

Yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık etkisi

İrem Özgüner Dokuzlu¹ , Mehmet Şakiroğlu² 

Anahtar kelimeler

algılanan sosyal destek, depresyon, minnettarlık dışavurumu, ontolojik iyi oluş

Keywords

perceived social support, depression, expression of gratitude, ontological well-being

Öz

Bu çalışmada, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracı etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Mevcut çalışma 14 Kasım 2021–12 Ocak 2022 tarihleri arasında Google Surveys aracılığıyla ulaşılan 18–64 yaş arası 270 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın veri toplama araçları Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeğidir. Araştırmanın analiz aşamasında Pearson korelasyon analizi ve aracılık analizi kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça depresyon puanlarının anlamlı şekilde azaldığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra sonuçlara göre, katılımcıların minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş düzeyleri ile depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Seri aracılık modeline göre, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide hem minnettarlık dışavurumu hem de ontolojik iyi oluşun anlamlı aracılık etkisine sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmada algılanan sosyal destek arttıkça minnettarlık dışavurumunun arttığı, minnettarlık dışavurumu arttıkça ontolojik iyi oluşun arttığı ve buna bağlı olarak depresyon düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Sonuç olarak, depresyonun sağaltımında kişilerin minnettarlık ifadelerini ve ontolojik iyi oluşlarını arttırmayı hedefleyen müdahalelere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Abstract

Serial mediation effect of expression of gratitude and ontological well-being on the relationship between perceived social support and depression in adults

This study aimed to investigate the serial mediation effects of expression of gratitude and ontological well-being on the relationship between perceived social support and depression level. The current research was carried out between November 14, 2021–January 12, 2022, with 270 participants aged 18–64, reached via Google Surveys. Data collection tools of the study were Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Gratitude Expression Scale, Ontological Well-Being Scale, and Beck Depression Scale. In the analysis phase of the research, Pearson's correlation analysis and mediation analysis were used. When the Pearson correlation analysis results were examined, it was found that as the perceived social support levels of the participants increased, their depression scores decreased significantly. Besides, it was concluded that there was a negative significant relationship between the participants' expression of gratitude and ontological well-being and their depression scores. According to the serial mediation model, it was determined that both expression of gratitude and ontological well-being have significant mediation effects on the relationship between perceived social support and depression. In the study, it was found that as perceived social support increases, expression of gratitude increases, and as expression of gratitude increases, ontological well-being increases, which in turn, the level of depression decreases. As a result, it is thought that there is a need for interventions that aim to increase people's expressions of gratitude and ontological well-being in the treatment of depression.

Atf için: Özgüner Dokuzlu, İ. ve Şakiroğlu, M. (2024). Yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık etkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 335-351.

İrem Özgüner Dokuzlu · psk.iremozguner@gmail.com | ¹Uzm. Klinik Psikolog, Nilden Psikolojik Hizmetler ve Danışmanlık Merkezi, Efeler, Aydın, Türkiye; ²Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye.

Geliş: 19.01.2023, **Düzeltilme:** 26.04.2023, **Kabul:** 25.07.2023

Yazar Notu: Bu makale, ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tez çalışmasının verisinden hazırlanmıştır ve 21.Ulusal Psikoloji Kongresi'nde poster bildirisi olarak sunulmuştur.



Depresyon, bireylerin duygudurumlarında belli başlı değişimlere neden olan (üzüntü, yalnızlık, ilgisizlik vb.), bireyin öz eleştirisi yaptığı, kendisini suçladığı ve kendini cezalandırıcı arzuların (kaçmak, saklanmak veya ölme isteği vb.) olduğu, iştah, uyku düzeni, cinsel yaşantı ile ilgili istemsiz değişimlerin (ajitasyon ya da gerilme vb.) yaşandığı bir ruhsal bozukluktur. Depresyon ile ilgili çalışmalar eski çağlarda başlamıştır ve halen sürmektedir (Beck ve Alford, 2009). Normal süreçte yaşanan üzüntü hali ile depresyonun arasındaki en önemli fark depresyonda rastlanan karamsarlık duygusudur (Abramson ve ark., 1989). Depresif bozukluklar, kişinin işlevselliğinde önemli derecede kayba neden olan bilişsel, davranışsal ve psikolojik semptomların görüldüğü bozukluklardır (Işık, 2003). Dünya’da birçok insanı olumsuz olarak etkileyen depresyonun tanınması ve tedavi edilmesi oldukça önem taşımaktadır; çünkü bu bozukluğun tedavi edilmediği sürece yineleme ve şiddetlenme olasılığı bulunmaktadır (Moreh ve O’Lawrence, 2016).

Depresyon dünya çapında birçok kişiyi etkileyen yaygın bir ruhsal bozukluktur. Her beş kişiden biri yaşamının bir bölümünde depresyon geçirmektedir (Cooney ve ark., 2013). Dünya Sağlık Örgütü’nün 2017’de yayınlanan raporunda, dünyada 322 milyon kişinin depresif bozukluk yaşadığı ve bu sayının her geçen gün artış gösterdiği bilgisi yer almıştır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2017). Türkiye İstatistik Kurumu’nun verilerine göre 15 yaş ve üzerindeki kişilerde son 12 ay içinde depresyon görülme olasılığı %7.2’dir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2017). Depresyonun yaygınlığı 2005-2015 yılları arasında %18.5 oranında artmıştır. Dünya Sağlık Örgütü’nün 2017 yılındaki raporunda, Türkiye’deki depresif bozuklukların ülke nüfusuna oranının %4.4 olduğu belirtilmiştir. Bu oran 3 milyondan fazla kişinin depresif bozukluk yaşadığı anlamına gelmektedir (DSÖ, 2017).

Depresyon ile ilişkisi araştırılan bir kavram olan sosyal destek, bireyin kendisi ve çevresindeki kişilerle oluşturulan sosyal ağın yeterli bir biçimde destekleyici olduğuna dair algısıdır. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda algılanan sosyal destek kavramına yer verildiği görülmektedir (Arıcioglu, 2008). Algılanan sosyal destek kişinin ihtiyaç hissettiğinde diğerlerinden yardım alabileceğine ilişkin inancıdır (Norris ve Kaniasty, 1996). Sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişki birçok çalışmada ele alınmıştır ve bu ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları, bu kavramların arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Alsubaie ve ark., 2019; Eskin ve ark., 2008; Greenglass ve ark., 2006; Ioannou ve ark., 2019; Rueger ve ark., 2016; Sachs-Ericsson ve ark., 2021; Yavuzer ve ark., 2018).

