

البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي

الاستاذة: حضرية خيرة

جامعة لونيبي علي البلدية

البريد الإلكتروني: adriadoc@yahoo.fr

ملخص:

تعتبر البرامج الإرشادية من الخدمات الإرشادية التي تقدم بشكل منظم ومخطط له وفق أسس علمية، ويتم الاعتماد على أطر نظرية للاستفادة من فنياتها واستراتيجياتها في بنائها، حيث اعتمدنا في دراستنا الحالية على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت إليس التي تعتبر من المداخل المعرفية السلوكية الحديثة في الإرشاد النفسي.

مقدمة:

لقد أصبحت معظم الخدمات الإرشادية تقدم في شكل برامج إرشادية وذلك باعتبارها التنفيذ الفعلي لمفهوم الإرشاد النفسي، من خلال تقديم برامج إرشادية وقائية ونمائية للأفراد لمساعدتهم على تجاوز المشكلات والتغيرات التي تواجههم.

1- تعريف البرنامج الإرشادي:

تعرفه عزة حسين (1989) فتقول أن البرنامج الإرشادي خطة تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته.(1)

وأيضاً عرفه حامد زهران (2005) على أنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرداً وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو

السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ,ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها.(2)

وعليه فإن البرنامج الإرشادي هو عبارة عن مجموعة من الخدمات الإرشادية تقدم لدى الأفراد في شكل منظم ومخطط له من قبل في ضوء أسس علمية وذلك من أجل مساعدتهم على تحقيق النمو السوي في جميع المجالات والوصول بهم إلى السعادة والصحة النفسية التي هي غاية الجميع. ومن خلال هذا تتضح مدى أهمية التخطيط للبرامج الإرشادية التي أصبحت تشكل جزءاً أساسياً من أنظمة الخدمة النفسية والصحية المقدمة للمحتاجين إليها وذلك لمساعدتهم على التخلص من المشكلات والسلوكيات الشاذة التي يعانون منها .

2-1- أهداف البرامج الإرشادية :

تهدف البرامج الإرشادية إلى تحقيق الذات لدى المسترشد والوصول به إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها قدراته وإمكانياته .

- حل المشكلات ومواجهتها بالإضافة إلى زيادة تحمل المسؤولية الشخصية لدى المسترشد وتقبلها .

- كما يهدف البرنامج الإرشادي إلى تعلم أساليب أكثر فعالية لمواجهة البيئة ومطالبها المتعددة بصورة واقعية.(1)

وعموماً يمكن القول بأن الهدف من البرامج الإرشادية هو مساعدة الأفراد على حل مشكلاتهم الشخصية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية ,وأيضاً مساعدتهم على اتخاذ قرارات المناسبة لهم, كما تهدف إلى تعديل مفهوم الذات لديهم من المفهوم السلبي إلى الإيجابي وتعديل الانفعالات السلبية, بالإضافة إلى تغيير المعتقدات والانفعالات الخاطئة لديهم.

2-2- متطلبات البرنامج الإرشادي:

- تحديد أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادي.

- تحديد الوسائل والطرق والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف.

- تحديد المستفيدين من البرنامج واختيارهم.

- تحكيم البرنامج و تحديد مكان الإرشاد وشروطه.

- تمويل البرنامج وتحديد إجراءات تقييمه وتقويمه.(3)

هذا وكما سبق ذكره بأن البرامج الإرشادية هي عبارة عن مجموعة من الخدمات والخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة، فإنه يعتمد في تصميمها على اتجاهات نظرية مختلفة يتم الاستفادة من فنياتها واستراتيجياتها في تصميمها، لذلك في هذه الدراسة الحالية سيتم الاعتماد على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي " لألبرت إليس " لبناء هذا البرنامج الإرشادي.

