



أثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة

براء مجيد محمود
أ.د سناء حسين خلف
جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

Abstract

The present study aims to explore the effect of a counseling program based on Choice Theory in reducing conspicuous consumption among university female students. A review of related literature and previous studies on conspicuous consumption led to the development of a relevant measurement scale. The researchers adopted the definition provided by Veblen (1960) for constructing the scale items, resulting in a final version composed of 26 items. For the purpose of the study, the researchers designed a counseling program based on the Choice Theory approach as presented by Borders and Drury (1992). The program was implemented with the experimental group in 12 counseling sessions, conducted twice weekly, with each session lasting 60 minutes. Data were analyzed using SPSS software and various statistical methods. The results indicated that the counseling program based on Choice Theory had a significant effect in reducing conspicuous consumption among university female students. Based on these findings, the researchers offered a set of recommendations and suggestions.

Email:

baraamajed937@gmail.com
snakhlf6@gmail.com

Published: 1- 9-2025

Keywords: - نظرية الاختيار -
الاستهلاك الترفي - طالبات الجامعة

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

يهدف البحث الحالي إلى معرفة (أثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تخفيض الاستهلاك الترفيهي لدى طالبات الجامعة) وتم الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت الاستهلاك الترفيهي اسفرت النتائج إلى بناء مقياس الاستهلاك الترفيهي وقد تبنت الباحثتان تعريف (فيلن، 1960) من اجل بناء فقرات المقياس والذي تكون في صيغته النهائية من (26) فقرة، وصممت الباحثتان لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى الأسلوب الإرشادي (نظرية الاختيار) لـ (Borders & Drury, 1992) الذي طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين في كل اسبوع وكانت مدة الجلسات الإرشادية (60 دقيقة) كما تمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (SPSS) وعدد من الوسائل الاحصائية، واطهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية الاختيار أثراً في تخفيض الاستهلاك الترفيهي لدى طالبات الجامعة وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الاول: التعريف بالبحث مشكلة البحث

مشكلة البحث أولاً:

تعاني المجتمعات العربية من مشاكل سياسية واجتماعية واقتصادية، نتيجة نقص السيولة أو العملة النقدية وارتفاع أسعار معظم السلع، أي ارتفاع تكاليف الحياة بصفة عامة، وفي الوقت نفسه ارتفاع سقف الإنفاق والاستهلاك في الأسر العربية والذي جعل من الضروري دراسة هذه الظاهرة والتي غالباً ما تكون مرتبطة بالعوامل الاجتماعية الاقتصادية التي تفرض على الافراد بعض السلوكيات كما ذكر إميل دوركايم بالزامية الظواهر الاجتماعية (فتحي، 2020: 40).

أن الأشخاص الذين ينفقون المال على السلع الباهظة الثمن والفاخرة لديهم ثقة تامة في الوصول إلى مكانة اجتماعية عالية ومرموقة فإذا كانت الرغبة في الوصول إلى مكانة اجتماعية قوية، فإن السعادة التي يضيفها دخل معين لا علاقة لها بمقدار الدخل، بل على علاقته بالإنفاق اللازم للحفاظ على هذه المكانة وقد يصاب بعض الناس بالإرهاق من المحاولات المتواصلة للمحافظة على المظهر الخارجي لمكانته الاجتماعية، من المرجح ان يكون هذا احد أسباب انخفاض مستوى الرضا، فتراهم أكثر تدمراً لأنهم لا يعرفون ماذا أو كيف أنفقوا أموالهم (Carter 1968:87).

كما أن الرفاهية المادية تجعل النساء أكثر اهتماماً بأنماط سلوكية مظهرية لا داعي لها مثل الحرص على اقتناء المجوهرات الثمينة، والملابس والكماليات والعمود الباهظة والسلع الفاخرة، وأن المشكلة ليست في التمتع بأساليب الحياة المادية، بل في تخطي حدود الإمكانيات المادية بشكل يرهق ميزانية الأسرة (الشريف، 2005: 47).

تؤكد دراسة (عقوب، 2021) أن الافراد يحرصون على إقامة الولايم للأصدقاء والأقارب، واختيار القاعات الفاخرة لإقامة الحفلات، وكذلك دور شبكات التواصل في تحفيز الاستهلاك الترفيهي، كما تبين أن المظهرية والمباهاة والتفاخر وتقليد الغير من أهم دوافع زيادة الاستهلاك الترفيهي، بينما أكدت أن استنزاف الموارد ودخل الأسرة وزيادة الإسراف

الترفي وسيادة روح التباهي من أكثر الآثار السلبية المترتبة على الاستهلاك (عقوب، 2021: 439-440).

وبالإضافة الى ما سبق وللتأكد من إحساس الباحثان بمشكلة البحث وزعت الباحثان استبانة استطلاعية على (20) طالبة بالطريقة العشوائية، وظهرت النتائج ان مشكلة الاستهلاك الترفي موجودة عند طالبات الجامعة وبنسبة (80%) أي اجابت (16) منهن بنعم، لذا ارتأت الباحثان اجراء دراسة تجريبية وفق المنهج العلمي من اجل تحديد مداها واعداد برنامج ارشادي واعتماد أسلوب لتخفيض الاستهلاك الترفي، وفي ضوء ما سبق تحاول الباحثتان في دراستها الحالية الإجابة عن التساؤل الآتي: **(هل للبرنامج الارشادي مستند الى نظرية الاختيار أثر في تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة)؟**
ثانياً: أهمية البحث

ان التوجيه والإرشاد عملية إنسانية تربوية تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم وحل المشكلات التي يعانون منها وكيفية الاستفادة من قدراتهم وامكانياتهم في التغلب عليها، بما يؤدي الى تحقيق توافقهم مع ذاتهم ثم مع البيئة التي يعيشون فيها، توافقاً يؤدي الى نمو وتكامل شخصياتهم وراحتهم النفسية والاجتماعية (يوسف، 2006: 6).

ويحتاج الفرد والجماعة إلى الإرشاد النفسي، ويمر كل فرد خلال مراحل نموه المتتالية بمشكلات عادية، وفترات حرجية يحتاج فيها إلى إرشاد ولقد طرأت تغيرات أسرية تعتبر من أهم ملامح التغير الاجتماعي، كما حدث تقدم علمي وتكنولوجي كبير، وحدث تطور في التعليم ومناهجه، وزيادة في أعداد التلاميذ في المدارس. وتغيرات في العمل والمهنة ونعيش الآن في عصر يطلق عليه عصر القلق هذا كله يؤكد أن الحاجة ماسة إلى الإرشاد النفسي (برزان، 2016: 25).

