

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