2 - الإرشاد العقلاني الإنفعالي :

يعتبر الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي أحد المداخل المعرفية السلوكية الحديثة في الإرشاد النفسي، والذي يولي اهتماما خاصا بالدور الذي يلعبه التفكير في نشأة واستمرار الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية للفرد، هذا وتقوم هذه النظرية على فرضية أن الأفكار التي يعتقد بها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها، وفي هذا عبر شكسبير عن هذه الأخيرة حيث قال في هاملت " ليس هناك خير أو شر ولكن التفكير هو الذي يجعل الشيء خيرا أو شرا " كما يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الأحداث في حد ذاتها لا تؤدي إلى المشاعر والسلوكيات المضطربة وإنما تفسر الفرد للأحداث هو الذي يضع ذلك وافترضوا أن التغيرات في طريقة التفكير يمكن أن ينتج عنها تغيرات في المشاعر والسلوكيات .

وتفترض نظرية إليس ELLIS في المعتقدات اللاعقلانية أن الناس يزرعون إلى التفكير بكلتا الطريقتين العقلانية واللاعقلانية على حد سواء ، ويتميز الإرشاد القائم على تلك النظرية بأنه يساعد الأفراد على التمييز بين نمطي التفكير العقلاني وغير العقلاني فضلا عن الإنفعال اللائق والإنفعال غير اللائق وكذلك الحال بالنسبة للسلوك ، فضلا على أنه يفيد في الوقاية من الأعراض والمشكلات الإنفعالية المستقبلية علاوة على أنه يساعد بفعالية على تحقيق الذات. (4)

هذا وأكدت نتائج البحوث والدراسات في هذا المجال أن إصرار الفرد على إعتناق المعتقدات غير العقلانية والتمسك بالأفكار غير المنطقية يسبب المشاعر الإنهزامية والمدمرة للذات ، ومهمة المرشد العقلاني الإنفعالي السلوكي توضيح تلك الأفكار غير العقلانية والمعتقدات غير المنطقية من خلال الحوار والإقناع وإحلال أفكار أخرى أكثر إيجابية وواقعية ، وتنمية القدرة على

ضبط النفس ومهارات التعامل مع الضغوط ومصادر التهديد وتحمل الإحباط في سبيل تحقيق أهداف مرغوبة.(5)

لذلك يعتبر الإرشاد العقلاني الإنفعالي مدخل فعال للتعامل مع الأفراد الذين لديهم الرغبة لإحداث تغييرات في حياتهم وهذا بتخلص من معتقداتهم اللاعقلانية وأفكارهم غير الواقعية.

وفيما يلي سيتم التعريف بهذه النظرية وفنيتها وإستراتيجياتها والفروض التي تقوم عليها .

2-1- تعريف الإرشاد العقلاني الإنفعالي :

لقد أورد بعض الباحثين تعريفات للإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي ونجد منهم .

حامد زهران عرفه هذا الباحث على أنه محاولة إدخال المنطق والعقل في الإرشاد والعلاج النفسي، وقد أسماه ألبرت اليس ELLIS صاحب هذه الطريقة أول الأمر "الإرشاد النفسي العقلاني " وقد بدأ إليس ببلور طريقته معتقدا أن المعلومات والأفكار غير العقلانية أو الخرافية التي تتعلم في الطفولة تستمر إذا عززت ولم تنطفئ وأخذ إليس طريقته لمساعدة المريض وتعليمه كيف يتعرف على الأفكار غير العقلانية وكيف ينظم تفكيره ويغيره بأسلوب عقلاي في مواجهة مشكلاته وإضطراباته.(6)

أما إجلال سرى فتعرفه بأنه أسلوب جديد من أساليب الإرشاد النفسي ورائده ألبرت إليس ELLIS وهو علاج مباشر وتوجيهي يستخدم فنيات معرفية وإنفعالية لمساعدة المريض لتصحيح معتقداته اللاعقلانية وتحويل معتقداته اللامعقولة التي يصاحبها خلل إنفعالي وسلوكي إلى معتقدات يصاحبها ضبط إنفعالي وسلوكي.(7)

نخلص من هذه التعريفات أن للإرشاد العقلاني الإنفعالي جانبان أساسيان هما مساعدة الأفراد على التغلب على إضطراباتهم المعرفية والسلوكية والعاطفية، ومساعدتهم على السعي بفاعلية للتوصل إلى حياة أكثر سعادة .

