عوامل الشخصية المنبئة بالسعادة

أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس – بكلية الآداب

جامعة الإسكندرية – مصر[1]

ملخص

هدفت هذه الدراسة – إلى بحث العلاقة بين الشخصية والسعادة، واستكشاف منبئات السعادة، وقد اشتملت العينة على ١٧٩ طالبًا وطالبة من الجامعة، أجابوا عن قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والمقياس العربي للسعادة، وأسفرت النتائج عن فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في السعادة (متوسط الذكور أعلى)، والعُصَابية، والتفتح للخبرة (متوسط الإناث أعلى). وكانت معاملات ارتباط "بيرسون" دالة إحصائيًا، بين السعادة، وعوامل: الانبساط، والقبول، والإتقان (موجبة)، والعُصَابية (سالبة) لدى الجنسين. وباستخدام تحليل الانحدار المتدرج المتعدد – كانت منبئات السعادة لدى الذكور: الإتقان، والانبساط، والعُصَابية، وعند الإناث: العُصَابية، والإتقان، والانبساط، على التوالي. وتتفق هذه النتائج مع عدد كبير من البحوث السابقة، وقد فسرت هذه النتائج، على أساس وجود مكونات مشتركة بين الشخصية والسعادة، ويُوصى بوضع برنامج؛ لتطوير الانبساط، وخفض العُصَابية؛ ومن ثم يتوقع أن يزداد معدل السعادة.

المصطلحات الأساسية: السعادة، الانبساط، العصابية، التفتح للخبرة، القبول، الإتقان.

---

[1] Email : aabdel-Khalek@hotmail.com

عوامل الشخصية المنبئة بالسعادة

أحمد محمد عبد الخالق

قسم علم النفس – بكلية الآداب

جامعة الإسكندرية – مصر

مقدمة:

لماذا يعد بعض الناس أكثر سعادة من غيرهم؟ تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن هذا السؤال من زاوية معينة، وهي جانب الشخصية، ولقد تلقى هذا السؤال المهم إجابات كثيرة، ولاسيما وأننا الآن في عصر علم النفس الإيجابي، وعلى الرغم من أن هناك أهدافًا قليلة، تعد أكثر قيمة للمجتمع من السعادة – فإن علماء النفس ركزوا سابقًا على "عدم السعادة" الإنسانية، من مثل: الاكتئاب، والقلق، والاضطرابات الانفعالية (Agryle, 2002; Carr, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)، ولكن هذا الوضع قد تغير الآن، فالبحوث عن السعادة كثيرة، وكذلك الدوريات العلمية، والمؤتمرات الدورية، والرسائل الجامعية. ولكن ما السعادة؟

تتصف السعادة Happiness، بأن الفرد فيها يمر بخبرة الحالات الوجدانية الإيجابية Positive affect، بتكرار أكبر من الحالات الوجدانية السلبية Negative affect (Bradburn, 1969)، وبالإضافة إلى ذلك – تتسم السعادة بأنها إدراك الفرد، أنه يتقدم نحو أهداف مهمة في الحياة (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

وبعبارة موجزة، عرف "فينهوفن" (Veenhoven, 2011)، السعادة، بأنها الدرجة التي يحكم بها الفرد على نوعية حياته حكمًا إيجابيًا، ويضيف (Veenhoven, 2009)، أن السعادة حالة شعورية للعقل أو النفس، يمكن أن تُستنتج من مشاعرنا. وقد حدد "دينر" (Diener, 1984) ، وكذلك "أرجايل" وزملاؤه (Argyle, Martin, & Lu, 1995)، ثلاثة مكونات للسعادة، هي: الانفعالات الإيجابية كالفرح والسرور، والرضا عن الحياة، وغياب الانفعالات السلبية كالاكتئاب والقلق.

وهناك مصطلح آخر مهم، يستخدمه بعض علماء النفس، مرادفًا للسعادة، في حين يفرق بينهما آخرون، وهو الحياة الذاتية الطيبة Subjective well-being، وهو الإحساس الذاتي أن حياة الشخص تسير سيرًا حسنًا، والرأي لدى كاتب هذه السطور، أن مصطلح "السعادة"، في اللغة العربية، يعد أكثرها وضوحًا، وله معنى مباشر.

ولقد اهتمت البحوث الحديثة عن السعادة، بالإجابة عن السؤال: لماذا يكون بعض الناس أكثر سعادة من غيرهم؟ وذلك ببحث العوامل المرتبطة بها، والمتغيرات التي تنبئ عنها، فدُرس عدد كبير من المتغيرات، من مثل: (١) الجوانب الاجتماعية كالحالة الزواجية، وشبكة العلاقات الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية، و(٢) المال أو الدخل، و(٣) الحالة الصحية، و(٤) أبعاد الشخصية ...، وغير ذلك من العوامل.

ولا شك في أن الصعوبات الاجتماعية والاقتصادية، من عوامل الخطر، التي تنقص من معدلات السعادة، فقد كشفت دراسات عدة – عن التأثير السلبي للفقر في معدلات السعادة، كما ترتبط السعادة بالأحداث الكبرى في الحياة، والعوامل السياسية والاقتصادية كذلك، ولكن تأثيرات هذه العوامل في السعادة، تترك كثيرًا من التباين في السعادة غير مفسر (Diener, Lucas, & Scollon, 2006).

إن كثيرًا من المتغيرات البيئية – من دون شك – لها تأثير قوي في السعادة، من مثل: العمل، والمال، ومناشط وقت الفراغ، ومع ذلك، فقد خلص بعض الباحثين – إلى أن الشخصية محدد أساسي للسعادة، أكثر من العنصر أو العرق، والطبقة الاجتماعية، والمال، والعلاقات الاجتماعية، والعمل، ووقت الفراغ، والدين، وغير ذلك من المتغيرات الخارجية (Diener et al., 1999).

