

بناء مقياس الإتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة

م/د أحمد البيومي علي

مدرس بقسم علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ/د محمد إبراهيم سالم

أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحثة/ حنان يحيى زكريا

باحثة ماجستير بقسم مناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

م/د أحمد طلعت أبوزيد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الملخص

يهدف البحث إلي "بناء مقياس للإتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة"، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث، تمثل مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية بإدارة الإبراهيمية التعليمية مديرية التربية والتعليم بالشرقية وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين التلميذات المقيدات بسجلات المدرسة للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2013/2014م والبالغ قوامها 40 تلميذة.

ومن أهم نتائج البحث تم إعداد مقياس الإتزان الإنفعالي؛ حيث تكونت المقياس من ستة أبعاد (الثقة بالنفس - الإعتماد علي النفس- الإصرار- ضبط التوتر- الرغبة -الحساسية) و 60 عبارة وذلك بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للتأكد من صدق وثبات المقياس 0

المقدمة ومشكلة البحث :

برامج منظمة تربويًا تصمم لمساعدة معلمة التربية الرياضية والتلميذات على إكسابهن وممارستنهن المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرًا للاستمتاع (7 : 120).

ويعد الإتزان الإنفعالي هو الأساس الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط النفسي , حيث تحقيقها لشعور الشخص بالإستقرار النفسي , أو بختلال هذا الاستقرار , بالرضا عن نفسه أو بإختلال هذا الرضا عن نفسه , وبقدرته علي التحكم في نفسه أو باقالات الزمام من يديه : وهو محور يمتد بين طرفين أحدهما يمثل أعلي درجات الإستقرار والسيطرة علي حاضر هذا الإستقرار ومستقبله القريب والأخر يشير إلي أكبر قدر من الإختلال الي يأخذ شكل تقلبات وجدانية عنيفة ومتلاحقة ليس لها ما يبررها في نظر صاحبها في الواقع المحيط به , وتكون في أغلب الأحيان مصحوبة بضعف القدرة علي ضبط النفس أو السيطرة .

فالفردي الذي يتمتع بالإتزان الإنفعالي هو الفردي الذي يتمتع بالصحة النفسية المتمثلة في تلقائية وانطلاق , هدوء وحماس , صدق مع النفس والأخرين , وأساس نفسي يقوم عليه بناء

يعتبر التقدم الرياضي دليل على ما تتمتع به الأمم من تقدم علمي، فكل دول العالم تتسابق في النواحي العلمية والتكنولوجية للنهوض بمختلف المجالات، والتعليم هو الركيزة الأساسية للتقدم ومسايرة التطور الحضاري، حيث تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيق الهدف والغاية من العملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان والاهتمام بالفرد المتعلم وحاجاته، والسبيل إلى ذلك تدعيم طرق التدريس وأساليبها بحيث تواكب التقدم العلمي وتعمل على إثراء العملية التعليمية.

ويشير محمد لطفي السيد(2006م)، أن لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى طرق التعلم الحديثة والتي تلعب دورًا مهمًا عند إكتساب وإتقان المهارات الحركية؛ حيث إنها مهمة لتعلم التلميذات في مختلف الأنشطة الرياضية وتساعدنهم على إختزال زمن إكتساب المهارات الحركية وإتقانها، والمهارات الأساسية عنصر أساسي ولا يمكن ممارسة الكرة الطائرة بصورة صحيحة إلا من خلال عملية تعلم المهارات الأساسية(5:30).

ويشير كل من مصطفى حسين باهي، وسمير عبد القادر خطاب(2010م)، إلى أن التدريب على المهارات النفسية يكون من خلال

الشخصية ويحقق معني التوافق مع البيئة والتكامل النفسي للشخصية.

كما تتميز المنافسات في الألعاب الرياضية بتغلب الإنفعالات في أثناء المباريات بوجود مستوي مرتفع من التوتر العصبي والإنفعالي كما هو معروف أثناء المباريات من الممكن أن يؤدي الي انخفاض درجة تجكم اللاعبين في أنفسهم وظهور الخشونة والغضب السلبي الذي يترتب عليه خرق قواعد اللعب وأستعمال العنف وإتباع أساليب متنوعة.

ويري مصطفى حسين باهي (2002م) أن من أهم مظاهر النمو الانفعالي في المرحله من 15:12 سنة (مرحلة المراهقة المبكره) فقد الإتران الإنفعالي(6 : 98- 99).

ويشير أسامه كامل راتب , إبراهيم عبد ربه خلبفه (2005م) أن من أهم مظاهر النمو الإجتماعي -الإنفعالي لمرحلة البلوغ والمراهقة تتميز إنفعالات المراهق بالشدة وعدم الإستقرار (1 : 113- 125).

و تعتبر الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من المراحل الهامة في حياة الناشئ حيث توجه دوافعهم وميولهم وإستعدادتهم وإحتياجاتهم وقدراتهم. وتتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر

بصوره بالغة علي حياة الفرد في المراحل التالية من عمرة حيث تثبت في هذه المرحلة المبادئ التربوية والخليه والإجتماعية وإكتساب المهارات الحركية بسهولة ويسر ونظرا" لكون الإضطرابات السلوكية غير مقبولة إجتماعيا" والتي تؤدي إلي أنتابهم الخوف والإحراج والعزلة الإجتماعية والإكتئاب وعدم الثقة في النفس وعدم القدرة علي التفاعل والتعامل مع الآخرين وبناء علاقات سوية مع أقرانهم .

ويعد الإتران الإنفعالي ضروري من أجل التكامل النفسي كتكامل عمليات التفكير والشعور بطرق منظمه ومتناسقة تهدف إلي تحقيق أهداف صحيه ومعقولة.

