

التفكير التأملي وعلاقته بالرضا عن الحياة لموظفي جامعة الملك عبد العزيز

حنان حميد السفيناني¹

المستخلص :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير التأملي والرضا عن الحياة لموظفي جامعة الملك عبد العزيز , وكذلك معرفة الفروق في كل من التفكير التأملي و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس و المؤهل العلمي . وتألقت عينة الدراسة من (169) موظف وموظفة : (68) من الذكور , و(101) من الإناث . وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام مقياس التفكير التأملي ومقياس الرضا عن الحياة , وبعد التأكد من خصائصهما السيكومترية , تم التطبيق وجمع البيانات , ثم إجراء التحليلات الإحصائية . وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي و الرضا عن الحياة , كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في التفكير التأملي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح أفراد العينة الحاصلين على مؤهل دراسات عليا , بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي , إضافة إلى أنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في التفكير التأملي و الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس . وأوصت الدراسة بإعداد برامج تدريبية وإرشادية لرفع مستوى التفكير التأملي وتوعية أفراد المجتمع بأهميته وتأثيره الإيجابي على مختلف جوانب حياتهم.

الكلمات المفتاحية: التفكير التأملي – الرضا عن الحياة.

المقدمة:

يُعد مفهوم التفكير التأملي من المفاهيم التي احتلت حيزاً ومكانةً كبيرةً لدى الفلاسفة و التربويين , ومن أهم من تناول هذا المفهوم هو (Dewey,1933) الذي يرى أن التفكير التأملي هو النظر إلى المعتقدات بطريقة مثمرة وفعالة وثابتة ومتأنية في الوقت ذاته , كما أنه تبصّر الفرد في أعماله حيث أنه يقوم بتحليل الإجراءات و القرارات و النواتج من خلال تقييم العمليات التي تم الوصول من خلالها إلى تلك الإجراءات و القرارات و النواتج (القضيب ,2013).

ويشير المرشد وصالح (2015) إلى أن التفكير التأملي الذاتي يعد من أحد القدرات فوق الذهنية , التي تحدث نتيجة وجود خلل ما أو تناقض بين معتقدات الفرد وممارساته , مما يدفعه إلى تفكير داخلي عميق يتمثل في توجيه أسئلة للذات يتم لاحقاً ترجمتها إلى أسئلة علنية , بهدف الوصول إلى التوازن بين الاعتقادات و الممارسات.

¹ وزارة التعليم

وبحسب ما ذكر فان (Phan,2008) أن العامل المعرفي المتمثل في الكيفية التي يرى بها الفرد ويفسر من خلالها الأحداث , يؤدي دوراً أساسياً ومحورياً في استقرار الفرد و شعوره بالرضا عن حياته.

وهو ما أكدته أيضا عبد الكريم (2007) حين أشارت إلى أن مفهوم الرضا عن الحياة يعتمد ويتأثر تأثيراً مباشراً بخبرة الفرد الذاتية التي تنبثق من داخله , بما تحتويه من طريقة تفكيره ورؤيته للأمور وسمات شخصيته وأساليبه في التعايش و التعاطي مع الأحداث المختلفة.

ويعد مصطلح الرضا عن الحياة من المصطلحات الشائعة المتكررة مؤخراً في الأبحاث و الدراسات ويعني كما يرى أتشلي (Atchly, 2000) أنه تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الفرد من رضا عن ذاته وتقبله لها وقناعاته بما يحققه من إنجازات , وشعوره بالأمن و الطمأنينة و الانسجام مع الواقع .

ويُعد مفهوم التفكير التأملي و الرضا عن الحياة من المفاهيم البحثية المهمة التي حظيت بالاهتمام و البحث من خلال العديد من الدراسات كدراسة القاضي (2013) التي هدفت لمعرفة الفروق بين مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي تويتر في التفكير التأملي تبعاً لمتغيرات العمر , الجنس , المؤهل العلمي , و التخصص الدراسي , وتاريخ المشاركة في تويتر , وعدد المشاركات , وعدد الأشخاص المتابعين و المتبوعين في الموقع , وتكونت عينة الدراسة من (2204) من مستخدمي تويتر من الذكور والإناث من مستويات عمرية ومؤهلات علمية وتخصصات دراسية مختلفة , وبخبرات مختلفة لاستخدام موقع التواصل الاجتماعي تويتر. استخدمت الباحثة مقياس التفكير التأملي لأيزنك وولسون بعد إجراء بعض التعديلات عليه , وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في التفكير التأملي بين المستخدمين لصالح الفئات العمرية الأعلى , كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في التفكير التأملي لصالح الذكور وكذلك وجود فروق لصالح أصحاب المؤهلات العلمية الأعلى وأصحاب المشاركات أو التعريدات الأكثر, في حين لم تظهر فروق في التفكير التأملي تبعاً لاختلاف التخصصات الدراسية أو تاريخ المشاركة في تويتر أو عدد الأشخاص التابعين أو المتبوعين.