Depresyon ile ilişkili olan başka bir kavram ise minnettarlıktır. Tarih boyunca felsefe, iktisat, din gibi alanlarda yapılan çalışmalara konu olan minnettarlık, psikoloji alanında son 40 yılda çalışılmaya başlanmıştır (Emmons ve Crumpler, 2000). Pozitif psikolojinin

gelişmesi ve minnettarlığın kişilerin iyi oluşları üzerinde önemli bir rolü olduğunun anlaşılmasıyla birlikte minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmalarda bir artış olduğu gözlemlenmiştir (Emmons ve Shelton, 2002). Pozitif psikoloji ilk olarak Maslow (1954) tarafından kullanılan bir kavramdır ve özellikle 2000’li yıllardan itibaren daha çok dikkat çekmeye başlamıştır. Pozitif psikoloji, kişinin daha kaliteli bir yaşam geçirmesine, hayatta nelerin olumlu olduğuna dair bilgiler sunan ve olumlu durumlara odaklanan bir araştırma alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Minnettarlık, başka kişilerden bir yarar görüldüğünde bunun fark edilmesi ve olumlu duygularla karşılık verilmesi şeklinde tanımlanabilir (McCullough ve ark., 2002). Eğer bir kişi, birinin kendisine yaptığı bir iyiliğin farkına varır ve iyilik yapana teşekkürünü iletirse, o kişiye olan minnettarlığını ifade etmiş olur (McCullough ve ark., 2004). Minnettarlıklarını ifade eden kişiler çoğunlukla yaşamın olumlu taraflarına odaklanma eğilimindedirler. Bu nedenle diğer insanlara göre dünyanın daha güzel bir yer olduğunu düşünmeye daha yatkındırlar (Watkins ve ark., 2003). Yapılan çalışmalarda, minnettarlığın depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Seligman ve ark., 2005; Wood ve ark., 2008). Buna ek olarak, sosyal destek ve minnettarlığın da ilişkili kavramlar olduğu tespit edilmiştir. Bu kavramların ilişkisini ele alan bir çalışmada, sosyal desteğin minnettarlığın bir öncülü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zhou ve Wu, 2016). Diğer bir çalışmada minnettarlığın sosyal destek algısını arttırdığı ve sosyal ilişkileri güçlendirdiği bulunmuştur (Deichert ve ark., 2021).

Pozitif psikolojinin öneminin artmasıyla birlikte ruh sağlığı alanında bireylerin güçlü yanlarına ve olumlu duygularına odaklanma eğiliminde bir artış olmuştur. Pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından bir tanesi öznel iyi oluştur. Bu kavram yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu bileşenlerinden oluşmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin hayatıyla ilgili duygusal ve bilişsel değerlendirmesidir (Diener, 2006). Ontolojik iyi oluş ise, bireyin geçmişi, şimdiyi ve geleceğini düşünerek kendi yaşam projesini değerlendirmesidir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ontolojik iyi oluş geçmiş, gelecek ve şimdi olmak üzere 3 aşamadan oluşan yaşamın, hayat öyküsü şeklinde değerlendirilip yeni yaşantılarla birlikte güncellendiği fikrini temel almaktadır (Topal, 2016). Ontolojik iyi oluş kavramı da depresyon ile ilişkili olan kavramlardan bir tanesidir. Bu iki kavramın ilişkisini ele alan bir çalışmada, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Karataşoğlu, 2019). Bunun yanı sıra sosyal destek ve iyi oluş da birbiriyle ilişki olan kavramlardır. Yapılan çalışmalarda algılanan sosyal destek ve iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Diener ve Ryan, 2009; Yalçın, 2015). Yapılan bir çalışmada, algılanan sosyal desteğin iyi oluşun yordayıcılarından birisi olduğu bulunmuştur (Cacioppo ve ark., 2002). Ontolojik iyi oluş kavramı 2013 yılında alanyazına kazandırılan bir kav-

ramdır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Bu nedenle daha önceki çalışmalarda algılanan sosyal destek ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat bir çalışmada, sosyal olmaktan hoşlanan kişilerin ontolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Kaba, 2020). Bununla birlikte yapılan çalışmalarda ontolojik iyi oluş kavramı ile benzer anlamda olan yaşam doyumunun, algılanan sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Topkaya ve Büyükgöze-Kavas, 2015; Türkseven ve ark., 2020).

Bunun yanı sıra, alanyazın incelendiğinde minnettarlığı dışı vurmanın, kişinin sosyal, duygusal ve fiziksel iyi oluşlarına olumlu anlamda katkılarının olduğu sonucuna ulaşılan birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, minnettarlık dışavurumu arttığında yaşam doyumu, umut, iyimserlik ve kişinin dayanma gücünün de arttığını ortaya koymaktadır (Emmons ve ark., 2003; Kashdan ve ark., 2006). Yapılan deneysel bir araştırmada ise, minnettarlık dışavurumunun öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Mairean ve ark., 2019). Bu çalışmaların sonuçları göz önüne alındığında, minnettarlıklarını ifade eden kişilerin kendilerini ontolojik olarak daha iyi hissetmeleri beklenmektedir.

Sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye değinen çalışmalar olmasına rağmen bu ilişkide aracı rolü olabilecek değişkenlerin de dahil edildiği çalışmaların eksikliği göze çarpmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş kavramlarının bu ilişkideki rolünün ne olduğunun bilinmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür; çünkü bu kavramlar pozitif psikoloji değişkenleridir. Pozitif psikoloji, kişinin yaşama bağlanmasına ve daha iyi bir yaşama sahip olmasına katkı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, pozitif psikoloji kişinin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine, sorunlarından ziyade çözüm üretme kapasitesine odaklanmaktadır (Peterson, 2000). Bu çerçevede, minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş kavramlarının depresyon için koruyucu faktörler olabileceği düşünülmektedir.

Sonuçta, algılanan sosyal destek depresyonda temel yordayıcı; minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş da bu ilişkide aracı olacak şekilde bir model oluşturulmuştur. Bu model sayesinde algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkide yer alan mekanizmaların açıklanması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Çalışmanın değişkenleri olan algılanan sosyal destek, minnettarlık dışavurumu, ontolojik iyi oluş ve depresyonun birbirleriyle anlamlı ilişkilere sahip olacağı düşünülmektedir.
2. Algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık rollerine sahip olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Örnekleme

Mevcut çalışmada kolaylıkla ulaşılabilen örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme büyüklüğü G*Power 3.1.9.7 programı aracılığıyla hesaplanmıştır (Faul ve ark., 2007). Araştırmaya toplam 270 kişi dahil edilmiştir. Katılımcıların 177'si kadın (%65.6) ve 93'ü (%34.4) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 64 yaş arasında değişmektedir ve katılımcıların yaş ortalaması 40.39 (SS = 12.34) olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu Bu form standart bir ölçek olmayıp araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, eğitim durumları ve sosyoekonomik statüleri ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1988 yılında geliştirilmiştir (Zimet ve ark., 2010). Üç ayrı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini subjektif bir şekilde değerlendiren, kısa ve kullanışlı bir ölçektir. 7'li Likert tipinde olan ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Eker ve arkadaşları (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan destek olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçekten alınan toplam puana, alt ölçek puanlarının toplanmasıyla ulaşılmaktadır. Ölçeğin tamamından en düşük 12 puan, en yüksek ise 84 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir (Eker ve ark., 2001). Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmanın örnekleme için Cronbach alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Minnettarlık Dışavurum Ölçeği (MDÖ) Minnettarlığın davranışsal göstergesi olarak minnettarlık dışavurum düzeyini belirlemek amacıyla 2017 yılında Minnettarlık Dışavurum Ölçeği geliştirilmiştir (Araz ve Erdugan, 2017). Ölçek, minnettarlık dışavurum düzeyinin yanı sıra minnettarlık dışavurum tarzlarını da değerlendirmektedir. Ölçek 11 maddeden (örneğin "minnettarlığımı ifade ediyorum") oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipindedir (1 = hiçbir zaman, 4 = her zaman). Ölçeğin sözel dışavurum, sözel olmayan dışavurum ve öteki odaklı dışavurum olmak üzere 3 alt ölçeği bulunmaktadır. Tüm maddelerin toplamından elde edilen puan genel olarak minnettarlık dışavurum düzeyini belirlemektedir. Toplam ölçek puanı için iç

