

دور مؤسسات التصميم الأكاديميه المتخصصة في تنمية التذوق الملبسى لطالبات الجامعة
A role for design academic institutions in developing clothing appreciation in
university female students

د/ أماني مصطفى عابد حسنين

مدرس بالمعهد العالى للفنون التطبيقية بالسادس من أكتوبر

كلمات دالة **Keywords:**

المؤسسات الأكاديمية
Academic Institutions
التصميم
Design
التذوق الملبسى
Clothing Appreciation

Abstract:

يأتى دور تخصص الموضة كأحد الأقسام الهامة والمتميزه فى المعهد العالى للفنون التطبيقية لما له من دور فى تنمية التذوق الفنى والملبسى لطلاب القسم والأقسام الأخرى، من خلال اعداد ندوات وورش عمل لتنمية التذوق الملبسى للطلاب وتعزيزها لهذا الدور قامت الباحثة باعداد دليل ارشادى عباره عن كتيب الكترونى وجرى رفعه على موقع المعهد الإلكتروني وستقوم الباحثة بتحديث محتوياته سنويا لتناسب محتوياته مع الجديد فى عالم الموضة وبما يتناسب مع تقاليدنا المجتمعيه، ويتضمن الدليل نظره مبسطه عن الاسس العلميه للتصميم وانماط جسم المراه وما يناسب كل نمط من ملابس واهم الخطط اللونيه الناجحه لاختيار مجموعه ملابس متوافقه لوليا واخيرا كيفية تكوين خطه ملبسيه ناجحه، تكمن مشكلة البحث فى ان الباحثة لاحظت فى الاونه الاخيره ظهور انماط ملبسيه غريبه عن قيم مجتمعنا وعن هويتنا المصريه ترتديه فتيات جامعه ومن هنا يأتى دور اقسام التخصص فى تنمية الوعى الجمالى والملبسى لفتيات جامعه، ويهدف البحث الى تعزيز دور المؤسسات الأكاديميه المتخصصة فى نشر ثقافة التذوق الملبسى بما يتناسى مع خطوط الموضة العالميه وتوجيهها لتناسب العادات والتقاليد، الارتقاء بالحس الجمالى وتنمية التذوق الملبسى لطالبات جامعه، يتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من عينة طلاب عشوائيه من كافة التخصصات بالمعهد العالى للفنون التطبيقية الفصل الدراسى الاول من العام الجامعى (2016-2017) وعددهم (40) طالبه، وادوات البحث عباره عن استبيان للطالبات لمعرفة ميولهم واتجاهاتهم تجاه اختيارهم لنوعية ملابسهم، تصميم الدليل الارشادى، وقد عرضت الباحثة الدليل الارشادى على هيئة كتيب الكترونى وجرى رفعه على موقع المعهد الإلكتروني. ومن اهم النتائج التى توصلت اليها الدراسه هى تفصيل دور اقسام التصميم المتخصصة فى نشر ثقافة التذوق الملبسى لطالبات جامعه وتصميم الدليل الارشادى قد يرفع درجة الوعى الملبسى لطالبات جامعه، ومن اهم توصيات البحث الاكثر من اعداد الندوات واعداد المزيد من الكتيبات الارشاديه لنشر ثقافة التذوق الفنى .

Paper received 8th January 2018, accepted 14th March 2018, published 1st of April 2018

- 1- ما هى الاسس والمعايير التى على اساسها تختار الطالبه الجامعيه ملابسها؟
- 2- ما هو دور المؤسسات الأكاديميه المتخصصة فى تنمية التذوق الملبسى
- 3- ما هو مفهوم عملية التذوق الملبسى ومكوناته؟
- 4- ما درجة معرفة الطالبات بالملابس المناسبه لهن؟

أهمية البحث Significance:

- 1- الحفاظ على الهوية والتقاليد المجتمعيه من خلال نشر الموضة المناسبه لنا من دون اسراف فى المظهر
- 2- لقاء الضوء على بعض المفاهيم الخاصه بعملية التذوق الملبسى
- 3- رفع مستوى وعي الطلاب الملبسى الذي يحقق الارتقاء بالمظهر العام بدون اسراف

أهداف البحث Objectives:

- 1- تعزيز دور المؤسسات الأكاديميه المتخصصة فى نشر ثقافة التذوق الملبسى بما يتناسى مع خطوط الموضة العالميه وتوجيهها لتناسب العادات والتقاليد
- 2- الارتقاء بالحس الجمالى وتنمية التذوق الملبسى لطالبات جامعه
- 3- نشر ثقافة الوعى الملبسى وملامه نمط الجسم لنوعية الملابس الملائمه له
- 4- قدره على تكوين خطه ملبسيه ناجحة.

