

المقدمة:

لقد أصبح الهوس بالقوام المثالي هوية للشعوب المعاصرة سواء في الثقافة أو في المجتمع، هذا الهوس الذي يُشجع الضغوط المجتمعية على الظهور بطريقة معينة والحصول على نوع معين من الجسم، خاصة بين النساء الشابات، وقد نَبَعَ هذا الهوس من بناء ثقافي قديم للهيئة "المثالية"، والذي تغير بدوره مع مرور الوقت ومنذ زمن بعيد وعلى مر التاريخ. فمنذ آلاف السنين، صورت أعمال نحتية وأعمال فنية صوراً ظلّية ذات أشكال مُمتلئة وسميكة. وفي الآونة الأخيرة، في أواخر القرن العشرين، ملأت صفحات مجلات الموضة عارضات الأزياء ذوات الجسم النحيف والرقيق. أما الآن، أصبح الإحتفاء بالأرداف الممتلئة والمنحنيات الواضحة يظهر على شكل "الإعجابات" على وسائل التواصل الاجتماعي. (Howard، 2018) وقد أصبحت ملابس تشكيل القوام الضاغطة وسيلة من الوسائل الإضافية بجانب الجراحة وممارسة الرياضة التي يلجأ إليها البعض لتتحيف شكل القوام، والتحكم في الترهلات؛ مما يحسن من مظهر الجسم، وتسهيل الحصول على شكل الجسم المثالي. (Maibach, 2014)

مشكلة الدراسة:

نظراً للتغير المستمر في مفهوم القوام المثالي للمرأة لدى المجتمعات المعاصرة، يتم الإعتماد على ملابس تشكيل القوام الضاغطة كوسيلة لتحقيق شكل القوام المرغوب، وذلك تحقيقاً للهدف الذي طالما طُورت هذا النوع من الملابس من أجله. ويمكن تلخيص مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- ما مفهوم القوام المثالي للمرأة؟

- ما دور ملابس تشكيل القوام الضاغطة في تحقيق القوام المثالي للمرأة؟

أهداف الدراسة:

- دراسة مفهوم القوام المثالي للمرأة عبر العصور.
- دراسة دور ملابس تشكيل القوام الضاغطة في تحقيق القوام المثالي للمرأة.

أهمية الدراسة:

إضافة مرجع للمكتبة العربية فيما يتعلق بقوام المرأة المثالي وعلاقته بملابس تشكيل القوام الضاغطة.

فرض الدراسة:

- تُساهم ملابس تشكيل القوام الضاغطة في الحصول على مظهر القوام المثالي المرغوب.

منهج الدراسة:

تتبع الدراسة المنهج الوصفي والذي يتضمن وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها.

مصطلحات الدراسة:

- القوام المثالي "Ideal Body": هو شكل القوام الذي يُعتبر الأكثر ملاءمة وجاذبية للشخص، مع الأخذ بعين الاعتبار عُمر الفرد وجنسه وبناءه وثقافته. (Nugent، ٢٠١٣)
- شكل الجسم "Body Shape": يُعرف شكل الجسم على أنه مظهر الجسم العلوي والسفلي نسبةً إلى شكل الوسط، ويتم تحليل شكل الجسم

عن طريق حساب نسبة متوسط قياس الوسط إلى متوسط قياس الصدر "Waist Bust or Chest Ratio (WBR/ WCR)" ونسبة متوسط الوسط إلى متوسط الأرداف "Waist Hip Ratio (WHR)". (Padhye, 2017, pp. 89-108)

- نحت الجسم "Body Contour": يتمثل في توزيع الوزن في الجسم "Weight distribution" بشكل عام، ويمكن التعرف على أنواع الجسم وفقاً للمناطق المحددة في الجسم التي يميل الوزن إلى التراكم فيها، بغض النظر عن طول الجسم. (Elizabeth Liechty, 2006)
- ملابس تشكيل القوام الضاغطة "Body-Shaping Compression Garment": هي ملابس مرنة تأخذ شكل الجسم، مصممة بضغط تدريجي، يمكن ارتداؤها على الجزء العلوي أو السفلي من الجسم أو حتى على كامل الجسم، ولها وظائف تجميلية مثل إخفاء عيوب القوام. (Rob Duffield, 2007)

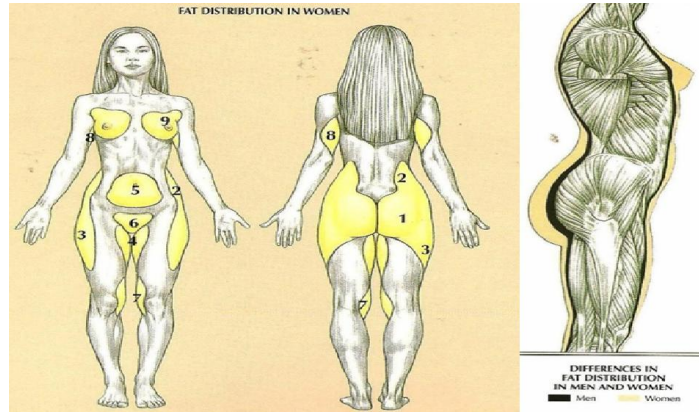
أولاً: قوام المرأة:

١- توزيع الدهون في جسم المرأة:

من الاختلافات المورفولوجية الرئيسية بين جسم الرجل والمرأة، هي أن مقدار الدهون التي تحملها النساء أكبر من تلك الموجودة بجسم الرجل. مما يُخفف من ظهور شكل العضلات ويمحو بروز المؤشرات العظمية، ويزيد إستدارة أسطح الجسم بينما يخلق منحنيات وبروزات للجسم. تمثل نسبة الدهون في جسم المرأة العادية بين ١٨% إلى ٢٠% من وزن الجسم، بينما تمثل نسبة الدهون في الرجال من ١٠% إلى ١٥%. والسبب في هذا الإختلاف هو أن النساء في مرحلة ما من حياتهن قد تُغذي جنين ثم طفل من

احتياطها الخاص، لذلك يجب على النساء تخزين الطاقة في شكل دهون تحسباً لحدوث حمل في المستقبل، ويتم تخزين المزيد من الطاقة خلال الثلثين الأخيرين من فترة الحمل.

لأسباب مختلفة، يختلف توزيع الدهون بين النساء وفقاً للمناخ. ففي البلدان الحارة، تتمركز الدهون في منطقة الأرداف مثل عند السود الأفارقة، وعلى الوركين في العرق المتوسطي، وحول منطقة السرة عند بعض الآسيويين. ويُفید هذا التوزيع في تجنب تغطية النساء بطبقة دافئة من الدهون التي يصعب تحملها والغير فعالة للتنظيم الحراري خلال الأوقات الحارة. في البلدان الباردة، يكون توزيع الدهون أكثر إتساقاً وتنظيماً، مما يوفر حماية أفضل خلال أوقات الشتاء القارصة. فوجود الدهون في جسم الإنسان أمر ضروري لبقاء السلالة ومن المهم أن نلاحظ أن جميع الأشخاص الأصحاء لديهم احتياطات الدهون اللازمة لضمان كفاءة عمل أجسادهم. ولا ينبغي للهوس بالسمنة أو إتباع الحميات الغذائية المتطرفة والقاسية أن يؤدي إلى القضاء التام على الدهون، الشكل رقم ١ يوضح توزيع الدهون في جسم المرأة. (Delavier, 2003)



شكل ١: توزيع الدهون في جسم المرأة، واختلافه عن جسم الرجل

٢- أنواع بنية الجسم "Somatotypes":

يولد الناس بنوع الجسم الموروث على أساس الهيكل العظمي وتكوين الجسم. فمعظم الناس تركيبات فريدة من أنواع الجسم الثلاثة: ظاهريُّ البنية "Ectomorph"، مُعتدلُ البنية "Mesomorph"، وباطنيُّ البنية "Endomorph".