بينما أجرى الثقي وأخرون (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طالبات قسم التربية الخاصة المتفوقات أكاديمياً والعاديات في جامعة الطائف , وتكونت عينة الدراسة من (233) طالبة منهن (56) متفوقات و(177) عاديات , وقد طبق على الطالبات مقياس التفكير التأملي لأيزنك وولسون , حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقات والعاديات على مقياس التفكير التأملي لصالح المتفوقات , كما أشارت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين القيم الاجتماعية والتفكير التأملي.

في حين ربطت دراسة نيكولتش وآخرين (Nickolich et al.,2010) الرضا عن الحياة بالرضا الوظيفي وذلك لدى عينة من الموظفين (60 معلماً , 45 مشرفاً) , وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الإداريين مقارنة بالمعلمين , كذلك أشارت

الدراسة إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر لصالح أفراد العينة التي زادت أعمارهم عن (50) سنة.

بينما أسفرت نتائج دراسة كوتينيرو وليري (Coutinho and Woolery, 2004) أن هناك علاقة جوهرية بين مستوى الرضا عن الحياة و الإقبال و الانخراط في الأنشطة المعرفية وممارستها لدى طلاب الجامعة , مما يعني أن الأفراد الذين يمارسون المهام المعرفية ويستمتعون بها يميلون لأن يكونوا أكثر رضا عن حياتهم.

لذلك وبناءً على ما سبق و نظراً لأهمية التفكير التأملي بما يتضمنه من أنشطة و عمليات ذهنية متقدمة و التي تسهم بشكل إيجابي على سلوك الفرد وأدائه وشعوره بالرضا . سنتناول الدراسة الحالية التفكير التأملي وعلاقته بالرضا عن الحياة ومستواه لدى موظفي الجامعة , كما ستبحث في الفروق في التفكير التأملي و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس و المؤهل العلمي.

مشكلة الدراسة:

يعد التفكير من الأنشطة العقلية و المعرفية المهمة في حياة الأفراد , فهو مطلب رئيس لزيادة قدرة الفرد على فهم العديد من القضايا و الأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية على جميع الأصعدة الاجتماعية منها و العلمية و العاطفية (خريسات, 2005).

مما يعني أن افتقار الفرد لمهارات وأساليب التفكير السليمة يفقده الكثير من المرونة ويعرضه للعديد من الضغوطات و الإحباطات و المعاناة , و ربما يخفض لديه مستويات السعادة و الرضا عن الحياة , حيث أنه يجد صعوبة في التكيف مع الحياة و فهم مجرياتها وتحقيق التوازن الأمثل لينعم بمستوى جيد من جودة الحياة , وتشكل مهارات التفكير التأملي بعداً مهماً في حياة الأفراد بعامة , و الموظفين بخاصة , لما تمثله هذه المهارات من أهمية بالغة وتأثير مباشر على رؤية وسلوك الأفراد واستجاباتهم مع أحداث الحياة عامة ومع البيئة الوظيفية بتحدياتها وضغوطها خاصة , الأمر الذي يقتضي من الموظفين ممارسة التفكير التأملي وتنميته , و السعي لتعميم وممارسة مهاراته في مجالات الحياة المختلفة , الاجتماعية منها و النفسية , مما يزيد من فرص النجاح والفعالية , و التوافق والاستقرار النفسي.

وهو ما أكدته عمايره (2005) من أن ممارسة التفكير التأملي تجعل الفرد يمتلك مجموعة من الخصائص و السمات تظهر في سلوكه لاحقاً , تتمثل بالتقليل من الاندفاع أو التهور . والاستماع و التفاعل الأمثل مع الآخرين وتفهمهم وتقمصهم العاطفي الانفعالي. ومرونة التفكير و التدقيق و الضبط , و الإدراك.

الجدير بالذكر أن مفهوم الرضا عن الحياة يرتبط بالإمكانات والقدرات العقلية والمعرفية التي يمتلكها الفرد والتي تدفعه لحل الصراعات الداخلية و العيش بتوازن (طه ولطفي, 2009).

كما أنه يرتبط بدرجة كبيرة بالمؤهلات والاستعدادات الشخصية للفرد مثل : الفعالية, و الاستقلالية و المهارات الاجتماعية , و القدرة على التحكم بما يدور حوله , والتخطيط للأهداف ومراقبة تحقيقها (مختار, 2014).