tutarlılık güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır (Araz ve Erdugan, 2017). Mevcut çalışmanın örneklemini için Cronbach alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (OİÖÖ) Ontolojik iyi oluş kavramı, Şimşek (2009) tarafından, felsefe, tarih ve psikoloji alanlarında var olan subjektif iyi oluş bakış açısına alternatif bir yaklaşım olarak sunulmuştur. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği geçmiş, şimdi ve geleceği değerlendirerek kişinin yaşam projesini değerlendirmesi amacıyla Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 24 sorudan ve hiçlik, umut, pişmanlık ve harekete geçme olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipindedir (1 = hiç hissetmiyorum, 5 = çok yoğun hissediyorum). Ölçekten alınan puanların yüksek olması, ontolojik iyi oluşun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekteki olumsuz maddeler (2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17 ve 18.) ters puanlanmaktadır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ölçeğin, Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmanın örneklemini için Cronbach alfa katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) Beck Depresyon Ölçeği, kişilerin depresyon risklerini belirlemek ve depresyonun derecesini objektif bir şekilde sayılara dökmek için geliştirilmiştir (Beck ve ark., 1961). Ölçek, depresyonda rastlanan bilişsel, duygusal, somatik ve motivasyonel belirtileri ölçmek için kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beck Depresyon Ölçeği, 21 maddeli 4'lü Likert tipinde bir ölçek olup ölçekten alınacak puanlar 0-63 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin kesme puanı 17 olarak belirlenmiştir ve 17 puanın üzerindeki puanlar depresyonun belirtilerine işaret etmektedir. Bunun yanı sıra, depresyon düzeyleri; 0-9 puan arasında depresyon yok, 10-16 puan arasında düşük, 17-29 puan arasında orta, 30-63 puan arasında ise yüksek derecede depresyon şeklinde sınıflandırılmıştır. Ölçeğin, Cronbach alfa katsayısı .80, iki yarım test güvenilirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur (Hisli, 1988). Mevcut çalışmanın örneklemini için Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analizler

Çalışmanın veri analizi için Statistical Packages for the Social Sciences-26 (SPSS-26) ve Process v4.0 by Andrew F. Hayes eklentisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağıldığının kabul edilebilmesi için basıklık ve çarpıklık katsayılarının -2 ve +2 arasında değerlere sahip olması gerekmektedir (George ve Malley, 2010). Yapılan analizin sonucunda ölçeklerin puanlarının normal aralıklar içerisinde olduğu görülmüştür.

Çalışmanın değişkenleri olan algılanan sosyal destek, minnettarlık, ontolojik iyi oluş ve depresyon ara-

sındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Buna ek olarak, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş değişkenlerinin seri aracı rolü SPSS Process v4.0 (Hayes, 2013) uzantısındaki 6. Model – Seri Aracı Değişken Analizi aracılığıyla incelenmiştir.

İşlem

Mevcut çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Etik Kurul Onay Kodu: E-21347915-050.04.04-100468, Toplantı tarihi ve karar sayısı: 12.11.2021-1). Verilerin toplanma aşamasında gizlilik esası gözetilmiştir. Çalışma, amaçlar doğrultusunda Whatsapp ve LinkedIn aracılığıyla Google Surveys kullanılarak çevrimiçi veri toplamaya yürütülmüştür. Bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onay veren katılımcılar, sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sorular, çalışmada kullanılan ölçekler ve kontrol sorularını içeren 87 maddelik anket formunu yanıtlamışlardır.

BULGULAR

Örneklemin son halini 177 kadın (%65.6) ve 93 erkek (%34.4) olmak üzere 270 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 40.39'dur ($SS = 12.34$). Katılımcılardan depresyonu, algılanan sosyal desteği, minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşu değerlendiren ölçeklere ve ayrıca temel demografik sorulara yanıt vermeleri istenmiştir (örn., yaş, cinsiyet, ekonomik durum). Örnekleme özelliklerine Tablo 1'de yer verilmiştir.

Ön Analizler

Çalışma değişkenleri için tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon ilişkileri Tablo 2'de gösterilmektedir. Beklendiği gibi, depresyonun algılanan sosyal destek ($r = -.34, p < .01$), minnettarlık dışavurumu ($r = -.32, p < .01$) ve ontolojik iyi oluş ($r = -.73, p < .01$) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin, minnettarlık dışavurumu ($r = .29, p < .01$) ve ontolojik iyi oluş ($r = .30, p < .01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra minnettarlık dışavurumunun, ontolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ($r = .26, p < .01$).

Seri Aracı Değişken Analizi

Seri aracılık hipotezini test etmek için öncelikle ölçek maddeleri arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Korelasyon değerlerine bakıldığında ölçeklerin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Tablo 2'de görüldüğü üzere, algılanan sosyal destek hem minnettarlık dışavurumu hem de ontolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili; depresyon düzeyiyle ise negatif yönde

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

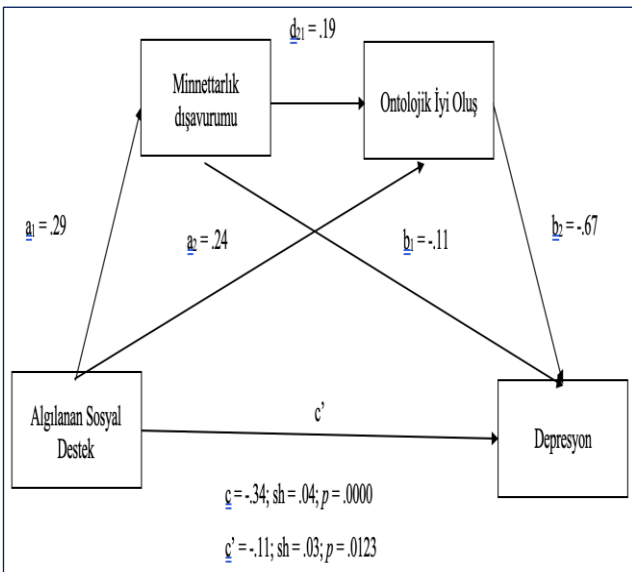
Değişken	N	%	Ort. (SS)
Yaş	270	100	40.39 (12.34)
Cinsiyet			
Kadın	177	65.6	
Erkek	93	34.4	
Medeni Durum			
Bekar	83	30.7	
Evli	172	63.7	
Dul	15	5.6	
Eğitim durumu			
Ortaokul mezunu	7	2.6	
Lise mezunu	68	25.2	
Yüksek okul mezunu	16	5.9	
Üniversite mezunu	140	51.9	
Yüksek lisans ve üstü	39	14.4	
Ekonomik durum			
Geliri ile gideri birbirine eşit	105	38.9	
Geliri giderinden fazla	106	39.3	
Geliri giderinden az	59	21.9	

Not. N = Sayı, Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler ve Çalışma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4	Ort.	SS
1. ÇBASDÖ	—				68.75	13.55
2. MDÖ	.29**	—			38.24	5.43
3. OİOÖ	.30**	.26**	—		88.67	18.48
4. BDÖ	-.34**	-.32*	-.73**	—	10.84	8.94

Not 1. ÇBASDÖ = Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, MDÖ = Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, OİOÖ = Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, BDÖ = Beck Depresyon Ölçeği, Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma. *Not 2.* * $p < .05$, ** $p < .01$.