حيث قدم الطبيب [ويليام شيلدون]- دكتوراه في الطب- مفهوم أنواع الجسم، أو ما يطلق عليه "Somatotypes"، في أربعينات القرن الماضي. ومنذ ذلك الحين، وقد استخدمه خبراء التغذية، وعلماء الفسيولوجيا، وحتى الأطباء للمساعدة في تصميم خطط فعالة للياقة البدنية الفردية.

والهدف هو أن يندرج الجميع، وإن لم يكن بدقة تماماً، تحت ثلاث فئات تمثل أنواع الأجسام البشرية المختلفة. ويجب أن نضع في الاعتبار أن هذه الأنواع عبارة عن تعميمات، وأن يمكن أن يكون لدى معظم الناس خصائص لإثنين أو حتى للثلاثة أنواع. (The Three Somatotypes)

قد يجمع معظم الناس صفات من الثلاث أنواع الجسم. على سبيل المثال، قد يكون الجزء العلوي من الجسم للبعض (إكتومورفيك) "Ectomorphic" والجزء السفلي من الجسم (إندومورفيك) "Endomorphic"، وبالتالي يكون الجزء العلوي من الجسم نحيف والجزء السفلي من الجسم أكثر عرضة للدهون، فيخلق شكل الكمثرى. وفي بعض الأحيان لا يكون الاختلاف واضحاً كما هو الحال مع وجود نوع جسم للجزء العلوي من الجسم وآخر للجزء السفلي.

وفي جدول رقم ١ مقارنة بين الثلاثة أنواع للجسم. (Body Types)

البنية الباطنة Endomorph	البنية المعتدلة Mesomorph	البنية البارزة/ الظاهرة Ectomorph
يحفظ الجسم بالدهون	جسم رياضي قوي	جسم هزيل
هيئة أكثر إسكارة ونعومة	ذو طبيعة نحيفة	نحيف، وذو مظهر طويل/ مستقيم
يكتسب العضلات بسهولة ولكن تميل أن تكون غير مكتملة الشكل	تظهر العضلات بشكل طبيعي	ذو عضلات طفيفة/ خفيفة
حجم العظام والمفاصل بين المتوسطة إلى الكبيرة	حجم العظام والمفاصل بين المتوسطة إلى الكبيرة	حجم العظام والمفاصل صغير
مستويات عالية من الدهون في الجسم (يميل إلى زيادة الوزن)	العضلات قوية بشكل طبيعي	انخفاض نسبة الدهون في الجسم (بدون ممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية)
أكتاف صغيرة، وارتفاع حجم الخصر والوركين مما يخلق شكل الكمثرى	أكتاف واسعة / مربعة الشكل	صغير حجم الأكتاف والصدر والأرداف
صعوبة الحفاظ على قابلية فقدان الدهون في الجسم	دهون الجسم موزعة بالتساوي	طول الذراعين والساقين
معدل الأيض (معدل حرق الدهون) بطيء	سهولة فقدان الدهون	صعوبة إكتساب الوزن
نوبات من التعب والإرهاق	معدل الأيض فعال	معدل الأيض (معدل حرق الدهون) سريع وفعال
انقاص الوزن ببطء	سهولة إكتساب العضلات	مفرط النشاط
	يستجيب بسرعة لممارسة الرياضة	صعوبة الحصول على العضلات

جدول ١: مقارنة بين أنواع الجسم الثلاثة: البنية البارزة "Ectomorph"، البنية المعتدلة "Mesomorph"، والبنية الباطنة "Endomorph"

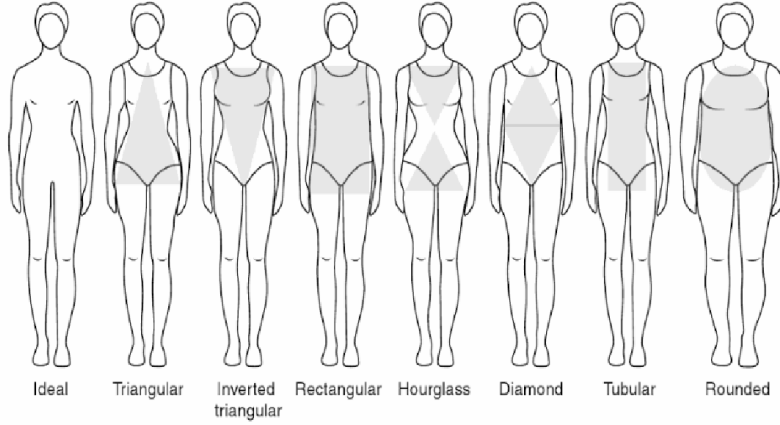
٣- أشكال الجسم "Body Shapes":

يُعرف شكل الجسم على أنه مظهر الجسم العلوي والسفلي نسبة إلى شكل الوسط، ويتم تحليل شكل الجسم عن طريق حساب نسبة متوسط قياس الوسط إلى متوسط قياس الصدر "Waist Bust or Chest Ratio (WBR/ WCR)" ونسبة متوسط الوسط إلى متوسط الأرداف "Waist Hip Ratio (WHR)". بجانب فهم أشكال الجسم، من الضروري أيضاً تحديد مدى تناسب الجسم. تتمثل أشكال الجسم المتناسبة في خلق توازن نسبي للصورة الظلية بالتزامن مع شكل الجسم. (Padhye, 2017, pp. 89-108)

وتختلف أشكال الجسم في ست طرق مميزة:

- أ) الطول "Height".
- ب) حجم العظام أو هيكلها "Bone size or structure".
- ج) الوزن "Weight".
- د) تناسب أجزاء الجسم "Proportional body areas".
- هـ) نحت الجسم "Contour"، ويشمل ذلك توزيع الوزن في الجسم "Weight distribution" أو نوع الجسم "Figure Type".
- و) وضعية/وقفه الجسم "Posture".

