

## الوعي الصحي والملبسي بأعراض الامراض المرتبطة بالملابس

بشرى فاضل صالح التميمي  
كلية التربية للبنات - قسم الاقتصاد المنزلي

### الخلاصة

ان أغلب الملابس المستخدمة تمثل شغفا بالمظهر اللائق كما قد تكون سببا لإخفاء عيوب الجسم بعيدا عن منظار الانتقاد لذا تعد ميرا للجوء الى اقتناء وارتداء الملابس غير الصحية او غير المريحة مثل الملابس الضيقة , ولمعرفة الاختلافات بين ارتداء الملابس الصحية عن غيرها , لذا سعت الدراسة الحالية نحو تقويم ومعرفة الوعي الصحي والملبسي لطالبات الجامعة وعلاقتها مع احتمالية الاصابة او التعرض للأمراض المتسببة من ارتداء الملابس الضيقة. حددت فقرات المقياس المكونة من ٢٣ فقرة وباعتماد بدائل الاجابة للمقياس ( دائما , احيانا , ابدا ) للأوزان (١,٢,٣) , وطبق المقياس على عينة عشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهن ١٦٠ طالبة. اظهرت النتائج بوجود وعي لدى الطالبات باحتمال التعرض للأمراض نتيجة لارتدائهن الملابس غير الصحية. وبدت النتائج متناقضة مع استمرارهن بلبس الملابس الضيقة غير الصحية تماشيا مع الموضة السائدة. وتدل نتائج التحليل الاحصائي عند مستوى (P ≤ 0.05) ان الوعي الصحي والملبسي للطالبات غير المحجبات اكثر من المحجبات.

## Healthy awareness Clothes associated with diseases symptoms

Bushra Fadhil Salih

College Of Education For Women - Home Economics Dept.

### Abstract

The majority of used clothes represented a passion for brilliant appearance and could be a reason for hiding body defects , as to avoid criticism .

This may lead to purchase and wear un healthy or uncomfortable clothes such as tide .As to appreciate the differences between wearing healthy clothes or otherwise .

The study was carried out to assess healthy cloth awareness for university girls as related to possibility of being subjected to harm caused by wearing tide clothes .

The measurement items was determined and numbered ( 23 ). The answer for these scale criteria was ( Always , Sometime ,Never ) for the weights (3,2,1) . The scale was applied to a randomly selected sample of research community that numbered ( 160 ) students.

The obtained results revealed that students are award of being subjected to harm caused by wearing tide and un healthy clothes . The result appeared inconsistent with retention ,wearing such clothes as to follow fissions . The statistical analysis results showed that health awareness was greater for non-veiled than veiled students , at level of ( p ≤ 0.05 ).

### المقدمة ومشكلة البحث

مما لا شك فيه ان الملابس ليست عنصراً قائماً بذاته بل يجب ان تنظر اليه من ناحية علاقتها بالفرد ففيما يتعلق بأهمية الازياء لصحة الانسان من التقلبات الجوية فالمعروف ان الملابس تغطي حوالي ٥٠٪ من جسم الانسان لتتحقق له جواً صناعياً يحيط به فيحقق له افضل الظروف الحياتية في هذا الجو تحفظ درجة الحرارة ونسبة الرطوبة ونسبة غاز ثنائي

اوكسيد الكربون في انسب الحالات التي تلائم جسم الانسان ويعد تغيير درجة حرارة الهواء فوق جلد الانسان مباشرة ولو في حدود ١ - ٢ درجة له اثر محسوس وعلى ذلك فأن حفظ حرارة الانسان ثابتة وفي حدود درجة مئوية واحدة يعد امراً ضروري وهذا ما تقوم به الازياء(عابدين , ٢٠٠٠, ص٩١) ويتوقف تأثير الملابس في حفظ درجة حرارة الجسم الانسان على عوامل كثيرة منها :-

أ - معامل توصيل الحرارة في القماش المستعمل .

ب - الخواص الطبيعية للملابس ( المقاس ولون القماش ) .

وتتوقف درجة الرطوبة المحيطة بجسم الانسان على درجة حرارة الجو ودرجة رطوبته ونوع الملابس المحيطة به من حيث ثقلها ومقدار مساماتها وعدد طبقاتها , اما فيما يتعلق بنسبة غاز ثنائي اوكسيد الكربون المحيط بجسم الانسان فقد دلت التجارب على ان جسم الشخص الكامل النمو يفرز ٣٥٥ مل جرام ثاني اوكسيد الكربون في الساعة في حالة العمل عند نفس درجة الحرارة , اما اذا ارتفعت درجة الحرارة حتى ٤٠ م فان كمية ثاني اوكسيد الكربون المقررة في الساعة ترتفع الى ٦٣٥ - ٩٤٥ مل جرام على التوالي وعلى ذلك فأن الملابس لكي تتخلص من الزيادة من كمية ثاني اوكسيد الكربون التي يفرزها جسم الانسان يجب ان يحتوي على مسامية عالية .

أن نسيج الملابس يمكن ان يؤثر في النفس شأنه في ذلك شأن الخطوط واللون بدليل ان الثياب الخشبية كانت تستعمل في العصور الوسطى كوسيلة للتعذيب للنفس والدفع عن الملذات الحسية ( عابدين , ٢٠٠٠ , ص٩٣ ) وغالباً ما يوحي النسيج الحريري بالنعومة وبوسع الملابس ان تشبع الدفء بدرجات متفاوتة اذا كان قماشها احمر وبريا وصفوة القول ان اهمية الملابس للفرد لا ترجع الى انها تهتم بجسم الانسان وصحته فحسب لكنها بجانب ذلك وسيلة للتعبير عن النفس وما تحتاج اليها من مشاعر وأحاسيس وانفعالات فهي تلبي بعض الاحتياجات النفسية ( عابدين , ٢٠٠٢ , ص٢١٢ ) . وفي اطار هذه المعطيات برزت مشكلة البحث الحالي والتي تجسدت في معرفة اعراض الامراض المرتبطة بالملابس لذلك كان من الضروري دراسة مدى وعي الطالبات الجامعيات لذلك .

#### أهمية البحث

للملابس دور هام في حياة الناس فهي تعكس فكرة الفرد عن ذاته وعن شخصيته كما يعد وسيلة جمالية وفنية ( كوتاريل , ٢٠٠٠ , ص٥ ) .

وان جمال المظهر والملابس وبقاء صلاحيتها للاستخدام مدة يتوقف على مدى عناية الفرد بها وأسلوب محافظته عليها بحالة جيدة . ( عابدين , ٢٠٠٠ ص٧٠ ) .

وتحقق الملابس الحماية من الناحية السيكولوجية كما تعطي الحماية من البرد القاسي وكذلك تستخدم الملابس كحاجز بين الشخص والعامل الخارجي كما تشير الى من هم غير واثقين بأنفسهم يتجهون الى الرغبة بالاحتفاظ بالملابس ويميلون الى ارتداء طبقات اكثر من الملابس مما يفعله الآخرون الذين يكتفون بشخصياتهم وفي ايضاح ان الملبس يستخدم كوسيلة للحماية النفسية للفرد حيث انها تحقق له حماية شخصية من وجهة نظر مرتديها وعلى ذلك فأن الملابس تؤدي وظيفة هامة وضرورية وهي الحماية ضد العوامل الجوية المختلفة وضد اي عوائق تسببها طبيعة العمل او الظروف المحيطة اضافة الى الحماية السيكولوجية ( عابدين , ٢٠٠٠ , ص٥٤ ) .

ان جسدنا يعد بمثابة آلة متقنة اتقاناً خارقاً وهو يشبه الآلة الموسيقية التي تحتاج دائماً الى دوزنة اوتارها ( كوتاريل , ٢٠٠٠ , ص٥ ) .

ويعد اسلوب المعيشة وطريقة ارتداء الملابس في المجتمع اكثر العوامل تأثيراً في تشكيل نظام الحياة ونمطها فيه فأذا ما تغير هذه الاسلوب نتيجة ابتكارات وأساليب جديدة حيث كان لايد من حدوث انواع من التكيف والملائمة في ارتداء الملابس من الناحية الاجتماعية التي تتطلب بدورها تغيرات ومفاهيم الجماعة ونظرتها الى الافراد وقيمهم وكان على النظم التربوية ان تتغير استجابة لهذه التغيرات والتطورات في اساليب المعيشة وفي النظرة الخلقية للمجتمع التي تعتبر مجرد عناصر سلبية تتأثر فقط بالتطورات التكنولوجية والاقتصادية بالنسبة للملابس وتتطلب الحياة الاجتماعية العناية بالمظهر الذي يدل على سلامة الذوق الذي يتفق مع المستوى اللائق , كما وتعلب الملابس دور هام في حياة الافراد وتؤثر عليهم تأثيراً قد يعكس على شخصياتهم وأعمالهم وفي علاقتهم بالآخرى ولكن ليس على حساب الصحة , ( عابدين , ٢٠٠٠ , ص١٢٦ ) . والان افتحي خزانه ثيابك وابدئي في جولة سريعة بين بعض القطع الملبسية الذي درج على استخدامها في يومنا المعاصر , لأنافتها ربما , أو لعل أغلبها جاء لهذه الخزانه شغفا بالظهور بمظهر متألق أكثر.. وقد تكون رغبتنا بإخفاء عيوب أجسادنا عن منظار الانتقاد هي السبب للجوننا إلى اقتناء وارتداء هذه القطع الملبسية الضارة خلال ساعات العمل الطويلة . التمييز بين الملابس الصحية عن عداها غير الصحية هو محور الاهتمام هنا . لذا سنتجول معك بين أشهر القطع الملبسية الدارجة لنتعرف على المشكلات الصحية المرتبطة بها.

