

Тихонович В. М.<https://orcid.org/0000-0002-0232-3001>

Відокремлений структурний підрозділ «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету»

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ГОСТИННОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті висвітлено питання формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності в умовах дистанційного навчання. Визначено, що здатність працівників підтримувати професійну ефективність під час стресових ситуацій є критичною для забезпечення високого рівня сервісу, задоволеності клієнтів та їхньої лояльності. Проведено аналіз наукових підходів до розуміння стресостійкості особистості, включно з її багатовимірним трактуванням як інтеграції внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що забезпечують адаптивну поведінку у складних умовах. Запропоновано модель формування стресостійкості, яка включає цільовий, методологічний, ресурсний (внутрішні та зовнішні ресурси), процесуально-технологічний та результативний блоки. Показано, що дистанційне навчання створює нові можливості для розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційно-ціннісні, регулятивно-поведінкові та особистісні компоненти, а зовнішні ресурси цифрового освітнього середовища (онлайн-платформи, відео- й аудіоматеріали, симуляційні кейси, синхронні та асинхронні комунікації) посилюють їхню ефективність. Проведено короткий огляд дисциплін психологічного спрямування, що забезпечують розвиток самоконтролю, емоційної саморегуляції, усвідомленості, рефлексії, конструктивної взаємодії та адаптивної поведінки у стресових професійних ситуаціях. Висвітлено досвід реалізації практичної підготовки через онлайн-тренінги та курси з управління стресом, використання сучасних технік саморегуляції, когнітивно-поведінкових підходів та індивідуальні завдання з апробації технік зняття стресу, що сприяє формуванню психологічної гнучкості, відповідальності за власний психоемоційний стан і здатності діяти відповідно до власних цінностей. Визначено перспективи подальших досліджень, що охоплюють поглиблене вивчення взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів стресостійкості, удосконалення цифрових педагогічних стратегій та апробацію моделі в мультикультурних та багатопрофільних освітніх середовищах.

Ключові слова: стресостійкість, внутрішні ресурси, зовнішні ресурси, дистанційне навчання, психологічна гнучкість, саморегуляція, фахова підготовка, індустрія гостинності, цифрові освітні ресурси, онлайн-тренінги.

Постановка проблеми. Сучасна індустрія гостинності характеризується високою динамічністю, інтенсивною міжособистісною комунікацією з клієнтами, швидким темпом роботи та значним рівнем емоційного навантаження, що нерідко призводить до виникнення стресових станів і негативно позначається на якості професійної діяльності. Практика переконливо засвідчує, що здатність працівників зберігати професійну ефективність в умовах стресу є одним із головних чинників задоволеності клієнтів, формування їхньої лояльності та довіри до закладу гостинності. У цьому контексті особливої актуальності набуває формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності

як інтегральної особистісно-професійної якості, що виявляється у здатності протидіяти стресу, адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, зберігати фізичне і психічне здоров'я, результативно виконувати професійні функції та оперативно відновлювати психологічну рівновагу після впливу стресогенних чинників.

Формування стресостійкості здобувачів освіти, які навчаються за освітніми програмами, орієнтованими на безпосередню взаємодію з людьми, постає як важливий психолого-педагогічний аспект професійної підготовки та суттєвий чинник успішної майбутньої трудової діяльності. Водночас цей процес потребує цілеспрямованого педагогічного супроводу, системності та методичного



забезпечення, що враховує специфіку майбутньої професійної діяльності у сфері гостинності.

Підготовка української молоді до майбутньої професійної самореалізації нині здійснюється в умовах підвищеної складності, особливо у прифронтових регіонах, до яких належить місто Харків. Нестабільна безпекова ситуація, вимушене тимчасове переміщення здобувачів освіти до інших регіонів України та за її межі актуалізують необхідність упровадження гнучких і водночас ефективних форматів освітньої взаємодії, серед яких провідне місце посідає дистанційне навчання з використанням цифрових освітніх платформ і віртуальних навчальних середовищ. Такий формат забезпечує безперервність і доступність освітнього процесу, однак істотно змінює умови професійного становлення майбутніх фахівців.