وفيما يتعلق بنحت الجسم هناك عدة أنماط نموذجية لتوزيع الوزن في الجسم بشكل عام. يمكن التعرف على أنواع الجسم وفقاً للمناطق المحددة في الجسم التي يميل الوزن إلى التراكم فيها، بغض النظر عن طول الجسم. يمكن لأشكال الجسم أن تكون مبدأ توجيهي لخلق إختيار أسهل للمستهلك عند التسوق للملابس. ويوضح الشكل رقم ٢ أشكال الجسم المختلفة. (Elizabeth)



شكل ٢: أمثلة لأشكال الجسم المختلفة، المصدر: (M-E Faust, ٢٠١٤)

وهناك الكثير من المصطلحات التي يمكن من خلالها تصنيف أشكال جسم المرأة، من هذه التصنيفات التسمية بأسماء الأشكال؛ مثل: شكل الجسم البيضاوي/ المُستدير "Oval/ Rounded"، المسطرة/ الإسطواني "Ruler/Tubular"، والماسية "Diamond"، والساعة الرملية "Hourglass"، والمستطيل "Rectangle"، والمثلث "Triangle"، والمثلث المقلوب "Inverted Triangle". وهناك التسمية بالحروف/ الأرقام؛ فهناك شكل الجسم "O"، و"X"، و"H"، و"A"، ويضمّن أيضاً شكل الجسم الذي يشبه الرقم "8". وهناك أشكال الجسم التي تأخذ أسماء الفواكه/ الخضار؛ مثل: شكل التفاحة "Apple shape" والكمثرى "Pear shape". (Karla Simmons, Cynthia L. Istook, Priya Devarajan, 2004)

وقد استعرض الباحثون المعلومات الموجودة التي تتعلق بشكل الجسم الأنثوي للعثور على القواسم المشتركة بين البيانات (M-E Faust, 2014)؛

وإعتماداً على المعلومات المشتركة الموجودة يُمكن توليف شكل الجسم في خمسة أشكال كما يلي:

(١) **المثلث Triangle**، والذي يمكن تمييزه بعرض الوركين الذي يتجاوز عرض الكتف والصدر، ونسبة الأرداف للوسط ضئيلة، ونسبة الصدر للوسط تكاد تكون مُنعدمة. يعتمد هذا الشكل على الصدر والخصر والأرداف كمعالم قياس. يوجد أسماء أخرى لهذا الشكل مثل شكل الحرف "A"، أو شكل الكمثرى "Pear shape"، وشكل شجرة الكريسماس "Christmas Tree". يتميز بتركيز الوزن في الجزء السفلي من الجسم، فغالباً ما يتركز في الأرداف والأفخاذ، الجزء العلوي من الجسم أصغر من الجزء السفلي.

(٢) **المثلث المقلوب Inverted Triangle**، الذي يتجاوز فيه عرض الكتفين والصدر عرض الأرداف. وتصغرُ نسبة الصدر للوسط، ونسبة الأرداف للوسط تكاد تكون مُنعدمة. يعتمد هذا الشكل على الصدر والخصر والأرداف كمعالم قياس. يُسمى أيضاً بالشكل المخروطي "Cone shape"، وشكل الحرف "V"، حيث يتركز الوزن في الجزء العلوي من الجسم.

(٣) **المستطيل Rectangle**، الذي يتصف بعدم وجود انحراف بين عرض الكتف والخصر والورك، فقياسات الوسط والأرداف تكاد تكون متساوية، ونسب الصدر للوسط، والأرداف للوسط ضئيلة مما لا يُحيل خلق وسط محدد، يعتمد هذا الشكل على الصدر والخصر والأرداف كمعالم قياس. يُطلق عليه أيضاً شكل المسطرة "Ruler"، وشكل الحرف "H".

٤) الساعة الرملية "Hourglass"، التي تتميز بالكتف العريض الذي يتساوى مع عرض الورك مما يخلق خصر محدد. يعتمد هذا الشكل على الصدر والخصر والأرداف كمعالم قياس. قد يُسمى أيضاً بشكل الحرف "X"، أو الرقم "8".

٥) البيضاوي "Oval"، كما يُطلق عليه أيضاً الجسم الدائري "Rounded"، وشكل التفاحة "Apple shape"، أو شكل حرف ال "O"، وهو الذي يُعرف بصغر حجم الجذع العلوي والسفلي، مع بطن ممثلة عريضة. حيث أن متوسط قياسات المعدة والخصر والبطن أقل من قياس الصدر، ولكن أعلى من أو يساوي قياس الأرداف. هذا الشكل يستخدم الصدر، والخصر، والأرداف، والمعدة، والبطن كمعالم قياس. يتميز بصغر حجم الكتف والأرداف بينما يتركز الوزن في هذا الشكل على الصدر والبطن، ويتمتع هذا الشكل بساقين رفيعتين.

وظهرت الحاجة إلى إيجاد المزيد من فئات شكل الجسم نتيجة لفشل إدراج الكثير من النساء في هذه التصنيفات. وللتخفيف من حدة هذه المشكلة، تم وضع أربع فئات جديدة؛ وسُميت هذه الفئات طبقاً لأشكال جسم مواضيع البحث كالتالي:

٦) الملاعقة "Spoon"، يتناقص الخصر تدريجياً نزولاً من الصدر فيخلق خصر محدد، ويزداد عرض أعلى الأرداف والأرداف مما يزيد النسبة بين الأرداف والخصر. يستخدم هذا الشكل الصدر، والخصر، أعلى الأرداف والأرداف كمعالم قياس.

٧) الماسة "Diamond"، يتميز هذا الشكل بزيادة حجم البطن والخصر والمعدة، والتي قد تتجاوز أو تساوي قيمة قياسات الصدر والأرداف.

ويعتمد هذا الشكل على الصدر، والخصر، والأرداف، والبطن كمعالم قياس.

٨) الساعة الرملية السفلية "Bottom Hourglass"، نفس شكل الساعة الرملية المذكور أعلاه، ولكن هذا الشكل يتصف بأرداف أعرض من الصدر، ولكن مع المحافظة على الخصر المحدود بوضوح حيث لا تزال نسبة الصدر للوسط، ونسبة الوسط للأرداف كافية لخلق الخصر المحدد؛ وما يميز هذا الشكل عن المثلث هو أن الوسط هنا يظهر بشكل واضح ومحدد بعكس شكل المثلث. يستخدم هذا الشكل أيضاً الصدر والخصر والأرداف كمعالم قياس.

٩) الساعة الرملية العليا "Top Hourglass"، نفس شكل الساعة الرملية المذكور أعلاه لكن يتميز هذا الشكل بمحيط صدر أكبر بالمقارنة مع الأرداف، ولكن يحافظ على الخصر واضح المعالم؛ وما يميز هذا الشكل عن المثلث المقلوب هو أن الوسط هنا يظهر بشكل واضح ومحدد بعكس شكل المثلث يستخدم هذا الشكل أيضاً الصدر والخصر والأرداف كمعالم قياس. (Sidberry, 2011)

ثانياً: جسم المرأة المثالي:

١- تغيير مفهوم القوام المثالي عبر العصور:

تاريخياً، وفي الثقافات الغربية، كان يُنظر لجسم المرأة الممتلئ على أنه مرغوب ومثير. ويظهر ذلك في أحد أقدم التماثيل المعروفة لجسم المرأة وهي "تماثيل فينوس" وهي تماثيل صغيرة تعود إلى ما بين ٢٣ و ٢٥ ألف سنة في أوروبا. الشكل رقم ٣ يُظهر تمثال (فينوس ولندورف) "Venus of Willendorf"، الذي يُصور جسم المرأة بشكل ممتلئ، ويرى الخبراء

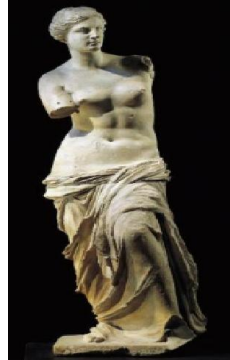
والمؤرخين أن هذه التماثيل كانت يرمز إلى الجاذبية والخصوبة والجمال
الأنثوي المثالي في ذلك الوقت. (Kuiper, 2018)



شكل ٣: تمثال فينوس ولنندورف "Venus of Willendorf" الذي يعود لأواخر العصر الحجري،
والمعروض في متحف التاريخ الطبيعي، فيينا

وفي اليونان القديمة، كانت (أفروديت) "Aphrodite"، إلهة الحب
والجمال، غالباً ما يتم تصويرها بقوام صغير الثدي مشدود وذو المنحنيات،
كما في الشكل رقم ٤. وغالباً ما يُشكل تمثال أفروديت "Aphrodite" أو ما
يُسمى (فينوس دي ميلو) "Venus de Milo" على هيئة قوام ملتوى بشكل
أنثوي وجسم ممشوق، وهو ما كان يميز شكل القوام في تلك الفترة.

