

عصب روان شناسی مثبت گرا

فهرست مطالب

۷.....	سر آغاز
۹.....	مقدمه
۱۳.....	فصل ۱: عصب- روان شناسی مثبت گرا چیست؟
۳۱.....	فصل ۲: شیوه‌های مقابله در بیماری‌های مغز و اعصاب
۵۱.....	فصل ۳: اصلاح سبک زندگی و شناخت در میانسالی
۹۹.....	فصل ۴: بهبود سلامت شناختی از طریق پیشگیری
۱۳۱.....	فصل ۵: بهبود کارکردهای اجرایی
۱۷۱.....	فصل ۶: ارتقاء سلامت شناختی و روانی- اجتماعی در محیط کار
۱۹۷.....	فصل ۷: عوامل سبک زندگی و پیری شناختی موفق در سالخوردگان
۲۳۱.....	فصل ۸: فناوری‌هایی برای ارزیابی، ترویج و بهبود سلامت
۲۶۱.....	فصل ۹: عصب- روان شناسی مثبت گرا: نتیجه‌گیری‌ها و افق‌های آینده
۲۷۷.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۸۳.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

سر آغاز

بیش از پنج دهه است که عصب-روان‌شناسی بالینی به‌عنوان یک رشته، مطرح و پذیرفته شده است. این رشته دربرگیرندهٔ آزمون‌های تحول‌یافتهٔ جدیدی است که درک ما را از عملکردهای شناختی ارتقاء می‌دهند. مطالعات پژوهشی، الگوهای خاصی از نقایص عصب-روان‌شناسی را برای بسیاری از اختلالات عصبی مشخص کرده‌اند. از ابتدای ظهور این رشته، مجلات علمی بسیاری در این زمینه منتشر شده‌اند که به متخصصین این رشته کمک می‌کنند تا پیشرفت‌های مرتبط با حوزهٔ فعالیت‌های خود را پیگیری کنند. اما علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیری که در مهارت‌های تشخیصی حاصل شده، توسعه و تحول درمان‌های جدید و مؤثر برای مشکلات عصب‌روان‌شناسی همچنان در هاله‌ای از ابهام است. جای تردید نیست که یک رشتهٔ پویا بایستی با اکتشاف و ارائهٔ شیوه‌های خلاق برای درمان بیماران، گامی فراتر از تخصص تشخیصی بگذارد.

تقاضا برای برنامه‌های درمانی همواره در بازخوردهایی که از سوی بیماران و خانواده‌هایشان در مشاوره‌های پس از انجام آزمون‌ها دریافت می‌شود، وجود دارد. در واقع پس از ساعت‌های طولانی اجرای آزمون، انتظار بیماران برای وجود نوعی درمان برای مشکلات شناختی‌شان منطقی به‌نظر می‌رسد. از این‌رو برای پاسخگویی بهتر به نیازهای بیماران، عصب-روان‌شناس‌ها بالینی بایستی خدمات خود را فراتر از ارزیابی اختلالات شناختی گسترش دهند. در واقع عصب-روان‌شناس‌ها بایستی همانند پزشکان که هر دو مقوله تشخیص و درمان مربوط به مشکلات جسمانی را مدنظر قرار می‌دهند، با تمرکز بر هر دو حوزهٔ تشخیص و درمان، در راستای پیشبرد و ترویج سلامت شناختی گام بردارند.

در کتاب حاضر، شیوه‌ها و رویکردهایی که در آنها ابعاد تشخیصی و درمانی به‌منظور ارتقاء سلامت شناختی با یکدیگر تلفیق شده‌اند از منظر متخصصان توصیف خواهند شد. من نه تنها از این اقدامات استقبال می‌کنم، بلکه این همکاران برجسته را

به خاطر کار ارزشمندشان تحسین می‌نمایم. بررسی شیوه‌های خلاق ارتقاء سلامت شناختی همواره موضوع چالش‌انگیزی بوده است؛ چراکه تاکنون برای هیچ درمانی دستاوردهای قابل توجهی حتی در ابتدایی‌ترین مراحل بازسازی شناختی به دست نیامده است. به عقیده من هرچند چالش‌ها بسیار زیاد و دستاوردها اغلب ناامیدکننده و یا ناچیز هستند، اگر تلاش‌های خود را میان توسعه ابزارهای تشخیصی و ایجاد درمان‌های نوآورانه تقسیم‌نماییم، آینده رشته عصب-روان‌شناسی تضمین خواهد شد. درواقع، هدف نهایی برای همه رشته‌های مراقبت‌های بهداشتی، ارتقاء نتایج مطلوب برای بیماران است. بدیهی است نتایج مطلوب تنها زمانی حاصل می‌شوند که به بررسی و گسترش شکل‌های خلاقانه‌ای از مداخلات مثبت‌گرا بپردازیم.

