



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة سوهاج

التدخلات النفسية الإيجابية القائمة علي الامتنان

إعداد

أ.د / سامية محمد صابر محمد عبد النبي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

كلية التربية - جامعة بنها

جمهورية مصر العربية

Samiaabdelnabi@fedu.bu.edu.eg

أ.د/ نهلة فرج علي الشافعي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنيا

جمهورية مصر العربية

Fargnahla@gmail.com

تاريخ قبول النشر: ٤ أغسطس ٢٠٢٤م

تاريخ استلام البحث : ٤ أغسطس ٢٠٢٤م -

المستخلص :

إن تعظيم السمات الإيجابية لدى الفرد لها دور إرشادي وعلاجي، وعلى ضوء ذلك ظهر ما يُطلق عليه الإرشاد النفسي الإيجابي أو ما يُعرف بالإرشاد بالسمات الإيجابية والتي يمكن أن تكون كل سمة منها طريقة إرشادية وعلاجية فعالة في تحسين حالة المسترشد وعلاجه، كما في حالة الإرشاد بـ (الإرادة-الأمل- التفاؤل- العفو- الامتنان)، وتتناول الورقة البحثية الحالية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان، مع عرض لنتائج بعض البحوث العربية وهي قليلة؛ فقد أجريت بحوث محدودة في البيئة السعودية والمصرية - في حد علم الباحثين - وكذلك تم عرض بعض البحوث الأجنبية التي استخدمت هذا التدخل وبينت فعاليته مع عديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والعقلية، ومع عينات وأعمار مختلفة، وبالرغم من ذلك هناك من يتشكك في جدوي هذا التدخل، واستناداً لما سبق هدفت هذه الورقة البحثية إلى دعوة الباحثين خاصة في البيئة العربية؛ لإجراء المزيد من البحوث وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية باستخدام التدخلات القائمة على الامتنان بشكل تقليدي أو عبر الإنترنت ؛ لفحص فعاليتها في الإرشاد والعلاج النفسي، وتبين التأثيرات طويلة المدى لهذه التدخلات ومدى ملاءمتها للفئات والمراحل المختلفة.

الكلمات المفتاحية: التدخلات النفسية الإيجابية، الامتنان.

Positive psychological interventions based on gratitude

Prepared

Prof

Nahla Farg Ali Al-Shafey

Professor of Mental Health
Faculty of Education - Minia University
The Egyptian Arabic Republic

Prof

Samia 'Mohammed Saber'

Mohammed Abdel Nabi

Professor of Mental Health and special
education
Faculty of Education - Benha
University
The Egyptian Arabic Republic

Abstract:

Maximizing the positive traits of an individual has a guiding and therapeutic role. In light of this, what is called positive psychological counseling or what is known as positive trait counseling has emerged, each of which can be an effective guiding and therapeutic method in improving the condition of the person being guided and treating him, as in the case of counseling with (will). -Hope - Optimism - Forgiveness - Gratitude). The current research paper deals with positive psychological interventions based on gratitude, with a presentation of the results of some Arab research, which are few. Limited research was conducted in the Saudi and Egyptian environment - to the best of the researchers' knowledge - and some foreign research was also presented that used this intervention and showed its effectiveness with many psychological and mental problems and disorders, and with different samples and ages. Despite this, there are those who doubt the feasibility of this intervention, and in light of that, this research paper aimed to invite researchers, especially in the Arab environment; To conduct further research and develop counseling and therapeutic programs using gratitude-based interventions in traditional or online formats; To examine their effectiveness in counseling and psychotherapy, and to demonstrate the long-term effects of these interventions and their suitability for different groups and stages.

Keywords: Positive psychological interventions, gratitude.

مقدمة ، ومراجعة للأدبيات السابقة :

ظهر علم النفس الإيجابي أو ما يعرف بسيكولوجية الإيجابية وعلم اقتدار الإنسان أو علم القوى الإنسانية على يد مارتين سليجمان في أواخر التسعينات كمدخل وبوابة لاستعادة التوازن وتصحيح المسار ومنهج في التنمية والوقاية والعلاج، فقد جاء مهتما بتعزيز الظروف المثلى للأفراد والمجموعات والمنظمات محاولة للوصول للازدهار والنجاح، ومركزاً وظيفته في الإرشاد والعلاج النفسي على تعظيم وتطوير المشاعر والقوى الإيجابية بدلا من القضاء على المشاعر السلبية ، فالمرضى من وجهة نظره ليس بحاجة إلى تخفيف الكتابة والحزن واليأس والقلق كما في علم نفس العلاجي أو التقليدي ولكن بحاجة أشد لإشباع حاجاته وتحقيق قدر كبير من الرضا والسعادة وتقدير الذات والسمو والتطور المستمر، هذا ويقسم علم النفس الإيجابي تلك الخصائص والقوى الإنسانية الإيجابية إلى (٢٤) قوة ، و (٦) فضائل إنسانية ينتمى فيها الامتنان بصفة خاصة إلى فضيلة التسامي باعتباره فضيلة أساسية وجانبا مرغوبا فيه من الشخصية البشرية ، فالأفراد الذين يتمتعون به راضون عن حياتهم ، كما يتصرفون بشكل إيجابي ومؤيد للمجتمع، ولديهم مستوى مرتفع من القبول والتعاطف والرحمة الذاتية، وانخفاض في تبني السلوكيات اللاأخلاقية (Calleja et al., 2024; Lee & Kim, 2024; Oliveira et al., 2024).

وبالنظر بشكل خاص إلى مصطلح الامتنان نجد أنه مشتق من الكلمة اللاتينية *gratia* التي تعني النعمة، و *gratus* التي تعني الإرضاء (Emmons & McCullough, 2004, 3)، كما أن هناك العديد من التعريفات المختلفة للامتنان. فيفهم بعض العلماء الامتنان على أنه حالة من الوجود أو السلوك، كما هو الحال في الميل إلى تقدير الجوانب الإيجابية في الحياة. ويتصور آخرون الامتنان على أنه عاطفة أخلاقية: "مشاعر سارة حول الفائدة التي تلقاها" من الآخرين. وعرف آخرون الامتنان على أنه سمة مستقرة وفعل يعزز الشعور بالتقدير (Miller, 2024).

