ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

Cognitive Distortions and Their Relationship to Idealistic Perfectionism among Students of the College of Basic Education

Yasir Ahmad Mikael Al-Abbasi

University of Mosul / College of Basic Education

* *Corresponding author: E-mail* : yaseralabbase@uomosul.edu.iq

***Keywords*:**
cognitive distortions
ideal perfectionism
College of Basic Education

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 30 Jun 2024
Received in revised form 6 July 2024
Accepted 6 July 2024
Final Proofreading 26 Aug 2025
Available online 26 Aug 2025
E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

A B S T R A C T

The current research aims to identify the level of cognitive distortions and the level of ideal perfectionism among students of the College of Basic Education, and then find the relationship between cognitive distortions and ideal perfectionism among students of the College of Basic Education. The research community was selected from students of the College of Basic Education at the University of Mosul. A random sample was chosen from the scientific and humanities departments of the college, consisting of (300) male and female students. A ready-made tool was used to measure cognitive distortions by (Salah al-Din, 2015), consisting of 34 paragraphs with five alternatives, and a tool to measure ideal perfectionism by (Al-Ubaidi, 2020), consisting of 41 paragraphs, with five alternatives for each paragraph. After conducting validity for the two scales using the apparent validity method and extracting reliability using the retest method, the reliability of the cognitive distortions tool reached (0.83) and ideal perfectionism appeared (0.79), which is a good result. The two tools were ready for application. The researcher administered the scales to the sample and concluded the following results: there were no statistically significant differences in favor of the sample, meaning that the sample members did not have cognitive distortions, and the research sample enjoyed a good level of ideal perfectionism. There was a positive inverse relationship between the sample members' scores on the two tools, meaning that the fewer cognitive distortions, the higher the ideal perfectionism among the students. The researcher also came up with a set of recommendations and suggestions, including studying the challenges and circumstances that students face at various stages of their lives and the ability to prevent them from affecting them. He also emphasized that educational specialists at the university should pay attention to ideal perfectionism at all stages in general, and conduct a study aimed at identifying the relationship between cognitive distortions and other important variables such as self-esteem, job satisfaction, existential intelligence, psychological well-being, productivity, quality of life, sense of belonging, organizational thinking, self-confidence, and personality traits.

© 2025 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.32.8.5.2025.20

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكمالية المثالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية

ياسر احمد ميكائيل العباسي / جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى التشوهات المعرفية والتعرف على مستوى الكمالية المثالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية ، ومن ثم ايجاد العلاقة بين التشوهات المعرفية والكمالية المثالية لدى

طلبة كلية التربية الأساسية ، وكان مجتمع البحث طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل ، وتم سحب عينة عشوائية طبقية بسيطة من الأقسام العلمية والإنسانية للكلية تكونت من (٣٠٠) طالب وطالبة ، استُخدمت فيها أداة جاهزة لقياس التشوهات المعرفية ل(صلاح الدين ، ٢٠١٥) والمتكون من ٣٤ فقرة ببدائل خماسية ، واداة لقياس الكمالية المثالية ل(العبيدي، ٢٠٢٠) المكون من (٤١) فقرة ووضع لكل فقرة خمسة بدائل ، وبعد إجراء الصدق للمقياسين بطريقة الصدق الظاهري واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار ، وقد بلغ الثبات لأداة التشوهات المعرفية (٠,٨٣) والكمالية المثالية ظهرت (٠,٧٩) وهي نتيجة جيدة. وكانت الاداتان جاهزتان للتطبيق ، قام الباحث بتطبيق المقياسان على العينة واستنتج النتائج التالية ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح العينة أي أن أفراد العينة ليس لديهم تشوهات معرفية وأن عينة البحث تتمتع بمستوى جيد من الكمالية المثالية وان العلاقة إيجابية عكسية بين درجات افراد العينة على الاداتين ، أي انه كلما قلت التشوهات المعرفية زادت الكمالية المثالية بين الطلبة ، كذلك خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات منها دراسة التحديات والظروف التي يواجهها الطلاب في مختلف مراحل حياتهم والقدرة على عدم تأثيرها عليهم ، والتأكيد على الاختصاصيين التربويين في الجامعة للاهتمام بالكمالية المثالية في جميع المراحل بصورة عامة، وإجراء دراسة تستهدف التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية ومتغيرات أخرى مهمة مثل (تقدير الذات، والرضا الوظيفي، والذكاء الوجودي، والرفاهية النفسية، والانتاجية، وجودة الحياة، والشعور بالانتماء، والتفكير التنظيمي، والثقة بالنفس، وسمات الشخصية).

الكلمات المفتاحية (التشوهات المعرفية ، الكمالية المثالية ، كلية التربية الاساسية)

❖ التعريف بالبحث

أهمية البحث والحاجة اليه

منذ الازل ومذ وجود الإنسان على وجه الارض كانت ولا زالت الميزة الخاصة والأهم في حياته هي ان الله فضله على كافة الخليقة وهي العقل وخصه ايضاً بالقدرة على التفكير، مدركاً ما يحدث حوله من قضايا ومتفاعلاً معه مستجيباً لما حوله، الّا أن هذا الادراك يتأثر بخبرة الانسان ومعرفته السابقة، ومؤثراً في استجاباته، فإما أن تكون معرفته صحيحة ويكون إدراكه منطقيا ينتج استجابات منطقية، أو يكون إدراكه مشوهاً معرفياً ويؤدي إلى استجابات غير منطقية، وعليه فإن التشوهات المعرفية أحد المتغيرات المؤثرة على طريقة التفكير وعلى السلوك، ويؤكد علماء النفس المعرفي أن الاضطرابات النفسية لا ترتبط بالمواقف وإنما بإدراك الموقف والتصورات والتوقعات السلبية والمشوهة المرتبطة به . **(ذبيحي ، ٢٠٢٤ :٥٦١)**

لذلك ومن القدم انتبه فلاسفة اليونان إلى أن إدراك الإنسان للأشياء وليس الأشياء نفسها تلعب دوراً هاماً في تحديد نوع استجابته وهي التي توضح سلوكه وتصفه بالاضطراب أو السواء، وقد أشار العلماء المسلمون للدور الذي يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان وفي سعادته وفي شقائه. وقد سبقوا بذلك العلماء المحدثين في إبراز أهمية العوامل المعرفية في توجيه استجابات الفرد للظروف المحيطة به، فقد أشار الغزالي إلى أن بلوغ الأخلاق الجميلة يتطلب أولاً تغيير أفكار الفرد عن نفسه ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد اكتسابها حتى تصبح عادة ، أن فكرة الإنسان عن الأحداث، وليست الأحداث ذاتها هي المسئولة عن اختلال مزاجه، وإلى هذا المنطق يستند العلاج المعرفي، فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة. **(العدل ، ٢٠١٥ : ٢٣)**

وفي عصرنا الحالي وفي ظل التغيرات المستمرة في عصرنا الحالي ظهرت العديد من الأفكار السلبية التي سيطرت على الفرد وأهمها مشكلة التشوهات المعرفية التي أدت الى تحريف الواقع وتفسيره وتأويله بما يتفق مع تفكير الفرد السلبي الذي ينعكس على الفرد واستجاباته الانفعالية، وقد أكد علماء النفس المعرفيون أن العديد من المشكلات النفسية والاضطرابات الانفعالية تأتي نتيجة تفسيراتهم الخاطئة والمشوهة تجاه الأحداث التي تصادفهم، حيث أن العديد من المشكلات تظهر نتيجة خلل بالبنية الشخصية للفرد اثر عدم الوضوح في معرفته العقلية مما يؤدي به الى خبرات يشوبها التشويه في النظام التصوري للفرد الذي يجعله يتوقع الأسوء دائما . **(عبد الواحد والسيد الشبراوي أحمد ،٢٠٢١: ٢٩٥)**

وإن لهذه التشوهات المعرفية آثاراً خطيرة في الغالب تؤدي الى التشاؤم والسلبية ، لأنها ترتكز دائما على جوانب النقص والفشل في شخصية الفرد, ويمكن عدها سبيلاً الى الاضطرابات النفسية ، و تحد من ادراك الشخص للقيمة الحقيقة للأشياء والافراد المحيطين به حتى انها تجعله لا يرى سوى نقاط ضعفه ،اضافة الى توقع دائم للحوادث السيئة. **(الهيتي ، ٢٠١٩ : ٢٥٤)**

ويرى المعرفيون أن التشوهات المعرفية وتحريف التفكير عن الذات والعالم والمستقبل وراء نشأة العديد من اعراض الإضطرابات الإنفعالية، حيث أن تبني الانسان لتلك التشوهات ينعكس سلبا على قدرته على التكيف والتعامل مع المواقف والأحداث الأمر الذي يجعله يعيش في حالة من التوتر والقلق المستمر. **(المشهراوي ٢٠١٩: ١٧)**