وان البرامج الارشادية تسعى الى متابعة نمو الافراد بشكل عام وإرشادهم على وفق برامج توجيهية وإرشادية يخطط لها وان الهدف الأساس من هذه البرامج هو تقديم المساعدة للمسترشد لغرض التخلص من سلوكياته غير المقبولة وإيجاد حلول مناسبة لمشكلاته، وان هذه البرامج تعمل على وفق اليات تهدف الى تطوير حياة الفرد (القره غولي، 2018: 31).

وان نظرية الاختيار (Choice Theory) لصاحبها وليم جلاسر رائد مدرسة العلاج الواقعي من اهم النظريات الحديثة في مجال الارشاد والعلاج النفسي وذلك لان نظرية الاختيار تطرح افكاراً جديدة ومعطيات جريئة في التعامل مع مشكلات الفرد والجماعة والمجتمع. وقد وضعها وليم جلاسر عام ١٩٨٢ تحت اسم نظرية التحكم (control Theory) وان كان قد غيرها عام 1996 لتصبح نظرية الاختيار (Choice Theory) ومن الواضح أن لهذا التغيير أساساً منطقياً، فالتحكم في السلوك يعني إمكانية الاختيار من بدائل سلوكية متعددة، أما فقدان التحكم أو فقدان السيطرة فتتني معه فرصة الاختيار (الرشدي، 1999: 8-21). وتبرز أهمية هذا البحث في الجانبين النظري والتطبيقي
الجانب النظري:

- 1- تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثان تهدف إلى تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة.
- 2- ترفد المكتبة المحلية والعربية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بالاستهلاك الترفي.
- 3- أثارة اهتمام المرشحات التربويات بأهمية دراسة الاستهلاك الترفي ونتائج السلبية على الطالبات.

الجانب التطبيقي:

- 1- يزود الباحثين بأداة لقياس الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة.
- 2- يزود الباحثين ببرنامج إرشادي مستند الى نظرية الاختيار يؤدي إلى تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة وفقدان السيطرة فتتفي معه فرصة الاختيار (الرشيدي، 1999: 8-21).

هدف البحث وفرضياته

يهدف البحث الحالي الى معرفة أثر البرنامج الارشادي بأسلوب لعب الدور في تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة.

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى - للدراسة الصباحية - للعام الدراسي (2024_2025م).

خامساً: تحديد المصطلحات

البرنامج الارشادي (Counseling Program) عرفه: بوردرز ودروري (1992)، (Borders & Drury):

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Borders & Drury، 1992: 461).

نظرية الاختيار choice theory عرفه: جلاسر (1998): Glasser:

نظرية الاختيار (Choice Theory) هي نظرية نفسية تفترض أن جميع السلوكيات الإنسانية هي سلوكيات مُختارة، تهدف إلى إشباع خمس حاجات أساسية فطرية، وهي:

البقاء، الحب والانتماء، القوة، الحرية، والمرح (كوري، 2011: 407)

التعريف الاجرائي: وهي الأنشطة والفنيات التي تتمثل في (تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، الرغبات (استكشاف الرغبات والاحتياجات والتصورات)، الاتجاه والعمل، التقويم (التقويم الذاتي)، التخطيط، التعزيز، التقويم البنائي، التدريب البيئي).

الاستهلاك الترفي: عرفه: ثورشتاين فبلن (1899):

الاستهلاك الترفي هو ذلك النوع من الاستهلاك الذي لا يعبر عن حاجات فردية بل عن رغبة في إثبات المزايا الاجتماعية، حيث يُستخدم المال والممتلكات كمؤشر للمكانة والقدرة الاجتماعية (فبلن، 1960: 30)

التعريف النظري: تبنت الباحثتان تعريف (ثورشتاين فبلن 1899) تعريفاً نظرياً لكونه مشتق من النظرية المعتمدة في بناء مقياس الاستهلاك الترفي والذي ينسجم مع هدف البحث الحالي

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات مقياس البحث

الفصل الثاني: الاطار النظري

مفهوم الاستهلاك الترفي (Conspicuous Consumption)

حظي موضوع الاستهلاك الترفي باهتمام واسع من قبل الباحثين في مختلف فروع العلوم الاجتماعية فعلى سبيل المثال: تناول ماكس فيبر في تحليلاته ضمن كتابه (الأخلاق البروتستانتية وروح الرأسمالية)، وإسهاماته في النظرية السوسيولوجية عامة، وعلم الاجتماع الاقتصادي خاصة، اذ لقي الاستهلاك اهتماماً كبيراً في نطاق علم الاقتصاد من جهة، وكونه ذا صبغة اجتماعية متمثلة في المستوى الاجتماعي من جهة أخرى؛ أي ان اهتمام الباحثين بظاهرة الاستهلاك لم يقتصر على مجال علم الاقتصاد فقط، بل امتدت إلى العلوم النفسية والاجتماعية والثقافية (العتيبي وسليمان، ٢٠٢٤: 63).

ويعد الاستهلاك الترفي من أهم القوى الدافعة للتنمية الاقتصادية العالمية، ومؤشراً إيجابياً على مستوى الرفاهية الاجتماعية وجودة الحياة إذ ينظر الى الاستهلاك بوصفه الهدف المنشود في أي عملية إنتاجية، يسعى من خلالها المستهلكون إلى إشباع حاجاتهم ورغباتهم من أجل تحقيق مستوى الرضا المطلوب (البسام والبسام، ٢٠٢١: 52).

لقد حظي الاستهلاك باهتمام العلماء منذ منتصف القرن الثامن عشر حيث درسوا سلوك المستهلك وقسموه إلى عقلانياً أو رشيداً اذ يبحث المستهلك دوماً عن الطريقة المثلى في توزيع دخله لتعظيم منفعة (بلخير، 2019: 11) كما اصبح الاستهلاك ضرورة يومية في حياة المستهلكين، وهم في سعي دائم عن حاجاتهم التي تشبع رغباتهم عن طريق بذل الجهد والوقت والتكلفة، ويختلف نمط الاستهلاك من مجتمع لآخر حسب العادات والثقافات ومستوى رفاهية المجتمعات والنمو الاقتصادي (غفافية وبن لقريشي 2019: 567).