وينظر إليه أيضاً على نطاق واسع باعتباره صفة مشتركة وصفة وظيفية اجتماعياً يمكن فهمها على مستوى الحالة والسمة. فيعكس امتنان الحالة تقييماً للفائدة المستلمة كنتيجة إيجابية تم تقديمها من مصدر خارجي، في حين يتوافق امتنان السمة مع توجه أوسع للحياة نحو ملاحظة الإيجابية في العالم والامتنان لها. ويرتبط الامتنان بمجموعة من عوامل الرفاهية الإيجابية، بما في ذلك زيادة الرضا عن الحياة والرفاهية الذاتية، وارتفاع احترام الذات والتأثير الإيجابي، وارتفاع التفاؤل، كما يرتبط أيضاً بصحة القلب والأوعية الدموية، وجودة النوم ، وتحسين وظيفة المناعة والتعافي السريع من المرض (Caleon and Huang, 2024; Huston et al., 2024).

ومع وجود أدلة تجريبية تشير إلى فوائد كبيرة للامتنان، أصبح الباحثون والممارسون مجال علم النفس الإيجابي مهتمين بالجهود التجريبية والتدخلية التي تهدف إلى تعزيز هذا المفهوم، واستخدام تدخلات الامتنان

في عمليات العلاج والإرشاد النفسي محاولة لبناء توجهات الأفراد نحو التقدير والشكر (Huston et al., 2024).

وقد طور علماء علم النفس الإيجابي ثلاثة تدخلات للامتنان تلقت دعماً تجريبياً وهي : قوائم الامتنان المكتوبة، ومذكرات الامتنان، ورسائل الامتنان. وتُعرف قوائم الامتنان بأنها أنشطة يُطلب فيها من العميل أو المشارك تسجيل قائمة بالتجارب أو الأشياء أو الأشخاص أو الأفكار التي يشعر بالامتنان تجاهها والتي حدثت في فترة محددة. وعادةً ما تكون المطالبات مفتوحة، ويتم تشجيع المشارك على توثيق ثلاثة إلى خمسة أشياء تخطر بباله، بغض النظر عن حجمها. أما مذكرات الامتنان فهي قوائم امتنان مؤرشفة في دفتر ملاحظات وتنطوي على سرد أكثر تفصيلاً من قوائم الامتنان، ويتم من خلالها تشجيع الفرد على تسجيل ما يشعر بالامتنان له باستمرار. وقد تحتوي مذكرات الامتنان على مطالبات ترشد الفرد في تأملاته. وتشمل الأمثلة مطالبات تركز على الذات أو على الآخرين وتسمية شخص يشعر بالمشارك بالامتنان تجاهه ولماذا أو الكتابة عن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية. أما رسائل الامتنان فهي أنشطة يُطلب فيها من المشارك كتابة رسالة إلى شخص يشعر بالامتنان تجاهه. وهذا التدخل أكثر تركيزاً على الآخرين ومن المرجح أن يتم تكييفه مع عمل العلاج الزوجي. وقد تم استكشاف تدخلات الامتنان أيضاً كتدخل إرشادي في العلاج الفردي، والذي تم وصفه بأنه المعالج الذي يقود العميل في إنشاء قائمة امتنان لتشجيع التأمل أو خطاب امتنان. وتُستخدم هذه التدخلات في البيئات السريرية لمساعدة العميل على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياته والتأكيد على نقاط القوة لدى العملاء (Huston et al., 2024; Miller, 2024).

وعلى الرغم من انتشار وتحسين تدخلات الامتنان في السنوات الأخيرة، حيث تتوفر عديد من كتب المساعدة الذاتية الشائعة حول الامتنان، وهناك العشرات من تطبيقات الهواتف الذكية التي تركز على الامتنان والتي تجذب المستخدمين (يجذب بعضها أكثر من مليون عملية تنزيل). بالإضافة إلى ذلك، يتبنى عديد من علماء النفس العيادي نهجاً إيجابياً، ويستخدمون تدريب الامتنان في بعض مجالات ممارستهم. كما أنها تتميز بسهولة وكثرة استخدامها مقارنة بالتقنيات الأخرى، إلا أنه قد أُلقت عديد من المراجعات الشك على فعالية هذه التدخلات. وتم التحذير من الإفراط في استخدامها حتى ظهور دراسات وأدلة قوية تؤكد على فعاليتها (Calleja et al., 2024; Huston et al., 2024).

وعلي ضوء ذلك جاءت هذه الورقة البحثية محاولة لإلقاء الضوء على تلك الطريقة الإرشادية، ولدعوة الباحثين لإجراء المزيد من البحوث وإعداد البرامج الإرشادية القائمة على تدخلات الامتنان، وفيما يلي سنعرض نتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت تدخلات الامتنان مع بعض المتغيرات الإيجابية والسلوكيات النفسية المرضية، وذلك على عينات وأعمار مختلفة.

مقالات ودراسات سابقة :

من خلال المراجعة المسحية للدراسات السابقة حول تدخلات الامتنان ، اتضح ندرة الدراسات العربية- في حدود اطلاع الباحثين - حول هذا التدخل الإرشادي ، وفيما يلي عرض لنتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة، وفقا للترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث:

دراسة بشرى إسماعيل أحمد أرنوط وأخريات (٢٠١٩)

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتنان لتنمية التفكير الإيجابي، والتحقق من فعاليته والتعرف على استمرارية أثره من خلال نتائج القياس التبعي بعد مرور شهر من تطبيقه. وتم اختيار عينة قصدية قوامها (٣٢) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، تراوحت أعمارهن بين (١٨ - ٢٠) عاما، بمتوسط عمري قدره (١٨,٨١) عاما، وانحراف معياري قدره (٠,٦٤٤)، وتم توزيعهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة تكونت من (١٦) طالبة. وتكوّنت أدوات البحث من استمارة بيانات ديموجرافية ومقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي والبرنامج القائم على الامتنان (مكون من ٨ جلسات إرشادية)، وجميع هذه الأدوات تم إعدادها في هذا البحث. وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي في التطبيق البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والتطبيق القبلي والبعدي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج، كذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية في التطبيقين البعدي والتبعي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي وهكذا تحققت استمرارية التحسن وبقاء أثر البرنامج الإرشادي المختصر القائم على الامتنان في تنمية التفكير الإيجابي .

