الادمـــان علـــى التســـوق 1Shopaholism

دراسة في سيكولوجية التسوق القهري

كاران نـاراك/فـارون شارمـا
أم . اس بـيشا/كوراف راجيـندر
قسم الطب النفسي – كلية العلوم الطبية – جامعة دلهي
ترجمة علي عبد الرحيم صالح
جامعة القادسية – العراق

http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliShopaholism.pdf

يُعرف التسوق القهري Compulsive buyin بانه (الانشغال المتكرر بعمليات الشراء) او (الاندفاع نحو الشراء الذي يظهر على شكل خبرة لا يمكن مقاومتها او كخبرة اقتحامية ولا شعورية) ، إذ ان التسوق القهري عبارة عن شراء متكرر للاشياء من دون الحاجة لها ، وتسوق لفترة طويلة من الوقت من دون وعي وارادة في عملية الشراء ؛ لذلك تسبب السلوكيات القهرية والرغبة الاستحواذية للشراء مشاعر الضيق بشكل ملاحظ ، لأن هذه السلوكيات تتدخل بصورة واضحة باستهلاك وقت الفرد ، وتؤثر على وظيفته الاجتماعية والمهنية ، وينتج عنها مشكلات مالية. وتحيل الجمعية الامريكية للطب النفسي في دليلها التشخيصي والاحصائي الرابع DSM–IV الافراد ذو التسوق القهري ضمن بقايا تصنيف اضطرابات السيطرة غير المحددة .

إن الادمان على التسوق Shopaholism مصطلح طبي ، ويشير الى الرغبة القهرية في الشراء ، وهو مرادف لمفهوم هوس الشراء (أُنيومانيا oniomania) ، الذي يشتق من كلمتين يونانيتين ، هما :

– الاولى : الكلمة اليونانية onios التي تعني (للبيع) .

– الثانية : الكلمة اليونانية mania التي تعني (الهوس).

واول من وصف هذه الحالة المرضية الطبيب النفسي بلولير Bleuler في عام 1915 ، ومن ثم شخصها الطبيب كربلين Kraepelin عام 1924 ، إلا انها لم تشخص كاضطراب إلا في السنوات الاخيرة فقط . ورغم الاتفاق بين الجمعيات وعلماء النفس على تسمية هذا الاضطراب بهوس الشراء إلا انه ما زال يوصف في الولايات المتحدة الامريكية باضطراب السيطرة على الدوافع او اضطراب السيطرة على الاندفاعات المرضية ، ووفقا لدراسة Ridgeway et.al يعاني حوالي 8,9 % من سكان الولايات المتحدة من هذه الحالة .

- **التعريفات والاعتلالات المرضية المتزامنة وفقا للطب النفسي :**

يُعد تعريف **McElroy et al ,1994** احد التعريف المقبولة بشكل واسع بين الادبيات النفسية السريرية ، إذ حدد تعريف التسوق القهري بنقطتين اساسيتين ، هما:

1. ان التسوق القهري رغبة استحواذيه سيئة التكيف ، وهذا السلوك الشرائي يمكن الاشارة اليه من خلال عدة نقاط تم ذكرها سابقا :

أ. إن الانشغال المتكرر بعمليات الشراء او الرغبة القهرية للشراء عبارة عن خبرة لا يمكن مقاومتها ، إذ هي خبرة اقتحامية ولا شعورية.

ب. إن الشراء المتكرر للاشياء لا حاجة له او لا يمكن تجنبه .

ج. ان التسوق لفترة طويلة من الوقت يتم من دون ارادة في شراء الاشياء.

2. تسبب السلوكيات القهرية والرغبة الاستحواذية للشراء مشاعر الضيق بشكل ملاحظ ، لأن هذه السلوكيات تتدخل بشكل واضح باستهلاك وقت الفرد ، وتؤثر على وظيفته الاجتماعية والمهنية ، كذلك ينتج عنها مشكلات مالية ، ولا تحدث بشكل خاص ومباشر في حالات الهوس والهوس الخفيف.