У цьому зв'язку виникає суперечність між об'єктивною потребою у формуванні високого рівня стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності та обмеженими можливостями традиційних підходів до її формування в умовах дистанційного навчання. Недостатньо розробленими залишаються педагогічні умови, методи та засоби цілеспрямованого формування стресостійкості здобувачів освіти у дистанційному освітньому середовищі, що й зумовлює актуальність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз психологічної наукової літератури засвідчив, що питання розвитку стресостійкості особистості є предметом вивчення низки науковців, які досліджують цю проблему в таких напрямках:

- загальні питання та теоретичні основи дослідження стресостійкості (О. Когут [3], М. Кудінова [6], О. Носова [10], В. Стасюк, В. Українець [14], Шпак М. [16] та ін.);

- місце стресостійкості у професійній діяльності (Л. Вербицька [2], О. Назаров, А. Сенько [8], Н. Слободяник [12], П. Сокуренько, Л. Палаженко Т. Фідря [13], Л. Тютюнник [15] та ін.);

- особливості розвитку стресостійкості в умовах війни (Ю. Кокоріна, М. Скрипник [4], М. Кудінова [5], Л. Мороз, О. Сафін [7], В. Найчук, Н. Лєсніченко [9], та ін.);

- розвиток стресостійкості здобувачів освіти різних рівнів (С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр [1], Л. Мороз, О. Сафін [7] та ін.).

Постановка завдання. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та аналізі педагогічних можливостей дистанційного навчання щодо формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності, визначенні

ефективних підходів і умов її цілеспрямованого розвитку в цифровому освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Поняття стресу вперше було науково обґрунтовано Г. Селіє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив, що вимагає адаптації. У контексті професійної діяльності стрес є неминучим явищем, особливо в галузях, пов'язаних з активною комунікацією та сервісом.

Дослідники питань стресостійкості особистості трактують її сутність у залежності від напряму своїх наукових розвідок. За узагальненням, проведеним Л. Вербицькою науковці розглядають стресостійкість як: стійке переживання позитивних емоцій; властивість особистості, що проявляється у злагодженій взаємодії вольових, емоційних, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психофізіологічної діяльності людини й забезпечує ефективне досягнення поставлених цілей у складних умовах; емоційну врівноваженість і здатність особистості керувати власними емоційними станами; вміння долати емоційне напруження під час виконання складної діяльності; спрямованість емоційних переживань на позитивне розв'язання поставлених завдань [2, с. 19].

М. Шпак також зазначає, що в сучасних наукових підходах стресостійкість трактується багатомірно як: особистісна характеристика, що відображає змістові аспекти здатності індивіда протидіяти стресовим впливам; процес, який репрезентує динаміку стійкості людини до стресу; стан, котрий характеризує функціональні прояви особистості в умовах стресових ситуацій [16, с. 200].

Аналіз психологічної наукової літератури засвідчує, що, незважаючи на різноманіття поглядів на сутність стресостійкості, дослідники одноставно вбачають в ній інтеграцію внутрішніх та зовнішніх ресурсів [1, 2, 4, 9, 11, 12, 15] і вважають, що з метою підвищення стресостійкості особистості насамперед необхідно здійснювати пошук ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій [2, с. 19].

Зовнішні ресурси, спрямовані на підвищення стресостійкості особистості, реалізуються через стимуляцію рефлексогенних зон і біологічно активних точок, упорядкування режиму харчування, застосування тонізуючих або, навпаки, седативних фармакологічних засобів, організацію сеансів функціональної музики тощо. При залученні ресурсів цієї групи використовуються різноманітні форми активного міжособистісного впливу, зокрема переконання, наказ, гіпноз, навіювання [15, с. 184].

В умовах дистанційного навчання зовнішні ресурси реалізуються через цифрові освітні платформи та онлайн-комунікацію з викладачем та одногрупниками і передбачає використання аудіо- й відеоматеріалів релаксаційного спрямування, керованих інструкцій викладача, симуляційних професійних кейсів, психологічної підтримки засобами синхронної й асинхронної взаємодії. Дистанційне навчання створило нові передумови для розвитку психологічних компетентностей здобувачів освіти, що виявляється у підсиленні самоорганізації (планування часу, дотримання дедлайнів), стимулює рефлексію (щоденники, онлайн-обговорення, тести), моделює стресові ситуації (часові обмеження, необхідність самостійного прийняття рішень), розвиває цифрову комунікацію, що є важливим у сфері сервісу. Здобувачі вчать розподіляти власний час, контролювати емоції, взаємодіяти в онлайн-групах, виконувати завдання в нових форматах. Усе це є елементами формування стресостійкості. Важливо зазначити, що зовнішні ресурси активізують і підсилюють внутрішні.