رونالد ام. راف

سان‌فرانسیسکو، CA، ایالات متحده آمریکا

مقدمه

در طول چند سال اخیر، با همکاران مختلفی درباره این موضوع که حوزه عصب-روان‌شناسی باید بیشتر به ارتقاء سطح سلامت شناختی افرادی که هدف درمان هستند نظر داشته باشد، صحبت کرده‌ام. طی این بحث‌ها، برخی سؤالات، البته نه لزوماً همراه با پاسخ‌هایشان، مطرح شده‌اند. آیا عصب-روان‌شناس‌ها در درجه اول باید بر اختلالات شناختی، ارتقاء سلامت شناختی و یا هر دو تمرکز داشته باشند؟ فراتر از بحث‌ها پیرامون استفاده از آزمون‌های انعطاف‌پذیر در مقابل آزمون‌های ثابت، آیا جهت‌گیری‌های کلی کار عصب-روان‌شناسی مشابه جهت‌گیری‌های درمانگری کسانی است که روان‌درمانی ارائه می‌دهند؟ چه آینده‌ای پیش روی عصب-روان‌شناسی قرار دارد؟

اگرچه همکاران از پاسخ دادن به این سؤالات به اندازه بحث در مورد آنها گریزانند، به نظر می‌رسد این سؤالات ارزش بررسی داشته باشند. این گونه به نظر می‌رسد که ارتقاء بهداشت شناختی حوزه علاقه‌مندی بسیاری از عصب-روان‌شناس‌ها و دانشجویان این رشته باشد؛ اما منابع اندکی بیانگر آن است که برخی دیدگاه‌های مبتنی بر شواهد، رویکرد گسترده‌تری درباره بهزیستی شناختی دارند. درحالی که مطالب بسیاری پیرامون توان‌بخشی شناختی وجود دارد، مطالب موجود در مورد تأثیر عوامل مربوط به سبک زندگی بر شناخت بسیار ناچیز است. ایده‌های مربوط به ارتقاء سلامت شناختی از طریق ارائه برنامه‌های پیشگیری یا برنامه‌های آموزشی، حائز اهمیت هستند؛ اما به ندرت در پیشینه پژوهشی دیده می‌شوند. افزایش مهارت‌های شناختی در جمعیت‌های غیربالینی، مانند مردم عادی یا در دنیای شرکت‌های بزرگ اغلب توسط رسانه‌های عمومی بررسی می‌شوند؛ ولی به ندرت در نشریات علمی مورد بحث قرار می‌گیرند. همچنین این امر که روان‌شناسی مثبت‌گرا تاکنون برخی از زیرمجموعه‌های روان‌شناسی را تحت تأثیر قرار داده اما همچنان اثر معناداری بر عصب-روان‌شناسی نداشته است نیز عجیب به نظر می‌رسد.

کتاب حاضر تلاشی در راستای بررسی اندیشه‌های مرتبط با سلامت شناختی در

قالب یک منبع واحد است. هدف این کتاب در نظر گرفتن حوزه‌های مختلف موجود در عصب-روانشناسی، یافتن ایده‌هایی از پیشینه پژوهشی روان‌شناسی مثبت‌گرا و در نهایت ایجاد منبعی برای پژوهشگران و پزشکان علاقه‌مند به اقداماتی فراتر از توصیف ویژگی‌های مشکلات شناختی در کار بالینی و پژوهشی در راستای ارتقاء سلامت شناختی است. این کتاب همچنین کاربردهایی برای منافع عمومی در حوزه سلامتی، پیشگیری و ارتقاء سلامت در بردارد که به احتمال زیاد در سال‌های آتی ادامه خواهد داشت، و به‌ویژه برای نسل کنونی که به تدریج به دوران کهولت وارد شده و در پی راهبردهایی مناسب سلامتی در این دوران هستند مفید خواهد بود.

در اینجا از حمایت‌ها و تلاش‌های همکاران، دوستان و خانواده‌ام که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در به اتمام رساندن این پروژه من را یاری کردند، تشکر می‌کنم. در ابتدا از پیتر آرنت برای راهنمایی، تشویق، دوستی، و مصاحبه‌های روشن‌گرش درباره اندیشه‌های مطرح شده در این کتاب و نیز اشتیاقش برای کمک به بیماران و مراجعان برای دستیابی به یک زندگی رضایت‌بخش، سازنده، عاطفی و غنی، بسیار سپاسگزارم. به دیگر اساتیدم در طول این سال‌ها از جمله بن دیکمن، سیلی مک‌آنینج، جف وبستر، ردا اسکات، هدر ویشارت، اندرو سایکین، رابرت راث، تینا ترودل، رابرت فرگوسن، جیمز گروومن، و اورت مویتزا، به خاطر حمایت‌ها، راهنمایی‌ها و اثر بخشی‌شان به‌عنوان الگوهای عینی و مجسم رویکرد علمی-پزشکی نیز مدیون هستم.