من هنا جاءت اهمية البحث الحالي لمعرفة الوعي الصحي الملبسي ( الصحة الملبسية ) لدى الطالبات الجامعيات .

**هدف البحث**

يهدف البحث الحالي الى معرفة :

الوعي الصحي الملبي ومدى معرفة الطالبات الجامعيات بالامراض المتسببة من الملابس الضيقة تحديداً .

**حدود البحث**

يقتصر البحث الحالي :

١. عينة من طلبة الجامعات ( بغداد - العراقية ) .
٢. العام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ .

**تحديد المصطلحات**

**الصحة الملبيية :** هي الوقاية من الامراض الناتجة عن المسببات المرضية كالفيروسات والبكتريا والفطريات التي تنتشر على المنسوجات والملابس وتنتقل بمنتهى الحرية وبسرعة مذهلة كنتيجة لسوء العناية بها وتجدر الاشارة الي ان العديد من الملابس التي تقتنيها لاعتبارات جمالية بحتة تنطوي على اضرار ومشكلات صحية جمة ويزداد الامر سوءاً مع الملابس المقلدة الصنع او قليلة الجودة .. الشبكة المعلوماتية :

( [WWW.alhsa.org archive/showthread.php? = 67867](http://WWW.alhsa.org archive/showthread.php? = 67867) )

**القوام المعتدل :** هو الذي تكون فيه اجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين موضوعة فوق بعضها بشكل عمودي متزن بحيث يكون ثقل الجسم محمولاً على الاطار العظمي بأقل جهد ممكن من العضلات والأربطة بحيث يشكل المحور الطولي لهذه الاجزاء اذا نظرنا اليه من الجانب خطأً عمودياً غير متعرج مار بالنقطة التالية ( حلمة الاذن ، منتصف الكتف ، مفصل الحوض ، خلف الركبة مباشرةً ورسغ القدم امام الكعب الخارجي ) وأي خروج عن هذه الخط يعتبر انحرافاً ( سليم ، ١٩٩٥ ، ص ١٠٧ ) .

**السلوك الملبي :** هو الاسلوب المرئي الذي يختار به الافراد والجماعات نوعيات ملابسهم وكذلك طريقة ارتدائها واستخدامهم لها من خلال تفاعلهم وتكيفهم مع البيئة التي يعيشون بها والمجتمع الذي ينتمون اليه ويتأثر هذا السلوك بمفهوم الافراد عن ذواتهم وتطورهم وإدراكهم لها ( عابدين ، ٢٠٠٢ ، ص ١٩٤ )

**الحماية :** هي حمى الشيء وحماية منعه ودافع عنه وحمى الشيء حميه ويمنعه والحماية هي الوقاية لمقابلة طبقات الحرارة وحالات الطقس المختلفة باستخدام الملابس في صورة طبقات من اجل البرودة او تخفيفها من اجل الحرارة ( السمان ، ١٩٩٧ ، ص ٢٣٠ ) .

**التعريف الاجرائي للصحة الملبيية :**

هي الوقاية من الامراض الناتجة عن الاختيار الخاطئ للملابس قد يكون سبباً للعديد من الامراض التي تتراوح بين آلام الظهر، العدوى البكتيرية، الإصابة بالإمساك، وحتى الصداع .

**الاطار النظري**

ان استخدام الملابس في الحماية والاحتشام والتزيين الذاتي والحاجة الى وقاية الجسم من الطبيعة والحيوانات والحشرات والنباتات والأعداء سواء كانوا بشراً ام ارواحاً غير منظورة تجعل تغطية الجسم ضرورية لبقاء الانسان ضروري في بيئة خشنة ومعادية والحاجة السيكولوجية الى الاحتشام مطلوبة حسب الظروف الحضارية والثقافية (عابدين ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٣٤) ويبدو ان الحاجة الى الاحتشام موجودة بشكل ما في بعض المجتمعات فهي مجال التشريع الواجب ليخلق مدى واسع من العادات والتقاليد وتتضمن الحاجة السيكولوجية للتزيين الى العديد من الدوافع مثل التعبير الذاتي او المكانة لتصوير العمر وعضوية الجماعة للطقوس او الجاذبية الى الجنس الآخر ، ( عابدين ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٣٤ ) .

فالتربية الملبيية هي ليست عملية قائمة بذاتها بل في جوهرها عملية ثقافية فهي تشق مادتها وتنسج اهدافها من واقع حياة المجتمع وثقافته وهي اساسية في رسم وشكل اسلوب الثقافة التي يتميز بها المجتمع فهي التي تخطط اسلوب نقل الثقافة من جيل الى جيل وتعمل على تطويره وهذه الثقافة وتعديلها لتناسب حاجات المجتمع ( عابدين ، ٢٠٠٠ ، ص ٩١ ) .

والملابس الضيقة تؤدي الى تصلب العضلات ومن ثم تفقد مرونتها وهذا التصلب يؤدي الى خلل في اداء المفاصل ( كوتاريل ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٠ ) والمرونة هي سهولة في الحركة وتتجسد هذه السهولة عندما تقوم العضلات بوظيفتها على اكمل وجه والمرونة تمنح الجسم طاقة اضافية وشعور بالراحة لانها تمنع الالم وفقدان المرونة مؤقتاً بسبب :

١. الملابس الضيقة .

٢. الكعب العالي .

٣. الاحذية الضيقة .

٤. الاكسسوار الصغير ( ضيق ) مثل الخاتم ، السوار .

فاذا عشت في حالة تشنج وتصلب فكأنك شخص ارتدى ثياب ضيقة كثيراً، من هنا عليك ان تسترد مرونتك لتشعر من جديد بأنك عدت الى الحياة ( كوتاريل ، ٢٠٠٠ ، ص ٨ )

**الامراض المرتبطة بالملايس:**

تشير الدراسات الى ان هناك عدداً من المشكلات والامراض التي يتعرض لها المستهلك بفعل بعض المنتجات النسيجية او التجهيزات التي تجري عليها وتصيب الفرد في جميع مراحل عمره ناتجة عن مسببات المرضية ( بكتريا ، فطريات ، فيروسات ) المحمولة على الملابس او انسجة المفروشات .  
لذلك يجب اختيار نوعية الملابس الداخلية والخارجية بدقة وعناية حرصاً على تلافي انتقال الامراض المعدية او الاصابة بالأمراض المختلفة .

وفيما يلي عرض لأهم المشكلات الصحية والأمراض الناتجة عن القطع الملبسية الضارة وهي :

– الاكزيما ، حساسية التلامس ، الجرب ، التهابات الجلدية ، التينيا الملونة ، الطفح الجلدي المائي ، سعة القدم ، التهاب الحفاظي ، النحالة الوردية ، القمل ، سعة الفخذ ، اكزيما اخمسية ، سعة الجسم . ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٠ )

– وهناك بعض الامراض الصدرية التي تصيب الانسان والتي تسببها ارتداء او استخدام بعض الانواع من الانسجة مثل حساسية الانف ، الربو الشعبي ، التهاب الصدري نتيجة استخدام البولي ايثيلين اثناء الغسل . ( الشبكة المعلوماتية - شبكة النبا المعلوماتية )

– الملابس المصنعة من النايلون المجهزة بصبغات وتجهيزات معينة قد تسبب حساسية وتهيج بالجلد عند ملامستها للجسم ، ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٣ ) .

– استخدام ملابس الاطفال المبطنه بمشمع النايلون يعطي تأثير ضار على البشرة كما انه يسبب العديد من المشاكل الجلدية التي تضر بالطفل مثل التهاب الحفاظي واحمرار الجلد .. ( الشبكة المعلوماتية - كونا )

– استخدام المواد النشوية لمعالجة بعض الخيوط والانسجة كتجهيزات نهائية لإكسابها القوة قد ينتج عنها تعفن نتيجة لمهاجمتها بواسطة البكتريا والأحياء الدقيقة .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.sww6.com/vb/t91359.html](http://www.sww6.com/vb/t91359.html) )

– غالبية الالياف الصناعية اظهرت مقدره كبيرة على الاحتفاظ بالبكتريا في داخلها مما يجعلها وسيلة لنقل الجراثيم والأمراض .. ( الشبكة المعلوماتية - كونا )

– اظهرت دراسات ان الصوف ، الحرير ، النايلون ، الالياف الزجاجية ، المطاط ، تلعب دوراً في احداث الحساسية والارتيكيريا الجلدية الناتجة عن التلامس المباشر مع الاقمشة . ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٠ ) .