ويعد الإرشاد العقلاني فنية علاجية غير عادية إلى حد ما، وطبقا لنظرية العلاج العقلاني الإنفعالي ل ألبرت إليس ELLIS فإن المشكلات الإنفعالية لا تنتج عن ضغوط خارجية، ولكن عن أفكار لا عقلانية لا يمكن إثبات صدقها، يتمسك بها الفرد ويعززها عن طريق التلقين الذاتي، وتؤدي به إلى

أن يملئ رغباته، ويصر على الإستجابة لها، وهو علاج يستند على فلسفة مفادها: إذا اتخذ الشخص موقفا عقلائيا من الحياة فلن تكتنفه الإضطرابات النفسية، ولذا يركز العلاج على إزالة الأفكار الضمنية الخاطئة، وتغيير المواقف الفكرية المشوهة.(3)

كما بين إليس المقصود بالأفكار والمعتقدات ووضح أنها مجموعة من وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين، والفرد عندما يواجه أي مشكلة أو حدث فإنه يتعامل معها وفق نظريته العامة لها وهذا يشعره بالتهديد أو الطمأنينة، بالحب أو الكراهية، بالقلق أو الهدوء، حسب ما تفرضه نظريته العامة وتوقعاته عن الحياة والآخرين.(8)

2-2- أهداف الإرشاد العقلاني الإنفعالي :

يوضح إليس أن أهم هدف للإرشاد العقلاني الإنفعالي هو تقليل هزيمة الذات عند الفرد وتبني فلسفة واقعية للحياة.(9)

ويضيف رياض العاسمي أن الأهداف الأساسية لأفراد المجموعات الصغيرة في الإرشاد العقلاني هي:

- إدراك أساس مشكلاتهم الإنفعالية والسلوكية، وإفادة من هذا الإدراك في التغلب على الأعراض الحالية والعمل بشكل أفضل فيما يتعلق بالمسائل الشخصية.

- ألا يقتصر إنجازهم العلاجي على التغير السلوكي فقط، بل يتعدى ذلك إلى التغير الفكري بما في ذلك قبول الحقيقة الصعبة، والتخلي عن الأفكار الخيالية الهادمة للذات، والتوقف عن اعتبار مواقف الحياة المحبطة على أنها مريعة وكارثة، وتحمل المسؤولية اتجاه صعوباتهم الإنفعالية، وبدلاً من ذلك، العمل على القبول غير المشروط للذات وعلى أن الإنسان غير معصوم من الوقوع في الخطأ.(3)

وبصفة عامة يمكن القول بأن المرشد في الإرشاد العقلاني الإنفعالي يهدف إلى تبنيان للمسترشد أن سبب إضطرابه هو أفكاره غير المنطقية وغير العقلانية وعليه التخلص منها أو تعديلها أو حتى التخفيف منها وذلك بتغييرها وإحلال بدلاً منها أفكاراً عقلانية منطقية وواقعية.

2-3- العملية الإرشادية:

وتعرف العملية الإرشادية حسب RET بأنها عملية نشطة مباشرة مجابهة وترتكز على مبدأ السؤال العلمي والمناقشة وهي عملية تعليمية إنسانية علمية ولغوية، فالمرشد يعلم المسترشد كيف يتحرك ويناقش أفكاره

اللاعقلانية بطريقة منطقية علمية ,ويعلمه كيف يتقبل نفسه ,وكيف يفرق بين قبول النفس اللامشروط وقبول النفس المتمركز على النجاح فقط ,وخلال العملية الإرشادية يجب على المرشد حسب RET أن لا يكون ودوداً أو دافئاً مع المسترشد وأن لا يقيم إعتباراً لسنوات الطفولة أو لمشاعر المسترشد ,وما يهم المرشد وما يركز عليه خلال هذه العملية هو تحري ومناقشة الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الاضطرابات للمسترشد.(10)

4-2- نظرية ABC في العلاج العقلاني الإنفعالي :

يتعامل الإرشاد العقلاني الإنفعالي مع المريض المشكل أو العصابي الذي توجد لديه أفكار لا عقلانية أو خرافية تظهرها خبرة منشطة ,وينتج عن نظام معتقداته نتيجة إنفعالية ,تظهر في شكل اضطراب إنفعالي يتجلى في شكل سلوك مدمر للذات .

