

## البدينات واختيار الملابس الجاهزة: الصعوبات والخيارات

شيماء خليل فضيل  
جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات  
قسم الاقتصاد المنزلي  
Shaimaa\_mo78@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.36231/coedw/vol31no2.5>

Received 2019/12/11

Accepted 2020/2/16

### المستخلص

هدفت الدراسة الى تحديد مواصفات المرأة البدنية وفقا للطول ونوع السمنة ومن ثم التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة لدى عينة البحث، واخيرا التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة تبعا لمتغير التصنيف الثنائي للسمنة . وتمثلت مجالات البحث بالنساء البدنيات موظفات ، غير موظفات وطالبات للفئة العمرية (18-50) سنة . اذ اخذت اوزان واطوال العينة لاختيار ما يناسب فئة البدنيات ومن ثم وزعت استبانة بصيغة سؤال مفتوح على (50) امرأة بدنية لاستخراج فقرات الاستبانة . ثم وزعت على (100) امرأة بدنية للحصول على اجابات فقرات الاستبيان . وحللت البيانات احصائيا وبين مؤشر كتلة الجسم ، أن هناك اربعة انواع من البدانة للعينة التي تم دراستها (زيادة في الوزن وبدانة عالية) و (بدانة عالية جدا و بدانة مفرطة الى ابعد حد ) وسميت بالتصنيف الثنائي اذ شمل النوع الاول (42) امرأة بدنية بينما شمل النوع الثاني (58) امرأة بدنية. تم تحديد اجسام العينة فكانت نسبة (22%) امرأة بدنية قصيرة و(68%) امرأة بدنية متوسطة الطول ، و(10%) امرأة بدنية طويلة . واتضح من خلال التعرف على دلالة الفروق عند اختيار الملابس عموما بان جميعها دالة احصائيا عدا الفقرة السابعة (افضل الملابس ذات الالوان الغامقة لانها تجعلني ابدو اكثر نحافة) . اي عدم وجود فروق فردية في اجابات العينة لصالح الاجابة (احيانا) بنسبة (5.180). اما ما يتعلق بدلالة الفروق عند اختيار الملابس تبعا لمتغير التصنيف الثنائي للبدانة ، فكانت جميع اجابات العينة غير دالة احصائيا عدا الفقرة الثانية (عدم توافر القياس المناسب مع الموديل المرغوب فيه حيث وجد بانها دالة احصائيا بنسبة (7.283) واصلح الاجابة (دائما).

كلمات مفتاحية: السمنة ، الملابس ، الملابس الجاهزة، التصنيف الثنائي

## Obese Women and Choosing Ready-made Clothes: Difficulties and Choices

Shaimaa Khaleel Fadhil

University of Baghdad / College of Education for Women

Home Economics Department

### Abstract

This study aims to determine the specifications of obese women according to the height and type of obesity. It also aims to identify the significance of differences in choosing ready-made clothes for the research sample. Finally, the significance of differences in choosing ready-made clothes according to the variable of binary classification of obesity is also identified. The study sample includes obese women: employees, non-employees and students with the age group (18-50) years. The weights and lengths of the sample have been taken to suit the group of obese women. A questionnaire in the form of an open question was distributed among (50) obese women so as to extract the items of the questionnaire. After that, the questionnaire was distributed among (100) obese women to obtain answers. The data were statistically analyzed and the BMI indicated that there were four types of obesity for the sample studied: overweight and high obesity, very high obesity, excessive obesity, and obese to the extreme. It was called a binary classification. The first type included (42) obese women, while the second type included (58) obese women. The bodies of the sample were identified: (22%) of the sample represented short obese women, the ratio of (68%) represented obese women of medium-length, and the proportion of (10%) represented tall obese women. It has become clear through the recognition of the significance of differences when choosing clothes in general, that they are all statistically significant except for the seventh item (the

best clothes are those with dark-colors, because they make me look thinner). Besides, there are no individual differences in the sample responses in favor of the answer (sometimes) at the rate of (5.180). As for the significance of differences when choosing clothes according to the variable of binary classification of obesity, all the answers of the sample were not statistically significant except for the second item (i.e., the appropriate measurement is not available for the desired model) which was found to be statistically significant with the rate (7.283) and in favor of the answer (always).

**Keywords: obesity, clothing, ready-made clothes, binary classification.**

## الفصل الاول

### مشكلة البحث واهميته:

تعاني الكثير من الفتيات والسيدات من وزنهن الزائد ولا يشعرن بهذه المشكلة الا عند اختيار الملابس الجاهزة , وتهتم جميع النساء بمظهرهن وشكلهن عن طريق اختيار ملابس والوان واكسسوارات مناسبة ,تناسب شكل وحجم الجسم. الملابس لها اهميتها من الناحية الوظيفية والجمالية ,اذ لها القدرة على اخفاء بعض العيوب الجسمية التي تؤثر في شخصية الفرد ,فهناك عوامل تؤثر في شكل الجسم تبعاً لاختلاف قياسات الجسم مثل (الطول الوزن, بنية العظام,العمر,شكل الوجه) فاحتياجات الانسان للملبس لا تتوقف بل تتغير من موسم الى اخر تبعاً لاختلاف الموضة والعوامل المشار اليها سابقاً,كما ان احجام الملابس الجاهزة مختلفة فهي تنفذ وتصمم حسب طبيعة قياسات الاجسام البشرية للبلد المنتمية اليها , اذ لكل دولة معايير خاصة بها وكل شركة تفسر المقاييس المعيارية بطريقة مختلفة قليلاً لكي تناسب نماذج اكبر عدد من المستهلكين (سلام وآخرون,2008,ص308)(D.ujevc;etc,2005,p75) واكثرها تمثل القوام المعتدل وليس القياسات الخاصة وجهات النظر والثقافة والمعتقدات والتقاليد والميول مختلفة ايضاً , اذ نجد فئات تبحث عن الملبس الضيق او العريض او متوسط العرض, وعند المرأة البدنية خاصة فهي تسعى الى اخفاء البطن عبر تغطيته بالملابس الفضفاضة او شده بالمشدات (موسى,2006,ص17),فان جسم المرأة البدنية عرضه للتغير في الوزن خاصة وهذا يشكل عائقاً لها في اختيار الملابس .

بالرغم من وضوح اهمية المستهلك في ميدان التسويق, فتكمن المشكلة , بان المرء في اغلب الاحيان ليس لديه الخبرة الفنية التي تكفل له حسن الاختيار للملبس التي تعددت مقاساتها في الدول المختلفة فضلاً عن استيراد المقاسات الاكثر اقبالاً للشراء ,فتصميم الملابس اغلبها للقوام المعتدل وهذا بدوره يجعل المرأة البدنية تذهب الى السوق اكثر من مرة وقد تلجئ الى ورش الخياطة للحصول على الملابس الملائمة واللائقة في المجتمع مما يؤدي الى تبذير في الوقت والجهد والمال.

### اهداف البحث:

1. تحديد مواصفات المرأة البدنية على وفق الطول ونوع السمنة.
2. التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة لدى عينة البحث.
3. التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة تبعاً لمتغير التصنيف الثنائي للسمنة (زيادة في الوزن متوسطة,سمنة عالية)و(سمنة مرتفعة ,سمنة مفرطة الى ابعد حد).