ويعد عالم الاقتصاد كينز (Keynes) أول من أشار إلى أن الاستهلاك يرتبط بمستوى الدخل حيث بين أن هناك عدة عوامل ذاتية وموضوعية تحدد الاستهلاك في المجتمع وان مستوى الدخل الحالي هو الذي يحدد استهلاك الفرد من بين جميع العوامل وكذلك المجتمع وهو ما أطلق عليه اسم (نظرية الدخل المطلق) والتي تنطلق من فرضية أن الدخل هو المحدد الرئيسي للإنفاق الاستهلاكي، وأن التغيرات التي تطرأ على الإنفاق الاستهلاكي الخاص تفسر في ضوء التغيرات التي تحدث في مستوى الدخل، وقد أطلق على العلاقة بين الإنفاق الاستهلاكي والدخل بالميل للاستهلاك (الدوسري، 2019: 44).

النظرية المفسرة للاستهلاك الترفي

نظرية الطبقة المترفة: (ثورشتاين فبلن)

يُعد فبلن أول من وضع أسس نظرية الاستهلاك الترفي باعتبارها من الدوافع الرئيسية وراء سلوك الاستهلاك، خاصة في ظل وجود التنافس الطبقي (Trigg, 2001:99).

وأن الهوية الطبقية لا تستند على المهنة او العمل، انما تستند على أنماط الاستهلاك (ادجاروسيدجويك، 2009: 64).

وتقوم نظرية الاستهلاك الترفي على مجموعة من الفرضيات والمبادئ الأساسية، أبرزها ان هذه الظاهرة تتجلى في اقتناء السلع والخدمات الفاخرة بهدف التفاخر وإظهار المكانة الاجتماعية وليس لتلبية حاجات حقيقية (Trigg 2001:100).

وقد اعتمد فبلن في دراسته وتحليله سلوك المستهلك على أسس علم الاجتماع، حيث تقوم نظريته على فكرة أن البيئة أو المحيط الذي يعيش فيه الفرد هما المؤثر الأول لسلوكه الاستهلاكي، فالفرد يتأثر بالثقافة العامة السائدة في مجتمعه، وهي التي تحدّد رغباته وتشبع احتياجاته، وفقا لما هو سائد في المجتمع فالفرد يشتري سلعة لإشباع حاجاته ورغباته المتأثرة بالجماعة التي ينتمي إليها، يرى فبلن أن الفرد غالباً ما يسعى لاقتناء السلع الخاصة بالطبقات الاجتماعية الأعلى من الطبقة التي ينتمي إليها، فسلوك المستهلك يميل للبحث عن المركز والمكانة الاجتماعية الأعلى (لونيس، 2009: 59).

فان اقتناء الماديات قد ظهر وتطور الى نظام بشري على أسس لا تمت بصلة الى حياة الكفاف. فقد كان الدافع السائد منذ البداية هو التحاسد بين الطبقات بسبب التمييز بينهم على أساس التفاوت في الثراء (فبلن، 1960: 24).

فاذا قصر بعض أفراد المجتمع عن بلوغ الدرجة العادية غير المحددة من الثراء فقدوا شيئاً من تقدير الآخرين لهم، وفقدوا شيئاً من التقدير في نظر أنفسهم، اذ أن الأساس المعتقد الذي يقوم عليه احترام المرء لنفسه هو الاحترام الذي يبديه جيرانه نحوه وعلى ذلك فبمجرد أن يصبح امتلاك الثروة أساس احترام المرء في أعين الناس فان الثروة تصبح أيضاً من ضرورات الرضا النفساني الذي نسميه احترام النفس (فبلن، 1960: 26).

ومجرد امتلاك الثروة أو السلطان لا يكفي لينال المرء تقدير الناس ويحتفظ به فان الثروة والسلطان لا بد من استعراضهما، لأن التقدير لا يتأتى الا عن طريق هذا الاستعراض ثم أن استعراض الثروة لا يؤدي فقط الى فرض احترام الفرد على الآخرين والابقاء على شعورهم بهذا الاحترام ناشطاً، بل أنه لا يقل عن ذلك أهمية من حيث أنه يبعث على خلق الرضاء النفساني والمحافظة عليه (فبلن، 1960: 30).

ويزداد هذا النمط من الاستهلاك كلما زادت درجة عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية داخل المجتمع حيث تعتبر الطبقات العليا هي الأكثر ممارسة للاستهلاك الترفي للتميز عن باقي أفراد المجتمع (Shukla 2008:27).

ومن ثم تحاكي الطبقات الدنيا أنماط استهلاك الطبقات العليا من خلال الاستهلاك الترفي، في محاولة منها للارتقاء بمكانتها الاجتماعية أو التعبير عن انتمائها لطبقة اجتماعية أعلى لذا، فالاستهلاك الترفي يمكن الفرد من اكتساب الحقوق والامتيازات الاجتماعية التي تتسم بها الطبقات المترفة، كما أن أفراد الطبقات الفقيرة يطمحون في الانتماء إلى الطبقات العليا وانتمائهم إلى الطبقات المترفة لا يتم إلا عن طريق دخولهم في معترك الاستهلاك الترفي الذي يحفز أبناء المجتمع إلى اعتبارهم أعضاء في الطبقات المترفة (الحسن، 2010، 76-77).

ويذكر فبلن ان المواد المحسنة تستطيع أن توفر لمستهلكها مزيدا من الراحة والهناء، لكن هذا لا يبقى هو الغرض الرئيسي من استهلاكها، ولما كان استهلاك هذه المواد الممتازة دليلا على الثراء، فانه يصبح من علامات الشرف، وعلى عكس ذلك يصبح عزز الشخص عن استهلاكها بالقدر والكيفية اللائقين علامة على الحطة (فبلن، 1960: 52).

كما ان الاستهلاك الترفي للسلع القيمة وسيلة من وسائل الشهرة للمجتمع المترف. فكلما زاد تكس الثروة لدى الفرد عزز عن أن يقوم بمفرده دون مساعدة خارجية باستعراض بذخه بهذه الوسيلة استعراضا كافيا، ولذا يلجأ الى تقديم الهدايا الثمينة واقامة الولائم وحفلات الترفيه التي تتكلف غالبا. وربما كانت الهدايا والولائم قد نشأت من أصل غير هذا التظاهر الساذج، ولكنها اكتسبت صفة تحقيق هذا الغرض في وقت مبكر جدا، واحتفظت بطابعها هذا الى اليوم (فبلن، 1960: 53).