وبين جروهول (٢٠٠٩) أن التشوهات المعرفية إحدى الطرق التي يستخدمها الفرد المشوه معرفياً لإقناع نفسه بأن الأحداث التي يواجهها ليست صحيحة في الواقع، وبالتالي يستخدم الأفكار الخاطئة، وغير الدقيقة لتعزيز الأفكار السلبية لديه مما يجعله يشعر بالذنب، والكآبة، والقلق اتجاه نفسه، والعالم الآخر ، وأوضح

ايضاً كل من (توماز، واجاتا، والكسندرا، وديفيد ٢٠١٤.) أن التشوهات المعرفية تشتمل على الأخطاء في المحتوى المعرفي والمعالجة العقلية بحيث يقوم الفرد بمعالجة المعلومات بطريقة متحيزة من أجل إضفاء معنى على هذه الخبرات بطريقة تتلاءم مع المعتقدات الخاطئة التي يخزنها في بنائه المعرفي، وينعكس ذلك على الآراء الذاتية للفرد، وعلى عواطفه، ونمط تفاعلاته الشخصية. **(الطراونة ، ٢٠٢٣ : ٥٧٦)**

لذلك فأن التشوهات المعرفية قد تعطي صاحبها بأوهام في شخصيته وافكاره بأنه الأفضل وتصور له الشخصية المرموقة والفضلى وتزود صاحبها بأفكار غير صحيحة ، فهذه الأفكار الغير ملائمة تقوم بتشويه فكرة الفرد عن قدراته وطاقاته وتعمل على تخفيض الثقة بالنفس لديه، كما تجعله يقع تحت الضغوط النفسية والتي تؤدي بدورها إلى القلق والاكتئاب مما يؤثر سلبا على إنتاجيته كطالب جامعي ، والتشوهات المعرفية التي يشعر بها الفرد تتمثل في استخدام مفاهيم سلبية حول الذات وحول احترامها وتقديرها والنظر إلى نفسه على أنه إنسان واقعي ومنطقي ولكنه في حقيقة الامر هو غير كامل وليس له أي قيمة وأنه هو السبب الرئيسي للمشكلات التي يعاني منها على المستوى الفردي أو تلك التي تحدث للأفراد من حوله.

(بحيري، ٢٠١٩: ١٨٨)

لذلك وعلى الرغم من هذه التوصيفات التي شُكلت للتشوهات المعرفية لدى الطلبة الجامعيين إلّا انها تعتبر مرحلة التعليم الجامعي مرحلة مهمة جدا إذ يعمل الطالب فيها على تأسيس وتنمية مهاراته ومعارفه التي تمكنه من تأسيس حياته المستقبلية، وحتى يتمكن الطالب من هذا التأسيس ان يضمن له مكاناً مميزاً في سوق العمل فإنه يواجه ضغوطاً متعددة تفرضها عليه حاجته للتميز والإتقان وتعمل الكمالية المثالية كأحد خصائص الشخصية دوراً هاماً في سعي الفرد وكفاحه نحو التميز والإتقان، فالأشخاص الكماليون يسعون إلى المحافظة على صورة ذواتهم وإنجازاتهم لتكون متكاملة خالية من النقص سواء كان ذلك أمام أنفسهم، أو أمام الآخرين. ويعتبر هذا العامل في الشخصية أحد أهم أسباب تنمية الجوانب المعرفية والمهارية في الشخصية بشكل عام وللطالب الجامعي بشكل خاص، كما تلعب هذه الخاصية دوراً هاماً في تنمية المجتمعات والرقي بها. لكن وبالرغم من الجانب المضيء للكمالية كما كانت متعارفًا عليها إلّا أنها تشابهت في الدراسات السايكولوجية بسلبيات الشخصية ويعود ذلك إلى حرص الشخصية الكمالية على السعي وراء مستويات متطرفة، وغير واقعية من الأداء ، مع عدم قدرة الفرد على جعل هذه المستويات من الأداء تتناسب مع مختلف السياقات والمواقف الحياتية . **(الصفار ، ٢٠٢٢: ٤٤٩)**.

وما يجب أن نعرفه هو ان كل إنجاز يُنظر إليه بعين النقص عوضًا عن الكمال أو الرضا والقبول وكل عمل لا بد أن يكون متقنًا مدققًا، ممتثلًا لمقاييس ذاتية صارمة وضعها الشخص لنفسه. وبقدر ما تجتذب تلك

المثالية نجاحات متوالية، فإنها عند حد ما قد تصبح في تطرفها مبعثًا للإرهاق والتسويف ونقد الذات ووضعها محل مقارنة بشكل دائم، فالكمالية إذاً هي سمة شخصية يرمي صاحبها إلى الكمال ونفض العيوب وأوجه القصور ابتغاء الوصول إلى إنتاجية كاملة، بوضع معايير بالغة للأداء يصحبها تقييمات نقدية مبالغة للذات ومخاوف من تقييمات الغير. وتتجذر العديد من نزعات الكمال في الخوف وانعدام الأمن، ومن الضغوط الداخلية، كالرغبة في تجنب الفشل أو الحكم القاسي، بيد أنه من المحتمل أن يكون هناك مكون اجتماعي، إذ يُعتقد أن المنافسة الأكاديمية والمهنية الأكبر تلعب دورًا كبيرا في هذا الموضوع إلى جانب الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي والمقارنات الاجتماعية الضارة التي تسببها لدى الشباب، ويشعر العديد من الساعين إلى الكمال بالقلق من أنهم إذا تخلوا عن الدقة والضمير سوف يضر ذلك بأدائهم ومكانتهم، ولذا فهم يتشبثون بكمالهم وإن أدى إلى تداعيات وخيمة.

ومن الخصائص التي شغلت الباحثين واهتموا بدراستها النزعة للكمال والكمالية هي سمة من سمات المتفوقين التي تتميز بشدة الرغبة في التفوق والنجاح والاستمرار في التحسين حتى في أصغر التفاصيل، ويتميز الأفراد الذين يتمتعون بالكمالية بالعمل الشاق والالتزام الشديد وهم يسعون دائما للتحسين والتطوير، ومن الملاحظ أن الأفراد الذين يتمتعون بالكمالية يتحلون بالعديد من المميزات التي تساعدهم على تحقيق النجاح في الحياة، فهم يتمتعون بمهارات تحليلية عالية، ويعلمون كيفية تفكيك المشاكل والتحلي بالصبر والتركيز لحلها، كما يتميزون بمهارات تنظيمية متقدمة، ويستطيعون تحديد الأهداف ووضع خطط عمل واضحة لتحقيقها. ومع ذلك يمكن أن تصبح الكمالية عيبًا إذا استخدمت بشكل خاطئ، ويمكن أن يتعرض الطلبة الذين يتمتعون بهذه السمة للإجهاد النفسي والجسدي الشديد بسبب الضغط الذي يفرضونه على أنفسهم لتحقيق الكمال، وهذا قد يؤدي إلى انهيارهم في نهاية المطاف. ومن المهم أن يتم توجيه الكمالية بشكل صحيح حتى لا تتحول إلى نقمة. ويجب على الأفراد أن يتعلموا كيفية الاستمتاع بالتحدي والتحسين دون الضغط الزائد على النفس، ويجب أن يتم تشجيعهم على الاستمتاع بالنجاحات الصغيرة، وعدم التركيز على الأخطاء البسيطة ويمكن القول إن الكمالية هي سمة مهمة للنجاح في الحياة إذا تم توجيهها بشكل صحيح، وينبغي أن يتعلم الأفراد كيفية تحديد أهدافهم وتطوير خطط عمل واضحة لتحقيقها، بشرط الاستمتاع بالنجاحات الصغيرة دون الضغط الزائد على النفس . **(السهو واخرون ، ٢٠٢٣ : ٢٠٢)**

ويمكن رؤية الكمالية المثالية على انها سلاح ذو حدين ، فهي مشجعة دافعة يجب ان توضع في مسار إيجابي بدلاً من اعتبارها اضطراباً يجب السيطرة عليه ، او الوجه الاخر للكمالية فيرتبط بنقد الذات وانخفاض

الكفاءة الذاتية عند اتخاذ أي قرار او قد يكون مصحوباً بنوع من التشوهات المعرفية . **(عبدالفادي ، ٢٠١٩ : ٦٦٢)**

لذلك تعد مرحلة الجامعة من المراحل المهمة للفرد والتي تمتاز بان لها دورًا في عملية صقل وتهذيب شخصيته، إذ لم يعد دور الجامعة مقتصرا على إكساب المعارف العلمية فقط بل تعدى ذلك إلى إكساب المهارات والسلوك اللذين يمثلان صورة مشرقة للفرد، ولقد وضعت الدول المتطورة جل اهتمامها إلى بناء شخصية الطالب الجامعي بما يتلاءم مع العصر الذي يعيشه وايضاً تنمية قدرات الأفراد على الإبداع لمواجهة ما يفرض عليهم من تحديات . **(Cabello, 2014:22)**

وان كل فرد يمتاز بشخصية مؤثرة ، معينة تتمثل في كل صفات الفرد، على الرغم من التشابه بين الخصائص العامة للشخصية بين الأفراد، اذ ان الشخصية تبقى كبصمة للفرد في حياته اليومية، فإن الشخصية المؤثرة هي من سمات الثقة في النفس، اذ انها تعكس جاذبية الفرد المطلقة المؤثرة، ومن خصائص شخصيته الكمالية والإيجابية، اذ إن الشخص المتشائم يكون غير محبوب من حوله، والشخص الإيجابي يكون قادرة على نشر روح الألفة والترابط بين الاخرين وبشتى الطرق . **(Becker,2012:21)**

ومما سبق فتكمن أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لموضوع يعتبر ذا أهمية بالنسبة للطلبة الجامعيين، فالتشوهات المعرفية تترك أثراً وأعراضاً ربما تطول لدى الفرد، وايضاً معرفة مدى تأثر طلبة الجامعة بها وعلاقة ذلك بالكمالية المثالية لديهم ،الأمر الذي سيسهم في تقديم مؤشرات علمية لتلبية حاجات الطلبة مما سيؤدي الى نتائج جيدة تساعد الطلبة على استقرارهم النفسي والمعرفي والدراسي لهم.

