

هو تقدير الأشياء الجيدة في الحياة والشعور بالشكر تجاه الأشخاص أو المواقف التي قدمت له الدعم أو الفائدة. تتعدد العوامل التي تؤثر في شعور الفرد بالامتنان، O التقدير الذاتي: الأشخاص الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم وعن حياتهم يكونون أكثر قدرة على الشعور بالامتنان. O المرونة العاطفية: القدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوط يمكن أن تعزز من شعور الامتنان في الظروف الصعبة. O الذاكرة الانتقائية: الأشخاص الذين يميلون إلى تذكر اللحظات الإيجابية بشكل أكبر قد يكونون أكثر شعوراً بالامتنان. O الدعم الاجتماعي: توافر علاقات قوية وصحية مع الأصدقاء والعائلة يعزز شعور الفرد بالامتنان، O النماذج الاجتماعية: التعلم من الأفراد الذين يعبرون عن الامتنان في حياتهم قد يساهم في تقليد هذا السلوك. 3. العوامل الثقافية والدينية: O الدين: العديد من الأديان تشجع على الامتنان كجزء من الممارسات الروحية، O الظروف المعيشية: الأشخاص الذين يعيشون في بيئات مستقرة اقتصادياً واجتماعياً قد يكونون أكثر قدرة على الشعور بالامتنان. O التحولات الاجتماعية والاقتصادية: التغيرات في الحياة، مثل تغيرات اقتصادية أو اجتماعية، O الاستعداد الوراثي: بعض الأشخاص قد يكون لديهم ميل فطري للامتنان بناءً على صفاتهم الشخصية. يتم قياس الامتنان باستخدام مجموعة من الأدوات والطرق التي تعكس مستوى الشعور بالامتنان لدى الفرد: 1. المقاييس النفسية القياسية: O مقياس الامتنان المتعدد الأبعاد: يقيس الامتنان في جوانب متعددة مثل الامتنان تجاه الآخرين أو تجاه الحياة بشكل عام. 2. الاستبانات والمقابلات الشخصية: O يمكن استخدام الاستبانات أو المقابلات لطرح أسئلة حول شعور الشخص بالامتنان في مواقف معينة، 3. كتابة يوميات الامتنان: 5. التقييم الذاتي والرفاه النفسي: 6. دراسة تأثير برامج الامتنان: ويتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وثقافية. هذه الطرق تساعد في فهم مدى شعور الفرد بالامتنان وتحديد العوامل التي تؤثر في هذا الشعور.