### مجالات البحث:

1. المجال البشري: النساء البيديات (موظفات , غير موظفات , طالبات) للفئة العمرية (18-50) سنة 0
2. المجال المكاني: محافظة بغداد/مجمع الجادرية/جامعة بغداد0

### تحديد المصطلحات:

1. السمنة: هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه , وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم (سواس, 2004, ص 17).
- وعرفه (يوسف) بان السمنة:زيادة كمية الدهون في الجسم بمقدار ٥% أو أكثر عن النسبة الطبيعية في الجسم, أى وجود الدهون في جسم المرأة بنسبة أكثر من ٣٠% من وزن جسمها أو وجود الدهون في جسم الرجل بنسبة أكثر من ٢٠% من وزن جسمه. (يوسف,2005,ص69).
2. الملابس : تطلق كلمة ملابس على كل ما يرتديه الانسان فهي تمثل كل الارضية التي ترتدى داخل المنزل وخارجه (الثبتي,2009,ص9).
3. الملابس الجاهزة :هي السلعة الجاهزة من الخامات المختلفة التي تغطي اجزاء الجسم سواء كانت تستخدم خارج المنزل أو داخله ,ويمكن الحصول عليها من الاسواق تامة الصنع ,وتقوم المصانع بانتاج الملابس ألياً في عدة مراحل تمر بها الخامات المعدة للانتاج منذ ان كانت اقمشة حتى تصبح قطعة ملبسية تامة الصنع ومعدة للانتاج (فرغلي,2001).

## الفصل الثاني

### المقدمة

مع انتقالنا من سنوات المراهقة نحو سن العشرينات , وعبره وصولاً الى الثلاثينات وما يليها , نادراً ما نحافظ على الشكل نفسه لاجسامنا إذ نضيف الوزن الى الاطار العام لجسمنا وتنزع خطوط الجسم الى ان تكون اقل حده ويميل الجسم الى النعومة سواء في الاستقامة أو التقوس (بيضون,1999,ص26) , كما يتغير شكل الجسم بممارسة الرياضة ثم تركها واختلال

الهرمونات او بالتقدم بالعمر او بسبب الحمل وغيرها من الاسباب وجسم المرأة خاصة فعند النظر اليه من مختلف الزوايا يتم التعرف على ابعاده الخارجية (الارتفاعات الانخفاضات) فضلا عن تغير الشكل الخارجي للجسم بصورة ظاهرية عن طريق استعمال نوعيات مختلفة من الملابس، فتعمل الملابس ذات التصميم الجيد المناسب للجسم على اخفاء العيوب الجسمية ويحدث ذلك عن طريق استعمال اسس وعناصر التصميم بالشكل الامثل. ان خروج المرأة للعمل اثر في تصميم الملابس لديها ، إذ تتناسب من ناحية الاحتشام والستر وحركتها اثناء العمل (احمد،1998) وتعددت الموضة اليوم فمنها تركز على اشكال معينة فاحيانا يتصف الشكل الخارجي للموضة بالاكثاف العريضة المبالغ فيها مع الشكل الانبوبي النحيف لمؤخرة الجسم وفي موضة اخرى تبالغ في طول الجاكيت او قصره الى خط الخصر او اعلى بقليل (مؤمن، 2001، ص138-139) علما ان الموضة تركز على القياسات الاكثر رواجاً في السوق ،وعند اختيار الملابس يجب ان تقرر المرأة افضل شكل خارجي مناسب لجسمها وابعاد النظر عن المناطق الاقل جاذبية(Wolf ,1998,p192).

هناك جانب آخر ومهم هو علاقة شكل الجسم وقياساته بالملابس ، فالقوام يلعب دورا اساسيا في اناقة الملابس واختيارها ، وجسم المرأة المتناسق غالبا تظهر بمظهر جيد وتبدو ملابسها انيقة عليها ،اما المرأة البدنية تعاني من العيوب الجسمية خاصة في منطقة (الصدر ،البطن ،الارداق) وتلجئ لمعالجتها باختيار ملابس تساعد في اخفاء العيوب وعدم بروز المناطق المملوءة. وتعد السمنة احدى اهم المشاكل الصحية المنتشرة في المجتمعات الخليجية عند المرأة خاصة واجريت العديد من الدراسات حول العوامل المؤثرة في السمنة في دول مجلس التعاون الخليجي (Musaiger and Mistry,2000) وفي منطقة الشرق الاوسط (Musaiger ,2004) واوضحت هذه الدراسات هناك مجموعة من العوامل الصحية والغذائية والاجتماعية والمعيشية المرتبطة بالسمنة ، ولكن الدراسات المرتبطة بين اختيار الملابس وعلاقتها بالسمنة وقياسات الجسم قليلة جدا في الوطن العربي وحتى دول العالم ويعد (Musaiger,1987) اول من اشار الى دور الملابس وعلاقتها بالسمنة في الخليج ، إذ الملابس الواسعة سواء الرجالي أو النسائي التي يرتديها اهل الخليج ساعدت على عدم شعورهم بتكدس الشحوم في اجسامهم لانها تخفي عن اعين الناس ، لكن بتطور الموضة بشكل مستمر ادى الى تغير نظرة النساء فمهن لا يهمن الملبس الضيق ويعتبرونه اناقة بغض النظر على ما يظهر به عيوبهن ، لكن غالبية النساء البدنيات يبحثن عن الملبس المريح الذي يغطي المناطق الاكثر بروزا.

#### السمنة

السمنة عند البالغين تظهر عادة بعد مرحلة البلوغ و تزيد خلال فترة العشرينات و الثلاثينات من العمر وتستمر في الزيادة بصورة أقل في الأربعينات وبعد ذلك، وهذه السمنة تكون مصحوبة بزيادة حجم الخلايا الدهنية وليس عددها، السمنة قابلة للتجاوب مع النظم الغذائية، وهذه السمنة هي المقصودة بهذا النظام الغذائي. والجدير بالذكر أن التباين الحادث في وزن الجسم من شخص لآخر يرجع إلى اختلاف نسب مكونات الجسم . كما أن زيادة نسيج أو أكثر من هذه الأنسجة على الأنسجة الأخرى يسبب حدوث نوع من الخلل في التركيب البنائي البديع الذي خلقه الله(ان كل شئ خلقناه بقدر). (سورة القمر ، الآية ٤٩ )

ينبغي عدم الخلط بين البدانة وزيادة الوزن ، فالوزن يأخذ في الاعتبار الكتلة العضلية والعظمية والبدانة هي افراط في النسيج الشحمي ، ويستطيع الاختصاصيون ان يقسموا هذه البدانة ويحددها المعيار على وفق مؤشر كتلة الجسم ،ويقول الاختصاصيون ان اكثر من (95)٪ من حالات السمنة ناتجة عن الافراط في الطعام ،وان السمنة الناتجة عن نقص او زيادة في افراز الهرمونات او الناتجة عن امراض وراثية تجدها تشكل (5)٪ من حالات السمنة ، ويرجع (بلاكبرت) من جامعة هارفرد ان أصل البدانة لدى سماء الولايات المتحدة الامريكية الى اسباب وراثية بنسبة (10)٪ وبالنسبة ذاتها الى قلة الحركة الناتجة عن تقدم في السن والنسبة الاكبر تعود الى التغذية في سن الحداثة والى طريق العيش في المجتمع(حجازي،2000،ص201-199-198).

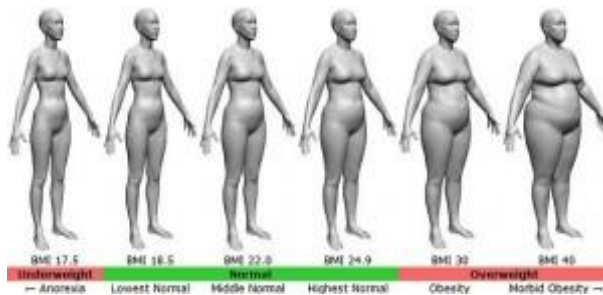
#### نسبة انتشار السمنة

تبلغ نسبة السمنة (زيادة الوزن) : 10 – 30 ٪ بشكل اجمالي الا انها تبلغ عند الرجال 20- 30 ٪ ، اما عند النساء فحوالي 30- 50 ٪ (جعفر ،2009،ص441)، ويشير كولن وآخرون الى ان السمنة في العصر الحالي تعد من اخطر الامراض التي تترك العالم ،اذ ان (102) بليون شخص في العالم يعانون من الوزن الزائد منهم (300) مليون من اصحاب السمنة (Colin &etal,2005).