ومن خلال ما سبق ذكره تتضح أهمية البحث الحالي:-

١- قد تفيد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة التربية من اجل وضع الاستراتيجيات التربوية في المجال النفسي والتربوي.

٢- يمكن ان تستفيد من نتائج الدراسة المنظمات العربية والدولية ومنظمات المجتمع المدني من أجل اعداد البرامج المعرفية والتربوية والتدريبية للذين يتسمون بالكمالية المثالية الزائفة .

٣- يمكن البناء على نتائج هذا البحث لتطوير برامج إرشادية وعلاجية قائمة على نظرية العلاج المعرفي من أجل مساعدة الافراد الذين يعانون من التشوهات المعرفية لإيجاد معنى وهدف في حياتهم من خلال خفض الاعراض الموجودة لديهم.

اهداف البحث:

١- التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية الأساسية .

٢- التعرف على مستوى الكمالية المثالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

٣- التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والكمالية المثالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية .

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على طلبة كلية التربية الاساسية بكافة اقسامها في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

- **تحديد المصطلحات:**

اولاً: التشوهات المعرفية

ويعرفها كلاً من ..

١. (الاسمري ، ٢٠٢٣)

(هي منظومة من الأفكار المشوهة التي تنشط في ظل الضغوط النفسية، حيث تؤدي الأحداث الضاغطة إلى تفعيل مخططات معرفية غير واقعية لدى الفرد. وتمتلك كل شخصية مجموعة من الأفكار والمعتقدات القابلة للانحراف، تجعلها تتفاعل مع الضغط النفسي بطريقة فريدة. وترتبط هذه الانحرافات بالبنية المعرفية والشخصية للفرد، وتُعدّ جزءًا من العمليات العقلية التي تتسم بأخطاء في التفكير، مما يؤدي إلى توليد أفكار ومعتقدات سلبية تُثير مشاعر سلبية وتؤثر على السلوك والاستجابات) . **(الاسمري، ٢٠٢٣: ٤٣٣)**

٢. ذبيحي (٢٠٢٤)

(هي مجموعة من أنماط التفكير غير السوية التي تتضمن أساليب مثل التفكير الثنائي، والتعميم المفرط، والتفكير الكارثي، والتهوين، والتجريد الانتقائي، والتفسير الذاتي للمواقف. وتظهر هذه الأنماط عادةً في ظل الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى استنتاجات غير دقيقة عند تفسير المواقف، وينعكس ذلك سلبًا على قدرة الفرد في التعامل مع ضغوط الحياة، ويؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي مع بيئته المحيطة) . **(ذبيحي ،٢٠٢٤: ٥٦٤)**

التعريف النظري : اعتمد الباحث على تعريف (لذبيحي ٢٠٢٤) كونه احدث تعريف وهو (هي منظومة من الأفكار المشوهة التي تنشط في ظل الضغوط النفسية، حيث تؤدي الأحداث الضاغطة إلى تفعيل مخططات معرفية غير واقعية لدى الفرد. وتمتلك كل شخصية مجموعة من الأفكار والمعتقدات القابلة للانحراف، تجعلها تتفاعل مع الضغط النفسي بطريقة فريدة)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على مقياس التشوهات المعرفية .

ثانياً : الكمالية المثالية

وعرفها كل من:

١. فورست واخرون (Frost et al, ١٩٩٠)

الاشخاص الذين لديهم توقعات عالية بشكل غير معقول لأنفسهم ونادرا ما يكونوا راضين عن عملهم .

(Frost, et al,1990 : 449)

٢. تيري شورت (Terry Short et al, ١٩٩٥)

هي أسلوب شخصي يتميز بالسعي للتميز ووضع معايير عالية للأداء .

(Terry Short et al, 1995:663)

٣. العبيدي (٢٠٢٠)

سمة شخصية يميل فيها الفرد إلى قياس سلوكه وسلوك الآخرين، على وفق معايير عالية في الأداء يضعها هو ويؤمن بها، ولا يتنازل عنها، وتعمل على توجيه سلوكه، وتشمل على ثمانية مجالات أو أبعاد هي: المعايير العالية للآخرين، والتنظيم، والتخطيط والنضال من أجل الامتياز، والتأمل، والاهتمام بالأخطاء، والضغوط الوالدية، والحاجة للموافقة . **(العبيدي ، ٢٠٢٠ : ٣١)**

٤. سودارث وسلاني (Suddarth, Slaney,٢٠٠١)

(الكمالية هي سمة شخصية تتميز بجهد الشخص من أجل فهم لا يشوبه شائبة ووضع معايير أداء عالية للغاية. وهو مصحوب بتقييمات ذاتية مفرطة في الأهمية والاهتمام بتقييمات الآخرين له) .

(Suddarth BH .Slaney 2001:157)

التعريف النظري : (هو سمة شخصية تتميز بجهد الشخص من أجل فهم لا يشوبه شائبة ويميل فيها الفرد إلى قياس سلوكه وسلوك الآخرين الذين لديهم توقعات عالية بشكل غير معقول لأنفسهم ونادرا ما يكونوا راضين عن عملهم)

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على مقياس الكمالية المثالية .

❖ **اطار نظري ودراسات سابقة**

اولاً : التشوهات المعرفية

تُعدّ التشوهات المعرفية من العوامل النفسية التي قد تترك أثرًا سلبيًا في سلوك الطالب، إذ تتفاعل مع سمات شخصيته وتؤثر على جودة قراراته. كما ترتبط بشكل متبادل بنوعية حياته، مما يجعل دراستها ذات أهمية بالغة. فالمعرفة تمثل أداة الإنسان لفهم الحقائق، وهي الوسيلة التي تمكّنه من إدراك ذاته والتفاعل مع العالم من حوله. ، إذ يرى (ويسمان، وبيك ١٩٧٨) أن التشوهات المعرفية عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي"، بينما يوضحها الفرحاتي ١٩٩٤ بأنها تركيبات أو صيغ معرفية تمثل اشكال من القدرات العقلية الغير متحركة يتسم بها الفرد في جانبه النفسي والعالم والمستقبل، وتراها (باريجا٢٠٠٠) التشوهات المعرفية بأنها طرق غير دقيقة في إضفاء أو معالجة المعنى بناء على الخبرة.

(هاني عبارة واخرون، ٢٠١٨ : ٤١٢)

لذلك تعد المكتسبات الحياتية والخبرات الشخصية أحد أهم الركائز التي تشكل السلوك الانساني بشكل مباشر، وهذه الخبرات تساعد الشخص في الوصول إلى حلول منطقية لما يتعرض له من مشكلات معرفية وحياتية أو مشكلات نفسية، وهذا ما ذهب إليه أرون بيك "أن ما يفكر به الفرد حول نفسه، وكذلك اتجاهاته ومثله تعد بمثابة أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح، وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها جميعًا في مواجهة المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته" . **(العدل، ٢٠٢١: ١٣٧)**

ويتضح مما سبق أنه تعددت توضيحات وتفسيرات التشوهات المعرفية حسب وجهات نظر الباحثين، وبالتالي منهم من يراها بأنها عبارة عن أفكار مضطربة تحمل أخطاء غير واقعية تظهر دون إرادة واضحة من الفرد، تنتج عن أخطاء في معالجة المعلومات، وتؤدي بدورها إلى الاستنتاجات الخاطئة في إدراك المواقف والتعميم الخاطئ والمبالغة". ولقد حدد (ويسمان، وبيك ١٩٧٨) عوامل التشوية المعرفي من ستة أبعاد كما يلي:

١. "**التهويل والمبالغة أو التهوين**" : حيث يضفي الفرد دلالات مبالغ فيها علي الموضوعات المحايدة، أو المبالغة.
٢. "**التجريد الانتقائي**" : بمعنى عزل الأشياء عن سياقها ؛ بمعني الانتقاء.
٣. "**التعميم**" : بمعني تعميم خبرة سلبية منعزلة على الذات ككل.
٤. "**القفز إلي الاستنتاجات**": بمعني إدراك أن الموقف ينطوي على خطر بدون دلائل واضحة.
٥. "**الكل أو لا شيء**" : حيث يدرك الأشياء إما سيئة تماما أو لا شيء.
٦. "**التأويل الشخصي للأمور**" : فينسب لنفسه مسئولية النتائج السلبية في المواقف التي تمر.