(Howard, 2018)



شكل ٤: تمثال أفروديت "Aphrodite" أو ما يُسمى فينوس دي ميلو "Venus de Milo"، إلهة الحب
والجمال عند اليونان. يرجع لحوالي ١٠٠ ق.م

وفي العصور الوسطى، صور الفنانيـن الجسم المثالي للمرأة على أنه الجسم "القابل للإنجاب" "Reproductive Figure". حيث ركزت اللوحات على تصوير البطن الممتلئة كرمز للخصوبة، فكثيراً ما كان يُعرض الجسم الأنثوي ممتلئ الصدر والأرداف. وقد كان هذا الاتجاه واضحاً في اللوحات الشهيرة للقرن السابع عشر، التي صورت جسم النساء بقوام ممتلئ - وهو نوع الجسم المفضل في ذلك الوقت كما في الشكل رقم ٥.



شكل ٥: لوحة الحسنات الثلاثة The Three Graces ل [بيتر بول روبنس Peter Paul Rubens]، حوالي ١٦٣٥، تظهر قوام المرأة الممتلئ وهو المثالي في ذلك الوقت، المصدر: متحف ديل برادو بمدريد ويُعد ظهور النحافة في جسم المرأة المثالي ظاهرة حديثة نسبياً، حيث يرجع تاريخها إلى عشرينات القرن الماضي. وقد أكد العديد من العلماء أن مثالية نحافة الجسم هو نتيجة للتسويق الناجح من قبل صناعة الأزياء، والتي وضعت معايير جديدة لجمال المرأة خاصة في المجتمعات الصناعية الغنية في القرن العشرين. فقد كانت موضة الأزياء ممتلئة بالرسوم التوضيحية المرسومة باليد حتى ذلك الوقت، عندما بدأت تُصور فوتوغرافياً ويتم توزيعها على نطاق واسع في مجالات الأزياء.

وقدمت هذه المجالات صورة خيالية لكيف يجب أن تبدو المرأة. وفي ثلاثينات وأربعينات القرن الماضي انتقلت معايير الجمال نحو القوام المُشكل ذات الإنحناءات الواضحة، والتي أكدت عليه ممثلات ومشاهير هذه الفترة، واستمر هذا الأمر أيضاً في الخمسينات وقد كانت (مارلين مونرو) أكبر دليل على ذلك. وقد كان هناك أيضاً اتجاه النحافة الذي ارتبط بمظهر الشابات الصغيرات من الطبقات العُليا، وكانت كل من (جرايس كيلى) و (أودرى هيبورن) مثال على إتجاه النحافة، وقد وصلت النحافة إلى أشدها في الستينات عندما ظهرت عارضة الأزياء الشهيرة [تويجي Twiggy] التي أثرت على مظهر جيل كامل من الشابات، ويوصف قوام تويجي على أنه جسم مُسطح الصدر، وصدياني الشكل وقد كانت تزن ٤٣,٥ كيلوجرام. وقد حدث هذا النحافة، والحرية، والشباب، ونمط الحياة الحرة الطليقة. وقد حدث هذا الاتجاه حدث في أنحاء أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وأصبح الأساس في صناعة الأزياء والتفضيل الرئيسي لوسائل الإعلام فيما يتعلق بأنواع الجسم الأنثوى. وبالتالي، أصبحت النحافة من معايير الجمال لكثير من النساء منذ الستينات وحتى وقتنا هذا. في صناعة الأزياء تحديداً، أصبحت النحافة المتطرفة هي الأفضل لجسم عارضات الأزياء.



شكل ٦: عارضة الأزياء [ليسلى لاوسون Lesely Lawson] المعروفة ب [تويجي Twiggy]، والتي أصبحت الأكثر شعبية في مجلات الموضة في الستينات حيث اشتهرت بقوامها النحيل.

تشمل التفسيرات وراء هذا التفضيل لشكل الجسم النحيف الرغبة في محاكاة الطبقة العليا وصناعة الأزياء، حيث تُعبر النحافة عن الثروة، والرفاهية، والشهرة؛ وتغير دور المرأة بعدما كان يقتصر على الأمومة لتصبح أكثر فعالية أو أشتغلت بالمهن التي كانت ذكورية؛ أيضاً الرغبة في المظهر الشبابي؛ كما يقترح المجتمع الطبي وجود علاقة بين النحافة والصحة. وتشمل العواقب السلبية المحتملة لمثالية للجسم النحيف صورة الجسم السلبية، وانخفاض تقدير الذات، والإضطرابات النفسية والجسدية لنسب الجسم التي قد تُهدد الحياة. (Bailey، ٢٠٠٨، الصفحات ٢٣-٣٢)

منذ بداية القرن الحادي والعشرين، كان هناك تحول نحو الإحتفاء بتنوع الأشكال المختلفة لجسم المرأة في وسائل الإعلام والموضة. يرتبط هذا الإتجاه ارتباطاً وثيقاً باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يتم تمثيل الأنواع والأشكال المختلفة من قبل المُستخدمين العاديين عبر الإنترنت.

بالتأكيد، يُمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أيضاً أن تعطي بعض المراهقين صورة جسدية سلبية "Negative Body Image". حيث وُجد في أحد استطلاعات الرأي أن لوسائل التواصل الشائعة دور في أن أكثر من ربع المراهقين النشطين عبر الإنترنت يعانون من الضغط حول أهمية هئيتهم في صورهم المنشورة. ومن ناحية أخرى، سمح انتشار وسائل التواصل الاجتماعي للمرأة الحقيقية بالإحتفاء بأنواع الجسم الحقيقية المختلفة. حيث أصبحت منصة للتعبير الإيجابي للجسم.

وبالرغم من التغير المُستمر في مواصفات شكل الجسم المثالي، إلا أنه يتم انعكاسها وتعزيزها في الثقافة من خلال وسائل الإعلام- سواء كان

عن طريق الفنون أو اللوحات الإعلانية أو مقاطع الفيديو الموسيقية، مما يجعل بإمكانها التأثير على صورة الجسم بالنسبة للشابات وحتى الأطفال.