– حدوث حالة تتمثل وهذه مرتبطة بالبدانة وأحزمة الامان في السيارات والجلوس بوضع ساق على الاخرى لفترات زمنية طويلة وارتداء المشدات الضيقة او استخدام احزمة ثقيلة او وضع محافظ النقود المتخمة في جيوب السروال (البنطلون) . ( الشبكة المعلوماتية - همس الغلا )

– ارتداء الملابس الضيقة يؤدي الى تجمع وتراكم الخلايا في بطانة الرحم في منطقة اخرى بالجسم مسبباً التهاب او العقم احياناً . ( الشبكة المعلوماتية - شبكة النبا ) .

– تتخذ النساء وضعية انحاء الجسم بسبب تأثير بعض متطلبات الموضة او بسبب انتعاهن الكعب العالي او التنورة الضيقة القصيرة . ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٠ ) .

– ان المنسوجات المصنوعة من الالياف الطبيعية تكون اكثر عرضة لنمو ومهاجمة الميكروبات والفطريات والفيروسات مما يؤدي في النهاية الى تشوه الخواص التكوينية للقماش وما يصاحب ذلك من تأثير سلبي على صحة الانسان . ( الغمام ٢٠٠٣ ، ص ٩١ )

– يؤدي لبس الملابس الضيقة او الجينز الى حدوث امراض تناسلية عديدة مثل ضعف خصوبة المرأة ، تلف المبيض ، قلة انتاج البويضات لدى النساء ، التهاب في جدار الرحم .

– وهناك امراض جلدية ترتبط بملابس الجينز ( لاسيما السروال (البنطلون ) ) وهي احتكاك الجلد والحكة وفطريات وتقرحات الرحم وتسبب العقم ومشاكل المثانة والكلية وكذلك تسبب ألم دائم او شبه دائم اسفل الظهر . ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٠ )

هناك اسباب اخرى تؤدي للإصابة بالأمراض عن طريق الملابس:

– الجوارب النسائية التي تختلف عن مثيلاتها في الملابس لانها تسبب حساسية موضعية في اماكن التلامس مثل القدمين والساقين وهي غالباً ما تكون ناتجة عن الاصباغ الصناعية في الجوارب . ( الشبكة المعلوماتية - همس الغلا )

– تأثير درجة الحرارة في اختيار الملابس المناسبة لفصول السنة فمثلاً تفضل الملابس الثقيلة في فصل الشتاء كالقرو والأصواف النقية او المختلطة بغض النظر عن لونها لتعطيمهم الدفء في البرودة الشديدة اما في الصيف فهم يفضلون الملابس الرقيقة جداً ذات الالوان الخفيفة وتكون عادة قصيرة .

– العادات المتوارثة لدى البعض وقد تكون غير صحية نوعاً ما وذلك لتعرضهم لأشعة الشمس المباشرة التي تصيب بشرتهم بالتلف والحروق وسرطانات الجلد المختلفة .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.sww6.com](http://www.sww6.com) )

– لبس الملابس الضيقة او اللاصقة ذات الاقمشة المختلطة في الصيف تساهم في الحكة والحساسية في الجلد الملامس لها لذلك تفضل لبس الملابس القطنية الخالصة وتكون واسعة نوعاً ما وبعيدة عن تلامس الجلد وأحياناً نفضل لبس

- الاقطان تحت الملابس ذات الاقمشة المختلطة لامتناس العرق وتقليل الحساسية في فصل الصيف ، اما في فصل الشتاء قد تساهم الملابس الضيقة خصوصاً اذا كانت الاصواف المخلوطة بمواد اخرى او مقاومة للانكماش او مصنوعة من الريون لأنها تساهم في التهاب وإثارة الجلد عند بعض الاشخاص . ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٠ ) .
- الملابس الداخلية المصنوعة من القطن والتي تكون ملتصقة على الجلد والتي تكون مفضلة لدى الجنسين وهذه الملابس لا تقي من الالتهابات التلامسية الجلدية وهذه الالتهابات ناتجة عن الحزام المطاطي الموجود في حافة الملابس لذلك يفضل الاقمشة الطبيعية مثل القطن في الداخل والخارج على حد سواء .
  - العناية بنظافة الجلد للتخلص من خلايا الجلد الميتة والعرق المتراكم والافساخ العالقة بالجسم . ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩١ ) .
  - الملابس غير النظيفة تؤدي الى انتقال الامراض المعدية ( البالات ) .
  - احتكاك الجلد المستمر في بيئة رطبة ومثيرة يزيد الحساسية والإثارة الجلدية سواء كانت التهابات خارجية موضعية او داخلية في المناطق الحساسة في الجلد .. ( الشبكة المعلوماتية - كونا ) .
  - تؤثر الازياء النسائية والإرهاق والأخطاء اليومية في الاصابة بالآلام الظهر اذ ان بعض الازياء النسائية تسبب لهن آلام مبرحة في الظهر مثل انتعال الكعب العالي والذي من شأنه ان يضغط على العمود الفقري ويلويه والثياب الضيقة التي تعوق الحركة وتؤدي الى الضغط على منطقة الظهر . ( عابدين ، ٢٠٠٠ ، ص ٩١ ) .

### الملابس وصحة الجسم

- تتأكد السرعات الحرارية والتي تستمد من تناول الغذاء يومياً في داخل انسجة الجسم لإنتاج الحرارة او الطاقة التي بدورها تنتقل على سطح الجسم خلال عمليات الإشعاع ، الحمل ، التوصيل .
- تساعد عمليات الإشعاع لنقل الحرارة من اي اتجاه لذا فهي تخفض درجة الحرارة التي يمتصها الجسم من البيئة المحيطة وتساعد كل من الياف النسيج والهواء المخلل في خفض الحرارة فكليهما من الموصلات الرديئة لذلك فهي تعتبر من المواد العازلة .
- تتأثر درجة الحرارة الجسم بكل من درجة حرارة الجو ، الرطوبة ، حركة الهواء والإشعاع وهناك عوامل بيئية اخرى تؤثر على الراحة الطبيعية وتشمل الضغط الجوي وعدم الاستقرار الجسماني بالإضافة الى العصبية السريعة او ردود الافعال التي تتم بواسطة الجسم نتيجة التغيرات الحرارية ، ان جسم الانسان يتواءم مع التعرض الطويل خلال عملية التأقلم في فترة زمنية طويلة فوق ذلك يتعلم الفرد تقنيات معينة من الملائمة تعرف بالعود . ( عابدين ، ٢٠٠٠ ، ص ١١٧ )

### الفرق بين العريض والضيق

- ان العرب يختلفون بعض الشيء في نوعية الملابس بحسب طبيعة البيئة المحيطة وخصوصاً في منطقة الخليج حيث نرى الرجال يلبسون الملابس الواسعة مثل الدشداشة في معظم فصول السنة نظراً لحرارة الجو والرطوبة الشديدة وعادة تكون الدشداشة مصنوعة من القطن او من اقمشة مختلطة مثل القطن والبوليستر او الحرير وان الدشداشة تتمتع بألوان خفيفة وتغطي معظم اجزاء الجسم في فصلي الصيف والربيع ونحن نعتقد ان هذا النوع من الملابس هو الانسب في المنطقة حيث تساهم في حماية البشرة نوعاً ما من اشعة الشمس المباشرة .
- ان لبس الملابس الضيقة ذات الاقمشة المختلطة يساهم في الحكمة والحساسية في الجلد الملامس في فصل الصيف لذلك نفضل الملابس القطنية الخالصة او الحرير الخالص وتكون واسعة نوعاً ما وبعيدة عن تلامس الجلد واحياناً نفضل لبس الاقطان تحت الملابس ذات الاقمشة المختلطة لامتناس العرق وتقليل حساسية الجلد في فصل الصيف وتؤدي الملابس الضيقة الى حدوث التواء العنق او داء عرق النساء نتيجة التصاق الفترات مع بعضها البعض وسوف تضغط على الفقرات مما يمكن ان يؤدي الى انزلاق احدى الفقرات من مكانها ، يمكن ان تتآكل الفقرات فيحدث داء المفاصل .. الشبكة المعلوماتية - همس الغلا ) .

### خواص الالياف وعلاقتها بالصحة العامة

- كثير من الابحاث قد اجريت لتحديد العلاقة بين خواص الالياف والأنسجة وكل نوع من العمل والوظيفة وكذلك الراحة التي تكسبها للجسم فقد تم دراسة الحاجات الماسة لملايين الجنود وكان من اهم المتطلبات الملبسية الوظيفية هي زيادة المعدل لمقاومة الانسجة للتلف وزيادة العمر الاستهلاكي لها دون الاهتمام بالمظهر والتصميم ولتحديد هذه العلاقة فلا بد من دراسة مبادئ علم الفيزياء والفسولوجي اي علاقة طبيعة الخاصة بوظائف الجسم التي تكسبه الراحة والتي تسمى في هذا المجال فسيولوجيا الملابس .

