



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)

Bolu Abant İzzet Baysal University
Journal of Faculty of Education

2025, 25(4), 2286 – 2304. DOI: 10.17240/aibuefd.2025..-1676469



Prososyal Davranışın Yordayıcıları: Dini Tutum, Haz Erteleme, İyi Oluş ve Olumlu Yaşam Olaylarının Tadını Çıkarma

Predictors of Prosocial Behavior: Religious Attitudes, Delay of Gratification, Well-Being, and Savoring

Elvan KİREMİTÇİ CANİÖZ¹ , Ahmet Yasin ŞENYURT² , Bedirhan GÜLTEPE³ ,
Hamit COŞKUN⁴ 

Geliş Tarihi (Received): 15.04.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 13.10.2025

Yayın Tarihi (Published): 15.12.2025

Öz: Bu araştırma, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın prososyal davranış üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektedir. Prososyal davranış, bireyin karşılık beklemeden başkalarının yararını gözetmesi olarak tanımlanmaktadır. Dini tutum bireyin sosyal desteğini artırarak yardımlaşmayı teşvik edebilir. Haz erteleme, sabır ve iyi oluş ile ilişkili olup prososyal davranışları etkileyebilir. İyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha fazla yardım etme eğiliminde olduğu görülmektedir. Olumlu yaşam olaylarının tadını çıkaran bireyler ise daha empatik olup prososyal davranışları daha fazla sergilemektedir. Araştırma kapsamında Balıkesir Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde eğitimlerine devam eden toplam 313 katılımcıya ulaşılmıştır. Cinsiyet açısından incelendiğinde, araştırmada 258 kadın ve 55 erkek katılımcı yer almıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Dini Tutum Ölçeği, Haz Erteleme Ölçeği, PERMA Ölçeği, Olumlu Yaşam Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği ve Prososyal Ölçeği verilmiştir. Elde edilen veriler Jamovi analiz programında incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarmanın prososyal davranışlardan yardım etmeyi, hayırseverliği, fedakarlığı ve bağışlamayı anlamlı olarak yordadığı, ancak affetmeyi anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Gelecek araştırmalar için değişkenlerin farklı örneklem grupları ile tekrar edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dini tutum, Haz erteleme, İyi oluş, Olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma, Prososyal davranış
&

Abstract: This study examines the predictive role of religious attitude, delay of gratification, well-being, and savoring positive life events on prosocial behavior. Prosocial behavior is defined as an individual's act of considering the well-being of others without expecting anything in return. Religious attitude can enhance social support and encourage helping behavior. Delay of gratification is associated with patience and well-being, potentially influencing prosocial behaviors. Individuals with higher well-being levels tend to engage in more helping behaviors. Those who savor positive life events are more empathetic and exhibit greater prosocial behavior. The study included a total of 313 participants from Balıkesir University and Bolu Abant İzzet Baysal University, comprising 258 women and 55 men. Participants completed the Demographic Information Form, Religious Attitude Scale, Delay of Gratification Scale, PERMA Scale, Savoring Positive Life Events Strategies Scale, and Prosociality Scale. Data were analyzed using the Jamovi statistical software. Findings indicate that religious attitude, delay of gratification, well-being, and savoring positive events significantly predict helping, benevolence, altruism and giving but do not significantly predict forgiveness. Future studies are recommended to explore these variables with different sample groups and additional factors.

Keywords: Religious attitude, Delay of gratification, Well-being, Savoring, Prosocial behavior,

Atıf/Cite as: Kiremitçi Caniöz, E., Şenyurt, A. Y., Gültepe, B. & Coşkun, H. (2025). Prososyal davranışın yordayıcıları: Dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 2286-2304, DOI: 10.17240/aibuefd.2025..-1676469.

İntihal-Plagiarism/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aibuefd>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University– Bolu

¹ Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Üyesi Elvan Kiremitçi Caniöz, Balıkesir Üniversitesi Psikoloji Bölümü, kiremitci.elvan@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4733-4780

² Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yasin Şenyurt, Balıkesir Üniversitesi Psikoloji Bölümü, yasinsenyurt@yahoo.com, ORCID: 0000-0003-4779-9422

³ Dr. Öğr. Üyesi Bedirhan Gültepe, Balıkesir Üniversitesi Psikoloji Bölümü, bedirhangultepe@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2605-9663

⁴ Prof. Dr. Hamit Coşkun, Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Psikoloji Bölümü, hamitcoskun2000@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5509-8717

1. GİRİŞ

Prososyal davranış, bireyin bir karşılık beklemeden toplumun veya o toplumda yaşayan başka bir bireyin yararı için gösterdiği gönüllü davranış olarak adlandırılmaktadır (Carlo vd., 2003; Eisenberg & Mussen, 1997). Bu davranış kapsamında birey, toplum içinde birlikte yaşadığı diğerlerinin çıkarlarını düşünmekte ve bu gönüllü davranışı göstermektedir. Prososyal davranışlar sayesinde bireyler arasındaki ilişkiler güçlenmekte ve grup bağlılığı artmaktadır (Karadirek, 2023).

Bir bireyin prososyal davranış göstermesini etkileyen bazı bireysel faktörler mevcuttur. Bu amaçla, bu araştırmada bireyin prososyal davranış gösterip göstermeyeceğini etkileyen bireysel faktörler incelenmiş; dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın bireylerin prososyal davranışları üzerindeki etkisi ele alınmıştır.

1.1. Dini Tutum

Bireyin günlük yaşam sorunları ile baş edebilmesinde yardımcı olan kaynaklardan biri dindir. Doğum ve ölüm arasındaki yaşam boyunca, bireyin karşılaştığı sorunlar karşısında güçlenmesinde, anlam arayışında ve maneviyat ihtiyacının karşılanmasında, din önemli bir kaynak olarak görülmektedir (Certel, 2011; Ok, 2011). Dini tutum ise, bireyin din hakkındaki duygu, düşünce ve davranış eğilimleri olarak ifade edilebilmektedir (Uysal 1996). Dini inanç, bireyin içinde bulunduğu durumu anlamlandırma sürecinde bireye destek olmaktadır. Örneğin bir hastalık sürecinde olmak gibi bireyin yaşamını sorguladığı bir dönemde, dini inanç bireyin psikolojik sağlığını koruyucu etki sağlayabilmektedir (Giaquinto vd., 2010).

Bir toplumda prososyal davranış görülme sıklığı dini faktörlerden etkilenmektedir. Ramazan ve Kurban Bayramları gibi dini bayramlar ile kandil gibi özel dini günler, yardımlaşmanın fazla olduğu ve ihtiyaç sahiplerinin bu ihtiyaçlarının toplumun diğer kesimi tarafından karşılanmaya çalışıldığı zamanlardır (Özden, 2006). Ramazan ayında fitre ve zekat verilmesi de, yardımlaşmanın toplumda artmasını sağlamaktadır (Uysal, 2007). Bu dönemlerde sosyal destek artmakta, bireyler bir başkasının ihtiyacına daha fazla odaklanmakta ve bu ihtiyacı karşılamaya yönelik bireysel veya topluluk boyutunda harekete geçmektedir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, dinin toplumda sosyal desteği arttırdığı ve bu sayede prososyal davranışların da arttığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Çalışır, 2018; Karaman, 2010; Holland vd., 1998).

1.2. Haz Erteleme

Bireyin daha büyük bir ödül için hemen ulaşabileceği diğer ödüllerden vazgeçmesi, haz erteleme davranışı olarak adlandırılmaktadır (Koç vd., 2014). Günlük yaşamda ihtiyaç fazlası alışveriş yapmak ve fiziksel sağlık için gerekli olmasına rağmen diyet sürecine uyamamak, bireyin sağlığını uzun vadede bozabilmektedir. Bu sonuçlar, haz erteleme davranışının önemini ortaya koymaktadır (Schlam vd., 2013).