وعند استعمال المقاييس السيكومرضية psychopathology ذات المجالات المتعددة يتبين لنا ان

ان التسوق القهري عبارة عن شراء متكرر للاشياء من دون الحاجة لها ، وتسوق لفترة طويلة من الوقت من دون وعي وارادة في عملية الشراء

تسبب السلوكيات القهرية والرغبة الاستحواذية للشراء مشاعر الضيق بشكل ملاحظ

تحيل الجمعية الامريكية للطب النفسي في دليلها التشخيصي والاحصائي الرابع DSM–IV الافراد ذو التسوق القهري ضمن بقايا تصنيف اضطرابات السيطرة غير المحددة

إن الادمان على التسوق Shopaholism مصطلح طبي ، ويشير الى الرغبة القهرية في الشراء ، وهو مرادف لمفهوم هوس الشراء (أنيومانيا oniomania)

المشترين القهريين Compulsive buyers يختلفون عن نظرائهم من المشترين المسيطرين في عمليات الشراء (الاصحاء) ومدى التمتع بمظاهر الصحة النفسية ، إذ وجدت احدى الدراسات ان المشترين القهريين يسجلون درجات مرتفعة على قائمة بيك للاكتئاب the Beck Depression Inventory ومقياس سبيلبرجر لسمة القلق the Spielberger Trait Anxiety Scale وقائمة مودسلي للوسواس القهري ، كما يتسم المتسوقون القهريون واقربائهم من الدرجة الاولى باضطرابات نفسية – مرضية مزمنة ولا سيما الاصابة باضطرابات الاكل وسوء استعمال المواد المؤثرة نفسيا واضطرابات القلق والمزاج ، كذلك تشيع اضطرابات الارق وفرط النوم بين المتسوقين قهريا ؛ ورغم انتشار اعراض الاضطرابات السابقة لدى المضطربين بهوس الشراء الا ان الاتسام بنمط الشخصية الوسواسية – القهرية والحدية والتجنبية تعد الاكثر انتشارا بينهم.

- **السلوك الهوسي مقابل السلوك القهري لدى المصابين بالتسوق القهري:**

قد تكون اعراض الهوس والهوس الخفيف مرتبطة بالانفاق القهري والطائش (اللامبالي) ، إلا اننا عندما نقدر الانفاق المفرط فأنه يقيم دائما وبعناية دقيقة لدى المرضى المصابين باضطراب ثنائي القطب ، وبهذا يرتبط الانفاق المفرط والهوس ثنائي القطب باضطراب التسوق القهري الذي نستطيع ان نميزه بسهولة نسبية من خلال الاتي :

- ينفق المرضى المصابين بالهوس بصورة مفرطة ، ويرافق ذلك نوبات من الهوس المصحوبة بمزاج كبير من البهجة ، والخطط الغير الواقعية ، وغالبا ما يكون المرضى طائشين ومتهورين وولعين بشكل مفرط .
- يحدث انفاق المتسوق القهري طوال العام في نمط شخصي يدل على هاجس متواصل لعملية الشراء.

قد يشعر المشتري القهري بالسعادة او القوة عندما يتسوق ولكن عادة ما تلي هذه الانفعالات المؤقتة مشاعر الخيبة والذنب ، لذا نجد ان المتسوق القهري يشعر بالضيق والاكتئاب في ضوء انشطته التسوقية ، ورغم ذلك فان هذا المتسوق يخفي الدليل لهذه المشاعر عن الاخرين في حين اننا نجد ان الشخص الهوسي يتفاخر عندما ينفق اثناء عملية الشراء ، ولا يخفي مشاعره عن الاخرين ، ويحاول اقناع عائلته واصدقاءه بان ما تسوقه كان ضروريا ومنسجما مع مخططاته المعرفية الزائفة .

وبهذا فان الشخص المدمن على التسوق يدخل الى حلقة فارغة تتضمن الكثير من الانفعالات السلبية مثل الغضب والشعور بالضغوط النفسية التي تقوده الى شراء شيء معين إلا ان بعد انتهاء عملية الشراء نجد ان هذا الشخص اما يصبح نادما او مكتئبا ، وحتى يواجه هذه المشاعر ويتكيف معها يلجئ الشخص المدمن الى شراء شيء أخر ، لذلك فان المتسوق المدمن يشبه المدمن على الكحول ، إذ يلاحظ المحلل والمعالج النفسي Robert Galatzer–Levy ان التسوق القهري يمثل احدى الحالات العادية للحصول على متعة الحياة ولكنها قد تخرج عن سيطرة وزمام الفرد مما يؤدي الى تفاقمها وعدم التحكم بها ، وهذه تشبه تقريبا حالة مدمن الكحول الذي يبدأ من كونه شارب للكحول في المناسبات الاجتماعية social drinker (حالة غير مدمنة) الى مدمن سيء للخمر ، لذا يبدأ المدمن على التسوق من متسوق عادي الى متسوق قهري يعتمد على عملية الشراء من اجل الشعور بالرفاهية والراحة .