منهج البحث Methodology:

يتبع البحث المنهج وصفي تحليلي لانه اعتمد على دراسه ظاهره موجوده فى الواقع (طريقة ملابس الطالبات فى جامعه) وتحليلي لاستنباط المشكله او الظاهره عينة الدراسه لاستنتاج احكام او نتيجته (الدليل الارشادى)
مصطلحات البحث

مقدمة Introduction:

يأتى دور تخصص الموضة كأحد الأقسام الهامة والمتميزه فى المعهد العالى للفنون التطبيقية لما له من دور فى تنمية التذوق الفنى والملبسى لطلاب القسم والأقسام الأخرى، من خلال اعداد ندوات وورش عمل لتنمية التذوق الملبسى للطلاب وتعزيزها لهذا الدور قامت الباحثة باعداد دليل ارشادى عباره عن كتيب الكترونى وجرى رفعه على موقع المعهد الإلكتروني وستقوم الباحثة بتحديث محتوياته سنويا لتناسب محتوياته مع الجديد فى عالم الموضة وبما يتناسب مع تقاليدنا المجتمعيه، ويتضمن الدليل نظره مبسطه عن الاسس العلميه للتصميم وانماط جسم المراه وما يناسب كل نمط من ملابس واهم الخطط اللونيه الناجحه لاختيار مجموعه ملابس متوافقه لوليا واخيرا كيفية تكوين خطه ملبسيه ناجحه، تكمن مشكلة البحث فى ان الباحثة لاحظت فى الاونه الاخيره ظهور انماط ملبسيه غريبه عن قيم مجتمعنا وعن هويتنا المصريه ترتديه فتيات جامعه ومن هنا يأتى دور اقسام التخصص فى تنمية الوعى الجمالى والملبسى لفتيات جامعه، ويهدف البحث الى تعزيز دور المؤسسات الأكاديميه المتخصصة فى نشر ثقافة التذوق الملبسى بما يتناسى مع خطوط الموضة العالميه وتوجيهها لتناسب العادات والتقاليد، الارتقاء بالحس الجمالى وتنمية التذوق الملبسى لطالبات جامعه، يتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من عينة طلاب عشوائيه من كافة التخصصات بالمعهد العالى للفنون التطبيقية الفصل الدراسى الاول من العام الجامعى (2016-2017) وعددهم (40) طالبه، وادوات البحث عباره عن استبيان للطالبات لمعرفة ميولهم واتجاهاتهم تجاه اختيارهم لنوعية ملابسهم، تصميم الدليل الارشادى، وقد عرضت الباحثة الدليل الارشادى على هيئة كتيب الكترونى وجرى رفعه على موقع المعهد الإلكتروني

مشكلة البحث Statement of the problem:

الغرض من بناء الاستبتيان لقاء الضوء على مستوى وعي الطالبات باهمية المظهر الملبسي المناسب لبناء الاستبتيان تم الاطلاع على مراجع مختلفة مرتبطة بموضوع الدراسة، وقد روعي عند اعداد عبارات الاستبتيان ان تكون العبارات سهلة الفهم وبسيطة في صياغتها تم عرض الاستبتيان على مجموعه من الاساتذه المحكمين للتعرف على ارائهم في بنود الاستبتيان وكان لهم بعض المقترحات وتم التعديل بناء على مقترحاتهم تصحيح الاستبتيان:- تم تحديد ثلاث اختيارات موافق، موافق الى حد ما، غير موافق واطرت النتيجة ان اكثر من 85% من الطالبات غير ملمين بالطريقة الصحيحة لاختيار ملابسهم.

الصدق والثبات:

صدق الاستبتيان:- يقصد به قدرة الاستبتيان على قياس ما وضع لقياسه

صدق الاتساق الداخلي:- حساب معاملات الارتباط بين كل عباره من عبارات الاستبتيان و الدرجة الكلية للاستبتيان تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية لعبارات الاستبتيان، والجدول التالي يوضح ذلك

م	الارتباط	الدالة
11	0.917	0.05
12	0.928	0.01
13	0.888	0.01
14	0.789	0.01
15	0.937	0.01
16	0.752	0.01
17	0.715	0.01
18	0.628	0.05
19	0.917	0.05
20	0.928	0.01

الارشادي محل الدراسة وضع على هيئة كتيب الكتروني وجارى رفعه على موقع المعهد الالكتروني.
د - مرحلة التقييم: بعد تنظيم المحتوى تم عرض الدليل على مجموعه من المحكمين لاداء ارائهم في تنظيم المحتوى ووضوح الافكار الرئيسية، وقامت الباحثة بالتعديل وفقا لاراء المحكمين (كوثر كوجك ، 2003).

فالبرامج والادله الإرشادية تختلف عن البرامج التعليمية والتدريبية فالبرامج التدريبية والتعليمية تتم بطرق رسمية في عملية منظمة مسبقاً ويوجد طرق تقييم مقننة لتقييمها بينما البرنامج او الدليل الإرشادي يتم بطريقة غير رسمية وبذلك فهو يعتمد على قدرة المرشد على الإعداد والتنفيذ والتقييم.