Literatürde haz erteleme ve olumlu sosyal davranış ilişkisini inceleyen araştırma bulgusu yok denecek kadar azdır. Ancak, haz erteleme davranışının sabır ve öznel iyi oluş kavramları ile ilişki olduğu bilinmekte olup literatürdeki bulgular iki değişken arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır (Traş vd., 2020). Bu nedenle, haz ertelemenin öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olabileceği düşünülmektedir. İyi oluş ve prososyal davranışların da pozitif ilişkili olması nedeniyle, bu yönde bir ilişki beklenmektedir.

1.3. İyi Oluş

Pozitif psikoloji alanında en fazla araştırılan kavramlardan biri olan iyi oluş, birçok araştırmacı tarafından farklı tanımlar ile ifade edilmektedir. Diener (1984) öznel iyi oluş kavramından bahsetmekte

ve bireyin öznel deneyimlerini vurgulamaktadır. Diener yaptığı öznel iyi oluş tanımında, olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla yaşanmasının ve yaşam doyumunun iyi oluş için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ryff (1989), bireyin psikolojik işlevselliğinin iyi oluş düzeyi için önemli olduğunu belirtmekte ve öznel bir deneyim yerine, her birey için ölçülebilen bir işlevsellikten bahsetmektedir. Keyes (1998), bireysel faktörler yanında sosyal uyum ve sosyal bütünleşme gibi faktörleri vurgulamakta olup sosyal iyi oluş kavramını vurgulamaktadır.

Bahsedilen iyi oluş tanımlarına ek olarak Seligman (2011) ise, iyi oluşun bir yapı olduğunu savunmaktadır. Bu noktada iyi oluş modeli geliştirirken diğer kuramcıların bahsettiği iyi oluş modellerinin birleştirilmesi gerektiğini vurgulamış ve PERMA İyi Oluş Modeli' ni geliştirmiştir. Bu modelde PERMA kelimesinin her bir harfinde olumlu duygular, akış, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı kavramlarından bahsedilmektedir. Modeldeki alt boyutlar birleşerek genel bir iyi oluş kavramı oluşturmakta olup ayrı ayrı değerlendirilmemelidir. Her bir boyut bireyin iyi oluş hali için önemlidir.

Literatürde yer alan araştırma sonuçlarına göre, iyi oluş kavramı ve prososyalliğin ilişkili olduğu görülmektedir. İyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin bir başkasının ihtiyacını karşılamaya ve yardım etmeye daha istekli olduğu bilinmektedir (Kiremitçi-Caniöz, 2019; 2025). Prososyallik için önemli olan sosyal destek gibi kavramların iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Yıldız, 2021). Mutlu, yaşam memnuniyeti yüksek, ait olduğu grup tarafından benimsenen ve sosyal ilişkileri güçlü bireyler bir başkasının ihtiyacına daha fazla cevap verme eğilimindedir (Bieda vd., 2017; Cloninger & Zohar, 2010). İyi oluş uygulamalarının bireyin prososyal davranışlarını arttırabileceğini gösteren bulgular olduğu gibi (Galante vd., 2016; Haller vd., 2022; Wollast vd., 2023), yardım etme davranışı gibi prososyal davranışların da bireyin iyi oluşunu arttırdığını gösteren bulgular mevcuttur (Aknin vd., 2013; Mellor vd., 2008; Nelson-Coffey vd., 2017; Rowland & Cury, 2018; Weinstein & Ryan, 2010).

1.4. Olumlu Yaşam Olaylarının Tadını Çıkarma

Pozitif psikoloji alanında ele alınan kavramlardan biri olan tadını çıkarma (savoring), bireyin yaşadığı olumlu olaylara daha fazla odaklanması ve mutluluk gibi olumlu duygulara dikkat etme kapasitesi olarak adlandırılmaktadır. Birey geçmişte yaşadığı, o anda deneyimlediği ve gelecekte yaşayacağı bir olaya ve bu olayın yarattığı olumlu duygulara odaklanmaktadır. Olumlu olayların ve duyguların etkisinin uzun sürmesi, bireyin mutluluk düzeyi ile ilişkili bulunmaktadır (Bryant & Veroff, 2007). Kişi iyi hissettiği deneyimlerin tadını çıkarttıkça, kişinin mutluluk düzeyinin de yükseldiği görülmektedir (Jose vd., 2012; Quoidbach vd., 2010).

Bu kavramda önemli olan nokta, bireylerin mutlu oldukları anları arttırmaya çalışmaları ve bu anları bilinçli biçimde yaşamalarıdır. Bu noktada, bireyin aktif çabası vurgulanmaktadır. Örneğin mutlu hissedilen bir ana odaklanmak, şükran defteri tutmak veya olumlu duygular hissedildiğinde başkaları ile paylaşmak gibi etkinlikler, bireyin olumlu duyguları deneyimleme kapasitesini arttırmaktadır (Bryant, 2003). Olumlu bir deneyimi ve bu deneyime eşlik eden duyguları başkalarıyla paylaşabilen birey, hem bu anıya olumlu anlam yüklemekte hem de kendini daha iyi hissetmektedir. Tüm bu stratejiler, bireyin üzerinde olumlu olayların etkisini arttırmaktadır (Bryant & Veroff, 2007).

Tadını çıkarma stratejilerini günlük hayatta kullanmanın bireyin iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Cheung & Lau, 2021; Salces Cubero vd., 2019). Günlük yaşamın hızlı temposunda durup anı fark etmek ve küçük mutluluk anlarını yakalamak, bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir (Gentzler vd., 2014). Bu stratejiler olumlu olayların etkisinin daha uzun sürmesini sağlamakta; birey, olumlu olayları fark ettikçe ve bu olaylardan keyif aldıkça kendini daha iyi hissetmektedir (Akova vd., 2019; Bryant & Cvigros, 2004). Bireyler bu farkındalık süreci sayesinde, daha fazla olumlu duygu deneyimlemekte, hayatın hızlı akışı içerisinde bu farkındalığın kazanılması bireyin stres seviyesini düşürmektedir.

Olumlu olayların tadını çıkarma kavramı incelendiğinde, Türk örneklem grubu ile yapılan araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Psikoloji literatüründe yer alan araştırmalara göre, olumlu olayların tadını çıkaran bireylerin olumlu duyguları daha fazla deneyimledikleri ve daha empatik oldukları

bilinmektedir. Olumlu olayların tadını çıkarma becerisi ile bireyin yaşam doyumu artmakta ve kişilerarası ilişkileri güçlenmektedir (Gentzler vd., 2014; Smith & Bryant, 2013). Bu noktada, bireyin bir başkasının ihtiyacına yönelik daha duyarlı olması ve daha fazla prososyal davranış göstermesi beklenmektedir (Yan & Halpenny, 2019).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırmanın amacı dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın prososyallik üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırma bulguları prososyal davranışların bireysel ve kültürel değişkenler ile ilişkisini detaylı incelemesi açısından literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Ayrıca, literatürde Türk kültüründe olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma kavramının yeni tanımlanmış olması ve alandaki araştırmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle, bu çalışmada prososyal davranışların bahsedilen değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırma kapsamında aşağıda verilen hipotezler ele alınmıştır:

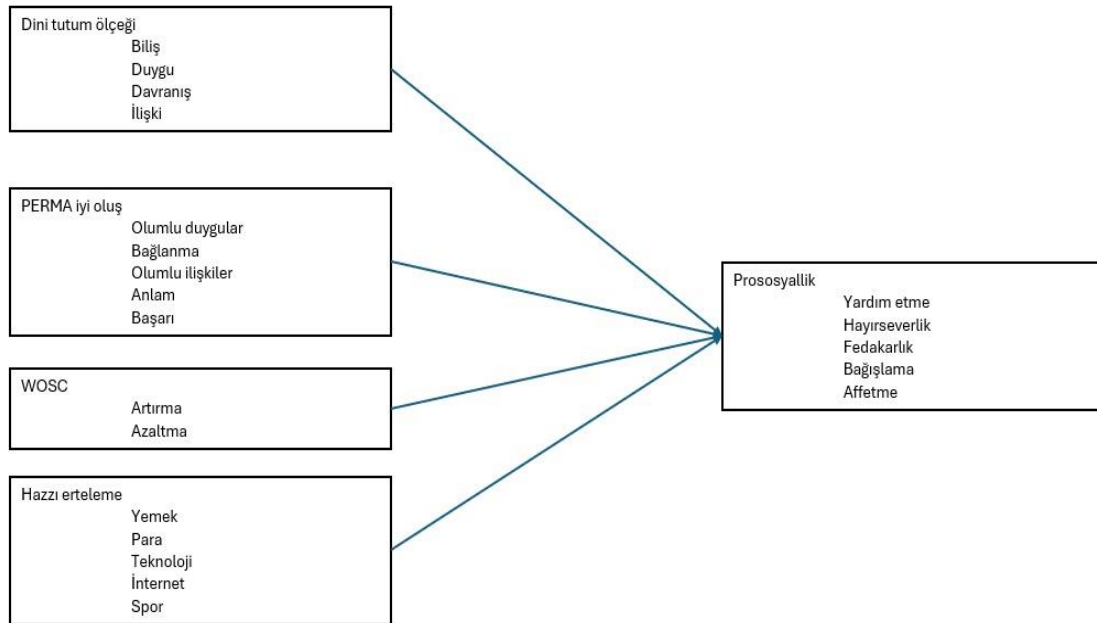
H₁: Dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarma prososyal davranışlardan yardım etmeyi anlamlı olarak yordamaktadır.

H₂: Dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarma prososyal davranışlardan hayırseverliği anlamlı olarak yordamaktadır.

H₃: Dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarma prososyal davranışlardan fedakarlığı (özgeciliği) anlamlı olarak yordamaktadır.

H₄: Dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarma prososyal davranışlardan bağışlamayı anlamlı olarak yordamaktadır.

H₅: Dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarma prososyal davranışlardan affetmeyi anlamlı olarak yordamaktadır.



Şekil 1. Araştırma modeli

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırma kapsamında Balıkesir Üniversitesi ve Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi' nde eğitimlerine devam eden toplam 313 katılımcıya ulaşılmıştır. Cinsiyet açısından incelendiğinde, araştırmada 258 kadın (%82.4) ve 55 erkek (%17.6) katılımcı yer almıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 22.1 (S.S. = 3.13) olarak bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %88.8'i (n = 278) kendilerini orta düzeyde gördüklerini belirtmiştir. Katılımcılardan 18'i (%5.8) en az bir kez psikoterapi aldığını ve 13'ü (%4.2) en az bir kez psikiyatrik ilaç kullandığını bildirmiştir. Son olarak, katılımcılara son günlerde ne kadar kaygılı ve depresif hissettikleri onlu likert tipi bir soruyla sorulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların kaygı puan ortalaması 6.05 (SS = 2.19), depresyon puan ortalaması ise 5.29 (SS = 2.36) olarak bulunmuştur.

Tablo 1.

Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

		n	%	Kümülatif%
Cinsiyet	Erkek	55	17.6%	17.6%
	Kadın	258	82.4%	100.0%
Eğitim düzeyi	Lisans mezunu	6	1.9%	1.9%
	Lisans öğrencisi	305	97.4%	99.4%
	Lisansüstü mezunu	1	0.3%	99.7%
	Lisansüstü öğrencisi	1	0.3%	100.0%
SES	Düşük	26	8.3%	8.3%
	Orta	278	88.8%	97.1%
	Yüksek	9	2.9%	100.0%
Terapi alma	Evet	18	5.8%	5.8%
	Hayır	295	94.2%	100.0%
İlac kullanımı	Evet	13	4.2%	4.2%
	Hayır	300	95.8%	100.0%

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Formu: Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, halihazırda psikoterapi alıp almadığı, son zamanlarda ne kadar kaygılı ve depresif hissettikleri sorulmuştur. Katılımcıların kaygı ve depresyon puanlarına ilişkin sorular onlu likert tipi olarak hazırlanmıştır.

2.2.2. Dini Tutum Ölçeği: Bu çalışmada dini tutum ölçümü almak amacıyla, Ok (2011) tarafından geliştirilen Dini Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Toplam 8 maddeden oluşan ölçek bilişsel, duygusal, davranışsal ve ilişkisel olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri beşli likert tipi olarak hazırlanmış olup puanlama 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Pek çok katılıyorum) arasında değişmektedir. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri en düşük puan 23, en yüksek puan ise 115 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı Ok (2011) tarafından yapılan araştırmada .90, bu araştırmada ise .93 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Haz Erteleme Ölçeği: Koç ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Haz Erteleme Ölçeği, katılımcıların haz erteleme düzeylerini ölçmektedir. Toplam 33 maddeden oluşan ölçek yemek, para, teknoloji, internet ve spor olmak üzere beş faktörlü yapıya sahiptir. Ölçek madde puanlamaları 1 (Hiçbir zaman) ile 5 (Her zaman) olarak değişmektedir. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri puanlar 33 ile 165 arasında değişmektedir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .94 olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

2.2.4. PERMA Ölçeği: Ölçeğin orijinal hali Butler ve Kern (2015, 2016) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Demirci ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 alt boyut ve 8 dolgu maddesi olmak üzere toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarıdır. Ölçeğin dolgu maddeleri ise genel iyi oluş, sağlamlık, olumsuz duygular ve yalnızlık maddeleridir. On birli likert tipi olarak hazırlanan maddeler için, 0 (Hiç) ile 10 (Tamamen) arasında puanlama yapılmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri en yüksek puan 176 olarak bulunmuştur. PERMA Ölçeği' nin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91, bu çalışmada ise .87 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Olumlu Yaşam Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği: Bryant ve Veroff (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akbağ ve Kamalı (2023) tarafından yapılan ölçek, toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 8 arttırıcı stratejiler maddesi ve 9 azaltıcı stratejiler maddesi olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yedili likert tipi olarak hazırlanan ölçek için 1 (Kesinlikle uygun değil) ve 7 (Kesinlikle uygun) aralığında puanlama yapılmaktadır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanın artması, yaşamlarındaki olumlu olayların etkisini daha uzun süre yaşadıklarını göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutları için güvenirlik katsayıları .80 ile .82 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise, Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .80 ile .82 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Prososyallik Ölçeği: Bu çalışmada bireylerin prososyal davranışlarını ölçmek amacıyla Ayten ve Korkmaz (2019) tarafından geliştirilen Prososyallik Ölçeği kullanılmıştır. Toplam 22 maddeden oluşan ölçeğin yardım etme, hayırseverlik, fedakarlık (özgecilik), bağışlama ve affetme olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek maddeleri yedili likert tipi derecelendirilmiş olup puanlama 1 (Bana hiç uygun değil) ile 7 (Bana çok uygun) aralığında yapılmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri puanlar 22 ile 154 aralığında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar katılımcının prososyallik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .86, bu çalışmada ise .88 olarak bulunmuştur.

