

فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي  
في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك

## إعداد

د/ علي صالح جروان

د/ عمر مصطفى الشواشره

د/ رامي عبدالله طشطوش

كلية التربية- جامعة اليرموك

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي



## فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك

د/ علي صالح جروان د/ عمر مصطفى الشواشره ود/ رامي عبدالله طشطوش\*

### الملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة ممن حصلن على أعلى المتوسطات الحسابية على مقياس الشراء القهري، ولديهن الرغبة بالمشاركة في الدراسة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تخضع لأي برنامج إرشادي. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس أبو بكر والمعمري (٢٠١٩) للشراء القهري، إضافة إلى برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي أعده الباحثون. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي في التخفيف من سلوك الشراء القهري لصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج استمرار فعالية البرنامج الإرشادي على قياس المتابعة الذي تم إجرائه بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج الإرشادي، مما يشير إلى احتفاظ الطالبات بأثر التدريب، وهذا يدل على استقرار أثر البرنامج.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي، الضبط الذاتي، الشراء القهري، طلبة جامعة.

\* د/ علي صالح جروان ود/ عمر مصطفى الشواشره ود/ رامي عبدالله طشطوش: قسم علم النفس الإرشادي والتربوي -كلية التربية- جامعة اليرموك.

## **Efficacy of a Counseling Program Based on Self-Control Strategy in Reducing Compulsive Buying Behavior Among Yarmouk University Students**

Dr. Ali Saleh Jarwan

Dr. Omar Mustafa Alshawashereh

Dr. Rami Abdalla Tashtoush

### **Abstract:**

This study aimed to test the Efficacy of a Counseling Program Based on Self-Control Strategy in Reducing Compulsive Buying Behavior Among Yarmouk University Students. The sample of the study consisted of (30) female students were selected from the highest scores on the compulsive buying behavior, and have the desire to participate in the study. They were randomly divided to two equal groups: An experimental group and a control group. The experimental group took the treatment program, whereas the control group did not. To achieve the aims of the study, the researchers used Abu-Baker & Almamary (2019) compulsive buying behavior scale, Meanwhile, the researchers designed a counseling program based on self-control strategies. Results revealed a statistical significant difference in the post-test of compulsive buying behavior, in favor of the experimental group. In the same time, the study showed that means of compulsive buying behavior continued to improve positively in the follow up measurement, compared to the post-test, Thus, there are no statistical significant differences between post-test and follow up measurements, which reveal the effectiveness of the program for students, demonstrating the stability of the program's impact.

**Keywords:** Compulsive Buying, Self-Control Program, Counseling Program, University Students.

## مقدمة:

يعد التسوق بمثابة نشاط ترفيهي، ومظهر روتيني في الحياة اليومية للأشخاص العاديين، لكنه في بعض الحالات يتحول لسلوك مرضي لا يستطيع فيه بعض الأفراد مقاومة رغباتهم الداخلية في الشراء بشكل متكرر، أو الإفراط في الإنفاق، حتى لو كانوا لا يستطيعون تحمل تكاليف هذه المشتريات، أو حتى لو لم يستفيدوا منها، وهذا السلوك المرضي يسمى "الشراء القهري" (Compulsive Buying).

كما يعد الشراء القهري نزعة لدى الفرد، تجعله مشغولاً بالشراء، وتظهر هذه النزعة في الشراء المتكرر، ونقص التحكم بالدافع أثناء عملية الشراء (Kukar, Kinney, Ridgway & Mornoe, 2012). ويعرف الشراء القهري بأنه: شكل من أشكال الشراء غير العادي، ويكون الدافع للشراء قوياً، ويصعب السيطرة عليه، ومتكرر، ويقوم به الشخص للتخلص من المشاعر السالبة الناتجة عن الضغوط النفسية والقلق (Faber, 2010). في حين يعرفه هاملتون ودينس (Hamilton & Denniss, 2010) بأنه: الإنشغال بالشراء الذي لا يمكن مقاومته، الذي يسبب الشراء المتكرر والمفرط. كما يعرف الشراء القهري بأنه: تتابع سلوكيات الشراء القهري، ودوافع من الشراء لا يمكن مقاومتها، ولا معنى لها (Mattose et al, 2018).

ولا يقل اضطراب الشراء القهري أهمية عن الاضطرابات النفسية الأخرى من حيث إنتشاره، والمشاكل التي يسببها؛ حيث تشير الدراسات الأجنبية إلى أن نسبة إنتشار الشراء القهري في الولايات المتحدة الأمريكية تصل إلى (٥%) من الأشخاص البالغين، وتقترب الغالبية من (٩٢%) من الإناث (Donahue, Odluge & Grant, 2011). كما يشير ديكي (Dickie, 2011) إلى أن الشراء القهري يؤثر على عدد يتراوح بين (١٧-٢٨) مليون شخص في الولايات المتحدة. وفي السياق ذاته، أشار ليتي وسيلفا (Leite & Silva, 2016) في دراستهما، أن نسبة إنتشار اضطراب الشراء القهري تتراوح بين (٥-٨%) على مستوى العالم.

وفيما يتعلق ببداية ظهور الشراء القهري وعلاقته ببعض السمات الديمغرافية كالعمر، أشارت الدراسات إلى أن سلوك الشراء القهري يحدث في نهاية مرحلة المراهقة، ويكون متوسط الأعمار (١٨-٣٠) سنة (Perry, 2011). وأن أكثر المستهلكين المتضررين من فئة الشباب مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، وأن

الأشخاص الأصغر سناً أكثر عرضة للشراء القهري (Khodayari, Abdolvand & Hanazae, 2012). كما أنه يكون مرتفعاً لدى طلبة الجامعة مقارنة بالفئات الأخرى، وتتراوح نسبة إنتشاره بين (٦-١٥%)؛ فالطلبة الجامعيون يُحتمل وقوعهم في السلوكيات الإندفاعية كالشراء القهري (Brougham, Jacobs-Lawson, Hershey & Trujillo, 2011).