Дослідники питань стресостійкості особистості [1–4; 9; 12; 15] виділяють низку внутрішніх ресурсів розвитку стійкості до стресу, які можна поєднати в групи, кожна з яких виконує визначені функції.

1. Емоційно-вольові, що спрямовані на регуляцію емоційних станів, подолання напруження (емоційна стійкість; здатність до самозаспокоєння; толерантність до фрустрації; самоконтроль; наполегливість, витримка; здатність відтермінувати імпульсивні реакції). Функція ресурсів цієї групи – забезпечити стабільність поведінки в стресових ситуаціях.

2. Когнітивні, які пов'язані з мисленням, оцінкою ситуації та прийняттям рішень (рефлексія; критичне мислення; здатність до переоцінки ситуації; усвідомлення власних станів і можливостей; прогнозування наслідків дій). Такі ресурси виконують функцію допомоги в адекватній інтерпретації ситуації та виборі ефективної стратегії поведінки.

3. Мотиваційно-ціннісні, що визначають спрямованість діяльності та життєві орієнтири (життєві цінності та орієнтації; внутрішня мотивація; почуття відповідальності; віра у власні сили) та виконують функцію підтримки активності та здатність діяти попри складні обставини.

4. Особистісні ресурси, які характеризують стійкі індивідуально-психологічні властивості (адекватна самооцінка; автономність; гнучкість поведінки; оптимізм; резильєнтність). Ресурси

цієї групи створюють основу для адаптації та саморозвитку.

5. Регулятивно-поведінкові, котрі безпосередньо пов'язані з практичними навичками саморегуляції (навички релаксації; дихальні техніки; навички концентрації уваги; усвідомлене керування тілесними реакціями; самопідтримка через внутрішній діалог) та забезпечують зміну психофізіологічного стану в конкретний момент.

Отже, внутрішні ресурси особистості доцільно розглядати як багатовимірну систему емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційно-ціннісних, особистісних і регулятивно-поведінкових складників, що забезпечують здатність людини до саморегуляції та адаптації в умовах стресу.

Розвиток стресостійкості є важливим фактором забезпечення психічного благополуччя кожної особистості, але особливе місце цей процес має посідати для осіб, що обрали професії, пов'язані зі сферою обслуговування, оскільки взаємодія в системі відносин «людина–людина» часто супроводжується виникненням стресових ситуацій. Так, фахівці сфери гостинності постійно стикаються з факторами, що можуть провокувати професійний стрес: контактування з конфліктними або непередбачуваними клієнтами; багатозадачність і високий темп роботи; необхідність швидкого реагування; робота в режимі пікового навантаження; відповідальність за якість сервісу; емоційність праці, що, крім іншого, вимагає вияву привітності.

На нашу думку, стимулювати внутрішні ресурси особистості, інтегрувати внутрішні та зовнішні ресурси у формуванні стійкості до стресу й водночас забезпечувати підготовку до підтримки рівноваги в стресових умовах у професійній діяльності здатна педагогічно доцільна організація вивчення майбутніми фахівцями сфери гостинності дисциплін психологічного спрямування та ретельний добір їх змістового наповнення. При цьому необхідно оптимально використовувати потенціал дистанційного навчання, як засобу розширення інструментарію професійної підготовки.

З метою формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності на основі розвитку системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів в умовах дистанційного навчання нами розроблено модель реалізації цього процесу. Доцільність звернення до ресурсного підходу зумовлена відсутністю уніфікованого наукового бачення щодо структуривання компонентів стресостійкості, посилення значущості внутрішніх ресурсів особистості в умовах обмеженої безпосередньої міжособистісної взаємодії, характерної для дистанційного

формату навчання, та потребою в цілеспрямованій педагогічній підтримці через цифрове освітнє середовище (таблиця 1).

У ВСП «ХТЕФК ДТЕУ» запропонована модель знаходить втілення через дисципліни психологічного спрямування, зміст, методи й організаційні форми яких спрямовані на поетапне формування внутрішніх ресурсів особистості та ефективне використання зовнішніх освітніх ресурсів, що дозволяє розглядати їх як основний інструмент реалізації моделі.