الاطار النظري للبحث

لقد اصبحت الملابس في عصرنا الحالي مظهر من مظاهر الاحساس بالجمال و الثقافة، واحدى العلامات المؤثرة التي تعطي انطبعا حقيقيا عن شخصية الفرد.ومن ثم فان نظرة الفرد الى الاشياء وتذوقه للعلاقات الجمالية التي تقوم عليها من العوامل الهامة في تكوينه والتي تؤثر في سلوكه وتجعله اكثر تكاملا، ولا شك ان ارتفاع مستوى الادراك الجمالي لا يقف عند حدود التذوق الملبسي الذي هو عملية تربيته للمشاعر واثراء المعرفة والخبرة الفنية، بل يمتد الى مظاهر السلوك الانساني والاجتماعي بصفه عامه، فالملابس المناسبة تساعد على التقبل الاجتماعي، كما انها تعطي التقه بالنفس واحترام الذات، ومن ثم كانت الحاجة ماسه الى دراسة مفهوم التذوق الملبسي وعلاقته بميل الفرد نحو اتخاذ قرار اختيار وشراء نوعيات معينه من الملابس وخاماتها والوانها. (عليه عابدين-2008)

فقد يرى البعض ان المرأة قد يواجهها مشاكل عديدة عند اختيار

المؤسسة : منشأة تؤسس لغرض معين ، أو لمنفعة عامة ولديها من الموارد ما تمارس فيه هذه المنفعة
www.almaany.com

اكاديميه : مدرسه فلسفيه اسسها افلاطون في اثينا.هيئه علميه تتألف من كبار العلماء او الادباء والمفكرين

www.almaany.com

التذوق الملبسي : هو مجموعه من العلاقات التي تؤثر على حواس الانسان فتدفعه الى التمييز بين الملابس الجيده والرديئه وترتبط بخبرة تذوق الخطوط والاشكال والالوان او عناصر التصميم. (عبير عبدالله-2008)

عينة البحث :

عينة طلاب عوانيه من كافة التخصصات بالمعهد العالي للفنون التطبيقية الفصل الدراسي الاول من العام الجامعي (2016-2017) (وعددهم (40) طالبيه

أدوات البحث :

- 1- استبتيان للطالبات لمعرفة ميولهم واتجاهاتهم نحو اختيار ملابسهم
- 2- الدليل الارشادي، وقد عرضت الباحثة الدليل الارشادي على هيئة كتيب الكتروني وجارى رفعها على الموقع الالكتروني للمعهد.

م	الارتباط	الدالة
1	0.715	0.01
2	0.628	0.05
3	0.928	0.01
4	0.888	0.01
5	0.718	0.01
6	0.789	0.01
7	0.937	0.01
8	0.752	0.01
9	0.917	0.05
10	0.752	0.01

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الارتباط كلها داله عند مستوى (0.05 - 0.01) لاقترباها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات الاستبتيان الثبات: يقصد به دقة الاختبار في القياس والملاحظه، وعدم تناقضه مع نفسه وتم حساب الثبات عن طريق معامل الفا كرونباخ Aipha Cronbach وطريقة التجزئة النصفية ومن النتائج اتضح ان قيم معاملات الثبات داله عند مستوى 0.01 مما يدل على ثبات الاستبتيان.

ثانيا الدليل الارشادي: هو "الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد من المرشد إلى المسترشد"، والعملية الإرشادية هي الجانب التطبيقي للإرشاد وبدونها يصبح الإرشاد مجرد آراء أو نصائح أو توجيهات (محمد احمد --2005).

والدليل الارشادي : يتم بطريقة غير رسمية وبذلك فهو يعتمد على قدرة المرشد على الإعداد والتنفيذ والتقييم.

(اسماء محمد- 2004)

خطوات بناء الدليل الإرشادي:-

يتم بناء الدليل الإرشادي بالمرحله الاتيه:-

- أ - **مرحلة تحديد الأهداف :** والهدف من الدليل الارشادي محل الدراسة هو رفع درجة وعي الطالبات بطريقة اختيار ملابسهم.
- ب - **مرحلة اختيار المحتوى وتنظيمه :-** تحديد للأنماط الجسميه المختلفه للمرأة واختيار ما يناسب كل نمط من ملابس مناسبه، انواع الخطط اللونيه التي تعطي تنسيقات ملبسيه مناسبه، كيفية تكوين خطه ملبسيه مناسبه
- ج- **مرحلة اختيار وتخطيط الأنشطة والوسائل التعليمية:-** الدليل

العوامل الثقافية والمعايير الاجتماعية المحيطة على ميل المرأة نحو أشكال معينة من الملابس المكون الجمالي : 4 - وترى الباحثة انه يشير الى مجموعة الخصائص الكامنة داخل أشكال التصميمات الخاصة بالملابس من خامة القماش ، ألوان الخيوط ،خامة الخيوط ، ألوان التصميم الزخرفي ، شكل التصميم ، حجم التصميم ، أنواع الغرز ، وكذلك الخصائص المكونة للسلوك الشخصي للمرأة من المناسبة مع الشخصية ، المناسبة لمقاييس جسم المرأة ، الميل والقبول والافتتاح.

