



# Psychological Counseling and Mental Health

## إرشاد وصحة نفسية

قسم الرياضيات – المرحلة الثالثة

م.م غادة عبدالعزيز حسن

# بعض المفاهيم الأساسية في الارشاد النفسي

## • ◆ نبذة عن الإرشاد النفسي

- الإرشاد النفسي يُعدّ من المجالات العلمية والتطبيقية المهمة في علم النفس، وهو عملية مهنية تهدف إلى تقديم المساعدة للأفراد من أجل فهم ذواتهم وسلوكهم والتعامل مع التحديات التي تواجههم. كما يسعى إلى مساعدة المسترشد على اتخاذ قرارات مناسبة في حياته اليومية تساهم في تحسين توافقه النفسي والاجتماعي، وتعزيز قدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات.

## • ◆ مفهوم الإرشاد النفسي

- يمكن تعريف الإرشاد النفسي بأنه تفاعل منظم ومخطط بين المرشد النفسي والمسترشد، يقوم على الثقة والتفاهم المتبادل. الهدف منه هو مساعدة الفرد على التعرف إلى ذاته وإمكاناته. تنمية قدراته ومهاراته. التوصل إلى حلول مناسبة لمشكلاته. الوصول إلى حالة من التوازن والصحة النفسية

# علاقة الإرشاد بالعلوم الأخرى

- **علم النفس:** يُعدّ الأساس الذي يُبنى عليه الإرشاد النفسي، حيث يوفر النظريات والمفاهيم لفهم السلوك والدوافع.
- **التربية:** تسهم في توجيه الطلاب ودعم نموهم الشخصي والاجتماعي، مما يجعل الإرشاد جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية.
- **الاجتماع:** يوضح كيفية تكوين العلاقات الاجتماعية وفهم التفاعلات داخل المجتمع، وهو ما يدعم المرشد في معالجة قضايا التكيف الاجتماعي.
- **الطب النفسي:** يتقاطع مع الإرشاد في مجال معالجة الاضطرابات النفسية، إذ يمكن أن يتطلب الأمر تدخلاً دوائياً إلى جانب العملية الإرشادية لتحقيق نتائج أفضل.