لقد بحث علماء النفس مصادر السعادة؛ لتحديد أقوى منبآتها، وحددوا ثلاث فئات عامة، وهي: (١) ظروف الحياة والعوامل الديموجرافية، و(٢) سمات الشخصية، و(٣) السلوكيات التي يقوم بها الفرد عن عمد. وقد دلت البحوث – على أن ظروف الحياة، ليس لها تأثير دائم في السعادة، وأن العوامل الديموجرافية، منبآت ضعيفة بالسعادة، وعلى العكس من ذلك، فإن سمات الشخصية، تستوعب نسبة كبيرة من التباين، في الفروق الفردية في السعادة (من ٤٠ % إلى ٥٠ %)، ويبدو أنها مهمة جدًا في السعادة، وأهم سمتين في هذا المجال: الانبساط الذي يؤدي إلى الوجدان الإيجابي، والعُصَابية التي تقود إلى الوجدان السلبي (Tkach & Lyubomirsky, 2006).

وبعد أكثر من أربعة عقود من البحوث العملية، فإن كثيرًا من علماء النفس، توصلوا إلى أن الظروف الموضوعية (كالدخل، والصحة، والعمر، والحالة الزواجية)، ترتبط ارتباطًا ضعيفًا بسعادة الفرد. وبدلاً من ذلك، فيبدو أن السعادة ثابتة عبر الزمن، وتتحدد وراثيًا، وترتبط ارتباطًا قويًا بسمات الشخصية الثابتة، كالانبساط والعُصَابية، أكثر من الظروف الموضوعية (Lucas, 2007) (انظر أيضًا: Diener & Lucas, 1999).

إن كثيرًا من معدلات السعادة، التي تدوم فترة طويلة، ترجع إلى أسباب داخلية ثابتة، أي سمات الشخصية، وهذه السمات تؤثر في السعادة، وتوجد سمات كثيرة ترتبط بالسعادة، ولكن أقوى

هذه السمات: الانبساط (ويرتبط بزيادة السعادة)، والعُصَابية (وترتبط بتناقص السعادة) (Lucas & Diener, 2000). وهاتان السمتان: الانبساط، (ونقص) العُصَابية، من الأسباب الرئيسة لشعور الفرد بالسعادة، وتستوعبان قرابة نصف التباين في السعادة (Argyle & Lu, 1990a, 1990b; Eysenck, 1990; Furnham & Brewin, 1990; Furnham & Cheng, 1999: Furnham & Christoforou, 2007; Myers & Diener, 1995).

ويرى "أيزنك" (Eysenck, 1983)، أن الخصال الدائمة للفرد، يمكن أن يكون لها تأثير كبير في السعادة، من "الداخل"، بدلاً من "الخارج"؛ ومن ثم يرى "أيزنك" أن السعادة شيء يسمى: "الانبساط المتزن" Stable extraversion. ويضيف المؤلف نفسه، أن الوجدان الإيجابي في السعادة، يبدو أنه يرتبط بسهولة إقامة علاقات اجتماعية، مع تفاعل طبيعي، وسار، مع الآخرين؛ ومن ثم فمن المتوقع أن يرتبط الانبساط بالسعادة، وبالطريقة نفسها، فإذا نتج عن الهموم والقلق وجدان سلبي في السعادة، فمن الممكن أن نلحظ بسهولة، أن عدم الاتزان، والعُصَابية، يرتبطان أيضًا بعدم السعادة.

وقد استخدمت غالبية البحوث في هذا المجال – لقياس الشخصية، استخبار "أيزنك" للشخصية، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، من وضع "كوستا، وماك كري". ومن نماذج هذه البحوث، دراسة قام بها "شامورو – بريميوزك" وزملاؤه (Chamorro, Premuzic, Bennett, & Furnham, 2007)، ووجدوا أن أربعة من العوامل الخمسة الكبرى (الاتزان، والانبساط، والإتقان، والقبول)، ترتبط إيجابيًا بكل من السعادة، والذكاء الوجداني.

استخدم "ويز" وزملاؤه (Weiss, Bates, & Luciano, 2008)، عينة من التوائم قوامها ٩٧٣ زوجًا؛ لاختبار الفرض القائل: إن السعادة والشخصية، تشتركان معًا في بنية وراثية مشتركة. وقد صدق هذا الفرض القائل: إن الفروق الوراثية في السعادة، يستوعبها تمامًا، البناء الوراثي لنموذج العوامل الخمسة في الشخصية، أي أن السعادة، أو الحياة الطيبة، تستوعبها التأثيرات الوراثية الفريدة من العُصابية، والانبساط، والإتقان، ويشملها عامل وراثي مشترك، يؤثر في كل مجالات الشخصية، في اتجاه العُصابية المنخفضة، وارتفاع الانبساط، والتفتح، والقبول، والإتقان. وتشير هذه النتائج، إلى أن الحياة الشخصية الطيبة، أو السعادة، ترتبط بالشخصية، عن طريق مورثات مشتركة.

درس "بشفا" وزملاؤه (Pishva, Ghalehban, Moradi, & Hoseini, 2011)، العلاقة بين الشخصية والسعادة، لدى عينة قوامها ١٥٠ طالبًا من جامعة "كرمان شاه" للعلوم الطبية في إيران، وقد أجابوا عن استخبار "أيزنك" للشخصية، وقائمة "أوكسفورد" للسعادة، وكشفت نتائج تحليل

الانحدار – عن أن هناك علاقة موجبة مباشرة، بين الانبساط والسعادة، وعن علاقة سالبة مباشرة، بين السعادة وكل من العُصَابية، والذهانية، واستنتجوا أن الشخصية تمدنا بالسياق الذي تعمل عن طريقه السعادة.

وقام "خالديان" وزملاؤه (Khaledian, Ahmadimehr, Naseri, Khosravani, & Shoshtsri, 2013) بدراسة العلاقة بين عوامل الشخصية الخمسة، والشعور بالسعادة، لدى طلاب من جامعة إيرانية، وقد أجابوا عن استخبار العوامل الخمسة، من وضع "كوستا، وماك كري"، واستخبار "أوكسفورد" للسعادة. وأسفرت النتائج عن ارتباط دال إحصائيًا بين السعادة وكل من: الانبساط، والتفتح للخبرة، والقبول، والإتقان (موجب)، والعُصابية (سالب).