- وللحصول على اكبر عزل ممكن يجب ان تصمم الملابس بفتحات محكمة القفل حول الرقبة والرسغين والمفاصل ولكن الكساء نفسه يجب ان يكون فضفاض ليمنع تكوين طبقة العرق وان الملابس المقفلة بأحكام والملتصقة بالجسم تخفض فاعلية الهواء المحيط بالجسم على العكس الكساء اللازم للمناخ الدافئ يكون اكثر راحة عند تصميمه بفتحات كبيرة حول الارجل ، الازرع ، الرقبة ، لذا يمكن ان تتسرب الحرارة بسهولة ويكسب الجسم راحة ومن المحتمل ان يكون السمك اكبر مؤشر (

لدليل ( لقيمة عزل النسيج ولكن من الصعب عادة ان ننسج نسيج سميك وفي نفس الوقت خفيف الوزن فالنسيج ذو الفراغات الاسفنجية يعطي مستويات عالية من العزل .

اذ تتأثر الانسجة بالسلك والفراغات الموجودة بين الخيوط فكلما زادت الفراغات كلما زادت القدرة على تسرب العرق وإذا كانت الفراغات البينية محاطة بشعيرات فأنها تزيد من القدرة على عملية العزل بتأثير جيوب هوائية بين الفراغات و قدرة النسيج على توصيل الحرارة خلال طبقات الملابس تسبب انخفاض في درجة حرارة الجسم ويساعد في ذلك مرونة الانسجة عكس الملابس الصلبة التي لا تتوافق وشكل الجسم فهي تساهم في فقد الحرارة بسهولة اثناء حركة الانسان .

النسيج غير المسامي يكون له اهمية كبيرة ( اعتبارات هامة ) عند زيادة سرعة الرياح فيمكن ان يصنع نسيج سميك مصنع بغزل ثقيل تاركاً فتحات فراغية كبيرة خلالها مما يساعد على امرار الهواء بسرعة مما يؤثر على مقدار الفقد من الحرارة من الجسم خلال الحمل ( الانتقال بالحمل الحراري ) ( السمان ، ١٩٩٧ ، ص ١٢١ ) .

اما الانسجة الثقيلة مع غزل محكم يعطي احسن مقاومة ضد الرياح وفي كثير من الاحيان فأن العمليات النهائية للانسجة يملأ الفراغات بين الغزل جاعلاً الانسجة اقل مسامية كما ان التغطية بالبلاستيك على سطح الانسجة تقلل من كمية الحرارة الناتجة خلال الحمل الحراري وأيضا فأن الغسل والكي يؤثران في نفاذية الانسجة وذلك عن طريق ازالة بعض المواد المضافة حيث ان الغسيل ربما يسبب زيادة مسامية النسيج مما يكسب الجسم راحة في الصيف . ( السمان ، ١٩٩٧ ، ص ١٢٢ ) .

### المفاصل المتصلية

انها غالباً عضلاتنا التي قصرت والتي لا تسمح للمفاصل بالعمل حتى اقصى مداها ولكن اطمئنا فأن هذا القصور ليس نهائياً اذ بمقدور كل منا استعادة مرونته يكفي ان تمد الالياف العضلية بهدوء حتى تعود الى سابقه عهدها .  
قد تساعد الحرارة والتدليك العضلي على استعادة مرونته وذلك بتخليصه من السموم التي تراكمت فيه وعلينا المحافظة على مرونة عضلاتنا لان المرونة العضلية تسمح لنا بالبقاء واقفين في افضل توازن ممكن .

عندما نحافظ على عضلاتنا قصيرة جداً على مستوى الظهر ستعرض فقراتنا للضغط وستكون الغضاريف التي هي وسائد صغيرة تفصل بين الفقرات عرضة للتلف والتشقق وهما العاملان اللذان يؤديان الى داء المفاصل .

اذا كان عمودك الفقري مضغوطاً بشدة فسيكون الالم اشارة الخطر اما الحل فيكون بإزالة الضغط وذلك بالتمطي .  
عندما يكون عمودنا الفقري محاطاً بعضلات مشدودة فسيفقد مرونته وستدق الالام ناقوس الخطر ، اذا لم يكون عمودنا محمولاً جيداً ( عضلات ضعيفة جداً وأربطة لينة جداً = حالة الرخاوة العالية في الاربطة ) فسنكون في حالة عدم الامان ومفاصلنا ستعرض للانزلاق من مكانها .

ان هذه الحالة من العضلات والأربطة الهشة الضعيفة اقل انتشاراً من حالات العضلات القصيرة جداً . (كوتاريل ، ٢٠٠٠ ، ص ١٠ )

### العلاج :

١. نضغط على الفقرات ، مما يمكن ان يؤدي الى انزلاق احدى الفقرات من مكانها .
٢. يمكن ان تتآكل بعض الفقرات فيحدث داء المفاصل .
٣. يمكن ان تتكبح حركة بعض الفقرات نتيجة التصاقها ببعضها البعض وهذا ما يسبب الم القطن (لمباغو) او التواء العنق او داء عرق النسا . ( كوتاريل ، ٢٠٠٠ ، ص ١٢ ) .

### التصلب العضلي :

قد ينشأ اثر حادث ما او بعد وفاة قريب او خسارة وظيفة او صدمة نفسية او عند الاصابة بالقلق ، فلنراقب عضلاتنا ولنمنعها من التشنج فعندما تتشنج تؤثر في وظيفة المفاصل وهكذا فأن مفصلاً محاطاً بعضلات متقلصة سيصعبه التلف قبل الاوان .

يصبح المفصل التالف مؤلماً وتصبح العضلات المحيطة به متقلصة تحت تأثير الالم وهكذا ندخل في دائرة مغلقة ( الم ، تصلب وتشنج ) . ( كوتاريل ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣ )

### ازالة التصلب :

لنتخلص من الخوف والقلق ولنمط عضلاتنا بعد ذلك فبهذه الطريقة تبتعد المنغصات والالام .  
إن عشت في حالة تشنج وتصلب فكأنك شخص ارتدى ثياباً ضيقة كثيراً من هنا عليك ان تسترد مرونة طفولتك لتشعر من جديد بأنك عدت الى الحياة . ( كوتاريل ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٣ )

### ملابس الفيتامينات

تم انتاج ملابس مشعة بالفيتامينات كقميص فيتامين ( سي ) وملابس داخلية فيتامين ( أ ) .  
وتأتي هذه الدعوة الى ارتداء الفيتامينات والمعادن والمكونات المغذية في صورة ملابس يحصل منها الجسم على هذه المغذيات استجابة للمعدلات المترابطة من حالات سوء التغذية والنقص الغذائي بين الكثير من شعوب العالم .

وهذه الملابس يتم تصنيعها من الياق معينة تحتوي على مواد كيميائية مناسبة وصحية ، تتأثر حرارة الجسم عند تلامسها مع الجلد فتتنشط وبذلك يسهل امتصاصها لتتحول داخل الجسم الى فيتامينات مشيرين الى مفعول المواد الكيميائية المشربة في الياق الملابس في امداد الجسم بالفيتامين ويستمر بعد ٣٠ مرة من غسلها .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.hamalghala.com](http://www.hamalghala.com) )

وتشمل الملابس الذكية العلاجية بعض القمصان لمقاومة الصداع وجوارب لمكافحة فطريات القدم وأخرى مشبعة بالمعادن والفيتامينات وملابس داخلية لمن يعانون من التهابات جلدية .. ( الشبكة المعلوماتية - كونا )  
كما وتوجد قمصان مضادة للناموس وهي من النوع ذاتي التنظيف او الذي يتخلص بشكل منتظم من القاذورات الموجودة في البيئة المحيطة وكذلك اقمشة ذاتية الرق والتي تستطيع بفعل الانزيمات القيام برتق التمزقات البسيطة في غضون ٢٤ - ٤٨ ساعة .. ( الشبكة المعلوماتية - همس الغلا )  
وهناك ملابس مضادة للحشرات وتلبس في فصل الصيف او عند زيارة البلدان الحارة :

( [www.sww6.com/vb/t91359.html](http://www.sww6.com/vb/t91359.html) )

كما وتم اكتشاف الاليف المجوفة وتتكون من ثلاث طبقات :

١. سطح خارجي : هي الطبقة الخارجية التي تعمل على تقليل سرعة فقد درجة حرارة الجسم
  ٢. الفراغ المركزي والذي يعطي تدفئة لجسم الانسان حيث يحتوي على هواء راكد .
  ٣. السطح الداخلي وهذه الطبقة مسؤولة عن امتصاص العرق وإبعاده عن جسم الانسان .
- وحينما تكون هذه الاليف موجودة ( الاليف المجوفة ) في الاقمشة فان هذه الاشياء التالية يمكن ملاحظتها :

تحسن الدورة الدموية للمرتدي وذلك يؤدي الى :

١. مزيد من الراحة .

٢. تنظيم الحرارة .