- **الاسباب :**

يشير علماء النفس ان هذه الحالة تبدأ في عمر مبكر لدى الاطفال الذين تنمو لديهم مشاعر تدني تقدير الذات وخبرة الاهمال والوحدة النفسية ، إذ وفقا لنتائج دراسة Adrienne Baker من جامعة لندن توجد هناك علاقة قوية بين التسوق القهري والعلاقة الغير كافية بالام ، فغالبا ما تكون

إن الانشغال المتكرر بعمليات الشراء او الرغبة القهرية للشراء عبارة عن خبرة لا يمكن مقاومتها ، إذ هي خبرة اقتحامية ولا شعورية

ان المشترين القهريين يسجلون درجات مرتفعة على قائمة بيك للاكتئاب the Beck Depression Inventory ومقياس سبيلبرجر لسمة القلق the Spielberger Trait Anxiety Scale وقائمة مودسلي للوسواس القهري

يتسم المتسوقون القهريون واقربائهم من الدرجة الاولى باضطرابات نفسية – مرضية مزمنة

رغم انتشار اعراض الاضطرابات السابقة لدى المضطربين بهوس الشراء الا ان الاتسام بنمط الشخصية الوسواسية – القهرية والحدية والتجنبية تعد الاكثر انتشارا بينهم

ينفق المرضى المصابين بالهوس بصورة مفرطة ، ويرافق ذلك نوبات من

الام مكتئبة او فاقدة للدعم العاطفي مما تسبب في تطوير مشاعر تدني تقدير الذات لدى ابنتها التي ستلجئ فيما بعد للتسوق للعثور على السعادة ، ويكون التسوق مجرد غطاء لتدني صورة الذات low self image .

كذلك يظهر اضطراب التسوق القهري لدى الافراد الذين لديهم تاريخا سابقا من المشكلات النفسية والمتاعب البيئية (سوء العلاقة مع الزوج والاهل والابناء) ، فضلا عن ارتباط هذا الاضطراب بالحرمان الانفعالي emotional deprivations في الطفولة ، وضعف القدرة على تحمل المشاعر السلبية negative feelings ، والحاجة الى ملئ الفراغ الداخلي internal void ، إذ نجد ان المتسوق او المشتري القهري يسعى نحو الاثارة والحماس ، ويتسم بالاتكالية المفرطة ، والحاجة الى الكمال ، ويكون قهري ومندفع بشكل عام ، ويحتاج الى السيطرة على ذاته وبيئته الخارجية (DeSarbo and Edwards 1996, Faber et al. 1987, Benson, 2000) لذا نجد ان التسوق القهري يظهر لدى الافراد الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس وتشتت الهوية ؛ وبما ان معظم المدمنين على التسوق يحاولون مواجهة هذا الشعور بتدني تقدير الذات فاننا نجدهم يقومون بزيادة الاثارة الانفعالية والشعور بالنشوة المؤقتة (الغبطة) عبر عملية التسوق القهري . وبهذا يتفشى الاحتياج المضطرب للتسوق بوصفه شعورا عميقا واساسيا كالافلونزا affluenza (الطاعون الحديث للنزعة المادية materialism والاستهلاك المفرط) .

ويستمر هوس الشراء oniomania طوال شعور المتسوق القهري بالنشوة او الغبطة ، الذي يمكن ان يكون مدمرا له ، لأن هوس الشراء ينتج عنه كثرة الديون ، او الاندفاع نحو السرقة ، واختلاس المال defalcation of money ، والقروض المتعثر تسديدها ، والكثير من المشكلات المالية ، حتى دخول المستهلك القهري الى نزاعات مستمرة مع القانون .

الاشارات الاكلينيكية لاضطراب التسوق القهري	
الاشارات السريرية	**محتوى الاعراض**
المرحلة العمرية	يظهر في المراهقة المتأخرة الى بداية الرشد المبكر
الفروق الجندرية	ينتشر لدى الاناث بمعدل 9 نساء مقابل رجل واحد
الاعراض السلوكية	التسوق بشكل متكرر والانفاق بشكل غير مناسب وتخيل عمليات الشراء المستقبلية .
الاعتلالات المشتركة	اضطراب المزاج ، وسوء استعمال المواد المؤثرة نفسيا ، واضطرابات الاكل – وتكون شائعة لدى الاقرباء من الدرجة الاولى.
الاعراض المزمنة	مطردة ومتناقضة على نحو شديد.
الانفاق	ضعف في مقاومة المثيرات المحفزة للشراء ، والانفاق بصورة مباشرة لدى بعض المرضى .
المشاعر	التسوق بحماس مرتفع مع الشعور بالسعادة المؤقتة ، والشعور بالضيق والذنب بعد الشراء ، وغالبا ما يخفي المريض الاشياء التي اشتراها.
الانكار	قد ينكر المريض او يشعر بالاحراج عند كشف اعراضه المرضية.

