، يمكن أن تكون المعارف الاجتماعية التي يغرسها الذكاء الاجتماعي بمثابة أساس للتفاعلات الاجتماعية وعلاقات التعلق في المستقبل. في الواقع، يبدو أن التغييرات التي تطرأ من أجل نمط أسلوب تعلق أكثر أمناً ممكنة في كل مرحلة من مراحل الارتقاء، حتى لو كان التغيير مقيداً بالتوافقات السابقة. ومن ثمَّ، على الرغم من أن سلوكيات الوالدين الإيجابية المبكرة تُعد مثالية، فإن التغييرات الإيجابية تظل ممكنة مع التوجيه المناسب.

تحسين الذكاء الاجتماعي Improving Social Intelligence

يمكن أن يكون لتعزيز الذكاء الاجتماعي آثار إيجابية واسعة تتجاوز التحسن في المعارف الاجتماعية، والعلاقات الشخصية، ونظام التعلق على سبيل المثال، فإن تعزيز الذكاء الاجتماعي لدى شخص لديه تعلق آمن لن يعزز فقط المعارف الاجتماعية الإيجابية لدى هذا الفرد، ولكنه سيسمح للأفراد ممن لديهم تعلق آمن بالتواصل مع الآخرين ذوي التعلق غير الآمن وفهمهم بشكل أفضل.

وقد قدمت الأبحاث بعض الإشارات عن الطرق الفعالة للتواصل مع الأفراد غير الأمنين وكيف يمكن للشخص الطبيعي (العادي) أن يتعلم التفاعلات الإيجابية مع الأفراد ذوي التعلق غير الآمن.

وجدت دراسة حديثة عن التواصل في مجال العلاج الإكلينيكي التغيير في نبرة الصوت⁽¹⁾ والمؤشرات غير اللفظية الأخرى أكثر أهمية من التواصل اللفظي وحده في التواصل الفعال مع الأفراد المتفاعلين بشكل غير آمن (Havas, Svartberg, & Ulvenes, 2015)، وقد اختبرت الدراسة النتائج باستخدام مقياس موثوقة الوجدان⁽²⁾، الذي كشف وجود تداخل بين استراتيجيات التواصل الفعال والمهارات التي تعزز من خلال الذكاء الاجتماعي على وجه التحديد.

وجد هافس وزملاؤه (Havas et al. (2015) أن استراتيجيات مثل تبني وجهة النظر، والاستماع النشط، وإضفاء الطابع الإنساني على الآخرين تزيد من فعالية المحادثات مع الأفراد المتفاعلين ذوي التعلق غير الآمن. ومن ثم، فإن المعارف الاجتماعية الإيجابية التي تعزز من خلال الذكاء الاجتماعي قد تسمح للأفراد المتعلقين بشكل آمن ليكونوا أكثر انسجامًا مع الأشخاص ذوي التعلق غير الآمن من خلال الإشارات اللفظية وغير اللفظية. بدوره هذا التناغم قد يقلل من الصعوبات التي يعاني منها الأفراد ذوي التعلق غير الآمن وذوي التعلق الآمن عند محاولة إقامة علاقات بينهم. وعلى المدى القصير، قد تؤدي هذه التغييرات إلى زيادة طيب الحال لكلا الطرفين، لا سيما في بيئات العمل والأسرة حيث العلاقات المستمرة ضرورية.

على المدى الطويل، قد تصبح المجتمعات أكثر تقبلًا لأفراد المجتمع غير الأمنين وتشجيع المزيد من المسارات للمساعدة الاجتماعية لمن هم في حاجة لذلك، من خلال تطوير فهم الأفراد ذوي التعلق غير الآمن، بالإضافة إلى هذه المزايا الداخلية، يُمكن أن يحسن الذكاء الاجتماعي العلاقات بين الجماعات من خلال معالجة سبب متكرر للصراع عبر المجتمعات وداخلها.

كثيرا ما تُعاني المجتمعات من نزاعات داخلية وخارجية تنشأ من التحيزات غير العادلة والضمنية على مستوى المجتمع، ويتجلى هذا الصراع في نمو ما يطلق عليه في علم النفس الاجتماعي "داخل- الجماعة" و"خارج- الجماعات"⁽³⁾.

(1) inflection

(2) on the Affect Attunement Scale

(3) in- and out-groups.