#### درجات السمنة

درجات البدانة الغذائية على أساس مقدار Pi-Sunyer في عام ١٩٨٨ حدد الزيادة في الوزن عن الوزن الطبيعي على النحو التالي :

- الدرجة الاولى : يزداد الوزن بنسبة : 10- 29 ٪
  - الدرجة الثانية : يزداد الوزن بنسبة : 30- 49 ٪
  - الدرجة الثالثة : يزداد الوزن بنسبة : 50 - 100٪
  - الدرجة الرابعة : يزداد الوزن اعلى من 100 ٪
- ويتحدث (يوسف) عن الأشكال المختلفة للأجسام، ويذكر أنه يوجد ستة أشكال رئيسية لجسم المرأة كما هو مبين في الرسم التوضيحي(يوسف،2002،ص103)



### اسباب السمنة

لا بد ان نذكر عوامل (اسباب السمنة) التي تؤثر في شكل الجسم ومن ثم يصعب على المرء اختيار الملابس الجاهزة، ومن اهمها:

#### أ- قلة النشاط الجسدي

قلة الحركة او عدم ممارسة الرياضة يعد احد الاسباب المهمة في انتشار البدانة بين المراهقين والبالغين ، في المجتمعات الغنية خاصة، وتتوافر كل الوسائل الحديثة التي تساعد على قلة النشاط الحركي مثلا(السيارة،الجلوس امام التلفزيون لاقوات طويلة ،.....الخ).

#### ب- الإفراط في تناول الطعام

في الغالب يكون الميزان الغذائي مختلا عند البدين، ويزداد الوزن عندما يتجاوز مدخول الطعام إنفاق الطاقة ، بمعنى الطعام ازيد عن حاجة الجسم ، أو إنفاق الطاقة قل دون أن يصاحبه نقص مماثل في مدخول الطاقة ومن العوامل التي تساعد في زيادة تناول الطعام ( الوجبات السريعة ،المطاعم ،.....الخ).

#### ت- الحمل والولادة

كثرة الحمل والولادة عند المرأة العربية عالية وبذلك تكتسب وزنا كبيرا اثناء الحمل وفترة الارضاع بسبب زيادة تناول الاغذية المتنوعة ،وكذلك قلة الحركة .

#### ث- الوراثة

يرى بعض الباحثين أن الوراثة المكتسبة هي العامل الأساسي ،اذ الاسرة التي لها تفضيل خاص للاطعمة (الاطعمة الدهنية) يتعود عليها الطفل منذ الصغر ،وبعض الدراسات تبين ان الطفل سمين عندما يكون الأبوان أو أحدهما سميناً.

#### ج- العوامل النفسية

يعتقد أن الشخص البدين يتفاعل داخليا وخارجيا مع تنوعات الطعام ،كذلك الجو النفسي والاجتماعي المحيط به يؤثر في سلوك الطعام.

#### ح- العمر والجنس

مع تقدم العمر تقل الطاقة المبذولة ويؤدي زيادة في الوزن ،أما بالنسبة للجنس فالمعروف أن الإناث لهن قدرة على تخزين الدهون أكثر من الذكور نتيجة الحمل والولادة وتدل معظم الدراسات ان نسبة الدهون عند الاناث اعلى من نسبة الدهون عند الذكور.

#### خ- العوامل الفيزيولوجية

يوجد بعض الاضطرابات الهرمونية قد تؤدي الى حدوث السمنة ، مثل هرمونات الغدة الدرقية ،اختلال الهرمونات الانثوية وغيرها من الهرمونات الجسمية وقد لا تعد سببا في حدوث البدانة.

#### د- العوامل الاجتماعية

يعد تناول الطعام من النشاطات الاجتماعية الممتعة لاغلب الناس، وفي الدول العربية ترتبط المناسبات الاجتماعية والدينية ارتباطا وثيقا بتناول الطعام. فهناك ولائم الزواج والعزاء والأعياد... الخ . فإن الإسراف في تناول الطعام في هذه المناسبات قد لعب دورا كبيرا في زيادة الوزن عند نسبة كبيرة من البالغين، ويرجع ذلك إلى نوعية الأغذية اذ تكون غنية بالدهون والمواد السكرية.( موسى ، 2006 ، ص3-6-7) (سواس،2004، ص17- 18).

### جسم المرأة البدين وعلاقته بالملابس الجاهزة

يشتكى عدد من النساء البدينات ، من قلة المحلات التي تعرض ملابس جاهزة تناسب تطلعاتهم ان كانت ملابس خاصة بالعمل ،أو بالحياة اليومية أو ملابس رسمية ،واخرى خاصة بالحفلات والمناسبات ،وان وجدت بقلة فقد تناسب البدنية الطويلة أو البدنية القصيرة أو البدنية متوسطة الطول أو بالعكس فليس هناك قياسات ذات احجام خاصة لكل فئة من الفئات المذكورة آنفا، كذلك الاسعار التي تعرضها المحلات لا تناسب المستوى المادي لكثير من اصحاب الدخل المحدود الامر الذي حتم البعض الى اللجوء

الى الملابس المستعملة أو اللجوء الى ورش الخياطة ، وخياطة ملابس متنوعة تناسب مقاساتهم واحتياجاتهم اويضطرون الى استيرادها او التوصية عليها ومعرفة شكل الجسم يصبح بإمكان المرأة أن ترتدي القصات التي توحى بمظهر متوازن للجسم حسب الأجزاء التي تريد أن تضيء عليها مظهراً أنحف، أعرض، أقصر، أطول، إلخ. وبعد تحديد الشكل الأساسي للجسم، نعين المناطق التي نود أن نبعد عنها الانتباه والتي تؤثر على الانسجام العام للجسم، مثل السواعد العريضة أو الرفيعة بشكل ملحوظ، المؤخرة العريضة البطن، الظهر المجوف، الصدر الكبير إلخ. فمثلاً تعد مشكلة الأرداف العريضة.

فيما يبقى حلم البدينات هو الحصول على ملابس جاهزة ذات نوعية راقية وموديلات جميلة بقياسات مناسبة لاجسامهن . وفيما يلي النصائح والارشادات للجسم المرأة البدينة عند اختيار الملابس الجاهزة :

#### اولا- الجسم البدين القصير

من الضروري استعمال الخطوط الطولية لاعطاء المرأة الايحاء بالطول لذا ينبغي الابتعاد عن:

- الملابس المتكونة من قطعتين مختلفتين في اللون حتى لا تبدو اقصر من الواقع.
- الفساتين الواسعة والشعر المنسدل الطويل.
- الاكسسوارات الضخمة والاكوال العريضة.
- الجونلات ذات الكسرات المتعددة او الكلوش.
- الحزام الذي يبرز الامتلاء.
- الجاكيت الواسعة ستساعد على تقسيم الطول مما يجعل الجسم اقصر من الواقع.
- الاقمشة السميكة .
- المجوهرات الكثيرة من عقود عريضة حول الرقبة.
- ينبغي ان ترتدي:
- القصات الطولية البرنيسيس مثلاً.
- التايورات من لون واحد.
- الكلف والتطريز الذي يدخل بشكل افقي.
- الاكسسوارات والحقائب المتوسطة الحجم.