في عام ٢٠٠٧، تم بث الحلقة الأولى من المسلسل الواقعي "Keeping Up With the Kardashians" في الولايات المتحدة، ومنذ ذلك الحين، تعدى عدد مُتابعين الأخوات (كardashians) على وسائل التواصل الإجتماعي الـ ١٢٠ مليون مُتابع، وأصبحت الصورة الجسدية لأجسام الأخوات (كardashians) محورًا متكررًا للمجلات الأسبوعية الشهيرة، مما يوحي بواصفات جديدة لجسم المرأة المثالي الذي يتصف بالمبالغة في المنحنيات الأنثوية كما في الشكل رقم ٧. (Howard, 2018)، وقد صرحت (كيم كارداشيان) أنها تعتمد على بإرتداء اثنين من ملابس تشكيل القوام الضاغطة فوق بعضهم للحصول على هذا القوام. (Kardashian, 2017)

ووفقاً لبيان صحفي صدر حديثاً، صاغ الدكتور [ماتيو شولمان Matthew Schulman]، جراح التجميل في مدينة نيويورك، مصطلح "تأثير كارداشيان Kardashian Effect". ويصف هذا الأثر الأشخاص الذين يزورون جراحي التجميل من أجل الحصول على النحت وحقن القوام ليكون على غرار قوام (كيم كارداشيان). (Stutzer, 2017)



شكل ٧: [كيم كارداشيان Kim Kardashian] بطلة البرنامج الواقعي " Keeping Up With the Kardashians"، وهي تُظهر معايير جديدة لجسم المرأة المثالي

٢- معايير الجسم المثالي:

بالرغم من الاختلاف الكبير في مفاهيم الجسم الأنثوي المثالي عبر العصور، إلا أن هناك بعض المعايير الهامة التي قد تُعبر عنه، تتمثل هذه المعايير فيما يلي:

- أ) أن يكون الجسم مُتماثل وذو وضعية ووقفة مُستقيمة،
- ب) أن تكون نسب الجسم نسب جمالية ومُرضية، بحيث يكون عرض الكتف مساوياً لعرض الأرداف، وأن يكون قياس الخصر أصغر من قياس الصدر والأرداف ب ١٠ إلى ١٢,٥ بوصة.
- ج) ويتم تقديم صورة الجسم المثالي في مجال صناعة الأزياء، على أنه أطول وأقل حجماً وله نسب مناسبة ومتوازن، ويظهر ذلك دائماً في الرسوم التوضيحية للأزياء والتصوير الفوتوغرافي ومنصات عروض الأزياء.

ولكن تستند هذه المعايير على تفضيلات المُجتمع الغربي ورؤيتهم عن الجسم الأنثوي المثالي، فمن الصعب إيجاد معايير مقبولة عالمياً نتيجة لتنوع الأشكال التشريحية للجسم. فتضع كل بلد المعايير الخاصة بها فيما يتعلق بمفهومها عن الجسم المثالي.

وليس بالضرورة أن تُعبر القياسات المثالية عن نسب الجسم المثالي. فلابد من النظر إلى توزيع حجم اللحم "Flesh" على الهيكل العظمي؛ فعلى سبيل المثال، يمكن أن يُعبر قياس دوران الصدر على أن ضخامة الظهر وصغر حجم الصدر؛ أو أن يكون الصدر كبيراً والظهر هو الصغير، لذلك لا يجب الإعتماد على القياسات فقط لتحديد الجسم المثالي. (Armstrong, 2010, p. 23)

٣- العوامل التي تؤثر في أبعاد وشكل جسم الإنسان المصري:

أ) الجنس: تختلف أبعاد الجسم في الذكر عن الأنثى حيث أن الطبيعة وهبت الأنثى تكديساً لبعض الشحم في مناطق معينة من الجسم مثل الثديين والأرداف والبطن لذا تختلف النسب في الأنثى عن الذكر.

ب) السن (مراحل العمر المختلفة): نتيجة لتطور نمو العظام والعضلات وأيضاً يختلف عمق طبقة الشحم كثيراً في أجزاء الجسم المختلفة عند البالغين، أما الطفل فتغطي جسمه طبقة شحمية سميكة تكاد تكون منتظمة السمك تغطي العظام والعضلات، وكلما تقدم العمر بالطفل تناقص الدهن في بعض الأجزاء ليتجمع في أجزاء أخرى.

ج) المهنة: حيث تفرض مهنة الإنسان عليه القيام بحركات معينة تُغير في معدل تناسب أعضاء جسمه بعضها عن البعض الآخر، فمثلاً تختلف قياسات الإنسان الذي يقوم بالأعمال الكتابية التي تحتاج إلى الجلوس لمدة ثمانى ساعات عن قياسات الذي يقوم بالأعمال العضلية التي تحتاج لبذل المجهود البدني والعضلي.

د) البيئة والموطن الأصلي: فتختلف أبعاد جسم الإنسان المصري تبعاً لمحل ميلاده وإقامته داخل حدود الدولة فتختلف في الصعيد عنها في الوجه البحري والمعروف أن سكان مصر في الصعيد غالباً يمتازون بال نحافة والطول، وسكان الوجه البحري يمتازون بالجسم الممتلئ إلى حد ما.

هـ) الحالة الاجتماعية: المرأة في الريف تفضل أن يكون جسمها ممثلاً نتيجة التقاليد الموروثة، أما المرأة في المدن أو الموظفة على الأخص فأنها تهتم بأن يبدو جسمها في شكل معتدل أو مائل للنحافة بعض الشيء.

و) طريقة التغذية والعادات الغذائية عند المصريين والدول المتقدمة: يُعتبر الطعام عامل أساسي لتشكيل الجسم المصري، فمن العادات الغذائية التي لها أثر سيئ على الغذاء المصري هي عادة "التسبيك"، ويعتمد المصريون على الحبوب والدقيق في الحصول على السُّعرات الحرارية اللازمة للجسم، كما يهتمون بالحلوى والدهون وهي تؤدي نفس الغرض. أما في الدول المتقدمة فتُعتبر الأطباق الأساسية هي السلطة والسّمك والجبن والفاكهة واللحوم والخضر وعاداتهم الغذائية جيدة. (مصطفى، ١٩٧٥)

ثالثاً: ملابس تشكيل القوام الضاغطة:

١- نبذة تاريخية عن ملابس تشكيل القوام الضاغطة:

يرجع تاريخ ملابس تشكيل القوام لسنة ١٥٥٠ قبل الميلاد، فقد كانت بداية ظهورها في الحضارة المنيونية "Minoan"، حيث وجدت التماثيل المنيونية ترتدي ما يشبه ملابس تشكيل القوام "الكورسيه" كما في الشكل رقم ٨. ما يُعد دليلاً على المؤشرات المبكرة لإستخدام الملابس لنحت القوام. (Younger، ٢٠١٨)



شكل ٨: تمثال إلهة الثعابين "Snake Goddess" ترتدي ما يشبه الكورسيه، ١٦٠٠ قبل الميلاد. معروض في المتحف الأثري، في كريت، اليونان.

وقد ظهر إرتداء ملابس تشكيل القوام فى أوروبا بعد ذلك بأكثر من ثلاثة آلاف عام، حيث عكست اللوحات والمنحوتات التى ترجع إلى القرن الخامس عشر صورة المرأة التى ترتدى الثياب المحبوكة والضيقة على منطقتى الوسط والبطن الصغيران، مما يؤكد إرتداء المرأة فى ذلك الوقت لملابس داخلية لتشكيل القوام لهذا الشكل. وفى بداية عصر النهضة فى إيطاليا فى القرن السادس عشر، كان ربط منطقة الوسط والبطن من المتطلبات الأساسية لملابس كل من الرجال والنساء، وقد أثبت ذلك وجود صدرة الرجال الضيقة "Men's Doublet"، والكورسيه للنساء "Women's Corset". وقد قدمت الملكة [كاترين دي ميديشي Catherine de' Medici] الإيطالية الأصل الكورسيه لفرنسا عندما تزوجت ملك فرنسا هنرى الثانى، وقد أصبح الكورسيه قطعة ملبسية أساسية فى خزانات نساء الطبقات العليا منذ ذلك الحين وحتى القرن العشرين.