همچنین از دوستان و همکاران خود پیتر آرنت، مایکل کامپوس، کریس هیگینسون، لورا رابین، رابرت راث، مایکل سانتاماریا، کیت سایلور، ترنن استورمن و پاول واگر، برای بحث‌های سازنده‌شان پیرامون عصب-روانشناسی مثبت‌گرا و ایده‌های مرتبط با آن، اشکال مختلف حمایتشان از این پروژه و شوخ‌طبعی‌های دل‌چسبشان در مواقعی که بیش از هر چیزی به آن نیاز داشتم، تشکر می‌کنم. همکاری با جیمز راندولف (پدر فیزیکدان من) لذتی وصف‌ناپذیر بود. من به‌ویژه از تمام نویسندگان همکار به‌خاطر مهارت و اشتیاقشان در به اشتراک گذاشتن دانش تخصصی خود در این کتاب، قدردانی می‌کنم.

از جانیس استرن به‌خاطر ایمانی که از آغاز به این پروژه داشت، به‌خاطر ویرایش‌های ارزشمندش و به‌خاطر رهبری این مسیر از ابتدا تا سرانجام، تشکر ویژه دارم.

از همسر، جن، به خاطر کمک‌هایش به این پروژه و تحمل این فرآیند با لطف، مهربانی، و حمایت بی‌دریغ، درحالی‌که همواره بر اهمیت تعادل بین کار و زندگی تأکید می‌کرد، عمیق‌ترین قدردانی‌ها را دارم. از فرزندانم کایا، سارا، جاش و مارگوت، پدر و مادرم و خانواده بزرگم به‌خاطر کمک‌هایشان ممنونم و همواره به یاد خواهم داشت که آنان مهم‌ترین داشته‌های زندگی من هستند و قدرشان را خواهم دانست.

جان ج. راندولف

لبانون، NH، ایالات متحده آمریکا

فصل ۱

عصب - روان‌شناسی مثبت‌گرا چیست؟

جان ج. راندولف

طی دهه اخیر، حوزه عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا که همان مطالعه و ارتقاء هیجان مثبت، نقاط قوت شخصیت، شادکامی و خوش‌بینی است رشد چشمگیری داشته است. این رشد و توسعه در تعدد مطالعات به چاپ رسیده، کنفرانس‌های ملی و بین‌المللی برگزار شده در این حوزه و نیز کاربردهای بالینی حاصل از آن نمود پیدا کرده است. هرچند ایده‌های مرتبط از دهه ۱۹۵۰ توسط شخصیت‌های برجسته‌ای مانند گوردون آلپورت، آبراهام مزلو، کارل راجرز و دیگران مطرح شدند؛ در اواخر دهه ۱۹۶۰ بود که مارتین سلیگمن عصب-روان‌شناسی را به‌عنوان یک حوزه مستقل و منسجم معرفی کرد (دینر، ۲۰۰۹). سلیگمن در دوران ریاست خود در انجمن روان‌شناسی آمریکا اهمیت بسیاری برای روان‌شناسی مثبت‌گرا قائل شد و شبکه‌ای از پژوهشگران و دست‌اندرکاران برای فعالیت در این حوزه تشکیل داد (سلیگمن، ۱۹۹۹). تلاش‌های سلیگمن منجر به ایجاد تحرک در این حوزه و ارائه چشم‌اندازی جامع با تأکید بر ویژگی‌های مثبت شخصیت شد. گیلهام و سلیگمن در مقاله مهمی که در همان اوایل شکل‌گیری جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا در ۱۹۹۹ منتشر کردند، بیان داشتند:

به باور ما ابعاد منفی زندگی بر رشته روان‌شناسی سایه افکنده است و در نتیجه نمای تاریک و یک‌سویه از صفات انسانی به ما ارائه کرده است ... باید تعادلی میان کارهایی که در راستای از بین بردن آسیب‌ها و کارهایی که در جهت توانمندسازی انجام می‌گیرند، ایجاد شود (ص. ۱۷۲).