Şekil 1. Seri Çoklu Aracı Değişken Modeli *Not.* * $p < .05$, ** $p < .01$. Şekilde yer verilen değerler standardize edilmiş katsayılardır.

ilişkilidir. Bununla birlikte, seri aracılık analizinin varsayımına paralel olarak, algılanan sosyal destek kontrol edildiğinde, aracı değişkenler olan minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun birbirleriyle kısmi korelasyonlara sahip olduğu bulunmuştur ($r = .19$; $p < .01$). Bu nedenle seri aracılık analizi yapılarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Seri aracılık analizinin sonuçlarına Şekil 1'de yer verilmiştir. Mevcut çalışmada, algılanan sosyal desteğin depresyon üzerinde negatif bir toplam etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (toplam etki; $c = -.34$, $p = 0.0000$). Aracılar analize dahil edildiğinde bu katsayı istatistiksel olarak anlamlı olarak kalmıştır fakat katsayıda bir azalma olduğu tespit edilmiştir (doğrudan etki, $c' = -.11$, $p = 0.0123$). Algılanan sosyal desteğin minnettarlık dışavurumu ($a1 = .29$, $p = .0000$) ve ontolojik iyi oluş ($a2 = .24$, $p = .0001$) için pozitif bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Ayrıca algılanan sosyal desteğin minnettarlık dışavurumu aracılığıyla depresyon üzerinde anlamlı bir

Tablo 3. Seri Aracılık Analizi

		Sonuç										
		M1 (Minnettarlık dışavurumu)			M2 (Ontolojik İyi Oluş)			Y (Depresyon)				
Yordayıcı		β (SH)	t	%95 GA		β (SH)	t	%95 GA	β (SH)	t	%95 GA	
Sabit	i_{m1}	30.28 (1.64)	18.46	27.06, 33.51	i_{m2}	40.77 (8.25)	4.94	24.52, 57.01	i_y	51.34 (2.97)	17.30	45.50, 57.19
X (Algılanan Sosyal Destek)	a_1	.29 (.02)	4.95**	.07, .16	a_2	.24 (.08)	4.07**	.17, .49	c'	-.11 (.03)	-2.52*	-.13, -.02
M1 (Minnettarlık Dışavurumu)					d_{21}	.19 (.20)	3.21**	.25, 1.06	b_1	-.11 (.07)	-2.53*	-.32, -.04
M2 (Ontolojik İyi Oluş)									b_2	-.67 (.02)	-15.30**	-.36, -.28
Dolaylı etki (m1)										-.03 (.02)	-	-.07, -.00
Dolaylı etki (m2)										-.16 (.04)	-	-.25, -.08
Dolaylı etki (m1*m2)										-.04 (.02)	-	-.07, -.01
		$R^2 = .0837$				$R^2 = .1235$				$R^2 = .5577$		
		$F (1, 268) = 24.47; p = .000$				$F (2, 267) = 18.82; p = .000$				$F (3, 266) = 111.81; p = .000$		

Not1. SH = Standart Hata, GA = Güven Aralığı. **Not 2.** * $p < .05$; ** $p < .01$.

dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur [Ind1 (1. aracılık etkisi) = algılanan sosyal destek → minnettarlık dışavurumu → depresyon]; ($\beta = -.03$; $SH = .02$; %95 GA = $[-.07, -.00]$). Bunun yanı sıra, algılanan sosyal desteğin ontolojik iyi oluş aracılığıyla depresyon düzeyi üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır [Ind 2 (2. aracılık etkisi) = algılanan sosyal destek → ontolojik iyi oluş → depresyon]; ($\beta = -.16$; $SH = .04$; %95 GA = $[-.25, -.08]$). Üçüncü dolaylı etki ise algılanan sosyal desteğin hem minnettarlık dışavurumu hem de ontolojik iyi oluş aracılığıyla depresyon üzerindeki seri etkisidir [Ind 3 (toplam aracılık etkisi) = algılanan sosyal destek → minnettarlık dışavurumu → ontolojik iyi oluş → depresyon]. Bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -.04$; $SH = .02$; %95 GA = $[-.07, -.01]$) (bkz., Tablo 3).

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracı rollerinin olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmiştir. Yapılan seri aracılık analizine göre, minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş aracılığıyla algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyine etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyler sosyal hayatlarındaki kişilere minnettarlıklarını daha fazla ifade edebilirler. Kişilerin minnettarlıklarını daha fazla ifade etmeleri kendilerini ontolojik anlamda daha iyi hissetmelerine neden olabilir. Kendilerini ontolojik olarak iyi hissedenden bireylerin depresyon düzeyleri azalabilir.

Çalışmanın bulguları, algılanan sosyal destek ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sosyal destek eksikliğinin depresyonu yordadığı birçok çalışmada bulunmuştur (örn., Eskin ve ark., 2008; Greenglass ve ark., 2006). Son yıllarda sanayileşme ve kentleşmenin sonucunda kişilerarası ilişkilerde değişiklikler meydana gelmektedir (Yıldırım, 1997). Sosyal ilişkiler giderek bozulmakta, bu nedenle sosyal izolasyon artış göstermektedir (Kılınç ve Sevim, 2005). Yapılan çalışmalarda, sosyal destek eksikliğinin kişilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği ve depresyona yol açtığı bulunmuştur (Scardera ve ark., 2020; Yavuzer ve ark., 2018). Alanyazın incelendiğinde, sosyal destek yetersizliğinin depresyonun ortaya çıkmasına yol açtığı, yeterli düzeyde sosyal desteğin ise depresyonun tedavisinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Öksüz ve ark., 2011). Bunun yanı sıra sosyal desteğin, her durumda kişinin kendisini iyi hissetmesini sağladığı; sosyal destekten yoksun olmanın ise kişi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Cohen, 1988, 2004). Bu çerçevede, mevcut çalışmada katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri artış gösterdiğinde, depresyon düzeylerinin a-

zılması beklenen bir sonuçtur.

Mevcut çalışmada, algılanan sosyal destek ve minnettarlık dışavurumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek ile ilişkisi araştırılan bir kavram olan minnettarlık bir kişinin ona yapılan bir iyiliği fark etmesi ve kendisine yapılan bu iyilik için diğer kişiye teşekkürünü iletmesidir (Roberts, 2004). Alanyazın incelendiğinde, algılanan sosyal destek ve minnettarlığın ilişkisini ele alan çalışmalarda bu iki kavramın birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Hill ve ark., 2013; Kubacka ve ark., 2011). Ancak, minnettarlığın algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkideki aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat algılanan sosyal desteğin minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Feng ve Yin, 2021; McCanlies ve ark., 2018). Mevcut çalışmada ise, minnettarlık dışavurumu aracı değişken olarak incelenmiştir; çünkü minnettarlık ifadesi becerileri zamanla gelişmektedir ve sosyal destek miktarı ile yönü tam olarak kestirilemeyen karşılıklı bir ilişkiye sahiptir (Deichert ve ark., 2021; Froh ve ark., 2008; Wood ve ark., 2008). Minnettarlık ifadeleri, bir kişinin diğer bir kişiden destek alması ve bu destekten olumlu bir sonuç aldığını kabul etmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (He ve ark., 2015; Zhou ve Wu, 2016). Yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan kişilerin, diğer insanlara minnettarlıklarını daha fazla ifade etmeleri muhtemeldir. Bu çerçevede katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri arttığında, minnettarlık dışavurumu düzeylerinin de artış göstermesi beklenen bir sonuçtur.