(دسوقي واخرون ،

٢٠٢٠ : ١٣٠)

- **أسباب التشوهات المعرفية والعقلية**

أن التشوهات المعرفية تعني التشوهات في التفكير وتحدث لدى الأفراد لعدة أسباب:

١. أنماط التنشئة الخاطئة في مرحلة الطفولة.
٢. أساليب المعاملة الوالدية.
٣. ضغوط كرب ما بعد الصدمة.
٤. الرفض الاجتماعي المدرك.
٥. . القلق.
٦. النمط التجنبي للشخصيات . **(عبد الواحد المصري، ٢٠٢٢ :٤١١)**.

وهناك عدد من الاساليب التي تستخدم خلال نموذج بيك" للتخلص من هذا التشويه المعرفي منها :

أ- تحديد الأفكار التلقائية المشوهة والعمل على تعديلها بما يسهم في تحسين الإدراك وتعديل السلوك: البحث والتعرف على الأفكار التلقائية التي تمثل أفكاراً سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة والتكيف معها، وبعد أن يقوم بالتعرف عليها يقوم بالتدريب على تصحيحها وتعديلها.

ب- **الابعاد والتركيز** : بالنظرة الموضوعية من قبل الشخص لأفكاره يستطيع أن يحدد الأفكار التلقائية المشوهة، لذا ينبغي للفرد إبعاد هذه الأفكار أو العمل على تعديلها وتصحيحها، بما يسهم في تعزيز التكيف مع المواقف المختلفة وتوجيه السلوك نحو استجابات أكثر فعالية.

ج- **ملئ الفراغ** : من خلال ملاحظة ردود أفعال الفرد يتضح أحياناً وجود فجوة بين المثير والاستجابة ، وتتمثل هذه الفجوة في الافكار ويستطيع المعالج أن يقوم بملئها من خلال تعليم الفرد أن يركز على تلك الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.

د- **الوصول لدقة الاستنتاجات** : ويتم ذلك بتدريب الفرد وتعليمه كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة ، و أن تتم استنتاجاته بالواقعية وهذا يحتم على المعالج مساعدة الفرد على القيام بعملية الاستنتاج وعلى تحديد هذه الاستنتاجات بشكل جيد.

هـ- **التخلي عن المطالب** : وذلك من خلال التخلص من الواجبات المطلقة التي ينظر من خلالها إلى المواقف المختلفة والتي تسبب له المخاوف أو القلق والتي تعمل كقواعد منتظمة للسلوك ومسببة للاضطراب فحينما يرى الفرد مثلاً أنه يجب ألا يصدر عنه أي خطأ وإلا سيكون غير كفء فإن ذلك يعد أمراً متطرفاً لذا يجب على المعالج أن يعلم الفرد قواعد بديلة مثل يجب أن يكون كفء ومع ذلك لا يستبعد حدوث خطأ.

و- التحويل: ويُقصد به توجيه انتباه الفرد بعيدًا عن التركيز المفرط على الالتزامات الصارمة التي تسبب له التوتر، وتحويله نحو أنشطة متنوعة كالممارسات الرياضية، والفعاليات الفنية، والأنشطة الاجتماعية، بما يسهم في تخفيف الاضطراب النفسي. **(العدل ، ٢٠١٥ : ٣٢)**

وقد تؤدي التشوهات المعرفية إلى آثار سلبية على الفرد والمجتمع، فمن تأثيرها على الفرد الشعور بالاكتئاب والقلق والتوتر، وهذا ما تحدث عنه ، حيث رأى بعض العلماء أن التشوهات المعرفية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يعتقد الفرد بصحتها تجاه ذاته أو الآخرين أو المستقبل من حوله، فإن هذه الطرق تؤدي إلى استنتاجات خاطئة، تؤثر على منظومة علاقاته، وقد تؤدي إلى الاكتئاب والانطواء والشعور بالقلق . **(أبو شاويش ،٢٠١٨ : ٣٧).**

- **وجهات نظر مفسرة للتشوهات المعرفية**

١. النظرية العقلية المعرفية لـ (بيك) :

ولد آرون بيك عام (١٩٢١) في مدينة بروفيدانس بولاية رود ايلاند الأمريكية استحصل على شهادة الطب الجامعية في جامعة بيل الأمريكية عام (١٩٤٢) ونال شهادة الدكتوراه في التحليل الكلاسيكي عام (١٩٤٦) وهو رئيس المعهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث، أسس العلاج المعرفي في بداية الستينيات من القرن المنصرم كطبيب نفسي في جامعة بنسلفانيا. وتعتبر نظرية بيك من أكثر نظريات العلاج المعرفي شيوعا كما تعد نظريته نسقا علاجيا يقوم على أساس نظرية في السيكو باثولوجيا ومجموعة من الأساليب

العلاجية والمعارف المستمدة من البحوث الإمبريقية والإكلينيكية، وقد استخدم مصطلح العلاج المعرفي بسبب ما وجد من اضطرابات نفسية تنبع غالبا من أخطاء معينة في تفكير الفرد.

وقد صاغ بيك نظرية متكاملة فسر على أساسها حدوث الاضطرابات الانفعالية بصفة عامة والاكتئاب بصفة خاصة، حيث يرى بيك أن طريقة تفكير الفرد ومعالجته لما يدركه من معلومات وما يعتقده وكيفية تفسيره للأحداث والموضوعات تمثل عوامل مهمة ومؤثرة في حدوث الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، واهتم بيك بالاكتئاب لهذه الاضطرابات إذ يعطي اهتماما بالتفكير والمعارف في حدوث الاكتئاب وأن ما يرافقه من أعراض سلوكية أنما هي ناتجة عن الأنماط السلبية في التفكير والتشويه المعرفي وتنشأ التشويهات والتحريفات للحقائق والأحداث تشكل أنماط معرفية خاطئة نتيجة لتعلم غير سليم في مراحل النمو الإدراكي.

(العادلي و القريشي ، ٢٠١٦ : ٥٩٤)

واقترح بيك (٢٠٠٠) للتشوهات المعرفية نموذجا مؤلفا من أربعة مراحل هي:

١. **المعتقدات المركزية** : التي تمثل معتقدات كلية مغلقة وجامدة حول الذات والآخرين والمستقبل وتنمو في الطفولة.
٢. **المعتقدات الوسيطة:** التي تؤثر في نمو المعتقدات الذي يتوسط المعتقدات والتي بدورها تنتج من المواقف والقواعد والاتجاهات والإفتراضات لدى الفرد وتؤثر في رؤيته للمواقف وكيف يشعر ويتصرف.
٣. **المخططات المعرفية:** والتي تشير إلى مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد حول الأشياء والظواهر البيئية التي يفسرها ويعالج في ضوئها المعلومات المتعلقة به وبالعالم من حوله.
٤. **الافكار التلقائية:** حيث تشير إلى كل الأفكار والصور التي تحدث بصورة فجائية تدفق الوعي الشخصي كحديث النفس وهي عبارة عن سياق الأفكار والتفسيرات التي تعود إلى العقل لا إراديا بلا وعي وتفكير مسبق. **(الشقران و القاعود، ٢٠٢١: ١٩٧)**

ويرى بيك أن الأفكار الأوتوماتيكية تؤدي إلى التشويه المعرفي أي أن تفسير الأحداث من وجهة نظر الفرد والتفكير الخاطئ الذي يرتكز على أحد الطرفين المتناقضين أما أبيض أو أسود و الاستنتاج اللامنطقي التعسفي والمبالغة في التعميم على كل المواقف على أساس حدث منفرد والتضخيم والتحجيم والعجز المعرفي. ويقوم هذه النموذج على فكرة أن ما يقوم به الفرد من تفكير وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاتها وآرائه تعد جميعها ذات صلة بسلوكه، وإن ما يكتسبه الفرد من معلومات ومفاهيم في حياته يستخدمها في حل مشكلاته وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب من خلال تحديدها والعمل على تصحيح وتعديل أنماط تفكيره الخاطئ ويتوقف ذلك على وجود علاقة دافئة بين الفرد والمعالج تتصف بالود والتعاون والمشاركة

الوجدانية وتعليم الفرد حل مشكلاته وتدريبه على معرفة المشكلة ومكوناتها وأسبابها وعلاقتها بالاضطراب. **(شندوخ و مزعل ،٢٠١٩ : ٥٣٤)**

- **وجهات النظر التي تناولت الكمالية:**

اشار أدلر (Adler, ١٩٢٦) إلى أهمية الكمالية في أعماله الأخيرة واقترح أدلر (١٩٥٦) أن السعي إلى الكمال كان جزءا أساسيًا من استجابة الإنسان المشاعر الدونية لديه والشعور بعدم الملائمة، اما فرويد (Frued ١٩٢٩-١٩٦٥) ينظر إلى الكمالية باعتبارها من الاعراض الشائعة للعصاب ، ولا سيما عصاب (الهوس)، وذكر أن الكمالية ناجمة عن الانا العليا التي تطالب على نحو قاسي بالتصرف المتفوق والإنجاز في جميع المجالات من الحياة. ويعتقد فرويد أيضا أن الكمالية كانت أحد جوانب النرجسية ، هكذا ، ينظر الكتّاب الأوائل الى الكمالية.

