

انعطاف‌پذیری روانشناختی



مرکز مشاوره و سبک زندگی

دانشگاه شهید چمران اهواز

انعطاف‌پذیری روانشناختی عبارت است از توانمندی بیشتر برای ارتباط با لحظه‌ی اکنون و نیز تغییر در رفتار یا پافشاری بر آن وقتی در جهت ارزش‌های زندگی خود حرکت می‌کنیم. و شامل قدرت متمایز سازی خود از افکار و تجارب درون روانی است و در واقع به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود رویدادهای روانشناختی چالش‌برانگیز یا ناخواسته اشاره دارد، و به بیان دیگر **انعطاف‌پذیری روانشناختی** یعنی اینکه که در لحظه حال بمانیم و برای تجربه افکار یا احساساتی که ممکن است به وجود بیاید، آماده باشیم و سپس اقداماتی را انجام دهیم که با ارزش‌های ما همسو باشد.

درزندگی روزمره، **انعطاف‌پذیری روانشناختی** به افراد این امکان را می‌دهد تا رفتارها و روال‌های روزمره خود را برای پاسخگویی مؤثر به خواسته‌های موقعیت به گونه‌ای تنظیم کنند که در خدمت اهداف فرد باشد و به باورهای اصلی خود پایبند باشد و از این جهت مفید است که به افراد کمک می‌کند تا با سناریوها و داده‌های جدیدی، از قبیل مسافرت به مکان‌های جدید، مواجهه با مطالبات غیرمنتظره در محل کار تغییر ناگهانی برنامه در آخرین دقایق و غیره، خودشان را تطبیق دهند.

چرا انعطاف‌پذیری روانی برای سلامت روان مهم است؟

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی جزء حیاتی سلامت روان است و میتواند به کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و سایر نگرانی‌های مربوط به سلامت روان کمک کند

علاوه بر این، انعطاف‌پذیری روانی بیشتر می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش دهد و حتی روابط را بهبود بخشد.

افراد به جای گیر افتادن در روال‌ها و رفتارهای سفت و سخت که مشکلات را بدتر می‌کند، می‌توانند به روش‌های سازگارتر پاسخ دهند.

این نه تنها به افراد کمک می‌کند تا به چالش‌ها بهتر پاسخ دهند، بلکه به آن‌ها کمک می‌کند تا با شکست‌ها در صورت وقوع، کنار بیایند. انعطاف‌پذیری می‌تواند نحوه مدیریت استرس افراد را بهبود بخشد و در نهایت بهزیستی کلی را افزایش دهد .

با ما در ارتباط باشید

 Scu_counseling_center

 ۰۹۱۶۹۰۰۶۹۱۳

 Cpc.scu.ac.ir