#### ثانيا- الجسم البدين متوسط الطول

ينبغي ان تبتعد عن :

- الاقمشة ذات الرسوم الكبيرة.
- الثياب الضيقة جداً.
- الكلف الكبيرة.
- الخطوط المنحنية التي توحى الاحساس بالامتلاء.
- الكرانيش والجيوب الكبيرة.
- الحقائب والاكسسوارات الصغيرة الحجم.
- الاكوال (high neck) او العالية.
- ينبغي ان ترتدي:
- الملابس ذو القطعتين.
- الالوان الفاتحة.
- الملابس الطويلة نوعا ذات الاكمام.
- الاكوال الطويلة .

#### ثالثا – الجسم البدين الطويل (الضخم)

ينبغي ان تبتعد عن:

- الاقمشة الفاتحة واللامعة .
- الاقمشة المقواه مثل التفنة.
- الاكسسوارات الضخمة.
- الاقمشة المنقوشة برسومات كبيرة او مقلمة بخطوط عريضة.
- الاحزمة العريضة
- الملابس الضيقة الملتصقة بالجسم .
- الاكوال الضخمة والجيوب الكبيرة.
- ينبغي ان ترتدي:
- الاكسسوارات والتطريز غير الصارخ.
- الاقمشة المرنة اللينة.
- الكلف على شكل طولي وتكون دقيقة نوعا ما.

- الملابس التي تتميز بقصات طويلة فيظهر الجسم اقل حجما من الطبيعي.
- الزخرفة بزخارف غير الواضحة والاقمشة ذات الاقلام الطويلة الرفيعة.
- الالوان الهادئة (زكي،1995،ص77-79).

### الدراسات السابقة

#### دراسة (مصيقر، وآخرون، 2005)

العلاقة بين الازياء والسمنة عند النساء البدنيات

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين السمنة وارتداء الملابس عند النساء السعوديات فضلا عن بعض العوامل المرتبطة بالسمنة عند النساء ، واخذت العينة من موظفات كلية التربية للبنات في جدة ، فضلا عن الطالبات واسرهن ، واستخدم استبيان خاص اعد لهذا الغرض وشملت العينة (267) امرأة تراوحت اعمارهن (20- 55) سنة ، واطهرت النتائج : هناك علاقة احصائية ذات دلالة بين العوامل الاجتماعية والاصابة بالسمنة (مستوى التعليم ،الحالة الزوجية العمر ، المهنة) اما من ناحية العلاقة بين السمنة والازياء ، وجد ان البدنيات اكثر ميلا للاقمشة المشجرة (31%) مقارنة بغير البدنيات (19%) ، كما تفضل البدنيات ارتداء التنورة أو الفساتين الطويلة بشكل اكبر من غير البدنيات ، كما ان غير البدنيات اكثر ميلا لشراء الملابس الجاهزة (64% و49%) على التوالي. وتقوم (37%) من البدنيات باخفاء البطن وحوالي (20%) باخفاء بروز الصدر وتفضل السمينات الاحذية ذات الكعب المتوسط أو الصغير بينما تفضل غير البدنيات الاحذية ذات الكعب العالي أو متوسط الارتفاع ، وافادت (48%) من البدنيات بان مقاسات اجسامهن تعد عائقا لارتداء ملابس المناسبة .

### الفصل الثالث

#### منهج البحث واجراءاته :

يتضمن هذا الفصل وصفا لمجتمع البحث وعينته (المنهج الوصفي الاستدلالي ) وخطوات بناء اداته ،ومن ثم الوسائل الاحصائية المستعملة في استخراج نتائج البحث .

#### اولا- مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بالنساء البدنيات / مجمع الجادرية في محافظة بغداد ، البالغ اعمارهن (18- 50) سنة  
اختيرت العينة بالطريقة القصدية البالغة (100) امرأة بدنية.

#### ثانيا- ادوات البحث:

- ميزان :اخذ وزن المرأة بدون حذاء.
- شريط قياس ومسطرة :قيس طول المرأة بدون حذاء.

#### ثالثا- اداة البحث :

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس الصعوبات التي تواجه البدنيات في اختيار الملابس الجاهزة ، اذ اتبعت الباحثة الخطوات الاتية :

1. **استبيان استطلاعي**: لغرض بناء مقياس البحث ، وبعد ما قامت الباحثة بتحديد تعريف نظري عن السمنة والملابس الجاهزة ، كما وضح أنفا ، وجه استبيان استطلاعي بصيغة سؤال مفتوح (ما الصعوبات التي تواجهن في اختيار الملابس الجاهزة ) وزع بصورة قصدية على عينة بلغت (50) امرأة بدنية تراوحت اعمارهن (18-50) سنة ضمن مجمع الجادرية كما في الملحق رقم (1) .
2. **تحديد فقرات المقياس** : تم الاطلاع على اجابات افراد العينة الاستطلاعية فضلا عن الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة القريبة الصلة بموضوع البحث الحالي .اعدت فقرات المقياس ، لينكون المقياس بصورته الاولية من (22) فقرة ، روعة في صياغتها ان تكون بصيغة المتكلم (سمارة :1989:ص61) وان تكون قابلة لتفسير واحد (ابو علام ، وشريف:1989،ص134) وان يكون عدد الفقرات ايجابيا او سلبيا.
3. **رأي الخبراء بفقرات الاستبيان** : عرض المقياس على (8) من خبراء الاختصاص في المنسوجات والملابس وعلم النفس التربوي ، وطلب من الخبراء ابداء الملاحظات والاراء فيما يخص مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس الصعوبات التي تواجه البدنيات في اختيار الملابس الجاهزة .  
وبعد استرجاع استبانة اراء الخبراء ، وتفرغ البيانات لغرض قبول الفقرة او رفضها ، اتضح ان هناك اتفاقا بين الخبراء على ابقاء فقرات المقياس مع دمج بعض الفقرات مع بعضها ، واجراء بعض التعديلات اللغوية لفقرات اخرى.

#### رابعا- تدرج الاستجابة:

بعد ان فرغت اجابات العينة الاولى (اجابات السؤال المفتوح) بصيغة فقرات ، وبعد ان عرضت على لجنة الخبراء ، عدلت الفقرات بصيغتها النهائية ، واعتمد في وضع بدائل الاجابة للمقياس ( دائما، احيانا، ابدا) المتمثلة (أ،ب،ج) للاوزان (1،2،3) ، أي كلما قلت الدرجة ، كلما دل على مواجهة صعوبات اثناء شراء الملابس الجاهزة ، ومن ثم وزعت الاستبانة على عينة ثانية البالغة (100) امرأة بدنية لتحقيق صدق الاداة ، واتضح اجابات العينة حسب الفقرات بشكل عام في الجدول رقم (1)، ومن ثم قسمت الاجابات حسب التصنيف الثنائي للسمنة في الجدول رقم (2،أ،ب)، ولبيان اعداد العينة حسب البدانة والمهنة والحالة الاجتماعية في

الجدول رقم(3أ) ، وموضح بالتوزيع التكراري ، وكذلك لتوضيح اعداد العينة حسب البدانة والطول والحالة الاجتماعية في الجدول رقم (3ب).

#### خامسا - التصنيف:

ان افضل مقياس لقياس السمنة عند البالغين هو استعمال مؤشر كتلة الجسم ويرمز له (BMI) وهو عبارة عن حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلو غرام مقسوما على مربع الطول بالمتر (مصيقر:1996)(حسان:2009)، وبناءا على هذا المقياس لمعرفة درجة السمنة ، قسم افراد العينة وصنفت الى فئات (فئتين) وذلك حسب توصية منظمة الصحة العالمية اذ تعد المرأة بدينة عندما تكون قيمة مؤشر كتلة الجسم 25 فاعلى.