فى البداية كان الكورسيه يُصنع من أقمشة كتانية قاسية "Canvas"، وكانت تقوى عمودياً بدعامات "Stays" مصنوعة من الحديد أو عظام الحيتان "Whalebones"، وقد تراوحت الحافة العلوية للكورسيه من تغطية الصدر، أو تحت الصدر مباشرةً، بينما كانت الحافة السفلية للكورسيه تتوقف عند الوسط، أو امتدت لتحت الأرداف، أو كانت تصل إلى الوسط من الظهر بينما تمتد من الأمام على شكل حرف "V". بغض النظر عن مختلف الأنماط التى توفر فيها الكورسيه، كان الهدف الموحد للكورسيه هو كبح وتقييد الجسم بقدر المستطاع. فقد تحملت المرأة عبر القرون ربط بطنها ووسطها بهدف تحقيق شكل الوسط المثالى لكل قرن. وقد كان إرتداء المرأة للكورسيه ذات الأربطة الضيقة "Tightly Laced Corset" وسيلة للتعبير عن مستواها

الإجتماعى والإقتصادى، فقد كان من المستحيل أداء أى عمل يدوى أثناء إرتداء هذا الزى المُقيد.

وقد أصبحت البيئة الإجتماعية الناتجة عن ذلك أكثر تناقضاً وتعقيداً، فبالرغم من تحذيرات الأطباء فى ذلك الوقت من الأضرار الصحية الخطيرة التى كان سببها إرتداء الكورسيه والأربطة الضيقة، إلا أن المرأة قد إستمرت فى إرتدائه على الرغم من أضراره الصحية.

لم يكن حتى بداية القرن العشرين، عندما غير مصمم الأزياء الفرنسى [بول بواريه Paul Poiret] التركيز من الوسط إلى الكاقل، مما أفقد الكورسيه صلاحيته، وقد تغير منظور الأزياء فى عشرينات القرن الماضى بعد أن كانت رغبة النساء فى المبالغة فى إنحناءات القوام لتصبح الأزياء صبيانية "Garconne"، تشبه الصندوق "Boxy" بلا إنحناءات، مما وضع نهاية للكورسيه الضيق ذات الأربطة المُحكمة والدُعومات الحديدية والمصنوعة من عظام الحيتان. حتى عندما عادت أنماط الأزياء التى تُركز على تصغير الوسط فى الثلاثينات والخمسينات، أصبحت الكورسيهات أنعم، وأخف وزناً، وأكثر مرونة، وقد أظهرت الإبتكارات النسجية فى ذلك الوقت، مثل الأقمشة المطاطة "Elastic"، الدعومات البلاستيكية "Plastic Boning"، وأقمشة التريكو. وفى منتصف القرن العشرين بدأ مصممى الأزياء الراقية فى فرنسا بدمج نظم الدعم مباشرة مع ملابس السهرة، مما يلغى الحاجة لإرتداء ملابس داخلية مُقيدة للحركة. وفى لندن فى السبعينات، أعادت مصممة الأزياء [يفيان ويستوود Vivienne Westwood] الكورسيه الفيكتورى تحت أضواء الموضة من جديد. وفى الثمانينات تحول الكورسيه من كونه ملابس داخلية وأصبح يُرتدى كملابس خارجية. وقد ساهمت ثقافة

البوب الأمريكية بشكل كبير في التقبل العالمي لإرتداء الكورسيه كملابس خارجية، عندما قام المصمم الفرنسي [جون بول جولتيير Jean Paul Gaultier] بتصميم كورسيه بصدر مخروطي مُدبب لمغنية البوب الأمريكية [مادونا Madonna]، والتي ارتدته خلال جولتها الغنائية عام ١٩٩٣. وقد مهد القبول واسع الانتشار لإرتداء الكورسيه كملابس خارجية الطريق للشركات مثل [فيكتوريا سيكريت Victoria's secret]، و[فريدريك هوليوود Frederick's of Hollywood] للتسويق الملابس الداخلية النسائية على أن تُرتدى كملابس خارجية.

وبالنظر إلى المتاجر اليوم، نجد أن عادة ضغط الجسم بإستخدام الكورسيهات قد تطورت لتشمل الكورسيهات التي يمكن إرتداها إما كملابس داخلية أو خارجية، بالإضافة إلى ملابس تشكيل القوام الضاغطة الداخلية التي تُباع على أنها تقوم بتحفيف شكل القوام، وتُعد هذه الملابس الداخلية الضاغطة أنعم وأخف من الكورسيهات التقليدية ولكنها تقوم بنفس الوظيفة إلا وهي تشكيل القوام. وفي بداية القرن الواحد والعشرين وعلى الرغم من أن المكانة الإجتماعية والإقتصادية للمرأة لا تتعكس مباشرة بإرتداء الكورسيه مثلما كانت في بدايات القرن الماضي، إلا أنه من الممكن تعزيز الصورة الذاتية للمرأة وثقتها بنفسها من خلال شراء ملابس تشكيل القوام الحديثة. (Strauss، ٢٠١٥، الصفحات ٩٥-٩٦)

٢- ملابس تشكيل القوام الضاغطة والقوام المثالي:

تتمتع ملابس تشكيل القوام الضاغطة بأهمية بالغة على مر العصور ، حيث أنها جزءاً لا يتجزأ من المظهر الخارجى للمرأة، فقد لعبت دوراً هاماً فى الحفاظ على الهيئة التصميمية "البنائية والزخرفية" للزى فى صورته مثلى

وكما ينبغي، فكانت بمثابة الهيكل الأساسي لملابس النساء الخارجية، كما أنها استُخدمت في إبراز الجسم الأنثوي بالصورة الجمالية التي يتفق عليها الأفراد في أي زمان ومكان وتهيئته ليبدو أسفل الملابس رشيقاً وجذاباً ومتميزاً. وتعد المؤثرات غير المرئية المتمثلة في ملابس تشكيل القوام الضاغطة من المنتجات الملبسية التي لاقت رواجاً بين النساء، فالمرأة بطبيعتها محبة للجمال وتتجه دوماً إلى كل ما هو جميل وجذاب، وملابس تشكيل القوام الضاغطة تضم في جوهرها معنى الأنوثة والرقّة، فهي مليئة بأحاسيس "الجمال، العظمة، الأناقة" وكانت المرأة تشعر بالسعادة والرضا عند ارتدائها لها. وتُعرف ملابس تشكيل القوام الضاغطة علمياً بأنها قطع ملبسية ترتديها المرأة أسفل ملابسها الخارجية للحفاظ على هيئتها البنائية والزخرفية في صورة مثلى، كما أنها تُستخدم في إبراز الجسم الأنثوي بالصورة الجمالية التي يتفق عليها الأفراد في عصر من العصور وتهيئته ليبدو أسفل الملابس رشيقاً وجذاباً.