دراسة (Cregg and Cheavens (2021)

أشارت هذه الدراسة إلى أن تدخلات الامتنان - المصممة لزيادة تقدير الصفات الإيجابية والمواقف والأشخاص في حياة المرء - قد تعمل على تحسين الصحة النفسية وبناءً على ذلك، روح ممارسو الصحة النفسية والعقلية لتدخلات الامتنان كوسيلة للمساعدة الذاتية. ورغم ذلك تشير نتائج المراجعات السابقة إلى أن تحسينات الرفاهية المرتبطة بتدخلات الامتنان قد تُعزى إلى تأثيرات الدواء الوهمي . فقد تم فحص فعالية تدخلات الامتنان في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق في فترة ما بعد الاختبار والمتابعة. وقد كان لتلك التدخلات تأثير ضئيل نسبيا على أعراض

الاكتئاب والقلق في مرحلة ما بعد الاختبار. لذلك أوصت الدراسة بأن الأفراد الذين يسعون إلى تقليل أعراض الاكتئاب والقلق عليهم الانخراط في تدخلات ذات أدلة أقوى على فعاليتها في علاج هذه الأعراض.

دراسة أسماء أحمد السهيمي (٢٠٢٣)

هدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على الامتنان لتنمية الرفاهية النفسية، والتحقق من فعاليته والتعرف على استمرارية أثره من خلال نتائج القياس التبعي بعد مرور شهر من تطبيقه. وقد تم اختيار عينة قصدية بلغ عددها (٢٤) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، وتراوح أعمارهن بين ٢٠-٢٢ عاماً، وتم توزيعهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، كل مجموعة تكونت من ١٢ طالبة. وأدوات البحث المستخدمة مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرون (٢٠١٣)، ومقياس الامتنان من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب)، وبرنامج قائم على الامتنان مكون من ١١ جلسة إرشادية من إعداد الباحثة. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي المجموعة الضابطة والتجريبية في الدرجة الكلية للامتنان والرفاهية النفسية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في الامتنان والرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي، وبدل ذلك على فعالية البرنامج، وأسفرت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبعي للامتنان والرفاهية النفسية؛ مما يشير إلى استمرارية التحسن وبقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على الامتنان لتنمية الرفاهية النفسية. وقد وضعت الباحثة عدد من التوصيات من أهمها ضرورة الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية القائمة على الامتنان لتنمية الرفاهية النفسية لطالبات الجامعة.

دراسة Chamizo-Nieto et al. (2023)

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم فعالية برنامج قصير للامتنان وبرنامج نفسي تعليمي قصير لمنع التمر الإلكتروني لدى المراهقين. شاركت عينة من ٤٨٣ مراهقاً (من سن ١١ إلى ١٧ عاماً) في الدراسة، وتم توزيعهم على إحدى المجموعات الثلاث التالية: برنامج الامتنان، والبرنامج النفسي التعليمي، والمجموعة الضابطة. وقد تألف كلا البرنامجين من أربع جلسات مدة كل منها ساعة واحدة. أكمل جميع المشاركين مقياس فرعي للتمر الإلكتروني من استبيان مشروع التدخل الأوروبي للتمر الإلكتروني (ECIP-Q) في ثلاث نقاط زمنية: الاختبار المسبق، والاختبار اللاحق، والمتابعة لمدة ثلاثة أشهر. وقد أشارت النتائج إلى انخفاضات كبيرة في التمر الإلكتروني في الاختبار اللاحق في المجموعة النفسية التعليمية وفي المتابعة لمدة ثلاثة أشهر في مجموعة الامتنان. وتوفر هذه النتائج أول دليل على فوائد تدريب الامتنان لدى المراهقين لمنع التمر الإلكتروني بمرور الوقت. وأكدت النتائج على فوائد الامتنان والتثقيف النفسي في تقليل السلوكيات العدوانية.

دراسة (Kandi and Kunasetti (2023)

أشارت هذه الدراسة إلى دور التكنولوجيا في المجتمع المعاصر كأداة مهمة لتعزيز التعبير العاطفي، وخاصة في نقل مشاعر الامتنان والحب والعاطفة تجاه الآخرين والرفاهية العامة بين الأفراد داخل المجتمع. وقد تم إجراء بحث شامل في تعزيز الامتنان، وتحسين الصحة النفسية، والرفاهية العامة بين الأفراد داخل المجتمع. وقد تم إجراء بحث شامل عبر قواعد بيانات إلكترونية مختلفة، وتحديد إحدى عشرة دراسة ذات صلة، كل منها يلقي الضوء على تأثير تدخلات الامتنان القائمة على التكنولوجيا على النتائج النفسية. وأدرجت الدراسات تدخلات الامتنان المختلفة القائمة على التكنولوجيا مثل: خدمات الرعاية الصحية عن بُعد ومنصات الاستشارة والعلاج النفسي والتدخلات القائمة على الويب مثل: كتابة مذكرات الامتنان اليومية على وسائل التواصل الاجتماعي والتدوين وتطبيقات تدوين الامتنان. وقد أثبتت هذه التدخلات فعاليتها في تعزيز التغييرات النفسية الإيجابية بين الأفراد من خلفيات وفئات عمرية مختلفة، مما يجعلها أدوات للصحة النفسية والعقلية يمكن الوصول إليها وقابلة للتطوير. ويستطيع المتخصصون في الصحة النفسية والعقلية دمج تدخلات الامتنان القائمة على التكنولوجيا في ممارساتهم، مما يوفر للأفراد استراتيجيات عملية وجذابة. وعلاوة على ذلك، تُظهر التدخلات فعالية في التخفيف من السلوكيات النفسية المرضية، وتقدم آثاراً واعدة لمعالجة تحديات الصحة النفسية والعقلية في المجتمع.

دراسة عبد الله محمد عبد الظاهر الخولي (٢٠٢٤)

قد أوضحت هذه الدراسة أنه عندما نعتاد على الامتنان، لن نحتاج إلى مناسبة خاصة تجعلنا سعداء، وسنصبح أكثر وعياً بالخير والأشياء الإيجابية التي تحدث من حولنا. وقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الامتنان والسعادة والرضا عن الحياة. كما هدفت إلى التحقق من فعالية تدخلات الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات. وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (٦٠٠) طالب وطالبة (٢٠٠) ذكراً، (٤٠٠) أنثى، وبلغ عدد عينة الدراسة العلاجية (٢٠) طالب وطالبة، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل منها تتكون من (٥) ذكورا، (٥) إناثا. واعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: استبانة الامتنان (GQ-6)، استبانة أوكسفورد للسعادة (OHQ)، مقياس الرضا عن الحياة (ترجمة الباحث)، وبرنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتنان (إعداد الباحث). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين درجات الطلبة على مقياس الامتنان ودرجاتهم على مقياس السعادة والرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة العلاجية إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين متوسط رتب درجات طلبة المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس الامتنان لصالح القياس البعدي.