Вагомий потенціал для реалізації моделі формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності на основі ресурсного підходу має навчальна дисципліна «Психологія сервісу». Програма дисципліни і, відповідно, її зміст сприяє розвитку мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-вольових та регулятивно-поведінкових внутрішніх ресурсів стресостійкості через моделювання виробничої поведінки, аналіз професійних компетентностей, опрацювання психологічних аспектів комунікації, вивчення особливостей стресів і конфліктів у сервісній діяльності. Використання онлайн-кейсів, симуляцій професійних ситуацій, рефлексивних завдань, дискусій і рольових ігор у дистанційному форматі сприяє розвитку саморегуляції, адаптивності та готовності

до конструктивної професійної поведінки в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Методичною комісією ВСП «ХТЕФК ДТЕУ» спільно з гарантами освітньо-професійних програм було ухвалено рішення щодо інтеграції елементів фахової неформальної освіти до освітніх компонентів. Таке рішення зумовлене складними умовами здобуття освіти, які унеможливили збереження виключно консервативних форм організації освітнього процесу, традиційних підходів до набуття знань та проведення контрольних заходів.

У межах вивчення курсу «Психологія сервісу» здобувачам освіти запропоновано проходження онлайн-програми «Практичні навички подолання стресу». Програму розроблено на основі ілюстрованого керівництва Всесвітньої організації охорони здоров'я «Важливі навички в періоди стресу» та запроваджено Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID). Реалізація програми курсу передбачає діяльність за інноваційною моделлю "Blended Learning", що дозволяє учасникам навчатися знаходячись у будь-якому місті, у будь-який зручний час, незважаючи на ситуацію в країні.

Теоретико-методологічною основою запропонованих у програмі технік, є Терапія прийняття

Таблиця 1

Модель формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності в умовах дистанційного навчання

Блок моделі	Зміст блоку	Характеристика в умовах дистанційного навчання
Цільовий	Формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності шляхом розвитку системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів	Орієнтація на підвищення здатності до саморегуляції, професійної адаптивності та психологічної готовності до діяльності в умовах невизначеності
Методологічний	Ресурсний, компетентнісний, особистісно орієнтований, діяльнісний, системний підходи; принципи саморегуляції, усвідомленості, адаптивності, гнучкості	Поєднання педагогічного впливу з активізацією внутрішніх ресурсів через цифрове освітнє середовище
Ресурсний (внутрішні ресурси)	Емоційно-вольові, когнітивні, мотиваційно-ціннісні, особистісні, регулятивно-поведінкові ресурси	Формуються через рефлексивні завдання, вправи із саморегуляції, аналіз професійних ситуацій у дистанційному форматі
Ресурсний (зовнішні ресурси)	Освітнє середовище, педагогічна підтримка, соціальна взаємодія, інформаційні та цифрові ресурси	Реалізуються через онлайн-платформи, відео- й аудіоматеріали, синхронну та асинхронну комунікацію, онлайн-супровід викладача
Процесуально-технологічний	Форми, методи та засоби формування стресостійкості	Онлайн-тренінги, кейс-метод, симуляційні вправи, практики саморегуляції, групова онлайн-рефлексія, проходження онлайн-курсів
Результативний	Сформованість стресостійкості як інтегральної якості особистості	Здатність до саморегуляції, ефективної поведінки в стресових професійних ситуаціях, підвищення адаптивності до умов професійної діяльності

та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) – науково визнаний підхід в системі когнітивно-поведінкової терапії. АСТ інтегрує методи прийняття, усвідомленості та ціннісно орієнтованої поведінки, спрямовані на формування психологічної гнучкості та підвищення здатності особистості діяти відповідно до власних життєвих цінностей.

Практичні вправи, представлені у програмі, орієнтовані на зміну способів взаємодії з негативними думками, емоціями та внутрішніми переживаннями, що відповідає сучасним уявленням про розвиток навичок усвідомленості та саморегуляції. Запропоновано п'ять основних інструментів, що забезпечують практичну реалізацію принципів АСТ: заземлення, когнітивна дифузія («відчиплення з гачка»), ціннісно орієнтована дія, розвиток доброзичливого ставлення до себе та інших, а також створення психологічного простору для прийняття внутрішнього досвіду.