لذلك نتناول الباحثة في هذه الدراسة العلاقة بين التفكير التأملي والرضا عن الحياة, ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين التفكير التأملي و الرضا عن الحياة لدى موظفي جامعة الملك عبد العزيز؟

و يتفرع من هذا التساؤل عدد من الأسئلة الفرعية تدرجها الباحثة كما يلي :

1. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي و الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة ؟
2. ما مستوى التفكير التأملي لدى أفراد عينة الدراسة ؟
3. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة ؟
4. هل توجد فروق بين متوسطات درجات التفكير التأملي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيري الجنس و المؤهل العلمي ؟
5. هل توجد فروق بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيري الجنس و المؤهل العلمي ؟

فروض الدراسة:

بناءً على ما تم الاطلاع عليه من الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة تم صياغة الفروض التالية :

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة .
2. مستوى التفكير التأملي لدى عينة الدراسة $\geq 75\%$ كحد كفاية .
3. مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة $\geq 75\%$ كحد كفاية .
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التفكير التأملي وفقا لمتغير الجنس .
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقا لمتغير الجنس .
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التفكير التأملي وفقا لمتغير المؤهل العلمي.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقا لمتغير المؤهل العلمي .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية موضوعها ومتغيراتها , ويمكن إبراز أهمية الدراسة الحالية في الجانبين التاليين :

الأهمية النظرية :

1. تعد هذه الدراسة إضافة و إثراء للمكتبة التربوية و النفسية .
2. إلقاء الضوء على العلاقة بين التفكير التأملي و الرضا عن الحياة ولاسيما أن هناك ندرة في الدراسات السابقة – على حد علم الباحثة – التي تناولت علاقة التفكير التأملي بأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي كالرضا عن الحياة .

الأهمية التطبيقية :

1. توجيه أنظار العاملين في مجال علم النفس و التربويين إلى أهمية التفكير التأملي وأثره الإيجابي على حياة الفرد .
2. التفكير التأملي كمنشط عقلي ومهارة يمكن اكتسابه وإتقانه , ومن ثم نتائج الدراسة الحالية يمكن أن تسهم في وضع برامج تدريبية تهتم بتنمية التفكير التأملي لدى الأفراد .
3. الإسهام في إعداد برامج التنمية الذاتية الإرشادية و الوقائية المساعدة على التوافق و التوازن النفسي للأفراد وتطويرها .

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على :
1. العلاقة بين التفكير التأملي و الرضا عن الحياة .
 2. مستوى التفكير التأملي و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة .
 3. الفروق في التفكير التأملي و الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري الجنس و المؤهل العلمي لدى عينة الدراسة .

مصطلحات الدراسة :

التفكير التأملي: يعرفه بركات(2005) بأنه القدرة على التعامل مع المواقف والأحداث والمثيرات التعليمية بيقظة , وتحليلها بعمق و تأن للوصول إلى اتخاذ القرار المناسب في الوقت والمكان المناسبين لتحقيق الأهداف المتوقعة .

ويعرف إجرائياً : بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها موظفو الجامعة على مقياس ايزنك وولسون Ysenck & Weilson للتفكير التأملي والذي عربيه بركات (2005).

الرضا عن الحياة: يعرفه الدسوقي(1998) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي , ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

ويعرف إجرائياً : بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها موظفو الجامعة على مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1998) .

محددات الدراسة :

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من موظفي جامعة الملك عبد العزيز (ذكور, إناث) بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية , وهذا يعد محددًا مكانيًا.

تم تطبيق أدوات الدراسة ومقاييسها خلال عام (2016م) , وهذا يعد محددًا زمنيًا .

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي , بشقيه الارتباطي والمقارن , والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وفروضها .

عينة الدراسة :

اختيرت عينة الدراسة المكونة من (169) موظفًا وموظفة من موظفي جامعة الملك عبد العزيز بجدة بطريقة عشوائية طبقية , حيث تم اختيار الموظفين والموظفات بطريقة عشوائية بمؤهلات علمية محددة (دراسات عليا , بكالوريوس , ثانوي) , وبمدى عمري يتراوح (27-50) سنة , وبمتوسط قدره (38.5) سنة , والجدول رقم (1) يوضح توصيفاً لأفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة .

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	68	40.2%
	أنثى	101	59.8%
المؤهل العلمي	ثانوي	36	21.3%
	جامعي	67	39.6%
	دراسات عليا	66	39.1%

أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على مجموعة من الأدوات المتوفرة لقياس المتغيرات موضع الدراسة تم اختيار المقياسين التاليين:

أولاً: مقياس التفكير التأملي: الذي تم ترجمته من قبل بركات (2005) و المعد من قبل (Ysenck and Weilson Reflectivness scale) , ويتألف المقياس من (30) عبارة , (20) عبارة منها تمثل اتجاهها إيجابيا للتفكير التأملي ويمنح المستجيب درجة واحدة في حال الإجابة عنها بـ(نعم) ويمنح صفر في حال الإجابة بـ(لا) , و(10) عبارات منها تمثل الاتجاه السلبي يمنح المستجيب عنها درجة صفر في حال أجاب بـ (نعم) ودرجة واحدة إذا أجاب بـ (لا).