فالطبقة المترفة تقف على رأس السلم الاجتماعي فيما يختص بعلو المقام، ومن هنا كانت طرق حياتها ومستويات القيم عندها هي المعيار الذي يقاس به مركز الفرد في المجتمع وامتد أثر مستويات الوجاهة التي تفرضها الطبقة العليا إلى أدنى طبقات الكيان الاجتماعي، دو أن يقف في سبيلها عائق والذي يحدث حينئذ أن ينظر أفراد كل طبقة الى نظام حياة الطبقة التي تعلوها وكأنه المثل الأعلى للوجاهة، فتبذل كل ما في طاقتها كي تصل الى مستوى هذا المثل الأعلى (فبلن، 1960: 58).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته:

منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي.

مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي من جميع الكليات العلمية والانسانية التابعة لجامعة ديالى- الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددها (14) كلية، ومجموع الطالبات الكلي فيها البالغ عددهن (13064) طالبة.

عينة البحث: استخدمت الباحثتان عدة عينات كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)

عينات البحث التي تم استخدامها

ت	العينات المستخدمة	العدد
1	العينة استطلاعية الاولى (الكشف عن المشكلة)	20
2	العينة استطلاعية الثانية (وضوح تعليمات، فقرات المقياس)	30
3	عينة التحليل الاحصائي	400
4	عينة الثبات (بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار)	30
5	عينة البرنامج الإرشادي	100 (ومن ضمنها 20)
	المجموع	500

اداتا البحث: لغرض تحديد هدف البحث الحالي قامت الباحثتان بالخطوات التالي:

1- بناء مقياس الاستهلاك الترفي وفقاً لنظرية (فبلن، 1899).

2- قامت الباحثتان ببناء برنامج إرشادي وفق نظرية الاختيار للعالم (جلاسر، 1998) وسوف تقوم الباحثتان بتوضيح خطوات واجراءات بناء البرنامج الإرشادي في الفصل الرابع من البحث الحالي.

مقياس الاستهلاك الترفي

لكي يتحقق هدف البحث لابد من توافر مقياس يتناسب مع طبيعة السمة المراد قياسها وطبيعة مجتمع البحث وأن تتوافر فيه الخصائص السايكومترية، وبناءً على ذلك فقد قامت الباحثتان ببناء مقياس الاستهلاك الترفي للأسباب الآتية:

أ- لم تتمكن الباحثتان من الحصول على مقياس أجنبي قد يتلائم مع مجتمعنا وعاداته وتقاليده

ب- لم تجد الباحثتان مقياس للاستهلاك الترفي يتناسب مع طبيعة العينة ومرحلتها الدراسية وبناءً على ذلك فقد تم بناء المقياس على وفق الخطوات التي حددها كل من (Allen and yen) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وهي كالآتي :

أ- تحديد مفهوم الاستهلاك الترفي

ب- كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس

ث- أسلوب التصحيح للمقياس

ج- أعداد تعليمات المقياس

ح- استطلاع آراء المحكمين على المقياس.

خ- عينة وضوح التعليمات

د- التحليل الاحصائي.

(Allen and yen) (1979: 119) ,

وفيما يلي عرض مفصل لهذه الخطوات:

1- **تحديد المفهوم:** عندما قامت الباحثتان ببناء مقياسها اعتمدت في ذلك على تعريف (ثورشتاين فبلن، 1960) الذي عرف الاستهلاك الترفي بأنه (الاستهلاك الترفي هو ذلك النوع من الاستهلاك الذي لا يعبر عن حاجات فردية بل عن رغبة في إثبات المزايا الاجتماعية، حيث يُستخدم المال والممتلكات كمؤشر للمكانة والقدرة الاجتماعية (فبلن، 1960: 30)

2- **صياغة فقرات المقياس:** هناك عدة شروط يجب على الباحثتان مراعاتها عند صياغة الفقرات وهي كالآتي:

1- أن تقيس الحالة بعينها، ولا تقيس شيئاً آخر.

2- أن تثير المستجيب وتدفعه للإجابة.

3- أن لا تكون الفقرات طويلة جداً في صياغتها أو قصيرة جداً.

4- أن تكون الفقرة واضحة وصريحة وتحمل فكرة واحدة.

5- تجنب العبارات التي تشعر المستجيب بالتهديد.

6- تجنب استعمال بعض الكلمات مثل (دائماً - أحياناً - غالباً) (الدليمي والمهداوي، ٢٠٢٠ : ٦٠).

وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت الاستهلاك الترفي، وكذلك الاطلاع على الدراسات السابقة كدراسة (عقوب، 2012) ودراسة (العبان، 2020) للاستفادة من الفقرات في صياغة فقرات الدراسة الحالية وبذلك تم صياغة (30فقرة) موزعة على خمس بدائل جميعها سلبية.

3- تصحيح المقياس: كان لكل فقرة من فقرات مقياس الاستهلاك الترفي خمس بدائل وهي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) وحددت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) وكانت جميع فقرات المقياس سلبية.

4- تعليمات المقياس: حرصت الباحثتان على صياغة تعليمات المقياس بشكل واضح ودقيق، حيث طلبت من الطالبات الإجابة على فقراته بصدق وأمانة، وذلك لأغراض البحث العلمي وأكدت لهن أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، إنما الإجابة الأفضل هي التي تعبر فيها الطالبة عن رأيها الخاص بكل صدق وصراحة لا داعي لذكر الاسم وأن الإجابة لا يطلع عليها أحد سوى الباحثتان.

5- آراء الخبراء والمحكمين: بعد أن قامت الباحثتان بصياغة فقرات المقياس وتعليماته عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة في مجال القياس والتقويم وعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض الحكم على المقياس وتقويمه من حيث صلاحية فقراته، ووضوح تعليماته، وبعد مراجعة آرائهم تم استبعاد (4) فقرات وتعديل بعض الفقرات.

6- تطبيق المقياس على عينة استطلاعية: بعد أن تم استكمال إعداد المقياس بصورته النهائية قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من طالبات كلية (الإدارة والاقتصاد) وكلية (الزراعة) بواقع (15) طالبة من كل كلية بالطريقة العشوائية الطبقيّة وذلك للتأكد من

أ- مدى وضوح الفقرات لعينة البحث من حيث الصياغة والمحتوى.
ب - معرفة الوقت الذي يستغرقه المجيب في أجابته عن المقياس.
ت- معرفة الضعف والقوة في المقياس والعمل على تقويمها، وقد تبين أن الفقرات كانت واضحة.