وفي دراسة أجراها "أرجايل"، ولو" (Argyle & Lu, 1990b)، بعنوان: "السعادة والمهارات الاجتماعية"، ظهر أن التوكيدية Assertiveness ترتبط بالسعادة، وتتنبأ بها، وأن الانبساط والعُصَابية يرتبطان بالسعادة، وأن العصابية تتنبأ بها. وقد استُخرج ارتباط قدره ٠,٤٨ بين السعادة والانبساط، ونصف هذا التباين، يمكن أن يُفسر بزيادة مشاركة المنبسطين في المناشط الاجتماعية، وقد يرجع النشاط الاجتماعي المتزايد للمنبسطين- إلى الدافعية الاجتماعية القوية، أو إلى الكفاءة الاجتماعية.

وقد أتاحت كثرة البحوث المنشورة، في مجال علاقة الشخصية بالسعادة – إمكانية إجراء تحليلات بعدية Meta – analyses لمجموعة من هذه البحوث (انظر: Chen, Gao, & Chen, 2012; DeNeve & Cooper, 1998; Steel, Schmidt, & Schultz, 2008). وقد بينت لنا هذه الدراسات، أن سمات الشخصية، ولاسيما الانبساط والعصابية من أقوى المنبآت بالسعادة (انظر أيضًا: Joshanloo & Afshari, 2011). وبالإضافة إلى ذلك، فقد وجد "جوفانوفك" (Jovanovic, 2011)، أن الشخصية منبئ جوهري بالجانب الوجداني Affective من الحياة الطيبة، في حين أن علاقتها بالحياة الطيبة من الجانب المعرفي Cognitive (الرضا عن الحياة) ضعيفة.

ومن ناحية أخرى، أسفرت بعض الدراسات، عن أن عوامل: القبول، والتفتح، والإتقان – لها ارتباطات أضعف، بمختلف جوانب الحياة الطيبة، مقارنة بالانبساط والعصابية (انظر: Diener & Lucas, 1999; Ozer & Benet – Martínez, 2006; Steel et al., 2008). ومع ذلك، يتوافر دليل على أن الإتقان، يرتبط ارتباطًا جوهريًا بالحياة الشخصية الطيبة، في عينة من طلاب الجامعة الصينيين (Zhang & Zheng, 2005).

وهنا سؤال: ما تفسير هذه العلاقات بين الشخصية والسعادة؟ قُدمت تفسيرات عدة، منها أن

الشخصية يمكن أن تساعد على إيجاد أحداث في الحياة، تؤثر في السعادة، وأكثر نتيجة تكررت في هذا السياق – هي العلاقة بين الاجتماعية Sociability؛ أحد مكونات الانبساط، والوجدان الإيجابي، ويمكن لهذه الرابطة أن تعمل بطريقتين: أولهما- أن الأشخاص يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة في المواقف الاجتماعية، ولأن المنبسطين يقضون وقتًا أطول مع الآخرين، فإنهم يجب أن يكونوا أكثر سعادة، وثانيهما- أن الانبساط له تأثير إيجابي في الآخرين، في حين أن العُصَابية منبئ سلبي غالبًا؛ ونتيجة لذلك فإن المنبسطين لديهم علاقات اجتماعية مشبعة، تؤدي – بالتبعية- إلى مستويات مرتفعة من السعادة (Argyle & Lu, 1990 a, 1990b, Hills, Argyle, & Reeves, 2000).

ولتفسير العلاقة بين الشخصية، والحياة الطيبة، رأى "ماك كري، وكوستا" (McCrae & Costa, 1997)، أن المنبسطين يغلب عليهم أن ينتبهوا إلى مختلف جوانب الثواب Rewards ويولونها عنايتهم، ويجدونها تتسم أكثر بالإيجابية، في حين أن الأفراد العُصَابيين ينتبهون أكثر إلى جوانب العقاب Punishers، ويجدون أنها أكثر سلبية. ويفترض هذا التفسير، أن سمات الشخصية، لها رابطة غير مباشرة مع الحياة الطيبة أو السعادة، عن طريق إيجاد الظروف الملائمة للحياة (Bardi & Ryff, 2007).

إن التباين الكلي للحياة الطيبة أو السعادة، الذي تستوعبه الشخصية، يمكن أن يصل إلى مستوى مرتفع، حتى ٣٩ % أو ٦٣ % من دون تعديل (Steel et al., 2008). وتؤكد هذه النتائج أهمية استخدام الشخصية؛ لفهم السعادة، وتفسير ذلك هو التشابه الكبير بين سمات معينة في الشخصية ومكونات السعادة؛ إذ تتحدد السعادة على المدى الطويل – في المقام الأول- بسمات الشخصية، على أساس المحددات البيولوجية لكل من السعادة والشخصية (Eysenck, 1967; Gray, 1987).

وقد وضع "جراي" نظرية الحساسية للتعزيز Reinforcement sensitivity، وتنص على وجود جهازين هما: جهاز التنشيط السلوكي Behavioral activation system (BAS)، الذي يرتبط بالانبساط، وينظم سلوك الإقدام، بالإشارة signaling إلى وجود الثواب، عن طريق تطوير الوجدان الإيجابي، والجهاز الثاني، هو جهاز الكف السلوكي Behavioral inhibition system (BIS)، الذي يرتبط بالعُصَابية، وينظم سلوك التجنب، عن طريق تطوير الوجدان السلبي؛ ونتيجة لذلك فإن المنبسط لديه ميل أكبر للتنبه للثواب، في حين أن الأفراد العصابيين يميلون أكثر إلى التنبه لجوانب العقاب، ويجدونها أكثر سلبية (Elliot & Thrash, 2002). وتشير البحوث الأحدث – إلى علاقة بين الناقل العصبي: السيروتون Serotonin والعُصَابية، وعلاقة بين

الدوبامين Dopamine والانبساط.