التحقق من الشروط السيكومترية للأداة:

تم تطبيق مقياس التفكير التأملي على عينة استطلاعية مكونة من (30) ذكر وأنثى لحساب الصدق , فتم التحقق من صدق الأداة بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه , حيث

يتضح أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً , فكانت جميع العبارات ترتبط عند مستوى دلالة (0.01) مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه .وتراوحت قيم معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للأبعاد من (0.31 – 0.60). وبالتالي فإن جميع العبارات تتمتع بدرجة من الصدق مع البعد الذي تنتمي إليه , و الجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين درجات فقرات مقياس التفكير التأملي بالدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	*0.32	2	*0.34	3	**0.47	4	*0.33
5	*0.35	6	*0.39	7	**0.51	8	**0.57
9	**0.59	10	*0.41	11	**0.46	12	**0.47
13	**0.54	14	**0.44	15	*0.36	16	*0.31
17	*0.35	18	**0.53	19	*0.39	20	**0.58
21	*0.40	22	**0.55	23	**0.56	24	**0.41
25	*0.37	26	*0.35	27	**0.47	28	**0.60
29	*0.35	30	**0.50				

** تشير إلى أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) - * دالة عند مستوى 0.05 .

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة : المعد من قبل الدسوقي (1998) , والمكون من (30) عبارة ووضع أمام كل عبارة مقياس تقدير خماسي (تنطبق تماماً , تنطبق , بين بين , لا تنطبق , لا تنطبق أبداً) لمعرفة درجة شعور الفرد بالرضا عن الحياة , وعلى مقياس متصل (5, 4, 3, 2, 1) للعبارة الإيجابية وعكسها للعبارة السلبية , وقد تم تحديد محاور قياس الرضا عن الحياة في ستة محاور هي : السعادة , والاجتماعية , الطمأنينة , والاستقرار النفسي , والتقدير الاجتماعي , القناعة .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الشروط السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية التي تم تطبيق مقياس التفكير التأملي عليها , وبحساب درجة ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه , وجد أن جميع عبارات مقياس الرضا عن الحياة ترتبط عند مستوى دلالة (0.01) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه , حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للأبعاد من (0.81- 0.91) , وبالتالي فإن جميع العبارات تتمتع بدرجة من الصدق مع البعد الذي تنتمي إليه , و الجدول (3) يوضح ذلك .

جدول(3): قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**0,89	السعادة
**0,81	الاجتماعية
**0,90	الطمأنينة
**0,90	الاستقرار النفسي
**0,82	القناعة

** تشير إلى أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) - * دالة عند مستوى

0.05

إجراءات الدراسة:

بعد اختيار المقاييس المناسبة لمتغيرات الدراسة الحالية (مقياس التفكير التأملي , مقياس الرضا عن الحياة) تم تحديد مجتمع الدراسة المتمثل بموظفي جامعة الملك عبد العزيز (ذكور وإناث) , من ثم اختيرت عينة الدراسة كما تم توضيحها في جدول (1). وطُبقت أدوات الدراسة على عينة الدراسة والتي بلغت (169) ذكراً وأنتى . وأخيراً عُولجت البيانات إحصائياً بواسطة برنامج SPSS للإجابة عن تساؤلات الدراسة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- حساب قيم معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة العلاقة بين المتغيرات, وصدق الاتساق الداخلي للأدوات المستخدمة في الدراسة.
- حساب قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعرفة مستوى أفراد العينة في التفكير التأملي و الرضا عن الحياة .
- حساب قيم (T-test) للعينات المستقلة لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين تبعاً لمتغير الجنس .
- اختبار (One-sample T-Test) لمقارنة متوسطات أفراد العينة بقيمة محددة.
- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاختبار إمكانية وجود فروق بين متوسطات المجموعات تبعاً لمتغير المؤهل العلمي .
- اختبار شيفيه للمقارنات البعدية: للكشف عن اتجاه الفروق بين أفراد العينة .

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

- نتائج السؤال الأول: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي والرضا عن الحياة لدى موظفي جامعة الملك عبد العزيز ؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من الفرضية التالية: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة " .

حيث قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) للكشف عن العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي وبين الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة , والجدول (4) يبين النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول رقم (4): قيمة معامل الارتباط بين التفكير التأملي والرضا عن الحياة

المتغيرات	معامل الارتباط	معامل التحديد
التفكير التأملي- الرضا عن الحياة	**0.40	0.16

** تشير إلى أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) - * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (4) وجود علاقة كلية ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجة التفكير التأملي وبين درجة الرضا عن الحياة , إذ إن قيمة معامل الارتباط للدرجات الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) و (0.05) , أي أنه كلما ارتفع مستوى التفكير التأملي لدى الموظف كلما ارتفعت درجة رضاه عن الحياة و العكس صحيح.