وتنقسم ملابس تشكيل القوام الضاغطة إلى ملابس ضاغطة خاصة بتشكيل الجزء العلوي من الجسم مثل ملابس تشكيل الصدر والوسط، وملابس ضاغطة خاصة بتشكيل الجزء السفلي من الجسم مثل ملابس تشكيل الفخذين. وقد جاء تطور ملابس تشكيل القوام الضاغطة ليبدل على أسلوب حياة المرأة العصرية ومدى حرية المرأة في أسلوب حياتها لتحقيق وظيفتها الأصلية وهي إعطاء الملابس الخارجية مظهرها الجيد و ملابس تشكيل القوام الضاغطة المعاصرة تتميز بقدر كبير من الراحة لم يتوفر من قبل. وترجع كمية الراحة التي توفرها ملابس تشكيل القوام الضاغطة الحالية أنها

خفيفة وهى تعطى تأثيراً يقارب كثيراً ملابس تشكيل القوام الضاغطة الأكثر صلابة والأثقل وزناً. (ماضى، ٢٠١٥، الصفحات ٢٩١-٣١٥)

لعبت ملابس تشكيل القوام الضاغطة دوراً كبيراً فى العصور الماضية لتعطى الزى الصورة التى أرادها المصمم فى عصر من العصور والتى كانت ترتديها المرأة لكى يأخذ الرداء الخارجى الشكل المطلوب فى ذلك العصر، ومن خلال تقدّم الصناعة وتطور الفنون وتعدد طبقات المجتمع والعيوب الجسمية والأمراض والعاهات وبناءً عليه تطورت ملابس تشكيل القوام الضاغطة من قفص حديدي إلى حمالات للثدى الرقيقة المصنوعة من الأقمشة المطاطة والتى تفعل فعل السحر فى أجسام النساء. وأخذت ملابس تشكيل القوام الضاغطة أشكالاً مختلفة ووظائف متعددة مع حركة التاريخ وتطور إهتمامات الإنسان. وتدوالها الرجال والنساء، وأصبحت لها وظيفة أساسية تختلف فى تفاصيلها من عصر إلى عصر وتختلف خاماتها تبعاً لإختلاف وظيفتها.

ومهما تغيرت وتطورت فجميع ملابس تشكيل القوام الضاغطة لها صفة إبراز الجسم فى الصورة الجمالية التى يُجمع عليها الناس فى عصر من العصور وإخفاء عيوب الجسم وإعداده لكى يبدو تحت الثوب رشيقاً وجميلاً وجذاباً، وكانت ملابس تشكيل القوام الضاغطة أحياناً ما تستخدم لتقويم العمود الفقرى وهى إحدى إنحرافات القوام، وكذلك تستخدم فى بعض الأمراض مثل اللمباجو وأيضاً لضغط البطن والأرداف عند السيدات ومنع بروزها من الثوب حسب قواعد الموضة.

وتعتبر ملابس تشكيل القوام الضاغطة عنصراً هاماً فى إعطاء الجسم الشكل المطلوب. فقد كانت فيما مضى عبارة عن حزام حول الخصر

وكانت مهمتها شد الصدر ودفعه إلى أعلى وفي مرة أخرى استُخدمت لإخفاء الصدر نهائياً ثم إتجهت إلى تضخيم الأرداف ثم عادت وضغطت على الجسم بقوة، وبذلك أصبح تاريخ ملابس تشكيل القوام الضاغطة هو تاريخ الموضة نفسها. وهكذا نجد أن ملابس تشكيل القوام قد تحكمت في الموضات النسائية حتى نهاية القرن الثامن عشر وكانت صناعتها تحتل مكاناً بارزاً بين الصناعات الفرنسية. (الشريف، ١٩٧٥)

تُركز هذه الدراسة على ملابس تشكيل القوام الضاغطة المعاصرة التي تعتمد في تشكيل القوام على الخامات المطاطة دون الحاجة إلى الدُعامة. وهذا النوع متوفر بكثرة في الأسواق العالمية والمحلية، وله العديد من الأنواع والإستخدامات.

٣- تصنيف ملابس تشكيل القوام الضاغطة:

هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تصنيف ملابس تشكيل القوام الضاغطة، فيمكن تصنيف أنواع ملابس تشكيل القوام الضاغطة على حسب وظيفتها؛ حيثُ تختلف وظيفة ملابس تشكيل القوام الضاغطة باختلاف درجات الضغط بها، مثل: يمكن اللجوء لملابس تشكيل القوام الضاغطة ذات الضغط الخفيف للتحكم الخفيف في ترهلات الجسم للمبتدئين أو للإستخدام اليومي وإخفاء خطوط الملابس الداخلية من المظهر الخارجي للملابس. أما ملابس تشكيل القوام الضاغطة ذات الضغط القوي يمكن ارتداؤها في المناسبات الخاصة كحفلات الزفاف أو في الأوقات المخطط ارتداؤها لفترة زمنية أقصر. (Shapewear Guide)

ويمكن تصنيف ملابس تشكيل القوام الضاغطة حسب الوظيفة الى ثلاث وظائف أساسية كما يلي:

(أ) **تنعيم وضبط خطوط القوام "Smooth":**

يتميز هذا النوع من ملابس تشكيل القوام الضاغطة بتغطية أكثر قليلاً من الملابس الداخلية العادية، ويحتوى هذا النوع على نسبة ضغط خفيفة ليمنح خطوط القوام تنعيماً طفيفاً مريحاً طوال اليوم. ومن الوظائف الأساسية أيضاً لهذا النوع؛ إخفاء خطوط الملابس الداخلية التي قد تؤثر على المظهر الخارجى للملابس كما هو موضح فى الشكل رقم ٩.





شكل ١٠: أثر ارتداء الملابس الضاغطة في تشكيل القوام، المصدر:

[/http://www.shapewearguru.co.uk/before-and-after-shapewear](http://www.shapewearguru.co.uk/before-and-after-shapewear)

(ج) نحت القوام "Sculpt":

تسعى بعض النساء للحصول على دعم إضافي وخاصة في المناسبات الخاصة كحفلات الزفاف، بالتالي يلجأن لإستخدام ملابس تشكيل القوام ذات الضغط القوي، التي تتحكم بترهلات الجسم بشكل حازم، وتسيطر بشكل جيد على حركة الترهلات. كما تساهم ملابس تشكيل القوام ذات الضغط القوي في تعزيز بعض ملامح الجسم كإبراز ورفع الأرداف واعطاءها مظهر أكثر استدارة، كما في الشكل رقم ١١.



شكل ١١: مشد تعزيز مظهر الأرداف من العلامة التجارية الأمريكية Spanx

وفيما يلي عرض لبعض الصور التي توضح التأثير على شكل القوام ومظهر الملابس الخارجية قبل وبعد ارتداء ملابس نحت القوام الضاغطة ذات الضغط القوي.



شكل ١٢: شكل القوام قبل وبعد ارتداء ملابس نحت القوام الضاغطة. المصدر:
<https://www.spanx.com/shops/best-selling/booty-booster>



شكل ١٣: أمثلة لنحت القوام باستخدام ملابس تشكيل القوام من الماركة الأسترالية "BELLA BODIES".
المصدر: <http://www.braqueen.com.au/inside-bella-bodies-shapewear>

نتائج الدراسة:

ناقشت الدراسة الأسس التشريحية لقوام المرأة خاصة تلك المتعلقة بتوزيع الدهون في مناطق الجسم المختلفة، ووجدت أن نسبة تخزين الدهون في الجسم تختلف من شخص إلى آخر وتتقسم الأجسام من ناحية البنية وتكوين الجسم إلى ثلاث أنواع وهم: ظاهريُّ البنية "Ectomorph"، مُعتدلُ البنية "Mesomorph"، وباطنيُّ البنية "Endomorph".