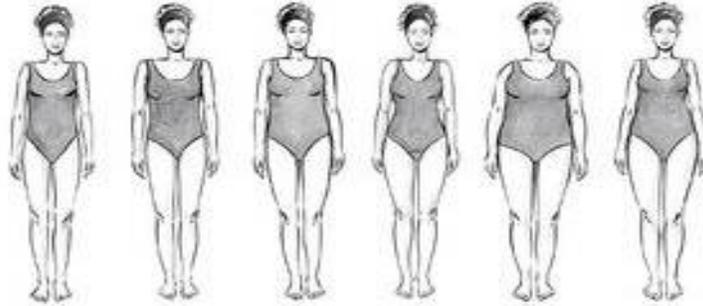
(خالد محي الدين-1997)
الدراسة التطبيقية (الدليل الإرشادي)
عزيزتي الطالبة:

ان تنمية التنوع الملبسي يستلزم الامام بعدة مفاهيم مسبقه لتكوين معرفه واعيه وصحيحه لاختيار تصميم ملبسي ناجح ولتحقيق ذلك يجب الامام بالاتي:-

اسس التصميم الناجح :

- التحكم والسيطره: عباره عن ايجاد احساس يسيطر على العين وياخذها في اتجاه النقطه الأساسيه في التصميم
- الترابط والتكامل: والمقصود به علاقة الاجزاء مع بعضها ومدى ارتباطها بالاجزاء الاخرى، فالتصميم الناجح هو الذي يخلق الترابط بين الشكل الخارجى وخطوط التصميم واللون والخامه
- الأتران: - ويتحقق الاتزان من خلال تنظيم علاقات الاجزاء من خط ومساحه ولون وتوزيع درجات اللون
- النسبه:-وهي العلاقه بين ابعاد جزء معين من التصميم وبين الاجزاء الاخرى

والان عزيزتي الطالبيه يجب عليكى التعرف على نمط جسمك واختيار الملابس المناسبه له :



شكل(1) الانماط المختلفه لجسم المرأه www.pinterest.com



شكل (2) الجسم التفاحه

النصف العلوي من الجسم، إخفاء الخصر العريض أو خلق مظهرا يوحي بأنه أصغر مما يبدو باستخدام الملابس الملباس المناسبيه :-

- الملابس التريكو الواسعة مناسبة جدا لشكل الجسم التفاحه خاصة إن كان ضيقا من الأسفل.

ملابسها نتيجة تأثرها بعدة عوامل اجتماعية، أو اقتصادية، أو مالية أو بسبب قلة الخبرة الفنية. ولكن من وجهة نظر الباحثة ان تنمية الحس الجمالي وتنمية مهارة التنوع الملبسي بغض النظر عن العوامل السابقه يكون كافيا لحسن اختيار الملابس،ومن هنا ياتي دور تخصص الموضه كأحد الاقسام الهامه والمتميزه فى المعهد العالى للفنون التطبيقية لما له من دور فى تنمية التنوع الفنى والملبسي لطلاب القسم والاقسام الاخرى،من خلال اعداد ندوات وورش عمل لتنمية التنوع الملبسي للطلاب.

مفهوم التنوع:- التنوع يُعرف من الناحية اللغوية على أنه " سلوك يرتبط بأحكام تقديرية تصدر عن المتنوع نتيجة استماعه بموضوعات معينة ، والتنوع حالة وجدانية تقوم على عملية الإدراك الجمالي للظواهر الموجودة فى الواقع وأعمال الفن" (وفاء سماحه-2010)

مفهوم التنوع الملبسي: هو انعكاس لأحاساس الشخص بالمتنوعات الفنية وتطبيق هذا الاحساس على ما يختاره من ملابس وبالتالي يتاثر التنوع الملبسي عند الافراد بالتعليم وتدريب حاسة الفرد على رؤية عناصر الفن والجمال فى الاشياء

- 1 - المكون العقلي (البعد المعرفي) : أن المكون المعرفي الخاص بموضوع الدراسة يمكن تعريفه إجرائيا كالآتى : "يشير إلى نوع من المعلومات التي تنشط محتوى المدركات الحسية ذات العلاقة بالأشكال والمدركات الخاصة بتصميمات الملابس بانواعها" المكون الوجداني : ويستند إلى خصائص الشخصية بالإضافة إلى القيم الوجدانية الأخرى كالاتجاهات والميول فلا بد أن يكون الأساس النفسي الفعال في حالة من النشاط المتوازن لكي يتمكن المتنوع من تلقي الموضوع بحالة من الهدوء والاستقرار والكفاءة .
- 3 - المكون الاجتماعي : وترى الباحثة أن التعريف الأجرائى " يشير الى تأثير