٣. تعافي سريع من الاجهاد .. ( الشبكة المعلوماتية - همس الغلا )

تم ابتكار زي عسكري متطور بعد ادخال الاسلاك والتقنيات المستقبلية المتقدمة مثل تقنيات علم البصريات في الازياء والملابس الداخلية الذكية ولها القدرة على التموه والحماية البيئية وقد يصبح شبكة الكترونية قابلة للارتداء لإرسال البيانات وتلقيها .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.alhsa.org/archive/show\\_thread.php?t=67867](http://www.alhsa.org/archive/show_thread.php?t=67867) )

### العلاج باستخدام الملابس الملونة

قميص مصنوع من حرير نقي وألوانه من اصباغ طبيعية يتم لبس القميص باللون المطلوب ومن ثم يقوم بالترريض تحت اشعة الشمس لمدة يحددها المعالج بالعلاج بالالوان .. ( الشبكة المعلوماتية - همس الغلا )  
وجد غادياي ان الشعاع الاحمر هو لون التشييد اذ انه يساعد على استمرار عدد خلايا الحمراء في الجسم وينبه الكبد بينما الشعاع البنفسجي الذي ينشط الطحال هو لون الهدم والانتفاض واكتشف ان الطحال كان يدمر خلايا الدم الحمراء الاقدم عهداً وينتج خلايا الدم البيضاء التي تحارب البكتيريا .. ( الشبكة المعلوماتية - كونا )  
في الطيف يقع اللون الاحمر الذي يحرض نشاط الكبد في احد طرفي الضوء المرئي بينما يقع اللون البنفسجي الذي يحرض النشاط الطحالي على الطرف الآخر وهو اللون الذي ينشط او يشجع نشاط الغدة النخامية التي عرفت منذ القدم بكونها الغدة الرئيسية والمنظمة للغدد الأخرى وبهذا تؤثر في عمل كل جزء من الجسم .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.alhas-org.com](http://www.alhas-org.com) )

والنظريات التي تم تطويرها تنحدر من عمل غادياي فقد اكد ان الوان الفعاليات الكيميائية هي من مجموعة ثمانية التردد .. ( الشبكة المعلوماتية - كونا )

### علاج الطب الحديث باستخدام الاقمشة

تمكن عالم بريطاني من اختراع خيوط ملابس ذكية تغير لونها وفقاً لتغير حرارة جسم الطفل وأشار ( كريس ابيجر ) صاحب الاختراع الى ان هذه الملابس الجديدة تصلح للأطفال حيث يتغير لونها في حال ارتفاع حرارة الطفل اي ان حرارة الجسم الشيء المحسوس مع انها غير مرئية لكنها اصبحت بعد هذا الاختراع قابلة للمشاهدة .. ( الشبكة المعلوماتية - همس الغلا )

وأكد الباحثون ان ملابس الطفل متوفرة باللون الوردى والأزرق والأخضر الفاتح تتحول الى اللون الابيض اذا ارتفعت

حرارة الطفل فوق ٣٧ م .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.sww6.com/vb/t91359.html](http://www.sww6.com/vb/t91359.html) )

الياق الريون التي تتمتع بثغور لها احجام مناسبة تسمح بمرور السموم ونواتج النفايات منها ولكنها تحجز الدم وتعيده الى الجسم بعد التنظيف . ( الغمام ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٠ )

وهناك اوعية صناعية قوامها انابيب من الياق بوليستر وتستخدم لعلاج مرضى يعانون من اوعية مسدودة تغذي

الساق .

تستخدم الخيوط الطبية المصنعة من الياف نسيجية متعددة ( الحرير ، كولاغات ، بوليستر ، نايلون ) التي تستخدم في خياطة الجروح • ( الشبكة المعلوماتية - كونا )  
كما وان هناك قمصان تعمل على مراقبة العلامات الحيوية مثل سرعة نبضات القلب ودرجة حرارة الجسم ومعدل التنفس ( [www.facofag.alex.com](http://www.facofag.alex.com) ) ويتم مراقبة القياسات بطريقتين - من خلال المجسات المركبة في القميص والمجسات التي يقوم الشخص بارتدائها ، ويتم توصيل كلاهما بشاشة المراقبة على الفخذ ويتم تسويق هذا القميص حالياً لمنع عارض الوفاة الفجائية للأطفال كما يمكن للرياضيين ارتدائه لمراقبة اداء اجسامهم اثناء التدريب والمنافسة .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.hams.alghala.com](http://www.hams.alghala.com) )

وهناك ملابس مصنوعة من مخروطيات الصنوبر عند لبسها يشعر مستخدمها بالحرارة ويعرق فهذه الاشواك الصغيرة ستفاعل مع الرطوبة وتفتتح تلقائياً وذاتياً وتسمح بدخول الهواء من الخارج الى الجسم اي تساعد على التبريد وعند توقف الجسم عن التعرق فان هذه الاشواك سوف تنغلق ثانية لمنع دخول الهواء .. الشبكة المعلوماتية :

( [www.hams.alghala.com](http://www.hams.alghala.com) )

### الدراسات سابقة

ان التقنيات الحديثة اهتمت بموضع الامراض التي ترتبط بالملابس وهذا ما اكدته هذه الدراسات :

- ❖ نيويورك الولايات المتحدة الأمريكية CNN - اكدت دراسة نشرت على مجلة التايمز الأمريكية ان هناك العديد من المخاطر الصحية لارتداء الملابس الضيقة والكعب العالي والاثار السلبية التي تنعكس على النساء اللواتي تبعن آخر صيحات الموضة •
- وأشارت الدراسة الى ان من اكثر الازياء المتبعة تأثير على الصحة , ولها تبعات واثار سلبية عديدة تتمثل بارتداء الاحذية ذات الكعب العالي , حيث ان ذلك يسبب عدد من الامراض والتشوهات مثل تشوهات اصابع القدمين , او مايعرف بأصابع المطرقة , والأورام وتلف الاعصاب , بالإضافة الى الكسور الناتجة عن الاجهاد والتواء الكاحل •
- وجاء في التقرير ان ارتداء النساء لل سراويل (للبناطيل) الضيقة , او ربط الحزام بشدة على الخصر يؤدي الى ضغط الاعصاب بالإضافة الى مشاكل معوية عديدة , وخصوصا مشاكل الهضم •
- ومن المخاطر الصحية للازياء هو ارتداء النساء للسراويل (للبناطيل) الداخلية الضيقة او مايعرف ب ( الثونغ ) حيث ان الاحتكاك المستمر بالجلد ولمدة طويلة يساعد على نمو الفطريات , الامر الذي يؤدي الى حدوث التهابات بكتيرية •

وفي السياق ذاته نوه التقرير الى ان ٧٦% من الرجال يرتدون قمصان ضيقة عند الرقبة , والعديد منهم يرتدي تكون ضيقة نوعا ما , مما يؤدي الى صعوبات لإتمام الدورة الدموية ووصوله الى الدماغ , الامر الذي

ينعكس على غشاشة الرؤيا , وآلام بالرأس والاثنتين ( موقع عراقيات النسائي / <http://www.gulfu.com> )

- ❖ اثبتت دراسة ادبية حديثة ان ارتداء الملابس الضيقة في فترات المراهقة قد يسبب ما يعرف بالتهاب بطانة الرحم وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم ونقصان الخصوبة عند السيدات ووضح البروفيسور جون ديكسون الخبير في ضغط الدم في معهد وولفسون للطب الوقائي ان الضغط المتسبب عند ارتداء الملابس الضيقة قد يؤدي تجمع وتراكم الخلايا في بطانة الرحم في منطقة اخرى في الجسم مسببا الالتهاب .. الشبكة المعلوماتية :

( <http://www.googleadsevice.com> )

واقاد ان تغيرات الضغط المتسببة عن الملابس الضيقة تكسب هذه الخلايا قوة دفع تسمح لها بالخروج من الرحم وتجمعها في مكان آخر منوها الى ان مثل هذه الملابس تسبب ضغطا كبيرا حول الرحم وقتوت فالوب القريبة من المبيض وحتى عند خلع هذه الملابس فان الضغط يبقى في جدران الرحم السميكة لبعض الوقت بالرغم من انخفاضه حول قنوات فالوب وهذا يتسبب بدوره في توجه الخلايا الى الخارج لتصل الى المبايض وير ان اثر هذا الضغط الرجعي الناتج عن تكرار هذه العملية لعدة سنوات بعد البلوغ يؤدي الى تجمع الخلايا واحداث التهاب .. الشبكة المعلوماتية:

( [www.sww6.com/vb/t91g59.html](http://www.sww6.com/vb/t91g59.html) )

- ❖ في دراسة للمستهلكين عام م كانت عينة هذه الدراسة عشوائية تمثل السكان عددها وكانت وسيلة جمع البيانات وهي المقابلة الشخصية لمعرفة افضلية النوع في المنسوجات للملابس والمفروشات المنتجة وتبين من النتائج تقضيل الاغلبية للقطن مع انه عام كانت الالياف الصناعية تغمر الاسواق وكانت الاسئلة عن اختيار نسيج لكل من رداء صيفي لخارج المنزل بلوزة بنصف كم وكان التركيز في الاجابات على اهمية المظهر الخارجي للملابس , ( عابدين , )

- ❖ طن لانه يعطي الراحة ويشعرون انه رطب والصوف للشئاء والرايون للقمصان .. ( شبكة النبا المعلوماتية )

- ❖ اظهرت دراسات ان ارتداء الملابس النسائية التحتية ي ن ورائها اخطار حيث ان الملابس المصنوعة من خامات صناعية تؤدي الى الاصابة بأمراض الحلق .. الشبكة المعلوماتية :