دفع سمة المثالية الناس إلى الاهتمام والسعي لتحقيق مُثُل أو أهداف غير واقعية، الأمر الذي ينتج عنه العديد من المشاكل والاضطرابات النفسية كالاكتئاب وتدني تقدير الذات، وصولاً إلى الميول الانتحارية في بعض الحالات المتقدّمة. وقد لوحظ مؤخّرًا أنّ السعي المحموم للكمال والمثالية يزداد انتشاراً، خاصّة بين فئات المراهقين والشباب.

منذ أوائل تسعينيات القرن الماضي، بدأ الباحثون باستخدام أداتين شائعتين في دراسة الكمالية، هما مقياس الكمالية متعددة الأبعاد الذي وضعه هويت وفليت، والمقياس الآخر الذي طوره فورست وزملاؤه. تُعنى الأداة الأولى بالجوانب الشخصية والاجتماعية للكمالية، بينما تركز الثانية على تراكيب أخرى أكثر تنوعًا لهذا المفهوم. وقد كشفت عدة دراسات عن وجود تداخل بين أبعاد الكمالية التي تقيسها هاتان الأداتان، الأمر الذي دفع هيل إلى تطوير قائمة جديدة للكمالية تجمع بين المقياسين السابقين، نظرًا لشمول كل منهما لمجالات مختلفة من الكمالية. تتضمن هذه القائمة أبعادًا تمثل مزيجًا من بعدين في الأداتين؛ فمثلاً، بُعد "النضال من أجل الامتياز" يدمج بين "المعايير الشخصية" و"الكمالية الموجهة نحو الذات"، بينما يدمج بُعد "الحاجة إلى الموافقة" بين "الشك في الأفعال" و"الكمالية المكتسبة اجتماعيًا". أما بُعد "الضغوط الوالدية" فيجمع بين "توقعات الوالدين" و"النقد الأبوي". بالإضافة إلى ذلك، تشمل القائمة أبعادًا مثل "الاهتمام بالأخطاء"، و"المعايير العالية"، و"التنظيم"، وقد أضيف إليها لاحقًا بُعدان جديدان هما "التأمل" و"التخطيط." (رفو والعبايجي ، ٢٠٢٣ : ٣٥)

يرى هيل وآخرون (Hill et al., 2004) أن النزعة الكمالية تُعد سمة شخصية يُقيّم فيها الفرد سلوكه وسلوك الآخرين استنادًا إلى معايير أداء عالية يضعها بنفسه ويؤمن بها، ويلتزم بها دون تراجع، مما يجعلها موجِّهة

رئيسة لسلوكياته. ومنذ مطلع تسعينيات القرن الماضي، استعان الباحثون في دراسة الكمالية بأداتين رئيسيتين، الأولى هي "الكمالية متعددة الأبعاد" التي طورها هويت وفليت، وتركز بشكل خاص على الجوانب الشخصية والاجتماعية، أما الثانية فطورها فروست وآخرون، وتقيس أبعادًا مختلفة للكمالية. وقد أظهرت دراسات متعددة وجود تداخل بين أبعاد الأداتين، الأمر الذي دفع هيل وزملاءه عام ٢٠٠٤ إلى تطوير أداة جديدة لقياس الكمالية تجمع بين الأبعاد التي تناولتها الأداتان السابقتان، بهدف تغطية نطاق أوسع لمفهوم الكمالية. وتتضمن قائمة هيل (٢٠٠٤) أبعادًا تجمع بين مفاهيم متقاربة في الأداتين السابقتين؛ فمثلًا، بعد "النضال من أجل الامتياز" يجمع بين "المعايير الشخصية" و"الكمالية الموجهة نحو الذات"، في حين أن بعد "الحاجة إلى الموافقة" يجمع بين "الشك في الإنجاز" و"الكمالية المكتسبة اجتماعيًا"، أما بعد "الضغوط الوالدية" فيدمج بين "توقعات الوالدين" و"نقدهم". إضافة إلى ذلك، تشمل القائمة أبعادًا مثل "الاهتمام بالأخطاء"، و"المعايير العالية"، و"التنظيم"، كما أضيف لها بُعدان جديدان هما "التأمل" و"التخطيط".((Hill,2004:80

- **الدراسات السابقة**

اولاً: التشوهات المعرفية

١. دراسة (الاسمري، ٢٠٢٣) (التشوهات المعرفية لدى الشباب وعلاقتها بالادمان)

تعتبر مرحلة الشباب هي مرحلة النضج واكتمال قدرات في التحكم للعمليات العقلية والسلوكية، منها أنماط التفكير والضبط الانفعالي في السلوك وردة الفعل، وتهتم المجتمعات اليوم بفئة الشباب والاعتناء بهم والحرص على مستقبلهم وصحتهم العقلية والسلوكية. ويواجه الطلبة في البيئة التربوية وخاصة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي الكثير من المشكلات والتحديات والضغوطات اليومية نتيجة النجاح التكنولوجي (التقني)، قد يدفع البعض منهم إلى دائرة الإدمان بسبب ذاتي أو رفقاء السوء، بمبرر الهروب من الضغوطات والقلق الاجتماعي، ويولد لديهم تشوهات معرفية وأفكار غير منطقية، فإنها قد تؤثر تأثيرا سلبيا في شخصيتهم وسلوكهم والمجتمع المنتمي اليه.

وقد سعى الباحث في دراسته إلى الاهتمام بفئة الشباب والتعرف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والإدمان، وتستهدف الدراسة الحالية إلى وضع اليات لمواجهة عدم الوضوح المعرفي لدى الشباب. حيث "اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي في دراسته ، وتكونت العينة من (١٣٠) شابًا وشابة تم اختيارهم عشوائياً. واقتصرت أدوات البحث الحالي على مقياسي التشوهات المعرفية للشباب من (إعداد الباحث، كما توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين التشوهات المعرفية لدى الشباب وتعاطي المؤثرات العقلية المسببة للإدمان. كما أوصى الباحث أيضا إلى الإنصات للشباب ومنحهم وقتا واهتماما

لتكوين الأفكار الإيجابية، والاهتمام بعقد ندوات وورش العمل في مجال الإرشاد والتوعية للحد من مخاطر الإدمان والتشوهات المعرفية وتعزيز أنماط التفكير الإيجابي. (الاسمري ،٢٠٢٣: ٤٢٩)

ملخص

٢. (دراسة الطراونة ، ٢٠٢٣) (التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق العولمة لدى طلبة جامعة مؤتة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على التشوهات المعرفية، وعلاقتها بقلق العولمة لدى طلبة جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣٤) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من طلبة جامعة مؤتة، وتم تطوير مقياسين، وهما مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس قلق العولمة، واتضح من نتائج الدراسة أن المتوسط الكلي للتشوهات المعرفية جاء بدرجة متوسطة، وجاء بعد الاستدلال الاعتباطي هو الأعلى في مقياس التشوهات، وأقلها التجريد الانتقائي، كما جاء قلق العولمة بدرجة مرتفعة، وفسرت التشوهات المعرفية في قلق العولمة لدى طلبة جامعة مؤتة ما مقداره (٠.٧٢٣) وهي قوة تفسير مرتفعة مما يدلل على وجود أثر للتشوهات المعرفية في قلق العولمة لدى أفراد عينة الدراسة. (الطراونة ،٢٠٢٣ : ٥٧٣)

ثانياً : الدراسات الخاصة بالكمالية

١. دراسة رزاق وجبار (٢٠٢٠) الكمالية (السوية –العصابية) وعلاقتها بالإبداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة الكمالية السوية / العصابية وعلاقتها بالإبداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية من خلال قياس مستوى الكمالية السوية / العصابية ومستوى الابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم علم النفس المرحلة الثالثة والرابعة وأيضا معرفة فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكمالية (السوية / العصابية) وقد تبنى الباحثان مقياس الكمالية الذي أعده الموسى (٢٠١٨) والذي يتكون من (٦٦) فقرة ومقياس الابداع الانفعالي الذي أعده أفريل (١٩٩٩) والذي يتكون من (٣٠) فقرة. وتكونت العينة من (٥٠) طالبا وطالبة ، وتم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ (٧٦٠٠) الكمالية (السوية / العصابية) ومعدل الثبات للإبداع الانفعالي وبلغ (٩٢٠٠) واستخدم لتحليل نتائج البحث الاختبار التائي معامل ارتباط بيرسون) وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دالة احصائية بين الكمالية (السوية / العصابية) والابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وفي ضوء هذه النتائج قام الباحثان بكتابة عدد من التوصيات والمقترحات .. (رزاق وجبار ، ٢٠٢٠ : ٢٩٣)