2.3. Süreç ve Analiz

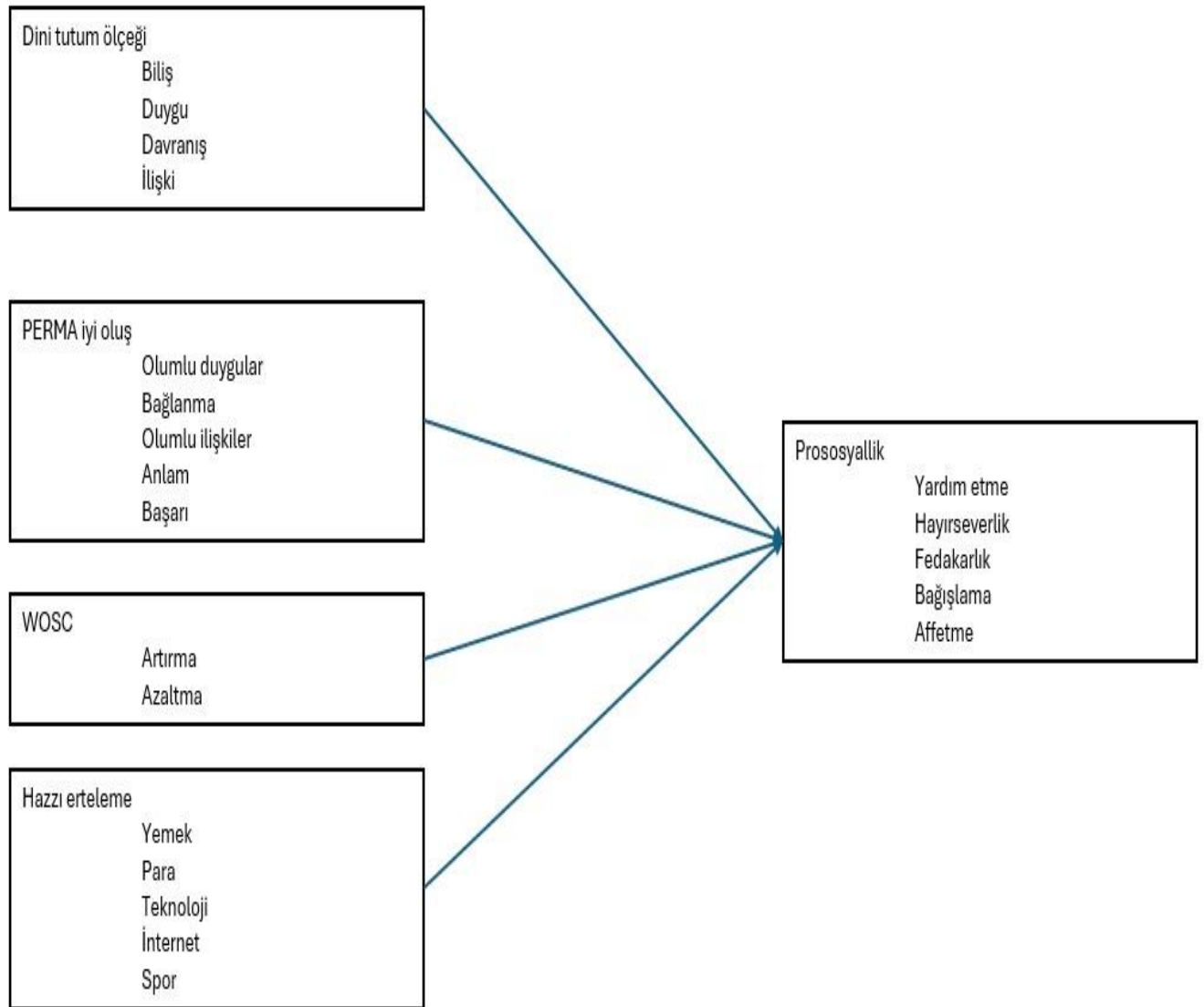
Çalışma kapsamında Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu' nun 31.01.2025 tarihli ve 2025/01-13 sayılı toplantısında etik kurul izni alınmıştır. Veriler üniversite öğrencilerine çevrim içi yol ile ulaştırılan ölçek formları aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın konusunun kısaca belirtildiği, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, katılımcıların kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı ve katılımcıların istedikleri takdirde araştırmayı yarım bırakabileceklerinin vurgulandığı bir metin aracılığıyla bilgi verilmiştir. Ölçek formunun ilk sayfasında katılımcılardan

bilgilendirilmiş onam alınmasının ardından katılımcılara sırası ile Demografik Bilgi Formu, Dini Tutum Ölçeği, Haz Erteleme Ölçeği, PERMA Ölçeği, Olumlu Yaşam Olaylarının Tadını Çıkarma Stratejileri Ölçeği ve Prososyallik Ölçeği verilmiştir. Çalışmanın son sayfasında katılımcıların araştırmacılara ulaşabilecekleri e-posta adresleri eklenmiştir.

Çalışmanın tamamlanmasının ardından elde edilen veriler, Jamovi 2.6.44 sürümü analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımları incelenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Değişkenlere ait ortalama, standart sapma değerleri ve değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak, çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Bu çalışmanın amacı prososyal davranışları yordayabilecek birden çok faktörün ele alınmasıdır. Bu nedenle dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma değişkenlerinin her birinin yordayıcı olarak atandığı ve prososyal davranışların beş alt boyutunun yordanan olarak atandığı beş ayrı model, doğrusal regresyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Prososyal davranışların her boyutu için ayrı model testi uygulanmıştır. Örnek model Şekil 1' de sunulmuştur.



3.1. Cinsiyetler arası karşılaştırma

Cinsiyetler arası farklar bağımsız örneklemeler t-test ile incelenmiştir. Kadınlar ($M = 19.91$, $SS = 4.98$), PERMA ölçeği ilişki alt boyutunda erkeklerle ($M = 18.27$, $SS = 6.03$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek ortalamaya sahiptir, $t(311) = -2.13$, $p = .034$. Ayrıca kadın katılımcıların Dini Tutum Ölçeği alt boyutlarındaki ortalamaları da erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir. Kadınların biliş alt boyutu puanları ($M = 8.08$, $SS = 2.24$), duygu alt boyutu puanları ($M = 5.90$, $SS = 2.48$), davranış alt boyutu puanları ($M = 5.71$, $SS = 2.25$) ve ilişki alt boyutu puanları ($M = 7.75$, $SS = 2.39$) erkeklerin aynı ölçeklerden aldıkları puanlardan ($M_{Biliş} = 7.16$, $SS = 2.85$, $M_{Duygu} = 5.07$, $SS = 2.28$, $M_{Davranış} = 4.78$, $SS = 2.33$, $M_{Tanrı} = 6.24$, $SS = 2.97$) yüksektir, sırasıyla, $t(311) = -2.61$, $p = .010$, $t(311) = -2.28$, $p = .024$; $t(311) = -2.77$, $p = .006$, $t(311) = -4.08$, $p < .001$.

Öte yandan, erkeklerin olumlu olayların tadını çıkarma stratejileri (WOSC) azaltma alt boyutu puanları ($M = 26.51$, $SS = 10.57$) puanları, kadınların ($M = 22.69$, $SS = 11.03$) puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur [$t(311) = 2.35$, $p = .020$]. Son olarak, erkeklerin hedonik tüketim toplam puanları ($M = 76.00$, $SS = 16.33$), kadınların ($M = 68.88$, $SS = 13.17$) puanlarından daha yüksektir [$t(311) = 3.48$, $p < .001$].