وقد بلور ألبرت إليس نظريته التي يقوم عليها العلاج العقلاني الإنفعالي وأطلق عليها اسم نظرية (ABC) .

أما (A) فتعني Activating Experience ومعناها "الخبرة المنشطة" وهي عادة حادث (Act) أو خبرة صادمة كالطلاق أو الرسوب أو وفاة "هنا والآن" يتم إدراكها في مناخ غير عقلائي وبذلك تكون الخبرة المنشطة خبرة لا عقلانية.

أما (B) فتعني Beliefs system ويقصد بها "نظام معتقدات" لا عقلاني مدمر للذات ,وكل خبرة يوجد حولها جمل داخلية ومعتقدات منها معتقدات لاعقلانية تغمر الفرد.

أما (C) فتعني consequence أي "النتيجة الإنفعالية" التي يشعر بها الفرد نتيجة للخبرة ,وتكون مناسبة لنظام المعتقدات فإذا كان نظام المعتقدات لا عقلائي كانت النتيجة اضطراب انفعالي وخلل سلوكي كما في حالات القلق والاكتئاب.(7)

لكن المتابع لكتابات إليس Ellis وكذلك ماكتبه الآخرون عن هذه النظرية يجد أن هذه النظرية لم تتوقف عند الخطوة (C) ولكن تتعداه إلى خطوتين (D), (E).

Dispute:D: ويقصد بها محاولات المرشد تغيير الإعتقادات والأفكار اللاعقلانية وإستبدالها باعتقادات وأفكار عقلانية.

Effect : E: وتعني التغيير الذي يطرأ على الإنفعالات والسلوك بسبب المعالجة.(10)

وفي هذا الصدد يوضح النموذج ABC للعميل مصدر إدراكه ومعرفته في اضطرابه العاطفي وسوء تكيفه وذلك عن طريق توسيع نطاق نموذج نطاق النموذج بحيث يصبح (ABCDE).

2-5- فروض نظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي:

أشار إليس Ellis (1977) إلى وجود 32 فرضاً هاماً في نظريته في الشخصية وفي فنيات الإرشاد العقلاني الإنفعالي، كما عرض العديد من الدراسات التجريبية والإكلينيكية التي تؤكد صحة هذه الفروض، التي يتم عرضها فيما يلي:

أولاً: الفروض المتعلقة بنظرية (أ، ب، ج) في الإرشاد العقلاني الإنفعالي:

- التفكير يسبب الإنفعال يؤثر إنفعال الفرد بالأحداث الذاتية كما تتأثر الحالة المزاجية للشخص بمعارفه ومدرّكاته ومعتقداته.
- توجد علاقة متبادلة بين المعرفة والانفعال والسلوك.
- يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بالتغذية الحيوية المرتدة ومستوى التحكم في العمليات الفسيولوجية، ويتوقعه والمتغيرات المؤثرة في هذا التوقع.
- تؤثر وجهة الضبط لدى الفرد في انفعاله وسلوكه.(5)

ثانياً: فيما يتعلق بالعمليات المعرفية الوسطية للاضطراب الانفعالي

يضطرب انفعال الفرد وسلوكه بما يلي:

التفكير غير العقلاني، خطأ الفرد في تقديره لذاته وإخفاق حيل الدفاع النفسي، انخفاض درجة تحمل الفرد للإحباط، توقع الفرد للتهديد.(6)

ثالثاً: الفروض المتعلقة بفنيات الإرشاد العقلاني الإنفعالي.