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة وجدت الباحثة أن من عيوب هذه المرحلة فقد الإتران الإنفعالي إلي حد كبير لما بها من تغيرات فسيولوجية وأيضا" نفسية تنعكس علي أداء الانشطه الرياضية ومنها الكرة الطائرة لذلك قامت الباحثة ببناء مقياس للإتران الإنفعالي لتلميذات هذه المرحله السنيه في الكرة الطائرة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي بناء مقياس للإتران الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة.

الدراسات المرجعية :

دراسة محمد بنى يونس (2005)، والتي تهدف إلى الكشف عن كل من مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات، وإيجاد العلاقة بينها، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، (134) طالباً وطالبة، أشارت النتائج إلى نسبة الطلبة لكل من المستوى المنخفض للاتزان الانفعالي (6%)، و(93.3%) للمستوى المتوسط، و(7%) للمستوى المرتفع. كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور (4).

دراسة هدى شهاب بيداء (2013 م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثيره في أداء مهارات الدرجة الخلفية على عارضة التوازن، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (156) طالبة، وتوصلت النتائج إلى واستنتجت الباحثة ان المنهج المستخدم لتطوير التوازن الحركي اثر ايجابياً على الاتزان الانفعالي لدى الطالبات(9).

دراسة لينك (Leung 1981)، والتي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، عينه قوامها 200 طالب وطالبة، توصلت الدراسة الى ان الطلبة ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات اعلى في اتزانهم الانفعالي

دراسة مها صبري علوان (2000)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء على عارضة التوازن، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينه قوامها (80) طالبة ومن أهم النتائج التي توصلت إليها : التعرف على تغير مستوى الاداء ومدى تأثير التوازن الحركي والتوازن الانفعالي وماهي العوامل المشتركة الاخرى في التغير الحاصل بمستوى الاداء عن طريق المعادلة التنبؤية. من خلال الاستنتاجات وجدت الباحثة وجود علاقات معنوية للمتغيرات اتزان الحركي والاتزان الانفعالي ومستوى الاداء(3).

دراسة عبد عون عبود المسعودي (2002م)، والتي هدفت إلى التعرف على "التعرف على مستوي الإتزان الإنفعالي لدي طلبة الجامعة وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، عينه قوامها (450) طالبة وطالبا" من طلبة جامعة بغداد، ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن متوسط درجات الإتزان الإنفعالي للعينه كانت أعلى من المتوسط الفرضي أي أن العينه تتمتع بالإتزان الإنفعالي (2).

عن طلبه ذوي التقدير الواطئ في تقدير الذات، وتمثلت أهم النتائج في: أن تركيز الانتباه خلال الوقت المحدد يكون مختلف باختلاف الأشخاص ومعتمداً على نوع النشاط الممارس، وأن نسبة الأداء العملية في المواقف المصممة التي تحدد الأخطاء تتغير باختلاف نوع الرياضة، غير أن الفروق الدالة بين الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية قيد البحث، كذلك وجود علاقة بين تركيز الانتباه والأداء الحركي(10).

دراسة لندو Landau (1999 م)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإلتزان الإنفعالي ونمو مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأثرها على التفكير الإبداعي، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، علي عينة قوامها (140) طالباً وطالبة من المتميزين، وتوصلت النتائج إلي أن لبرنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً ايجابياً على تحسن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

"استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث".

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الإعدادية بإدارة الإبراهيمية مديرية التربية والتعليم بالشرقية وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين التلميذات المقيدات بسجلات المدرسة للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2013/2014م والبالغ قوامها 40 تلميذة.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات التالية:

- المقابلة.

- مقياس الإلتزان الإنفعالي في الكرة الطائرة لتلميذات(إعداد/ الباحثة).

خطوات تصميم مقياس للإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية :

نظراً لعدم وجود مقياس للإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في لعبة الكرة الطائرة يناسب عينة البحث وأهدافه، فقد قام الباحث ببناء المقياس باتباع الخطوات التالية:

1- تحديد الهدف من المقياس:

هدف الباحث من بناء المقياس هو التعرف علي السمات النفسية للإلتزان الإنفعالي لتلميذات الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي ومدى تأثير البرنامج التعليمي للكرة الطائرة فيه .

- 2- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة
الإتزان الإنفعالي:
- لتحديد السمات الأساسية للمقياس قامت
الباحثه بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية
والأبحاث والدراسات السابقة بهدف التعرف
على سمات الاتزان الانفعالي كما هو التالي:
- مقياس الاتزان الانفعالي لدي طلبه الجامعة
اعداد | المسعودي (2002م) .
 - مقياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة
المتوسطة ومدرساتها اعداد | البهادلي
(1998م) .
 - مقياس الاتزان الانفعالي عند ابناء الشهداء
وأقرانهم اعداد | العبيدي (1992م) .
 - مقياس الاتزان الانفعالي وعلاقتة بتحقيق
الأهداف لدي الموهوبين اعداد | هيثم
الزبيدي (2011م).
 - مقياس الاتزان الانفعالي وعلاقتة بتدريب
المهارات النفسية في المجال الرياضي
اعداد | أسامة راتب (2004م)
 - مقياس الاتزان الانفعالي في لعبه الملاكمه
اعداد | الاكاديميه العراقيه الرياضيه
(2007م).
- مقياس الاتزان الانفعالي وعلاقتة بكل من
السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري اعداد|
عادل العدل (1995م).
- ويتضح من أن المسح المرجعي لسمات
الاتزان الانفعالي قد أسفر عن وجود(9) سمات تم
ترتيبها تنازلياً وفق نسبتها المئوية وهي كالتالي:
الثقه بالنفس , التوافق مع الاخرين , الاعتماد علي
النفس , ضبط التوتر , الاصرار , الرغبة ,
الشعور بالاطمئنان , التحكم والسيطرة ,
الحساسيه .
- 3- وقد قامت الباحثة بصياغة تعريف دقيق لكل
سمة نفسيه وتم عرضها في استمارة
استطلاع رأي. على عدد (13) من السادة
الخبراء في مجال علم النفس الرياضي
ومجال الكرة الطائرة . وتتوفر لدى السادة
الخبراء الشروط التالية:-
- حاصل على درجة الأستاذية في مجال علم
النفس الرياضي.
 - حاصل على درجة الأستاذية في مجال علم
النفس العام.
 - حاصل على درجة الأستاذية في مجال الكرة
الطائرة.
- وذلك بهدف تحديد درجة أهمية سمات مقياس
الاتزان الانفعالي لتلميذات الحلقة الثانيه من التعليم

الاساسي ومدى تأثير البرنامج فيها وإضافة أي بعد يرى سيادتهم أهميتها.