دراسة Bock et al. (2024)

شهدت الفترة التي أعقبت الوباء ارتفاعاً في الاكتئاب والقلق، إلى جانب ارتفاع في الرقمنة. وقد أكد هذا على ضرورة إيجاد بدائل للتدخلات الشخصية من أجل الرفاهية النفسية. ووفقاً لعلم النفس الإيجابي، يمكن للتراحم compassion والامتنان تخفيف القلق والاكتئاب. وعلى ضوء ذلك تبحث هذه الدراسة التجريبية في تأثير برنامج تدريبي عبر الإنترنت موجه ذاتياً لمدة أربعة أسابيع يؤكد على التراحم والامتنان كمكونات أساسية للرفاهية النفسية للمرأة. وتم اختيار عينة من ٥١ امرأة تتراوح أعمارهن بين (٢١ - ٣٩) عاماً. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي لمدة أربعة أسابيع حول التراحم والامتنان، والذي تضمن التثقيف النفسي وتمارين التراحم وتدوين اليوميات. وتم تقييم مستويات التراحم والامتنان لدى المشاركات قبل وبعد البرنامج الذي استمر أربعة أسابيع باستخدام استطلاعات تقرير ذاتي موحدة. وأوضحت نتائج الدراسة أن المشاركات في المجموعة التجريبية شهدن تحسناً كبيراً في مهارات التراحم والامتنان. علاوة على ذلك، كان هناك ارتباط إيجابي قوي بين التراحم والامتنان. وأشارت نتائج الدراسة التجريبية إلى أن برنامجاً قصيراً موجهاً ذاتياً عبر الإنترنت يهدف إلى تنمية التراحم والامتنان يمكن أن يعزز العوامل التي تشكل أهمية بالغة لرفاهية المرأة النفسية. ومن الضروري إجراء مزيد من البحوث لفحص التأثيرات طويلة المدى لهذه التدخلات وملاءمتها للفئات المتنوعة.

دراسة Caleon and Huang (2024)

أشارت هذه المقالة إلى أن الامتنان هو عاطفة وتصرف مرتبط بتقدير الإيجابيات في الحياة والمزايا التي يتلقاها من الآخرين. وتعد أنشطة الامتنان أحد العناصر الأكثر شيوعاً في تدخلات علم النفس الإيجابي التي تهدف إلى تعزيز رفاهية الأطفال والشباب. وتتطلب هذه الأنشطة من المشاركين ملاحظة النعم التي تلقوها والتأمل فيها ومشاركتها والتعبير عن الامتنان والتقدير للأشخاص الذين كانوا كمحسنين لهم. طبقت معظم الدراسات حول الامتنان مناهج كمية، عادة ما تكون ارتباطية أو تجريبية في طبيعتها، والدراسات التي تركز على تجارب الطلاب أثناء أنشطة الامتنان نادرة إن لم تكن غير موجودة. وقد عاجلت هذه المقالة هذه الفجوة لأنها تهدف إلى تقديم النتائج النوعية لدراسة تركز على فعالية أنشطة تدخل الامتنان التي ينفذها المعلم والتي تشمل طلاب المرحلة الثانوية كمشاركين. وتم استخلاص النتائج من التأملات المكتوبة حول أنشطة الامتنان لـ ٩٧ طالباً. وأشارت نتائج الدراسة إلى تأثيرات الامتنان على العوالم المعرفية والاجتماعية، مع بعض التوضيح للتأثيرات في المجال العاطفي.

دراسة Calleja et al. (2024)

أجريت الدراسة لتحديد ما إذا كانت "ممارسة الامتنان" كتدخل لديها القدرة على تحسين رفاهية الممرضات الخريجات الجدد وقدرتهن على الصمود. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن ممارسة الامتنان تعمل على تحسين التحكم الفردي والاستجابة المرنة للالتكاسات.

دراسة (Duguey 2024)

من المعروف أن الامتنان له مجموعة متنوعة من التأثيرات الإيجابية على الفرد. ويمكن ممارسة التدخلات البسيطة لمحاولة زيادة تفاعل المرء. ويبدو أن أكثرها شيوعاً هو "عد النعم". ومع وجود كمية متزايدة من الأبحاث التي تبحث في فعالية هذه التدخلات، يبدو أنه لم يحدد أي منها وقتاً محددًا لحساب النعم. قد هدفت هذه الدراسة إلى فحص آثار التلاعب بالوقت على فعالية تدخل الامتنان: "عد النعم". تم توجيه مجموعتين لعد وكتابة ما يشعرون بالامتنان له لمدة خمسة أيام. كما تم توجيه المجموعة الأولى للكتابة في الصباح والأخرى في الليل قبل النوم. وتمت مقارنة نتائجهم بعد التدخل بنتائجهم قبل التدخل. كما تم تضمين مجموعة مراقبة كخط أساس. لم تكن النتائج مهمة، ومع ذلك كشفت الإحصائيات الوصفية عن وجود زيادة في متوسط الدرجات في كل من المجموعتين الصباحية والليلية. وبما أن هذه كانت الدراسة الأولى التي تناولت هذه المسألة، فقد استنتج أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في خصوصية الوقت المخصص لحساب النعم .

دراسة (Ganaprakasam and Shanmugam 2024)

إن الانتشار المتزايد لقضايا الصحة النفسية والعقلية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الأطفال يؤكد الحاجة الملحة إلى تدخلات مبكرة فعالة لدعم رفاهتهم ونموهم الاجتماعي. ومن ثم، تقيم هذه الدراسة فعالية وحدة تدخل مخطط الامتنان (GBIM)، التي تستند إلى مبادئ علم النفس الإيجابي. شملت الدراسة شبه التجريبية ١٦ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ١٢ عامًا واستخدمت تقييمات ما قبل الاختبار وما بعده باستخدام النسخة القصيرة من مقياس القلق والاكتئاب والتوتر ٢١. تشير النتائج إلى انخفاض كبير في درجات الاكتئاب والقلق والتوتر بعد أنشطة GBIM، مما يشير إلى إمكاناتها كأداة قيمة للتوجيه والإرشاد للمعلمين. وتؤكد الدراسة على أهمية دمج التدخلات القائمة على الامتنان في المدارس لمعالجة تحديات الصحة النفسية والعقلية بين الطلاب.