Çalışmanın sonuçları, minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Minnettarlık kavramı ruh sağlığı ile ilişkili bir kavramdır (McCullough ve ark., 2002). Diğer insanlara minnettarlığını ifade eden bireylerin yaşam doyumlarının, iyimserliklerinin ve iyi oluşlarının arttığı ve daha az negatif duyguya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Froh ve ark., 2008). Başka bir çalışmada minnettarlık düzeyi yüksek olan yetişkinlerin umut, mutluluk, memnuniyet vb. olumlu duygularının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Watkins ve ark., 2003). Aynı çalışmada, minnettarlık düzeyi yüksek olan yetişkinlerin, olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada minnettarlık günlüğü tutmanın, iyilik halinin daha yüksek seviyeleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Nezlek ve ark., 2017). Bu çerçevede bireylerin minnettarlıklarını ifade etmeleri, onların geçmiş, şimdi ve geleceğe ilişkin değerlendirmesini yani yaşam projesini olumlu yönde etkileyebilir. Diğer bir deyişle, minnettarlık dışavurumu yüksek olan kişilerin ontolojik iyi oluş düzeyleri artabilir.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ontolojik iyi oluş ruh sağlığı aç-

sından önemli bir kavramdır (Karataşoğlu, 2019). Buna rağmen bu kavramın ruh sağlığı ile olan ilişkisini ele alan araştırma sayısının yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiye dair çalışmaların yalnızca ülkemizde yapıldığı görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda da mevcut çalışma ile tutarlı olarak, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönde ve güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Açıkgöz-Karaoğlu, 2016; Kuzu-Taşçı, 2014). Umutsuzluk, pişmanlık, amaçsızlık, suçluluk vb. duygular depresyonda tanımlanan temel duygulardır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ontolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan kişilerin bu olumsuz duyguları daha fazla yaşamaları muhtemeldir. Bu nedenle bu kişilerin depresyon düzeylerinin yüksek olması beklenen bir durumdur.

Tüm bu bilgilerin ışığında, kişilerin minnettarlıklarını dışa vurmaları davranışsal bir beceri olarak düşünülebilir. Algıladıkları sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireyler, diğer insanlara minnettarlıklarını daha fazla ifade edebilirler. Bu çerçevede, sosyal yaşamındaki insanlar onlara daha yakın ve içten davranabilir. Böylelikle, bir kişinin diğer bir kişiye minnettarlığını ifade etmesi, o kişinin kendisini daha iyi hissetmesine neden olabilir. Bu kapsamda kişiler kendilerini ontolojik olarak daha iyi hissedebilirler. Bunun sonucunda da bireylerin depresyona girme olasılıkları azalabilir.

Mevcut çalışmada elde edilen sonuçların uygulamacı ve araştırmacılar için önemli yararları bulunmaktadır. İlk olarak, ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde algılanan sosyal destek, minnettarlık dışavurumu, ontolojik iyi oluş ve depresyon değişkenlerinin birlikte ele alınarak araştırıldığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. İkinci olarak, bu araştırma minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişki-deki rollerini seri aracılık analiziyle inceleyen ilk çalışma olması açısından önemlidir. Son olarak, mevcut çalışmada pozitif psikoloji değişkenleri olan minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun ele alınmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar, depresyon için koruyucu faktörlerin neler olabileceğine yönelik bilgi vermektedir. Bu çalışmanın yararlarına ek olarak, çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu araştırmanın ilk ve araştırmacı için en önemli sınırlılığı kesitsel bir çalışma olmasıdır. Çalışma deneysel bir çalışma olmadığı için nedensellik vermemektedir. İkinci olarak katılımcıların cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu açısından dengeli dağılmaması, bu çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak sayılabilir. Bu durum örneklemin toplumu temsil edemediğinin bir göstergesidir. Bu nedenle bulguların popülasyona genellenebilirliği düşüktür. Üçüncü sınırlılık ise örneklemin orta etki boyuna göre belirlenmesidir. Bu durum küçük farklılıkların gözden kaçırılmasına sebebiyet verebilir. Son olarak öz-bildirim ölçeklerinin kullanılması bu çalışmanın sınırlılıkları arasında yer alabilir;

çünkü sonuçlar, doğru olup olmadığı teyit edilmeden katılımcıların ifadelerine dayanmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Yetişkinlerde algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyiyle olan ilişkisinde minnettarlık dışavurumunun ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık rollerini incelemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda, bu ilişkide minnettarlık dışavurumunun ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Minnettarlık psikoloji alanında yakın zamanda çalışılmaya başlanmış bir kavramdır. Ülkemizde minnettarlık dışavurumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmasa da yurt dışında bu iki kavramın ilişkisini ele alan çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır (örn., Emmons ve Stern, 2013; Iodice ve ark., 2021; Lambert ve ark., 2012). Ontolojik iyi oluş kavramı da ruh sağlığı alanında son yıllarda ilgi çeken ve araştırılmaya başlanan bir kavramdır. Bu kavram Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından yakın zaman önce ortaya atıldığı için henüz uygulamaya yansımaya, teorik düzeyde ele alınan bir kavramdır. Ülkemizde son zamanlarda ontolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkisini ele alan çalışmaların sayısında bir artış olsa da gelecekte kavramın farklı değişkenlerle ilişkilerini ele alan çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Algılanan sosyal destek eksikliği birçok ruh sağlığı sorununa yol açabilmektedir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Karataş, 2012). Bu çalışmada ise, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide yer alan mekanizmalar incelenmeye çalışılmıştır. Bu iki kavramın ilişkisini ele alan önceki çalışmalarda, minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş değişkenlerinin bu ilişkideki rolleri incelenmemiştir (örn., Tanış, 2019; Yavuzer ve ark., 2018; Zhang ve Jin, 2016).

Mevcut araştırmanın bulgularının depresyonun tedavisi ve depresyondan korunma çalışmaları için klinik çıkarımları bulunmaktadır. Depresyonun sağaltımında minnettarlık dışavurumunu ve ontolojik iyi oluşu geliştirmeye yönelik yapılacak müdahalelerin iyileştirici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Minnettarlık, pozitif psikoloji alanında araştırmacıların dikkatini çeken bir kavramdır (Emmons ve McCullough, 2004). Kişilerin minnettarlık düzeylerini arttırmak için yaygın olarak kullanılan pozitif psikoloji müdahaleleri; minnettarlık günlüğü tutma, minnettarlık mektubu yazma ve Üç İyi Şey alıştırmasıdır (Jackowska ve ark., 2016; Kerr ve ark., 2015; Seligman ve ark., 2006). Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, kişilerin minnettarlıklarını arttırmak için 'Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı' isimli bir psikoeğitimin uygulandığı görülmüştür (Demirbağ ve Oğuz-Duran, 2020; Kocatepe, 2020). Bahsedilen pozitif psikoloji egzersizleri tam anlamıyla minnettarlığın dışavurumunu sağlamaktadır. Pozitif psikoloji egzersizlerinde, kişinin güçlü yönlerine odaklanmak, kişinin sorunlarının azalmasına ya da ön-