1- الجسم التفاحية :

صفاته : أكتاف متوسطة إلى عريضة، خصر مستقيم وأرداف عريضة ولكن أقل من الأكتاف. أما الأطراف (اليدين والساقين) فعادة ما تكون نحيفة. اختيار الملابس الأنسب للجسم التفاحية :- محاولة إطالة

- غالبا ما يتوافق مع شكل جسم التفاحة الجونلات القصيرة المنفوشة. لخلق توازن بين النصف العلوي والسفلي
- الملابس الغير مناسبة : ابتعدي عن البلوزات أو التي شيرتات الضيقة التي تلتصق بالجسم لأنها تسلط الضوء على ترهلات البطن. عدم تحديد الخصر بحزام حتى لا تظهر ترهل البطن

- أنسب فتحات الرقبة لك هي بشكل V، الدائرية، البيضاوية الواسعة (السابرينا) يفضل للمرأة التي تمتلك جسم التفاحة الإتجاه للخامات الثقيلة نسبيا التي تتدلى بقرب الجسم دون الإلتصاق به.
- يمكنك ارتداء الأقمشة الناعمة ولكن احرصي على أن تكون فضفاضة قليلا ومحاكاة بقصات مستقيمة وحادة عند الأكتاف والأذرع.



www.joyofclothes.com

شكل (3) بعض التصميمات المناسبة لجسم التفاحة



شكل (4) جسم الساعة الرملية

- عندما يكون محددًا للحدود الطبيعية لجسمك. يمكنك ارتداء الملابس الفضفاضة طالما كانت ضيقة عند الذراعين ومصنوعة من خامات خفيفة.
- تليق بك الجواكيت الرجالية وتلك التي بها صفي أزرار طالما تتركبها مفتوحة لأن الخطوط الطولية التي تصنعها تعطيك مظهر أرفع وأكثر رشاقة
- ابتعدي عن الأكمام المنفوشة من أعلى لأنها تزيد من حجم الأكتاف فيختل التوازن الطبيعي الذي يتمتع به جسمك إلا إذا ارتديت ملابس واسعة من أسفل للحفاظ عليه وحرصت على تجسيم الخصر.

- **2- جسم الساعة الرملية**
صفاته : والذي يعتبره الكثير هو الجسم المثالي للمرأة نظرا لآثاره من حيث المنحنيات في النصف الأعلى والأسفل من الجسم بالإضافة إلى تمتعه بخصر نحيف.
- اختيار الملابس الأنسب للجسم - احرصي على استغلال الخصر النحيف وإبرازه عن طريق ارتداء الملابس الناعمة والمطاطة.
- يناسبك أيضا كثيرا الفساتين أو البلوزات اللف لأنها تحدد خصرك وتصنع رقبة بشكل حرف V مما يعمل على إطالة النصف العلوي للجسم.
- يناسبك كثيرا الجاكيت والكارديجان الحاد في تفصيلته بالأخص



شكل (5) بعض التصميمات المناسبة لنمط جسم التفاحة www.look-fabulous.com

3- نمط الجسم المستطيل :



شكل (6) نمط الجسم المستطيل

- ملائما جدا لشكل أكتافك المستقيمة.
- اختاري البلوزات التي تلتف حول الجسم ويتم ربطها من الجنب بالأخص ، لأنها توحي بأن خصرك نحيف وتعزز من مظهر الصدر.
- اتجهي دائما للقصات التي تنسل بحرية حول الجسم بدلا من الملابس ذات القصات الحادة مثل الأكتاف المربعة، ذلك لأن طبيعة جسمك بها بعض الخطوط الحادة
- الجونلات التي تتناسب مع شكل الجسم المستقيم هي الجونلات المستقيمة.

- الجسم المستطيل**
صفاته : الجسم المستطيل يتساوي عرض الأكتاف مع الأرداف ولكن صاحبات الجسم المستطيل يفتقرن التحديد الكافي لمنطقة الخصر
- عند اختيار الملابس العلوية المناسبة للجسم المستطيل يمكنك اللجوء إلى تحديد منطقة الخصر عن طريق ارتداء الأحزمة الأنيقة مع بلوزات أو جواكيت فضفاضة قليلا.
- إذا كنت من محبي الستايل الفضفاض يمكنك أيضا ارتدائه منسدلا دون تحديد لجسمك، فهو يتناسب معك كثيرا لأنه يكون