وهناك اتفاق عام، على أن عاملي: الاتزان الوجداني، والانبساط، يرتبطان بالفروق الفردية في الوجدان الإيجابي والسلبي، ويمدنا ذلك بالأساس البيولوجي للسعادة، وأن عامل القبول، يمدنا بالأساس الاجتماعي، والإتقان بالأساس المرتبط بالإنجاز، بوصفها مكونات للسعادة (انظر: Chamorro – Premuzic et al., 2007; Hayes & Joseph, 2003).

والبحوث العربية عن السعادة ليست كثيرة (انظر موجز لها في: عبد الخالق، ٢٠١٧)، وهناك –على الأقل– ثلاثة بحوث تنتمي إلى مجال الدراسة الحالية، بشكل مباشر، فقد درس العنزي (٢٠٠١) الشعور بالسعادة، وعلاقته ببعض السمات الشخصية، ونشر عبد الخالق، ومراد (٢٠٠١) ارتباطات السعادة بالشخصية ومنبآتها، ودرس هريدي، وفرج (٢٠٠٢)، مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتدين، وبعض المتغيرات الأخرى. وتختلف الدراسة الحالية، عن هذه الدراسات السابقة، في استخدامها استخبارات مختلفة، وفي عدم استخدامها لمقاييس التقدير الذاتي، التي تعتمد على بند واحد.

وتهدف الدراسة الحالية –عامة– إلى بحث العلاقة بين الشخصية (كما تقاس بالعوامل الخمسة الكبرى) والسعادة (كما تقاس بالمقياس العربي للسعادة)، فضلاً عن بحث منبآت السعادة، لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين.

المنهج والإجراءات

العينة:

اشتملت هذه العينة، على ١٧٩ طالبًا (ن = ٨٥) وطالبة (ن = ٩٤) من طلاب جامعة الإسكندرية، من كليات وأقسام مختلفة، وتراوحت أعمارهم بين ٢٠، و٢٧ عامًا، وهي عينة متاحة وليست عشوائية.

المقاييس:

١- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

هذه القائمة من تأليف "كوستا، وماك كري" (Costa & McCrae, 1992)، وترجمة عبد الخالق (غير منشور)، وتشتمل على ٦٠ بندًا (عبارة)، تقيس خمسة عوامل ، يضم كل مقياس ١٢ عبارة، يجاب عن كل منها باختيار بديل من خمسة بدائل، على النحو الآتي: لا = صفر، قليلاً = ١، متوسطًا = ٢، كثيرًا = ٣، كثيرًا جدًا = ٤. وقد تُرجمت بنود هذه القائمة – إلى اللغة العربية السهلة، ثم خضعت الترجمة لسلسلة من المراجعات، من عدد من أعضاء هيئة تدريس علم النفس،

ممن يتقنون اللغتين: الإنجليزية، والعربية، كما أجريت لها ترجمة عكسية Back translation (انظر: Brislin, 1970, 1980)، من عضو هيئة تدريس في اللغة الإنجليزية، يتقن اللغتين، وليست له دراية بالمقياس.

وتضم هذه القائمة خمسة مقاييس فرعية، على النحو الآتي، مع نماذج لبنودها: ١- العُصَابية Neuroticism (N) (أنا شخص قلق، أنا حزين ومكتئب، أشعر بالتوتر والنرفزة)، و٢- الانبساط Extraversion (E) (أحب أن يكون حولي عدد كبير من الناس، أستمتع حقًا بالتحدث مع الناس، أنا متفائل مبتهج)، و٣- التفتح للخبرة Openness to experience (O) (للشعر تأثير كبير فيّ، تأسرني الأشكال الفنية التي أجدها في الفن والطبيعة، لدي قدر كبير من حب الاستطلاع الفكري)، و٤- القبول Agreeableness (A) (أحاول أن أكون لطيفًا مع كل شخص ألتقي به، أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم، يحبني معظم الناس الذين أعرفهم)، ٥- الإتقان Conscientiousness (C) (أحاول إنجاز الأعمال المسندة إلي بتفان، أعمل باجتهاد في سبيل تحقيق أهدافي، أنا شخص منظم) (انظر: عبد الخالق، ٢٠١٦، الفصل السابع).

وتجدر الإشارة، إلى أن القائم على ترجمة هذه القائمة إلى اللغة العربية، عدل من صياغة بعض البنود، من الاتجاه السلبي، إلى الإيجابي، مثل عبارة "I am not a worrier"، عدلت إلى: "أنا شخص قلق"، وأسباب ذلك كثيرة؛ منها أن بعض المبحوثين يواجه صعوبة في الإجابة على أساس النفي المزدوج، فضلاً عن خفض العبارات المنفية لمعاملات ثبات القائمة وصدقها (انظر: Carver & Scheier, 2000, p. 47; Burisch, 1984; Schriesheim & Hill, 1981). ويبين لنا الجدول (١) معاملات ثبات هذه القائمة وصدقها، ومن قراءة هذا الجدول، يتضح أن غالبية المعاملات، بين المقبولة والمرتفعة.

وقد تأكدت العوامل الخمسة، بتطبيق طرق القياس النفسي المختلفة، بما فيها الاستخبارات، والاختبارات الموضوعية، وتقارير الملاحظين (McCrae & Costa, 1997)، وأجريت عليها دراسات كثيرة في مختلف دول العالم.

الجدول (١): معاملات الثبات والصدق لقائمة عوامل الشخصية الخمسة الكبرى

المقياس الفرعي	إعادة التطبيق	ثبات ألفا	الصدق المرتبط بالمحك
العُصابية (N)	٠,٨٩	٠,٨٥	٠,٨٥
الانبساط (E)	٠,٩٠	٠,٦٧	٠,٦٧
التفتح للخبرة (O)	٠,٨١	٠,٦٦	٠,٤٢
القبول (A)	٠,٨٠	٠,٦٩	٠,٥٢
الإتقان (C)	٠,٧٩	٠,٨٥	٠,٦٧

عن: (عبد الرحمن، ٢٠١١، ص ١١٧).