هذا الانقسام لداخل الجماعة مقابل "خارج- الجماعة" يمكن أن يحدث على نطاق صغير، على سبيل المثال الجماعات^(١) الاجتماعية في المدرسة ، وعلى نطاق أوسع، كما يتضح داخل وعبر الأحياء الانقسام على أساس عرقي وعنصري^(٢) الجماعات الأثنية والعرقية.

بغض النظر عن المقياس فهناك دائماً علاقات "داخل- الجماعة" و"خارج- الجماعة" إذ يسعى الأفراد أثناء التطور لتشكيل روابط اجتماعية وثيقة ولتمييز بين العلاقات القريبة والبعيدة. ومن خلال التحرك نحو علاقات التعلق الأكثر أمناً في جميع أنحاء المجتمع، يمكن للمجتمعات تحسين الطريقة التي يتعامل وينظر بها الأفراد داخل الجماعة للأعضاء "خارج- الجماعة".

هذا الحل يصبح معقداً من قبل الأعضاء ذوي التعلق غير الآمن في كل مجتمع الذين يميلون إلى الاستجابة بشكل سيء للانقسام بين المجموعات^(٣)، ولمعالجة هذا الصراع يمكن للأفراد غير الآمنين تعلم المزيد من المعارف التكوينية من خلال تدخلات الذكاء الاجتماعي المصممة للحد من التحيزات "خارج- الجماعة". قد وجدت الأبحاث أنَّ الأفراد ذوي التعلق الآمن محصنين في العادة ضد تصورات التهديد الخارجي التي تكمن وراء الصراع الذي أوجده ظاهرة الانقسام داخل الجماعة مقابل الانقسام خارج- الجماعة بسبب هذه الحصانة، يجد الأفراد المرتبطون بأمان أنه لا داعي للدفاع عن مجموعتهم من خلال السخرية ممن هم "خارج - الجماعة"^(٤). (Mikulincer & Shaver, 2007, 2011)

بالإضافة إلى ذلك، فإن- أعضاء الجماعة ذوو التعلق الآمن- قادرون على تنشيط معارف بنائية لتنظيم الانفعالات التي تقلل من إدراك التهديد من الأعضاء "خارج- الجماعة" مع زيادة شعورهم في آن واحد باستحقاق الحب^(٥) وكفاءة الذات^(٦) والمرونة المعرفية^(٧) والتسامح^(٨) والثقة في القدرة على حل الصراع^(٩) (Mikulincer & Shaver, 2007)

وليصبح الأعضاء غير الآمنين أكثر أمناً، يمكنهم تبني هذه المعارف الاجتماعية الإيجابية وتعديل تحيزاتهم "خارج- الجماعة"^(١٠) لتكون أكثر قبولاً والتسامح مع من هم خارج- الجماعة.

(1) cliques

(2) lines ethnic and racial

(3) inter-group division

(4) out – group

(5) love-worthiness

(6) self-efficacy

(7) cognitive flexibility

(8) tolerance

(9) confidence in conflict resolution.

(10) out-group biases

وهكذا، يمكن للتدريب على الذكاء الاجتماعي العودة بالفائدة على المجتمعات بأكملها من خلال زيادة الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، مع زيادة الوعي الذي قد يزيد في نهاية المطاف من طيب الحال عبر المجتمعات.

ويمكن تحسين الذكاء الاجتماعي من خلال برامج الذكاء الاجتماعي، مثل برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي^(١) الذي طورته مؤسسة الذكاء الاجتماعي^(٢)، أو من خلال تدخلات الذكاء الاجتماعي المماثلة. وعلى وجه التحديد، اتضح من خلال برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي تحسن دال في قياسات الذكاء الاجتماعي لدى عينة كبيرة من الشباب (Zautra et al., 2015) في تلك الدراسة، أظهر الشباب المشاركون زيادة في الاهتمام بمشاعر الآخرين، استعداد أكبر للانخراط في تدريب تبني منظور الآخر^(٣) وأظهر أفراد العينة زيادة في كفاءة الذات في العلاقات الاجتماعية (Zautra et al., 2015).

وبالمثل، فقد أكدت دراسات أخرى نجاح التدخلات في حالات الوالدين ذوي نقص الحساسية الانفعالية والاجتماعية (Bakermans-Kranenburg, van IJzendoom, & Juffer, 2003)، وأخيرا حققت برامج الذكاء الانفعالي بعض النجاح في تحسين بعض المعارف الاجتماعية، مثل القدرة على مراقبة مشاعر الذات والآخرين، وعلى الأرجح يحدث هذا بسبب العلاقة الوثيقة بين الذكاء الانفعالي والذكاء الاجتماعي (Fredrickson et al., 2008; Zautra et al., 2012).