الهوس المصحوبة بمزاج كبير من البهجة ، والخطط الغير الواقعية

يحدث انفاق المتسوق القهري طوال العام في نمط شخصي يدل على هاجس متواصل لعملية الشراء

قد يشعر المشتري القهري بالسعادة او القوة عندما يتسوق ولكن عادة ما تلي هذه الانفعالات المؤقتة مشاعر الخيبة والذنب

ان الشخص الهوسي يتفاخر عندما ينفق اثناء عملية الشراء ، ولا يخفي مشاعره عن الاخرين ، ويحاول اقناع عائلته واصدقاءه بان ما تسوقه كان ضروريا ومنسجما مع مخططاته المعرفية الزائفة

ان التسوق القهري يمثل احدى الحالات العادية للحصول على متعة الحياة ولكنها قد تخرج عن سيطرة وزمام الفرد مما يؤدي الى تفاقمها وعدم التحكم بها

يبدأ المدمن على التسوق من

- **الفحص والتشخيص :**

كما هو الحال في تشخيص أي اضطراب سايكتري فأنه من المهم جمع التاريخ المرضي للمصاب بصورة دقيقة من خلال المقابلة المتأنية ، وهذا يمكن ان يشكل تحديا للاضطراب بالتسوق القهري لأن المريض قد يحاول ان يقلل من حجم الاعراض حتى لا يشعر بالاحراج او ينكرها على الاطلاق . ويمكن ان نميز ونتعرف على مشكلة التسوق من خلال التحريات غير الانتقادية (أي غير المباشرة من دون وعي المصاب) .

ويستعمل الباحثون ادوات تقييمه من اجل تشخيص الاضطراب مثل مقياس فايبر واوغين Faber & O'Guinn ، المكون من سبعة فقرات تساعد على قياس اضطراب التسوق القهري ، ونسخة التسوق ليايل – براون ضمن مقياس الوسواس القهري (YBOCS–SV) ، ، لذلك تساعد الادوات الرسمية في الاوضاع الإكلينيكية على تشخيص اعراض الاضطراب . ويمكن استنتاج اعراض التسوق القهري من خلال القليل من اسئلة الفحص الاكلينيكي ، والمبينة في الجدول الاتي:

هل انت مصاب بالتسوق القهري ؟ حاول ان تجيب على اسئلة لاختبار التالي :			
ت	الفقرات	نعم	لا
.1	هل تشعر بان لديك مجموعة من الافكار تستحوذ عليك حول الشراء والانفاق ؟		
.2	هل سبق لك ان شعرت بان سلوكك التسوقي مفرط وغير ملائم ولا يمكن السيطرة عليه ؟		
.3	هل لديك رغبات او نزوات او تخيلات او سلوكيات : أ. تضيع وقتك بصورة مفرطة. ب. تسبب شعورك بالاستياء والذنب . ج. أدت الى مشاكل خطيرة مثل الصعوبات المالية ، ومشكلات قانونية , وفقدان العلاقة مع الاخرين.		

- **هل هناك علاج للادمان على التسوق ؟**

ليس لاضطراب التسوق القهري معايير علاجية ولكن هناك ادلة اظهرت منافع بعض من علاجات مضادات الاكتئاب (تعمل على تحسين المزاج) SSRIs والعلاجات النفسية ، والعلاج الدوائي ، وتقترح الدراسات المبكرة انه يمكن للعقارات المضادة للاكتئاب ان تكبح وتضبط اضطراب التسوق القهري ، كما يمكن ان يكون لدواء فلوفوكسامين Fluvoxamine بحدود 300 mg/d ان يكون فعالا في علاج الاضطراب ؛ ورغم اثر هذا العلاج الكيميائي فقد اظهرت اثنين من التجارب المسيطر عليها ان فلوفوكسامين fluvoxamine لا يعمل بشكل افضل من العلاج المموه (علاج زائف ليس له مفعول طبي placebo) عند معالج المتسوقين القهريين ، ولكنهم يستجيبون الى باروكسيتين paroxetine المضاد للاكتئاب بدرجة كبيرة.