شكل رقم (7) بعض التصميمات المناسبة لنمط الجسم المستطيل
www.styleangel.comشكل (6) بعض التصميمات المناسبة للجسم المستطيل
www.joyofclothes.com

4- نمط جسم المثلث المقلوب



www.40plusstyle.com

- ارتدي الملابس التريكو أو الناعمة غير المدعمة عند الأكتاف.
- البلوزات والتي شيرتات الواسعة الطويلة هي الأفضل لك لأنها تنسل على الجسم بنعومة فتخفي نحافته الزائدة وأيضاً تعطى إبهاء أن الأرداف أكثر عرضاً مما هي عليه بالفعل.
- يمكن للمرأة ذات جسم المثلث المقلوب ارتداء بلوزات تحتوي على كشكشة وتفصيل من الأمام طالما لا تحدد الكتفين وتزيد عرضهما.

شكل (8) نمط جسم المثلث المقلوب

- صفاته :** المرأة النحيفة ذات الأكتاف العريضة، الخصر المستقيم والأرداف الصغيرة.
- هدفك الأول عندما تنسقي ملابسك أن يعتمد على إظهار أكتافك بشكل ناعم أكثر لتتكسر حدتها ثم الاتجاه لأحد الخيارين التاليين: إما تحديد الخصر جيدا ليعمل توازن بين النصف العلوي والسفلي من جسمك أو التخلي تماما عن إبراز الوسط لإخفاء التضاد الواضح بين عرض الأكتاف والأرداف.

- المرأة التي تتحلّى بجسم المثالث المقلوب، يناسبها كثيرا الفساتين والبلوزات ذات الكتف الواحد أو التي بدون أكمام، والحملات التي تصنع شكل V.

- ارتدي الملابس العلوية ذات الألوان الداكنة بشكل عام هي أبسط طريقة للتقليل من عرض الأكتاف، ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك ارتداء الملابس الناصعة والفاتحة طالما تضعين في الاعتبار المعايير التي تخلق توازنا بين عرض الأكتاف ونحافة الأرداف.

- إن احتجت لارتداء القمصان أو الجواكيت الرسمية التي تتميز بدعم على الأكتاف، احرصي على أن تكون محاكية لأكتافك الطبيعية وذات قصة محددة قليلا عند الخصر. تأكدي أنها مفتوحة بعض الشيء عند الرقبة لأن الرقبة الـ V تنعم من شكل الأكتاف وتطيل النصف العلوي من الجسم. كما يمكنك ترك الجاكيت مفتوحا لنتيجة أفضل.

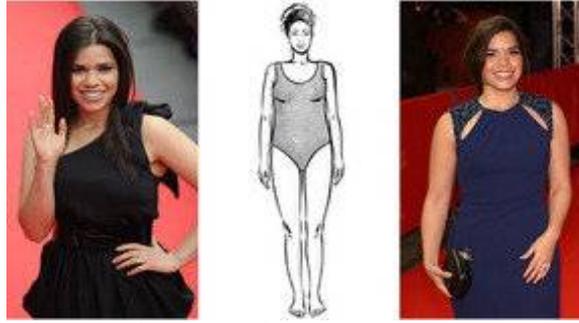
- **ابتعدي تماما** عن أي ملابس بها تفاصيل أو حياكات مجسمة عند الأكتاف لأنها تزيد من عرضهما. ومثل هذه الملابس، الكشكشة، دعامات الأكتاف



www.pinterest.com

شكل (9) بعض الموديلات المناسبة لنمط جسم المثالث المقلوب

5- نمط جسم الماسية :



شكل (10) جسم الماسية www.pinterest.com

و السفلي من جسمك. للجسم الماسية ، ستناسبك كثيرا الأكتاف التي بها كشكشة أو تلك الحادة والمدعمة بوسائد الأكتاف لأنها ستخفي صغر كتفك بالمقارنة بباقي الجسم. تستطيعين الاعتماد أيضا على الملابس متعددة الأطوال أي القصيرة من الأمام وطويلة من الخلف لإخفاء عيوب منطقة الخصر والبطن. الجونله الواسعه دون نقوش تكون مناسبة **ابتعدي** عن ارتداء الملابس الضيقة أو الملاصقة للجسم، سيلفت الأنظار إلى منطقة البطن التي تسعين لإخفائها. لذا من الأفضل الابتعاد عنها إلا إذا كانت الملابس مصنوعة من خامات ثقيلة