وبعد قيام الباحثة بإجراء المقابلات مع السادة الخبراء توصل إلى اتفاقهم على استبعاد سمه التحكم والسيطرة لتداخلها بشكل كبير مع بعد ضبط التوتر وكذلك سمه التوافق مع الاخرين , وكذلك سمه الشعور بالاطمئنان لعدم أهميتها بالمقياس، ثم قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لموافقة الخبراء حول سمات مقياس الاتزان الانفعالي لتلميذات الحلقة الثانية من

التعليم الاساسي في الكرة الطائرة , واستبعاد السمات التحكم والسيطرة , التوافق مع الاخرين , الشعور بالاطمئنان كما , هو موضح بالجدول :

4- تحديد المفهوم النظري الإجرائي للأبعاد المقترحة:

من خلال الاطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرتبطة تم وضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس الإتزان الإنفعالي لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

الثقة بالنفس	درجة تيقن التلميذة بانها تمتلك من القدرات التي تسهم في تحقيق أهدافها بنجاح.
التوافق مع الآخرين	قدره التلميذ علي التعاون مع زملائه للوصول الي الهدف المرغوب.
الإعتماد علي النفس	هي قدرة التلميذة على القيام بالأعباء التي تنسب إليها على أكمل وجه بآداء متقن .
ضبط التوتر	هو قدرة التلميذة على مواجهة الضغوط والإنفعالات بطريقة إيجابية حتى لا تصاب بالإحباط .
الإصرار	هو رغبة التلميذة في الإستمرار في تعلم المهارات وإتقانها برغم من الصعوبات التي تواجهها أثناء تعلمها.
الرغبة	الدافع الداخلي لدى التلميذة لتعلم مهارات الكرة الطائرة وإتقانها للوصول للآداء المثالي .
الشعور بالإطمئنان	مدى ماتملكه التلميذة لتعلم من راحة نفسية أثناء أداء المهارات مع باقي التلميذات .
التحكم والسيطرة	إمكانية التلميذة علي الإستقرار الإنفعالي والهدوء والسيطرة علي مشاعرها والتعبير عنها بصورة مناسبة بما لا يؤثر علي أدائها أثناء المواقف التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية .
الحساسية	مدى تمتع التلميذة بالروح الرياضية عند المرور بخبرات النجاح والفشل .

بناء مقياس الإتزان الإنفعالي

5- عرض الأبعاد المقترحة على السادة المحكمين:

خلال الفترة من الأحد الموافق 2013/10/14م إلى الأربعاء الموافق 2013/10/31، وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل بعد من هذه الأبعاد.

تم عرض الأبعاد المقترحة على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس الرياضي، وفي مجال علم النفس العام، ومجال تدريس الكرة الطائرة وعددهم 13 محكمًا، وذلك

جدول (1)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في أبعاد مقياس الإتزان الإنفعالي

لتلميذات المرحلة الإعدادية (ن=20)

الأهمية النسبية	غير موافق		موافق		الأبعاد	م
	%	ك	%	ك		
100%	0%	0	100%	20	الثقة بالنفس	1
75%	25%	5	75%	15	التوافق مع الآخرين	2
95%	5%	1	95%	19	الإعتماد علي النفس	3
90%	10%	2	90%	18	ضبط التوتر	4
90%	10%	2	90%	18	الاصرار	5
85%	15%	3	85%	17	الرغبة	6
65%	35%	7	65%	13	الشعور بالإطمئنان	7
75%	25%	5	75%	15	التحكم والسيطرة	8
80%	20%	4	80%	16	الحساسية	9

الإتزان الانفعالي وذلك وفقًا للمسح المرجعي ، والنسبة المئوية لموافقة الخبراء حول سمات مقياس الإتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية، وبذلك يوجد مكان لحساب الأهمية النسبية لكل سمة فيصبح أكثر موضوعية، وقام الباحث بحساب الأهمية النسبية لموافقة الخبراء لسمات المقياس بالقانون التالي:

ومن خلال دراسة الجدول (1) يتبين: أن تكرارت الموافقة للأبعاد جاءت بنسبة تتراوح ما بين (100%) إلى (65%)؛ وذلك وفقًا لأراء السادة المحكمين حول أبعاد مقياس الإتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية (صدق المحكمين)، ولتحديد سمات المقياس والأهمية النسبية لكل سمة قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي لكل من النسبة المئوية لسمات مقياس

$$\text{الأهمية النسبية للسمة} = \frac{\text{عدد المحكمين الموافقين على السمة} \times 100}{\text{العدد الكلي للمحكمين}}$$

العدد الكلي للمحكمين

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلي:

- البعد عن استخدام عبارات مركبة.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن تبدأ العبارات بفعل مضارع سلوكي .
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البعد.

6- وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من

أبعاد المقياس:

فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد الستة السابقة كلاً حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من ستة أبعاد، 112 عبارة - مرفق(3).

