УДК 159.944.4:159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/13

Харaджи М.В.
https://orcid.org/0000-0003-0454-7620
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Хоменко Т.В.
https://orcid.org/0009-0006-1100-5001
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ТЕХНІК ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У статті здійснено теоретичний аналіз особливостей подолання стресу в дорослому віці засобами технік психічної саморегуляції. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності, професійного виснаження та необхідності постійної адаптації людини до змінних умов сучасного життя. Визначено, що дорослий вік характеризується високим рівнем відповідальності, поєднанням професійних, сімейних і соціальних ролей, що підвищує ризик хронічного стресу, емоційного виснаження та порушення психологічного благополуччя особистості. У роботі проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до розуміння сутності стресу, його психологічних механізмів та особливостей переживання у дорослому віці. Розкрито значення когнітивно-трансактного, ресурсного та біопсихосоціального підходів у поясненні процесів формування стресових реакцій і психологічної адаптації особистості. Встановлено, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від рівня розвитку психічної саморегуляції, емоційної стійкості, самоконтролю та здатності людини використовувати адаптивні копінг-стратегії. Уточнено сутність психічної саморегуляції як складного інтегративного утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові механізми контролю власного психоемоційного стану. Проаналізовано основні групи технік психічної саморегуляції, зокрема фізіологічні, когнітивні, емоційно-рефлексивні та поведінкові методи. Висвітлено особливості використання дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації, mindfulness-практик, аутогенного тренування, технік візуалізації та емоційної саморефлексії у процесі подолання стресу. Висвітлено значення технік психічної саморегуляції у зниженні психоемоційного напруження, підтриманні емоційної стійкості, відновленні внутрішніх ресурсів та збереженні психологічного благополуччя дорослої людини.

Ключові слова: *стрес, подолання стресу, дорослий вік, психічна саморегуляція, техніки психічної саморегуляції, емоційна саморегуляція, психоемоційне напруження, психологічна стійкість, копінг-стратегії, психологічне благополуччя.*

Постановка проблеми. Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження, інформаційним перенасиченням, професійною нестабільністю та постійною необхідністю адаптації до змінних життєвих обставин. У дорослому віці стрес набуває особливої інтенсивності через поєднання професійної відповідальності, сімейних обов'язків, соціальних ролей та дефіциту часу на психологічне відновлення, що нерідко призводить до емоційного виснаження, тривожності та зниження якості життя.

У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема розвитку навичок психічної саморегуляції як важливого внутрішнього ресурсу подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя особистості. Використання сучасних технік психічної саморегуляції сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження, формуванню емоційної стійкості, розвитку самоконтролю та підвищенню здатності людини конструктивно реагувати на стресогенні впливи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресу, психологічної стійкості та

© Харaджи М.В., Хоменко Т.В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

психічної саморегуляції особистості є актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень. Теоретичні підходи до розуміння стресу та механізмів його подолання висвітлено у працях Т. Циганчук [12], Д. Кравцова [3], К. Компанець та І. Науменко [2], де стрес розглядається як складний психофізіологічний феномен, пов'язаний із процесами адаптації особистості. У зарубіжних дослідженнях М. Фовер, Е. Кларк, К. Шварц [13], А. Максуд, С. Гул, Н. Нурін, А. Ясві [15], Ф. Гасемі, Д. Беверсдорф, К. Герман [14] акцентується увага на ролі емоційної регуляції, когнітивної оцінки ситуації та копінг-стратегій у подоланні стресу. Питання психічної саморегуляції та ефективності її технік розкрито у працях О. Кулешової та О. Росолович [4], Д. Романовської [6], У. Михайлишин та І. Шмідзен [5], А. Рочняка [8]. Попри значну кількість наукових праць, проблема подолання стресу в дорослому віці засобами психічної саморегуляції потребує подальшого теоретичного узагальнення.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично проаналізувати особливості подолання стресу в дорослому віці засобами технік психічної саморегуляції, визначити психологічні механізми саморегуляції особистості та обґрунтувати ефективність сучасних технік психічної саморегуляції у зниженні психоемоційного напруження й підтриманні психологічної стійкості дорослої людини.