lenmesine katkı sağlamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji müdahaleleri, normal kişilerin yanı sıra depresyon tanısı almış kişilerde de etkili olmaktadır. Buna göre, pozitif psikoloji yalnızca bir sorunu olmayan kişinin iyi oluşunun arttırılması olarak değerlendirilmemelidir. Bunun yanı sıra pozitif psikoloji, sorunu olan bir kişinin sorununun azalmasına ya da çözülmesine de katkı sağlamaktadır (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Bu çerçevede, bireylerin minnettarlık düzeyini arttırmak için kullanılan pozitif psikoloji müdahalelerinin ve eğitim programlarının uygulanmasının kişilerin depresyonun düzeylerinin azalmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra, alanyazına bakıldığında, öznel iyi oluşu arttırmak için geliştirilmiş pozitif psikoloji müdahale programlarının depresyonun sağaltımında etkili olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji, iyilik halini ve mutluluğu arttırmak için olumlu özelliklere katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Landor, 2013). Pozitif psikoloji, pozitif psikolojik yapıların potansiyel psikolojik bozuklukları önleyebileceğini ve yaşamın diğer alanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini ileri sürmektedir (Suldo ve Huebner, 2004). Öznel iyi oluş müdahale programı hazırlanırken, ev çalışmaları, imajinasyon, sorun çözme, gevşeme egzersizleri tekniklerinden yararlanılmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Bu kapsamda, depresyonun tedavisinde öznel iyi oluş programlarının yanı sıra kişilerin ontolojik iyi oluşlarını arttırmaya yönelik müdahale programlarına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Kısacası depresyon tanısı almış veya depresif eğilimleri olan kişiler için depresyona doğrudan müdahale etmek yerine, kişinin hayatta bir amaç oluşturması, yaşama dair motivasyon kazanması, yaşam doyumu vb. pozitif değerler üzerine çalışılarak ontolojik iyi oluşa müdahale etmenin depresyon semptomlarını hafifletebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, depresyonun sağaltımında kişilerin minnettarlık ifadelerini ve ontolojik iyi oluşlarını arttırmayı hedefleyen müdahalelere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

BEYANLAR

Etik Kurul Onayı Bu çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Etik Kurul Onay Kodu: E-21347915-050.04.04-100468, Toplantı tarihi ve karar sayısı: 12.11.2021-1).

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Onam Formu. Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan onam formu alınmıştır.

Proje/Ödenek Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir proje kapsamında gerçekleştirilmemiş ve herhangi bir fon veya ödenek kullanılmamıştır.

Data Paylaşımı/Uygunluğu Bu çalışmanın yazarları, uygun bir gerekçe sunularak talep edilmesi halinde, çalışmada kullanılan veri setini paylaşacaklarını beyan ederler.

Yazar(lar)ın Katkısı [İÖD] ve [MŞ] çalışmanın kavramsal-laştırma ve tasarımına katkıda bulunmuşlardır. [İÖD] veri analizini gerçekleştirmiştir. [İÖD] makalenin yazımında görev almıştır. [MŞ] makalenin denetimini gerçekleştirmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini gözden geçirip onaylamışlardır.

KAYNAKLAR

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Açıkgöz-Karaoğlu, B. (2016). *T travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracılık etkisi: Bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D. ve Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496.
- Araz, A. ve Erdugan, C. (2017). Minnettarlık Dışavurum Ölçeği geliştirme çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 404–425.
- Arcioğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Beck, A. T. ve Alford, B. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E. ve Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269–297.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimmer, J., Waugh, F. R., McMurdo, M. ve Mead, G. E. (2013). Exercise for depression: Some benefits but better trials are needed. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD004366.
- Deichert, N. T., Fekete, E. M. ve Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 168–177.
- Demirbağ, T. ve Oğuz-Duran, N. (2020). Effect of the “thank you-t” gratitude education program (Tygep-T) on gratitude levels of Turkish elementary school teachers. *İlköğretim Online*, 19(2), 595–611.
- Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Springer*, 76(2), 185–205.

- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- DSÖ. (2017). Depression and other common mental disorders global health estimates. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1–10.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17–25.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. ve Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* içinde (s. 327–341). American Psychological Association.
- Emmons, R. A. ve Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69.
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude: An introduction*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A. ve Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 18, 459–471.
- Emmons, R. A. ve Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382–389.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. ve Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191.
- Feng, L. ve Yin, R. (2021). Social support and hope mediate the relationship between gratitude and depression among front-line medical staff during the pandemic of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 623873.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. ve Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 17.0 update*. (10.baskı). Pearson.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L. ve Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress and Coping*, 19(1), 15–31.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- He, A., Hui, Q. ve Liu, H. (2015). The relationship between social support and loneliness among college students: Mediating role of gratitude. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 23, 150–155.
- Hill, P. L., Allemand, M. ve Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92–96.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6, 118–126.
- Ioannou, M., Kassianos, A. P. ve Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9, 2780.
- Iodice, J. A., Malouff, J. M. ve Schutte, N. S. (2021). The association between gratitude and depression: A meta-analysis. *International Journal of Depression and Anxiety*, 4(1), 24.
- Işık, E. (2003). Duygudurum bozuklukları. *Depresyon ve bipolar bozukluklar* içinde (s. 20–32). GörSEL Sanatlar Matbaacılık.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A. ve Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217.
- Kaba, İ. (2020). Ontolojik iyi-oluş (yaşam projesi). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 143–154.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257–271.
- Karataşoğlu, Y. (2019). *Ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ve depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. ve Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177–199.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A. ve Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36.
- Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67–89.
- Kocatepe, E. (2020). “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı (TEMEP)'nin okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. ve Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375.
- Kuzu-Taşçı, D. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: Bir yol analizi çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D. ve Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion*, 26(4), 615–633.
- Landor, M. (2013) Building happiness, resilience and motivation in adolescents: A positive psychology curriculum

- for well-being. *Educational Psychology in Practice*, 29(3), 329–330.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Harper.
- Măirean, C., Turluc, M. N. ve Arghire, D. (2019). The relationship between trait gratitude and psychological well-being university students: The mediating role of affective state and the moderating role of state gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1359–1377.
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E. ve Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. ve Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309.
- Moreh, S. ve O'Lawrence, H. (2016). Common risk factors associated with adolescent and young adult depression. *Journal of Health and Human Services Administration*, 39(2), 283–310.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B. ve Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 323–332.
- Norris, F. H. ve Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 498–511.
- Öksüz, Y., Ayvalı, M., Coşkun, K., Baba, M. ve İnci, A. (2011). Algılanan sosyal destekle akılcı olmayan davranışlar ilişkisi. *International Journal of Social Science*, 4(1), 119–136.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. *The Psychology of Gratitude* içinde (s. 58–78). Oxford University Press.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C. ve Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067.
- Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiosses, D. ve Hajcak, G. (2021). Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging and Mental Health*, 25(3), 453–461.
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., Turecki, G., Tremblay, R. E., Côté, S. ve Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA Network Open*, 3(12), e2027491.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Seligman, M. E., Rashid, T. ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sin, N. L. ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 505–522.
- Şimşek, Ö. F. ve Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the Ontological Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309–343.
- Tamış, B. B. (2019). *Depresyon ve sosyal destek ilişkisinde sosyal beceri ve duygusal farkındalığın aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Topal, E. (2016). *Çocukluk çağı travmaları ile ruh sağlığı ilişkisinde ontolojik iyi-oluş düzeyinin aracılık etkisinin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Topkaya, N. ve Büyükgöze-Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model. *Electronic Turkish Studies*, 10(2), 979–993.
- TÜİK. (2017). Sağlık istatistikleri yılı. <https://oh-sad.org/wp-content/uploads/2018/12/28310saglik-istatistikleri-yilligi-2017.pdf.pdf>
- Türkseven, E., Öner, C., Çetin, H. ve Şimşek, E. E. (2020). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ilişkisi: Bir saha çalışması. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 9(1), 51–56.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. ve Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- Wood, Alex M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. ve Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21–32.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 33(1), 242–255.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81–87.
- Zhang, Y. ve Jin, S. (2016). The impact of social support on postpartum depression: The mediator role of self-efficacy. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 720–726.