[www.hmsalghala.com](http://www.hmsalghala.com)



- ❖ سراويل ( ) الجينز الضيقة ذات الخصر المنخفض والتي تعتبر موضة سائدة الآن لدى السيدات تضغط على العصب الحسي الواقع تحت عظمة الورك وتسبب احساسا بوخز خفيف في الافخاذ يعرف بالتململ او تشوش الحس ويزداد الامر سوءا في حالة البدانة او ارتداء المشدات الضيقة .. ( ) شبكة النبا المعلوماتية )
- ❖ كما حذر الاطباء من الملابس الضيقة التي تستخدم في انقاص الوزن وشدا تعرض الجسم للإصابة بمشكلات صحية خطيرة أبرزها العقم والتحسن الجلدي وهبوط الدورة الدموية بصورة مفاجئة بسبب تأثير القلب والأوعية الدموية .. ( الشبكة المعلوماتية - همس الغلا )
- ❖ كما حذر باحثون الرجال الذين يرتدون مايوهات ( ملابس سباحة ضيقة ) ويستلقون على الشواطئ في الصيف الحار وبذلك يساهمون في خفض عدد نطفهم دون ان يدركوا ويفقدون بذلك فرص انجاب الاطفال .. الشبكة المعلوماتية : [www.sww6.com/vb/t91359.html](http://www.sww6.com/vb/t91359.html)
- ❖ ذكر العالم الألماني زدينيك سيرمان من (جامعة بون ) ان زمن التهابات المثانة الناجمة عن البرودة التي تسببها ثياب الاستحمام ( المايوهات ) المبللة قد ولى لان فريق عمله قد نجح في صناعة مايوهات لا تبتل ( الشبكة المعلوماتية - شبكة النبا المعلوماتية )
- ❖ سة علمية مصرية حديثة ان استخدام التجاويف بين طبقات متعددة من النسيج حقق بعض التهوية الامر الذي أتاح استخدامات جديدة تحل مشكلات مزمنة لمرضى قرح الفراش : [http://www.hmsai-ghla.com/vb/show\\_thread.php?t=8099](http://www.hmsai-ghla.com/vb/show_thread.php?t=8099) )
- ❖ حذرت دراسات اجريت بالهند على ( الجينز الضيق حيث تؤثر الملابس الضيقة خصوصية الرجال حيث تنخفض الحيوانات المنوية لدى الرجال بسبب ارتداء بنطلونات ضيقة (<http://under20.maktoob.com/see90900/art156722/ph011title-c99>)
- ❖ إن ارتداء الملابس الضيقة والمشدات كان شائعاً في القرن الماضي بين النساء من الطبقات الراقية مما أدى إلى إصابتهن بالأم بطنية حادة، مما يدل على أن ما ترتديه المرأة من ملابس أثناء فترات الطمث الشهرية يؤدي دوراً مهماً في زيادة خطر الإصابات . وأشار الخبراء إلى أنه إذا كان تفسير ضغط الملابس صحيحاً فإن التهاب بطانة الرحم يجب أن يكون - بناء على ذلك - نادراً نسبياً في الدول التي ترتدي فيها النساء ملابس واسعة وفضفاضة . وأجاب ديكسون عن ذلك بمقالة نشرتها "المجلة البريطانية للنسائية والتوليد"، وقال فيها: إن الدراسات الطبية التي أجريت حول هذا الموضوع تدعم هذا التوجه، فجميع النساء في الهند - على سبيل المثال - يرتدين الساري، لذلك لم يظهر في الثلاثين سنة الماضية سوى أربع حالات إصابة بالتهاب بطانة الرحم التلقائي سجلت بعد مراجعة أكثر من ١٢ ألف مقالة نشرت في المجلات الطبية الهندية، مؤكداً أن العكس صحيح في الغرب، إذ تعد هذه الحالة من أكثر الحالات النسائية شيوعاً في الدول الغربية، إذ ترتدي النساء موديلات مختلفة من الملابس الضيقة من جانبها قالت أنجيلا برنارد - رئيسة جمعية التهاب بطانة الرحم الوطنية الأمريكية :- إن ارتداء الملابس الضيقة لفترات زمنية طويلة هي السبب في ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الحالة، مؤكدة على السيدات والفتيات ضرورة تجنب ارتداء هذه الملابس، وخاصة في أثناء الدورة الشهرية
- وبناء على ما قالته المستشارة الطبية في الطب الإنجابي بلندن ان الملابس التحتية للنساء يكمن ورائها اخطار حيث ان الملابس التحتية المصنوعة من خامات صناعية تؤدي الى الإصابة بأمراض الحلق والفم والحكة والتوتر العصبي للجلد من الخطير ايضا هو ما تسببه السراويل(البناطيل ) اللاصقة التي تحتك بالأعضاء التناسلية حيث يمكن ان تنقل البكتيريا من فتحة الشرج الى المثانة وتسبب العدوى البكتيرية، حيث تنشط البكتيريا في الجو الدافئ والرطب الذي ينتج عن ارتداء الملابس التحتية الضيقة كما تسبب هذه الملابس في زيادة نمية الرطوبة في العضو الانثوي مما يسبب عدم اتزان عنصر الفينيل داخله،ويجعل المرأة وينصح الأطباء جميع النساء بارتداء الملابس التحتية والفوقية المريحة المتسعة بشكل صحي كما يجب ان يجب ايضا ان تتجنب المرأة ارتداء الملابس التحتية المصنوعة من النايلون،والجينز الذي يلتصق على الجسم :
- من الخطير ان ترتدى المرأة حمالة صدر ضيقة وذلك لأنها تؤدي الى مظهر سيء للثدى كما تسبب الم وتهيج للجلد في منطقة الصدر والكتفين وايضا الم في الظهر .
- دراسة ريد : فقد قام ريد بدراسة عن الشعور بالراحة لدى الاطفال في ارتداء الملابس فوجد هناك اهم ثلاث داخله،ويجعل المرأة وينصح الأطباء جميع النساء بارتداء الملابس التحتية والفوقية المريحة المتسعة بشكل صحي كما يجب ان يجب ايضا ان تتجنب المرأة ارتداء الملابس التحتية المصنوعة من النايلون،والجينز الذي يلتصق على الجسم :
- بتوازن بين درجة الحرارة وجسمه يشعره بالراحة والهدوء والاطمننان .
- : يشعر الطفل بعدم الارتياح اذا كانت الملابس ضيقة اكثر من اللازم او متسعة اكثر من اللازم فلا بد ان يكون مناسباً لجسمه تماما .
- : النسيج : استخدام المنسوجات الناعمة في تنفيذ ملابس الاطفال من الامور الهامة لا تؤذي جلده الرقيق فيشعر بالراحة ( عابدين ، )

ت احتوت على مقياس اتجاهات الملابس ، مقياس مستوى الرضا عن العمل وطبق على عينة مكونة من سيدة عاملة وتتراوح اعمارهن ما بين ( ) والمعالجة الاحصائية استعانت ( ) والمقارنة الجماعية One – Way بتحليل التباين لتحليل المصادر الرئيسية المختلفة وتم ترتيب الاتجاهات الملابسية بتسلسل حسب الاهمية :

- الملابس للراحة الجسمية .

- الارتداء للآخرين ( عابدين ، ) .

### منهج البحث وإجراءاته :

يتضمن هذا الفصل وصفا لمجتمع البحث وعينة وخطوات بناء أدواته واستخراج الخصائص السيكومترية لها من صدق وثبات ، والوسائل الإحصائية المستعملة في استخراجها ، وفي استخراج نتائج البحث

### أولاً : مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطالبات جامعة بغداد والجامعة العراقية في محافظة بغداد ، للعام الدراسي ( ) واختيرت من مجتمع طلبة جامعة بغداد والعراقية عينة التحليل والقياس البالغة ( ) طالب وطالبة بالطريقة العشوائية.