دراسة (Hu et al.2024)

التعبير عن الامتنان من جانب القادة يميل إلى إحداث تأثيرات إيجابية في مكان العمل. ولكن القادة ليسوا مجرد مانحين للامتنان بل هم أيضاً متلقون له. ورغم أن القادة كثيراً ما يُدرسون من أجل تأثيرهم على الآخرين في مكان العمل، فمن الأهمية بمكان أن ندرك أنهم أيضاً أفراد كاملون لديهم حياة شخصية خارج العمل يمكن أن تمتد وتؤثر على مشاعرهم وسلوكياتهم القيادية في العمل. ومن أجل تعزيز البحث في القيادة والامتنان، فإننا نتخذ وجهة نظر شاملة للقيادة لفهم التداخل بين الأشخاص والانتشار الداخلي للامتنان. ومن خلال دمج نظرية التأثير الأخلاقي للامتنان وبحوث التدخلات الممتعة، فإننا نحقق في كيفية تحفيز التدخل الذي يتضمن التفكير في الامتنان الذي يتلقاه أفراد الأسرة في المنزل للقيادة ليكونوا أكثر مساعدة وتمكيناً لأتباعهم في العمل. وقد درسنا هذه الأفكار عبر ثلاث تجارب ميدانية يومية مع ١٠٣ مديرين بدوام كامل من المدارس الثانوية، و١١٦ ثنائياً من القادة والأتباع من مجموعة

متنوعة من الصناعات، و١٠٩ قادة من مختلف الصناعات. وقد أوضحت نتائج الدراسة أنه عندما يفكر القادة في تلقي الامتنان من أفراد الأسرة في المنزل، فإنهم يشعرون بتأثير اجتماعي أعلى في المنزل، مما يؤدي بدوره إلى تلبية احتياجاتهم اليومية الأساسية، وبالتالي تحفيزهم على الانخراط في المزيد من السلوكيات المساعدة والمُمكنة تجاه أبنائهم في العمل. أيضا بينت بعض الأدلة على أن القادة الذين لديهم تأثير سلبي أعلى كان لديهم تلقي أقل للامتنان في المنزل. وناقشت النتائج الامتنان والقيادة وقضايا العمل والأسرة.

دراسة (Huston et al. 2024)

في هذه الدراسة أبرز المشاركون أهمية تشجيع المشاركة العميقة في مهام الامتنان، والتكرار المستمر لتلك المهام، وقيمة التعبيرات الشخصية عن الامتنان. وركزت نتائج الدراسة على الاقتراحات الخاصة بالبحوث المستقبلية حول الامتنان وعلى الآثار المترتبة على تنفيذ تدخلات الامتنان.

دراسة (Lee and Kim 2024)

تعمقت هذه الدراسة في أهمية وعواقب برامج تعزيز الامتنان لطلاب الجامعات في كوريا الجنوبية. وتستخدم التحليلات لتقييم آثار مثل هذه البرامج على هذه الفئة، والقضاء الضوء على أهميتها وتداعياتها. ولتحقيق هذه الغاية، تم اختيار ١١ ورقة بحثية شارك فيها ٦٨٣ طالبًا، وقمنا بتحليلها باستخدام منهجية PRISMA. ولاحظنا حجم تأثير إجمالي قدره ٠,٦٦٧١، مصنفاً على أنه فوق المتوسط. كانت أحجام تأثير المجالات الفرعية: معرفية ($d = 1.37$)، وعاطفية ($d = 0.60$)، وسلوكية ($d = 0.77$)، مع إظهار المجال المعرفي لأكبر حجم تأثير. وعند تصنيفها حسب نوع البرنامج، تجاوز حجم التأثير ($d = 0.85$) للبرنامج الذي يتضمن ممارسة الامتنان، وسجل الامتنان حجم تأثير ($d = 0.77$) للبرامج التي شارك فيها المشاركون فقط في تسجيل الامتنان. ووفقاً لفترات تنفيذ البرنامج، ظهر أكبر حجم تأثير ($d = 1.61$) في المجموعة التي نفذت البرنامج لأطول فترة زمنية لا تقل عن ١٦ أسبوعاً. وقد سلطت هذه الدراسة الضوء على المجالات التي أثبتت فيها برامج تعزيز الامتنان لطلاب الجامعات أنها الأكثر فعالية. وقدمت هذه النتائج رؤى قيمة لتصميم وتطوير برامج تعزيز الامتنان في المستقبل.

دراسة (Li et al. 2024)

على الرغم من تزايد الدراسات حول التطبيقات للامتنان في العلاج النفسي، فإن الأبحاث حول تدخلات مجموعات العلاج النفسي بالامتنان التي تتناول الثقافة الصينية على وجه التحديد محدودة. ولتعزيز الرفاهية والأداء الأمثل بين الأشخاص من خلفيات ثقافية صينية، تصف هذه الدراسة مجموعة الامتنان الصينية (MGG)، وهو نموذج علاج نفسي مُكيّف ثقافياً ومصمم لتعزيز الامتنان بين الأشخاص من الثقافة الصينية. وباستخدام نهج نوعي ظاهري، فحص المؤلفون وجهات نظر ١١ متحدثاً باللغة الصينية حول الامتنان وتجربتهم في المشاركة في مجموعة الامتنان الصينية في جامعة غرب وسط الولايات المتحدة. وبرزت ثمانية موضوعات: (أ) الفهم المتطور للامتنان، (ب) مركزية الأسرة، (ج) أنماط التواصل ذات السياق العالمي، (د) الحواجز المُدرّكة أمام التعبير عن الامتنان لفظياً

تجاه الآخرين، (هـ) التجارب التصحيحية في معظم لحظات الامتنان، (و) تجربة الامتنان كعدوى سلوكية، (ز) تجربة النمو الشامل، (ح) التكييفات الثقافية للتدخلات العلاجية النفسية بالامتنان. تصور المؤلفون الظاهرة الأساسية لتجربة المشاركين في الامتنان باعتبارها عملية تنقل بين التفاعل الجدلي بين المعايير الثقافية الصينية ومعايير MGG. واستناداً إلى النتائج، قدم المؤلفون توصيات لتوفير برامج علاجية ووقائية مناسبة ثقافياً للمجتمعات الثقافية الصينية.