3.2. Değişkenler arası korelasyonlar

Araştırma sonuçlarına göre, depresyon ile Perma ölçeği olumsuz duygulanım arasında orta düzeyde bir negatif ilişki ($r = -.541$, $p < .001$) bulunmuştur. Perma yalnızlık alt boyutu yalnızlık ile Dini Tutum Ölçeği biliş alt boyutu ($r = .494$, $p < .001$) arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Son olarak Dini Tutum Ölçeği biliş alt boyutu ile Prososyallik Ölçeği'nin hayırseverlik ($r = .374$, $p < .001$) ve bağışlama ($r = .411$, $p < .001$) alt boyutları arasında da orta düzeyde pozitif ilişkiler vardır.

3.3. Prososyallığın yardım etme alt boyutunun incelenmesi

Prososyallığın yardım etme alt boyutunun bağımlı değişken olarak ele alındığı model ($F(16, 296) = 4.74$, $p < .001$) anlamlı bulunmuştur. Modelin açıklanan varyansı, $R^2 = 0.20$ olarak bulunmuştur. Bu, modeldeki değişkenlerin prososyallığın yardım etme boyutundaki varyansın %20'sini açıkladığını göstermektedir.

Yordayan dört değişken ise şunlardır: perma anlam alt boyutu ($\beta = 0.19$, $p = .042$, 95% CI [0.01, 0.38]), dini tutum biliş alt boyutu ($\beta = 0.15$, 95% CI [0.01, 0.30], $p = .05$), WOSC arttırma alt boyutu ($\beta = .16$, 95% CI [0.0444, 0.2669], $p = .006$).

3.4. Prososyallığın hayırseverlik alt boyutunun incelenmesi

Prososyallığın hayırseverlik alt boyutunun bağımlı değişken olarak ele alındığı model testi, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir [$F(16,296) = 8.04$, $p < .001$, $R^2 = .30$]. Bu sonuç hayırseverlikteki varyansın yaklaşık %30'unun model tarafından açıklandığını göstermektedir.

Bireysel değişkenlere bakıldığında, aşağıdaki değişkenlerin anlamlı etkiler gösterdiği görülmüştür: Perma Ölçeği bağlanma ($\beta = -0.19$, %95 GA[-0.35, -0.03], $p = .024$); Perma Ölçeği başarı ($\beta = 0.26$, %95 GA[0.09, 0.43], $p = .003$), Dini Tutum Ölçeği biliş ($\beta = -0.23$, %95 GA[-0.37, -0.09], $p = .002$), Dini Tutum Ölçeği duygu ($\beta = 0.22$, %95 GA[0.06, 0.39], $p = .009$), Dini Tutum Ölçeği ilişkisel ($\beta = 0.23$, %95 GA[0.07, 0.39], $p = .005$) olarak bulunmuştur. Bu değişkenler, bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup, modelin bu değişkenler tarafından güçlü bir şekilde yordanmakta olduğunu göstermektedir.

3.5. Prososyallığın fedakarlık (özgecilik) alt boyutunun incelenmesi

Prososyallığın fedakarlık (özgecilik) alt boyutunun bağımlı değişken olarak ele alındığı model testi, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir [$F(16,296) = 2.88$, $p < .001$, $R^2 = .09$]. Bireysel değişkenlere bakıldığında ise Perma Ölçeği olumlu ilişki ($\beta = -0.16$, %95 GA[-0.31, -0.01], $p = .038$); Haz Erteleme Ölçeği para alt boyutunun ($\beta = 0.14$, %95 GA[0.02, 0.26], $p = .019$) ve Haz Erteleme Ölçeği spor alt

boyutunun ($\beta = 0.16$, %95 GA[0.04, 0.28], $p = .009$) anlamlı olarak fedakarlığı (özgecilik) yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenler, modelde bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir ve bu, modelin bu değişkenler tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir. Diğer değişkenlerin p değerleri ise 0.05'in üzerinde olup anlamlı etki göstermemiştir.

3.6. Prososyalliğin bağışlama alt boyutunun incelenmesi

Prososyalliğin bağışlama alt boyutunun bağımlı değişken olarak ele alındığı model testi, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir [$F(16,296) = 2.08$, $p = .005$, $R^2 = .12$]. Yapılan lineer regresyon analizi sonuçlarına göre, bağımlı değişkenin yalnızca %12'sinin model tarafından açıklandığı görülmektedir. Bireysel değişkenler arasında anlamlı etkilere sahip olanlar şu şekildedir: Perma Ölçeği olumlu ilişki alt boyutu ($\beta = -0.20$, %95 GA[-0.36, -0.05], $p = .008$); Haz Erteleme Ölçeği para alt boyutu ($\beta = 0.17$, %95 GA[0.05, 0.29], $p = .01$); ve WOSC güçlendirme alt boyutu ($\beta = 0.18$, %95 GA[0.06, 0.30], $p = .004$). Bu değişkenler, bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup, modelin bu değişkenler tarafından yordandığını göstermektedir. Diğer değişkenler ise p değerleri .05'in üzerinde olan ve anlamlı etki göstermeyen değişkenlerdir.

3.7. Prososyalliğin affetme alt boyutunun incelenmesi

Prososyalliğin affetme alt boyutunun bağımlı değişken olarak ele alındığı model testi, modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir, $F(16,296) = 1.34$, $p = .173$, $R^2 = .07$.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma kapsamında dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın prososyallik üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın prososyalliğin alt boyutları olan yardım etme, hayırseverlik, fedakarlık ve bağışlamayı anlamlı düzeyde yordadığı, ancak affetmeyi yordamadığı görülmüştür.

Araştırmanın ilk hipotezi olarak dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarma prososyal davranışlardan yardım etmeyi anlamlı olarak yordaması beklenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, H_1 hipotezinin doğrulandığı görülmekte ve elde edilen bulgular literatür bilgisi ile tutarlılık göstermektedir. Literatür bilgisi incelendiğinde, dinin bireylerin yardım etme davranışlarını arttırdığını gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Chen vd., 2023; Çalışır, 2018; Demirkol, 2019; Holland vd., 1998; Özden, 2006; Saslow vd., 2013; Uysal, 2007). Özellikle Ramazan ayı gibi önemli dini zamanlarda fitre ve zekat verilerek yardım etme davranışı desteklenmektedir (Uysal, 2007). Haz ertelemenin yardım etme üzerindeki etkisi incelendiğinde literatürde oldukça az araştırma bulgusuna rastlanmaktadır. Ancak elde edilen bulgulara göre, haz ertelemenin öz kontrol ve iyi oluş kavramları ile ilişkili olması nedeniyle yardım etme ile de ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Saslow vd., 2013; Traş vd., 2020). İyi oluş ve yardım etme arasındaki ilişki birçok araştırma bulgusu ile desteklenmekte, bireylerin iyi oluş düzeyleri ve yardım etme davranışları arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Aknin vd., 2013; Bieda vd., 2017; Cloninger & Zohar, 2010; Galante vd., 2016; Haller vd., 2022; Kiremitçi-Caniöz, 2019; 2025; Mellor vd., 2008; Nelson-Coffey vd., 2017; Wollast vd., 2023; Yıldız, 2021). Son olarak, olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma ve yardım etme ilişkisi literatürde oldukça az çalışma ile ele alınmıştır. Ancak kavram bireyin iyi oluş düzeyi ile ilişkilidir (Cheung & Lau, 2021; Salces Cubero vd., 2019; Smith & Hanni, 2017). Bireyler iyi hissettikçe ve yaşamlarında iyi hissettikleri olayların etkilerini bilinçli olarak uzattıkça başkalarının ihtiyaçlarına daha fazla yanıt vermeleri ve yardım etmeleri beklenmektedir (Akova vd., 2019; Bryant & Cvengros, 2004; Gentzler vd., 2014; Smith & Bryant, 2013).