٢. دراسة رفو (٢٠٢٢) اعداد مقياس السمات الكمالية لدى طلبة جامعة الحمدانية

يهدف البحث الحالي إعداد مقياس السمات الكمالية لطلبة جامعة الحمدانية حيث أن السمات الكمالية هي واحدة من أكثر القيم الاجتماعية شيوعا في المجتمعات الصناعية وهي من السمات الشخصية التي تتميز بالسعي نحو الإنجاز الخالي من العيوب ووضع معايير عالية. للأداء مصحوبة بميل التقييم سلوكهم بشكل نقدي .وبالرغم من توفر مقياس السمات الكمالية الا ان الباحثة قامت بأعداد مقياس بالاعتماد على النسخة الأصلية للمقياس وقد بلغت عينة البناء (٤٠٠) طالب وطالبة من الأقسام العلمية والإنسانية حاسوب تاريخ إدارة اعمال محاسبة انكليزي رياضيات فيزياء العلوم التربوية والنفسية) وقد تم الاعتماد على مقياس اجنبي المعد من قبل (فورست (١٩٩٠)، وقد قامت الباحثة بترجمة المقيس اذ قام بترجمته إبراهيم سالم) وهو أحد المترجمين المعتمدين من قبل جمعية المترجمين العراقيين، وقد تم حساب صدق الترجمة اذ قام الأستاذ الشعيب سعيد الفهادي) بإعادة ترجمة المقياس وتم حساب الاتفاق بين الترجمتين والاعتماد على الصورة النهائية المتكونة من اربع مجالات القلق إزاء الأخطاء التوقعات والنقد الوالدي – التنظيم . المعايير الشخصية) وبلغ عدد الفقرات (٣٥) فقرة. وقد تم حساب الصدق الطاهري للمقياس بعرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس وبلغ عددهم (٢٠) خبير ، وتم تعديل بعض الفقرات وكانت نسبة الاتفاق ٨٠%. كما قامت الباحثة بحساب القوة التميزية لفقرات المقياس الذكوتم أخذ نسبة ٢٧% من الدرجات العليا و ٢٧% من الدرجات الدنيا ، وحسب التميز باستخدام الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ، وتم حذف (٣) فقرات (١٥-١١-٢٣) اذ كانت القيمة الثانية لهذه الفقرات غير دالة إحصائيا وبهذا أصبح عدد الفقرات (٣٢) فقرة ، كما قامت الباحثة بحساب الثبات بأسلوب. إعادة الاختبار وتم حساب الأنساق الداخلي بين درجة الفقرات والدرجة الكلية ودرجة الفقرات مع درجة المجال ووجد أن قيمة معامل الثبات (٠٠٨٢) كما تم حساب الثبات باستخدام الفاكرونباخ وهو يساوي (٠٠٨٣) علما أن بدائل الإجابة خماسية (موافق بشده موافق ، موافق إلى حد ما غير موافق عبر موافق بشدة) ودرجات البدائل (٥-٤-٣-٢-١) للفقرات الإيجابية وللفقرات السلبية، وبهذا تكون الدرجة العليا (١٦٠) والدرجة الدنيا (٣٢) بمتوسط فرضى قدره (٩٦) وبهذا يكون المقياس جاهزا للتطبيق **(رفو ، ٢٠٢٢ :٤٥١)**

❖ **إجراءات البحث**

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي اتبعها الباحث، بدءًا من تحديد منهج البحث، وتحديد مجتمع الدراسة، واختيار العينة المناسبة، ثم انتقاء الأداة المستخدمة لقياس متغير الكمالية المثالية. كما يشمل الفصل

تقييم الخصائص السيكومترية للأداة من حيث الصدق والثبات، واستخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات بهدف تحقيق أهداف البحث. وفيما يلي عرض مفصل لهذه الإجراءات.

اولاً: منهجية البحث Research Methodology

اعتمد الباحث المنهج الوصفي في دراسة "التشوهات المعرفية" و "الكمالية المثالية" لدى طلبة كلية التربية الأساسية، لما له من ملاءمة لطبيعة هذا النوع من الدراسات. ويُعرَّف المنهج الوصفي بأنه أسلوب بحثي يركز على دراسة الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الوقت الحاضر، بهدف تشخيصها، وتحليل جوانبها المختلفة، والكشف عن العلاقات التي تربط بين مكوناتها أو بينها وبين ظواهر أخرى تعليمية أو نفسية أو اجتماعية. ولا يقتصر هذا المنهج على مجرد وصف الظاهرة، بل يتعدى ذلك إلى التحليل، والتفسير، والمقارنة، والتقويم، في سبيل الوصول إلى تعميمات تسهم في تعميق الفهم وزيادة المعرفة حول الظاهرة المدروسة. (الزوبعي،١٩٨١ :٥٣).

ثانياً: إجراءات البحث Research Procedures:

١. مجتمع البحث Research Population

يعرف مجتمع البحث بأنه "تجمع أفراد تشترك فيهم خصائص معينة تهم الباحث، أو بعبارة أخرى هو مجتمع وحدات البحث التي نريد الحصول على بيانات منها أو عنها، وقد يكون المجتمع عبارة عن وحدات إدارية أو مؤسسات تعليمية أو منشئات اقتصادية" (بلخير،٢٠١٨ : ١٤٥).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية الأساسية للسنة الدراسية (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

٢.عينة البحث: The Research Sample

وهي مجموعة من الوحدات المستخلصة من مجتمع بحثي واحد، التي تحتوي على المتغيرات التي يرغب الباحث في دراستها (بن جخذل، ٢٠١٩ :١٤).

وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية حيث تم اختيار عينة البحث المكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة بواقع (٤ %) من مجموع مجتمع البحث وقد ضمت (١٥٠) طالباً و(١٥٠) طالبة من التخصص العلمي والإنساني للمراحل الثانية والرابعة .

٣. أداتا البحث: Research Tools

تُعد أدوات البحث الوسيلة التي يعتمد عليها الباحث في جمع البيانات من العينة بشكل مباشر. ولكي يتمكن من الحصول على البيانات المطلوبة، ينبغي عليه اختيار الأداة الأنسب لطبيعة بحثه، بحيث تسهم في

تحقيق أهدافه، ويتم إعدادها وفق أسس علمية، مع عرضها على المتخصصين والخبراء لتحكيمها، وتجريبها قبل استخدامها بشكل فعلي. (العبدلي، ٢٠٢٢ :٦٢).

اولاً: التشوهات المعرفية

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الأدوات الخاصة بمتغير التشوهات المعرفية قام بتبني الباحث أداة (صلاح الدين ، ٢٠١٥) والمتكون من ٣٤ فقرة ببدائل خماسية (تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي الى حد ما، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي كثيرا) إذ بلغت اوزانها (١,٢,٣,٤,٥)

ثانياً: الكمالية المثالية

بعد إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة في الكمالية المثالية، فقد تبنى الباحث مقياس (العبيدي، ٢٠٢٠) المكون من (٤١) فقرة ووضع لكل فقرة خمسة بدائل (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي كثيراً، لا تنطبق علي تماما) وبلغت أوزان الإجابات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي.

١.الصدق

الصدق هو أولى الخصائص الرئيسية التي يجب توافرها في أدوات القياس بشكل عام، وفي الاختبارات بشكل خاص. ويُقصد بصدق الأداة مدى قدرتها على قياس ما صُممت من أجله، أي مدى ملاءمتها وصلاحيتها لقياس هدف أو سمة معينة بدقة. (العبدلي، ٢٠٢٢ :٦٧).

تم التأكد من الصدق الظاهري لمقياس (التشوهات المعرفية) و (الكمالية المثالية)، من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية، وحصلت الادوات بجميع فقراتها على نسبة اتفاق الخبراء ونسبة (٩٥%).

٢. الثبات

الثبات يُشير إلى مدى اتساق نتائج الأداة، أي أن تعطي النتائج نفسها عند إعادة تطبيقها على العينة ذاتها، وفي نفس الظروف، بعد مرور فترة زمنية معينة. فإذا ظلت النتائج كما هي، ولم تتغير استجابات الأفراد، دلّ ذلك على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.(بشتة، حنان، ونعيم بوعموشه، ٢٠٢٠ :١٢٦).