وقد ذكر الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-V) المعايير التشخيصية التالية لاضطراب الشراء القهري:

١. الإنشغال غير السوي (اللاتكيفي) بالشراء، ويستدل عليه بما يلي:

- الإنشغال بالشراء المتكرر.
  - دوافع شراء لا يمكن مقاومتها (إندفاع عند الشراء لا يقاوم)، وذلك للتخفيف من أحداث ومشاعر سلبية.
  - الشراء المتكرر لأشياء لا يحتاجها الفرد، أو لا يقدر على شرائها.
٢. السلوكيات الشرائية تُسبب مشكلات نفسية، واجتماعية، ومهنية، ومادية، وقانونية للفرد.

٣. الشراء لا يحدث أثناء فترة هوس (Mania) أو هوس خفيف (Hypomania).

ويحدث الشراء القهري نتيجة لأسباب وعوامل اجتماعية ونفسية، وتتمثل الأسباب النفسية في زيادة ضغوطات الفرد، والتوتر، والقلق، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات؛ فيلجأ إلى الشراء كعملية تفرغ وتنفيس انفعالي لتخفيف التوتر الناتج عن هذه الضغوط. أما الأسباب الاجتماعية؛ فتتلخص في قيام الشباب والفتيات بشراء أغراض للتفاخر بين أقرانهم، كنوع من التباهي أو التقليد (Islan, Sheikh, Hameed & Azam, 2018).

ويتصف مسار اضطراب الشراء القهري بالثبات، والتأثير السلبي على الأداء الوظيفي العام للفرد، وعلى حياته الأسرية، ووضع المادي، وانخفاض تقدير الذات، ونقد الذات، والشعور بالذنب والخجل، والقلق، والإدمان، والعزلة عن الأصدقاء (Black, 2007; Dickie, 2011; Lo & Harvey, 2011).

**النظريات المفسرة للشراء القهري:**

**أولاً- نظرية المرض والعوامل البيولوجية:**

ترى هذه النظرية أن الاضطرابات الإندفاعية كالشراء القهري، يتم فهمها

على أساس الإختلال الوظيفي العصبي، وسلوكيات المكافأة؛ فالخلل في النواقل العصبية هرمون الدوبامين، وهرمون السيروتونين (مادتان لهم دور في تنظيم مزاج الفرد)، يؤدي إلى الشراء القهري. كما أن سلوكيات المكافأة تعني أن عملية الشراء تكون ممتعة وسارة، وتُحقق تغييراً في كيمياء المخ (Workman, 2010; Dickie, 2011).

#### ثانياً- نظرية العوامل السيكودينامية والنفسية:

ترى هذه النظرية بأن الشراء القهري وسيلة للهروب من الانفعالات السالبة؛ حيث يحدث الشراء القهري كاستجابة للانفعالات السالبة، ويؤدي إلى تناقصها، وهذا التخفيف يتبعه زيادة في القلق. كما يعد الشراء القهري وسيلة للتعامل مع الأفكار غير السارة، والأحداث الأسرية الضاغطة كالطلاق، وميكانيزم للتعيش مع التوتر النفسي، بهدف الهروب أو التجنب (Lejoyeux & Weinstien, 2010).

#### ثالثاً- النظرية المعرفية والانفعالية:

تُرجع السلوك القهري إلى حالات مزاجية سالبة، واعتقادات خاطئة عن السلع المشتراه "أنها فريدة من نوعها، وفرصة لن تعوض"، واعتقادات خاطئة عن المحصلة النهائية للشراء "مشاعر السعادة، والتخلص من المشاعر السالبة" (Ertelt, Marino & Muller, 2010).

#### رابعاً- نظرية التعلم الاجتماعي والعوامل السلوكية:

ترى بأن الأفراد الذين لديهم سلوك الشراء القهري، يتلقون تغذية راجعة موجبة خلال سلوكيات الشراء، تدعم سلوك الشراء لديهم، كما أن شراء الأشياء غالية الثمن، يُولد لديهم الشعور بالاحترام، والتقبل من الآخرين، وعندما يتم تعزيز هذه المشاعر بشكل موجب، فإن سلوك الشراء القهري من المحتمل أن يتكرر في المستقبل (Workman, 2010).

وتجدر الإشارة بأن هناك صعوبة في علاج سلوك الشراء القهري، نظراً لصعوبة إلغاؤه من حياة الأفراد، ولا يوجد له علاج محدد، ويمكن الدمج بين العلاج بالعقاقير والعلاج النفسي؛ فمضادات الإكتئاب تُخفف من دوافع سلوك الشراء القهري، كما أن العلاج بالتحليل النفسي، والعلاج المعرفي سلوكي، والعلاج السلوكي، أطر علاجية فعالة في علاج سلوك الشراء القهري. ومن أجل أن يتمكن الفرد من التحكم بسلوكه القهري؛ لا بد من تدريبه على بعض الأساليب السلوكية التي تُساعده في خفض سلوك الشراء القهري، ومن هذه الأساليب "الضبط الذاتي"،

الذي يعد من الأساليب الناجحة في التعامل مع السلوكيات الإندفاعية كالشراء القهري.

### الضبط الذاتي:

يُعد سكنر (Skinner) أول من استخدم الضبط الذاتي في العصر الحديث؛ حيث يرى أن الفرد عندما يقوم بضبط ذاته، فإنه يفهم ذاته بشكل جيد. وأن أسلوب الضبط الذاتي مستمد من النظرية السلوكية الإجرائية؛ وبالرغم من ذلك، فإنه يمكن إضافة بعض الأساليب المعرفية إلى جانب أسلوب الضبط الذاتي، للوصول إلى نتائج فعّالة، كأسلوب الحديث الذاتي الإيجابي، وتوكيد الذات الإيجابي (بيومي، ٢٠١٤).

ويُعرف الخالدي (٢٠٠٨) الضبط الذاتي بأنه: أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه، من خلال إحداث تغييرات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك، ويتألف من: مراقبة الذات، وضبط المثبرات، وتعزيز الذات، كما يتطلب الضبط الذاتي توافر ثلاثة عناصر مهمة، هي: الدافع، والرغبة، والإرادة. في حين تُعرفه أبو سليمة (٢٠١٠) بأنه: أسلوب علاجي في المواقف الخاصة التي يرغب فيها الفرد بتغيير سلوكه وأدائه؛ حيث ينتقل الفرد من الضبط الخارجي لسلوكه، إلى الضبط الداخلي للسلوك المرغوب بتعديله.