Araştırmanın ikinci hipotezi olarak, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarmanın prososyal davranışlardan hayırseverliği anlamlı olarak yordaması beklenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, H_2 hipotezi doğrulanmış olup analiz sonuçları ile literatür bilgisi tutarlılık göstermektedir. Dini özel günlerde bireylerin daha hayırsever oldukları bilinmektedir (Batara vd., 2016;

Demirkol, 2019; Düzgüner & Sevinç, 2020). Haz erteleme ve hayırseverlik ilişkisini doğrudan ele alan bir araştırmaya rastlanmamakla beraber, haz ertelemenin öz kontrol ve iyi oluş kavramları ile ilişkili olmasının hayırseverlik üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir (Saslow vd., 2013; Traş vd., 2020). İyi oluş açısından incelendiğinde, bireylerin iyi oluş düzeyleri arttıkça yardım etme ile benzer şekilde daha hayırsever olması beklenmektedir (Aknin vd., 2013; Bieda vd., 2017; Cloninger & Zohar, 2010; Galante vd., 2016; Haller vd., 2022). Son olarak, olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma ve hayırseverlik ilişkisini inceleyen bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Ancak bireyler yaşamlarındaki olumlu olayların etkilerini uzattıkça daha uzun süre iyi hissetmelerinin hayırsever olmalarını etkileyeceği düşünülmektedir (Akova vd., 2019; Bryant & Cvengros, 2004; Gentzler vd., 2014; Smith & Bryant, 2013).

Araştırmanın üçüncü hipotezi olarak, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarmanın prososyal davranışlardan fedakarlığı (özgeciliği) anlamlı olarak yordaması beklenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre H_3 hipotezi doğrulanmıştır. Analiz sonuçları literatür bilgisi ile tutarlıdır. Din, bireylerin fedakarlıklarını (özgeci davranışlarını) arttırmaktadır (Chen vd., 2023; Çalışır, 2018; Demirkol, 2019; Holland vd., 1998; Özden, 2006; Saslow vd., 2013; Uysal, 2007). Hazzı erteleyebilen bireylerin öz-kontrole sahip olmaları ve özgeci davranış gibi prososyal davranışları daha fazla göstermeleri beklenmektedir (Saslow vd., 2013; Traş vd., 2020). İyi oluş açısından literatür incelendiğinde, iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin özgeci davranışları daha fazla gösterdikleri görülmektedir (Brethel- Haurwitz ve Marsh, 2014; Weiss- Sidi ve Riemer, 2023). Son olarak, olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarma ve fedakarlık ilişkisini doğrudan inceleyen araştırma bulgusuna rastlanmamıştır, ancak literatürde yer alan araştırmalarda bireylerin olumlu olayların etkilerini uzatarak daha uzun süre iyi hissettikleri ve bir başkası için daha fedâkarca davranabileceği düşünülmektedir (Grossmann vd., 2018; Smith & Hanni, 2017; Weiss- Sidi & Riemer, 2023).

Araştırmanın dördüncü hipotezi olarak, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarmanın prososyal davranışlardan bağışlamayı anlamlı olarak yordaması beklenmektedir. Analiz bulguları literatür bilgisi ile tutarlılık göstermekte olup H_4 hipotezi doğrulanmıştır. Dini önemli kavramlarından biri olarak bağışlama karşımıza çıkmakta ve bağışlayıcılık vurgulanmaktadır (Atçeken, 2014; Azar & Mullet, 2002; Fox & Thomas, 2008; Yılmaz, 2013). Haz erteleme ve bağışlama arasındaki ilişkiyi doğrudan araştıran bir araştırma bulgusuna ulaşılamamıştır; ancak hazzı erteleyebilen bireylerin öz-kontrol ve iyi oluş düzeylerini yüksek olabileceği, bu nedenle prososyalliğin boyutlarından biri olarak kişilerarası ilişkilerde daha bağışlayıcı olabilecekleri düşünülmektedir (Saslow vd., 2013; Traş vd., 2020). İyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin daha bağışlayıcı oldukları bilinmektedir (Genç & Durmuş, 2020; Raj vd., 2016). Son olarak olumlu yaşam olaylarının daha fazla tadını çıkaran bireylerin iyi oluş düzeylerinin artması ve daha bağışlayıcı olmaları beklenmektedir (Akova vd., 2019; Bryant & Cvengros, 2004; Gentzler vd., 2014; Smith & Bryant, 2013).

Araştırmanın son hipotezi olarak, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu olayların tadını çıkarmanın prososyal davranışlardan affetmeyi anlamlı olarak yordaması beklenmiştir. Ancak elde edilen bulgulara göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüş ve H_5 hipotezi doğrulanmamıştır. Bu bulgu literatür bilgisi ile tutarlılık göstermemektedir. Dinin bireylerin affedici olmalarını olumlu yönde etkilediğini gösteren bulgular literatürde mevcuttur (Ayten, 2009; Uysal, 2015). Haz erteleme diğer prososyalliğin alt boyutları ile olduğu gibi öz-kontrol ve iyi oluş düzeyini etkilemesi nedeniyle affetmeyi yordaması beklenmiştir (İşcan, 2021; Saslow ve diğerleri, 2013; Traş ve diğerleri, 2020). İyi oluş ve affetme davranışı birçok araştırma bulgusunda ilişkili bulunmuş, iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha affedici oldukları bu bulgular sonucunda görülmektedir. Son olarak, bireylerin yaşam

olaylarının olumlu etkilerini uzatıkça daha affedici olmaları beklenmiştir (Akova vd., 2019; Bryant & Cvengros, 2004; Gentzler vd., 2014; Smith & Bryant, 2013) ancak bulgu literatür ile tutarlılık göstermemektedir. Bu durumun çeşitli nedenlerden kaynaklandığı, katılımcıların demografik özellikleri ve affedilecek konunun içeriği gibi faktörlerin bu sonucu etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca, gelecek araştırmalar için olumlu yaşam olayları ve affetmeyi dolaylı ilişki yerine empati gibi bir aracı değişkenin araştırma modeline eklenerek incelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın prososyallik üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, dini tutum, haz erteleme, iyi oluş ve olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın prososyallığın alt boyutlarından yardım etme, hayırseverlik, fedakarlık ve bağışlamayı anlamlı olarak yordadığı ancak affetmeyi yordamadığı görülmüştür.

Araştırmanın katılımcı sayısı, Türkçe literatürde olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın yeni tanımlanan bir kavram olması, kavram üzerine yapılan araştırmaların oldukça az olması ve cinsiyet açısından katılımcı sayılarının benzer olmaması araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Elde edilen bulgular ile araştırmacılara yeni araştırmaların tasarlanması ve Türk örneklem grubu katılımı ile olumlu yaşam olaylarının tadını çıkarmanın yeni değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, uygulayıcılar için bireylerin olumlu yaşam olaylarını fark etmeleri ve bu olayların etkilerini sürdürebilmelerine yönelik psikoeğitim programları geliştirmeleri önerilmektedir.