وقد تم استخدام طريقة إعادة الاختبار كوسيلة إحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها (تطبيق الأداتين مرتين)، حيث تم تطبيق الاستبيان اول مرة على عينة عددها (٢٠) طالب وطالبة في المرحلة الثانية من قسم اللغة العربية ، وكان عدد الذكور (١٠)، وعدد الإناث (١٠)، في يوم الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/٢٥، وتم

تطبيق الاستبيان على نفس العينة بعد ١٥ عشر يوم، وظهرت نتيجة الثبات لأداة التشوهات المعرفية (٠,٨٣) والكمالية المثالية ظهرت (٠,٧٩) وهي نتيجة جيدة.

٣. التطبيق النهائي

قام الباحث بتطبيق الاداتين على أفراد عينة البحث الأساسية وهم طلبة كلية التربية الأساسية وذلك في يوم الأربعاء ٢٠٢٥/٤/١٤.

٤. تصحيح الأداتين

أ-التشوهات المعرفية

بعد التحقق من صدق المقياس وثباته، قام الباحث بتطبيق مقياس "التشوهات المعرفية"، الذي يتكون من (٣٤) فقرة، على عينة الدراسة. وقد تم جمع الاستبيانات وتصنيفها وفقاً لمتغيري الجنس والمرحلة .واعتمد الباحث معياراً موحداً في تصحيح المقياس، ويصبح الدرجة العليا للأداة هي (١٧٠) وادنى درجة (٣٤) والوسط الفرضي (١٠٢).

ب- الكمالية المثالية

بعد استخراج صدق المقياس وثباته قام الباحث بتطبيق مقياس (الكمالية المثالية) والبالغ عدد فقراته (٤١) فقرة على العينة وتم جمع الاستبيانات وفرزها حسب (الجنس) و(المرحلة)، واعتمد الباحث معيار واحد ومحدد لتصحيح المقياس وهي إعطاء (٥) درجات للبديل تنطبق علي تماماً، و(٤) درجات للبديل تنطبق علي كثيراً، و(٣) درجات للبديل تنطبق علي أحيانا، و(٢) درجة للبديل لا تنطبق علي كثيراً، و(١) درجة للبديل لا تنطبق علي تماماً، وبذلك انحصرت درجات المقياس بين أقل درجة وهي (٤١) واعلى درجة وهي(٢٠٥) والوسط الفرضي هو (١٢٣).

ثالثاً: الوسائل الإحصائية

لتحقيق أهداف البحث، استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيًا باستخدام الحاسوب، مع تطبيق الوسائل الإحصائية التالية:

١. لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس البحث.

٢. معامل ارتباط بيرسون.

٣. الاختبار التائي .t. test.

❖ عرض النتائج ومناقشتها

سيعرض الباحث في هذا الفصل أهم النتائج المتحققة من خلال الاهداف الموضوعة والمعبر عنها بثلاث أهداف، والتي تم صياغتها وفقاً لمقدمات البحث النظرية والإجراءات المتبعة، ولأجل اتخاذ الدقة والموضوعية في تحليل النتائج، أعتمد الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) للتعامل مع البيانات التي حصل عليها من استجابات أفراد العينة والبالغ عددهم (٩١) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية.

الهدف الاول : التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

أظهرت النتائج لعينة البحث التي تكونت من (٣٠٠) من الطلبة في كلية التربية الأساسية بعد إجابتهم على مقياس التشوهات المعرفية ، أن الوسط الحسابي للعينات بلغ (٩١,٤)، بينما كان الوسط الفرضي للمقياس (١٠٢)، والانحراف المعياري بلغ (١٨,٦٥)، وهو يوضح مدى إجابة الطلبة على المقياس وتشتت الدرجات حول الوسط الحسابي، علما أن درجة الحرية (٢٩٩). واظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢,٩٠)، بينما الجدولية هي (١,٩٦٠)، وهذا يعني أن المحسوبة أعلى من الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح العينة أي أن أفراد العينة ليس لديهم تشوهات معرفية ، وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١)

قيمة T-Test للكشف عن مستوى التشوهات المعرفية

المتغير	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التشوهات المعرفية	٣٠٠	٩١,٤	١٨,٦٥	١٠٢	٢,٩٠	١,٩٦٠	غير دالة

ويمكن ان تفسر هذه النتيجة الى التربية والتعليم الجيد الذي قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي الى قلة التشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في الجامعة كونهم يتلقون تعليما عالياً موحداً لجميع الأقسام مما ساهم في التقليل من هذه الصفة لديهم وحصولهم على درجات جيدة في المقياس والتي دلت على عدم امتلاكهم لهذه التشوهات المعرفية ، وقد تعلب البيئة الجامعية دورا بارزاً في ذلك لدى هؤلاء الطلاب، فمن خلال توفير فرص التعلم والتعاون والتنمية الشخصية ادت إلى التقليل من التشوهات المعرفية لديهم. كما ان الخصائص الشخصية الموجودة لدى الطلبة تؤهلهم لتحقيق مستوى جيد من المعارف العلمية

والعقلية لديهم ، فمع وجود المعايير العالية والدافع الذاتي والتنظيم والالتزام بالتعليم في شخصياتهم، ستكون لديهم شخصية قادرة على مواجهة كل الصعاب لديهم.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى الكمالية المثالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة على مقياس الكمالية المثالية بلغ (١٤٦.٥١٦٧) مع انحراف معياري قدره (١٢.٩١٠). وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٢٣) درجة، تبين أن المتوسط الحسابي للعينة أعلى من المتوسط الفرضي. وللتحقق من دلالة هذا الفرق، طبق الباحث اختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥٦.٥٧٤). وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩)، تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية لصالح المتوسط الحسابي. وتشير هذه النتيجة إلى أن عينة البحث تتمتع بمستوى جيد من الكمالية المثالية، والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٢)

نتائج الاختبار التائي لقياس مستوى الكمالية المثالية للعينة الكلية

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	١٤٦.٥١٦٧	١٢٣	١٢.٩١٠	٣٥.٥٧٥	١,٩٦٠	دال

يفسر الباحث ارتفاع الكمالية المثالية لدى طلبة الجامعة أن الطلبة يسعون لتحقيق معايير عالية لأنفسهم، مع تركيز إيجابي على التميز والتحسين الذاتي دون ارتباط كبير بالقلق أو النقد الذاتي المفرط وهذا يأتي من البيئة التنافسية العالية الجيدة والذي قد تكون الجامعة أو التخصص الدراسي يُشجع على التفوق والمنافسة الإيجابية، مما يدفع الطلاب إلى وضع أهداف عالية والسعي لتحقيقها، ويمكن ان تكون تأثير التنشئة الأسرية الإيجابية عليهم ، ايضاً ان الطلبة يمتلكون سمات شخصية إيجابية تجعل لديهم دوافع داخلية عالية مثل الانفتاح على التجارب ، كذلك الثقة بالنفس لدى افراد العينة والطلبة بشكل عام يعتبر احد الأسباب في هذه النتيجة .

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والكمالية المثالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية

للتحقق من الهدف الثالث استخدم الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغ معامل الارتباط بين التشوهات المعرفية والكمالية المثالية (٠,٨٦) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٩٨) وهي علاقة دالة احصائيا **وجدول (٣) يوضح ذلك:**

جدول رقم (٣)

العلاقة بين التشوهات المعرفية والكمالية المثالية

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكمالية المثالية	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	٠,٦١	١,٩٦	٢٩٨	٠,٠٥

نلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة إيجابية عكسية بين درجات افراد العينة على المقياسين ، أي ان كلما قلت التشوهات المعرفية زادت الكمالية المثالية بين الطلبة أي ان الأفراد الذين يمتلكون كمالية مثالية يتميزون غالبًا بتفكير عقلاني ومنظم، مما يجعلهم أقل عرضة للوقوع في أنماط التفكير المشوهة.، وإذا زادت التشوهات المعرفية، فمن المرجح أن تتحول الكمالية من مثالية صحية إلى كمالية مرضية ، وهي نوع مختلف يتسم بالخوف من الفشل والنقد، وقد يؤدي إلى الإحباط والقلق، لا الإنجاز. ووجود الكمالية المثالية قد يعكس شخصية متزنة معرفياً أي أن الفرد قادر على التقييم الواقعي لأدائه وتوقعاته، ولا يقع فريسة للمبالغات والتفكير السلبي.

❖ **الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات**

- **الاستنتاجات Inferences**

١. ان طلبة كلية التربية الأساسية ليس لديهم تشوهات معرفية .
٢. ان طلبة كلية التربية الأساسية لديهم مستوى جيد من الكمالية المثالية.
٣. نتجت من الدراسة وجود علاقة عكسية جيدة بين المتغيرات .

- **التوصيات Recommendations**

بناء على ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

١.على المرشدين التربويين في الجامعة العمل على إعداد برامج إرشادية من قبل المراكز المختصة بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المؤسسات التربوية، لتعزيز الثقة لدى الطلبة والبقاء على الابتعاد من التشوهات المعرفية لديهم .