دراسة Meyer and Stutts (2024)

قامت هذه الدراسة بتقييم تأثير التدخلات بالامتنان على التوتر والتأثير. وقد تم تقسيم المشاركين (ن = ٢٣٩) من عامة الأفراد في الولايات المتحدة بشكل عشوائي إلى ثلاث مجموعات: الامتنان الخاص بالمجال (قائمة الامتنان في سبعة مجالات)، أو الامتنان الخاص بالعامل المسبب للتوتر (قائمة الامتنان حول عامل مسبب للتوتر في سبعة مجالات)، أو المجموعة الضابطة (قائمة إكمال المهام لمدة سبعة أيام). وقد أخفضت مستويات التوتر والتأثير السلبي في مجموعة الامتنان الخاصة بالمجال وزادت مستويات التأثير الإيجابي من قبل التدخل إلى ما بعده، كما كان مستوى التوتر والتأثير السلبي أقل من مجموعة الامتنان الخاصة بالعامل المسبب للتوتر بعد التدخل. كما زاد مستوى الامتنان الخاص بالعامل المسبب للتوتر في مجموعة الامتنان الخاصة بالعامل المسبب للتوتر من قبل التدخل إلى ما بعده. كما أخفضت مستويات التوتر في المجموعة الضابطة من قبل التدخل إلى ما بعده. وتشير نتائج الدراسة إلى أن التدخل بالامتنان الخاص بالمجال مفيد للصحة النفسية، وأن التدخل بالامتنان الخاص بالعامل المسبب للتوتر مفيد لإعادة صياغة العوامل المسببة للتوتر.

دراسة Miller (2024)

هناك تأثيرات لتدخلات الامتنان المستخدمة للأفراد وتم ربطها بتحسين سعادتهم الذاتية ورضاهم عن الحياة وحالاتهم العاطفية الإيجابية، ووجود علاقة بين الامتنان والالتزام بالعلاقة والتعلق، كما تم ربط الامتنان التصرفي برضا العلاقة. وبالنظر إلى الآثار الإيجابية لتدخلات الامتنان على الفرد وفي علاقاته، أظهرت هذه الدراسة الفوائد المحتملة لدمج مثل هذه التدخلات في سياق العلاج الزواجي. وقد أكدت بعض توجهات العلاج الزواجي الشائعة على فائدة التقدير والامتنان كصفات نجاح في العلاقات. وقد تم اختيار تدخلات الامتنان لهذه الأطروحة نظراً لتركيزها على العلاقات الشخصية، حيث إن الامتنان هو إلى حد كبير عاطفة موجّهة للآخرين. وعلى هذا النحو، تؤكد تدخلات الامتنان على التأمل والتعبير الذي قد يكون موجّهًا إلى فرد آخر. على سبيل المثال، تتضمن رسائل الامتنان وبعض مطالبات قائمة الامتنان مطالبات موجّهة للآخرين. وعلى الرغم من أن غالبية الأبحاث حول تدخلات الامتنان قد ركزت على كيفية تأثيرها على الأفراد الذين ينخرطون فيها، فإن هذه الأمثلة توضح أن مفهوم الامتنان هو بين شخصي بطبيعته. وعليه تم اقتراح أن تدخلات الامتنان يمكن أن تنطبق على مناهج العلاج الزواجي الموجودة مسبقاً في الممارسة السريرية.

دراسة Oliveira et al. (2024)

هدفت هذه الدراسة إلى مساعدة عملية اتخاذ القرار في التدخلات المناهضة للتمتر من خلال تسليط الضوء على أهمية العوامل الإيجابية مثل الامتنان والتسامح والتنظيم الذاتي في التخفيف من الآثار السلبية للتمتر/الإنترنت. وكان الهدف من الدراسة هو فحص تأثير ممارسات الامتنان والتسامح والتنظيم الذاتي في سياق المدرسة فيما يتعلق بظاهرة التمر/الإنترنت. وأوضحت النتائج ارتباط نقاط القوة الثلاث للشخصية بالرفاهية النفسية، والرضا عن الحياة والمدرسة، وتحسين الصحة النفسية، وزيادة احتمالية الانخراط في سلوك اجتماعي، وتقليل المشاركة في مواقف التمر/الإنترنت. وتتمتع هذه القوى بالقدرة على تعزيز الرفاهية العامة وتقليل السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، مما يؤدي إلى نتائج أكثر إيجابية في تجارب العنف. وأكدت هذه النتائج على أهمية مراعاة نقاط القوة الفردية للطلاب والتدخلات المحتملة لتعزيز البيئات المدرسية الصحية.

دراسة Rahimi Mazraeshahi et al. (2024)

ولادة طفل "خدج" غير مكتمل النمو، المبتسر (الطفل الذي يولد قبل الأسبوع ٣٧)، أمر غير متوقع للأمهات، ويعانين من مشاعر سلبية مثل القلق بعد ذلك، مما يتسبب في انخفاض في كفاءة الذات والثقة بالنفس. هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج إيمونز EMMONS لدعم التعليم بالامتنان، على القلق وكفاءة الذات والثقة بالنفس لدى الأمهات اللاتي لديهن أطفال خديج تم إدخالهم إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة في مستشفى هاجر، شهرکرد، إيران. وأجريت دراسة شبه تجريبية على ٤١ أمًا لأطفال خدج في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة في مستشفى هاجر. تم اختيار المشاركات وتقسيمهن إلى مجموعتين تدخل وضابطة. استغرق أخذ العينات من مجموعة الضبط شهرًا واحدًا، بينما استغرق أخذ العينات من مجموعة التدخل خمسة أشهر. لتقليل التحيز، تم أخذ عينات من مجموعة الضبط قبل مجموعة التدخل. في ثلاث نقاط شملت البداية، مباشرة بعد التدخل، وبعد شهر واحد من التدخل، أكملت كلتا مجموعتي الأمهات استبيانات بيك للقلق والثقة بالنفس. وخضعت مجموعة التدخل لتسع جلسات، في حين لم تتلق مجموعة المراقبة أي تدخل. ويعمل برنامج إيمونز للامتنان على تقليل الأعراض السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية باستخدام أسلوب الامتنان وتذكر النعم. وأوضحت نتائج الدراسة أنه لم يكن هناك فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الأمهات وكفاءتهن الذاتية بين المجموعتين قبل التدخل مباشرة، وبعد التدخل وخلال فترة المتابعة، وأظهرت المجموعتان فرقًا ذو دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الأمهات وكفاءتهن الذاتية. وأشار تحليل التباين مع المقاييس المتكررة إلى أن تأثير الوقت على متوسط درجات القلق والثقة بالنفس كان مهمًا في مجموعة التدخل، وبناءً على فعالية التدخل في تقليل القلق وتحسين كفاءة الذات والثقة بالنفس، أوصت نتائج الدراسة بأن يتخذ المديرون ومخطوطو الصحة الخطوات اللازمة لتدريب الموظفين على استخدام طريقة امتنان إيمونز لتعزيز رفاهية الأمهات اللاتي لديهن أطفال خدج في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة.