Змістовно значущою для реалізації запропонованої моделі є навчальна дисципліна «Психологія спілкування», оскільки вона спрямована на розвиток емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційно-ціннісних і регулятивно-поведінкових внутрішніх ресурсів. Опанування основ особистісного самоуправління, емоційної саморегуляції, соціального та емоційного інтелекту, рефлексії та емпатії сприяє формуванню здатності керувати власними психоемоційними станами у складних комунікативних ситуаціях. Зміст тем, присвячених діловому спілкуванню, переговорам, перепонам, що виникають у спілкуванні, забезпечує розвиток навичок планування, самоконтролю, конструктивної взаємодії та адаптивної поведінки у стресових професійних ситуаціях, а використання цифрових освітніх ресурсів, онлайн-кейсів і рольових моделей посилює ефективність активізації та підтримки внутрішніх ресурсів стресостійкості.

Практична підготовка у формі тренінгу з управління стресом посідає важливе місце в моделі формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності, побудованої на ресурсному підході та реалізованої в умовах дистанційного навчання. Її зміст спрямований насамперед на розвиток внутрішніх ресурсів особистості (емоційно-вольових, когнітивних, рефлексивних), а також на усвідомлене залучення зовнішніх ресурсів освітнього середовища.

У межах тренінгу передбачено проходження онлайн-курсу «Психологія стресу та способи боротьби з ним», що включає перегляд і аналіз відеолекцій, виконання тестових завдань

та практичних вправ. Такий формат органічно поєднує інформаційно-освітній і практико-орієнтований компоненти, забезпечуючи активне включення здобувачів освіти в процес самопізнання та саморегуляції в дистанційному форматі.

На виконавчому етапі здобувачі освіти виконують запропоновані завдання, аналізують власні реакції на стресові ситуації, обговорюють проблемні питання з керівником, а також беруть участь в онлайн-консультаціях. Така взаємодія сприяє формуванню навичок рефлексії, розвитку усвідомленості та відповідальності за власний психологічний стан, що є ключовими внутрішніми ресурсами стресостійкості.

Особливе значення в структурі тренінгу має індивідуальне завдання, яке передбачає апробацію однієї з технік зняття стресу (за вільним вибором) на собі та двох близьких або друзях. Здобувачі освіти практично застосовують обрану техніку, описують результати власного міні-дослідження, аналізують суб'єктивні зміни психоемоційного стану та оцінюють ефективність методики, що дозволяє поєднати особистісний досвід із елементами дослідницької діяльності та сприяє глибшому засвоєнню механізмів подолання стресу.

Методичне забезпечення тренінгу ґрунтується на сучасних наукових і навчально-методичних джерелах, зокрема навчальних посібниках з психології стресу та стресостійкості, а також добірці практичних технік для зняття стресу, адаптованих до умов дистанційної взаємодії. Запропонований спектр технік (дихальні вправи, методи релаксації, техніки дистанціювання, заспокоєння та тілесно-орієнтовані практики) дає змогу врахувати індивідуальні потреби здобувачів освіти та забезпечити варіативність шляхів формування стресостійкості.

Практична підготовка у формі тренінгу з управління стресом виступає важливим інструментом реалізації розробленої моделі формування стресостійкості через систему ресурсів. Вона забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь, активізує внутрішні ресурси особистості та підвищує готовність майбутніх фахівців сфери гостинності до ефективного функціонування в умовах професійних стресів.

Висновки. У результаті проведеного дослідження обґрунтовано ефективність ресурсного підходу до формування стресостійкості майбутніх фахівців сфери гостинності в умовах дистанційного навчання. Розроблена модель інтегрує цільовий, методологічний, ресурсний (внутрішні та зовнішні ресурси), процесуально-технологічний

та результативний блоки, що забезпечує системний підхід до розвитку психоемоційної компетентності здобувачів освіти. Вивчення дисциплін психологічного спрямування в дистанційному форматі сприяє поетапному розвитку емоційно-вольових, когнітивних, мотиваційно-ціннісних, регулятивно-поведінкових та особистісних внутрішніх ресурсів, дозволяє залучати зовнішні цифрові освітні ресурси як засіб їх активізації. Практична підготовка у формі тренінгу з управління стресом забезпечує синтез теоретичних знань

та практичних навичок, формує навички рефлексії, самоусвідомлення та психологічної гнучкості, що дозволяє здобувачам ефективно функціонувати в умовах професійного стресу та нестабільних соціальних обставин.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці адаптивних педагогічних стратегій та цифрових інструментів підтримки здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, апробації моделі у мультикультурних та багатопрофільних освітніх середовищах.