الجدول(2)

العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية

م	البعد	عدد العبارات المقترحة لكل بعد
1	الثقة بالنفس	20
2	الإعتماد على النفس	20
3	الإصرار	19
4	ضبط التوتر	18
5	الرغبة	18
6	الحساسية	17
	المجموع	112

الموافق 2013/11/17م، وقد طُلب من السادة المحكمين ما يلى:- مدى مناسبة العبارات لكل بعد.

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - انتماء العبارة بالبعد.
- الموافقة أو الحذف أو التعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات الحلقة الإعدادية.

ومن خلال دراسة الجدول (2)، يتبين: عدد العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الإلتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية.

7- عرض العبارات الخاصة بكل بعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس:

قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية على السادة المحكمين، وذلك خلال الفترة من الأحد الموافق 2013/11/10م إلى الأحد

بناء مقياس الإلتزان الإنفعالي

وبعد عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على السادة المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس بدأ لنا أن النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين حول عبارات مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية ، تتراوح ما بين (20% - 100%) فى كل الأبعاد، وهذا ما يوضحه جدول.

جدول(3)

عبارات الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية وفقاً لآراء المحكمين.

(ن=20)

العبارات	الأبعاد	الثقة بالنفس	الإعتماد على النفس	الإصرار	ضبط التوتر	الرغبة	الحساسية
م	نسبة الموافقة	نسبة الموافقة	نسبة الموافقة	نسبة الموافقة	نسبة الموافقة	نسبة الموافقة	نسبة الموافقة
1	30%	100%	100%	100%	100%	70%	90%
2	100%	20%	80%	100%	100%	100%	100%
3	90%	90%	100%	100%	60%	80%	50%
4	90%	70%	40%	50%	60%	20%	80%
5	100%	40%	90%	90%	80%	80%	100%
6	80%	90%	30%	70%	100%	100%	100%
7	60%	30%	100%	100%	90%	70%	100%
8	100%	60%	40%	60%	60%	50%	60%
9	20%	80%	70%	80%	40%	90%	100%
10	50%	30%	50%	50%	50%	60%	100%
11	90%	60%	50%	60%	50%	50%	100%
12	30%	80%	30%	60%	80%	40%	100%
13	70%	100%	100%	80%	60%	40%	100%
14	20%	40%	100%	50%	30%	60%	100%
15	40%	50%	80%	60%	70%	60%	100%
16	90%	90%	80%	60%	40%	30%	100%
17	80%	20%	60%	40%	80%	30%	100%
18	30%	80%	40%	100%	80%	90%	100%
19	70%	80%	60%	80%	80%	90%	100%
20	90%	40%	-	-	-	-	-

ويوضح الجدول أرقام العبارات المستبعدة لمقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية (صدق المحكمين).

ومن خلال دراسة الجدول(3)، يتبين: تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (20%)، إلى (100%)، وقد ارتضى الباحث والسادة المشرفون بالعبارات التى حصلت على نسبة مئوية قدرها (70%)، فأكثر.

جدول (4)

العبارات المستبعدة لمقياس الإتزان الإنفعالي
لتلميذات المرحلة الإعدادية

م	الأبعاد	العدد المبدئي للعبارات	أرقام العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
1	الثقة بالنفس	20	1, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 18	8	12
2	الإعتماد علي النفس	20	2, 5, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 20	10	10
3	الإصرار	19	4, 6, 8, 10, 11, 12, 17, 18, 19	9	10
4	ضبط التوتر	18	3, 4, 8, 12, 13, 15, 16, 18	8	10
5	الرغبة	18	4, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17	9	9
6	الحساسية	17	3, 4, 8, 10, 11, 13, 15, 16	8	9
	الإجمالي	112	-	52	60

المستخلصة للمقياس من وجهة نظر السادة المحكمين (60) عبارة من العدد الكلي لعبارات المقياس.

وبعد إجراء المقابلات مع السادة الخبراء قام الباحث بتعديل صياغة بعض العبارات الإيجابية والسلبية الخاصة بكل سمة وفق آراء الخبراء ويتضح ذلك في الجدول التالي:

ومن خلال دراسة الجدول (4)، يتبين: أرقام العبارات المستبعدة لاستمارة مقياس الإتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية.

ويتضح من الجدول، والخاص بالعدد النهائي للعبارات لكل بعد (صدق المحكمين) أن عدد العبارات التي تم استبعادها من الصورة الأولية للمقياس (52) عبارة من العدد الكلي للعبارات وهو (112) عبارة، ومن ثم يكون عدد العبارات

بناء مقياس الإتزان الإنفعالي

العبارات التي تم تعديل صياغتها وفقاً لآراء الخبراء

م	السمات النفسية	رقم العبارة	العبارة	العبارة بعد التعديل
1	الثقة بالنفس	3	أستطيع أن أدافع عن حقي عند تعليق المدرس علي أدائي للمهارات.	أستطيع إيضاح رأيي عند تعليق المدرس علي أدائي للمهارات.
		9	لا أتوقع فوزي دائماً" في كل السباقات بيني وبين زملائي في أداء مهارة الإرسال.	لا أتوقع الفوز دائماً" في المنافسة بيني وبين زملائي في أداء مهارة الإرسال.
2	الإعتماد علي النفس	1	أشعر بمعني وجودي حين أحقق تفوقاً" في أداء مهاره في الكرة الطائرة.	أشعر بذاتي حين أحقق تفوقاً" في أداء مهارة في الكرة الطائرة.
		2	أفضل أدائي لمهارات الكرة الطائرة بمفردي والتعلم من أخطائي.	أفضل الأداء الفعلي للمهارة مع التعلم من أخطائي.
2	ضبط التوتر	1	أتماسك عندما أتعرض لصددمات إنفعالية من قبل زملائي أثناء الحصة.	أتماسك عندما أتعرض لمواقف إنفعالية من قبل زملائي أثناء الحصة.