منهج التدريب على الذكاء الاجتماعي

The Social Intelligence Training Curriculum

تم تصميم التدريب على الذكاء الاجتماعي لتعديل المعارف الاجتماعية المهمة^(٤) المتعلقة بالتعلق الاجتماعي، والتوقعات ذات الدلالة في العلاقات الشخصية (Matsushima & Shiomi, 2003)، وتشجيع تبني بعض المبادئ فيما وراء المعرفة^(٥) التي تشكل القيم الأساسية للتدريب والأساس للذكاء الاجتماعي (Snow, 2010)، كما ينبه برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي المشاركين إلى العوائق المحتملة التي تحول دون الارتقاء الاجتماعي-الانفعالي^(٦)، مثل التعلق غير الآمن (Zautra, Infurna, Zautra, Gallardo, & Velasco, 2016; Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo, 2010).

(1) SI Training

(2) the Social Intelligence Institute

(3) engage in perspective taking,

(4) modify key social cognitions

(5) meta-cognitive principles

(6) social-emotional development

من خلال الجمع بين الدروس المستفادة من مبادئ الذكاء الاجتماعي ونظرية التعلق، وتدخلات الذكاء الاجتماعي المتاحة على نطاق واسع، بما في ذلك تدريب SI، يمكن أن تعزز المهارات الاجتماعية الأساسية للعلاقات الشخصية.

هناك أربعة مبادئ محددة لما وراء المعرفة تعد بمثابة الأساس للتدريب: الصبغة الإنسانية^(١)، التطبيق الاجتماعي لعلم الأعصاب^(٢)، الفردية التجريبية^(٣) والاختيار.

إضفاء الصبغة الإنسانية على الآخرين هو حجر الزاوية الذي يوجه برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي بأكمله (Hemingway, 2012; Snow, 2010) ففي الأساس، يميل الأفراد إلى تجريد الآخرين من الإنسانية ومعاملتهم بوصفهم أشياء ثابتة أو بوصفهم كائنات ثنائية الأبعاد. هذا التجريد من الإنسانية قد يؤدي إلى تعامل الأفراد مع الآخرين مثل الأشياء التي يتم التلاعب بها أو قد يؤدي ببساطة إلى انخفاض فهم أهمية أو حتى وجود انفعالات ودوافع الآخرين. ومن ثم، هذا المبدأ يدور حول تعليم الأفراد أنه يجب معاملة الآخرين بوصفهم أشخاص متكاملين لديهم اهتمامات ومخاوف وانفعالات تستحق اهتمامهم.

التطبيق الاجتماعي لعلم الأعصاب Socially Applied Neuroscience

يشير إلى تطبيق علم الأعصاب المعرفي والاجتماعي على سلوك الأفراد تجاه أنفسهم والآخرين، ويشير علم الأعصاب المعرفي إلى أنَّ العقل يبسط^(٤)، ويصنف^(٥)، أفكارنا وسلوكياتنا تجاه أنفسنا والآخرين، ويجعلها آلية أيضا^(٦)، ولإنجاز هذا، ينمي الأفراد مفاهيم لا شعورية تعلمهم^(٧) بما يمكن توقعه من المواقف، المعروفة باسم المخططات والتقنيات المستندة إلى الخبرة للحل السريع للمشكلات، التعلم، والاكتشاف، والمعروفة باسم الاستدلال (Bar-On, 2007). ومع ذلك، لأنَّ الاستدلال يؤدي إلى الحل الكافي وليس الأمثل، والمخططات تعتمد على الإدراكات والتحييزات، قد تصبح هذه الاختصارات ضارة في المواقف الاجتماعية. بينما يمكن للأفراد بالاعتماد على المرونة العصبية^(٨)، والقدرة على تغيير المسارات العصبية^(٩) من خلال التجربة، استبدال الاستدلال والمخططات الأقل مثالية وذات العلاقة^(١٠) لتعزيز علاقاتهم الاجتماعية (Kihlstrom & Cantor, 2011) والذكاء الاجتماعي يعتمد على هذه الدروس والقدرات

(1) humanization

(2) applied neuroscience socially

(3) experiential individuality

(4) simplifies

(5) classifies

(6) automates

(7) inform

(8) neuroplasticity

(9) the ability to alter neural pathways

(10) suboptimal relational schemas

لتحسين المعارف الاجتماعية، إمّا من خلال برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي أو تدخلات مماثلة في الذكاء الاجتماعي.