٢.دراسة التحديات والظروف التي يواجهها الطلاب في مختلف مراحل حياتهم والقدرة على عدم تأثيرها عليهم

٣.التأكيد على الاختصاصيين التربويين في الجامعة الاهتمام بالكمالية المثالية في جميع المراحل بصورة عامة.

- **المقترحات Suggestion**

استكمالا لمتطلبات البحث الحالي وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث، فقد اقترح الباحث عدداً من المقترحات مثل:

١.إجراء دراسة تستهدف التعرف على التشوهات المعرفية لدى شرائح اجتماعية مختلفة (طلبة ثانوية ، طلبة ابتدائية)، وغيرهم.

٢.إجراء دراسة تستهدف التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية ومتغيرات أخرى مهمة مثل (تقدير الذات، والرضا الوظيفي، والذكاء الوجودي، والرفاهية النفسية، والانتاجية، وجودة الحياة، والشعور بالانتماء، والتفكير التنظيمي، والثقة بالنفس، وسمات الشخصية).

٣.اجراء دراسة ارتباطية بين متغير الكمالية المثالية ومتغيرات أخرى مثل (معنى الحياة ، القلق الطموح الاكاديمي)

Sources

1 .Dhabihi, Lahsan, 2024: Cognitive Distortions among University Students, Afak Journal for Research and Studies, Volume (7), Issue.(٢)

2 .Abdel-Wahid, Ibrahim Sayed Ahmed and Hassanein, Sayed Al-Shabrawy Ahmed: 2021, Cognitive Distortions among University Students and Their Relationship to Social Anxiety and Internet Addiction, Journal of Education (Faculty of Education in Cairo), Al-Azhar University, Issue (189), Part One.

3 .Al-Adl, Adel Muhammad Mahmoud, 2015: Cognitive Distortions and Their Relationship to the Tendency Toward Fanaticism and Violence among University Students, Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume (25), Issue.(٨٧)

4 .Al-Hiti, Muhammad Hamid Muhammad, 2019: Post-Traumatic Stress Disorders and Their Relationship to Cognitive Distortions among University Students, Al-Ustad Journal for Humanities and Social Sciences, Special Issue of the Seventh Scientific Conference of 2019.

5 .Al-Asmari, Muhammad bin Fayez Abdullah, 2023: Cognitive Distortions among Youth and Their Relationship to Addiction, Academic Journal of Scientific Research and Publishing, Issue 47.

6 .Al-Tarawneh, Ahmad Abdullah (2023), Cognitive Distortions and Their Relationship to Globalization Anxiety among Mutah University Students, Mutah Journal of Humanities and Social Studies, Special Issue.(١)

7 .Bahri, Safaa Muhammad: (2019) Cognitive Distortion Variables as Predictors of Bullying Behavior among Middle School Students, Journal of the College of Education, Issue (3), Volume .(٢٩)

8 .Al-Ubaidi, Hassan Hamid Abdul (2020), "Perfectionism and Its Relationship to Some Personality Traits among Faculty Members," Unpublished Master's Thesis, College of Arts, Al-Qadisiyah University (Department of Psychology).

9 .Al-Saffar, Khawla bint Fahd (2022) "Perfectionism (Adaptive-Negative), Psychological Resilience, and Neuroticism as Predictors of Life Satisfaction among Female Students at Prince Sattam bin Abdulaziz University," Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, Issue.(٣٠)

10 .Rafo, Adhraa Joseph (2022), Preparing a Scale for Perfectionist Traits among Students at Al-Hamdaniya University, Journal of Education for the Humanities, Volume 2, Special Issue.

11 .Razzaq, Jabbar, Ayyam Wahab, and Mustafa Amer (2020) Perfectionism (Normal-Neurotic) and Its Relationship to Emotional Creativity among Students of the College of Education for the Humanities, Journal of the Humanities / College of Education for the Humanities, Volume 37, Issue 3.

12 .Rafo, Al-Abayji, Adhraa Joseph, and Nada Fattah (2023), Perfectionist Traits and Their Relationship to Parental Image among Al-Hamdaniya University Students, Al-Fath Journal, Volume 27, Issue 4.

13 .Salah Al-Din, Lamia Abdel-Razzaq (2015), Cognitive Distortions Scale for University Youth, Journal of Psychological Counseling, Issue 41, January (Egypt).

14 .Al-Sahou et al., Hamed Jassim (2023), The Relationship of Neuroticism and Eager Perfectionism to Self-Assertion among Academically Outstanding Twelfth-Grade Students in the State of Kuwait, Journal of Educational Studies and Research, Volume (3), Issue.(٨)

15 .Abdel-Fadi, Afif (2019), Structural Modeling of Causal Relationships between Perfectionism, Achievement Motivation, and Life Satisfaction among University Students, Journal of Arab Studies in Psychology, Volume (18), Issue.(٤)

16 .Hani Abara, Mario Rahal, Ahmed Hajjaj Musa (2018). Cognitive Distortions and Their Relationship to the Emergence of Obsessive-Compulsive Personality Symptoms, Jordanian Journal of Educational Sciences, Vol. 14, No. 4.

17 .Dasouki, Muhammad Ahmad et al. (2020). Cognitive Distortions and Their Relationship to Quality of Life among Second-Year Secondary School Students, Arab Journal of Measurement and Evaluation, No. 1. 18. Al-Masry, Abdel-Wahid Abdel-Basit, (2022) Modeling the causal relationship between cognitive distortions, self-handicapping, and defensive pessimism among Helwan University students, Educational Journal, Faculty of Education, pp. 477-397. Al-Assar, Islam Osama Mahmoud (2015) Cognitive distortions and their relationship to the meaning of life among adolescents in the Gaza Strip: A study.

19 .Abu Shawish, Muhammad Mahmoud (2018) Social support as a mediating variable in the relationship between cognitive distortions and the meaning of life among female visitors to Beit Al-Aman in Gaza (unpublished doctoral dissertation), Al-Aqsa University.

20 .Al-Shaqrat, H., A., Al-Qaoud, T., J. (2021) Cognitive distortions and their relationship to the emergence of symptoms of borderline personality disorder among Jordanian university students, Islamic University Journal for Educational and Psychological Studies, Vol. (30), No.(٢) .

21 .Al-Adly R. A., Al-Quraishi K. Sh. (2016) Cognitive Distortions among Intermediate School Students, Journal of the College of Basic Education, Volume 95, Issue 22.

22 .Bin Muammar, Nouri (2019) Cognitive Distortions in Social Phobia Disorder in Adolescents, PhD Thesis, Abdul Hamid Mahri University.

23 .Shandoukh, Ali Rasan, Muzal, Fadhel Abdul Zahra (2019) Cognitive Distortions among Intermediate School Students, Journal of the College of Education / University of Wasit, Issue 36, Part Two.

24 .Al-Asmari, Muhammad bin Fayez Abdullah (2023), Cognitive Distortions among Youth and Their Relationship to Addiction, Academic Journal of Research and Scientific Publishing, Issue 47.

25 .Al-Shaqran and Al-Qaoud, Hanan Ibrahim, and Taima Jihad (2021) (Cognitive Distortions and Their Relationship to the Emergence of Borderline Personality Disorder Symptoms among Jordanian University Students), Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies (Yarmouk University/Gaza), Volume 30, Issue 2

26 .Al-Tarawneh, Ahmed Abdullah (2023) Cognitive Distortions and Their Relationship to Globalization Anxiety among Mutah University Students, Mutah Journal of Humanities and Social Studies, Special Issue.(١)

27 .Salah Al-Din, Lamia Abdul-Razzaq (2015), Cognitive Distortions Scale for University Youth, Journal of Psychological Counseling, Issue.(٤١)

28 .Al-Obaidi, Hassan Hamid Abdul (2020), Perfectionism and Its Relationship to Some Personality Traits among Faculty Members, Unpublished Master's Thesis, Al-Qadisiyah University/College of Arts.

29. Abdel-Wahid, Al-Sayed Al-Shabrawy, (2021), Cognitive distortions among university students and their relationship to both social anxiety and internet addiction) Journal of the Faculty of Education

30. Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.

31. Terry Shortetal, (1995).L.A. Terry, Short, R.G. Owens, P.D. Slade, M.E. Dewey Positive and negative perfectionism Personality and Individual Differences, 18 (5) (1995), pp. 663-668.

32. Suddarth BH, Slaney RB(2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. Meas Eval Couns Dev;34(3):157

33. Cabello, R., Navarro Bravo, B., Latorre, J.M., and Fernández Berrocal, P.(2014). Ability of university level education top even age-related inanimation intelligence.

34. •Becker, J. (2012). Living With Less: An Unexpected Key to Happiness. Group Publishing.

35. Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468

36. -Hill.R., Huelsman, T., Furr, R., Kibler, J., Vicente, B., and Kennedy, C (٢٠٠٤)New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory.Journal of personality assessment. 82(1), 80-91.