ومن خلال جدول (5) يتضح أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها داخل بعد من أبعاد المقياس تبعاً لآراء المحكمين.

مقياس الإتزان الأنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية:

قامت الباحثة بإعداد الصورة النهائية لعبارات المقياس؛ حيث تم ترتيب العبارات وفقاً لما ورد بجدول وتكونت من ستة أبعاد 60 عبارة.

جدول(6)

أبعاد مقياس الإتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية

والدرجات الكلية للمقياس

م	البعد	عدد العبارات المقترحة لكل بعد
1	الثقة بالنفس	12
2	الإعتماد علي النفس	10
3	الإصرار	10
4	ضبط التوتر	10
5	الرغبة	9
6	الحساسية	9
	المجموع	112

ويوضح أرقام العبارات في صورتها النهائية لمقياس الإتزان الانفعالي وفقاً لكل بُعد والتي تم تطبيقها على تلميذات المرحلة الإعدادية .

جدول(7)

أرقام عبارات مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية وفقاً للأبعاد

م	البُعد	العبارات	
		الإيجابية	السلبية
1	الثقة بالنفس	(1, 7, 13, 19, 25, 37)	(31, 44, 48, 53, 59, 57)
2	الإعتماد علي النفس	(2, 14, 20, 38, 41)	(8, 26, 32, 43, 58)
3	الإصرار	(3, 9, 15, 33, 39, 49)	(21, 27, 56, 54)
4	ضبط التوتر	(4, 10, 16, 22, 34, 60)	(28, 40, 45, 50)
5	الرغبة	(5, 11, 17, 29, 35, 51)	(23, 46, 55)
6	الحساسية	(12, 24, 30, 36, 42, 52)	(6, 18, 47)
		المجموع = 60	

لحساب صدق المقياس لعينه البحث:

- صدق المقارنة الطرفية:

جدول (8)

صدق المقارنة الطرفية ن=40

معامل الإلتواء	ت	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		ابعاد المقياس
		±ع	س-	±ع	س-	
.000	**32.03	0.57	29.90	0.97	18.50	الثقة بالنفس
.000	**21.32	1.08	25.50	1.06	15.30	الإعتماد علي النفس
.000	**23.50	0.70	24.40	1.05	15.00	الإصرار
.000	**15.90	1.14	26.20	1.78	15.60	ضبط التوتر
.000	**10.51	0.67	20.30	1.03	16.20	الرغبة
.000	**8.28	1.07	20.60	1.58	15.60	الحساسية
.000	**33.95	2.16	139.00	2.37	104.60	مجموع المقياس

* ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05

** ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة

احصائيا بين الربيع الأدنى والاعلى في كل ابعاد المقياس وأيضا في مجموع المقياس مما يدل على صدق المقياس وقدرته على التمييز بين مستويات الطلاب.

لحساب صدق عبارات المقياس:

تم حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين محاور المقياس والعبارات وجدول رقم (9) يوضح

بناء مقياس الإلتزان الإنفعالي

حساب معاملات الارتباط بين محاور المقياس والعبارات.

جدول (9)

معامل إرتباط درجة العبارة والدرجة الكلية الكلية للبعد

ن=40

الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	
الحساسية	الدرجة	الرغبة	الدرجة	ضبط التوتر	الدرجة	الإصرار	الدرجة	الإعتماد على النفس	الدرجة	الثقة بالنفس	الدرجة
0.272	6	.713**	5	0.243	4	.813**	3	-0.039	2	.955**	1
0.09		0		0.131		0		0.813			
-0.19	12	.635**	11	-0.23	10	.449**	9	.601**	8	.960**	7
0.24		0		0.154		0.004		0			
0.281	18	-.345*	17	.463**	16	.864**	15	.483**	14	.874**	13
0.079		0.029		0.003		0		0.002		0	
0.166	24	.437**	23	.522**	22	-.574**	21	.849**	20	.923**	19
0.305		0.005		0.001		0		0		0	
.420**	30	.457**	29	.461**	28	0.079	27	.900**	26	.635**	25
0.007		0.003		0.003		0.629		0		0	
0.095	36	-.590**	35	.501**	34	0.032	33	.819**	32	-.455**	31
0.561		0		0.001		0.847		0		0.003	
.423**	42	.596**	46	.633**	40	.855**	39	.855**	38	-0.207	37
0.007		0		0		0		0		0.201	
.486**	47	-0.088	51	.731**	45	.465**	49	.583**	41	.830**	44
0.001		0.591		0		0.003		0		0	
.501**	52	0.271	55	.702**	50	.670**	54	-.353*	43	.562**	48
0.001		0.091		0		0		0.026		0	
				.696**	60	.756**	56	0.034	58	.923**	53
				0		0		0.835		0	
										-.565**	57
										0	
										-0.128	59
										0.431	

يتضح من الجدول رقم (9) أن معامل ارتباط العبارات الإيجابية والسلبية يدل على اتساق العبارات وبالتالي صدق المقياس فيما صمم من أجله.

ثبات الفاكرونباخ:

جدول (10)

ثبات المحاور باستخدام الفاكرونباخ

ن=40

Cronbach's Alpha if Item Deleted	٩.٥	Cronbach's Alpha if Item Deleted	٩.٥	Cronbach's Alpha if Item Deleted	٩.٥	Cronbach's Alpha if Item Deleted	٩.٥	Cronbach's Alpha if Item Deleted	٩.٥	Cronbach's Alpha if Item Deleted	٩.٥
.624	6	.367	5	.751	4	.682	3	.861	2	.452	1
.481	12	.408	11	.728	10	.676	9	.800	8	.444	7
.500	18	.227	17	.732	16	.568	15	.808	14	.489	13
.347	24	.639	23	.704	22	.620	21	.770	20	.465	19
.340	30	.492	29	.722	28	.775	27	.766	26	.557	25
.372	36	.509	35	.712	34	.611	33	.766	32	.741	31
.397	42	.224	46	.670	40	.576	39	.767	38	.716	37
.452	47	.575	51	.658	45	.664	49	.782	41	.499	44
.481	52	.539	55	.681	50	.701	54	.857	43	.572	48
.542		.467		.679	60	.517	56	.884	58	.461	53
				.728		.706		.820		.751	57
										.699	59
										.621	

الفردية لنفس العينة حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات أبعاده.