٢- المقياس العربي للسعادة:

يشتمل هذا المقياس على (٢٠) عبارة موجزة: (١٥) منها تقيس السعادة، فضلاً عن خمس عبارات تعد حشوًا Fillers، والأخيرة ذات مضمون (مَرضي)، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة. ويجاب عن كل بند على أساس مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتراوح بين لا (١) ، وكثيرًا جدًا (٥)؛ ولذا تتراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين (15-75)، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة، ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وكشف التحليل العاملي لبنود هذا المقياس عن عاملين سميا: السعادة العامة، والحياة الناجحة. وتراوحت الارتباطات بين البند والدرجة الكلية بعد عزل البند بين (٠,٤٢ ، و٠,٧٧) ، وتراوحت معاملات ثبات ألفا "كرونباخ"، وإعادة التطبيق بين (٠,٨٢، و ٠,٩٤)، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخلي، والاستقرار عبر الزمن، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين (٠,٥٥ و ٠,٧٩)، كما ارتبط المقياس العربي للسعادة - ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس : الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وحب الحياة، وتقدير الذات، دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان: عربية، وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجمًا -Abdel) Khalek, 2013) (عبد الخالق ٢٠١٨) . وفي هذه الدراسة، وصل ثبات "كرونباخ" ألفا، إلى 0,90 ، و 0,92 لدى الذكور والإناث المصريين على التوالي.

إجراءات التطبيق:

طُبق مقياسا الدراسة في جلسات جمعية - ضم كل منها مجموعات صغيرة من الطلبة والطالبات، وكان ذلك في أثناء اليوم الدراسي، وفي فصول الدراسة، وطُبق المقياسين، طلابُ الماجستير في علم النفس، ولم يجبر أحد على الاشتراك في الدراسة، بل كان الاشتراك فيها تطوعيًا.

نتائج الدراسة

يعرض الجدول (٢)، الإحصاءات الوصفية لمقاييس الدراسة، وقيم "ت" للفروق بين متوسطات الجنسين.

الجدول (٢): المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع) وقيمة "ت" لمتغيرات البحث لدى الذكور (ن = ٨٥) والإناث (ن = ٩٤)

المقاييس	ذكـــور		إنـــاث		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
العُصَابية	١٥,٥٥	٧,٦٤	٢١,٨٥	٨,٩١	٥,٠٥	٠,٠٠١
الانبساط	٢٩,١٩	٦,٧٢	٢٧,٦٧	٦,٥٩	١,٥٢	–
التفتح للخبرة	٢٢,٦٧	٥,٧٣	٢٥,٠٥	٥,٥٢	٢,٨٣	٠,٠٠١
القبول	٣٠,٠٧	٥,٨٧	٣٠,٩٦	٦,٢٠	٠,٩٨	–
الإتقان	٣٠,٥٨	٧,٢٧	٣١,٨١	٧,٥٦	١,١١	–
السعادة	٤٩,٩٨	١٠,٧٢	٤٥,٦٠	١١,٣٣	٢,٦٥	٠,٠٠٩

ومن قراءة الجدول (٢)، يتضح أن الفروق الدالة إحصائيًا توجد في ثلاثة مقاييس على النحو الآتي: العُصَابية، والتفتح للخبرة (متوسط الإناث أعلى)، والسعادة (متوسط الذكور أعلى)، في حين لم تظهر فروق دالة بين الجنسين في مقاييس: الانبساط، والقبول، والإتقان. ويبين لنا الجدول (٣)، معاملات ارتباط "بيرسون" المتبادلة بين مقاييس الدراسة لدى الجنسين.

الجدول (٣): معاملات ارتباط "بيرسون" بين مقاييس الدراسة لدى الذكور (ن = ٨٥؛ المثلث العلوي) والإناث (ن = ٩٤؛ المثلث السفلي)

المقاييس	العُصَابية	الانبساط	التفتح	القبول	الإتقان	السعادة
العُصَابية	–	-٠,١٠٤	٠,١١٦	-٠,٥٠٤**	-٠,١٦٦	-٠,٣٧٩**
الانبساط	-٠,١٥٦	–	٠,٢٢٦*	٠,١٧١	٠,٣٣١**	٠,٤٩٥**
التفتح للخبرة	-٠,٠٥٨	٠,١١١	–	-٠,٠٥٨	٠,١٩٧	٠,٠٧٠
القبول	-٠,١٩٠	٠,٢٨٤*	٠,١٤٣	–	٠,٢٥٦*	٠,٢٩٤**
الإتقان	-٠,١١٥	٠,٣٢٦**	٠,٢٢٥*	٠,٢١٣*	–	٠,٥١٥**
السعادة	-٠,٥٨٤**	٠,٤٦١**	٠,١٦٦	٠,٣٠٧**	٠,٤٦٦**	–

وما يهمنا من الجدول (٣)، هو الارتباط بين العوامل الخمسة للشخصية، والسعادة، ومن ملاحظة هذا الجدول، يتضح أن الارتباطات الدالة إحصائيًا توجد بين السعادة، وعوامل: الانبساط،

والقبول، والإتقان (موجبة)، والعُصابية (سالبة)، في عينتي: الذكور، والإناث.

ولبحث منبئات السعادة – استخدم تحليل الانحدار التدريجي المتعدد، وكانت السعادة هي المتغير التابع، وعوامل الشخصية هي المتغيرات المستقلة. ويبين لنا الجدولان (٤، ٥)، نتيجة هذا التحليل لدى الذكور والإناث.