7- التحليل الاحصائي للفقرات:

ان الهدف من التحليل الاحصائي للفقرات هو الابقاء على الفقرات الجيدة التي تتميز بالدقة في قياس ما وضعت من اجله

(Ebel، 1972:392)

ومن أبرز الاساليب المستعملة في تحليل الفقرات:

أ - القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين المتطرفتين):

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الاستهلاك الترفي قامت الباحثتان باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفيتين على النحو الآتي:

- 1- تطبيق المقياس المؤلف من (26) فقرة على عينة البحث الحالي البالغة (٤٠٠) طالبة، وبعد التطبيق تم اعطاء درجة لكل اجابة عن كل فقرة وفق طريقة تصحيح مقياس الاستهلاك الترفيهي
- 2- ترتيب الدرجات التي حصلن عليها الطالبات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
- 3- تحديد (١٠٨) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى درجات في مقياس الاستهلاك الترفيهي للمجموعة العليا و (١٠٨) استثماراً للمجموعة الدنيا، إذ أصبح المجموع الكلي للعليا والدنيا (٢١٦) استثماراً.
- 4- استعملت الباحثتان الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، ومن خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة للفقرات بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٢١٤)، وبذلك عدت جميع الفقرات مميزة، كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات المقياس باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	4.6944	0.68982	2.4074	1.05047	18.912	دالة
2	4.4722	0.90128	2.0278	1.01814	18.682	دالة
3	4.6204	0.73265	2.5185	1.58546	12.506	دالة
4	4.6296	0.74373	2.5648	1.43568	13.271	دالة
5	4.2963	0.97883	1.3519	0.70133	25.412	دالة
6	4.7037	0.55128	2.7685	1.43785	13.060	دالة
7	4.2870	0.93779	1.9815	1.21503	15.611	دالة
8	4.5185	0.88054	1.2407	0.69538	30.359	دالة
9	4.5463	0.63222	1.8148	1.17726	21.243	دالة
10	3.5556	1.04419	1.2778	0.70821	18.761	دالة
11	3.6759	1.22153	1.3426	0.78731	16.686	دالة
12	3.5463	1.14699	1.3981	0.79649	15.987	دالة
13	4.5463	0.76591	2.2963	1.42251	14.473	دالة

دالة	16.869	1.26033	1.9815	0.83468	4.4352	14
دالة	15.253	1.31461	2.1944	0.76371	4.4259	15
دالة	10.437	1.52478	2.5463	0.91713	4.3333	16
دالة	15.288	1.15904	2.2407	0.84627	4.3519	17
دالة	13.406	1.37990	2.2407	0.86643	4.3426	18
دالة	24.345	0.92179	1.6389	0.82514	4.5370	19
دالة	16.288	1.01848	1.4907	1.07780	3.8148	20
دالة	27.758	0.75275	1.3519	0.86603	4.4167	21
دالة	15.019	1.07760	1.7500	1.04233	3.9167	22
دالة	18.640	1.19187	2.0000	0.74233	4.5185	23
دالة	13.439	1.24760	2.4352	0.85197	4.3889	24
دالة	17.468	0.62292	1.2037	1.20343	3.4815	25
دالة	23.504	0.59215	1.2037	1.05257	3.9352	26

* دلالة فقرات المقياس عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214) ومقارنتها بالقيمة الجدولية 1,96

♦ طريقة الاتساق الداخلي

وتشير هذه الطريقة إلى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية، وإن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل (Allen & Yen, 1979, p: 124)

• علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

إن مؤشر صدق الفقرة في المقياس هو ارتباط درجتها لمحك داخلي أو خارجي، وإذا لم يتوفر محك خارجي يستخدم محك داخلي، وأفضل محك داخلي هو درجة المستجيب الكلية على المقياس (ملحم، 2002: 19)

ولحساب ومعرفة مدى ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت معامل ارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل الإحصائي ذاتها للفقرات والبالغة (400) مستجيب، وتبين إن جميع فقرات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398)، حيث تم مقارنة القيم المحسوبة مع القيم الجدولية البالغة (0.17) وكانت جميع الفقرات دالة والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)
معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة
0.623**	25	0.627**	17	0.664**	9	0.644**	1
0.684**	26	0.595**	18	0.560**	10	0.665**	2
		0.723**	19	0.622**	11	0.576**	3
		0.567**	20	0.607**	12	0.580**	4
		0.716**	21	0.669**	13	0.719**	5
		0.598**	22	0.663**	14	0.615**	6
		0.651**	23	0.640**	15	0.626**	7
		0.594**	24	0.539**	16	0.754**	8

❖ **الخصائص السيكمترية لمقياس الاستهلاك الترفي:**

قامت الباحثتان بالتحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس الاستهلاك الترفي بواسطة الطرائق الآتية:

أولاً: الصدق

تحققت الباحثتان من صدق مقياس الاستهلاك الترفي عن طريق الصدق الظاهري وصدق البناء وكما يأتي:

أ- الصدق الظاهري:

الصدق الظاهري هو الصدق الذي يدل على ما يبدو ان الاختبار يقيسه ظاهرياً وليس ما يقيسه الاختبار بالفعل ويعتمد هذا النوع من الصدق على الفحص المبدئي المحتويات الاختبار أي بالنظر الى فقراته وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وكذلك النظر الى التعليمات ودقتها ثم مقارنة هذا الذي يبدو بالوظيفة المراد قياسها فاذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقاً ظاهرياً سطحياً أي أن فقراته تتصل غالباً بجانب السمة المراد قياسها (الشرع وعبدالله، 2024: 167).

ولقد عرضت الباحثتان مقياس الاستهلاك الترفي بصورته الأولية على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والقياس في (ملحق /) من أجل التأكد من صلاحية التعليمات، وصلاحية الفقرات ومدى ملائمتها لقياس الاستهلاك الترفي وعلى ضوء ما تم اقتراحه من قبل الخبراء أجرت الباحثتان تعديل وصياغة بعض الفقرات من الصيغة الأولية، وقد استعملت الباحثتان النسبة المئوية للحصول على موافقة

الخبراء، ولقد حصلت اغلب الفقرات على نسبة قبول اكثر من (80%) بوصفها معياراً للموافقة على الفقرة عدا الفقرات (15،19،27،28) حذفت كونها لم تحصل على نسبة قبول وبذلك تألف مقياس الاستهلاك الترفي من (26فقرة).