ويرى كانفر (Kanfer, 1984) المشار إليه في أبو معالي (٢٠١٥) إلى أن أساليب الضبط الذاتي تركز على دور المسترشد في تغيير سلوكه، وأن هذا التركيز يزيد من المسؤولية عليه، ودافعيته لإحداث التغيير؛ فالتدريب على ضبط الذات، يُساعد في نقل مركز الضبط الخارجي إلى الداخلي.

وقد أشار الخالدي (٢٠٠٨) إلى بعض المهارات الأساسية التي تستخدم في الضبط الذاتي، هي: مراقبة الذات، وتتضمن قيام الفرد بمراقبة ذاته، وتسجيل معلومات تتعلق بالأفكار والمشاعر والتصرفات المرتبطة بالسلوك المراد تعديله. وضبط المثبرات، ويتضمن قيام الفرد بترتيب سوابق السلوك من أجل زيادة أو خفض السلوك موضوع الضبط. وأخيراً، تعزيز الذات؛ بحيث يقوم الفرد بتقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة منه.

وقامت بسيوني (Basyouni, 2018) بدراسة هدفت إلى استقصاء برنامج مبني على تقديم النصائح لعينة من المنغمسات في الشراء القهري ممن تراوحت



أعمارهن (١٨-٣٠) سنة في جامعة أم القرى. تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة، وتم استخدام الطريقة شبه التجريبية في عملية الاستقصاء (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة). أشارت النتائج إلى وجود مستوى عالٍ من الشراء القهري لدى الطالبات الجامعيات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تقليل مستوى الشراء القهري، وهذا يعني أن الفروق الجوهرية تعزى لأثر البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة.

وأجرى كوروسنقا (Kaur & Singh, 2018) دراسة هدفت إلى استقصاء دور الضبط الذاتي والفاعلية الذاتية العامة في سلوك الشراء القهري لدى عينة مكونة من (120) من المهنيين الصغار في السن (٢٥-٣٠) سنة. أظهرت نتائج الدراسة أن الناس يقعون تحت ضغوطات اجتماعية وبيئية للقيام بعملية الشراء القهري، طلباً للذة، والتخفيف من أعباء الحياة؛ فكلما زادت ضغوطات الحياة زاد سلوك الشراء القهري. كما أظهرت النتائج أن السلوك القهري للشراء كان دال إحصائياً ويرتبط سلباً مع الضبط الذاتي والفاعلية الذاتية العامة لدى المهنيين الصغار.

وهدف دراسة السيد (٢٠١٦) التعرف إلى العلاقة بين الشراء القهري وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، والتعرف إلى الفروق بين الذكور والإناث في الشراء القهري. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشراء القهري وتقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الشراء القهري ولصالح الإناث. وفي دراسة اشزيفر وآخرون (Achtziger, et, al, 2015) التي أجريت في ألمانيا بهدف استقصاء العلاقة بين الشراء القهري والضبط الذاتي لدى عينة (946) من الألمان الذين اكملوا مقياس الضبط الذاتي، ومقياس الإدمان القهري للشراء. أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر ارتباطاً بالشراء القهري من الرجال، وكانت الفروق الجندرية دالة إحصائياً. أما بالنسبة لمتغير العمر؛ فقد جاء ذو دلالة إحصائية سالبة مع السلوك القهري للشراء، أي أنه كلما قل عمر المشارك زاد سلوكه في الشراء القهري، في حين كانت العلاقة دالة إحصائياً لمتغير العمر

مع الضبط الذاتي، أي أنه كلما زاد الضبط الذاتي زاد الإقلاع عن السلوك القهري للشراء لدى المشاركين.

أما دراسة عبدالله وسلطان وسبروت ( Abdullah, Sultan & Sprott, 2012) فقد هدفت إلى تقصي سلوك الشراء القهري، وتسهيل الضوء على دور الضبط الذاتي (التدريب على الضبط الجسدي، والفكري) مع مرور الوقت. تكونت عينة الدراسة من (١٧٨) طالباً من جامعات أميركية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الضبط الذاتي خفض سلوك الشراء القهري، من خلال ممارسة ضبط الذات، والتدريبات الجسدية والفكرية مع مرور الوقت.

وهدف دراسة عبد النبي (٢٠١٢) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف سلوك الشراء القهري لدى عينة من طلاب وطالبات الدراسات العليا "الدبلوم العالي" في جامعة بنها. تكونت عينة الدراسة من (٩) طالباً وطالبة، واعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي في تخفيف سلوك الشراء القهري لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت النتائج استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي على قياس المتابعة.

نلاحظ من خلال استعراض الدراسة السابقة فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري، وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تتناول فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا أمر لم يحدث في الدراسات العربية في -حدود علم الباحثين-، كما تتميز في بناء برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري، وأجريت أيضاً على شريحة هامة، هم طلبة الجامعة.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

أشارت الدراسات الأجنبية إلى أن نسبة إنتشار الشراء القهري في الولايات المتحدة الأمريكية تصل إلى (٥%) من الأشخاص البالغين، وتقرب الغالبية من (٩٢%) من الإناث (Donahue, Odluge & Grant, 2011). وأن نسبة إنتشاره تتراوح بين (٥-٨%) على مستوى العالم (Leite & Silva, 2016). كما أشارت الدراسات إلى أن سلوك الشراء القهري يزداد في نهاية مرحلة المراهقة، بمتوسط عمري بين (١٨-٣٠) سنة (Perry, 2011). ويكون مرتفعاً لدى طلبة

الجامعة مقارنة بالفئات الأخرى، بنسبة إنتشار تتراوح بين (٦-١٥%)؛ فالطلبة الجامعيون يحتمل وقوعهم في السلوكيات الإندفاعية كالشراء القهري (Brougham, Jacobs-Lawson, Hershey & Trujillo, 2011).