يتضح من الجدول رقم (10) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات عينة البحث في العبارات الزوجية للمقياس ودرجات العبارات

بناء مقياس الإتزان الإنفعالي

جدول (11)

التكررات والوزن النسبي لاستجابات التلاميذ لعبارات المقياس

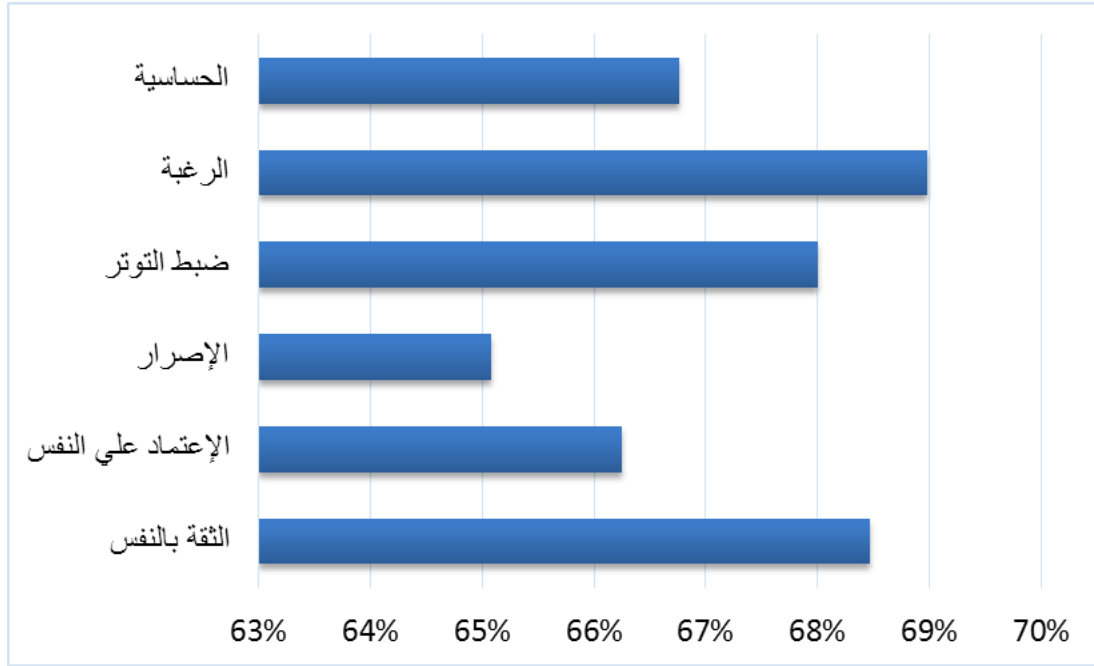
ن=40

م	العبارات	غير موافق		أحيانا		موافق		وزن نسبي
		ك	نسبة	ك	نسبة	ك	نسبة	
1	انا راضية تماما" عن قدراتي في إستيعاب مهارات الكرة الطائرة.	15	38%	3	8%	22	55%	73%
7	لدي القدرة علي تحدي زملائي في سرعة تعلم مهارات الكرة الطائرة وأدائها.	17	43%	1	3%	22	55%	71%
13	استطيع تنفيذ جميع تعليمات المدرس مهما كانت درجة صعوبتها.	15	38%	9	23%	16	40%	68%
19	انا واثقه كل الثقة في قدرتي علي اداء مهارة الارسال في الكرة الطائرة.	18	45%	5	13%	17	43%	66%
25	استطيع إيضاح رؤيتي عند تعليق المدرس علي ادائي للمهارات.	13	33%	14	35%	13	33%	67%
31	اشعر بعدم ثقتي في قدراتي عند مواجهة لاعبه متميزة في الكرة الطائرة من زملائي.	16	40%	5	13%	19	48%	69%
37	حققت الكثير في تعلم مهارات لعبة الكرة الطائرة وسأحقق الأكثر.	18	45%	2	5%	20	50%	68%
44	اشعر بان قدرتي البدنية والفنية اقل من باقي زملائي في لعبة الكرة الطائرة.	16	40%	7	18%	17	43%	68%
48	لا اتوقع الفوز دائما" في المنافسة بيني وبين زملائي في اداء مهارة الارسال.	18	45%	5	13%	17	43%	66%
53	ارتبك حين يطلب مني المدرس اداء مهارة من مهارات الكرة الطائرة.	17	43%	3	8%	20	50%	69%
57	كثيرا" ما اشعر بان زملائي يسخرون مني اثناء ادائي للمهارات.	18	45%	6	15%	16	40%	65%
59	اشعر بالخجل عند تحركي في الملعب اثناء ادائي لمهارة التميرير.	14	35%	4	10%	22	55%	73%
2	اشعر بمعنى وجودي حين احقق تفوقا" في اداء مهارة في الكرة الطائرة.	19	48%	3	8%	18	45%	66%
8	احتاج دائما" الي توجيهات المدرس عند ادائي لمهارة الارسال.	12	30%	10	25%	18	45%	72%
14	افضل الاداء الفعلي للمهارة مع التعلم من اخطائي.	8	20%	25	63%	7	18%	66%
20	اودي تدريبي علي مهارات الكرة الطائرة يوميا" بنفسي عند غياب المدرس.	19	48%	3	8%	18	45%	66%
26	لا أغير طريقة تطبيقي علي مهارات الكرة الطائرة إلا بمساعدة المدرس حتى لو لم تعطي نتيجة معي.	20	50%	3	8%	17	43%	64%
32	ليس لدي القدرة علي مساعدة زملائي في إتقان مهارة من مهارات الكرة الطائرة.	17	43%	9	23%	14	35%	64%
38	اقوم بتنفيذ ما يطلبه المدرس في ضوء الحصة واثناء ادائي لمهارة الكرة الطائرة.	21	53%	4	10%	15	38%	62%
41	اقوم باداء واجباتي التدريبية علي المهارات التي تسند الي علي أكمل وجه.	16	40%	14	35%	10	25%	62%
43	انا غير قادرة علي إنجاز ماينسب إلي من واجبات في الحصة.	15	38%	3	8%	22	55%	73%
58	أتأثر ببراء زملائي في طريقة ادائي لمهارات الكرة الطائرة.	17	43%	3	8%	20	50%	69%
3	ساواصل تعلمي لمهارات الكرة الطائرة رغم ماسيواجهني من صعوبات.	19	48%	7	18%	14	35%	63%
9	هدفي الوصول لأعلي مستوي في الاداء لمهارة الارسال وساواصل له.	20	50%	4	10%	16	40%	63%
15	مهما فشلت في تعليم مهارة من مهارات الكرة الطائرة أحاول حتي انجح بها.	21	53%	3	8%	16	40%	63%
21	أجد صعوبة في أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.	13	33%	6	15%	21	53%	73%