#### سادسا - المعالجات الاحصائية:

بعد جمع البيانات واجراء التصنيف للبدانة ادخلت وحللت احصائيا باستعمال الحقيبة الاحصائية spss ، اذ استعملت قيمة مربع كاي الجدولية (99,5) عند درجة حرية (2)، فاذا كانت قيمة العلاقة بين السمنة وباقي متغيرات الاستبيان اكبر من قيمة (كا) تعد دالة احصائيا، واذا كانت القيمة اصغر فتعد غير دالة احصائيا.

جدول رقم (1) الاجابات العامة للعينة (وصف عام)

الفقرة	أ	ب	ج
18	34	4	62
17	53	23	24
16	61	28	11
15	42	53	5
14	53	29	18
13	65	33	2
12	36	10	54
11	53	39	8
10	18	75	7
9	56	20	24
8	64	22	14
7	36	41	23
6	38	8	54
5	63	28	9
4	53	26	21
3	25	65	10
2	54	38	8
1	58	40	2

جدول رقم (12)  
التصنيف الاول : نوع السمنة (2.1) = 42

الفقرات	أ	ب	ج
18	15	2	25
17	18	13	11
16	23	12	7
15	23	17	2
14	23	13	6
13	27	13	2
12	13	5	24
11	27	12	3
10	11	31	0
9	22	6	14
8	28	8	6
7	19	14	9
6	18	2	22
5	25	10	7
4	22	9	11
3	9	26	7
2	29	8	5
1	24	17	1

جدول رقم (2ب)  
التصنيف الثاني : نوع السمنة (4.3) = 58

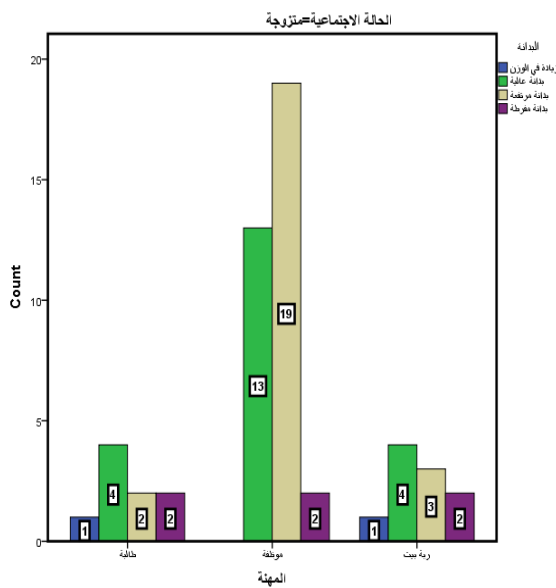
الفقرات	أ	ب	ج
18	19	2	37
17	35	10	13
16	38	16	4
15	19	36	3
14	30	16	12
13	38	20	0
12	23	5	30
11	26	27	5
10	7	44	7
9	34	14	10
8	36	14	8
7	17	27	14
6	20	6	32
5	38	18	2
4	31	17	10
3	16	39	3
2	25	30	3
1	34	23	1



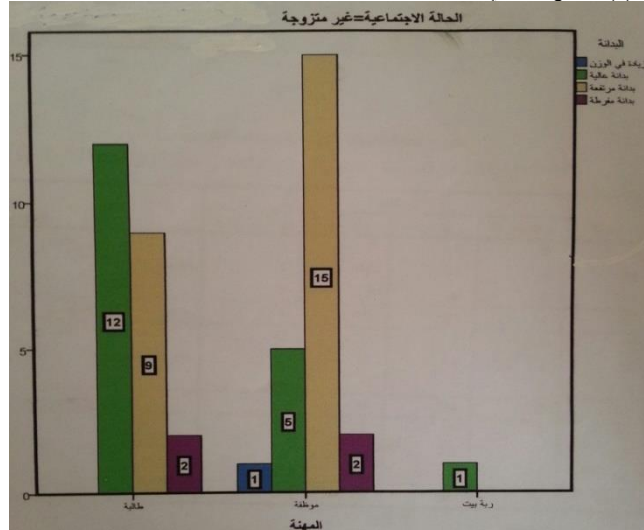
جدول رقم (13) اعداد العينة حسب الحالة الاجتماعية \* البدانة \* المهنة

الحالة الاجتماعية	المهنة	البدانة				المجموع
		زيادة في الوزن	بدانة عالية	بدانة مرتفعة	بدانة مفرطة	
غير متزوجة	طالبة	0	12	9	2	23
	موظفة	1	5	15	2	23
	ربة بيت	0	1	0	0	1
	مجموع	1	18	24	4	47
متزوجة	طالبة	1	4	2	2	9
	موظفة	0	13	19	2	34
	ربة بيت	1	4	3	2	10
	مجموع	2	21	24	6	53
المجموع	طالبة	1	16	11	4	32
	موظفة	1	18	34	4	57
	ربة بيت	1	5	3	2	11
	مجموع	3	39	48	10	100

شكل (1) التوزيع التكراري لاعداد العينة حسب الحالة الاجتماعية = متزوجة \* البدانة \* المهنة



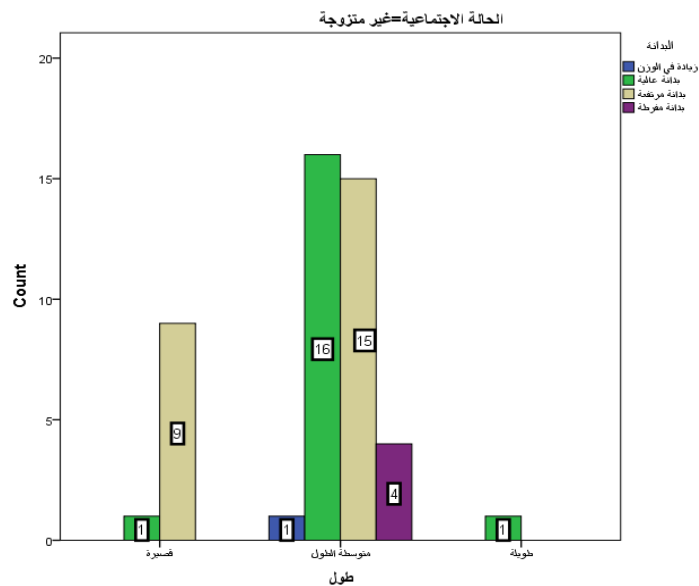
شكل (2) التوزيع التكراري لاعداد العينة حسب الحالة الاجتماعية = غير متزوجة \* البدانة \* المهنة



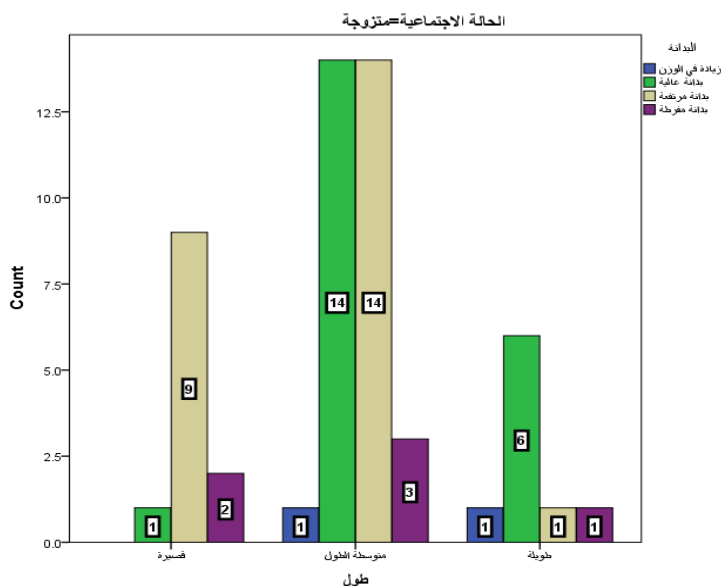
جدول رقم (3) اعداد العينة حسب الحالة الاجتماعية \* البدانة \* الطول