ونتيجة لتزايد ضغوطات الحياة الأسرية والاجتماعية والشخصية، ورغبة ملحة من الفرد في التخلص من التوتر والقلق الناتج عن هذه الضغوط، فإن ذلك قد يهيء لظهور سلوكيات سلبية تُخفف التوتر مؤقتاً، وتُشعره بأوقات محددة بالسعادة، كما هو الحال في اضطراب الشراء القهري. لذلك تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري لدى عينة من طالبات جامعة اليرموك. وبالتحديد تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن السؤالين الآتيين:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات درجات الطالبات على القياس البعدي لمقياس الشراء القهري للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات درجات الطالبات على القياس البعدي والمتابعة لمقياس الشراء القهري للمجموعة التجريبية؟

### أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية في تناولها لسلوك الشراء القهري، الذي قد يترتب عليه آثار سلبية على الفرد والمجتمع، ويؤدي إلى إصابة الفرد ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، والوساوس القهرية وغيرها. كما تهدف إلى زيادة وعي طلبة الجامعة، خصوصاً الإناث بالعوامل التي قد تسهم في ممارسة سلوك الشراء القهري، من أجل معرفة كيفية التعامل معه وخفضه، وتقديم برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي، والكشف عن أثره في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة الجامعة. أما من حيث الأهمية التطبيقية، تبرز أهمية الدراسة في توفير برنامج إرشادي يمكن من خلاله خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة الجامعة، كما يمكن الاستفادة من النتائج التي قد تتوصل إليها الدراسة في توجيه الانتباه لضرورة تصميم برامج إرشادية وقائية، وبرامج علاجية لطلبة الجامعة الذين يعانون من سلوك الشراء القهري.

### التعريفات الإجرائية:

**الضبط الذاتي:** أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه، من خلال إحداث تغييرات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك، ويتألف من: مراقبة الذات، وضبط المنبثات، وتعزيز الذات، كما يتطلب الضبط الذاتي توافر ثلاثة عناصر مهمة، هي: الدافع، والرغبة، والإرادة (الخالدي، ٢٠٠٨). ويعرف إجرائياً: بالتدخل العلاجي المراد قياس أثره، الذي يجمع بين: التدريب على الضبط الذاتي، والمراقبة الذاتية، والسيطرة والتحكم في الذات، وغيرها.

**الشراء القهري:** شكل من أشكال الشراء غير العادي، يكون الدافع للشراء قوياً، ويصعب السيطرة عليه، ومتكرر، ويقوم به الشخص للتخلص من المشاعر السالبة الناتجة عن الضغوط النفسية والقلق (Faber, 2010). ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي حصل عليها المستجيب على مقياس الشراء القهري المستخدم في الدراسة الحالية.

### محددات الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بما يأتي:

١. **مجتمع الدراسة وعينتها:** طبقت الدراسة على عينة من طالبات كلية التربية في جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وقد تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة. أما أفراد الدراسة فقد تم توزيعهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (التجريبية، والضابطة)، وهذا يحدّ من إمكانية تعميم النتائج إلا على عينات ومجتمعات مماثلة ومشابهة في الخصائص.
٢. **تحدد نتائج الدراسة بالبرنامج الإرشادي المستخدم فيها، وهو برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي كأسلوب في الإرشاد النفسي الذي أعده الباحثون بحيث يتواءم مع هدف الدراسة وعينتها.**
٣. **مقياس الدراسة المستخدم؛** لذا فإن تعميم النتائج يتحدد بكل من صدقه وثباته، علماً بأنه تم التحقق من الخصائص السيكومترية له بما يتناسب والدراسة الحالية.

## الطريقة والإجراءات:

### أفراد الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة اليرموك، المسجلات في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، ممن حصلن على أعلى المتوسطات الحسابية على مقياس الشراء القهري، ولديهن الرغبة بالمشاركة في الدراسة، وقد تم توزيع عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (١٥) طالبة، تم تطبيق البرنامج عليهن، ومجموعة ضابطة (١٥) طالبة، ولم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

### أدوات الدراسة:

١. **مقياس الشراء القهري:** بهدف الكشف عن مستوى الشراء القهري لدى طلبة الجامعة، قام الباحثون باستخدام مقياس الشراء القهري الذي أعده أبو بكر والمعمري (٢٠١٩)، المكون من (٢٨) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: الإندفاعية وله (٩) فقرات، والسلوك القهري وله (٥) فقرات، ومتعة الشراء وله (٦) فقرات، وشراء أشياء لا يحتاج إليها وله (٤) فقرات، والمشاعر السلبية المترتبة على الشراء وله (٤) فقرات.

### دلالات الصدق لمقياس الشراء القهري:

قام أبو بكر والمعمري (٢٠١٩) بالتحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة محكمين من ذوي الاختصاص؛ للحكم على مدى إنتماء الفقرات للبعد وللمقياس ككل، ومدى الوضوح والسلامة اللغوية، والتحقق من صدق المقياس أيضاً باستخدام الصدق العاملي. وفي الدراسة الحالية قام الباحثون بعرض المقياس بصورته الأولية المكون من (٢٨) فقرة على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي؛ للحكم على صلاحية الفقرات ودقتها ووضوحها، ودرجة إنتماء كل فقرة للبعد الذي وردت فيه في المقياس، واعتمد على إجماع (٨٠%) من المحكمين لقبول الفقرة، وخلصت نتائج التحكيم إلى إعادة صياغة بعض الفقرات، وبقي المقياس بصورته النهائية مكون من (٢٨) فقرة موزعة على الأبعاد السابقة. كما تم استخراج مؤشرات صدق البناء لجميع فقرات مقياس الدراسة، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغ عددها (٣٥) طالبة، من خارج عينة الدراسة؛ حيث تم الأخذ بعين الاعتبار، معيارين لقبول الفقرات: معامل الارتباط (0.20) فأكثر، والدلالة الإحصائية للارتباط،

وحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، والمقياس ككل، والجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه والمقياس الكلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الأداة
1	.78(**)	.70(**)	11	.76(**)	.49(**)	21	.85(**)	.76(**)
2	.80(**)	.75(**)	12	.74(**)	.77(**)	22	.80(**)	.65(**)
3	.77(**)	.55(**)	13	.62(**)	.57(**)	23	.83(**)	.74(**)
4	.76(**)	.41(*)	14	.82(**)	.75(**)	24	.83(**)	.58(**)
5	.74(**)	.81(**)	15	.81(**)	.62(**)	25	.84(**)	.76(**)
6	.72(**)	.66(**)	16	.75(**)	.61(**)	26	.75(**)	.73(**)
7	.83(**)	.75(**)	17	.77(**)	.71(**)	27	.83(**)	.73(**)
8	.75(**)	.64(**)	18	.76(**)	.50(**)	28	.63(**)	.51(**)
9	.81(**)	.77(**)	19	.76(**)	.70(**)			
10	.83(**)	.78(**)	20	.64(**)	.39(*)			

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يظهر من الجدول (١) أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه والمقياس الكلي كانت دالة إحصائياً، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس الكلي بين (٠.٣٩-٠.٨٢)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد بين (٠.٦٢-٠.٨٥)، وهي مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة الحالية.