وتشمل فنيات عديدة ومتنوعة منها، العلاج النشط الموجه، الدحض والإقناع، الواجبات المنزلية، تبسيط الإهانة وحسن الظن بالآخرين وتنفيس الإنفعالات المختلفة، تبصير الفرد بالإختيار الطرق الفعالة للتغيير السلوكي، ضبط النفس، تعليم مهارات الكفاح رغم الشدة والتهديد عن طريق تغيير طرق التفكير، تعلم مهارات حل المشكل، لعب الدور والتدريب السلوكي.(11)

إذن فالإرشاد العقلاني الإنفعالي يقوم على هذه الافتراضات والتصورات التي لها علاقة بطبيعة الإنسان وبالاضطرابات العاطفية والسلوكية التي يعاني منها .

2-6- الأفكار غير العقلانية:

عرض إليس إحدى عشر فكرة غير عقلانية ولا منطقية وليست ذات معنى، وتؤدي إلى القلق وهدم الذات وهذه الأفكار هي:

الفكرة الأولى :من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به .

الفكرة الثانية :أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والمناقشة والإنجاز حتى يمكن اعتباره شخصا ذا أهمية وهذه الفكرة أيضا من المستحيل تحقيقها بشكل كامل.(12)

الفكرة الثالثة :إنه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور غير ما يتمنى الفرد.

الفكرة الرابعة: تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها .

الفكرة الخامسة: الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الإهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها ,فإن احتمال حدوثها يجب أن يشغل بال الفرد دائما.

الفكرة السادسة :من السهل تجنب المسؤوليات والصعوبات بدلا من أن تواجهها.

الفكرة السابعة: يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين, يجب أن يكون هنالك منهو أقوى منه لكي يعتمد عليه.(13)

الفكرة الثامنة: يجب ان يكون الفرد فعالا ومنجزا بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة .

الفكرة التاسعة: تقرر الخبرات والأحداث الماضية سلوكنا الحاضر وأن تأثير الماضي لا يمكن محوه أو تجاهله.

الفكرة العاشرة: ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.

الفكرة الحادي عشرة: هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من إيجاده وإلا فنتيجة تكون مفجعة.(11)

وبالتالي نرى أن هذه الأفكار كلها تدل على لزوميات ووجوبيات ومفروضات يتحدث بها الأفراد ويعتقدونها وهذا يسبب لهم القلق والانزعاج والتوتر الذي يؤثر على تكيفهم وصحتهم النفسية، الأمر الذي يستدعي إتباع استراتيجيات إرشادية معينة لمساعدة هؤلاء الأفراد على التخلص من هذه الأفكار اللاعقلانية .

2-7- فنيات الإرشاد العقلاني الإنفعالي:

أولاً: الفنيات المعرفية: تقوم على أساس تحري ومناقشة الأفكار اللاعقلانية ويتم ذلك بعدة طرق منها:

1- الحوار والمناقشة: هي من أهم الأساليب المعرفية التي يعتمد عليها المرشد حيث تعتمد على توجيه المرشد للمسترشد عدة أسئلة توضح له عدم صحة أفكاره واعتقاداته اللاعقلانية.(14)

2- الدحض أو التفنيذ: هنا يسعى المرشد إلى مجادلة المسترشد حول الأفكار الخاطئة وغير العقلانية التي ساهمت في تكوين المشكلات التي يعاني منها.(15)

3- الإيحاء والإيحاء الذاتي: يقوم المرشد من خلال هذا التكنيك بتعليم المسترشد كيف يفكر بإيجابية بدل التفكير السلبي الذي يسبب له الهزيمة الداخلية ويدفعه نحو الانطواء والهروب.(10)

4- أسلوب حل المشكل: هو عملية مساعدة تهدف إلى تمكين الأفراد من أن تتعامل بكفاءة أكبر مع مدى عريض من المشكلات الموقفية.(15)

ثانياً: الفنيات الانفعالية:

1- لعب الأدوار: هي قيام الفرد بتمثيل ادوار معينة أمام المرشد، ليستبصر بذاته، وينفخ عن انفعالاته، ويعبر عن صراعاته واتجاهاته.(15)