کارهایی که در حوزه‌ها و رشته‌های مختلف انجام شده است نشان می‌دهند که اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا کاربردهای وسیعی دارند. به‌عنوان مثال، به‌تازگی در مقاله‌ای (وود و تاریر، ۲۰۱۰) روان‌شناسی بالینی مثبت‌گرا را به‌عنوان "حوزه مستقل و یکپارچه‌ای که بر هر دو بعد عملکردهای مثبت و منفی" برای درک و درمان مشکلات بالینی تأکید دارد، تعریف کردند. روان‌شناسی مثبت‌گرا در دنیای کسب‌وکار نیز به‌منظور تحول اصول رهبری به کار گرفته شده، آن‌چنان‌که در فصلنامه‌ی *هاروارد بیزنس* بر اهمیت انعطاف‌پذیری در بسترهای تجاری تأکید شده است (سلیگمن، ۲۰۱۱)، کاربرد دیگر اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا در آموزش‌های نظامی است که طی آن ۱/۱ میلیون نفر نظامی با تکیه بر راهبردهای انعطاف‌پذیر پیش از شروع جنگ تحت آموزش قرار می‌گیرند تا احتمال وقوع اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و سایر اختلالات روان‌شناختی در آنان کاهش یابد (کونوم، متیوز و سلیگمن، ۲۰۱۱).

روان‌شناسی و عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا

با ظهور و گسترش پژوهش‌های مرتبط با روان‌شناسی مثبت‌گرا در طول یک‌دهه اخیر، عصب-روان‌شناسی چه نقشی ایفا کرده است؟ آیا شاخه عصب-روان‌شناسی، اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا را مانند سایر شاخه‌های روان‌شناسی و یا حوزه‌های مرتبط با روان‌شناسی در برمی‌گیرد؟ برای پاسخ به این سؤالات، ابتدا باید عصب-روان‌شناسی را تعریف کنیم و سپس به بررسی این موضوع بپردازیم که آیا می‌توان با توجه به دامنه، روش‌ها و ظرفیت‌های عصب-روان‌شناسی از آن انتظار مشارکت در جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا را داشت.

در تلاش برای یکپارچه‌سازی دیدگاه‌های مطرح شده از سوی مراجع معتبر و پیشگامان این رشته، آکادمی رهنمودهای عملی عصب-روان‌شناسی بالینی آمریکا (۲۰۰۷)، عصب-روان‌شناسی را "یک علم کاربردی که به بررسی اثر عملکردهای بهنجار و نابهنجار مغز در طیف وسیع کنش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری می‌پردازد" تعریف کرده است (ص. ۲۱۱). بر اساس این تعریف موردتوافق، آیا دست‌اندرکاران

این حوزه، عصب-روان‌شناسی را مطالعه روابط بهنجار مغز-رفتار، روابط نابهنجار مغز-رفتار و یا هر دو می‌دانند؟ شاید در حوزه عصب-روان‌شناسی ظرفیت‌هایی برای بررسی نقایص شناختی، عملکردهای بهنجار شناختی و سلامت شناختی وجود داشته باشد. همان‌طور که دکتر رونالد راف در سخنرانی خود در آکادمی ملی عصب-روان‌شناسی بیان کرد (راف، ۲۰۰۳):

مشکلات بیماران تنها با تشخیص نقایص شناختی رفع نمی‌شوند. نیاز روزافزونی به خدمات پیشرفته که به حفظ سلامت شناختی منتهی شوند، احساس می‌شود؛ چراکه جوامع امروزی ارزش بسیاری برای تحصیلات عالی و نیروی کار متخصص قائل هستند. از این‌رو زمان آن رسیده که عصب-روان‌شناس‌ها به‌عنوان مراقبان سلامت شناختی معرفی شوند (ص. ۸۴۷).

در حال حاضر نقش‌های اولیه، قابلیت‌ها و اولویت‌های عصب-روان‌شناس‌ها چیست؟ آیا آنان مشکلات شناختی را تشخیص می‌دهند یا سلامت شناختی را ارتقاء می‌بخشند، یا هم‌زمان هر دو وظیفه را به عهده دارند؟ در این کتاب می‌کوشیم تا پاسخ منطقی به این سؤالات ارائه دهیم. همچنین در نظر داریم دیدگاه‌های مبتنی بر شواهد را درخصوص عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا - که علم مطالعه و ارتقاء سلامت شناختی است- مطرح ساخته و نقش‌های کنونی و رو به گسترش عصب-روان‌شناس‌ها حرفه‌ای را شرح دهیم. در این کتاب با تکیه بر مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا، به بررسی ابعاد مختلف عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل عوامل سبک زندگی که اثر مثبتی بر شناخت در طول زندگی دارند می‌پردازیم. همچنین این موضوع را بررسی می‌کنیم که بیماران مغز و اعصاب چگونه با بیماری‌شان کنار می‌آیند و چگونه مشکلات شناختی را جبران می‌کنند، شیوه‌های بالقوه آنان در رویارویی با مشکلات شناختی چیست، نقش فناوری در ارتقاء سلامت شناختی چیست و چگونه می‌توان سلامت شناختی را از طریق آموزش عمومی و حمایت از این رشته بهبود داد. به جای دیدگاه ساده-انگارانه "ارزیابی در مقابل توان‌بخشی"، عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا که بر

بهبودی شناختی تأکید می‌کند، محتوای اصلی این کتاب را تشکیل می‌دهد.