### دلالات الثبات لمقياس الشراء القهري:

قام أبو بكر والمعمري (٢٠١٩) بالتحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، الذي بلغ (0.929)، كما تم التحقق من ثبات إعادة الإعادة (Test Re-Test) بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع بين التطبيق الأول والثاني، وحساب معامل ارتباط بيرسون (Person)، الذي بلغ (0.742). ولأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس، بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٥)

طالبة من خارج عينة الدراسة، وأعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وحسب ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Re-Test) من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون (-Person R) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronpach Alpha). والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس الشراء القهري وأبعاده

البعد	ثبات الإعادة الاتساق الداخلي	
الاندفاعية	0.79	0.90
السلوك القهري	0.89	0.87
متعة الشراء	0.79	0.87
شراء أشياء لا أحتاج إليها	0.86	0.73
المشاعر السلبية المترتبة على الشراء	0.88	0.71
الدرجة الكلية	0.90	0.95

يظهر من الجدول (٢) أن معاملات كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠.٧١ - ٠.٩٠)، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس الكلي (٠.٩٥)، في حين تراوحت معاملات ثبات الاستقرار لأبعاد المقياس (٠.٧٩ - ٠.٨٩)، وبلغ معامل ثبات الاستقرار للمقياس الكلي (٠.٩٠)، وهي قيم مقبولة لأغراض إجراء الدراسة الحالية.

### تصحيح المقياس:

تكون المقياس بصورته النهائية من (٢٨) فقرة، بسلم إجابة ثلاثي يأخذ الأوزان التالية: دائماً (٣) درجات، ونادراً درجتان، وأبداً وتأخذ درجة واحدة، وبذلك تتراوح درجة المفحوصين على المقياس بين (٢٨ - ٨٤) درجة. علماً بأن جميع فقرات المقياس في الاتجاه الايجابي.

### ٢. البرنامج الإرشادي:

قام الباحثون بإعداد برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي بالاستفادة من الأدب التربوي والدراسات السابقة، وتكون البرنامج من (١٢) جلسة، مدة كل منها (٩٠) دقيقة، بمعدل جلستين أسبوعياً، ويهدف إلى إكساب الأفراد عدداً من مهارات الضبط الذاتي التي تُساعد في التخفيف من سلوك الشراء القهري لديهم. وقد تم عرض البرنامج الإرشادي على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي؛ لمعرفة مدى ملائمة

الأهداف في كل جلسة، وملاءمة الاستراتيجيات المستخدمة، وقد تم الأخذ بأراء المحكمين؛ لإثراء الاستراتيجيات والأهداف. وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج:

**الجلسة الأولى:** هدفت إلى التعارف والاندماج بين الباحث والأعضاء من جهة، وبين الأعضاء أنفسهم من جهة أخرى، والتعريف بطبيعة البرنامج وأهدافه، وتحديد توقعات الأعضاء ومناقشتها، إضافة إلى الإتفاق على مكان الجلسات ومواعيدها.

**الجلسة الثانية:** هدفت إلى تعريف الأعضاء بمفهوم الشراء القهري من حيث: مفهومه، وأعراضه، وأسبابه، والآثار المترتبة عليه.

**الجلسة الثالثة:** هدفت إلى توضيح مفهوم الضبط الذاتي، ومهاراته، والاستراتيجيات المستخدمة في الوصول إلى الضبط الذاتي.

**الجلسة الرابعة:** هدفت إلى تعريف الأعضاء على مهارة مراقبة الذات، وتدريب الأعضاء على هذه المهارة، والعمل على تطبيقها.

**الجلسة الخامسة:** هدفت إلى تعريف الأعضاء على مهارة ضبط المثيرات، والعمل على تطبيقها.

**الجلسة السادسة:** هدفت إلى تعريف الأعضاء على مهارة السيطرة والتحكم في الذات، وتدريبهم عليها.

**الجلسة السابعة:** هدفت إلى تعريف الأعضاء على مهارة تخطيط وإدارة الوقت، وتدريبهم عليها، والعمل على تطبيقها، والتقليل من الوقت المستغرق في الشراء.

**الجلسة الثامنة:** هدفت إلى التعرف على آلية التعايش الموجب مع الضغوط النفسية، وذلك من خلال تنمية مهارات تعايش سوية مع الضغوط النفسية.

**الجلسة التاسعة:** هدفت إلى تعريف الأعضاء على فنية السلوك التوكيدي، والعمل على تطبيقها.

**الجلسة العاشرة:** هدفت إلى تعريف الأعضاء على مهارة تقدير الذات، والتدريب عليها.

**الجلسة الحادية عشرة:** هدفت إلى إعطاء فرصة للأعضاء للتقييم الذاتي، ومدى قدرتهم على تطبيق الفنيات العلاجية، مع التأكيد على التقييم الذاتي كمعيار لخفض سلوك الشراء القهري.

**الجلسة الثانية عشرة:** هدفت إلى تقييم البرنامج الإرشادي، وتحديد موعد لاحق من أجل المتابعة بعد أربعة أسابيع من إنتهاء البرنامج الإرشادي.



## الإجراءات:

تم تنفيذ الدراسة وفقاً للخطوات التالية:

١. إعداد أدوات الدراسة وعرضها على المختصين بهدف تحكيمها، واستخراج مؤشرات ودلالات صدقها وثباتها، والخروج بها بالصورة النهائية الجاهزة للتطبيق.
٢. الالتقاء بأفراد العينة قبل البدء بتنفيذ البرنامج الإرشادي لأغراض توزيع العينة عشوائياً على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة والبالغ عددهن (١٥) طالبة في كل مجموعة.
٣. إجراء القياس البعدي (مقياس الشراء القهري) على مجموعتي الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي.
٤. بعد مرور شهر من التطبيق، تم تطبيق اختبار بعدي تتبعي على المجموعة التجريبية فقط للتعرف على فعالية البرنامج.