Kaynakça / Reference

- Abdel-Khalek, A. M. & Naceur, F. (2007). Religiosity and its association with positive and negative emotions among college students from Algeria. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 159-170. <https://doi.org/10.1080/13694670500497197>
- Akbağ, A. & Kamali, R. (2023). *The psychometric properties of Turkish version of the Ways of Savoring Checklist (WOSC-TR): A study of validity and reliability*. [Sözlü bildiri]. IX. International TURKCESS Education and Social Sciences Congress, Turkey
- Aknin, L.B., Barrington-Leigh, C.P., Dunn, E.W., Helliwell, J.F., Burns, J. & Biswas-Diener, R. Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal. *J Pers Soc Psychol*. 2013; 104: 635–652. <https://doi.org/10.1037/a0031578>
- Akova, O., Şahin, G. & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama İle İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi] Haliç Üniversitesi
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Azar, F. & Mullet, E. (2002). Willingness to forgive: A study of Muslim and Christian Lebanese. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 8(1), 17-30.
- Batara, J. B. L., Sembrero, D. R. M., Franco, P. S. & Quiachon, M. A. M. (2016). Effects of Religious Priming Concepts on Prosocial Behavior Towards Ingroup and Outgroup. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 635–644. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1170>
- Bıkmaz, Ö. (2011). *Üst düzey zihinsel özelliklerin ölçülmesinde puanlayıcılar arası güvenirlik belirleme tekniklerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Brethel-Haurwitz, K. M. & Marsh, A. A. (2014). Geographical Differences in Subjective Well-Being Predict Extraordinary Altruism. *Psychological Science*, 25(3), 762–771. <https://doi.org/10.1177/0956797613516148>
- Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B. & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23(2), 273-302. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.273.31018>
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S. & Randall, B. (2003). Sociocognitive and Behavioral Correlates of a Measure of Prosocial Tendencies for Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23(1), 107-134.

- Certel, H., (2011), Din Psikolojisi, Tuğra Ofset, Isparta.
- Chen, Y., Klyver, K. & Zhang, H. (2023). Altruistic entrepreneurs: How does religious belief affect entrepreneurial career persistence? *Journal of Small Business Management*, 62(5), 1–32. <https://doi.org/10.1080/00472778.2023.2248496>
- Cheung, R. Y. & Lau, E. N. S. (2021). Is mindfulness linked to life satisfaction? Testing savoring positive experiences and gratitude as mediators. *Frontiers in Psychology*, 12, 1- 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.591103>
- Çalışır, G., Ünal A. M. & Aydoğan Kılıç, T. (2018, Eylül, 13-16). Dini bayram geleneklerinin kişilerarası iletişime yansımaları. Zeugma I. Uluslararası Multi Disipliner Çalışmalar Kongresi, Gaziantep, Türkiye.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well Being*, 5(1), 60-77.
- Demirkol, M. (2019). Dinî Bir Tutum Olarak Yardımseverlik. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2), 211-232.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Düzgüner, S. & Sevinç, K. (2020). Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Özgecilik ve Dini Tutum İlişkisi. *Theosophia*, 1, 53-69
- Eisenberg, N. & Mussen, P. H. (1989). The Roots of Prosocial Behavior in Children. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fox, A. & Thomas, T. (2008). Impact of religious affiliation and religiosity on forgiveness. *Australian Psychologist*, 43(3), 175-185.
- Fu, W., Wang, C., Chai, H. & Xue, R. (2022). Examining the relationship of empathy, social support, and prosocial behavior of adolescents in China: A structural equation modeling approach. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9(1), 1-8.
- Galante, J., Gallacher, J., Mitchell, C. & Bekkers, M. (2016). Loving-Kindness Meditation Effects on Well Being and Altruism: A Mixed-Methods Online RCT. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 8(3), 322–350. <https://doi.org/10.1111/aphw.12074>
- Genç, H. & Durmuş, E. (2020). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak bağlılama. *Journal of International Social Research*, 13(70).
- Gentzler, A. L., Ramsey, M. A., Yi, C. Y., Palmer, C. A. & Morey, J. (2014). Young adolescents' emotional and regulatory responses to positive events: Investigating temperament, attachment, and event characteristics. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 108-121. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.848374>
- Grossmann, T., Missana, M. & Krol, K. M. (2018). The neurodevelopmental precursors of altruistic behavior in infancy. *PLOS Biology*, 16(9), e2005281. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.2005281>
- Haller, E., Gloster, A. T., Lappalainen, R., Aydın, G., Kleszcz, B., Papacostas, S., Dias Neto, D., Squatrito, V., Mchugh, L., Karekla, M., Da Silva, A. N., Constantinou, M., Ivanović, I., Chong, Y. Y., Ruiz, F. J., Segura-Vargas, M. A., Chien, W. T., Kassianos, A. P., Presti, G., ... İubenko, J. (2022). To Help or Not to Help? Prosocial Behavior, Its Association With Well-Being, and

- Predictors of Prosocial Behavior During the Coronavirus Disease Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(0232608). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775032>
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi*. Sakarya Üniversitesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
- Jose, P. L., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187. doi: 10.1080/17439760.2012.671345
- Karadirek, G. (2023). *Örgütsel Prososyal Motivasyon ve Davranışlar*. Özgür yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub302.c1397>
- Karaman, K. (2010). Ritüellerin toplumsal etkileri, SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21, 227-236.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Kiremitçi-Caniöz, E. (2019). Sosyal kimliğin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinin empati ve öznel iyi oluş değişkenlerine göre incelenmesi. (Yayımlanmış doktora tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Kiremitçi-Caniöz, E. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Mevsimsel Değişimler Yardımseverliği Nasıl Etkiler? Psikolojik İyi Oluş ve Kaygının Aracı Rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 12(1), 26 47. <https://doi.org/10.31682/ayna.1436092>
- Koç, M., Tuncay, A. Y. A. S., Çolak, T. S. & Güven, N. (2014). Haz erteleme ölçeği: Geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 30(1), 69-78.
- Lara, R., Vázquez, M. L., Godoy-Izquierdo, D. & Ogallar, A. (2020). Psychosocial Resources for Hedonic Balance, Life Satisfaction and Happiness in the Elderly: A Path Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5684. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165684>
- Larsen, M. & Witoszek, N. (2023). Strategies of prosociality: Comparing Nordic and Slavonic altruism toward Ukrainian refugees. *Frontiers in Psychology*, 14, 1065889.
- Mellor, D., Hayashi, Y., Firth, L., Stokes, M., Chambers, S. & Cummins, R. (2008). Volunteering and Well Being: Do Self-Esteem, Optimism, and Perceived Control Mediate the Relationship? *J Soc Serv Res*. 34: 61–70. <https://doi.org/10.1080/01488370802162483>
- Nelson-Coffey, S. K., Fritz, M. M., Lyubomirsky, S. & Cole, S. W. (2017). Kindness in the blood: A randomized controlled trial of the gene regulatory impact of prosocial behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 81, 8-13.
- Ok, Ü. (2011). Dinî Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2).
- Park, S. & Shin, J. (2017). The influence of anonymous peers on prosocial behavior. *PLoS One*, 12(10), e0185521.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>