الحالة الاجتماعية		طول	البدانة				المجموع
			زيادة في الوزن	بدانة عالية	بدانة مرتفعة	بدانة مفرطة	
غير متزوجة	قصيرة		0	1	9	0	10
	متوسطة الطول		1	16	15	4	36
	طويلة		0	1	0	0	1
	المجموع		1	18	24	4	47
متزوجة	قصيرة		0	1	9	2	12
	متوسطة الطول		1	14	14	3	32
	طويلة		1	6	1	1	9
	المجموع		2	21	24	6	53
المجموع	قصيرة		0	2	18	2	22
	متوسطة الطول		2	30	29	7	68
	طويلة		1	7	1	1	10
	المجموع		3	39	48	10	100

شكل (3) التوزيع التكراري لاعداد العينة حسب الحالة الاجتماعية = غير متزوجة \* البدانة \* الطول



شكل (4) التوزيع التكراري لاعداد العينة حسب الحالة الاجتماعية = متزوجة \* البدانة \* الطول



#### الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة ، ومناقشة تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات وإدناه عرض نتائج البحث على وفق أهدافه:  
جدول رقم ( 4 ) مؤشر كتلة الجسم - (اوزان عينة البحث)

التصنيف الثاني للسمنة	الحالة الاجتماعية			درجة السمنة	BMI
	مج	متزوجة	غير متزوجة		
42	3	2	1	زيادة في الوزن متوسطة	25 - 29,9
	39	22	17	بدانة عالية (I)	30 - 34,9
58	48	24	24	بدانة مرتفعة عالية جدا (II)	35 - 39,9
	10	6	4	بدانة مفرطة عالية الى ابعد حد (III)	40 فأكثر
100	100	54	46		

#### يبين الجدول رقم ( 4 ) مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث كآلاتي :

ان نسبة التصنيف الاول للسمنة ( زيادة في الوزن متوسطة ، سمنة عالية ) للنساء البدينات غير متزوجات تمثلت بـ (18)٪ والمتزوجات (24)٪ ، بينما نسبة التصنيف الثاني للسمنة (سمنة مرتفعة عالية جدا ، سمنة مفرطة عالية الى ابعد حد) للنساء البدينات غير متزوجات تمثلت بـ (28)٪ والمتزوجات (30)٪ وبصورة عامة نسبة مؤشر كتلة الجسم للنساء البدينات غير متزوجات تمثلت بـ (46)٪ بينما نسبة مؤشر كتلة الجسم للنساء البدينات المتزوجات تمثلت بـ (54)٪ وهذا يدل على ان تكرار الحمل والولادة لها تأثير في زيادة وزن الجسم وتغير شكله وحجمه ، لذا يستوجب الاهتمام بالقياسات الخاصة لانها تمثلت النسبة الاعلى (87)٪ لدرجة السمنة (سمنة عالية ، سمنة مرتفعة عالية جدا).

جدول رقم ( 5 ) مواصفات اجسام عينة البحث

النسبة	الاوزان	الاطوال	اجسام العينة
22٪	100 - 79	158 - 150	بدنية قصيرة
68٪	120 - 75	169 - 160	بدنية متوسطة الطول
10٪	130 - 85	174 - 170	بدنية طويلة (ضخمة)

جدول رقم (6) الاطوال والاوزان (موسى، 2006)

الوزن اليدين طبقاً للـ BMI		الطول
الهدف الاول:تحذ يد مواصفة للمرأة البدينة على وفق الطول ونوع السمنة ، اذ يبين الجدول رقم	67	159 – 150
	68	
	70	
	72	
	75	168 – 160
	77	
	79	
	81	
	83	178 – 170
	85	
87		
89		
91		
93		
95		

(5) كآلاتي :

استنادا الى الجدول اعلاه رقم (6) والتصنيف الثنائي لعينة البحث حسب (BMI) ، حددت انماط اجسام العينة حسب الطول والوزن الى ثلاث انماط جسمية ، وهي النمط الاول (قصيرة بدينة) تمثلت بالاطوال (150 - 158) سم والاوزان (79 - 100) كغم بنسبة (22)٪. والنمط الثاني (متوسطة الطول بدينة) تمثلت بالاطوال (160 - 169) سم والاوزان (75 - 120) كغم بنسبة (68)٪. والنمط الثالث (طويلة بدينة) تمثلت بالاطوال (170 - 174) سم والاوزان (85 - 130) كغم بنسبة (10)٪. وهذا يدل على النمط الاكثر تكرارا النوع الثاني (متوسطة الطول بدينة) ويمثل عدم التوافق بين الطول والوزن وهذا يؤثر في شكل الجسم من ناحية الهيئة على سبيل المثال عدم توافق الكتف والصدر والخصر مع الاردا ف أو بالعكس ، وبدوره يعكس صعوبة اختيار الملابس المناسب للجسم ، ويعد مواصفة لانماط اجسام النساء البدينات .

جدول رقم (7) التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة لدى عينة البحث

الفقرة	أ	ب	ج	قيمة كاي	الدلالة الاحصائية
18	4	34	62	50,480	دال
17	23	53	24	17,420	دال
16	28	61	11	38,780	دال
15	53	42	5	37,940	دال
14	29	53	18	19,220	دال
13	33	65	2	59,540	دال
12	10	36	54	29,360	دال
11	39	53	8	31,820	دال
10	75	18	7	79,940	دال
9	20	56	24	23,360	دال
8	22	64	14	43,280	دال
7	41	36	23	5,180	غير دال
6	8	38	54	32,720	دال
5	28	63	9	45,020	دال

دال	17,780	21	53	26	4
دال	48,500	10	25	65	3
دال	32,720	8	54	38	2
دال	49,040	2	58	40	1

**الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة لدى عينة البحث، اذ يبين الجدول (7) كآلاتي :**  
ان اجابات العينة بشكل عام دال احصائيا عند درجة حرية (2) ، وقيمة مربع كاي الجدولية (5,99) باستثناء الفقرة (7) غير دال احصائيا المقدره (5,180) لصالح الاجابة (ب) ، لعدم وجود فروق فردية لهذه الفقرة وهي تفضيل الملابس ذات الالوان الغامقة لانها تجعلني ابدو اكثر نحافة وهذا ما اشارت اليه الدراسات والمراجع الادبية .

جدول رقم ( 8 ) التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة تبعا لمتغير التصنيف الثنائي للسمنة

الدلالة الاحصائية	قيمة كاي	الوزن		الفقرات
		بدانة مرتفعة، بدانة مرتفعة الى ابعد حد	زيادة في الوزن متوسطة، بدانة عالية	
غير دال	4.107	18 38 1	22 20 1	فقرة 1 ا ب ج
دال	7.283	28 26 3	10 28 5	فقرة 2 ا ب ج
غير دال	0769	36 14 7	29 11 3	فقرة 3 ا ب ج
غير دال	0767	13 32 12	13 21 9	فقرة 4 ا ب ج
غير دال	1.903	19 33 5	9 30 4	فقرة 5 ا ب ج
غير دال	0157	5 22 30	3 16 24	فقرة 6 ا ب ج
غير دال	2.215	23 18 16	18 18 7	فقرة 7 ا ب ج
غير دال	0482	13 35 9	9 29 5	فقرة 8 ا ب ج
غير دال	0153	12 32 13	8 24 11	فقرة 9 ا ب ج
غير دال	0640	42 10 5	33 8 2	فقرة 10 ا ب ج
غير دال	2.440	26 27 4	13 26 4	فقرة 11 ا ب ج
غير دال	3.788	3 20 34	7 16 20	فقرة 12 ا ب ج
غير دال	1.590	18 37 2	15 28 0	فقرة 13 ا ب ج
غير دال	3.503	13 31 13	16 22 5	فقرة 14 ا ب ج
غير دال	1.192	29 24 4	24 18 1	فقرة 15 ا ب ج
غير دال	3.728	12 37	16 24	فقرة 16 ا ب