صفات : هو يشابه كثيرا مع **جسم التفاحة** في أن كلاهما يتسم بتركز الوزن في منطقة الخصر العريض ولكن الجسم التفاحة يصاحبه ثقل في النصف العلوي (عند منطقة الصدر)، أما الجسم الماسية فيصاحبه ثقل في النصف السفلي من الجسم (عند الأرداف). الأقمشة الناعمة يمكن ارتدائها ولكن احرصي على أن تكون فضفاضة قليلا وبها قصات مستقيمة وحادة عند الأكتاف والأذرع، يفضل اختيار ملابس بها ترصيعات أو تفاصيل على الأكتاف لأنها ستخلق حجم أكبر لهذه المنطقة فتحققين التوازن بينها وبين الأرداف العريضة. **ابتعدي** عن قصة الأمبير (هي قصة أسفل الصدر يتدلى القماش منها باتساع) فهي ستزيد من إبراز التناقض بين حجم النصف العلوي



شكل (11) بعض التصميمات المناسبة لجسم الماسية www.wikihow.com

صفاته : يتميز هذا النوع من الأجسام بأكتاف ضيقة حيث يكون

نمط الجسم الكمثرى:

- يمكنك ارتداء الياقات الكبيرة والعريضة.
- بالنسبة للفتاتين، فيفضل اختيار تلك التي تتميز بقصة على شكل حرف A أي الضيقة من أعلى، والمحددة للخصر والجونله واسعة، فهي من أكثر القصات التي تليق بشكل جسم الكثرى.



شكل (12) نمط الجسم الكثرى www.pinterest.com

قياس الفخذين والأرداف أكبر بكثير من قياس الكتفين لأن جسم المرأة في هذا النوع يميل إلى تخزين الدهون في الفخذين والمؤخرة بشكل كبير من الكتفين، فإحصي على إختيار الملابس التي تخفي عدم تناسب هذا.

يمكن الهدف من اختيار الملابس الأنسب للجسم الكثرى في إبراز النصف العلوي من الجسم وعمل تناسب بينه وبين النصف السفلي مع الاستفادة من الخصر الرفيع، اختاري تي شيرتات أو بلوزات محددة للجسم، فالعين تتجه دائما للمناطق الأكثر تحديدا أي سنذهب لأعلى عند ارتداء هذا النوع من الملابس.

- للفتيات القصيرات نوات الجسم الكثرى اتجهي أكثر للملابس التي تتميز بفتحات رقبة بشكل حرف V لأنها تعطي إحياء بان المسافة بين الرقبة والخصر أطول.
- يمكنك ارتداء الجاكيت القصير على أن يكون بمقاس مناسب ومن أسفله يفضل اختيار بلوزة، تي شيرت أو بلوفر أطول وبخامة مطاطية (ضيقا).
- يظهر التوازن في الجسم إذا قمت بارتداء طبقات عديدة من أعلى.
- تعتبر الأكتاف العريضة، المدببة والمكشكشة رائعة لك.
- اجعلي من ملابسك العلوية خزانة متنوعة من حيث النقوش، الطباعات والألوان الصارخة.



شكل (13) بعض التصميمات المناسبة لجسم الكثرى <http://www.look-fabulous.com>

في إطلالتك؛ مثل الأزرق والبرتقالي، أو البنفسجي والأصفر، أو الأخضر والأحمر، وهكذا... كما أن كل لون يتناسب أيضا مع اللونين المجاورين للون المتمم (المقابل) له في دائرة الألوان.

والان عزيزتي الطالبه هيا بنا نتعرف على خطة اختيار وتنسيق الوان التصميم المناسبه:-

- استخدمي دائرة الألوان في اختيار ألوانك.

- خطة الألوان المتقابلة في دائرة اللون:- ضعي في اعتبارك أن كل لونين متقابلين عليها يمكنك تنسيقهما معا



شكل (14) الالوان المتقابلة في دائرة اللون <https://www.pinterest.com>

تعطى تناسقا هادئا

شكل (14) الالوان المتقابلة في دائرة اللون

• خطة الالوان الاحادية : تدريجات اللون الواحد



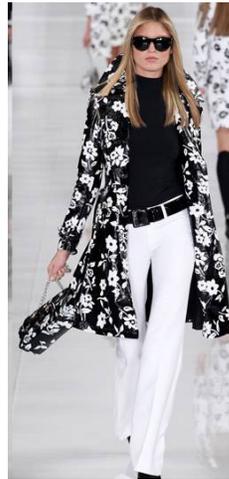
شكل (15) خطة الألوان الأحادية <http://lifehacker.com> تكون خطه لونية متناسقة وناجحة
 • خطة الالوان التي تمثل زوايا المثلث المتساوي الاضلاع



شكل (16) مثلث دائرة اللون [/ https://attireclub.org-clothes](https://attireclub.org-clothes)
 الالوان المتتالية في دائرة اللون : اختيار لون معين في دائرة اللون
 واللون الذي على يساره ويمينه ينتج عنه
 خطة لونية ناجحة



شكل(17) الالوان المتتاليه في دائرة اللون www.fashionbombdaily.com
 الالوان المحايدة : وهي الابيض والاسود والرمادي وهي الوان لا
 غنى عنها في تكوين الخطة الملابسية