## متغيرات الدراسة:

**المتغير المستقل:** البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري. ويتكون من (١٢) جلسة إرشادية، مدة كل منها (٩٠) دقيقة.

**المتغير التابع:** سلوك الشراء القهري.

## تصميم الدراسة:

تعد هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية؛ إذ هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثون باستخدام التصميم القبلي البعدي لمجموعتين، والمشار إليه رياضياً بالرموز:

G1exp: R O X O

G2cont: R O - O

حيث: R: عشوائية الاختيار للعينة،

O : قياس (سلوك الشراء القهري)،

X: المعالجة المستخدمة.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات درجات الطالبات على القياس البعدي لمقياس الشراء القهري للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؟

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشراء القهري تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجدول (٣) يوضح ذلك. جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشراء القهري تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
تجريبية	15	2.33	1.87	0.332	0.314
ضابطة	15	2.35	2.36	0.208	0.222
المجموع	30	2.34	2.12	0.272	0.368

يظهر الجدول (٣) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشراء القهري بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب (One way ANCOVA) للدرجة الكلية، والجدول (٤) يوضح ذلك. جدول (٤) تحليل التباين الأحادي المصاحب لأثر المجموعة على الدرجة الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع إيتا $\eta^2$
القياس القبلي	0.367	1	0.367	5.818	0.023	0.177
المجموعة	1.781	1	1.781	28.227	0.000	0.511
الخطأ	1.703	27	0.063			
الكلية	3.928	29				

يظهر الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر المجموعة، حيث بلغت قيمة (ف) (٢٨.٢٢٧) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٠)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. ومن أجل الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك، تم إيجاد مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لقياس حجم الأثر فكان (٠.٥١١)، وهذا يعني أن (٥١.١%) من التباين في أداء عينة الدراسة يرجع للبرنامج الإرشادي، بينما يرجع المتبقي لعوامل أخرى غير متحكم بها. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية، تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها وفقاً للمجموعة، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها للدرجة الكلية تبعاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)

المجموعة	المتوسط الحسابي	المعدل الخطأ المعياري
تجريبية	1.872	.065
ضابطة	2.359	.065

يوضح الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر المجموعة وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشراء القهري تبعاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، كما هو مبين في الجدول (٦).

جدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشراء القهري تبعاً لمتغير المجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاندفاعية	تجريبية	15	2.28	.456	1.78	.380
	ضابطة	15	2.42	.282	2.41	.313
	Total	30	2.35	.379	2.09	.469
السلوك القهري	تجريبية	15	2.37	.501	1.85	.475
	ضابطة	15	2.33	.344	2.28	.420
	Total	30	2.35	.422	2.07	.491

فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي  
في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي	القياس البعدي
متعة الشراء	تجريبية	15	2.77	2.29
	ضابطة	15	2.71	2.86
	Total	30	2.74	2.57
شراء أشياء لا أحتاج إليها	تجريبية	15	2.05	1.73
	ضابطة	15	2.05	2.08
	Total	30	2.05	1.91
المشاعر السلبية المتربطة على الشراء	تجريبية	15	2.02	1.58
	ضابطة	15	2.00	1.92
	Total	30	2.01	1.75

يظهر الجدول (٦) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشراء القهري بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام تحليل التباين المصاحب المتعدد، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد لأثر المجموعة (تجريبية، ضابطة) على أبعاد مقياس الشراء القهري

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر $\eta^2$
المجموعة	Hotel ling'sTrace	1.865	7.088	5.000	19.000	.001	.651

يتبين من الجدول (٧) وجود أثر للمجموعة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) على القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس الشراء القهري؛ حيث بلغت قيمة هوتلينج (١.٨٦٥) وبدلالة إحصائية بلغت (٠.٠٠٠٠). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية على الأبعاد الفرعية لمقياس الشراء القهري، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب المتعدد للأبعاد، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) تحليل التباين المصاحب المتعدد لأثر المجموعة  
على القياس البعدي لأبعاد مقياس الشراء القهري

مصدر التباين	البعدي	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر ( $\eta^2$ )
الاندفاعية القبلي (المصاحب)	الاندفاعية	.019	1	.019	.153	.699	.007
السلوك القهري القبلي (المصاحب)	السلوك القهري	.013	1	.013	.063	.804	.003
متعة الشراء القبلي (المصاحب)	متعة الشراء	.180	1	.180	1.231	.279	.051
شراء أشياء لا أحتاج اليها القبلي (المصاحب)	شراء أشياء لا أحتاج اليها	.266	1	.266	3.497	.074	.132
المشاعر السلبية المترتبة على الشراء القبلي (المصاحب)	المشاعر السلبية المترتبة على الشراء	.290	1	.290	1.968	.174	.079
المجموعة	الاندفاعية	2.789	1	2.789	22.679	.000	.496
	السلوك القهري	1.371	1	1.371	6.805	.016	.228
	متعة الشراء	2.187	1	2.187	14.972	.001	.394
	شراء أشياء لا أحتاج اليها	1.321	1	1.321	17.339	.000	.430
	المشاعر السلبية المترتبة على الشراء	.900	1	.900	6.116	.021	.210
الخطأ	الاندفاعية	2.829	23	.123			
	السلوك القهري	4.635	23	.202			
	متعة الشراء	3.359	23	.146			
	شراء أشياء لا أحتاج اليها	1.753	23	.076			
	المشاعر السلبية المترتبة على الشراء	3.385	23	.147			
الكلّي المصحح	الاندفاعية	6.372	29				
	السلوك القهري	6.987	29				
	متعة الشراء	6.705	29				
	شراء أشياء لا أحتاج اليها	3.310	29				
	المشاعر السلبية المترتبة على الشراء	5.750	29				

يوضح الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر المجموعة في جميع الأبعاد، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في الجدول (٩).