		8	3	ج
غير دال	4,120	9	14	فقرة 17
		34	19	ا
		14	10	ب
غير دال	1,870	1	3	فقرة 18
		19	15	ا
		37	25	ب
				ج

**الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفروق في اختيار الملابس الجاهزة تبعا لمتغير التصنيف الثنائي للسمنة (زيادة في الوزن متوسطة، سمنة عالية) و(سمنة مرتفعة، سمنة مفترطة الى ابعد حد)، إذ يبين الجدول رقم (8) كالاتي:**

ان اجابات العينة بشكل عام غير دال احصائيا عند درجة حرية (2) ، وقيمة مربع كاي الجدولية (5,99) باستثناء الفقرة (2) دال احصائيا المقدره (7.283) لصالح الاجابة (دائما) ، لوجود فروق فردية لهذه الفقرة وهي تفضيل الملابس ذات الالوان الغامقة لانها تجعلني ابدو اكثر نحافة وهذا ما اشارت اليه الدراسات والمراجع الادبية .

#### مناقشة النتائج:

لايجاد العلاقة بين السمنة وجميع متغيرات فقرات الاستبيان عن طريق تحليل بيانات البحث بوساطة المعالجات الاحصائية اتضح كالاتي:

1. ان النسبة الاعلى من البدينات (75%) احيانا منهن يفضلن الملابس الجاهزة على الملابس المخيطة لانها تناسبهن اكثر.
2. نسبة (65%) من البدينات دائما يشكين من القياسات المتوافرة في الاسواق متغيرة باستمرار اي قد يكون الملبس (طويل او قصير اوضيق او عريض) ، كما احيانا يبذلن جهدا في ايجاد القياس المناسب.
3. بنسبة (64%) من البدينات دائما يشكين من رداءة نوعية الملابس الجاهزة من حيث (نوع القماش ، المكملات ، تشجيرات القماش) .
4. نسبة (63%) من البدينات دائما يشكين من عدم توافر الملابس التي تعجبهن في الاسواق من حيث (اللون ، التصميم ، الموضة).
5. نسبة (62%) من البدينات ايدا لم يفضلن الملابس ذات الاقمشة بخطوط عرضية.
6. نسبة (61%) من البدينات دائما يشكين بان اقمشة الملابس الجاهزة مطاطة وهذا يظهر بدانتهم .
7. نسبة (58%) من البدينات دائما يشكين من غلاء اسعار الملابس الجاهزة.
8. نسبة (56%) من البدينات دائما يشكين من عدم توافر العلامات التجارية المعروفة بالماركات في الملابس والتي تناسب قياستهن.
9. نسبة (54%) من البدينات دائما يشكين من عدم توافر قياستهن مع الموديل المرغوب فيه ، وبنفس النسبة ايدا لم يلجنن الى خياطة الملابس ولم يجرين بعض التحويرات على الملابس الجاهزة .
10. نسبة (53%) من البدينات دائما يضطرون الى شراء ملابس فضاضة لاختفاء بدانتهم ، كما دائما يجدون صعوبة في الحصول على قياستهن من المحلات العادية ، وبنفس النسبة يقولن احيانا تركز محلات الملابس على استيراد قياسات صغيرة ، كذلك دائما يفضلن الاقمشة بخطوط طولية والاقمشة السادة.
11. بنسبة (41%) من البدينات احيانا يفضلن الملابس ذات الالوان الغامقة لانها تجعلهن اكثر نحافة.

#### الاستنتاجات:

1. عدم التوافق بين الطول والوزن وهذا يؤثر في شكل الجسم من ناحية الهيئة على سبيل المثال عدم توافق الكتف والصدر والخصر مع الارداف أو بالعكس ، وبدوره يعكس صعوبة اختيار الملبس المناسب للجسم.
2. الملابس الجاهزة للبدينات تتميز برداءة النوعية من حيث نوعية القماش لذلك تلجئ الى خياطة الملابس ومن ثم تكون باهضة الثمن.
3. استهلاك وقت طويل لايجاد ما يلائمها لذا تضطر الى شراء ملابس غير ملائمة من حيث (اللون والتصميم والموضة).
4. صعوبة الحصول على قياستهن من المحلات العادية كما ان اغلب المحلات تركز على القياسات المعتدلة القوام.
5. في النهاية تلعب شخصية المرأة وذوقها دوراً أساسياً في اختيار الملابس، فيجب أن تشعر بالراحة النفسية عندما تنظر إلى نفسها في المرأة وهو الهدف من أن تفهم طبيعة وشكل جسمها لتستطيع اختيار الملابس التي تعزز جمالها الداخلي والخارجي بنقّة وارتياح.

#### التوصيات

1. اتباع نظام غذائي متوازن وبرنامج رياضي منتظم من الأساسيات للحصول على جسم متناسق وصحي، ولكن هناك عوامل تؤثر على شكل الجسم العام ويجب أخذها بعين الاعتبار عند اختيار الملابس والاكسسوارات مثل الطول، العرض، بنية العظام، شكل الوجه، الوزن والعمر، كلها عوامل تلعب دوراً مهماً في اختيار الزي المناسب لجسم للمرأة.

2. عمل ورش خياطة محلي، لانتاج كمي من الملابس الخاصة للجسم البدين سواء النسائي او الرجالي، كون عصرنا الحالي اغلب الناس يتصف بالدانة نتيجة قلة الحركة والجلوس ساعات امام يوتيوب وتوفير الوجبات السريعة والمطاعم .
3. رفع مستوى وعي المرأة البدينة عن طريق التنقيف الملبسي باعداد برامج تنقيفية الذي يحقق الارتقاء بالمظهر العام بحسن اختيار الملابس وكيفية ايجاد التصميم الملائم لها
4. توصي الباحثة، ضرورة ارتداء ما يناسب الجسم مع مراعات اللون والتصميم .
5. الاسهام في معالجة بعض المشاكل والصعوبات التي تواجه مصانع الملابس الجاهزة التي تحتاج الى مواصفات محلية في تنفيذ منتجاتها لما توفره من من وقت وجهد للوصول الى نماذج تساعد على الارتقاء بمستوى الجودة.
6. حث ورش الخياطة على انتاج ملابس حسب كل شكل من اشكال البدينات الثلاثة (بدين قصير بدين متوسط الطول ،بدين طويل).
7. على تجار الجملة والمفرد استيراد نوعيات جيدة وذات ماركة ،كذلك استيراد مقاسات مضبوطة وملائمة للجسم البدين وغير متغيرة بين حين واخر.

#### المقترحات

1. دراسة الصعوبات التي تواجه الرجال البدناء عند اختيار الملابس.
2. اعداد مواصفة قياسية باشكال الرجال البدناء.
3. دراسة الصعوبات التي تواجه المراهقات البدينات عند اختيار الملابس .