وتمثل الفردية التجريبية، المبدأ الثالث الذي يقوم عليه برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي، وتشير إلى تفرد الأفراد المستمد من تجاربهم وتوقعاتهم الماضية من المستقبل. ومع ذلك، قد يتم التغاضي عن هذا التفرد لأنه يعتقد العالم الاجتماعي بينما يحاول العقل تبسيط الإدراكات. ومن ثم، فإن التفرد قد يحد من فهم الفرد للآخرين، ما يجبر هذا الفهم على أن يكون غير متكامل ومتحيز إلى حد ما. وعلاوة على ذلك، قد يتم تضخيم هذه التحيزات من خلال التباين المدرك لما هو داخل الجماعة وخارج الجماعة (Galinsky & Moskowitz, 2000; Kahneman, 2011; Wang, Iannotti, & Nansel, 2009).

هذا الفهم المحدود والمشوه للآخرين الناجم عن التبسيط التلقائي⁽¹⁾، يخلق التوتر بين عمليتي إضافة الطابع الإنساني والتبسيط. ويعمل برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي على معالجة هذا التوتر من خلال تقديم طرائق لتقليل التحيزات تجاه الآخرين والتغلب على المخططات.

ويستند المبدأ الأساسي وهو الاختيار على مفهوم أنّ الأفراد يسعون بشكلٍ طبيعي إلى الاتصال بالآخرين (Baumeister & Leary, 1995; Jolliffe & Farrington, 2011) رغم أنّ هناك العديد من الأسباب (كالحالة المزاجية والشخصية) تجعل الأفراد غير قادرين أو غير راغبين في إقامة والحفاظ على الروابط الاجتماعية (Savla et al., 2013; Schafer, 2011)، وتمكنهم من تعلم إظهار قدر أكبر من الإنسانية والاختيارات الأكثر حكمة في علاقاتهم الاجتماعية. ويفصح الذكاء الاجتماعي عن نفسه من خلال الاختيارات اليومية: اختيار التواصل والانخراط مع الآخرين بدلاً من تجنبهم ورفضهم.

يتم تقديم برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي عادةً كدورة عبر الإنترنت متاحة من خلال بوابة إلكترونية⁽²⁾ كسلسلة من وحدات التعلم التفاعلي⁽³⁾ يحتوي المسار الذاتي على نحو ١١ ساعة من المحتوى، وتم تصميمه ليتم الانتهاء منه في غضون ٤ أشهر. في الأونة الأخيرة، تم تقديم برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي إلى مجموعات وأفراد في أماكن متنوعة، بما في ذلك المدارس، وأماكن رعاية المسنين والرعاية الصحية، وفي المنازل أيضاً.

فيما يتعلق بالمشاركين الذين ليس لديهم إنترنت ثابت، يمكن تقديم برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي من خلال الوسائط الرقمية، مثل الأقراص المدمجة أو الأقراص الصلبة المحمولة. وقد صمم برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي ليكون متاحاً على نطاق واسع لمجموعة واسعة من الأفراد والمجتمعات على أمل تعزيز تحسينات واسعة في الذكاء الاجتماعي.

الخلاصة

(1) automatic over-simplifications

(2) web portal

(3) interactive learning modules

الذكاء الاجتماعي هو قدرة قابلة للتطور يمكن أن تنمو بمرور الوقت من خلال انعكاس داخلي^(١) لتحسين المعارف الاجتماعية والعلاقات الشخصية.

قد تنمو المعارف الاجتماعية الإيجابية والعمليات الاجتماعية المفيدة في سن مبكرة لدى الأطفال الذين يتعرضون لبيئة رعاية تعزز الارتباط الآمن. ومع ذلك، يمكن أن يعاق نمو التعلق الآمن بسبب الحواجز البيولوجية، وعلاقات مقدمي الرعاية دون المستوى الأمثل^(٢)، والعوامل البيئية. عندما يعاق نمو التعلق، من المحتمل أن ينمي الأطفال أسلوب تعلق غير آمن ومعارف اجتماعية سلبية ما يقلل من الفعالية الاجتماعية وطيب الحال عبر مراحل الحياة. نمو التعلق غير الآمن يمكن تخفيفه وقد يصل الأمر إلى تغييره للعكس تحت إطار الظروف المناسبة، مثل وجود مقدمي الرعاية الأذكيا اجتماعيًا والمتاحين لأبنائهم والراعين لهم.