- Zhou, X. ve Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 101*, 4–8.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (2010). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41.

| **Extended Abstract** |**Serial mediation effect of expression of gratitude and ontological well-being on the relationship between perceived social support and depression in adults**İrem Özgüner Dokuzlu¹ , Mehmet Şakiroğlu² **Keywords**

perceived social support, depression, expression of gratitude, ontological well-being

Abstract

This study aimed to investigate the serial mediation effects of expression of gratitude and ontological well-being on the relationship between perceived social support and depression level. The current research was carried out between November 14, 2021– January 12, 2022, with 270 participants aged 18–64, reached via Google Surveys. Data collection tools of the study were Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Gratitude Expression Scale, Ontological Well-Being Scale, and Beck Depression Scale. In the analysis phase of the research, Pearson's correlation analysis and mediation analysis were used. When the Pearson correlation analysis results were examined, it was found that as the perceived social support levels of the participants increased, their depression scores decreased significantly. Besides, it was concluded that there was a negative significant relationship between the participants' expression of gratitude and ontological well-being and their depression scores. According to the serial mediation model, it was determined that both expression of gratitude and ontological well-being have significant mediation effects on the relationship between perceived social support and depression. In the study, it was found that as perceived social support increases, expression of gratitude increases, and as expression of gratitude increases, ontological well-being increases, which in turn, the level of depression decreases. As a result, it is thought that there is a need for interventions that aim to increase people's expressions of gratitude and ontological well-being in the treatment of depression.

Depression is a mental disorder that causes certain changes in the mood of individuals, in which the individual is self-critical, blames himself/herself, has self-punitive desires, and experiences involuntary changes in appetite, sleep patterns, and sexual life (Beck & Alford, 2009). Perceived social support, which is a concept that has been investigated in relation to depression, is the belief that a person can get help from others when he/she feels in need (Norris & Kaniasty, 1996). Studies concluded that there is a negative significant relationship between social support and depression (Alsubaie et al., 2019; Sachs-Ericsson et al., 2021).

Another concept associated with depression is gratitude. With the development of positive psychology and the realization that gratitude has an important role in the well-being of individuals, there has been an increase in studies on gratitude (Emmons & Shelton, 2002). Positive psychology is a research field that provides information about what is positive in life and focuses on positive situations (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Gratitude can be defined as recogniz-

ing and responding with positive emotions when one receives benefit from others (McCullough et al., 2002). Studies have found that gratitude is negatively related to depression (Seligman et al., 2005; Wood et al., 2008). In addition, it has been determined that social support and gratitude are related concepts. In a study dealing with the relationship between these concepts, it was concluded that social support is an antecedent of gratitude (Zhou & Wu, 2016). In another study, gratitude was found to increase the perception of social support and strengthen social relationships (Deichert et al., 2021).

With the increasing importance of positive psychology, there has been an increase in the tendency to focus on the strengths and positive emotions of individuals in the field of mental health. Subjective well-being, one of the most important concepts of positive psychology, is the emotional and cognitive evaluation of an individual's life (Diener, 2006). Ontological well-being is the individual's evaluation of his/her own life project by thinking about the past, present, and fu-

To cite: Özgüner Dokuzlu, İ., & Şakiroğlu, M. (2024). Serial mediation effect of expression of gratitude and ontological well-being on the relationship between perceived social support and depression in adults. *Journal of Clinical Psychology Research*, 8(3), 335-351.

İrem Özgüner Dokuzlu · psk.iremozguner@gmail.com | ¹Clinical Psychologist, Nilden Psikolojik Hizmetler ve Danışmanlık Merkezi, Efeler, Aydın, Türkiye; ²Asoc. Prof., Aydın Adnan Menderes University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Aydın, Türkiye.

Received Jan 19, 2023, **Revised** Apr 26, 2023, **Accepted** Jul 25, 2023

Author's Note: This article is based on data from a master's thesis completed by the first author under the supervision of the second author and presented as a poster paper at the 21st National Psychology Congress.



ture (Şimşek & Kocayörük, 2013). The concept of ontological well-being is one of the concepts associated with depression. In a study, it was determined that there was a strong negative relationship between ontological well-being and depression (Karataşoğlu, 2019). Moreover, social support and well-being are concepts that are related to each other. Studies have demonstrated that perceived social support and well-being are positively related (Diener & Ryan, 2009; Yalçın, 2015). In addition to this, when the literature is examined, many studies have concluded that expressing gratitude contributes positively to one's social, emotional, and physical well-being (Emmons et al., 2003; Măirean et al., 2019). In this context, people who express gratitude are expected to feel ontologically better.

Although there are studies addressing the relationship between social support and depression, there is a lack of studies that include variables that may have a mediating role in this relationship. When the literature was examined, it was thought that knowing the role of the concepts of expression of gratitude and ontological well-being in this relationship would contribute to the literature, because these concepts are positive psychology variables. Positive psychology contributes to an individual's attachment to life and having a better life (Peterson, 2000). In this framework, the concepts of expression of gratitude and ontological well-being are thought to be protective factors for depression. The present study aims to explain the mechanisms involved in the relationship between perceived social support and depression.

METHODS

In the present study, convenience sampling method was used. The sample size was calculated using G*Power 3.1.9.7 program (Faul et al., 2007). A total of 270 people were included in the study. Of the participants, 177 were female (65.6%) and 93 (34.4%) were male. The ages of the participants ranged between 18 and 64 years and the average age of the participants was calculated as 40.39 ($SD = 12.34$). Data collection tools of the study were the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Gratitude Expression Scale, Ontological Well-Being Scale, and Beck Depression Inventory. Statistical Packages for the Social Sciences-26 (SPSS-26) and Process v4.0 by Andrew F. Hayes plug-in were used for data analysis. The study was conducted with online data collection using Google Surveys via WhatsApp and LinkedIn for the purposes.

RESULTS

In order to test the serial mediation hypothesis, firstly, the correlation coefficients between the scale items were analyzed. When the correlation values were ex-

amined, it was seen that the scales were related to each other. According to the results of serial mediation analysis, it was concluded that perceived social support had a negative total effect on depression (total effect; $c = -.34$, $p = 0.0000$). When mediators were included in the analysis, this coefficient remained statistically significant, but a decrease was found in the coefficient (direct effect, $c' = -.11$, $p = 0.0123$).

It was also found that perceived social support had a significant indirect effect on depression through the expression of gratitude ($\beta = -.03$; $SE = .02$; 95% CI = $[-.07, -.00]$). In addition, it was concluded that perceived social support had a significant indirect effect on depression levels through ontological well-being ($\beta = -.16$; $SE = .04$; 95% CI = $[-.25, -.08]$). The third indirect effect is the serial effect of perceived social support on depression through both expression of gratitude and ontological well-being. This indirect effect was found to be statistically significant ($\beta = -.04$; $SE = .02$; 95% CI = $[-.07, -.01]$).

DISCUSSION

In the present study, it was aimed to determine whether expression of gratitude and ontological well-being have serial mediating roles in the relationship between perceived social support and depression. According to the serial mediation analysis, it was concluded that the effect of perceived social support through the expression of gratitude and ontological well-being on the level of depression was significant.