الجدول (٤): نتائج تحليل الانحدار التدريجي المتعدد؛ للتنبؤ بالسعادة في عينة الذكور

الترتيب	المقاييس	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري BETA	الخطأ المعياري	ت	الدلالة	نسبة التفسير R2
١	الإتقان	٠,٥١٩	٠,٣٥٢	٠,١٢٩	٤,٠٣٤	٠,٠٠٠١	٠,٢٦٥
٢	الانبساط	٠,٥٥٧	٠,٣٤٩	٠,١٣٨	٤,٠٣٨	٠,٠٠١	٠,١١٨
٣	العُصابية	-٠,٣٩٩	-٠,٢٨٥	٠,١١٦	٣,٤٣٨	٠,٠٠١	٠,٠٧٩
	الثابت	٢٤,٠٧٠		٥,٣٢١	٤,٥٢٤	٠,٠٠٠١	

نسبة "ف" = ٢٣,١٨٧ (دال عند مستوى ٠,٠٠٠١).

معامل التحديد: نسبة ما تفسره المتغيرات المستقلة من المتغير التابع R^2= ٤٦,٢%.

ومن قراءة الجدول (٤)، يتضح أن النموذج عالى المعنوية، ويفسر ٤٦,٢ % من التباين الكلي في المتغير التابع (السعادة)، وأن هناك ثلاثة متغيرات مستقلة مهمة ودالة إحصائيًا، وهي بالترتيب: الإتقان، والانبساط، والعُصابية. وأهم متغير يؤثر في التابع هو الإتقان، ويفسر من المتغير التابع ٢٦,٥% من التغيرات في السعادة، ثم يلي ذلك في الأهمية، الانبساط، ويفسر ١١,٨% من السعادة، يلي ذلك العُصابية (سلبًا) وتفسر ٧,٩% من المتغير التابع.

الجدول (٥): نتائج تحليل الانحدار التدريجي المتعدد للتنبؤ بالسعادة في عينة الإناث

الترتيب	المقياس	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري BETA	الخطأ المعياري	ت	الدلالة	نسبة التفسير
١	العُصابية	-٠,٦٤١	-٠,٥٠٤	٠,٠٨٩	٧,١٩٣	٠,٠٠٠١	٠,٣٤١
٢	الإتقان	٠,٤٧٤	٠,٣١٧	٠,١١٠	٤,٣٢٥	٠,٠٠٠١	٠,١٦١
٣	الانبساط	٠,٤٨٠	٠,٢٧٩	٠,١٢٧	٣,٧٩٢	٠,٠٠٠١	٠,٠٦٩
	الثابت	٣١,٢٢٦		٤,٨٨٢	٦,٣٩٦	٠,٠٠٠١	

نسبة "ف" = ٣٩,٩٠٤ (دال عند مستوى ٠,٠٠٠١). R^2 = ٥٧,١ %

ومن قراءة الجدول (٥)، يتضح لنا أن النموذج عالي المعنوية (نسبة "ف" دالة عند مستوى ٠,٠٠٠١)، ويفسر هذا النموذج ٥٧,١ % من التباين الكلي في المتغير التابع (السعادة)، وأن هناك ثلاثة متغيرات مستقلة مهمة ودالة إحصائيًا، وهي بالترتيب: العُصَابية (سلبًا)، وتفسر ٣٤,١% من التباين في السعادة، يليها الإتقان، ويفسر ١٦,١%، ثم الانبساط، ويفسر ٦,٩% من التباين في المتغير التابع (السعادة).

مناقشة النتائج

حققت هذه الدراسة – الأهداف التي بدأت بها، فقد ارتبطت السعادة بالانبساط والإتقان، والقبول، ارتباطًا موجبًا، وبالعُصَابية ارتباطًا سالبًا. وتتفق هذه النتائج، مع عدد كبير من البحوث السابقة، التي أجريت على عينات مختلفة، أغلبها ناطق باللغة الإنجليزية (انظر مقدمة هذه الدراسة). وبعد إجراء التحليل البعدي لـ ١٣٧ سمة من سمات الشخصية في علاقتها بالسعادة، ذكر "دي نيف، وكوبر" (DeNeve & Cooper, 1998)، أنه على الرغم من أن الحياة الطيبة أو السعادة، لا تصنف عن طريق الشخصية، فإن المفهومين مرتبطان بمستوى ثابت.

وتتفق نتيجة هذا التحليل البعدي المشار إليه، مع نتائج الدراسة الحالية، في أن العُصَابية (وعكسها الاتزان الوجداني)، والإتقان، والانبساط، تنبئ بالسعادة، أو تهيئ الفرد لها، ولكن هذا التحليل البعدي، يختلف عن هذه الدراسة في أن عامل القبول، لم ينبئ بالسعادة. ومع ذلك فإن الاتفاق الأساسي في هذا المجال – على الأقل – على عاملين منبئين بالسعادة، وهما: الانبساط (إيجابًا)، والعُصَابية (سلبيًا).

ومن البدهي في هذا المجال، أن يحدث اختلاف بين البحوث، في ترتيب منبآت السعادة، فقد كشف التحليل البعدي الذي أجراه "دي نيف، وكوبر" (De Neve & Cooper, 1998)، عن أن أربعة من العوامل الخمسة الكبرى (الاتزان الوجداني، والإتقان، والانبساط، والقبول) بهذا الترتيب، تهيئ الأفراد للسعادة، في حين كان ترتيب منبآت السعادة، في الدراسة الحالية، على النحو الآتي: الإتقان، والانبساط، والعُصَابية، لدى الذكور، والعصابية، والإتقان، والانبساط لدى الإناث، على التوالي. وهذا أمر متوقع؛ بسبب اختلاف العينات.

والسؤال هنا: ما تفسير هذه العلاقات بين السعادة وعوامل الشخصية؟ لقد قُدمت آليات عدة؛ لتفسير هذه العلاقة، فقد أكد "كارفر، وشاير" (Carver & Scheier, 1990)، دور الانبساط والعُصابية، في أجهزة الثواب والعقاب على التوالي. وافترض باحثون آخرون، أن الشخصية والسعادة تشتركان معًا في بنية وراثية واحدة، وأنهما يرتبطان عن طريق مورثات مشتركة، وقد اختبر هذا الفرض، في دراسة استخدمت عينة كبيرة من التوائم، وصدق الفرض (Weiss et

al. 2008). وقد استنتج "بشفا" وزملاؤه (Pishva et al., 2011)، أن الشخصية تمدنا بالسياق الذي تعمل عن طريقه السعادة.