Список літератури:

1. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9> (дата звернення: 06.01.2026).
2. Вербицька Л. Стресостійкість як складник успішного розвитку працівників сфери маркетингу. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328724> (дата звернення: 24.12.2025).
3. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*. 2021. № 12. С. 108–113. URL: <https://surl.li/pjqsck> (дата звернення: 02.01.2026).
4. Кокоріна Ю., Скрипник М., Дослідження компонентно-структурних характеристик індивідуальної стійкості до стресогенних факторів. *Європейське медичне товариство*. 2025. Т. 13. № 11. DOI: <https://doi.org/10.18103/mra.v13i11.7051> (дата звернення: 14.01.2026).
5. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 24–31. URL: <https://surl.li/fdmghz> (дата звернення: 08.01.2026).
6. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28> (дата звернення: 06.01.2026).
7. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> (дата звернення: 08.01.2026).
8. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 2 (6). С. 43–50. URL: <https://surl.li/qrcght> (дата звернення: 24.12.2025).
9. Найчук В. В., Лесніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 133–136. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26> (дата звернення: 08.01.2026).
10. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус*. 2025. Том 1. Вип. 69. С. 191–196. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.33> (дата звернення: 15.12.2025).
11. Романчукевич М. Й. Клієнтоорієнтованість як інструмент формування конкурентних переваг компанії. *Економіка та управління підприємствами*. 2018. Вип. 21. С. 165–173. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/8b649b75-dcff-466e-8189-1b908d6a783a/content> (дата звернення: 03.12.2025).
12. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> (дата звернення: 25.12.2025).
13. Сокурєнко П. І., Палаженко Л. В., Фідря Т. В. Соціально-психологічні аспекти взаємодії з різними категоріями клієнтів: підходи та стратегії в професійній практиці. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2024. № 6. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-6-10-03> (дата звернення: 24.12.2025).
14. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10> (дата звернення: 08.01.2026).
15. Тютюнник Л. Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 182–189. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-182-189> (дата звернення: 12.01.2026).

16. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36> (дата звернення: 04.12.2025).

Tykhonovych V. M. DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN FUTURE PROFESSIONALS IN THE HOSPITALITY INDUSTRY IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING

The article examines theoretical and practical aspects of developing stress resilience among future hospitality professionals within the context of distance learning. It emphasizes that the ability to maintain professional efficiency under stressful conditions is critical for ensuring high service quality, customer satisfaction, and loyalty. The study analyzes scientific approaches to understanding individual stress resilience, including its multidimensional interpretation as an integration of internal and external resources that facilitate adaptive behavior in complex circumstances. A model for developing stress resilience is proposed, incorporating goal-oriented, methodological, resource-based (internal and external), process-technological, and outcome blocks. Distance learning provides new opportunities for developing internal resources, including emotional-volitional, cognitive, motivational-value, regulatory-behavioral, and personal components, while external digital educational resources (online platforms, video and audio materials, simulation cases, synchronous and asynchronous communication) enhance their effectiveness. A brief overview of psychological disciplines that promote the development of self-control, emotional self-regulation, awareness, reflection, constructive interaction, and adaptive behavior in stressful professional situations is provided. Practical training is implemented through online stress management workshops and courses, modern self-regulation techniques, cognitive-behavioral approaches (ACT), and individual assignments for applying stress-relief techniques, promoting psychological flexibility, responsibility for one's mental state, and the ability to act according to personal values. Future research directions include deeper study of the interaction between internal and external resources, improvement of digital pedagogical strategies, and testing the model in multicultural and interdisciplinary educational environments to enhance stress resilience among future hospitality specialists.

Key words: stress resilience, internal resources, external resources, distance learning, psychological flexibility, self-regulation, hospitality industry, digital educational resources, online workshops.

Дата першого надходження статті до видання: 15.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026