### ثانياً : أداة البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء مقياس الوعي الصحي للمبسي ، الآتية :

استبيان استطلاعي : لغرض بناء مقياس الوعي الصحي للمبسي لطالبات الجامعة ، وبعد أن قامت الباحثة بتحديد تعريف نظري وإجرائي عن الصحة الملابسية كما وضح سابقاً ، وجه استبيان استطلاعي الى عينة من طالبات الكلية بلغ قوامها ( ) طالبة اختيروا عشوائياً من كلية التربية للبنات ، وقد طلب منهن ذكر أعراض بعض الأمراض المتسببة من الملابس الضيقة والأحذية ذات الكعب العالي

تحديد فقرات المقياس : تم الإطلاع على إجابات أفراد العينة الاستطلاعية فضلاً عن الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة القريبة الصلة بموضوع البحث الحالي

تم إعداد فقرات المقياس ، إذ تكون المقياس بصورته الأولية من فقرة روعي في صياغتها أن تكون بصيغة المتكلم ( ) وان تكون قابلة لتفسير واحد ( أبو علام وشريف ، ، ) وان يكون عدد من الفقرات ايجابيا والآخر سلبيا (Edwards ,1957,P14)

رأي الخبراء بفقرات المقياس : عرض المقياس على ( ) النفس التربوي متضمناً إجازاً عاماً لمفهوم الصحة الملابسية، وقد طلب من الخبراء إبداء الملاحظات والآراء فيما يخص مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس الوعي الصحي

وبعد استرجاع استبانة آراء الخبراء وتفرغ بياناتها وتحليلها وباعتماد نسبة هناك اتفاقاً بين الخبراء على إبقاء فقرات المقياس جميعاً لأنها حصلت على نسبة اتفاق التعديلات اللغوية لبعض الفقرات

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| - عبد الغفار القيسي | قسم التربية وعلم النفس |
| - نبأ عبد الحسين    | قسم التربية وعلم النفس |
| - هالة نوري الخيري  | قسم الاقتصاد المنزلي   |
| - عفرأ ابراهيم      |                        |
| - م شيماء صلاح      | قسم التربية وعلم النفس |
| - شهباء خزعل        |                        |

- تدرج الاستجابة : اعتمد في وضع بدائل الإجابة للمقياس اعتماد البدائل الآتية ( دائماً ، أحياناً ، أبداً ) ، ،

- تمييز الفقرات : لغرض إجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب وبعد تطبيق المقياس على عينة اختيرت بصورة نية من مجتمع البحث والبالغ عددهن طالبة ، حددت الدرجة الكلية لكل استمارة ومن ثم رتبت الاستمارات اختيرت % من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس % من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا واللذان يمثلان مجموعتين بأقل حجم وبأقصى تمايز ممكن ( )

( Anastasi, 1976.P:208 )

تمارات التي خضعت للتحليل ( ) الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا في كل فقرة (مايرز, ) , وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال موازنتها بالقيمة التائية الجدولية ( , ) وتم استبعاد فقرتين ( ) لعدم دلالتها الإحصائية عند مستوى ( , ) ودرجة حرية ( ) ( ) يوضح ذلك

( )

معاملات تمييز مقياس الوعي الصحي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

| القيمة التائية المحسوبة | المجموعة الدنيا |      | المجموعة العليا |      |    |
|-------------------------|-----------------|------|-----------------|------|----|
|                         | المعياري        |      | المعياري        |      |    |
| 0,224                   | 0,527           | 2.15 | 0,458           | 2.12 | 1  |
| 4.355                   | 0,791           | 1.78 | 0,675           | 2.49 | 2  |
| 3.731                   | 0,706           | 1.59 | 0,654           | 2.15 | 3  |
| 6.99                    | 0,748           | 1.88 | 0,401           | 2.8  | 4  |
| 5.68                    | 0,721           | 2.07 | 0,401           | 2.8  | 5  |
| 4.975                   | 0,591           | 1.41 | 0,608           | 2.07 | 6  |
| 6.726                   | 0,714           | 1.88 | 0,435           | 2.76 | 7  |
| 9.104                   | 0,670           | 1.59 | 0,449           | 2.73 | 8  |
| 8.064                   | 0,735           | 1.9  | 0,300           | 2.9  | 9  |
| 4.175                   | 0,782           | 2.29 | 0,358           | 2.85 | 10 |
| 5.303                   | 0,843           | 2.2  | 0,264           | 2.93 | 11 |
| 4.79                    | 0,722           | 2.32 | 0,300           | 2.9  | 12 |
| 6.501                   | 0,642           | 1.71 | 0,505           | 2.54 | 13 |
| 7.56                    | 0,689           | 1.98 | 0,331           | 2.88 | 14 |
| 4.116                   | 0,837           | 2.27 | 0,358           | 2.85 | 15 |
| 5.595                   | 0,670           | 2.41 | 0               | 3    | 16 |
| 5.71                    | 0,791           | 2.22 | 0,218           | 2.95 | 17 |
| 1.13                    | 0,693           | 2.34 | 0,675           | 2.51 | 18 |
| 7.068                   | 0,680           | 1.71 | 0,530           | 2.66 | 19 |
| 9.602                   | 0,593           | 1.73 | 0,401           | 2.8  | 20 |
| 8.621                   | 0,704           | 1.83 | 0,374           | 2.9  | 21 |
| 10.498                  | 0,742           | 1.73 | 0,156           | 2.98 | 22 |
| 5.811                   | 0,773           | 1.95 | 0,435           | 2.76 | 23 |

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : يعتمد هذا الأسلوب بالدرجة الأساس لمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسيطر في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في قياس وتشير انستازي ( ) إلى أن الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر محك خارجي ( Anastasi, 1976,p:206 ) واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس ( Allen & Yen, 1979,P124 ) إذ كانت الاستمارات الخاصة للتحليل استمارة وهي الاستمارات ذاتها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وتبين أن معاملات الارتباط جميعا دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ( , ) وبيّن جدول ( ) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

## جدول (٢)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للمبسي

| معامل الارتباط | ت الفقرة |
|----------------|----------|
| -              | 1        |
| 0,402          | 2        |
| 0,341          | 3        |
| 0,533          | 4        |
| 0,451          | 5        |
| 0,353          | 6        |
| 0,473          | 7        |
| 0,576          | 8        |
| 0,584          | 9        |
| 0,379          | 10       |
| 0,468          | 11       |
| 0,492          | 12       |
| 0,523          | 13       |
| 0,657          | 14       |
| 0,360          | 15       |
| 0,409          | 16       |
| 0,426          | 17       |
| -              | 18       |
| 0,549          | 19       |
| 0,609          | 20       |
| 0,580          | 12       |
| 0,665          | 22       |
| 0,403          | 23       |

مؤشرات صدق مقياس الوعي الصحي للمبسي وثباته :

## . الصدق Validity .

يشير مفهوم الصدق إلى أن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصصة لقياسها من دون أن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها أو بديلا عنها ويعبر صدق المقياس كذلك عن المستوى أو الدرجة التي يكون فيها قادرا على تحقيق أهداف معيّن ( Stanley & Hopkins,1972,p.101 ) كما انه يعد من الخصائص اللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، بل انه من أهم الشروط الواجب توفرها في المقياس ( أبو حويج ، ) ( ) .

وقد تحققت الباحثة من مؤشرات صدق مقياس الوعي الصحي للمبسي باعتماد أنواع الصدق الآتية :

- **الصدق الظاهري Face Validity .**  
يعبر عن دقة تعليمات المقياس وموضوعيتها وملاءمتها للغرض الذي وضعت من اجله ( ) ، وبمعنى آخر يعبر عن مدى قياس الاختبار للهدف الذي اعد من اجله ظاهريا ( ) وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وكما مر ذكره في صلاحية .
- **صدق البناء Construct Validity .**  
ويقصد به المدى الذي يمكن للمقياس أن يشير بموجبه إلى قياس بناء نظري محدد أو خاصية معينة ( Anstasi , 1997 , p.126 ) ، ولما كان المقياس مصمما لقياس ( ) اختيار الفقرات التي تقيس هذا المتغير ( ) وتعد أساليب تحليل الفقرات ( ) ، مؤشرات على هذا النوع من الصدق ( ) ، فالمقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء هذين المؤشرين يمتلك صدقا بنائيا ، ( Anstasi , 1976 , p.154 )

## ٢. الثبات Reliability

يقصد بثبات الاختبار أن علامة الفرد لا تتغير جوهريا بتكرار إجراء الاختبار ويعبر عنه إحصائيا بأنه معامل ارتباط بين علامات الأفراد خلال مرات إجراء الاختبار المختلفة ( الظاهر ، ) ، ويفهم من ثبات استقرار النتائج إلى حد ما فيما لو كرر القياس على المجموعة نفسها عدة مرات متقاربة ( )

### Cronbach Alpha

أظهر تحليل البيانات الخاص بعينة تحليل الفقرات المكون من ( ) ( ) ، وهو معامل ثبات عال اعتمادا على المعيار المطلق

### ثالثاً : الوسائل الإحصائية

برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لانجاز متطلبات بحثها

### عرض النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث بعدما استكملت الباحثة متطلبات البحث وكما هو معروف سابقاً ، ومناقشة وتفسير تلك النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات ف

### الهدف الأول / التعرف على درجة الوعي الصحي للمبسي لدى طالبات الجامعة :

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الوعي الصحي للمبسي قد بلغ ( ) ، درجة وبانحراف معياري قدره ( ) ، مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ ( ) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت ( ) ، درجة وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ) ، مما يعني إلى أن الطالبات الجامعيات يوجد لديهن وعي بالأمراض المتسببة من الملابس غير صحية ( وعي بالصحة الملابسية ) ، وكما هو موضح في جدول ( )

### جدول (٣)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدى الطالبات الجامعيات على مقياس الوعي الصحي للمبسي

| العينة | المعياري | القيمة التائية | الحرية | القيمة الجدولية |
|--------|----------|----------------|--------|-----------------|
| 160    | 7.06359  | 42             | 159    | 0.05            |

وتبدو هذه النتيجة متناقضة مع استمرارهن بلبس الملابس غير الصحية كالمالبس الضيقة جدا وارتداء الكعب العا ( ) السرج القصير رغم معرفتهن

الهدف الثاني / التعرف على دلالة الفرق في مستوى الوعي الصحي الملبي بين الطالبات المحجبات والطالبات غير المحجبات .