الابيض



الرمادي



الاسود



شكل (18) الالوان المحايدة www.pinterest.com

والان عزيزتى الطالبه بعد الاطلاع على انماط الجسم المختلفه وكيفية اختيار الملابس المناسبه لكل نمط ومعرفة تكوين الخطط اللونيه المتناسقه تعالى نتعرف على اهم النقاط الاساسيه لتكوين خطة ملبسيه ناجحة

لنجاح الخطة الملبسية يجب ان تضعي في اعتبارك:-

1. أسماء محمد حميدة عوض (2004): "برنامج إرشادي لتحسين السلوك الإنفاقي للمصروف الشخصي لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، مصر
2. إيهاب فاضل (2007): التنقيف والتذوق الملبسي، دار الزهراء-الطبعة الثانية
3. إيناس السيد الدريدي (2010): -إعداد برنامج تنقيفي لأساليب التسوق الملبسي للمرأة أثناء التخفيضات- بحث منشور مجلة التربية النوعية -جامعة بنها
4. خالد محي الدين محمد:-دراسة نظرية استقرائية لبعض مفاهيم ومعايير التذوق الملبسي / مجلة كلية الاقتصاد المنزلي مج. 7، ع. 1 (يناير 1997)
5. عبير عبدالله حسنين محسن (2008):-فعالية برنامج مقترح لتنمية التذوق الملبسي و مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا فئة القابلين للتعليم المنوفية الاقتصاد المنزلي الملابس والنسيج ماجستير
6. عليه عابدين (2008):دراسه فى سكولوجية الملابس دار الفكر العربى
7. كوثر حسين كوجك(2003) : مناهج وتدريب فى الاقتصاد المنزلي، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
8. محمد أحمد إبراهيم (2005): العملية الإرشادية. دار الكتاب الحديث. الكويت
9. وفاء محمد سماحة :- فعالية برنامج مقترح لتنمية التذوق الملبسي لدى الأطفال باستخدام الحاسب الألي

10. www.almaany.com
11. www.joyofclothes.com
12. www.wikihow.com
13. http://www.look-fabulous.com www.look-fabulous.com
14. http://fashionbombdaily.com/
15. www.styleangel.com
16. www.pinterest.com
17. https://attireclub.org-clothes
18. www.shopyourshape.com
19. www.40plusstyle.com

1- وضع خطه لاختيار ملابسك وذلك عن طريق معرفة الهدف من ارتداء الزي ثم تقوم بدراسة الامكانيات الماديه المتوفره لدينا وذلك لتوفير الوقت والجهد والمال .

2- عند اختيار المنسوجات (نوعية الأقمشه) يجب أن تضع في الاعتبار الفائده التي تعود علينا من استخدامه والغرض من استخدامه

3- اختيار الملابس الملائمه لكل مناسبه بالنسبه لافراد الأسره وبذلك خطه سليمة لاختيار الملابس وليس معني هذا وجود قطع كثيره من الملابس ولكن بتنسيق القطع فيما بينها يمكن خلق زي جديد بالنسبه لكل أفراد الأسرة

4- أن تحقق الملابس عند اختيارها الذوق الرفيع والشعور بالرأحه والتوفير المادي وكذلك النواحي الصحيه من الشعور بالتهويه وامتصاص العرق في الجو الحار والدفي في الجو البارد .

5- كما يجب أن تكون ملابسك وملابس أسرتك مناسبه للقيم والتقاليد والعادات .

6- وكذلك تكون مناسبة للعمر والجسم ولون البشره الي جانب جمال المظهر العام بالنسبة لكل فرد من أفراد الأسرة .

من خلال الدراسه تم التوصل للنتائج الآتيه

1- الدور الهام المنوط به قسم الموضه فى نشر ثقافه التذوق الملبسي لطالبات الجامعة

2- الدليل الإرشادى قد يرفع درجة الوعى الملبسي لطالبات الجامعة

3- كيفية تكوين خطة ملبسيه ناجحة

تنمية الوعى الملبسي لطالبات الجامعة يعتبر من الاولويات الهامه للاقسام المتخصصه فى الجامعات والمعاهد المتخصصه، وقد قلمت الباحثه باعداد دليل إرشادى عباره عن كتيب الكترونى وجرارى رفعه على الموقع الإلكتروني للمعهد وهذا الدليل الإرشادى يعتبر نواه فى نشر الوعى الملبسي بما يتناسب مع خطوط الموضه العالميه وتطويعها بما يتناسب مع التقاليد المجتمعيه

التوصيات:

1- تفعيل دور الأقسام المتخصصه فى المؤسسات الأكاديميه فى نشر ثقافه التذوق الملبسي عن طريق عقد المحاضرات واعداد مزيدا من الكتيبات الإرشاديه فى جميع التخصصات ونشرها بطرق سريعة الانتشار من خلال موقع المعهد