كما أن الاختلاف في توزيع الدهون في الجسم ينتج عنه أشكال الجسم المختلفة، حيث يمكن أن يندرج شكل الجسم إلى أحد هذه الأشكال التسعة: المثلث Triangle، والمثلث المقلوب "Inverted Triangle"، والمستطيل "Rectangle"، والساعة الرملية "Hourglass"، والبيضاوي "Oval"، والملعقة "Spoon"، والماسة "Diamond"، والساعة الرملية السفلية "Bottom Hourglass"، والساعة الرملية العليا "Top Hourglass".

كما توصلت الدراسة إلى أن مفهوم الجسم المثالي للمرأة يُعتبر غير ثابت وقد تغير جذرياً عبر العصور، ومع ذلك هناك بعض المعايير المتفق عليها بشكل عام للجسم الأنثوي المثالي، وتتمثل هذه المعايير فيما يلي؛ أن يكون الجسم مُتماثل وذو وضعية ووقفة مُستقيمة، وأن تكون نسب الجسم نسب جمالية ومُرضية، وأن يكون عرض الكتف مساوياً لعرض الأرداف، وأن يكون قياس الخصر أصغر من قياس الصدر والأرداف ب ١٠ إلى ١٢،٥ بوصة. ولكن تستند هذه المعايير على تفضيلات المُجتمع الغربي ورؤيتهم عن الجسم الأنثوي المثالي، فمن الصعب إيجاد معايير مقبولة عالمياً نتيجة لتنوع الأشكال التشريحية للجسم. فتضع كل بلد المعايير الخاصة بها فيما يتعلق بمفهومها عن الجسم المثالي.

وقد تعرضت الدراسة للعوامل المؤثرة على أبعاد وشكل جسم الإنسان المصري، وتتمثل هذه العوامل في؛ الجنس، والسن (مراحل العمر المختلفة)، والمهنة، البيئة أوالموطن الأصلي، والحالة الإجتماعية، وطريقة التغذية والعادات الغذائية.

وقد تطرقت الدراسة لتاريخ تطور ملابس تشكيل القوام عبر العصور، ووُجد أن ملابس تشكيل القوام تُساهم في الحصول على مظهر القوام المثالي المرغوب.

كما عرضت الدراسة أنواع ملابس تشكيل القوام المُعاصرة و المتوفرة حالياً في الأسواق العالمية، وتم تصنيفها من حيث وظيفتها والهدف من ارتدائها إلى ثلاثة أنواع كما يلي؛ ملابس لتنعيم وضبط خطوط القوام "Smooth"، ملابس لتشكيل القوام "Shape"، وملابس لنحت القوام "Sculpt"، وجميع هذه الأنواع تهدف إلى تحقيق الصورة المُعاصرة لمفهوم القوام المثالي.

قائمة المراجع العربية:

- 1- انجاهان حسن مصطفى. (١٩٧٥). وضع أساسيات القياسات لتصنيع الملابس الجاهزة لجمهورية مصر العربية. جمهورية مصر العربية: وزارة التعليم العالي- المعهد العالي للإقتصاد المنزلي- قسم الملابس والأنسجة.
- 2- سميحة أحمد حسن الشريف. (١٩٧٥). الأثر النفسى للملابس فى إخفاء بعض العيوب والعاهات الجسمية. مصر: وزارة التعليم العالي- المعهد العالي للإقتصاد المنزلي_ قسم الملابس والأنسجة.
- 3- نجده إبراهيم ماضى. (٢٠١٥). دراسة لتأثير الخواص الفيزيائية والميكانيكية لأقمشة الكورسيهات الضاغطة على أداء الراحة. الصفحات ٢٩١-٣١٥.
- 4- هالة محمد أحمد البارودى. (٢٠٠٧). الملابس المنزلية للمرأة فى مرحلة الحمل وأثرها على راحة الجسم. مصر: جامعة المنصورة- كلية التربية النوعية- قسم الإقتصاد المنزلي.

قائمة المراجع الأجنبية:

- 1- Armstrong, H. J. (2010). Patternmaking for Fashion Design. USA: Pearson Education.
- 2- Bailey, E. J. (2008). Black America, Body Beautiful: How the African American Image is Changing Fashion, Fitness, and Other Industries. USA: Praeger .
- 3- Body Types. (n.d.). Retrieved January 19, 2018, from Superskinny: <http://www.superskinny.com/body-types.html>
- 4- Delavier, F. (2003). Women's Strength Training Anatomy. Human Kinetics.
- 5- Elizabeth Liechty, J. R. (2006). Fabulous Fit: Speed Fitting and Alterations. New York, USA: Fairchild publications.
- 6- Howard, J. (2018, March 9). The history of the 'ideal' woman and where that has left us. Retrieved November 2, 2018, from CNN Health: <https://edition.cnn.com/2018/03/07/health/body-image-history-of-beauty-explainer-intl/index.html>
- 7- Kardashian, K. (2017, September 6). DOUBLE BODY SHAPERS. Retrieved November 3, 2018, from Kim Kardashian West: <https://www.kimkardashianwest.com/style/-797-kim-kardashian-spanx/>
- 8- Karla Simmons, Cynthia L. Istook, Priya Devarajan. (2004). Female Figure Identification Technique (FFIT) For Apparel, Part I: Describing Female Shapes . Journal of Textile and Apparel, Technology and Management.
- 9- Kuiper, K. (2018, July 11). Venus of Willendorf. Retrieved November 2, 2018, from Encyclopædia Britannica: <https://www.britannica.com/topic/Venus-of-Willendorf>
- 10- Maibach, A. O. (2014). Handbook of Cosmetic and Technology. USA: CRC Press Taylor & Francis.
- 11- M-E Faust, S. C. (2014). Designing Apparel for Consumers: The Impact of Body Shape and Size. USA: Woodhead Publishing.
- 12- Nugent, P. M. (2013, April 7). BODY IDEAL. Retrieved November 17, 2018, from Psychology Dictionary.org: <https://psychologydictionary.org/body-ideal/>

- 13- Padhye, R. N. (2017). Manikins for Textile Evaluation. UK: Woodhead Publishing.
- 14- Rob Duffield, M. P. (2007). Comparison of three types of full-body compression garments on throwing and repeat-sprint performance in cricket players. Br J Sports Med., 409-414.
- 15- Shapewear Guide. (n.d.). Retrieved 8 30, 2018, from Bare Necessities:
<https://www.bare necessities.com/article.aspx?articlename=ShapewearGlossary#DetermineSize>
- 16- Sidberry, P. A. (2011). Effects of Body Shape on Body Cathexis and Dress Shape Preferences of Female Consumers: A Balancing Perspective. Auburn, Alabama: Auburn University.
- 17- Strauss, A. L. (2015). Ethnic Dress in the United States: A Cultural Encyclopedia. UK: Rowman & Littlefield.
- 18- Stutzer, A. (2017, September 28). The Kardashian Effect. Retrieved November 3, 2018, from EcoSalon Culture: <http://ecosalon.com/the-kardashian-effect-is-just-another-body-trend-women-cant-live-up-to-nowwhat/>
- 19- The Three Somatotypes. (n.d.). Retrieved January 19, 2018, from Center for wellness without borders: http://www.uh.edu/fitness/comm_educators/3_somatotypesNEW.htm
- 20- Younger, J. G. (2018). Waist Compression in the Aegean Late Bronze Age. Durham, North Carolina. : Duke University.