- P., Raj, C.S., Elizabeth, P., Padmakumari. (2016). Mental Health Through Forgiveness: Exploring the Roots and Benefits. *Cogent Psychology*, 3, 1-16. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1153817>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Rowland, L. & Curry, O. S. (2018). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 159 (3), 340–343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E. & Ortega-Martínez, A. R. (2019). Strengths in older adults: Differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging Mental Health*, 23(8), 1017-1024. <https://doi.org/10.1080/13607863>
- Sanchez, A. & Vazquez, C. (2014). Looking at the eyes of happiness: Positive emotions mediate the influence of life satisfaction on attention to happy faces. *The Journal of Positive Psychology*, 9(5), 435–448. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.910827>
- Saslow, L. R., Saturn, S. R., Feinberg, M., Clark, K., Impett, E. A., Wong, E., Keltner, D., Piff, P. K., Antonenko, O., Willer, R., John, O. P. ve Kogan, A. (2013). The social significance of spirituality: New perspectives on the compassion–altruism relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 201–218. <https://doi.org/10.1037/a0031870>
- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W. & Ayduk, Ö. (2013). Preschoolers' Delay of Gratification Predict Their Body Mass 30 Years Later. *The Journal of Pediatrics* 162: 90-93.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Selim, S. (2007). Life Satisfaction and Happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531–562. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9218-z>
- Smith, J. L. & Bryant, F. B. (2013). Are we having fun yet? Savoring, Type A behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 1-19. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.1>
- Smith, J. L. & Hanni, A. A. (2017). Effects of a Savoring Intervention on Resilience and Well-Being of Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137–152. <https://doi.org/10.1177/0733464817693375>
- Traş, Z., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 878-894.
- Uysal, V., (1996), *Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, M.Ü.İ.F.V. Yay., İstanbul.
- Uysal, V. (2007). Kentsel hayatta dindarlık ve oruç ibadetinin bireysel-toplumsal yansımaları *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(32), 19-44.
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48), 35-56.
- Weinstein N. & Ryan R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–44. <https://doi.org/10.1037/a001698>
- Weiss-Sidi, M. & Riemer, H. (2023). Help others-be happy? The effect of altruistic behavior on happiness across cultures. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1156661>

- Wollast, R., De La Sablonnière, R., Pelletier-Dumas, M., Stolle, D., Dorfman, A., Lina, J.-M., Dupéré, V., Mageau, G. A. & Lacourse, É. (2023). Trajectories of self-kindness, common humanity, and mindfulness during the COVID-19 pandemic: A person oriented multi-trajectory approach. *PLOS ONE*, 18(12), e0292522. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292522>
- Yılmaz, K. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Dini Yönelimleri İle Bireysel Değerleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 129-146.
- Yıldız, D. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlamın yordayıcısı olarak prososyal davranışlar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

EXTENDED ABSTRACT

1. INTRODUCTION

The aim of this study is to examine certain individual factors that influence prosocial behavior. In this context, the effects of religious attitude, delay of gratification, well-being, and savoring positive life events on prosocial behavior were investigated. Prosocial behavior refers to voluntary actions carried out for the benefit of society or another individual without expecting any reward. The literature suggests that religious attitudes serve as a supportive element in individuals' search for meaning and in social assistance processes, especially during religious holidays, where prosocial behaviors tend to increase. Delay of gratification is defined as the capacity to forego short-term pleasures for long-term goals and is associated with subjective well-being. Well-being refers to the psychological, social, and emotional balance in an individual's life and is found to have a bidirectional relationship with prosocial behavior. Savoring positive life events involves focusing on positive emotions and prolonging their effects. These strategies are known to support well-being and contribute to individuals being more sensitive to the needs of others. However, studies examining the concept of savoring within the Turkish cultural context remain limited. Therefore, this study aims to comprehensively explore the effects of these variables on prosocial behavior, address the gap in the literature, and provide a culturally relevant contribution to the field.

2.METHOD

This study investigates the influence of individual factors on prosocial behavior, specifically examining the roles of religious attitude, delay of gratification, well-being, and savoring positive life events. A total of 313 university students from Balıkesir University and Bolu Abant İzzet Baysal University participated in the study. Of the participants, 82.4% were female ($n = 258$) and 17.6% were male ($n = 55$), with a mean age of 22.1 years ($SD = 3.13$). The majority (88.8%) identified their socioeconomic status as middle level. Additionally, 5.8% had received psychotherapy, and 4.2% had used psychiatric medication at least once. Participants reported a mean anxiety score of 6.05 ($SD = 2.19$) and a mean depression score of 5.29 ($SD = 2.36$), measured on a 10-point Likert-type scale.

Data were collected using the Demographic Information Form, Religious Attitude Scale (Ok, 2011), Delay of Gratification Scale (Koç et al., 2014), PERMA Scale (Butler & Kern, 2015; Turkish adaptation by Demirci et al., 2017), Savoring Strategies Scale (Bryant & Veroff, 2007; Turkish adaptation by Akbağ & Kamalı, 2023), and the Prosociality Scale (Ayten & Korkmaz, 2019). All instruments demonstrated strong internal consistency, with Cronbach's alpha values ranging from .80 to .94.

The study received ethical approval from the Social and Human Sciences Research Ethics Committee of Balıkesir University (31.01.2025, 2025/01-13). Participants were informed about the voluntary nature of the study and provided informed consent before completing the questionnaires online. Data analysis was conducted using Jamovi 2.6.44. Descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, and multiple linear regression analysis were used to examine relationships between the variables and to assess their predictive power on prosocial behavior.

3.FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

In this study, five separate multiple linear regression models were used to investigate the predictive effects of religiosity, delay of gratification, savoring the moment, and well-being on different subdimensions of helping behavior, a key aspect of prosociality. Each subdimension—helping, philanthropy, altruism, forgiveness, and pardoning—was analyzed in a separate model. Independent samples t-tests revealed significant gender differences: women reported higher scores on PERMA's positive relationships subscale and all subscales of the Religious Attitude Scale, while men scored higher on the reduction strategy of savoring and on hedonic consumption.

Correlation analyses showed moderate negative correlations between depression and negative affect, and positive correlations between the cognitive subscale of religious attitude and both philanthropy and forgiveness.

Regression results indicated that helping behavior was significantly predicted by meaning in life, religious cognition, and positive savoring strategies. Philanthropy was predicted by several subscales of well-being and religiosity. Altruism was predicted by positive relationships and delay of gratification (money and sport domains). Forgiveness was predicted by positive relationships, delay of gratification (money), and savoring enhancement. However, the model for pardoning behavior was not statistically significant. These findings highlight how various psychological and spiritual factors contribute to different types of prosocial behaviors.

The aim of this study is to examine the effects of religious attitude, delay of gratification, well-being, and savoring positive life events on prosocial behavior. The sub-dimensions of prosociality examined include helping, philanthropy, altruism, forgiveness, and pardoning. Based on data collected from 313 university students and multiple regression analyses, it was found that religious attitude, delay of gratification, well-being, and savoring positive life events significantly predicted helping, philanthropy, altruism, and forgiveness behaviors. However, these variables did not significantly predict pardoning behavior.

A review of the literature shows that especially religious attitudes and well-being are frequently associated with prosocial behaviors. Delay of gratification and savoring positive life events are relatively new concepts, with limited studies available. The findings of this study support the notion that religious values and higher levels of well-being enhance prosocial behaviors. All hypotheses were supported except for the one related to pardoning.

The study has certain limitations. Notably, savoring positive life events is a newly introduced concept in the Turkish cultural context, and the participant group consisted mostly of women, which may limit the generalizability of the results. In light of these findings, future research is recommended to further explore the relationship between savoring positive life events and other psychological variables, particularly within Turkish samples.

ARAŞTIRMANIN ETİK İZNİ

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 31.01.2025

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2025/01-13

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazar 1: Yazarlık katkısı %25. Yazar araştırmanın tasarlanması ve raporlaştırma aşamalarında katkıda bulunmuştur.

Yazar 2: Yazarlık katkısı %25. Yazar yöntemin belirlenmesi ve veri analizi aşamalarında katkıda bulunmuştur.

Yazar 3: Yazarlık katkısı % 25. Yazar araştırma bulgularının raporlaştırılmasında ve makale yazımı aşamalarında katkıda bulunmuştur.

Yazar 4: Yazarlık katkısı %25. Yazar araştırma bulgularının raporlaştırılmasında ve makale yazımı aşamalarında katkıda bulunmuştur.

ÇATIŞMA BEYANI

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.