ب- مؤشرات صدق البناء:

هنالك تسميات مختلفة له منها صدق التكوين الفرضي وصدق المفهوم وهو الصدق الذي يتطلب تحديد بعض الافتراضات من المفاهيم النظرية الخاصة بالسمة المراد قياسها، ثم التحقق منها تجريبياً لمعرفة مدى تطابق الدرجات التجريبية التي يتم الحصول عليها من الاختبار مع الافتراضات النظرية، فإذا تطابقت الدرجات التجريبية مع الافتراضات (الشرع وعبدالله، 2024: 175).

ثانياً: الثبات

أن الباحثان تحقق من ثبات المقياس بطريقتين وهما:

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: تعد طريقة إعادة الاختبار طريقة مباشرة لتحديد ثبات الاختبار، وتعتمد على تطبيق الاختبار مرتين متتاليتين على نفس المجموعة المتجانسة والممثلة للمجتمع الأصل من الأفراد فإذا كان الاختبار ثابتاً تماماً فإن درجة كل فرد في التطبيق الأول سوف تتنبأ بشكل كامل بدرجة في التطبيق الثاني للاختبار (عمر وآخرون، 2010: 222) وعليه فقد قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من (30) طالبة من طالبات كلية التربية الأساسية وفق الطريقة العشوائية البسيطة وذلك لغرض استخراج الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ثم طبقت الباحثتان المقياس نفسه على العينة نفسها بعد مرور (14) يوم ثم حسبت العلاقة بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني باستعمال قانون معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات (0,80) وهو معامل ثبات جيد.

ب- طريق الفاكرونباخ: وللتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الاستهلاك الترفي استعملت الباحثتان (معادلة الفاكرونباخ) لأنها واحدة من طرق ضمان الاتساق في حساب معامل الثبات، حيث تستند هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين درجات عينة الثبات لكل فقرة في المقياس، ويؤدي استخدام طريقة الفاكرونباخ في حساب الثبات إلى تحقيق اتساق في أداء الأفراد من فقرة إلى أخرى وتحقيق تجانس داخلي بين الفقرات في المقياس (الاسدي وفارس، 2015: 200) حيث قامت الباحثتان باستخراج قيمة (معامل الفاكرونباخ) وذلك عن طريق عينة التحليل الاحصائي نفسها، والبالغ عددها (400) طالبة من طالبات الجامعة، وبلغت قيمتها (0,754) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

المؤشرات الاحصائية لمقياس الاستهلاك الترفي: إن القيام بعملية استخراج المؤشرات الإحصائية للمقياس تبين مدى قرب توزيع العينة من التوزيع الطبيعي الذي يعتبر معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي، حيث تم استخراج المؤشرات الاحصائية للدراسة باستعمال برنامج (SPSS) الاحصائي وذلك لأفراد العينة البالغ عددهم (400) طالبة والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

المؤشرات الإحصائية لمقياس

المؤشرات الإحصائية	درجات العينة
Mean الوسط الحسابي	81.2250
Std. Error of Mean الخطأ المعياري	1.21999
Median الوسيط	81.0000
Mode المنوال	81.00
Std. Dev الانحراف المعياري	24.39975
Variance التباين	595.348
Skewness الالتواء	-0.191
Std. Error of Skewness الخطأ المعياري للالتواء	0.122
Kurtosis التفرطح	-0.749
الخطأ المعياري للتفرطح	0.243
Range المدى	98.00
Minimum أقل درجة	31.00
Maximum أعلى درجة	129.00

الفصل الرابع:

لغرض تحقيق هدف البحث في بناء برنامج إرشادي مستند على نظرية الاختيار في تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة يتم من خلال انموذج بوردرز ودروري

(Borders & Drury, 1992)

- 1- تحديد وتقدير احتياجات المسترشدات.
 - 2- صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءً على احتياجات المسترشدات.
 - 3- تحديد الأولويات.
 - 4- تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
 - 5- تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
 - 6- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي.
 - 7- تقويم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي (Borders & Drury, 1992: 487)
- وقد قامت الباحثتان بتنفيذ خطوات النموذج وكالاتي:

1- تحديد حاجات المسترشدات ومتطلباتهن وتقديرها: ان تقدير احتياجات افراد المجموعة الإرشادية وتقديرها يتطلب من الباحثتان الرجوع الى تحليل فقرات المقياس وتحديد متطلبات أفراد المجموعة الإرشادية التي تساعد الباحثتان على توظيفها في البرنامج الإرشادي وقد تم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التوجيه والإرشاد للحصول على الموافقة التامة لتصميم البرنامج

على ضوء أطار نظري فعال يؤثر في الاستهلاك الترفي وقد تم الاعتماد على فقرات المقياس في استخراج حاجات الجلسات الإرشادية والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

يوضح فقرات مقياس الاستهلاك الترفي التي حولت إلى حاجات ضمن البرنامج الإرشادي

ت	الفقرات	الحاجات
1	11- اقترض المال لإقامة حفل لائق بي 3- استهلك مصروفي حتى احافظ على مذهري امام زملائي في الجامعة 14- ثمن السلعة لا يعني لي شيء اذا كنت امتلك المال	الوعي المالي الشخصي
2	12- اقدم هدايا غالية الثمن لتقوية علاقتي الاجتماعية مع الآخرين 4- اتجنب حضور المناسبات الاجتماعية بملابس متكررة 19- أشارك في الحملات الخيرية لتعزيز علاقتي الاجتماعية	القبول الاجتماعي
3	5- اقضي وقت الفراغ بالتسوق من المولات 13- اتصفح المواقع للبحث عن ماركات عطور معينة لوقت طويل 20- اصرف الوقت امام المرأة لوضع الميك اب قبل الذهاب للجامعة	تنظيم الأولويات
4	7- اجد انه من الضروري الانفاق على المظهر الشخصي حتى لو منعني ذلك من الادخار 15- اختار العلامة التجارية المعروفة حتى لو كانت أسعارها مرتفعة	التفكير النقدي
5	1- ارتدي ملابس ماركات مسجلة عالمياً 21- اشعر بالنقص امام صديقتي إذا اقتصدت في الانفاق على مذهري 25- اخجل عندما تسألني أحد زميلاتي عن المحلات التي اشترى منها الملابس 26- انفق كل مالي للحصول على تقييم عالي من زملائي	الثقة بالنفس
6	2- ارتاد المطاعم الفاخرة 6- احرص على شراء الهاتف الاحدث 10- احب ارتداء الساعات الحديثة	التواضع
7	22- اتردد عند شراء ملابس أسعارها رخيصة 8- اشترى السلع الفاخرة بالرغم من عدم حاجتي لها	القناعة
8	17- اشعر بالحاجة الى اقتناء سلع جديدة تواكب الموضة 9- أشارك صور مشترياتي على مواقع التواصل الاجتماعي	الكفاية الذاتية
9	16- أحب امتلاك السلع التي تميزني عن الآخرين 24- اختار السلع بناءً على الموضة السائدة في المجتمع	اتخاذ القرار
10	14- اتجنب استخدام هاتف قديم 23- لدي الرغبة في شراء السلع التي تروج عنها وسائل الاعلام	تصحيح المفاهيم الاستهلاكية