لسوء الحظ، هذه القوى الواقية غير موجودة في كل موقف وانعدام التعلق الآمن أمر شائع في البالغين، وهو ما يمثل ما يصل إلى ٤٤٪ من السكان البالغين (Hazan & Shaver, 1987).

بضعف هذا مشكلة، يتداخل انعدام التعلق الآمن مع نمو العلاقات الاجتماعية الجيدة، ما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية^(٣) في الواقع، تشير البحوث إلى أن ما يقرب من ثلث البالغين يشعرون الوحدة المستمرة (Zautra, 2014)، ويُمكن أن تُساعد تدخلات الذكاء الاجتماعي، مثل برنامج التدريب على الذكاء الاجتماعي، الأفراد على تبني معارف اجتماعية وسلوكيات تعلق إيجابية، هذه الأفكار والسلوكيات المتبناة حديثاً قد تقلل من انعدام التعلق الآمن والعزلة الاجتماعية.

مع الوقت سوف تنتشر هذه التحسينات في السلوكيات الاجتماعية والتعلق من خلال المجتمعات وتقليل العزلة الاجتماعية الفردية، وكلما أصبح الأفراد والمجتمعات أكثر ذكاء اجتماعيًا وتبني سلوكيات التعلق الإيجابي، فإن طيب الحال الفردي والجماعي سوف يحسن السماح للجميع لتحقيق تجربة حياة أكثر إرضاء وإشباعاً^(٤).

References

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Allen, J. P., & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (pp. 319–335). New York: Guilford Press.

-
- (1) internal Reflection
(2) suboptimal
(3) social isolation
(4) fulfilling

Atwool, N. (2006). Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*, 12, 315–925.

Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., & Juffer, F. (2003). Less is more: Meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. *Psychological Bulletin*, 129, 195–215.

Bar-On, R. (2007). How important is it to educate people to be emotionally intelligent, and can it be done? In R. Bar-On, J. G. Maree, & M. J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotionally intelligent* (pp. 1–14). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Barry, R. A., Kochanska, G., & Philibert, R. A. (2008). G x E interaction in the organization of attachment: Mothers' responsiveness as a moderator of children's genotypes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 49, 1313–1320.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.

Beebe, B., Jaffe, J., Markese, S., Buck, K., Chen, H., Cohen, P., et al. (2010). The origins of 12-month attachment: A microanalysis of 4-month mother-infant interaction. *Attachment & Human Development*, 12, 3–141.

Bergman, K., Sarkar, P., Glover, V., & O'Connor, T. G. (2010). Maternal prenatal cortisol and infant cognitive development: Moderation by infant–mother attachment. *Biological Psychiatry*, 67, 1026–1032.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss* (Vol. 1–3). New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol. 3). New York: Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.

Brown, G. L., Mangelsdorf, S. C., & Neff, C. (2012). Father involvement, paternal sensitivity, and father-child attachment security in the first 3 years. *Journal of Family Psychology*, 26, 421–430.

Brown, G. L., McBride, B. A., Shin, N., & Bost, K. K. (2007). Parenting predictors of father-child attachment security: Interactive effects of father involvement and fathering quality. *Fathering*, 5, 197–219.

Brown, S. M., & Hariri, A. R. (2006). Neuroimaging studies of serotonin gene polymorphisms: Exploring the interplay of genes, brain, and behavior. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 6, 44–52.

Campos, J. J., Barrett, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., & Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. In M. M. Haith & J. J. Campos (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 2, pp. 783–915). New York: Wiley.

Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1995). The contribution of attachment theory to developmental psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental processes and psychopathology* (Vol. 1, pp. 581–617). New York: Cambridge University Press.

Carlucci, F., Rosi, F., Di Pietro, C., Marinello, E., Pizzichini, M., & Tabucchi, A. (1997). Purine nucleotide metabolism: Specific aspects in chronic lymphocytic leukemia lymphocytes. *Biochimica et Biophysica Acta*, 1360, 203–210.