The findings of the study demonstrate that there is a negative significant relationship between perceived social support and depression. Many studies have found that lack of social support predicts depression (e.g., Eskin et al., 2008; Greenglass et al., 2006). In recent years, changes have occurred in interpersonal relations as a result of industrialization and urbanization (Yıldırım, 1997). Social relationships are gradually deteriorating, and for this reason, social isolation is increasing (Kılınç & Sevim, 2005). Studies have found that lack of social support negatively affects individuals' mental health and leads to depression (Scardera et al., 2020; Yavuzer et al., 2018). Within this framework, it is an expected result that when the perceived social support levels of the participants in the present study increase, their depression levels decrease.

In the present study, it was determined that there is a positive significant relationship between perceived social support and expression of gratitude. Studies on the relationship between perceived social support and gratitude have found that these two concepts are positively related to each other (Hill et al., 2013; Kubacka et al., 2011). Expressions of gratitude arise as a result of a person receiving support from another person and accepting a positive result from this support (Zhou & Wu, 2016). In this framework, it is an expected result

that when the perceived social support levels of the participants increase, their expression of gratitude levels also increase.

The results of the study indicate that there is a positive relationship between the expression of gratitude and ontological well-being. The concept of gratitude is related to mental health (McCullough et al., 2002). A recent study concluded that keeping a gratitude diary was associated with higher levels of well-being (Nezlek et al., 2017). In this framework, the expression of gratitude of individuals may positively affect their evaluation of the past, present, and future, i.e., their life project. In other words, the ontological well-being levels of individuals with high expressions of gratitude may increase.

When the findings of the study are examined, it is seen that there is a negative relationship between ontological well-being and depression. In some other studies, it was found that there was a negative and strong relationship between ontological well-being and depression (Açıkgöz-Karaoğlu, 2016; Kuzu-Taşçı, 2014). Hopelessness, regret, aimlessness, guilt, etc. are the basic emotions defined in depression (Şimşek & Kocayörük, 2013). Individuals with low levels of ontological well-being are likely to experience these negative emotions more, as a consequence, it is expected that these people will have higher levels of depression.

In the light of all this information, expressing gratitude can be considered as a behavioral skill. Individuals with high levels of perceived social support can express their gratitude to other people more. In this framework, people in their social lives may behave more closely and sincerely to them. Hereby, expressing gratitude to another person can make that person feel better. Within this scope, individuals may feel ontologically better. As a result, individuals may be less likely to be depressed.

The results obtained in the present study have important benefits for practitioners and researchers. Firstly, when the literature was examined, no other study was found in which perceived social support, expression of gratitude, ontological well-being, and depression variables were investigated together. Secondly, this study is important as, to the best of our knowledge, it is the first study to examine the roles of expression of gratitude and ontological well-being in the relationship between perceived social support and depression through serial mediation analysis. Finally, it is thought that the present study will contribute to the literature by addressing positive psychology variables such as expression of gratitude and ontological well-being. The results obtained from the present study provide information on what protective factors may be for depression. In addition to the benefits of this study, the study also has some limitations. The first and most important limitation of this study for the researcher is that it is a cross-sectional study. The

study does not give causality as it is not an experimental study. The second limitation of the study is that the participants were not distributed evenly in terms of gender, marital status, and educational status. This is an indication that the sample cannot fully represent the society. Therefore, the generalizability of the findings to the population is low. The third limitation is that the sample was determined according to the medium effect size. This may cause minor differences to be overlooked. Finally, the use of self-report scales may be among the limitations of this study because the results are based on the statements of the participants without confirming whether they are genuine or not.

The findings of the present research have clinical implications for the treatment and prevention of depression. Gratitude is a concept that attracts the attention of researchers in the field of positive psychology (Emmons & McCullough, 2004). Positive psychology interventions commonly used to increase an individual's gratitude levels include keeping a gratitude diary, writing a gratitude letter, and the Three Good Things exercise (Jackowska et al., 2016; Kerr et al., 2015; Seligman et al., 2006). On the other hand, the literature shows that positive psychology intervention programs developed to increase subjective well-being are effective in the treatment of depression (Gable & Haidt, 2005). In this context, it is thought that there is a need for intervention programs aimed at increasing the ontological well-being of individuals, as well as subjective well-being programs in the treatment of depression. Consequently, it is thought that there is a need for interventions aiming to increase individuals' expressions of gratitude and ontological well-being in the treatment of depression.

DECLARATIONS

Ethics Committee Approval Approval for this study was obtained from Aydın Adnan Menderes University Institute of Health Sciences Directorate Non-Interventional Research Ethics Committee (Ethics Committee Approval Code: E-21347915-050.04.04-100468, Meeting date and decision number: 12.11.2021-1).

Conflict of Interest Statement All authors of this article declare that there is no conflict of interest related to the article.

Informed Consent Form Consent forms were obtained from all participants involved in the study.

Project/Funding Information This study was not conducted as part of any project, and no funding or grants were used.

Data Sharing/Availability The authors of this study declare that they will share the dataset used in the study upon request with appropriate justification.

Authors' Contributions [İÖD] and [MŞ] contributed to the conceptualization and design of the study. [İÖD] performed data analysis. [İÖD] participated in the writing of

the article. [MŞ] supervised the article. All authors reviewed and approved the final version of the article.

REFERENCES

- Açıkgöz-Karaoğlu, B. (2016). *Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracı etkisi: Bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması* (Unpublished master's thesis). Istanbul Arel University, Istanbul.
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth, 24*(4), 484–496.
- Beck, A. T., & Alford, B. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Deichert, N. T., Fekete, E. M., & Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *Journal of Positive Psychology, 16*(2), 168–177.
- Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Springer, 76*(2), 185–205.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391–406.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude: An introduction*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude. In *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 327–341). American Psychological Association.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology, 18*, 459–471.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19*(4), 382–389.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175–191.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress and Coping, 19*(1), 15–31.
- Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences, 54*(1), 92–96.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology, and sleep. *Journal of Health Psychology, 21*(10), 2207–2217.
- Karataşoğlu, Y. (2019). *Ebeveyn den algılanan psikolojik kontrol ve depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü* (Unpublished master's thesis). Istanbul Arel University, Istanbul.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies, 16*(1), 17–36.
- Kılınç, H., & Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38*(2), 67–89.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(10), 1362–1375.
- Kuzu-Taşçı, D. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: Bir yol analizi çalışması* (Unpublished master's thesis). Istanbul Arel University, Istanbul.
- Măirean, C., Turluc, M. N., & Arghire, D. (2019). The relationship between trait gratitude and psychological well-being university students: The mediating role of affective state and the moderating role of state gratitude. *Journal of Happiness Studies, 20*(5), 1359–1377.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology, 12*(4), 323–332.
- Norris, F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 498–511.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44–55.
- Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiesses, D., & Hajcak, G. (2021). Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging and Mental Health, 25*(3), 453–461.
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., Turecki, G., Tremblay, R. E., Côté, S., & Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA Network Open, 3*(12), e2027491.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist, 55*(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist, 60*(5), 410–421.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774–788.
- Şimşek, Ö. F., & Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the Ontological Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 309–343.
- Wood, Alex M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development

- of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21–32.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G., & Keldal, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 33(1), 242–255.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81–87.
- Zhou, X., & Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya’an earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101, 4–8.