اسماء الخبراء حسب اللقب العلمي :

- أ.د عبد الغفار القيسي/كلية التربية للبنات /قسم علم النفس التربوي
- أ.د عفراء ابراهيم خليل/ كلية التربية للبنات/قسم الاقتصاد المنزلي
- أ. هالة نوري الخيري/ كلية التربية للبنات/قسم الاقتصاد المنزلي
- أ.بشرى فاضل صالح/ كلية التربية للبنات/قسم الاقتصاد المنزلي
- أ. شهباء خزعل نياب/ كلية التربية للبنات/قسم الاقتصاد المنزلي
- أ. م د منى سلمان/ كلية التربية للبنات/ قسم الاقتصاد المنزلي
- أ. م شيماء صلاح /كلية التربية للبنات / قسم علم النفس التربوي
- أ. م هالة حسن/ كلية التربية للبنات/ قسم الاقتصاد المنزلي



### المصادر

- ابو علام ، رجاء محمود ، ونادية محمود شريف (1983) *الفروق الفردية وتطبيقاته* ، ط1، الكويت.  
احمد، بسطوسي (1998) *أسس ونظريات التدريب الرياضي* ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.  
بيضون ، لينة شبارو ، وغادة يموت رمضان (1999) *اختاري الزي المناسب*، ط1،الدار العربية للعلوم لبنان.  
الثبتي ، نجلاء بنت جابر (2009) *دراسة قابلية تشكيل الاقمشة على المانيكان لتصميم ملابس المرأة*، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي ، جامعة ام القرى.  
القرآن الكريم ، سورة القمر ، الآية ٤٩ .  
حجازي ، احمد توفيق (2000) *موسوعة العطور والعناية بالجمال – رائحة زكية – علاج – وقاية جمال فانتن* ، ط 1، دار اسامة للنشر والتوزيع،الأردن.  
جعفر ، حسان (2009) *رجيم المرأة السريع*، ط جديدة ، دار مكتبة الهلال للطباعة والنشر ، لبنان.  
زكي ، عماد ، وآخرون (1995) *تصميم الازياء*، دار المستقبل،الأردن.  
سلام ، عزة محمد حلمي ابراهيم ، وآخرون (2008). *ايجاد مقاسات قياسية لجسم المرأة السعودية* ، مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد (12) ، المملكة العربية السعودية.  
سواس ، هنادي (2004) *البدانة اسبابها- علاجها – طرق تجنبها*، دار الرضوان،سوريا .  
صبحي، سنية خميس (2002) *الزي الشعبي للرجل والمرأة في حي بحري بمدينة الاسكندرية المأثورات الشعبية*،العددان،42،65،57.  
عزيز ، سماره (1989) *مبادئ القياس والتقويم في التربية* ، ط1، دار الفكر ، القاهرة.  
فرغلي، زينب عبد الحفيظ (2001) *الملابس الجاهزة بين الاعداد والانتاج*، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.  
مصيفر ، عبد الرحمن عبيد (1996) *التغذية في المجتمع (تقييم ومكافحة مشاكل التغذية في المجتمعات العربية)* ط1، دار التعلم ، الامارات العربية المتحدة.  
مصيفر ، عبد الرحمن عبيد ، وخديجة قشقري (2005). *العلاقة بين الازياء والسمنة عند النساء السعوديات*،المجلة العربية للغذاء والتغذية،العدد13،المملكة العربية السعودية .  
موسى، محمد (006) *الرجيم الصحي لتخلص من الكرش* ، ط1، دار الوضاح ، الاردن .  
مؤمن ، نجوى شكرى محمد (2001) *التشكيل على المانيكان تطوره – عناصره – اسسه – اساليبه تقاناته المعاصرة* ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.  
يوسف ، محمد كامل السيد (2002) *البدانة الغذائية - داء له دواء (الجزء الاول)*، مجلة أسيوط للدرا سات البيئية - العدد الثاني والعشرون، جامعة أسيوط .  
يوسف ، محمد كامل السيد (2005) *الحقوق الغذائية للمرأة والرجيم الغذائي*، مجلة أسيوط للدرا سات البيئية - العدد التاسع والعشرون ، جامعة أسيوط .  
يوسف ، محمد كامل السيد (2012) *البدانة الغذائية - داء له دواء (الجزء الثاني)* ،مجلة أسيوط للدرا سات البيئية - العدد السادس والثلاثون ، جامعة أسيوط .

## References

- Abu Allam, Raja Mahmoud and Sharif, Nadia Mahmoud (1983). *Individual differences and its applications*, I 1, Kuwait.
- Ahmed, Bastousy (1999). *Foundations and theories of sports training*, I 1, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Al-Thubaiti, Najla Bint Jaber (2009). *A study on the ability of fabric formation on the mannequin to design women's clothes* Ph.D. Thesis, College of Education for Home Economics, Umm Al-Qura University.
- Aziz, Samara (1989). *Principles of measurement and evaluation in education*, I 1, Dar Al-Fikr, Cairo.
- Baydoun, Leena Shabaro and Ramadan, Ghada Yamout (1999). *Choosing the right uniform*, 1st floor, Arab Science House, Lebanon.
- Farghaly, Zeinab Abdel-Hafiz (2001). *Ready Made Clothes Between Preparation and Production*, 1st Floor, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Hijazi, Ahmed Tawfiq (2000). *Encyclopedia of perfumes and beauty care - smell Zakia - treatment - prevention Jamal Faten*, Dar Osama for publication and distribution, I 1, Jordan.
- Jaafar, Hassan (2009). *The Rapid Women's Diet*, Al-Hilal Library for Printing and Publishing, New Jdeideh, Lebanon.
- Mary, Wolfe (1998). *The Good heart-Willcox Company, Inc., U.S.A.*
- Mo'men, Nagwa Shoukry Mohamed (2001) *Formation on the Manikin Evolution - Elements - Foundations - Methods of Contemporary Technologies*, 1st Floor, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.
- Musa, Mohammed (2006). *Dieting for the health of getting rid of the rumen*, Dar Al Wadah, 1st Floor, Jordan.
- Musaiqir ,Abdul Rahman Obeid (1996). *Nutrition in the community: Assessing and combating nutritional problems in Arab societies*, I 1, Learning House, United Arab Emirates.
- Musaiqir, Abdul Rahman Obaid, Kashkari Khadija (2005). The Relationship Between Fashion and Obesity in Saudi Women. *Arab Journal of Food and Nutrition*, No. 13.
- Musaiger, AO (2004). Over weight and Obesity in the Eastern Mediterranean Region can we control it ?*Easter Mediterranean Health*, **J.10**.
- Musaiger, AO (1987). *The State of Food and Nutrition in the Arabian Gulf countries*, WID Rev Nutr Diet.
- Musaiger, AO and Miustry, N (2000). *Obesity in the Arab Gulf countries*, annotated bibliography. Bahrain center for studies and Res earch, Bahrain.
- Salam , Azza Mohammed Helmi Ibrahim, et al (2008) Finding Standard Sizes for the Body of Saudi Women, *Journal of Specific Education Research*, Saudi Arabia, No. (12).
- Sawas, Hanadi (2004). *Obesity- Causes- Treatment- and Avoidance*. Dar Al-Radwan, Syria.
- Sobhy, Sonia Khamis (2002). *Folk costume of men and women in a maritime neighborhood in Alexandria*, No.42,65,57.
- The Holy Quran, *Surat Al-Qamar*, verse 49.
- Ujevic`, Darko, etc (2005) *Anthropometry and The comparison of garment size system in some European countries*.
- W. Beckham Colin, J. Bill, C. Travis, & et al (2005). *Obesity- prevalence- Theories, Medical consequence, Management. and research directions*, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2(2), 4.
- Yusuf , Mohamed Kamel El-Sayed (2002). Food Obesity- A Disease that has a medicine (Part I). *Assiut Journal for Environmental Studies*, No. 22.

Yusuf, Mohamed Kamel El-Sayed (2012) Food Obesity- A Disease that has a medicine (Part 2).  
*Assiut Journal for Environmental Studies*, No.36.

Yusuf, Mohamed Kamal El-Sayed (2005). Women's Food Rights and Dieting. *Assiut Journal for Environmental Studies*, No. 29.

Zaki, Emad, et al (1995) *Fashion Design*, Future House, Jordan.