كما يظهر من قيمة معامل التحديد و التي بلغت (0,16) بالجدول (4) أن (16%) من درجة الرضا عن الحياة يعتمد على التفكير التأملي وممارسة مهاراته , مما يعني تحقق الفرضية الأولى " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة".

وتعزو الباحثة الارتباط الإيجابي للرضا عن الحياة بالقدرة على التفكير التأملي , لما لممارسة التفكير التأملي من أثر إيجابي فعال في توضيح وملاحظة المواقف والخبرات الحياتية للوصول إلى استجابات وتغيير سلوكي أفضل وأكثر تروياً وحكمة يسهم بشكل مباشر في اتزان الفرد النفسي واستقراره , ومن ثم شعوره بالرضا عن الحياة وأحداثها , لاسيما وأن التغيير السلوكي لا يحدث عن طريق المعرفة فقط , بل عن طريق الوعي التام و التطبيق الفعلي لما تم الوعي به , ولا يتم هذا إلا من خلال الملاحظة و التحليل و التقويم , و هذه العمليات تعد من العمليات والنشاطات الذهنية التي يتميز بها الشخص ذو التفكير التأملي , وهذا يتسق مع ما نصت عليه نظرية Kagan المفسرة للتفكير التأملي التي أوردها بركات (2005) حيث أشار إلى أن الشخص غير المدرب تأملياً يقوم باستجابة اندفاعية في مواجهة موقف ما, ويختلف عن الشخص المدرب على التأمل والذي يتميز بالتروي والتفكير حول طبيعة الموقف, وصحة الاستجابة , والأداء الأفضل .

- نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التفكير التأملي لدى أفراد عينة الدراسة ؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من الفرضية التالية: " مستوى التفكير التأملي لدى عينة الدراسة $\geq 75\%$ كحد كفاية "

بإجراء اختبار "ت" لمجموعة واحدة ووضع الدرجة المحكية المقابلة لنسبة 75% و التي تساوي (22.5) درجة كأساس للمقارنة , والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مستوى التفكير التأملي لأفراد العينة والدرجة المحكية

المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المحكية	قيمة "ت"
التفكير التأملي	69	18	2.4	22.5	**17.8

** تشير إلى أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) – أقصى درجة للاستجابة (30) درجة

يتضح من الجدول (5) أنه يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات أفراد العينة في مستوى التفكير التأملي و الدرجة المحكية المقابلة لنسبة (75%) لصالح الدرجة المحكية, وهذه النسبة (75%) تم اعتمادها كحد كفاية استناداً إلى دراسة المرشد و صالح (2015), وتم حساب الدرجة المحكية المقابلة لنسبة (75%) وفقاً لمقياس أيزنك وولسون المعرب من قبل بركات وكانت (22.5) درجة .

ويتضح مما سبق أن مستوى التفكير التأملي لدى أفراد العينة يقل عن حد الكفاية (75%), حيث أن قيمة المتوسط للعينة أقل من الدرجة المقابلة كحد كفاية (22.5), مما يعني عدم تحقق الفرضية التي تنص على: مستوى التفكير التأملي لدى عينة الدراسة \geq 75% كحد كفاية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة : المرشد و صالح (2015) , عفانة و اللولو (2002) والتي أشارت نتائجها إلى أن التفكير التأملي لم يصل إلى حد التمكن لدى طلبة الجامعة, كما أشارت دراسة القرعان و الحموري (2011) أن مستوى التفكير التأملي لدى طلاب المرحلة الثانوية كان متوسطاً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة ربما لطبيعة أحداث الحياة وظروفها المتسارعة والتوجه الكبير للتكنولوجيا الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة , التي معها قد لا يجد الفرد ولا يرغب في استقطاع وقت من يومه للتأمل, إضافة لقلّة البرامج الإرشادية و التوعوية حول أهمية التفكير التأملي, وأثره المباشر الفعّال في تبني سلوكيات جيدة لتجويد الأداء الإنساني بمختلف جوانبه, كما لا يمكن إغفال أثر تباين أعمار ومؤهلات أفراد العينة العلمية باعتبارها من العوامل المسهمة في عدم ارتفاع مستوى التفكير التأملي لدى أفراد العينة, فقد تراوحت أعمار العينة بين (27-50) سنة , واختلفت مؤهلاتهم العلمية, فمنهم من أتم تعليمه الجامعي ومنهم من واصل إلى الدراسات العليا في حين توقف البعض عند المرحلة الثانوية, فمما لا شك فيه أن الخبرات الحياتية التراكمية تتأثر بمدى تقدم الفرد في العمر والمستوى التعليمي, وهو ما أكدته نتائج دراسة القضيبي (2013) بوجود فروق في مستويات التفكير التأملي تبعاً لمتغير العمر و المؤهل العلمي .