جدول (٩) الأوساط الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للقياس البعدي

لأبعاد مقياس الشراء القهري تبعاً للمجموعة

الخطأ المعياري	الوسط الحسابي المعدل	المجموعة	المتغير التابع
.095	1.760	تجريبية	الاندفاعية بعدي
.095	2.426	ضابطة	
.121	1.833	تجريبية	السلوك القهري بعدي
.121	2.300	ضابطة	
.103	2.277	تجريبية	متعة الشراء بعدي
.103	2.867	ضابطة	
.075	1.679	تجريبية	شراء أشياء لا أحتاج إليها بعدي
.075	2.137	ضابطة	
.104	1.561	تجريبية	المشاعر السلبية المترتبة على الشراء بعدي
.104	1.939	ضابطة	

يوضح الجدول (٩) أن الفروق الجوهرية بين الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي في جميع أبعاد مقياس الشراء القهري وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون أثر البرنامج الإرشادي في خفض سلوك الشراء القهري لدى أفراد العينة؛ إلى أن المشاركات أبدن رغبة قوية واستعداداً للمشاركة في البرنامج الإرشادي، بهدف التخفيف من سلوك الشراء القهري. إضافة إلى تأثر المشاركات بالبرنامج الإرشادي من حيث التدريبات والواجبات البيتية التي نفذت منهن، كما أن البرنامج هدف إلى إكساب أفراد المجموعة التجريبية مهارات تساعدن في رفع كفاءتهن الذاتية في التخفيف من سلوك الشراء القهري لديهن، وتقديم التغذية الراجعة البناءة التي ساعدت المشاركات في فهم دوافع سلوك الشراء القهري؛ حيث إن مهارات الضبط الذاتي هي مهارات تكيفيه يستطيع الفرد من خلالها أن يضبط سلوكياته، ويستخدم الأساليب المناسبة للوصول إلى أفضل البدائل للتعامل مع موضوع الشراء القهري. كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة وخصائص

البرنامج الإرشادي المستخدم، الذي أتاح للمشاركات القيام بالمراقبة الذاتية، وتسجيلها بشكل منتظم، التي ساهمت في التقييم الذاتي، وتعزيز ومكافأة الذات في حالة إحراز تقدم في ضبط سلوك الشراء القهري.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة بسيوني (Basyouni, 2018) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقليل مستوى الشراء القهري. ومع نتائج دراسة كور وسنقا (Kaur & Singh, 2018) التي أشارت إلى أن السلوك القهري للشراء يرتبط سلباً مع الضبط الذاتي والفاعلية الذاتية العامة. ومع نتائج دراسة عبدالله وسلطان وسبروت (Abdullah, Sultan & Sprott, 2012) التي أشارت إلى أن الضبط الذاتي خفض سلوك الشراء القهري، وأن سلوك الشراء القهري يمكن أن ينخفض من خلال ممارسة ضبط الذات، والتدريبات الجسدية والفكرية. وأيضاً إتفقت مع نتائج دراسة عبد النبي (٢٠١٢) التي أظهرت وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي في تخفيف سلوك الشراء القهري لدى طلبة الجامعة.

**السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات درجات الطالبات على القياس البعدي والمتابعة لمقياس الشراء القهري للمجموعة التجريبية؟**

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات على القياسين البعدي والمتابعة لمقياس الشراء القهري للمجموعة التجريبية. وبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت" للبيانات المترابطة، والجدول (١٠) يوضح ذلك. جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" بين درجات الطالبات

**على القياسين البعدي والمتابعة لمقياس الشراء القهري للمجموعة التجريبية**

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الاندفاعية	بعدي	15	1.78	.380	-1.169	14	.262
	متابعة	15	1.81	.360			
السلوك القهري	بعدي	15	1.85	.475	1.871	14	.082
	متابعة	15	1.69	.459			
متعة الشراء	بعدي	15	2.29	.514	.654	14	.524
	متابعة	15	2.24	.427			
شراء أشياء لا	بعدي	15	1.73	.240	.564	14	.582

فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجية الضبط الذاتي  
في خفض سلوك الشراء القهري لدى طلبة جامعة اليرموك

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
أحتاج إليها	متابعة	15	1.68	.334			
المشاعر السلبية	بعدي	15	1.58	.374	.128	14	.900
المرتبة على الشراء	متابعة	15	1.57	.359			
الكلي	بعدي	15	1.87	.314	1.331	14	.205
	متابعة	15	1.83	.263			

يظهر الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين القياسين البعدي والمتابعة في جميع الأبعاد، وفي الدرجة الكلية. وهذا يعني استمرار النتائج التي حصل عليها أفراد المجموعة من اشتراكهم في البرنامج الإرشادي، عندما تم تطبيق قياس المتابعة، الذي كان بعد مضي أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج الإرشادي.

ويفسر الباحثون ذلك بأن وجود المشاركات مع بعضهن في جلسات جماعية أحدث تغييراً في سلوكهن، وأتاح لهن الفرصة لمشاركة آرائهن وخبراتهم، وتبادل المشورة وأطراف الحوار؛ مما ساعد في زيادة الوعي لدى المشاركات. إضافة إلى ما تضمنه البرنامج الإرشادي من استراتيجيات سلوكية، ساعدت في التخفيف من اللجوء إلى سلوك الشراء القهري؛ حيث تضمن البرنامج نشاطات مختلفة، كتدريب المشاركات على مهارات المراقبة الذاتية، وضبط المثيرات، والتعزيز الذاتي، وتوكيد الذات، وجميعها مهارات ذات آثار بعيدة المدى. كما يفسر الباحثون هذه النتيجة، باستمرار المشاركات في تطبيق الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية التي تعلمنها أثناء الجلسات، والتزامهن بتطبيقها بعد انتهاء البرنامج، وشعورهن بفائدة هذه المهارات في التخفيف من سلوك الشراء القهري. ويعزو الباحثون هذه النتيجة أيضاً، إلى أن المشاركات أخذن فترة كافية لتطبيق هذه المهارات التي تعلمنها أثناء الجلسات الإرشادية في المواقف الحياتية المختلفة، وهذا ما يؤكد أهمية البرنامج الإرشادي وإسهامه الفعال في التخفيف من مستوى سلوك الشراء القهري مع هذه الفئة من طالبات جامعة اليرموك. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبد النبي (٢٠١٢) التي أظهرت استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تخفيف سلوك الشراء القهري على قياس المتابعة على قياس المتابعة.



### التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بما

يلي:

- تفعيل دور المراكز الإرشادية في الجامعات لتقديم الخدمات الإرشادية والتوجيهية للحد من سلوك الشراء القهري لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة من الطلبة للتعرف على مستوى الشراء القهري لديهم، والأساليب المستخدمة للتعامل معه، وإعداد برامج تدريبية مناسبة لكل فئة لمساعدتها في التعامل مع سلوك الشراء القهري في المواقف الحياتية المختلفة.
- إجراء دراسات مستقبلية تهدف لعمل مقارنة بين فاعلية استراتيجية الضبط الذاتي، والأساليب الإرشادية الأخرى في التخفيف من سلوك الشراء القهري لطلبة المرحلة الجامعية.

## المراجع

## أولاً- المراجع العربية:

- أبو بكر، نشوة والمعمري، أحمد. (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس الشراء القهري (البنية العاملية للشراء القهري). *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (١١)، ٣٢٣-٣٤٢.
- أبو سليمة، نجلاء. (٢٠١٠). إدارة الغضب وعلاقته بال ضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٨(٤)، ٤٣٥-٤٦٤.
- بيومي، لمياء. (٢٠١٤). فاعلية برنامج باللعب قائم على الضبط الذاتي لخفض السلوك الفوضوي لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. *مجلة كلية التربية الخاصة، جامعة قناة السويس*، ٩(٦)، ٣٢٠-٣٣٥.
- الخالدي، عطا الله. (٢٠٠٨). *إرشاد المجموعات الخاصة*. عمان: دار الشفاء للنشر والتوزيع.
- سامية، عبد النبي. (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من سلوك الشراء القهري لدى عينة من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة بنها. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٣)، ٣٨٥-٤٤٣.
- السيد، سارة. (٢٠١٦). الشراء القهري وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. *دراسات عربية في علم النفس*، ١٥(١)، ١-٣٦.
- معالي، إبراهيم. (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٤٢(١)، ٧٩-٩٠.

## ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Achtziger, A., Hubert, M., Kenning, P., Raab, G., & Reisch, L. (2015). Debt out of control: The links between self-control, compulsive buying, and real debts. *Journal of Economic Psychology*, 49, 141-149.
- Basyouni, S. (2018). Effectiveness of a Selective Advising Program in Reducing the Degree of Compulsive Buying Behavior among Umm Al-Qura Female Students. *International Education Studies*, 11(1), 127-140.

- Black, D. (2010). *Compulsive Buying: Clinical Aspects*. In E. Aboujaude & L. M. Koran (Eds), *Impulse Control Disorders* (pp. 5 - 22). New York: Cambridge University Press.
- Brougham, R., Jacobs- Lawson, J., Hershey, D. & Trujillo, K. (2011). Who pays your debt? An important question for understanding compulsive buying among American college students. *International Journal of Consumer Studies*, 35(1), 79-85.
- Dickie, J.(2011). *A Phenomenological Study of the Experience and Meaning of Compulsive Buying and Mood and/or Anxiety Disorders*. North central University.
- Donahue, C., Odlaug, B. & Grant, J. (2011). Compulsive buying treated with motivational interviewing and imaginable desensitization. *Annals of Clinical Psychiatry*, 23(3), 226-227.
- Ertelt, T., Marino, J.& Muller, A.(2011). Etiology of Compulsive buying. In Muller, A., & Mitchell, J. *Compulsive buying: Clinical foundations and Treatment*. Taylor & Francis.
- Faber, R. (2010). Diagnosis and epidemiology of compulsive buying. *Compulsive buying: Clinical foundations and treatment*, 3-17.
- Hamilton, C.& Denniss, R.(2010). *Affluenza: When too much is never enough*. Sydney, Australia: Allen & Unwin.
- Islam, T., Sheikh, Z., Hameed, Z., Khan, I. & Azam, R. (2018). Social comparison, materialism, and compulsive buying based on stimulus-response-model: a comparative study among adolescents and young adults. *Young Consumers*, 19(1), 19-37.
- Kaur, S.& Singh, P. (2018). Compulsive Buying Behavior in relation to Self Control and Generalized Self Efficacy among Young Professionals. *International Journal of*

- 
- Research in Social Sciences*, 8(3), 404-416.
- Khodayari, B., Abdolvand, M. & Hanzae, H. (2012). Analyzing the Effect of the Demographic Characteristics on Compulsive buying: A Case Study of Consumers in Iranian Shopping Center. *Life Science Journal*, 9 (4), 5740- 5746.
- Kukar-Kinney, M., Ridgway, N. & Monroe, K. (2012). The role of price in the behavior and purchase decisions of compulsive buyers. *Journal of Retailing*, 88(1), 63-71.
- Leite, P. & Silva, A. (2016). Psychiatric and socioeconomic aspects as possible predictor of compulsive buying behavior. *Trends Psychiatry Psychotherapy*, 38(3), 141-146.
- Lejoyeux, M.& Weinstein, A. (2010). Compulsive buying. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 248-253.
- Lo, H.& Harvey, N. (2011). Shopping without pain: Compulsive buying and the effects of credit card availability in Europe and the Far East. *Journal of Economic Psychology*, 32(1), 79-92.
- Mattos, C. , Kim, H. , Lacroix , E., Requião, M. , Filomensky, T., Hodgins , D. & Tavares, H. (2018). The need to consume: Hoarding as a shared psychological feature of compulsive buying and binge eating. *Comprehensive Psychiatry*, 85, 67-71.
- Perry, V. (2011). Charging ahead: An exploratory study of financial decision-making among millennial consumers. *In Consumer Knowledge and Financial Decisions* (pp. 129-144). Springer, New York, NY.
- Sultan, A., Joireman, J. & Sprott, D. (2012). Building consumer self-control: The effect of self-control exercises on impulse buying urges. *Marketing Letters*,

---

23(1), 61-72.

Williams, A. & Grisham, J. (2012). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 451-457.

Workman, L. (2010). *The Essential Structure of Compulsive Buying: A Phenomenological Inquiry*. Utah State University Logan.