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 والضغوط 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

Summarized by © lakhasly.com