م	العبارات	غير موافق		أحيانا		موافق		وزن نسبي
		ك	نسبة	ك	نسبة	ك	نسبة	
27	اتهرب حين يطلب مني المدرس أداء مهارة من مهارات الكرة الطائرة أمامة.	17	43%	3	8%	20	50%	69%
33	استمر في تطبيقي علي مهارات الكرة الطائرة حتي لو لم يكمل زملائي التدريب.	20	50%	3	8%	17	43%	64%
39	لو انني مقتنعه بطريقة معينة لتعلم مهارات الكرة الطائرة أدفع عنها وأستخدمها.	13	33%	12	30%	15	38%	68%
49	أثناء شرح مهارات الكرة الطائرة أحاول عزل تفكيري كليا" عن مايدور حولي.	12	30%	24	60%	4	10%	60%
54	إذا تفوقت علي زميلة في مهارة فلا أحاول أن أتافسها.	15	38%	14	35%	11	28%	63%
56	أفضل الانسحاب من حصة الكرة الطائرة عند شعوري بالتعب.	18	45%	7	18%	15	38%	64%
4	اتمسك عندما تتعرض لمواقف إنفعالية من قبل زملائي أثناء الحصة.	17	43%	7	18%	16	40%	66%
10	اتمالك اعصابي حين يؤنبني المدرس علي خطأ لم ارتكبه في الحصة.	14	35%	11	28%	15	38%	68%
16	لدي القدرة علي ضبط نفسي أثناء منافسة بيني وبين زملائي في مهارة الإرسال.	12	30%	8	20%	20	50%	73%
22	لدي القدرة علي الإسترخاب بعد الإنتهاء من تطبيقي لبعض مهارات الكرة الطائرة.	9	23%	12	30%	19	48%	75%
28	انفعل إذا تجاهلني المدرس في الحصة.	11	28%	18	45%	11	28%	67%
34	لا أنزعج من ادائي الخاطي بل أحاول مرة أخرى بهدوء حتي أصل إلي الأداء الصحيح.	11	28%	14	35%	15	38%	70%
40	أتوتر لخوفي من الأداء الخاطي مهارة الإرسال.	13	33%	14	35%	13	33%	67%
45	ارتبك إذا كلفني المدرس بواجبات إدارية أثناء الحصة.	16	40%	9	23%	15	38%	66%
50	أشعر بالقلق دون سبب واضح وأعاني من أرق في الحصة.	18	45%	6	15%	16	40%	65%
60	أسيطر علي انفعالاتي عند تعليق احدي زملائي علي ادائي بسخرية.	18	45%	7	18%	15	38%	64%
5	لدي رغبة في إتقان مهارات الكرة الطائرة.	7	18%	8	20%	25	63%	82%
11	أرغب في أن أشارك في فريق المدرسة للكرة الطائرة.	9	23%	12	30%	19	48%	75%
17	أرغب في أن يصفني المدرس باللاعب الموهوبة من بين زملائي في مهارة الإرسال.	18	45%	6	15%	16	40%	65%
23	لا أرغب في المشاركة في أي نشاط إداري داخل الحصة.	15	38%	8	20%	17	43%	68%
29	لا اعتبر لعبي ذي قيمة إلا إذا وصل إلي أحسن مستوي في الكرة الطائرة.	16	40%	8	20%	16	40%	67%
35	أحب أن يكلفني المدرس بواجبات تميزني عن باقي زملائي في حصة الكرة الطائرة.	23	58%	8	20%	9	23%	55%
46	أشعر بأن اهتمامي بكرة الطائرة يقل تدريجيا".	10	25%	9	23%	21	53%	76%
51	أميل إلي التحدي مع زميلاتي في أداء مهارات الكرة الطائرة.	15	38%	6	15%	19	48%	70%
55	لا أرغب في في تكوين علاقات جديدة مع زملائي في الحصة.	18	45%	8	20%	14	35%	63%
6	أناثر كثيرا" برأي زميلاتي في مستوي ادائي.	15	38%	8	20%	17	43%	68%
12	أشعر بالذنب إذا أخطأت بحق زميلة لي أثناء الحصة.	17	43%	8	20%	15	38%	65%
18	إذا لم يحضر أحد زملائي الحصة فلا أهتم لأمرة.	16	40%	7	18%	17	43%	68%
24	أخشي أن أخطئ في طريقة ادائي لمهارات التمرير والإرسال قبل حدوثها بوقت طويل.	16	40%	9	23%	15	38%	66%
30	إذا واجهني موقف محرج أثناء الحصة يؤثر علي ادائي.	22	55%	11	28%	7	18%	54%
36	أشعر بالضيق إذا لم أحقق أحسن مستوي في الأداء.	15	38%	8	20%	17	43%	68%
42	لا أتأثر إذا لم يتمكن أحد زملائي من أداء مهارة في الكرة الطائرة.	23	58%	6	15%	11	28%	57%
47	لا تأثر إذا تفوقت زميلة لي علي في مهارات الكرة الطائرة.	9	23%	9	23%	22	55%	78%
52	أحزن بشدة إذا فشل أحد زملائي في أداء مهارات الكرة الطائرة.	9	23%	9	23%	22	55%	78%