ومن أقوى العلاقات في هذا السياق، علاقة السعادة بالانبساط، ولاسيما أحد مكونات الانبساط، وهو الاجتماعية Sociability، فلدى المنبسطين علاقات اجتماعية مشبعة ولهم تأثير قوي في الآخرين، يؤدي إلى مستويات مرتفعة من السعادة. ويكشف فحص المكونات الفرعية للانبساط، عن علاقة وثيقة بالسعادة، ومن هذه المكونات: الدفء، والحماسة، وحب التجمع، والنشاط، والانفعالات الإيجابية (Costa & McCrae, 1992, p. 2).

وأما عن العلاقة السلبية بين السعادة والعصابية، فمن بين جوانب تفسيرها، البحث في مكونات العُصابية، ومنها: القلق، والعدائية، والغضب، والاكتئاب، والحساسية (Costa & McCrae, 1992, p. 2)، ومن الجلي أن هذه المكونات تؤدي إلى تطوير الوجدان السلبي Negative affect، وهو منبئ سلبي بالسعادة.

ومن بين منبآت السعادة، في الدراسة الحالية، عامل الإتقان، ويمدنا هذا العامل بالأساس المرتبط بالإنجاز، وقد فسرت علاقة الإتقان بالسعادة، بأن ذوي الدرجة المرتفعة من الإتقان، يتسمون بالنظام، والعمل الجاد، والكفاءة، وكل هذه السمات يمكن أن ترتبط بالمستويات المرتفعة من السعادة. ومن بين السمات الفرعية المرتبطة بعامل الإتقان (انظر: Costa & McCrae, 1992, p. 2)، السمات الآتية: الكفاءة، والجدارة، والنظام، والترتيب، والشعور بالواجب، والكفاح من أجل الإنجاز، والانضباط الذاتي، والتروي والتأني، وكلها سمات تتداخل مع السعادة. وهناك اتفاق عام، على المقولة العامة: "إن السمات الجيدة تحدث معًا"؛ أي: تترافق وتنسجم معًا.

ونتيجة أخرى كشفت عنها هذه الدراسة، مختصة بالفروق الدالة إحصائيًا بين الجنسين، إذ حصل الذكور على متوسط أعلى من الإناث في السعادة، في حين حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في العُصابية، والتفتح للخبرة. وتتفق النتائج المختصة بالسعادة والعصابية، مع دراسات سابقة (انظر: عبد الخالق، ٢٠١٧؛ عبد الخالق، وزملاؤه، ٢٠٠٣؛ Abdel – Khalek, 2000, 2006, 2007, 2011, 2012a, 2012b, 2015; Abdel – Khalek & Alansari, 2004).

وبالإضافة إلى هذه الفروق بين الجنسين، نخلص من هذه الدراسة، إلى ارتباط دال إحصائيًا بين السعادة، وكل من: الانبساط، والإتقان، والقبول (موجب)، والعُصابية (سالب)، في عينتي الدراسة، وباستخدام تحليل الانحدار التدريجي المتعدد، ظهر أن منبآت السعادة، هي: الإتقان، والانبساط، والعصابية (سلبًا)، لدى الذكور، والعُصابية (سلبًا)، والإتقان، والانبساط عند الإناث. ومن الملاحظ أن عوامل الشخصية نفسها هي المنبئة بالسعادة لدى الجنسين، مع اختلاف في

الترتيب. واعتمادًا على نتائج هذه الدراسة، وفي حدود العينة الحالية، والمقاييس المستخدمة، يوصى بوضع بَرْنامج؛ لتطوير سمة الانبساط، وخفض سمة العصابية؛ ومن ثم يُتوقع أن يزداد معدل السعادة.

المراجع

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٦). *علم نفس الشخصية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٧). معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧* ، العدد ٩٥، ١-٢١.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٨). *دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة* . مكتبة الانجلو المصرية .

عبد الخالق، أحمد (غير منشور). الترجمة العربية لقائمة "كوستا، وماك كري": العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

عبد الخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ والذيب، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيدي، نجاة (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. *دراسات نفسية، ١٣* (٤)، ٥٨١ – ٦١٢.

عبد الخالق، أحمد، ومراد، صلاح (٢٠٠١). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. *دراسات نفسية، ١١* (٣)، ٣٣٧ – ٣٤٩.

عبد الرحمن، عذارى جعفر حسن (٢٠١١). *عادات النوم والأرق وعلاقتها بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى عينات من المراهقين والراشدين والمسنين*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الكويت.

العنزي، فريح عويد (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *دراسات نفسية، ١١* (٣)، ٣٥١ – ٣٧٧.

هريدي، عادل، وفرج، طريف شوقي (٢٠٠٢). مستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. *مجلة علم النفس*، ٦١، السنة ١٦، ٤٦ – ٧٨.

Abdel-Khalek, A. M. (2000). The Kuwait University Anxiety Scale: Psychometric properties. *Psychological Reports, 87*, 478-492.

Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion and Culture, 9*, 85 – 97.

Abdel-Khalek, A. M. (2007). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture, 10*, 571-583.

Abdel-Khalek, A. M. (2011). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. *Psychological Reports, 108*, 54-58.

Abdel-Khalek, A. M. (2012a). Associations between religiosity, mental health, and subjective well - being among Arabic samples from Egypt and Kuwait. *Mental Health, Religion and Culture, 15*, 741-758.

Abdel-Khalek, A. M. (2012b). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. *Mental Health, Religion and Culture, 15* , 39-52.

Abdel-Khalek, A. M. (2013). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. *Comprehensive Psychology, 2*, article 5.

Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, 2: 1035927

Abdel-Khalek, A. M. , & Alansari, B. M. (2004). Gender differences in anxiety among undergraduates from ten Arab countries. *Social Behavior and Personality, 32*, 649-655.