دراسة (Sarkar et al. 2024)

هدف هذه المقالة إلى التحقق من دور الامتنان في تحويل مكان العمل السام إلى بيئة عمل تعاونية من خلال استكشاف الدور الوسيط لرأس المال النفسي. تكشف النتائج أن الامتنان الذي يمارسه الموظفون في مكان العمل يمكن أن يقاوم سمية مكان العمل ويعزز بيئة العمل التعاونية، مما يخلق الانسجام في المجتمع. واقترحت نتائج الدراسة إضفاء الطابع المؤسسي على ثقافة تنظيمية قائمة على الامتنان تمنع سمية مكان العمل وتدعم بيئة العمل التعاونية. وتعد هذه الدراسة واحدة من الدراسات الرائدة التي حاولت فتح "الصندوق الأسود" الذي يمكن من خلاله للامتنان التصرفي أن يساعد في بناء الانسجام والتعاون في مكان العمل.

دراسة (Snoeijsing 2024)

تشير مجموعة متزايدة من الأدلة إلى أن الامتنان يخفف من التأثير السلبي لأحداث الحياة المجهدة والضاغطة. ومع الاعتراف بالتكيف كعملية ديناميكية، يصبح من المثير للاهتمام بشكل خاص استكشاف إمكانية استخدام الامتنان في مواقف محددة، بدلاً من امتلاك مستويات عالية من الامتنان المميز. قامت الدراسة بتقييم شامل للتأثير المعتدل للامتنان عبر مستويات الحالة والمزاج والسمة على الارتباط بين الأحداث المجهدة والضاغطة والتأثير السلبي وتقييم ما إذا كان التأثير المعتدل مستمرًا للأفراد الذين لديهم مستويات مختلفة من الرفاهية النفسية والاكئاب. وتضمنت هذه الدراسة تحليلاً ثانوياً واستخدمت طريقة أخذ العينات التجريبية (ESM) لتقييم الامتنان في الحياة اليومية. وفي هذه الدراسة، تم التمييز بين مستويات الحالة والمزاج والسمة للامتنان. وأكمل ١٣٢ مشاركاً استبياناً أساسياً وثلاثة استبيانات لحظية لمدة ١٤ يوماً. وتم تحليل البيانات باستخدام النماذج المختلطة الخطية (LMM). وقد سلطت النتائج الضوء على الدور المهم للامتنان في تخفيف التأثير السلبي أثناء الأحداث المجهدة والضاغطة ، مما يشير إلى قيمته المحتملة في تدخلات الامتنان. علاوة على ذلك، قدمت الدراسة بعض الأدلة على إمكانات الامتنان في الأفراد الذين يعانون من مستويات منخفضة من الاكئاب والأفراد الذين يعانون من انخفاض الرفاهية النفسية.

دراسة (Tolcher et al. 2024)

هدفت الدراسة إلى تقييم آثار ثلاثة تدخلات مختلفة للامتنان على رفاهية طلاب الجامعات. وكان المشاركون ١٣٢ طالباً جامعياً في جامعة في الشمال الغربي، تم استخدام تدخلات الامتنان الثلاثة (التدوين، والتأمل، والتفكير الحفز بالتطبيق) لمدة ٨ أسابيع، وقد أظهر المشاركون في جميع مجموعات تدخل الامتنان الثلاثة تحسناً في الرفاهية بمرور الوقت، في حين لم تبلغ مجموعة الضابطة عن أي تحسنات. وكان تدوين مذكرات الامتنان له التأثير الإيجابي الأكثر أهمية على الرفاهية والأداء العاطفي. واستنتجت نتائج الدراسة أن تدخلات الامتنان هي أدوات بسيطة وسهلة التنفيذ ومنخفضة التكلفة يمكنها زيادة الرفاهية العامة وتقليل التأثير السلبي والتوتر والقلق لدى طلاب الجامعات.

خاتمة:

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق، ألقت الضوء وتناولت التدخلات النفسية الايجابية القائمة علي الامتنان وعرضت لبعض نتائج دراسات سابقة عربية وأجنبية التي تناولت هذه التدخلات ، والمجال خصب وثري ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلا.

توصيات وبحوث مقترحة:

من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض التوصيات المقترحة:

توعية الأسر من خلال إعداد ندوات تثقيفية حول أهمية تربية الأبناء بأساليب التربية الإيجابية السليمة وممارسة التعبير عن الامتنان .

عقد دورات تدريبية وندوات تثقيفية للأسر والطلاب والمعلمين، والمرشدين النفسيين والتربويين بالمدارس والجامعات حول أهمية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة علي الامتنان وتدخلات الامتنان المختلفة القائمة علي التكنولوجيا. علي وسائل الإعلام أن توضح معني الإرشاد والعلاج النفسى ، وبيان أهمية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة علي الامتنان وتدخلات الامتنان المختلفة القائمة علي التكنولوجيا.

إبراز أهمية التعبير عن الامتنان في الحياة في المناهج الدراسية .

تفعيل دور عيادات الطب النفسي والعيادات بالجامعات في توفير التدخلات النفسية الإيجابية القائمة علي الامتنان وتدخلات الامتنان المختلفة القائمة علي التكنولوجيا.

إعداد مطويات إرشادية وتوزيعها في الجامعة والمدارس للتوعية والإرشاد بأهمية التدخلات النفسية الايجابية القائمة علي الامتنان وتدخلات الامتنان المختلفة القائمة علي التكنولوجيا.

التوعية بأهمية إعطاء دورات للقادة عن الامتنان وتعريفه وأهمية ممارسة التعبير عن الامتنان في مجال العمل.

إعداد دورات تلقي الامتنان للموظفين والعاملين بالجهات المختلفة.

من خلال ما سبق يمكن تقديم بعض البحوث المقترحة:

فعالية التدخلات النفسية الايجابية القائمة علي الامتنان في تحسين الرفاه النفسي لدي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة .

فعالية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان في التخفيف من اضطرابات الأكل، اضطرابات النوم، الاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

فعالية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان في تنمية الازدهار النفسي لدي طلاب الجامعة .

فعالية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان في تحسين الصمود النفسي لدي طلاب الدراسات العليا

فعالية تدخلات الامتنان القائمة على التكنولوجيا في خفض إخفاء الذات لدي المطلقات.

فعالية تدخلات الامتنان في خفض الصراع الزوجي لدى عينة من الأزواج.

فعالية تدخلات الامتنان القائمة على التكنولوجيا في تعديل الأفكار الانتحارية لدي الشباب.

فعالية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان في خفض القلق ، الاحتراق النفسي لدي أمهات فئات

من ذوي الاحتياجات الخاصة .

فعالية التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على خفض التمر الإلكتروني لدي المراهقين ، طلاب الجامعة.

خفض الابتزاز العاطفي باستخدام التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان لدي طلاب الجامعة .

تنمية الرفاه النفسي باستخدام التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان لدي طلاب الجامعة.

فعالية رسوم الأطفال و التدخلات النفسية الإيجابية القائمة على الامتنان في خفض العدوانية لدي الأطفال.

التدخلات بالامتنان لتحسين مهارات القيادة لدى مديري المدارس .

تحسين الرضا عن العمل من خلال التدخلات بالامتنان لدى الموظفين .

المراجع:

أسماء أحمد السهيمي (٢٠٢٣). فاعلية برنامج ارشادي قائم على الامتنان في تنمية الرفاهية النفسية لدي طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها. *مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية*، ١، ٦٩٨-٧٧٠.

بشرى إسماعيل أحمد أرنوط و خديجة عبود آل معدي و فاطمة يحيى حسن القديمي (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتنان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الفتح*، ١٥، ٧٨، ٦٦-١٠١.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1106598>

عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠٢٤). فاعلية برنامج ارشادي قائم على تدخلات الامتنان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة اسبوط*، ٤، ٤٠، ١-٦٨.

Bock, L., Rana, M., Rössler, T., & Rana, M. (2024). Can promoting compassion and gratitude through a four-week online training program improve women's mental health? A randomized controlled trial. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3948676/v1>

Caleon, I.S., Huang, X. (2024). "Even the smallest things are blessings": students' perspectives on the effects of gratitude activities. In: Tan, O.S., Low, E.L., Caleon, I.S., Ng, E.L. (eds) *Enhancing holistic well-being of children and youth. Empowering teaching and learning through policies and practice: singapore and international perspectives*, 4. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-3515-0_13

Calleja, P., Knight-Davidson, P., McVicar, A., Laker, C., Yu, S., & Roszak-Burton, L. (2024). Gratitude interventions to improve wellbeing and resilience of graduate nurses transitioning to practice: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 100188. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100188>

Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A., & Rey, L. (2023). Anti-cyberbullying interventions at school: comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 291-300. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821>

Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22, 413-445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>

- Duguey, B. (2024). *The effect of time manipulation on the effectiveness of a gratitude intervention* (Doctoral dissertation, Institute of Art, Design+ Technology).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Ganaprakasam, C., & Shanmugam, M. (2024). Radiant minds : assessing the gratitude blueprint intervention module (GBIM) from positive psychology to alleviate depression ,anxiety , and stress among primary school students . *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology & Counselling*, 11(1), 30-42.
- Hall, A.H., Bache-Wiig, G. & White, K.M.(2024) . Exploring the impact of gratitude practice as a protective factor for young children. *Early Childhood Educ J* . <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01623-3>
- Hu, J. (J.), Kim, D., & Lanaj, K. (2024). The benefits of reflecting on gratitude received at home for leaders at work: Insights from three field experiments. *Journal of Applied Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/apl0001194>
- Huston, G. E., Law, K. H., Teague, S., Pardon, M., Muller, J. L., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2024). Understanding and optimising gratitude interventions: the right methods for the right people at the right time. *Psychology & Health*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/08870446.2024.2336042>
- Kandi, S., & Kunasetti, R. K. (2023). Technology-based gratitude interventions for enhancing mental health and well-being in the community. *National Journal of Community Medicine*, 14(09), 603-609. <https://njcmindia.com/index.php/file/article/view/3266>
- Lee, N., & Kim, Y. (2024). A meta-analysis on the effectiveness of gratitude promotion programs for south korean college students. *Behavioral Sciences*, 14(3), 240. <https://doi.org/10.3390/bs14030240>
- Li, P. F. J., Wong, Y. J., Deng, K., & Li, Y. (2024). Gratitude in a culturally adapted psychotherapy group and in Chinese culture: Interpretative phenomenological analysis. *Asian American Journal of Psychology*, 15(2), 118–133. <https://doi.org/10.1037/aap0000336>
- Meyer, H. H., & Stutts, L. A. (2024). The impact of single-session gratitude interventions on stress and affect. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 315-322. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170823>

Miller, K. (2024). *The impact of gratitude interventions in couples therapy* (Doctoral dissertation, Azusa Pacific University).

Oliveira, W. A. D., Esteca, A. M. N., Wechsler, S. M., & Menesini, E. (2024). Bullying and cyberbullying in school: rapid review on the roles of gratitude, forgiveness, and self-regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 839. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070839>

Rahimi Mazraeshahi, R., Heidari, H., Choopani, R., & Raeisi, H. (2024). The effect of EMMONS gratitude support - educational support program on the anxiety and self - efficacy of mother of premature babies admitted to the neonatal intensive care unit of hajar shahrekord hospital . *Nursing And Midwifery Journal*, 22(3), 236-249. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-5146-en.html>

Sarkar, A., Garg, N., Srivastava, D. K., & Punia, B. K. (2024). Can gratitude counter workplace toxicity? Exploring the mediating role of psychological capital (PsyCap). *Business Perspectives and Research*, 12(2), 261-276. <https://doi.org/10.1177/22785337221148300>

Snoeiijing, C. L. (2024). *Exploring the moderating effect of gratitude on the association between stressful events and negative affect, taking into account depression and well-being: an experience sampling study* (Master's thesis, University of Twente).

Tolcher, K., Cauble, M., & Downs, A. (2024). Evaluating the effects of gratitude interventions on college student well-being. *Journal of American College Health*, 72(5), 1321-1325. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076096>