وتشير الدراسات ان العلاج الواقع تحت الظروف التجريبية مثل العلاج المضاد للاكتئاب الرئيس major depression او علاج اضطراب المزاج للثنائي القطب قد يُحسن من اضطراب التسوق القهري لدى المرضى ذوي الحالات المزمنة ، على اية حال تزود المعالجات الدوائية بأدلة قليلة حول معالجة هذا الاضطراب.

متسوق عادي الى متسوق قهري يعتمد على عملية الشراء من اجل الشعور بالرفاهية والراحة .

هناك علاقة قوية بين التسوق القهري والعلاقة الغير كافية بالام

كذلك يظهر اضطراب التسوق القهري لدى الافراد الذين لديهم تاريخا سابقا من المشكلات النفسية والمتاعب البيئية

نجد ان المتسوق او المشتري القهري يسعى نحو الاثارة والحماس ، ويتسم بالاتكالية المفرطة ، والحاجة الى الكمال

ان التسوق القهري يظهر لدى الافراد الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس وتشتت الهوية

ليس لاضطراب التسوق القهري معايير علاجية ولكن هناك ادلة اظهرت منافع بعض من علاجات مضادات الاكتئاب (تعمل على تحسين المزاج) SSRIs والعلاجات النفسية ، والعلاج الدوائي

يركز العلاج السلوكي المعرفي على تعليم المرضى كيف يغيرون من هذه المخططات المعرفية المرضية

أن مفهوم الادمان على التسوق يحتاج الى ان يكون مصنفا ضمن الاضطرابات النفسية في الطب النفسي نتيجة اثاره الاقتصادية والاجتماعية الضارة على المريض

وقد يساعد العلاج السلوكي المعرفي Cognitive-behavioral therapy (CBT) في علاج اضطراب التسوق القهري ولكن القليل من المعالجين يميلون نحو استعماله مع هذا الاضطراب ، ويتحدى العلاج السلوكي المعرفي التشوهات المعرفية لدى المرضى والمخططات faulty حول التسوق (مثل ان امتلاكي احدث الازياء سيجعلني اكثر شعبية) و (ان امتلاكي خمسة ازواج جديدة من الاحذية سيجعلني شخصا سعيدا وجيدا) ، لذا يركز العلاج السلوكي المعرفي على تعليم المرضى كيف يغيرون من هذه المخططات المعرفية المرضية ؛ وتقترح الادلة الاولية بان مجموعة العلاجات السلوكية المعرفية للمتسوقين القهريين يمكنه ان يكون فعالا في علاج الاضطراب .

تعليم المريض : اربعة خطوات للسيطرة على الانفاق القهري	
الخطوة	المحتوى
الاعتراف Admit	اعتراف الفرد بانه مصاب بالتسوق القهري.
التقطيع	تقطيع بطاقات الائتمان الشرائية ، والتخلص من دفتر الصكوك لانها المصدر السهل لاثارة المشكلة .
التسوق	التسوق مع الاصدقاء او الاقرباء فقط ، لان الاحراج سيكبح ميل المصابين نحو الاسراف.
المعنى	ايجاد طرائق ذات معنى لقضاء الوقت ما عدا التسوق.

نستنتج من ذلك ، انه على الرغم من الحالة المؤذية للتسوق القهري فأن مفهوم الادمان على التسوق يحتاج الى ان يكون مصنفا ضمن الاضطرابات النفسية في الطب النفسي نتيجة اثاره الاقتصادية والاجتماعية الضارة على المريض ، كما نحتاج الى تحديد تاريخ ظهور العوامل النفسية المؤدية الى الاصابة ، وتحتاج الدراسات النفسية الاخرى الى استكشاف الجوانب المختلفة لهذا الاضطراب المرضي.

- قراءات نوصي بها :

- Black DW. Assessment of compulsive buying. In: Benson AL (ed). I shop, therefore I am: Compulsive buying and the search for self. Northvale, NJ: Jason Aronson; 2000 : 191 – 216.
- Compulsive shopping: When spending begins to consume the consumer The journal of Family Practice July 2006 (Vol. 5, No. 7) Vol. 5, No. 7 / July 2006.

المصدر الاصلي :1

*** *** ***