2- صياغة الاهداف: فقد حددت الباحثتان هدفاً عاماً لكل جلسة واهداف سلوكية

أ- الهدف العام: يقصد بالهدف العام النتائج النهائية التي يسعى إلى تحقيقها من خلال العملية الإرشادية (نشواني، 1997: 50) وقد تم تحديد الهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي في تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة.

ب- الهدف الخاص: يشير الهدف الخاص إلى غاية أكثر تحديداً من الهدف العام، وتكون نتائجه متوقعة بصورة أوضح وتكمن أهميته في علاقته بالسلوك المطلوب من المسترشديات المستفيدات من البرنامج (الخطيب، 1995: 80) بناءً على ذلك، قامت الباحثتان بصياغة هدف خاص لكل جلسة إرشادية، مستندة في ذلك إلى تحليل الحاجات وتشخيصها، بحيث يتفرع الهدف الخاص من الهدف العام ويعبر عن غرض محدد لكل جلسة.

ج- الأهداف السلوكية: تتمثل هذه الأهداف في وصف السلوك المتوقع من المسترشديات بعد انتهاء الجلسة الإرشادية وهي تصاغ بشكل دقيق بحيث يمكن للمرشدة قياس مدى تحققها، وعادةً ما تبدأ صياغتها بكلمة "أن" متبوعة بالفعل المضارع (نشواني، 1997: 56).

3- تحديد الأولويات: تم تحديد أولويات الجلسات الإرشادية بعد استخراجها من مواقف المقياس من خلال الاعتماد على استخراج الوسط المرجح الوزن المؤي لكل موقف من مواقف الجلسة الإرشادية وكذلك اعتماد الباحثتان على آراء الخبراء ومحكمين البرنامج الإرشادي.

4- تقويم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي: يُعد تقويم البرامج الإرشادية أمراً ضرورياً لا يمكن الاستغناء عنه، إذ يتمثل الهدف الأساسي من تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي في مراجعته وتعديله، ومعالجة أوجه القصور في الوسائل والأساليب المستخدمة في تنفيذه ويتم ذلك من خلال طرح الأسئلة المناسبة والإجابة عنها بشكل منهجي (الشمري والتميمي، 2012: 51).

وقد قامت الباحثتان بتقويم البرنامج الإرشادي وفقاً للخطوات الآتية:

أ- التقويم التمهيدي: ويشمل هذا النوع من التقويم الاختبار القبلي الذي اعتمدت عليه الباحثتان والإجراءات التي قامت بها قبل بدء تنفيذ البرنامج وهذه الإجراءات هي تحديد حاجات المسترشديات والصدق الظاهري للبرنامج والتكافؤ الذي أجري بين المجموعتين.

ب التقويم البنائي: ويشتمل هذا النوع على إجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمجموعة التجريبية ومتابعة التدريبات البيتية في بداية كل جلسة والاستماع إلى آراء ومقترحات أعضاء المجموعة التجريبية حول ما دار في الجلسة الإرشادية.

ت - التقويم النهائي: ويتمثل هذا النوع بالاختبار البعدي لمقياس الاستهلاك الترفي لأفراد المجموعة الإرشادية لتحديد مستوى التغيير الحاصل أثر البرنامج الإرشادي ومن خلال ذلك يتم الحكم على فاعلية البرنامج الإرشادي.

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي: لتحقيق هذا النوع من الصدق يتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وللتأكد من الصدق الظاهري للبرنامج قامت الباحثتان بعرض البرنامج الإرشادي على وفق (نظرية الاختيار) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي

والتوجيه التربوي لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول البرنامج الإرشادي ومدى صلاحية البرنامج الإرشادي.
الجلسات الارشادية
سوف تقوم الباحثتان بعرض جلسات البرنامج الإرشادي مستند إلى (نظرية الاختيار) وكما يأتي:
الجلسة: الرابعة
مدة الجلسة: (60) دقيقة

التاريخ: 2025/2/26

العنوان: القناعة

الموضوع	القناعة
الحاجة	- حاجة المسترشدة إلى تنمية شعور القناعة الداخلي بما لديها، مما يساعدها على خفض سلوكيات الإنفاق الترفي.
هدف الجلسة	- أن تتعلم المسترشدة تنمية القناعة وتقليل حاجتها للمقارنة مع الآخرين في استهلاكها.
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدة قادرة على ان: - تعرف القناعة بطريقة صحيحة - تميز بين الرغبة الطبيعية والاحتياج المصطنع بفعل المقارنات. - تخطط لسلوك عملي يعزز قناعتها الذاتية.
الغنيات	الرغبات (استكشاف الرغبات والاحتياجات والتصورات)، الاتجاه والعمل، التقييم (التقييم الذاتي)، التخطيط .
الانشطة المقدمة	- ترحيب وتعريف بالجلسة وأهميتها. - تطبيق فنية استكشاف الرغبات والاحتياجات والتصورات - نشاط تطبيقي/ (المرأة الاجتماعية) توزع ورقة على المسترشدة مكتوب فيها: س/ ما أكثر شيء اشتريته أو رغبت به فقط لأنك رأيته عند غيرك؟ س/ لو لم تريه، هل كنت ستحتاجينه فعلاً؟ - نقاش سريع حول إجابات المسترشدات، من أجل مساعدة المسترشدة على اكتشاف الرغبات المصطنعة بفعل تأثير الآخرين على شعورها الداخلي بالحاجة. - تطبيق فنية الاتجاه والعمل / نشاط فردي / (كنز القناعة) لتحفيز المسترشدة على بناء اتجاه نفسي إيجابي يعزز القناعة والرضا الداخلي. - تطبيق فنية التقييم الذاتي / نشاط تطبيقي/ (مقياس السعادة البسيطة) لمساعدة المسترشدة على تقييم مصادر سعادتها واكتشاف أن القناعة والفرح الداخليين لا يتطلبان استهلاكاً ترفيلاً. - تطبيق فنية التخطيط/ نشاط جماعي/ (خطة القناعة اليومية) لتحفيز المسترشدة على ترجمة مفهوم القناعة إلى سلوك عملي يومي.
التقويم	- تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية من خلال توجيه اسئلة: س/ ما الفرق بين الحاجة الحقيقية والرغبة الناتجة عن التقليد؟ س/ كيف ساعدتك القناعة على الشعور براحة نفسية أكبر؟