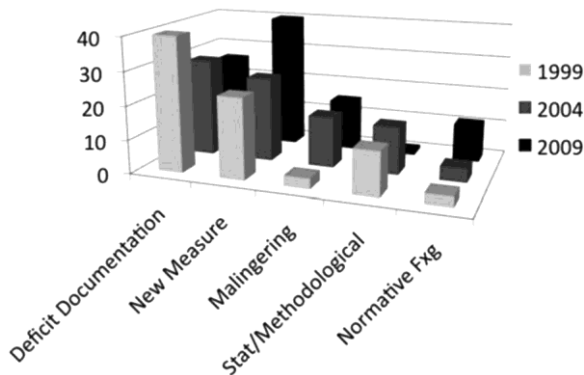
آیا در پیشینه پژوهشی شواهدی مبنی بر تأکید عصب-روان‌شناسی بر ایده‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا وجود دارد؟

ارتقاء سلامت شناختی موضوع اصلی فعالیت‌های روزمره عصب-روان‌شناس‌ها بالینی یا دانشگاهی است. با توجه به دانش ما درخصوص شرایط مختلف عصب-روان‌شناسی، روش‌های تشخیصی برای روشن ساختن عملکردهای شناختی و توجه به عوامل ثانویه‌ای که بر شناخت اثر می‌گذارند، چنین به نظر می‌رسد که ارتقاء سلامت شناختی، محور اصلی عصب-روان‌شناسی را تشکیل می‌دهد. اما باید توجه داشت که ارتقاء سلامت شناختی به‌هیچ‌وجه موضوع جدیدی نیست. در شرایط مختلف عصب-روان‌شناس‌ها با همراهی متخصصان مراقبت از سلامت به بررسی شیوه‌های بهبود عملکرد شناختی بیماران پرداخته‌اند و این همکاری به قدمت چندین دهه است.

با این اوصاف، در صورتی که به پیشینه پژوهشی عصب-روان‌شناسی رجوع کنیم چه تعداد مطالعاتی خواهیم یافت که بر مطالعه و ارتقاء سلامت شناختی تأکید دارند؟ با ظهور جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا و تأکید روزافزون بر بهزیستی در حوزه پزشکی، این پرسش مطرح می‌شود که آیا در پژوهش‌های عصب-روان‌شناسی نیز همین اصول مورد توجه قرار گرفته است؟ اگر این قبیل پژوهش‌ها وجود دارد آیا در طول سالیان اخیر به موازات رشد حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا، بر تعداد آنها نیز افزوده شده است؟ همچنین آیا در پیشینه پژوهشی حوزه عصب-روان‌شناسی، توازن میان تعداد مطالعات مبتنی بر روابط پاتولوژیکی مغز-رفتار و مطالعات مبتنی بر روابط غیر پاتولوژیکی مغز-رفتار مشاهده می‌شود؟ در ادامه، در تلاش برای یافتن پاسخ این سؤالات سه فصلنامه معتبر حوزه عصب-روان‌شناسی و سه مطالعه منتشر شده از من [مؤلف] که در آنها گستردگی موضوعات مورد پژوهش این حوزه در ۱۰ سال اخیر بررسی شده است، مطرح خواهند شد.

مرور مجله آرشیو عصب‌روان‌شناسی بالینی

من در یک مطالعه ابتدایی (راندولف، ۲۰۱۰) مقالات چاپ شده در ۱۰ سال اخیر در فصلنامه ACN را بررسی کردم. برای این کار عناوین و چکیده‌های تمام مقالات تجربی به جز مقالات مطالعات موردی و مقالات مروری را بررسی کردم. البته این بررسی را به مقالات چاپ شده در سه مقطع زمانی یعنی سال‌های ۱۹۹۹، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۹ اختصاص دادم که در مجموع ۱۴۵ مقاله را شامل می‌شد. این مقالات با توجه به اهدافشان در ۸ دسته طبقه‌بندی می‌شدند: ۱- تعیین نقایص شناختی در بیماران اعصاب و روان، ۲- اعتبارسنجی علائم/تماز، ۳- اعتبارسنجی ابزارهای جدید یا موجود عصب-روان‌شناسی، ۴- تحقیقات عمومی روش‌شناسی یا آماری، ۵- بررسی عملکردهای شناختی بهنجار، ۶- اثرات مداخله بر شناخت، ۷- توان‌بخشی شناختی و ۸- مطالب متنوع در زمینه عصب-روان‌شناسی.