Carter, C. S., Ahnert, L., Grossmann, K. E., Hrdy, S. B., Lamb, M. E., Porges, S. W., et al. (Eds.). (2005). *Attachment and bonding: A new synthesis*. Cambridge, MA: MIT Press.

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., et al. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301, 386–389.

Challis, J. R., Sloboda, D., Matthews, S. G., Holloway, A., Alfaidy, N., Patel, F. A., et al. (2001). The fetal placental hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, parturition and post natal health. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 185, 135–144.

Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.

Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1380–1397.

Crittenden, P. M. (1995). Attachment and psychopathology. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *John Bowlby's attachment theory: Historical, clinical, and social significance* (pp. 367–406). New York: Analytic Press.

Crittenden, P. M. (1997). Patterns of attachment and sexuality: Risk of dysfunction versus opportunity for creative integration. In L. Atkinson & K. J. Zuckerman (Eds.), *Attachment and psychopathology* (pp. 46–96). New York: Guilford Press.

Crittenden, P. M. (2006). A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 27, 105–115.

Feldman, R. (2003). Infant-mother and infant-father synchrony: The coregulation of positive arousal. *Infant Mental Health Journal*, 24, 1–23.

Feldman, R. (2007a). Parent-infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 329–354.

Feldman, R. (2007b). Mother-infant synchrony and the development of moral orientation in child-hood and adolescence: Direct and indirect mechanisms of developmental continuity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77, 582–597.

Feldman, R., Gordon, I., Schneiderman, I., Weisman, O., & Zagoory-Sharon, O. (2010). Natural variations in maternal and paternal care are associated with systematic changes in oxytocin following parent–infant contact. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 1133–1141.

Feldman, R., Gordon, I., Zagoory-Sharon, O. (2010). The cross-generation transmission of oxytocin in humans. *Hormones and Behavior*, 58, 669–676.

Feldman, R., Weller, A., Leckman, J. F., Kvint, J., & Eidelman, A. I. (1999). The nature of the mother’s tie to her infant: Maternal bonding under conditions of proximity, separation and potential loss. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 929–939.

Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 123–151.

Fraley, R. C. (2010). A brief overview of adult attachment theory and research. University of Illinois. Retrieved from <https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>.

Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). What are the differences between dimensional and categorical models of individual differences in attachment? *Developmental Psychology*, 39, 423–429.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.

Galinsky, A. D., & Moskowitz, G. B. (2000). Perspective-taking: Decreasing stereotype expression, stereotype accessibility, and in-group favoritism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 708–724.

Gazzaniga, M. (2011). Who’s in charge: Free will and the science of the brain. New York: HarperCollins.

Goleman, D. (2006). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Random House Digital, Inc..

Håvås, E., Svartberg, M., & Ulvenes, P. (2015). Attuning to the unspoken: The relationship between therapist nonverbal attunement and attachment security in adult psychotherapy. *Psychoanalytic Psychology*, 32, 235–254.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.

Hemingway, A. (2012). Can humanization theory contribute to the philosophical debate in public health? *Public Health*, 126, 448–453.

Honor, G. (2008). Reactive attachment disorder. *Journal of Pediatric Health Care*, 22, 234–239.

Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2011). Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of Adolescence*, 34, 59–71.

Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J., & IJzendoorn, M. H. (2005). The importance of parenting in the development of disorganized attachment: Evidence from a preventive intervention study in adoptive families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 263–274.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Kihlstrom, J., & Cantor, N. (2011). Social intelligence. In R. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of intelligence* (pp. 564–581). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kochanska, G. (2001). Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. *Child Development*, 72, 474–490.

Lonstein, J. S., & De Vries, G. J. (2000). Sex differences in the parental behavior of rodents. *Neuroscience & Bio behavioral Reviews*, 24, 669–686.

Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219–266.

Matsushima, R., & Shiomi, K. (2003). Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 31, 323–332.

Matthews, S. G. (2000). Antenatal glucocorticoids and programming of the developing CNS. *Pediatrics in Review*, 47, 291–300.

Mayes, L. C. (2006). Arousal regulation, emotional flexibility, medial amygdala function, and the impact of early experience: Comments on the paper of Lewis et al. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 178–192.

Meaney, M. J., Mitchell, J. B., Aitken, D. H., Bhatnagar, S., Bodnoff, S. R., Iny, L. J., et al. (1991). The effects of neonatal handling on the development of the

adrenocortical response to stress: Implications for neuropathology and cognitive deficits in later life. *Psycho neuroendocrinology*, 16, 85–103.

