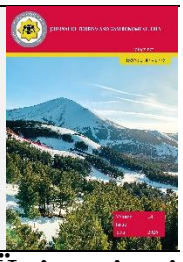
JOURNAL OF TOURISM AND GASTRONOMY STUDIES

ISSN: 2147 – 8775

Journal homepage: www.jotags.net



# Öz-Duyarlığın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisi: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği (The Effect of Self-Compassion on Psychological Resilience: The Case of Afyon Kocatepe University)

*** Melisa ATEŞ** [a], **Esna METE** [b]

[a] Afyon Kocatepe University, Faculty of Tourism, Department of Tourism Guiding, Afyon/Türkiye

[b] Afyon Kocatepe University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Afyon/Türkiye

**Makale Geçmişi**

*Gönderim Tarihi: 28.09.2025*

*Kabul Tarihi: 16.02.2026*

**Anahtar Kelimeler**

Öz-duyarlık

Psikolojik sağlamlık

Turizm eğitimi

Turizm fakültesi

öğrencileri

**Öz**

Bu çalışmanın amacı turizm eğitimi alan öğrencilerin öz-duyarlıklarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Emek yoğun yapısı ve yüksek düzeyde duygusal emek gerektirmesi nedeniyle turizm alanında bireylerin psikolojik kaynaklarının güçlendirilmesi önemli görülmektedir. Bu bağlamda, öz-duyarlığın psikolojik sağlamlık üzerindeki rolünün turizm eğitimi alan öğrenciler özelinde incelenmesi, alanyazındaki sınırlı çalışmalara katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma, öz-duyarlığın psikolojik sağlamlığı destekleyen bir içsel kaynak olarak turizm alanında nasıl bir rol üstlendiğini ortaya koyarak gelecekte sektörde yer alacak bireylerin psikolojik iyi oluşlarının anlaşılmasına katkı sunmayı hedeflemektedir. Araştırmanın evrenini Afyon Kocatepe Üniversitesi Turizm Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılması mümkün olduğundan örnekleme yöntemi alınmamış olup tam sayım yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anketten yararlanılmış ve 469 anket değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma bulguları, öğrencilerin öz-duyarlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamanın altında olduğunu, öz-duyarlık ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu ve öz-duyarlığın psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Keywords**

Self-compassion

Psychological resilience

Tourism education

Tourism faculty students

***Makalenin Türü***

*Araştırma Makalesi*

**Abstract**

The aim of this study is to determine the effect of self-compassion on psychological resilience among students studying tourism education. Strengthening psychological resources in the labor-intensive tourism sector is crucial, particularly by examining self-compassion's role in enhancing resilience among tourism education students. This research aims to advance understanding of psychological well-being for future tourism professionals, highlighting self-compassion as a supportive internal resource for resilience. The population of the study consists of students from the Faculty of Tourism at Afyon Kocatepe University. Since it is possible to reach the entire universe, a sampling method was not used, and a complete count method was employed. The study utilized a questionnaire as a data collection tool, and 469 questionnaires were evaluated. The research findings indicate that students' levels of self-compassion and psychological resilience are below average, there is a significant and positive relationship between self-compassion and psychological resilience, and self-compassion has a significant and positive impact on psychological resilience.

** Sorumlu Yazar*

*E-posta: emete@aku.edu.tr (E. Mete)*

*DOI: 10.63556/jotags.2026.1803*