يتضح من الجدول ان الوزن النسبي للعبارات المحور الأول تراوح بين نسبة ..54%....إلى

...78%..



شكل (1) الوزن النسبي لابعاد المقياس

المستخدم، وأدوات جمع البيانات، وانطلاقاً من نتائج هذا البحث تستنتج الباحثة ما يلي:

تم بناء مقياس للإتزان الإنفعالي 60 عبارة موزعة على 6 أبعاد مستخلصة، وهي:

البعد الأول: الثقة بالنفس، ويتضمن (12) عبارة.

البعد الثاني: الإعتماد علي النفس، ويتضمن (10) عبارة.

البعد الثالث: الإصرار ، ويتضمن (10) عبارة.

البعد الرابع: ضبط التوتر، ويتضمن (10) عبارات.

أساليب المعالجة الإحصائية: تمثلت المعالجات الإحصائية في:

- المتوسط.
- الإنحراف المقياس.
- إختبار (ت)

- صدق المقارنة الطرفية.
- صدق الاتساق الداخلي.

- ثبات الفاكرونباخ.

استنتاجات البحث:

في ضوء هدف البحث وتسأوله وفي حدود عينة البحث وخصائصها، وفي ضوء المنهج

- المراجع
- أولاً: المراجع العربية:
- 1- أسامة كامل راتب , إبراهيم عبدربه خليفة (2005م): دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية, دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, القاهرة.
- 2- عبد عون عبود مسعودي (2002م): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية (ابن الهيثم), جامعة بغداد.
- 3- مهما صبري علوان (2000م): العلاقة بين الإلتزان الإنفعالي والحركى ومستوى الأداء على عارضة التوازن, رسالة ماجستير, جامعة ديالى, العراق.
- 4- محمد بنى يونس (2005): علاقة الإلتزان الإنفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث, العلوم الإنسانية, المجلد (19), العدد (3), نابلس, فلسطين.
- 5- محمد لطفى السيد (2011م): الطابع البصرى المميز فى الكرة الطائرة: رؤية تدريبية, القاهرة, مركز الكتاب للنشر.
- البعد الخامس: الرغبة , ويتضمن (9) عبارات.
- البعد السادس: الحساسية, ويتضمن (9) عبارات.
- للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير ثلاثى: 1 - 2 - 3؛ حيث يعبر ذلك عن درجات: 1 - 2 - 3 للعبارات؛ حيث تعبر الدرجة 1 عن عدم وجود إلتزان إنفعالي, وتعبر الدرجة 2 عن وجود إلتزان إنفعالي بدرجة متوسطة, وتعبر الدرجة 3 عن وجود إلتزان إنفعالي بدرجة كبيرة, وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 180 درجة كحد أقصى, 60 درجة كحد أدنى للمقياس.
- توصيات البحث:
- فى ضوء عينة البحث والأسلوب الإحصائى ونتائج البحث توصى الباحثة بما يلى:
- استخدام مقياس الإلتزان الإنفعالي ؛ الأمر الذى قد يساعد على تحسن الإلتزان الإنفعالي لدى التلاميذ.
 - ضرورة عمل برامج إرشادية لتنمية الإلتزان الإنفعالي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
 - ضرورة عمل برامج لتوعية المعلمين والمعلمات بأهمية الإلتزان الإنفعالي بما يساعد ذلك فى رفع مستوى الأداء الرياضى.

- 6- مصطفى حسين باهي (2002م): المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي , القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية.
- 7- مصطفى حسين باهي، وسمير عبد القادر خطاب: سيكولوجية التفوق الرياضي لتنمية المهارات العقلية، (ط-2)، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 2010م.
- 8- وزارة التربية والتعليم (2012م): أهداف المرحلة الإعدادية وبعض وسائل تحقيقها, القاهرة, الجهاز المركزي للكتب الدراسية والجامعية والوسائل التعليمية.
- 9- هدي شهاب ببيداء (2013م): تمرينات للتوازن الحركي وتأثيرها في الاتزان الانفعالي وأداء مهارة الدرجة الخلفية على جهاز عارضة التوازن, بحث
- 10- Ndon Lenung, Jupian J. Self Esteem and Emotional Maturity in College Student. Lo (1981).
- 11- Bendick, A.: Consistency and Error Rate of Athletes Focused Attention, International Journal; of Sport Psychology, Refs.(5), 1988.
- ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات Internet
- 12- www.jarwan-center.com/.

Abstract

The research aims to " build a measure of equilibrium emotional for school girls prep volleyball ," The researcher used the descriptive method , and it suits the nature of this research, representing the research community of the disciples of the preparatory stage management Abrahamic educational Directorate of Education, the eastern region were selected sample randomly from among records of students enrolled school for the first semester of the academic year 2013/2014 m and 40 -strong schoolgirl .

Among the most important results have been prepared in a measure emotional balance ; where formed measure of six dimensions (self-confidence - self-reliance - insisting - adjust the tension - the desire - sensitivity) and 60 words , after conducting statistical treatments necessary to ensure the reliability and validity of the scale .