Merz, E.-M., & Consedine, N. S. (2012). Ethnic group moderates the association between attachment and wellbeing in older adults. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 18, 404–415.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53–152). New York: Academic Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on interpersonal and intergroup conflict. In J. P. Forgas, A. W. Kruglanski, & K. D. Williams (Eds.), *The psychology of social conflict and aggression* (Vol. 13, pp. 19–35). New York: Psychology Press.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.

Moffitt, T. E., Caspi, A., & Rutter, M. (2005). Strategy for investigating interactions between measured genes and measured environments. *Archives of General Psychiatry*, 62, 473–481.

Naumova, O. Y., Hein, S., Suderman, M., Barbot, B., Lee, M., Raefski, A., et al. (2016). Epigenetic patterns modulate the connection between developmental dynamics of parenting and offspring psychosocial adjustment. *Child Development*, 87, 98–110.

NICHD Early Care Research Network, & NICHD Early Child Care Research Network. (2006). Infant-mother attachment classification: Risk and protection in relation to changing maternal caregiving quality. *Developmental Psychology*, 42, 38–58.

Pennington, D. C. (2000). *Social cognition* (1st ed.). London: Routledge.

Pinquart, M., Feussner, C., & Ahnert, L. (2013). Meta-analytic evidence for stability in attachments from infancy to early adulthood. *Attachment & Human Development*, 15, 189–218.

Pleck, J. H. (2010). Paternal involvement: Revised conceptualization and theoretical linkages with child outcomes. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed., pp. 58–93). New York: Wiley.

Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Sheese, B. E. (2007). Attention genes. *Developmental Science*, 10, 24–29.

Reis, H., Bailey, R. W., Dunn, E. J., & Phillips, M. (2012). Empathy training for resident physicians: A randomized controlled trial of a neuroscience-informed curriculum. *Journal of General Internal Medicine*, 27, 1280–1286.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.

Savla, J. T., Roberto, K. A., Jaramillo-Sierra, A. L., Gambrel, L. E., Karimi, H., & Butner, L. M. (2013). Childhood abuse affects emotional closeness with family in mid- and later life. *Child Abuse and Neglect*, 37, 388–399.

Schafer, M. H. (2011). Health and network centrality in a continuing care retirement community. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66, 795–803.

Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 7–66.

Slee, P. T. (1984). The nature of mother–infant gaze patterns during interaction as a function of emotional expression. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 23, 385–391.

Snow, N. E. (2010). *Virtue as social intelligence: An empirically grounded theory*. New York:

Taylor & Francis. Suomi, S. J. (2006). Risk, resilience, and gene x environment interactions in rhesus monkeys. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 52–62.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.

Vrticka, P., Andersson, F., Grandjean, D., Sander, D., & Vuilleumier, P. (2008). Individual attachment style modulates human amygdala and striatum activation during social appraisal. *PloSOne*, 3, e2868.

Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among US adolescents: Physical, verbal, relational and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45, 368–375.

Weaver, I. C. G., Cervoni, N., Champagne, F. A., D'Alessio, A. C., Sharma, S., Seckl, J. R., et al. (2004). Epigenetic programming by maternal behavior. *Nature Neuroscience*, 7, 847–854.

Zautra, A. J. (2014). Resilience is social. In M. Kent, M. C. Davis, & J. W. Reich (Eds.), *Handbook of resilience approaches to stress and trauma* (pp. 185–196). New York: Routledge.

Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Sturgeon, J. A., Arewasikporn, A., & Tennen, H. (2012). Phone-based interventions with automated mindfulness and

mastery messages improve the daily functioning for depressed middle-aged community residents. *Journal of Psychotherapy Integration*, 22, 206–228.

Zautra, A. J., Infurna, F. J., Zautra, E. K., Gallardo, C. E., & Velasco, L. (2016). The humanization of social relations: Nourishment for resilience in mid-life. In A. D. Ong & C. E. Lockenhoff (Eds.), *Emotion, aging, and health* (pp. 207–227). New York: American Psychological Association.

Zautra, E. K., Zautra, A. J., Gallardo, C. E., & Velasco, L. (2015). Can we learn to treat one another better? A test of a social intelligence curriculum. *PloS One*, 10, e0128638.

العلاقة بين الوظائف التنفيذية والشعور بطيب الحال: المخرجات والأليات