شکل ۱-۱ درصد مطالعات منتشر شده در حوزه‌های مختلف در فصلنامه ACN برحسب سال انتشار

نتایج این بررسی و دسته‌بندی نشان داد که ۳۱ درصد مطالعات در این سه سال بر بررسی نقایص و مشکلات شناختی در بیماران اعصاب و روان تمرکز داشته‌اند. یک‌سوم دیگر مطالعات به اعتبارسنجی ابزارهای سنجش عصب-روان‌شناسی پرداخته‌اند. ۱۳ درصد مطالعات نیز به اعتبارسنجی علائم و سنجش تمارض اختصاص

داشته‌اند و ۹ درصد نیز مطالعات آماری و روش‌شناختی بوده‌اند. به‌طورکلی حدود ۸۴ درصد مقالات انتشار یافته این سه سال در این دوره ۱۰ ساله در این چهار دسته قرار می‌گرفتند. قابل توجه اینکه، تنها ۶ درصد مطالعات به بررسی عملکردهای شناختی بهنجار پرداخته بودند.

مرور مطالعات در هرکدام از این سه سال الگوی خاصی را نشان می‌دهد که می‌تواند بازتاب یافته‌های تمام مقاطع زمانی باشد (شکل ۱۱). پژوهش‌های مرتبط با نقایص شناختی در سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۹ نسبت به سال ۱۹۹۹ کاهش یافته‌اند درحالی‌که مقالات با موضوع اعتبارسنجی علائم افزایش یافته‌اند. همچنین، مطالعات تعیین اعتبار ابزارهای عصب-روان‌شناسی در سال ۲۰۰۹ نسبت به سال‌های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۴ افزایش قابل توجهی داشته‌اند. در مقایسه با سال‌های اولیه، تعداد مقالات آماری و روش‌شناختی در سال ۲۰۰۹ کاهش و مقالات مربوط به عملکردهای شناختی بهنجار افزایش یافته است. علی‌رغم افزایش مطالعات درخصوص عملکردهای شناختی بهنجار، افزایش معناداری در مطالعات مرتبط با ارتقاء سلامت شناختی مشاهده نمی‌شود.

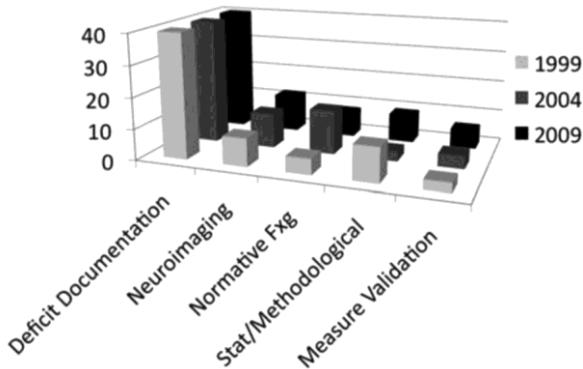
مرور مجله جامعه عصب‌روان‌شناسی بین‌المللی

من در مطالعه دوم خود (راندولف، ۲۰۱۱a) مقالات منتشر شده در ۱۰ سال اخیر فصلنامه JINS را مرور کردم. همانند فصلنامه قبلی، عناوین و چکیده‌های مقالات تجربی منتشر شده در سال‌های ۱۹۹۹، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۹ این فصلنامه را که در مجموع ۲۴۱ مقاله می‌شد بررسی و بر اساس اهداف مقالات آنها را دسته‌بندی کردم. این مقوله‌ها که به‌طورکلی مشابه مقوله‌های مشاهده شده در مورد فصلنامه قبلی بود، عبارت بودند از: ۱- تعیین نقص شناختی، ۲- اعتبارسنجی ابزارهای جدید/موجود، ۳- تحقیقات آماری/روش‌شناختی، ۴- بررسی عملکردهای شناختی بهنجار، ۵- تصویرسازی عصبی، ۶- اثرات مداخله پزشکی بر شناخت، ۷- توان‌بخشی شناختی، و ۸- حفظ عملکردها در بیماری‌های مغز و اعصاب.

مرور مقالات این فصلنامه نشان داد که ۵۸ درصد مطالعات بر نقایص شناختی در

بیماران اعصاب و روان تمرکز داشته‌اند، ۱۱ درصد مطالعات پیرامون تصویرسازی عصبی، ۱۰ درصد پیرامون عملکردهای شناختی بهنجار، ۷ درصد مطالعات پیرامون مباحث آماری و روش شناختی و ۵ درصد پیرامون اعتبارسنجی ابزارهای عصب-روان‌شناسی بوده‌اند. این مقوله‌ها ۹۱ درصد مقالات این فصلنامه را در برمی‌گرفتند. حدود ۳ درصد مطالعات به بررسی حفظ عملکردها در بیماری‌های مغز و اعصاب و توان‌بخشی شناختی اختصاص داشتند.