اظهر تحليل البيانات ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الطالبات المحجبات البالغ عددهن ( ) طالبة على مقياس ( , ) درجة بانحراف معياري قدره ( , ) درجة فيما كان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الطالبات غير المحجبات البالغ عددهن ( ) طالبة على المقياس نفسه ( , ) درجة بانحراف معياري معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت ( , ) درجة وهي دالة احصائيا عند مستوى ( , ) ودرجة حرية مما يشير ( , - ) دال لصالح الطالبات غير المحجبات وكما هو موضح في جدول ( )

#### جدول (٤)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في الوعي الصحي الملبي لدى طالبات الجامعة المحجبات والطالبات غير المحجبات

| العينة | القيمة التائية | المتوسط | المعياري | القيمة التائية | الحرية | القيمة التائية الجدولية | 0.05 |
|--------|----------------|---------|----------|----------------|--------|-------------------------|------|
| وغير   | 151            | 49.5762 | 7.0828   | -2.363         | 158    | 196                     |      |
|        | 9              | 55.2222 | 4.1466   |                |        |                         |      |

ثالثا / التعرف على الأهمية النسبية للفقرات :

يتضح من جدول ( ) أن أكثر ثلاث فقرات ذات الأهمية العالية ( ) ( ) ( ) اما اقلهن ( ) والتي تراوحت مابين ( % - % ) وهي اكثر من المتوسط وان اعلى وزن منوي حصلت عليه ( ) كم فصير صيفا وشتاء لانني أعاني من حكة ( )

( , ) % , تليها أهمية الفقرة رقم ( ) ( ) ( ) الدوالي بسبب لبس الكعب العالي أو الضيق ( )

, وثالثهما أهمية هي الفقرة ( ) (أعاني من التهابات فطرية عند منطقة الفخذين عند ارتدائي ( ) ( ضيق أو تنوره ضيقة) ( )

أما اقل وزن منوي حصلت عليه الفقرات ( ) ( أعاني من إرهاق طيلة الدوام الرسمي عند ارتدائي الكعب العالي أو الضيق) ( , ) % , وقبلها الفقرة ( )

( أعاني من حركة مقيدة عند لبس ملابس ضيقة) ( , ) ( وأخيرا ( أعاني من ألم شبه دائم أسفل الظهر عند ارتدائي كعب عالي أو ضيق) ( ) ( )

( , ) ( % ) من معرفتهن بما تسببه من اعراض مرضية وغير صحية. مع هذا الاستمرار في لبس الملابس غير الصحية

#### جدول (٥)

الأهمية النسبية للفقرات

| الوزن المنوي | المتوسط | تسلسل الفقرات |
|--------------|---------|---------------|
| 91%          | 2.74    | 16            |
| 88%          | 2.64    | 11            |
| 87%          | 2.62    | 12            |
| 87%          | 2.61    | 17            |
| 86%          | 2.59    | 15            |
| 85%          | 2.56    | 10            |
| 85%          | 2.55    | 14            |
| 85%          | 2.54    | 9             |

|     |      |    |
|-----|------|----|
| 84% | 2.51 | 21 |
| 83% | 2.48 | 22 |
| 82% | 2.47 | 5  |
| 79% | 2.38 | 4  |
| 79% | 2.38 | 19 |
| 79% | 2.38 | 20 |
| 78% | 2.34 | 7  |
| 78% | 2.33 | 23 |
| 72% | 2.16 | 2  |
| 71% | 2.14 | 8  |
| 69% | 2..6 | 13 |
| 61% | 1.83 | 3  |
| 54% | 1.61 | 6  |

**الاستنتاجات :**

عدم الاهتمام بما تسببه الملابس غير الصحية من اعراض مرضية  
عدم وعي الطالبات بالأمراض المتسببة من الملابس الضيقة  
ظهور نسبة ليست بالقليلة من أمراض آلام الظهر ، الحركة المقيدة .....  
الاهتمام بالموضة كانت أهم لدى العينة من الراحة برغم معاناة البعض منهن  
ظهور نسبة عالية من العينة تعاني من الدوالي بسبب ارتداء الكعوب العالية  
مين ( )

**التوصيات :**

الحذر من الملابس الضيقة لأنها تؤثر سلبا على الصحة مضيفا إلى انه عادة ما تكون مصنوعة من البوليستر الخالص  
ق الجلد تماما بهذه الملابس ومن ثم يحدث ضعف التهوية وتراكم  
العرق والقابلية الكبيرة لامتناس المواد المثيرة في الملابس وتفاعلها مع العرق المتراكم  
ارتداء الملابس الخفيفة ذات ألوان غير داكنة في الصيف والألبسة المكونة من ألياف طبيعية خالصة أو صناعية ليست

غسل الملابس عدة مرات قبل الاستعمال للتخلص من المواد المصنعة والمثيرة للجلد  
( ) حتى يتباعد عن الاحتكاك في الجلد مع الحرص على اختيار ملابس تغطي معظم  
أجزاء الجسم لتساعد في الوقاية من أشعة الشمس المباشرة خصوصا في الصيف  
( ) الجينز الضيق والذي يسبب العرق مما يؤدي لزيادة الرطوبة التي تسمح للفطريات  
بالنمو والبكتريا و زيادة الالتهابات التي تصل إلى عنق الرحم ومع نموها يحدث العقم .  
الابتعاد عن الأقمشة المصنعة من الألياف الصناعية التي يتوالد عنها كهربائية استاتيكية يتولد عنها شحنات ضارة لما  
لها اثر على المخ والأعصاب مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية لذا نلجأ إلى استخدام الألياف الطبيعية أو

عدم ارتداء ملابس داخلية من الألياف الصناعية تتوالد شحنات كهربائية لها تأثير ضار على إنتاج البويضات  
والحيوانات المنوية بالنسبة للذكور

(<http://under20.maktoob.com/see90900/art156722/ph01title-c99>)

**المقترحات :**

تقترح الباحثة إجراء دراسة طبية أو صحية عن :

- دراسة الآثار التي تسببها أقمشة التكنولوجيا الحديثة ( الأقمشة الذكية )

المصادر

- أبو حويج , , القياس والتقويم في التربية وعلم النفس , الدار العلمية للنشر والتوزيع , , ,
- شريف , نادية محمود , الفروق الفردية وتطبيقاته , الكويت , ,
- , , , , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ,
- , عبد الجليل ابراهيم والكناني , ابراهيم عبد الحسن وبكر , محمد الياس , الاختبارات والمقاييس النفسية ,
- سليم , رياض , اعتدال القوام طريق صحة الفرد , الدار العربية للعلوم , بيروت - لبنان , ط ( )
- , عزيز , مبادئ القياس والتقويم في التربية , القاهرة ,
- السمان , سامية ابراهيم لطفي , موسوعة الملابس , جامعة الاسكندرية ,
- الظاهر , زكريا محمد , مبادئ القياس والتقويم في التربية , الدار العلمية الدولية ,
- عابدين , عليا احمد , المدخل لدراسة الملابس والنسيج , دار الفكر العربي , القاهرة , ط ( )
- دراسات في سيكولوجية الملابس , دار الفكر العربي , القاهرة , ط ( )
- نظريات الابتكار في تصميم الازياء , دار الفكر العربي , القاهرة ,
- سيكولوجية ملابس الأطفال , دار الميرة للنشر والتوزيع , عمان - الاردن ,
- عبد الرؤوف , محمود بديع , علاج امراض المفاصل ١٥٠ وصفة ووصفة في العلاج الطبيعي
- ( )
- الدليل الذهبي للعناية بالمنسوجات , دار العربية للعلوم , بيروت - لبنان , ط ( )
- كوتاريل , فرانوز , وداعاً لآلام الظهر والمفاصل , دار الفراشة , بيروت - لبنان ,
- , علم النفس التربوي وتطبيقاته , دار الثقافة للنشر والتوزيع , ,

17. Allen, M.J & Yen. W. M. *Introduction to Measurement Theory*, California ,Book Cole ,1979.
18. Anastasi , A. *Psychological testing*. 4<sup>th</sup>- ed . Printed in New York.USA,1976.
19. Erikson , E.H. , *Childhood and Society*,New York ,Norton ,1963.
20. Stanley , C.J. & Hopkins , K. D. , *Educational and Psychological, measurement and Evaluation* , New York ,1972.

## ● الشبكة المعلوماتية :

همس الغلا .

- 23 - [www.alhas.org/archive/show\\_thread.php.?t=67867](http://www.alhas.org/archive/show_thread.php.?t=67867) .
- 24- [www.faco.fag-alex.com](http://www.faco.fag-alex.com) .
- 25- [www.google.aelsevices.com](http://www.google.aelsevices.com) .
- 26- [www.hmsalghla.com/vb/show\\_thread.php.?t=8099](http://www.hmsalghla.com/vb/show_thread.php.?t=8099) .
- 27- [www.hyfa.edu/summer.camp/8hm=1](http://www.hyfa.edu/summer.camp/8hm=1) .
- [www.sww6com/vb/t91359.html](http://www.sww6com/vb/t91359.html)