2- المرح والتسلية: ويلجأ المرشد إلى هذا التكنيك لإستخدام المرح والنكات ليسخر من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها المسترشد.(10)

3- النمذجة: القدوة تعني محاكاة نموذج للتخلص من سلوك أو إضافته وتستخدم هذه الاستراتيجية لبناء سلوكيات مرغوبة جديدة، أو تعديل

سلوكيات غير مرغوبة ,وهي تهدف إلى إقناع الفرد بما يراد تعليمه وإرشاده.(15)

ثالثا: الفنيات السلوكية : وهيفنيات تساعد العميل في التخلص من السلوك المختل وظيفيا ونجد منها:

1- الواجبات المنزلية:تعد الواجبات المنزلية من أهم فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي , التي يقوم المرشد بتكليف العميل بالقيام بعمل يخاف منه في العادة أو يتوقعه صعبا مثل هذه الوظائف يجب أن تندرج من السهل إلى الأصعب وهكذا.(16)

2- الإسترخاء: هو طريقة يتم بمقتضاها تدريب الفرد على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العقلية المصاحبة للتوتر والقلق, ويقوم بها, متى ما واجه موقف صعب, وشعر خلاله بالتوتر والانفعال.(17)

ومن خلال ما سبق نجد أن هذه النظرية تركز على الجوانب المعرفية والإنفعالية والسلوكية لدى المسترشدين كما تعتمد أيضا على جانبين الأول الجانب التشخيصي ويتمثل في توضيح الصلة بين الفكرة غير العقلانية وبين الاضطراب والثاني جانب إرشادي يتمثل في استبدال هذه الفكرة بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية لدى المسترشد .

المراجع:

- 1- رياض نايل العاسمي: برامج الإرشاد, ب ط, 2009, منشورات مديرية الكتب جامعة دمشق, سوريا.
- 2- حمادة بن علي الحمادي وعادل عبد الفتاح الهجين: برامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري, ب ط, 2009.
- 3- التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة, ط1, 2015, دار الإحصاء العلمي للنشر والتوزيع, الأردن.
- 5- هشام إبراهيم عبد الله: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي, ط1 2008, دار الكتاب الحديث, القاهرة.
- 6- حامد زهران: التوجيه والإرشاد النفسي, ط3, 2002, عالم الكتب القاهرة مصر.

7- إجلال محمد سرى: علم النفس العلاجي، ط2، 2000، عالم الكتب نشر وتوزيع القاهرة مصر.

8- ELLIS ,A et Abrams ,M 1994 :Rational Behaviour therapy in the treatment of Guidance et counseling, vol 22 Issue.

9 - ELLIS A 1973 :Rational Emotive therapy .current psychotherapy.

10- حسني محمد عوض: أهم النظريات الحديثة في الإرشاد وتطبيقاتها التربوية، ب ط، 2006، جامعة القدس المفتوحة.

11- أسماء خويلد: فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في تحسين دافعية الانجاز والمعدل الدراسي لدى عينة من المتأخرين دراسيا، 2013، رسالة دكتوراه في علم النفس، تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر 02.

12- محمد محروس الشناوي: بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي ب ط، 2001، دار غريب للنشر والتوزيع القاهرة مصر.

13- عبد الفتاح الخوجة: برامج الإرشاد والعلاج الجماعي، ط1، 2012، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان الأردن.

14- منى محمد صالح العامري: دراسة فعالية الإرشاد النفسي العقلاني الإنفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الادمان بين الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة، 2000، رسالة دكتوراه في الفلسفة والتربية تخصص إرشاد نفسي، جامعة القاهرة.

15- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: العملية الإرشادية، ط1، 2011، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الأردن.

16- نادر فهد الزبيد: نظريات الإرشاد النفسي والعلاج النفسي، ط1، 1998، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن.

17- حسن بن علي بن محمد الزهراني: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، 2010، رسالة دكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، بجامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.