س/ ما أول تصرف عملي ستقومين به لتكوني أكثر قناعة؟	
يوميّات الامتحان	التدريب البيتي

الفصل الخامس: عرض النتائج

حققت الباحثتان هدف البحث والتوصل إلى النتائج في اثر برنامج ارشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة، والذي تم التطرق اليه في الفصل الرابع وبناءً على ما تقدم قدمت الباحثتان عدداً من التوصيات والمقترحات وكالاتي:

التوصيات

- بناءً على النتائج التي توصلت إليها الباحثتان، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات فيما يتعلق بالحد من الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة وفق نظرية الاختيار ومنها:
- 1- ضرورة الاهتمام من قبل المسؤولين في وزارة التعليم العالي بوضع برامج ارشادية فعالة تساعد على تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة
- 2- تزويد شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعة بالبرنامج الارشادي والاستفادة منه في تخفيض الاستهلاك الترفي لدى طالبات الجامعة.
- 3- تنظيم حملات توعوية داخل الجامعات تهدف إلى تسليط الضوء على تأثير الاستهلاك الترفي على الاستقرار المالي والنفسي، وتشجيع الطالبات على تبني سلوكيات استهلاكية متزنة تتوافق مع احتياجاتهن الفعلية.

المقترحات

- استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي اقترحت الباحثتان عدداً من المقترحات:
- 1- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على مرحل أخرى منها (المتوسطة، الاعدادية) ولكلا الجنسين.
- 2- إجراء دراسة تجريبية باستعمال اساليب ارشادية أخرى لتخفيض الاستهلاك الترفي مثل (لعب الدور، اعادة الصياغة، التنظيم)

المصادر العربية

- الأسدي، سعيد جاسم وفارس، سندس عزيز (2015): الأساليب الإحصائية في البحوث للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والإدارية والعلمية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- البسام، خالد عبد الرحمن حمد، البسام، تميم بن عبد الله (2021): تحديد العوامل المؤثرة على سلوك الاستهلاك العائلي في المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الاقتصاد والإدارة، جدة، 35(1)، 51-73.
- البرزان، جابر أحمد (2016): الإرشاد والتوجيه النفسي، ط1، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان.
- بلخير، ملوكة (2019): الإدراك والوعي لدى المستهلك الجزائري في ظل مؤثرات الاستهلاك، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، الجزائر، 16(1)، 9-19.
- الدليمي، احسان، والمهداوي، عدنان (2020): القياس والتقييم في العملية التربوية، ط4، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- الدوسري، ذيب بن محمد بن ناصر (2019): واقع الاستهلاك الكمالي للأسرة السعودية بعد رؤية 2030 للمملكة العربية السعودية: دراسة على عينة من أرباب الأسر في مدينة الرياض، مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، 2(2)، 55-39.

- الرشيدى، بشير صالح (1999): نظرية الاختيار وتطبيقاتها في علم النفس رؤية تحليلية لنظرية وليم جلاسر المعاصرة، مجموعة إنجاز العالمية للنشر والتوزيع، الكويت.
- الشريف، محمد موسى (2005): الترف وأثره في الدعاة والصالحين، ط1، دار الأندلس الخضراء، جدة.
- عقوب، محمد شعيب محمد (2021): دوافع وآثار الاستهلاك النفاخري: رؤية سوسيولوجية، دراسة تطبيقية على عينة من الأسر بمدينة طبرق، جامعة سرت - كلية الآداب، ليبيا، مجلة أبحاث، 18، 416-443.
- العتيبي، سارة بنت ماجد مريزيق، سليمان، سامية الباقر محمد (2024): المؤشرات الديمغرافية والاجتماعية وعلاقتها بثقافة الاستهلاك الترفي، دراسة ميدانية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بمدينة الدمام، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، مصر، 8(29)، 61-110.
- القرة غولي، حسن أحمد (2018): البرامج الإرشادية الأساليب والفنيات، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.
- كوري، جبرالد (2011): النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي (ترجمة: سامح وديع الخفش)، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- لوينس، علي (2009): الأبعاد الاجتماعية والثقافية لسلوك المستهلك العربي، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، مصر.
- ملحم، سامي محمد (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- موسوعة النظرية الثقافية (2014): إدجار، أندرو، سيدجوك، بيتر، موسوعة النظرية الثقافية، (ترجمة: هناء الجوهري)، ط2، المركز القومي للترجمة، القاهرة.
- عمر، محمود أحمد، السبيعي، تركي، تركي، أمينة عبد الله، فخرو، حصة عبد الرحمن (2010): القياس النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- عبدالله، محمود شاكر، الشرع، ناصر ثامر لفتة (2024): القياس النفسي والتقويم التربوي، ط1، مطبعة البصرة، البصرة.
- غفاليه، عبد الله ياسين، بن القريشي، ربيعة (2019): أثر ضوابط الاستهلاك في الإسلام على أنماط الاستهلاك- مثال الموضة، مجلة البحوث القانونية والاقتصادية، الجزائر، 2(1)، 565-585.
- فبلن، ثورشتاين (1960): نظرية الطبقة المترفة (ترجمة: محمود محمد موسى)، الدار المصرية للتأليف والترجمة، القاهرة
- المصادر الاجنبية
- Allen, M., & Yen, W. M. (1979). Introduction to Measurement Theory. Brookcolen, California.
- Border, L., & DryraL. D. Sander, M.D. (1992). Comprehensive school counseling programs: A review for policy makers. Journal of Counseling and Development.
- Carter, C. F. (1968). Wealth: An Essay on the Purpose of Economics. London: C. A. Watts & Co. Ltd.
- Ebel, R. L. (1972). Essentials of Educational Measurement. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Shukla, Paurav (2008). Conspicuous Consumption Among Middle Age Consumers: Psychological and Brand Antecedents. Journal of Product & Brand Management.
- Trigg, A. B. (2001). Veblen, Bourdieu, and Conspicuous Consumption. Journal of Economic Issues, 35(1), 99-115.