Argyle, M. (2002). *The psychology of happiness* (2nd ed.). London: Metheun.

Argyle, M., & Lu, L. (1990a). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences, 11*, 1011-1017.

Argyle, M., & Lu, L. (1990b). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences, 11*, 1255-1261.

Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (Vol. 15, pp. 173-187).

Washington, DC: Taylor & Francis.

Bardi, A., & Ryff, C. D. (2007). Interactive effects of traits on adjustment to a life transition. *Journal of Personality, 75*, 955 – 984.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Brislin, R.W. (1970). Back translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 1*, 185-216.

Brislin, R.W. (1980). Translation and content analysis of oral and written material. In H.C. Triandis and J.W. Berry (Eds.), *Handbook of Cross-cultural psychology* (Vol. 2, pp. 389-444). Boston: Allyn & Bacon.

Burisch, M. (1984). You don't always get what you pay for: Measuring depression with short and simple versus long and sophisticated scales. *Journal of Research in Personality, 18*, 81-98.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control – process view. *Psychological Review, 97*, 19 – 35.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *Perspectives on personality*. (4th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.

Chamorro – Premuzic, R., Bennett, E., & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediating role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 8*, 1633 – 1639.

Chen, C. R., Gao, Y. H., & Shen, H. Y. (2012). A meta-analysis of relationship between subjective well – being and big three personality. *Advances in Psychological Science, 12*, 19 – 26.

Costa, P. T. J., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory*

(NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO FFI): Professional Manual. FL: Odessa: Psychological Assessment Resources.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta – analysis of 137 personality traits and subjective well – being. *Psychological Bulletin, 124*, 197 – 229.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well – being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of a hedonic psychology* (pp. 213 – 229). New York: Russell Sage Foundation.

Diener, E. Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well – being. *American Psychologist, 61*, 305 – 314.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well – being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276 – 302.

Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002) Approach – avoidance motivation in personality: Approach – avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 804 – 818.

Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Eysenck, H. J. (1983). *I do: Your guide to a happy marriage*. London: Century.

Eysenck, M. W. (1990). *Happiness: Facts and myths*. U K, Sussex:

Lawrence Erlbaum.

Furnham, A., & Brewin, C. (1990). Personality and happiness. *Personality and Individual Differences, 11*, 1093 – 1096.

Furnham, A., & Cheng, H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the East and West. *Personality & Individual Differences, 27*, 395-403.

Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence and multiple happiness. *North American Journal of Psychology, 9*, 349 – 462.

Gray, J. A. (1987). The neuropsychology of emotion and personality. In S. M. Stahl, S. D. Iverson, & E. C. Goodman (Eds.), *Cognitive neurochemistry* (pp. 171 – 190). Oxford, U K: Oxford University Press.

Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big five correlates of three measures of subjective well – being. *Personality and Individual Differences, 34*, 723 – 727.

Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfaction: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences, 28*, 763 – 779.

Joshanloo, M., & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self – esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies, 12*, 105 – 113.

Jovanovic, V. (2011). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well – being. *Personality and Individual Differences, 50*, 631 –

635.

Khaledian, M., Ahmadimehr, Z., Naseri, E., Khosravani, F., & Shoshtsri, M. (2013). The relationship of five personality factors with the feeling of happiness among students. *International Letters of Social and Humanistic Sciences, 8*, 43 – 48.

Lucas, R. E. (2007). Personality and the pursuit of happiness. *Social and Personality Psychology Compass, 1*, 168 – 182.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2000). Personality and Subjective well – being across the life span. In V. J. Molfese & D. L. Molfese (Eds.), *Temperament and personality development across the life span* (pp. 211 – 234). Mahwah, N J: Erlbaum.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*, 509 – 516.

Myers, D.G., & Diener, Ed. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10-19.

Ozer, D. J., & Benet – Martínez, V. (2006). Personality and the predicition of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology, 57*, 401 – 421.

Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A., & Hoseini, L. (2011). Personality and happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 429-432.

Schriesheim, C. A., & Hill, K. D. (1981). Controlling acquiescence response bias by item reversals: The effect on questionnaire validity. *Educational and Psychological Measurement, 41*, 1101-1114.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Steel, P., Schmidt, J., & Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well – being. *Psychological Bulletin, 134*, 138 – 161.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness – increasing strategies, and well – being. *Journal of Happiness Studies, 7*, 183 – 225.

Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. Dutt, & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, economics and politics*. (pp. 45-69). Cheltenham, UK.: Edward Elger.

Veenhoven, R. (2011). Greater happiness for a greater number: Is that possible? If so how? In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. (pp. 396 – 409). New York: Oxford University Press.

Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal (ity) thing: The genetics of personality and well – being in a representative sample. *Psychological Science, 19*, 205 –

Personality factors predicting happiness

Ahmed M. Abdel-Khalek
Department of Psychology
Faculty of Arts
University of Alexandria, Egypt[1]

Abstract

The aims of the present study were (a) to estimate the association between personality and happiness, and (b) to explore the personality predictors of happiness. A sample of 179 college students took part in the study. They responded to the big five personality factors and the Arabic Scale of Happiness. Results indicated that men obtained a statistically significant higher mean score on happiness whereas women obtained higher mean scores on neuroticism and openness to experience than did their male counterparts. Significant Pearson correlations were found between happiness and the following scales: extraversion, conscientiousness and agreeableness (positive), and neuroticism (negative) in both sexes. Stepwise multiple regression revealed that predictors of happiness were conscientiousness, extraversion, and neuroticism in men, and neuroticism, conscientiousness, and extraversion in women, respectively. These results are compatible with previous findings. It was concluded that there are common components between personality and happiness. A program to raise extraversion and ameliorate neuroticism may increase happiness rate.

Key words: happiness, extraversion, neuroticism, openness to experience, agreeableness, conscientiousness.

[1] Email : aabdel-Khalek@hotmail.com