● **نتائج السؤال الثالث: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من الفرضية التالية: " مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة $\geq 75\%$ كحد كفاية " .

بإجراء اختبار "ت" لمجموعة واحدة ووضع الدرجة المحكية المقابلة لنسبة 75% و التي تساوي (112,5) درجة كأساس للمقارنة , والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مستوي الرضا عن الحياة لأفراد العينة والدرجة المحكية

المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المحكية	قيمة "ت"
الرضا عن الحياة	169	84	13,5	112,5	**9.3

** تشير إلى أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) * أقصى درجة للإجابة (150) درجة.

يتضح من الجدول (6) أنه يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات أفراد العينة في مستوى الرضا عن الحياة و الدرجة المحكية المقابلة لنسبة (75%) لصالح الدرجة المحكية , أي أن قيمة المتوسط للعينة أقل من الدرجة المقابلة كحد كفاية , مما يعني عدم تحقق الفرضية التي تنص على: مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة $\geq 75\%$ كحد كفاية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة طه ولطفي (2009) و التي أشارت إلى النسبة الأعلى من طلاب عينة الدراسة (68,3%) كانوا ذوي مستوى متوسط من الرضا عن الحياة , وترى الباحثة منطقية هذه النتيجة وارتباطها بنتيجة السؤال الأول التي تشير إلى الارتباط الإيجابي بين الرضا عن الحياة بالتفكير التأملي , إضافة إلى ارتباطها بنتيجة السؤال الثاني و التي تشير إلى امتلاك أفراد العينة مستوى متوسط للتفكير التأملي , لذلك وبناء على ما سبق ذكره بما أن أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسط من التفكير التأملي فمن المنطقي أن يكون مستوى شعورهم بالرضا عن الحياة كذلك متوسطاً , أيضاً وبحسب ما أشارت إليه دراسة نيكولتش وآخرين (Nickolich et al.,2010) أن تباين أعمار أفراد العينة, وكذلك تنوع السلم الوظيفي من العوامل المؤثرة في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة .

• **نتائج ومناقشة السؤال الرابع : هل توجد فروق بين متوسطات درجات التفكير التأملي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس ؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من الفرضية التالية" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التفكير التأملي وفقاً لمتغير الجنس " .

بإجراء اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقاً للجنس, والجدول (7) يوضح ذلك :

جدول رقم (7): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في التفكير التأملي وفقاً للجنس

الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور	68	18.05	2.4	0.926	0.526
إناث	101	18.40	2.3		

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة في التفكير التأملي بين الذكور والإناث , حيث بلغت قيمة ت (0.926) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) .

مما يعني عدم تحقق الفرضية" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التفكير التأملي وفقاً لمتغير الجنس " .

وتتفق هذه النتيجة مع ما تم التوصل إليه في دراسة: بركات (2005), الشكعة (2007) (Phan,2008). وتعرزو الباحثة منطوية هذه النتيجة إلى تعدد خبرات الذكور والإناث في هذه الفئة العمرية " فئة الراشدين" , وتساوى فرص كل من الذكور و الإناث في الحصول على المعرفة وتطبيقها ولاسيما في عصر العولمة الذي يتسم بالتقدم التكنولوجي والانفجار المعرفي والانفتاح الثقافي, مما يعني أن متغير الجنس ليس له أثر على قدرة الفرد على التفكير بطريقة تأملية.

• نتائج السؤال الخامس : هل توجد فروق بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس ؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من الفرضية التالية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس " .

بإجراء اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقاً للجنس، والجدول (8) يوضح النتائج :

جدول رقم (8): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الرضا عن الحياة وفقاً للجنس

الجنس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
ذكور	68	83	14	0.82	0.436
إناث	101	85	13		

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث , حيث بلغت قيمة ت (0.82) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) .

مما يعني عدم تحقق الفرضية التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس.

وترى الباحثة أن الذكور والإناث يتعاضون ويحظون بنفس الحقوق و الفرص لتحقيق ذواتهم وإشباع حاجاتهم الأساسية بالتالي فإن مدى رضاهم عن الحياة يكون متقاربا , إضافة إلى التغييرات التي استجبت في المجتمع والفرص التي أتاحت للإناث لمواصلة تعليمهن , وحصولهن على فرص وظيفية مختلفة في شتى المجالات , واستقلالهن المادي الذي ربما يكون أسهم بشكل مباشر في زيادة درجة رضاهن عن الحياة أسوة بالذكور. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات مثل دراسة : جودة (2009) , إبراهيم (2011) , إسماعيل (2011)

• نتائج السؤال السادس : هل توجد فروق بين متوسطات درجات التفكير التأملية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير المؤهل العلمي ؟
و للإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من الفرضية التالية "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير التأملية لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير المؤهل العلمي".

للتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو مبين بالجدول , وفيما يلي تعرض الباحثة النتائج التي توصلت إليها في الجدول (9):

جدول رقم (9): نتائج اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في التفكير التأملية تبعا لمتغير للمؤهل العلمي

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
التفكير التأملية	بين المجموعات	68	2	22,8	**4	0.001
	داخل المجموعات	888.5	166	5		
	المجموع	956,5	168			

** تشير إلى أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) .

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي بالجدول (9) أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في التفكير التأملية يعزى لمتغير المؤهل العلمي .

وللكشف عن اتجاه الفروق قامت الباحثة بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة , كما موضح في الجدول (10):

جدول (10): نتائج اختبار شيفيه لتوضيح اتجاه الفروق في التفكير التأملية تبعا للمؤهل العلمي

الفرق لصالح	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	حجم العينة	المؤهل العلمي	المتغير
	ثانوي	جامعي	دراسات عليا				
دراسات عليا	*1,8	*2,56		20	66	دراسات عليا	التفكير التأملية
دراسات عليا	1		*2,56	17	67	جامعي	

دراسات عليا		1	*1,8	15	36	ثانوي
-------------	--	---	------	----	----	-------

* دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة عند مستوى (0.05) بين أصحاب مؤهل الدراسات العليا وبين أصحاب المؤهل الجامعي و الثانوي لصالح الحاصلين على مؤهل الدراسات العليا , مما يعني أنه كلما زاد المستوى التعليمي زاد مستوى التفكير التأملي.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتيجة دراسة بركات (2005) ودراسة الشكعة (2007) والتي أسفرت نتائجهم عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى التفكير التأملي تعزى لمتغير المؤهل العلمي الأعلى , وفروق لصالح طلبة الدراسات العليا, وكذلك دراسة النقي(2013) التي أشارت وجود فروق في التفكير التأملي لصالح الطالبات المتفوقات.

كما أثبت المشهراوي (2010) وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الدافع المعرفي والتفكير التأملي بأبعاده ودرجته الكلية لدى طلبة الثانوية بغزة . وتعود منطقية هذه النتيجة إلى الخبرات العلمية ، وطبيعة الدراسة واختلاف الدور بين خريجي الدراسات العليا وخريجي المراحل المختلفة الأخرى , إضافة إلى أن غالبية أصحاب المؤهلات العليا يمتلكون خبرات ميدانية ويعتمدون بدرجة كبيرة على إمكانياتهم الذاتية ويتبعون منهجية علمية في طريقة تفكيرهم , وإدراكهم ورؤيتهم للأشياء عادة تكون أنضج (الشكعة 2007).

• نتائج السؤال السابع : هل توجد فروق بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيري المؤهل العلمي ؟
وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من الفرضية التالية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغير المؤهل العلمي".

باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، وذلك للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقا للمستوى التعليمي في مقياس الرضا عن الحياة , وفيما يلي تعرض الباحثة النتائج التي توصلت إليها، والجدول (11) يوضح ذلك :

جدول رقم (11): نتائج اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الرضا عن الحياة تبعا لمتغير للمؤهل العلمي

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	854	2	285	2	0.199
	داخل المجموعات	29928	166	181		
	المجموع	30782	168			

يتضح من الجدول (11) أن قيمة "F" غير دالة إحصائياً , مما يعني عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة ربما لطبيعة متغير الرضا عن الحياة فهو يعتمد بالدرجة الأولى على رؤية الفرد الذاتية ونظراته وخبراته الحياتية أكثر من اعتماده على المؤثرات و العوامل الخارجية كعامل المؤهل العلمي , وهو ما أكدته عبد الكريم (2007) وكذلك أتشلي (2000) حين ذكرا أن مفهوم الرضا عن الحياة يعتمد ويتأثر بخبرة الفرد الذاتية التي تنبثق من داخله .

أيضا قد يكون لانتماء جميع أفراد العينة لنفس البيئة الوظيفية وتشابه الإمكانيات والخدمات المقدمة بجامعة الملك عبد العزيز لموظفيها , دور في عدم وجود فروق بين أفراد العينة في الرضا عن الحياة تبعاً لاختلاف المؤهل العلمي .

ملخص النتائج :

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير التأملي وبين الرضا عن الحياة.
2. في ضوء نوع الجنس: لم توجد فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للتفكير التأملي والرضا عن الحياة .
3. في ضوء المؤهل العلمي: وُجدت فروق دالة إحصائياً في درجات أفراد العينة في التفكير التأملي لصالح أصحاب مؤهل الدراسات العليا , بينما لم توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة .

التوصيات :

في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

1. إعداد برامج إرشادية لتنمية التفكير التأملي .
2. إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى الرضا عن الحياة .
3. توعية أفراد المجتمع بمختلف مراحلهم العمرية بأهمية التفكير التأملي وتأثيره الإيجابي على مختلف جوانب حياتهم .
4. تشجيع أفراد المجتمع بمختلف مراحلهم العمرية على توظيف واستثمار ما لديهم من قدرات ومهارات ذهنية لمواجهة التحديات والمواقف الحياتية المختلفة .
5. إجراء المزيد من الدراسات لبحث تأثير التفكير التأملي على عدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية .

المراجع العربية:

- إبراهيم , مروة محمد. (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه . كلية التربية , قسم الصحة النفسية _ جامعة حلوان _ مصر .
- إسماعيل , أحمد محمد حسين. (2011). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم . رسالة دكتوراه . كلية العلوم التربوية _ الجامعة الأردنية _ الأردن .
- بركات, زياد أمين. (2005). العلاقة بين التفكير التأملي والتحصيل لدى عينة من الطلاب الجامعيين وطلاب الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية . مجلة العلوم التربوية و النفسية _ جامعة البحرين , 4(6) , 98-126.
- الثقفي, عبدالله و الحموري, خالد و عصفور, قيس . (2013). القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طالبات قسم التربية الخاصة المتفوقات أكاديميا والعاديات في جامعة الطائف . المجلة العربية لتطوير التفوق , 6(4) , 3 - 70.
- جودة, آمال عبد القادر. (2009). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية و الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى . مجلة كلية التربية _ جامعة عين شمس 33(1) , 405-434.
- خريسات , محمد سليمان عيسى . (2005). أثر برنامج تدريبي على التفكير التأملي لحل المشكلات في الاستعداد للتفكير التأملي . رسالة دكتوراه . كلية التربية _ جامعة اليرموك _ الأردن .
- الدسوقي , مجدي . (1998). مقياس الرضا عن الحياة . كراسة الأسئلة والإجابة . مكتبة النهضة المصرية , القاهرة .
- الشكعة , علي . (2007). مستوى التفكير التأملي لدى طلبة البكالوريوس والدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية . مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية , 4(21) , 1146-1162.
- طه , سلوى محمد زغلول و لطفي , فاتن مصطفى كمال . (2009). اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة . المؤتمر العلمي العربي الرابع الدولي لكلية التربية النوعية (الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر و العالم العربي- الواقع والمأمول) , مصر , المجلد (2) , 1442-1462.
- عبد الكريم , عزة . (2007). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين . مجلة دراسات نفسية , 2(17) , 377-421.
- عفانة , عزو واللولو , فتحية . (2002). مستوى مهارات التفكير التأملي في مشكلات التدريب الميداني لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة . مجلة التربية العلمية , كلية التربية - جامعة عين شمس , 1(5) , 1-35.
- عمايره , أحمد عبد الكريم . (2005). أثر دورة التعلم وترابط المفاهيم في التفكير التأملي و التحصيل لدى طلبة الصف العاشر في التربية الوطنية الأردنية . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية _ جامعة اليرموك _ الأردن .

القرعان , جهاد سليمان والحموري , خالد عبد الله .(2011). العلاقة بين مستوى التفكير التأملي والكفاءة المعرفية للتحاور لدى طلبة المرحلة الثانوية المتفوقين والعادين في مدينة الزرقاء . مجلة كلية التربية , جامعة عين شمس , 3(3) , 331-357.

القضيب , نورة عبد الرحمن .(2013) . الفروق في التفكير التأملي لدى مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي (تويتر) في ضوء بعض المتغيرات . مجلة كلية التربية لجامعة عين شمس _ مصر , 37(1) , 158 -194.

مختار, وحيد مصطفى كامل .(2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس , العدد (56) , 333 -356.

المرشد, يوسف بن عقلا وصالح , صالح محمد .(2015). مستويات التفكير التأملي لدى طلاب جامعة الجوف دراسة نمائية . مجلة كلية التربية بأسيوط – مصر , 2(31) , 110-153.

المشهوراي ، بسام محمد .(2010). الدافع المعرفي والبيئة الصفية وعلاقتهما بالتفكير التأملي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الأزهر _ غزة.

المراجع الأجنبية:

- Atchley, R . (2000) . *Social forces and aging: An introduction to social gerontology, California* : Wadsworth Publishing Company.
- Coutinho, Savia & Woolery, Lisa M. (2004). The Need for cognition and life satisfaction among. *College Student Journal*, Vol. 38(2), 203 - 207
- Dewey,J.(1933). *How We think : A restatement of the relation of re – flective thinking to the educative process* . Boston, Heath.
- Nickolich, D. et al., (2010). Perceived life satisfaction of workplace specialist I faculty and mentors participating in a first-year STEM teachers training project. *The Journal of Technology Studies*; Vol. 36(2): 41 – 54.
- Phan ,H .(2008). Achievement gaols ,The classroom environment , and reflective thinking :A conceptual framework . *Electronic Journal of Research in Education Psychology* ,6 (3) ,571 -602.