بررسی مقاطع زمانی خاص و نیز بررسی روند طولی، نشان از الگویی نسبتاً ثابت در پژوهش‌های منتشر شده این فصلنامه دارد، اگرچه اندکی گرایش بیشتری به انتشار مطالعات مربوط به عملکردهای شناختی بهنجار و اعتبارسنجی ابزارها در سال‌های نمونه‌گیری به چشم می‌خورد (شکل ۲-۱). نکته قابل توجه این است که افزایشی در پژوهش‌های مربوط به مطالعه و ارتقاء سلامت شناختی مشاهده نمی‌شود.



شکل ۲-۱ درصد مطالعات منتشر شده در حوزه‌های مختلف در فصلنامه JINS، برحسب سال انتشار

مرور مجله عصب‌روان‌شناسی

در مطالعه سوم (راندولف، ۲۰۱۱ب) به بررسی مقالات منتشر شده در ۱۰ سال اخیر مجله عصب‌روان‌شناسی Neuropsychology پرداختم. همانند دو مجله قبل عناوین و چکیده‌های همه مقالات تجربی این مجله را در سال‌های ۱۹۹۹، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۹ که

۲۰۰ مقاله می‌شد بررسی و دسته‌بندی کردم. یافته‌ها به‌طور کل الگوی بررسی‌های پیشین را نشان می‌دهد: ۵۸ درصد مطالعات به تقایص شناختی، ۲۰ درصد به عملکردهای شناختی بهنجار، ۹ درصد به تصویرسازی عصبی و ۴/۵ درصد به حفظ عملکرد شناختی در بیماری‌های اعصاب و روان اختصاص داشتند. در مطالعات مربوط به سال‌های نمونه‌برداری افزایش اندکی در تعداد مطالعاتی که به بررسی حفظ عملکردهای شناختی در افراد مبتلا به بیماری‌های اعصاب و روان و تلاش برای توان‌بخشی شناختی می‌پرداختند، دیده می‌شد. همچنین اندکی کاهش در مطالعات مربوط به عملکردهای شناختی بهنجار وجود داشت. میزان مطالعات منتشر شده در دیگر حوزه‌ها روندی نسبتاً ثابت را نشان می‌داد.

بررسی روند رو به کاهش مطالعات در مجله‌ها

در سه مطالعه مروری ذکر شده روی مجلات علمی، مطالعات اغلب بر بررسی تقایص شناختی در بین جمعیت‌های مبتلا به بیماری‌های اعصاب و روان متمرکز بوده‌اند؛ به‌گونه‌ای که ۵۲ درصد مقاله‌ها در این مقوله جای می‌گرفتند. از مابقی مطالعات، ۱۳ درصد به بررسی عملکردهای شناختی بهنجار، ۱۰ درصد به اعتبارسنجی ابزارهای سنجش جدید، ۸ درصد به تصویرسازی عصبی و ۶ درصد به مسائل آماری/روش شناختی اختصاص یافته بودند. همچنین نکته قابل توجه اینکه ۲ درصد مطالعات به حفظ عملکردها در بیماری‌های مغز و اعصاب و ۱ درصد به توان‌بخشی شناختی اختصاص داشتند.

اطلاعاتی در مورد مرور مجله‌های عصب-روان‌شناسی

برای تعیین یافته‌های فوق، مقالات انتخاب شده از مجله‌ها در سه مقطع زمانی از یک دوره ۱۰ ساله بررسی شدند. در اینجا در نظر داشتن دو نکته ضروری است: نخست اینکه نتایج در هر مقطع زمانی، حتی در یک دهه، می‌تواند متفاوت باشند. دوم آنکه مجله‌های علمی دانشگاهی (مانند JINS و Neuropsychology) تمرکز بیشتری بر سازوکارهای بیماری و شناخت دارند، درحالی‌که مجله‌های بالینی (مانند ACN) ممکن

است مقالات بیشتری در خصوص ارتقاء سلامت شناختی منتشر کنند. اما این الگو در مرورهای انجام شده به چشم نمی‌خورد. به‌وضوح می‌توان مشاهده کرد که مقالات مرتبط با ارتقاء سلامت شناختی در مجله‌هایی که بر توان‌بخشی افراد در زمان بیماری یا فقدان بیماری، روان‌شناسی شناختی، علم عصب‌شناختی، درمان جسمانی یا حرفه‌ای و یا به‌طور عمده روان‌شناسی بالینی تأکید دارند، به تعداد بیشتری منتشر شده است. اما به این دلیل که بررسی‌های ما بر پژوهش‌هایی تمرکز داشت که هم با سلامت شناختی و هم با رابطه مغز-رفتار مرتبط باشند، بنابراین مقالات منتشر شده در مجلات مرتبط با عصب-روان‌شناسی را در نظر گرفتیم. این مجله‌ها که ضریب تأثیر بالایی دارند، به سه سازمان بزرگ روان‌شناختی و عصب-روان‌شناختی (مجله ACN با آکادمی ملی عصب-روان‌شناسی؛ مجله JINS با انجمن بین‌المللی عصب-روان‌شناسی؛ مجله Neuropsychology با انجمن روان‌شناسی آمریکا) تعلق دارند و بسیاری از عصب-روان‌شناس‌ها به‌طور منظم آنها را مطالعه کرده و یا مقالاتی برای آنها ارسال می‌کنند (سویت، می‌یر، نلسون و موبرگ، ۲۰۱۱).

حوزه‌های عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا کدامند؟

در مرور پیشینه پژوهشی که در بالا ارائه شد، مدارک و شواهد اندکی مبنی بر اینکه حوزه عصب-روان‌شناسی به‌طور چشمگیری به‌سوی ارتقاء سلامت شناختی سوق یافته است، در اختیار ما قرار می‌گیرد. اگرچه استثنائاتی وجود دارد (به‌عنوان مثال، ایسن، ۲۰۰۹)، اما به نظر می‌رسد که عصب-روان‌شناسی به‌طور معمول از اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا پیروی نکرده است و پژوهش‌های عصب-روان‌شناسی همچنان بر مشکلات شناختی در گروه‌های مختلف بیماران تأکید دارند. هنوز روشن نیست که این تأکید واقعاً به بهبود سلامت شناختی و کیفیت زندگی بیماران مورد نظر می‌انجامد یا خیر. درحالی‌که عصب-روان‌شناس‌ها، متخصصان و دانشجویان، برای عصب-روان‌شناسی نقش حیاتی در راستای حفظ و ارتقاء سلامت شناختی قائل‌اند، حوزه عصب-

روان‌شناسی حرکت برجسته‌ای به‌سوی این هدف نداشته است. در نتیجه شاهد رکورد مطالعات در زمینه هر آنچه به عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا مربوط می‌شود، هستیم. این کتاب جهت‌گیری‌های کنونی و آینده عصب-روان‌شناسی را با تأکید بر عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا در نظر می‌گیرد. جزئیات حوزه عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا را جهت بررسی‌های بیشتر علاقه‌مندان مطرح کرده و پیشنهادهایی برای چگونگی ارتقاء سلامت شناختی با تکیه بر عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا ارائه می‌کند. تغییر جهت به‌سوی عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا به عصب-روان‌شناس‌ها کمک می‌کند تا از طریق شناسایی عوامل مرتبط با سلامت شناختی و بهبود آنها، خدمات مؤثرتری به بیماران اعصاب و روان و نیز افراد عادی ارائه دهند. در ادامه حوزه‌های تحت پوشش عصب-روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح می‌شود:

ارتقاء سلامت شناختی از طریق اقدامات مقابله‌ای و جبرانی. برخلاف وجود انبوهی از پژوهش‌ها در مورد روش‌های توان‌بخشی شناختی به‌ویژه در شرایط بیماری، به‌تازگی تلاش‌ها متوجه راهبردهای مقابله شناختی و هیجانی در شرایط غیر بیماری شده‌اند. خوشبختانه مدارک مستند روزافزونی در دست است که نشان می‌دهند امروزه عصب-روان‌شناس‌ها در موقعیت‌های مختلفی فعالیت دارند. به‌عنوان مثال، یک حوزه پژوهشی وجود دارد که از سویی به بررسی سبک‌های مقابله ناسازگارانه مرتبط با شناخت در بیماری MS در قالب مطالعات مقطعی و طولی می‌پردازد و از سوی دیگر راهبردهای مقابله فعال که به بهبود سلامت شناختی و هیجانی در این افراد کمک می‌کنند را بررسی می‌کند (رابینویتز و آرنت، ۲۰۰۹). پژوهش‌های اخیر نیز نشان می‌دهند که استفاده از راهبردهای شناختی آسان و ساده در میان گروه‌های بیماران حتی در افرادی با آسیب متوسط تا شدید، عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد (گریلی و گلیسکی، ۲۰۱۰؛ ابراین، چیاراولوتی، آرانگو-لاسپریلا، لنگنفلدر و دلوکا، ۲۰۰۷). در این کتاب آماندا رابینویتز و پیتر آرنت (۲۰۱۳) به راهبردهای مقابله عمومی در بیماری‌های مغز و اعصاب می‌پردازند و مائورین اشمیتر-اجیکومب