Виклад основного матеріалу. Сучасні умови життя характеризуються підвищеним психоемоційним навантаженням, інформаційним перенасиченням і тривалим впливом стресогенних чинників. У дорослому віці це поєднується з виконанням професійних, сімейних і соціальних ролей, що підвищує значення психічної саморегуляції як ресурсу збереження емоційної рівноваги та подолання стресу.

У сучасній психології стрес розглядається як багаторівневий феномен, що охоплює психофізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Т. Циганчук визначає його як індивідуально зумовлену реакцію на ситуацію, що супроводжується емоційними переживаннями та змінами у психічній, поведінковій і психосоматичній сферах, виокремлюючи клініко-фізіологічний і психологічний підходи до його вивчення [12]. Д. Кравцов [3] трактує стрес як стан психічної напруги, що може порушувати адаптаційні можливості особистості, та наголошує на значенні психологічної адаптації, емоційної стійкості й ресурсів подолання труднощів. К. Компанець та І. Науменко [2] розглядають стрес як результат взаємодії особистості й середовища та підкреслюють роль індивідуально-психологічних особливостей у визначенні вразливості людини до стресогенних впливів. Отже, у вітчизняних дослідженнях важливими ресурсами подолання стресу постають психологічна адаптація, емоційна стійкість і психічна саморегуляція.

Подібний комплексний підхід представлений у закордонних дослідженнях. М. Фовер, Е. М. Кларк та К. Е. Шварц розглядають стрес як багаторівневий психофізіологічний процес, на який впливають зовнішні стресори та попередній психологічний досвід особистості. Запропонована ними модель розвитку стресу інтегрує теорію Г. Сельє, когнітивний підхід Р. Лазаруса та біопсихосоціальну модель Дж. Енгеля, акцентуючи увагу на ризику формування хронічного стресу й алостатичного навантаження [13]. А. Максуд, С. Гул, Н. Нурін та А. Ясві [15] наголошують на ролі суб'єктивної когнітивної оцінки ситуації, яка визначає вибір копінг-стратегій, емоційну регуляцію та характер психологічної адаптації. Ф. Гасемі, Д. Беверсдорф та К. Герман [14] розглядають стрес у межах біопсихосоціального підходу та підкреслюють значення когнітивно-поведінкових методів, соціальної підтримки й розвитку навичок його подолання.

Вітчизняні та закордонні дослідження засвідчують, що переживання стресу визначається взаємодією зовнішніх стресогенних чинників, індивідуально-психологічних особливостей і внутрішніх ресурсів особистості. У зв'язку з цим психічна саморегуляція виступає важливим ресурсом адаптивного реагування та подолання стресу в дорослому віці.

Особливості переживання стресу у дорослому віці значною мірою зумовлені високим рівнем соціальної відповідальності, необхідністю виконання професійних, сімейних і міжособистісних ролей, а також постійною потребою адаптації до змінних умов життя. На відміну від інших вікових періодів, стрес у дорослому віці часто має хронічний характер та пов'язаний не лише з окремими кризовими подіями, а з тривалим психоемоційним навантаженням, дефіцитом часу на відновлення та накопиченням внутрішнього напруження.

Важливими чинниками розвитку стресу у дорослих є професійне перевантаження, емоційне вигорання, економічна нестабільність, сімейні труднощі та високий рівень відповідальності. Тривале психоемоційне напруження може спричиняти тривожність, емоційне виснаження, порушення сну, дратівливість і психосоматичні прояви. Особливістю дорослого віку є необхідність збереження

зовнішньої стабільності навіть в умовах внутрішнього психологічного перевантаження.

За таких умов психічна саморегуляція виступає важливим ресурсом підтримання психологічної рівноваги та подолання стресу. Сформованість навичок саморегуляції сприяє контролю емоційних реакцій, своєчасному розпізнаванню психоемоційного перенапруження та відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

О. Кулешова та О. Росолович розглядають психічну саморегуляцію як здатність особистості усвідомлено керувати емоційними станами, поведінкою та внутрішніми психічними процесами. Вона виступає важливим механізмом психологічної адаптації, що забезпечує емоційну рівновагу та ефективне подолання психоемоційного напруження [4]. Н. Сергієнко та О. Сугак визначають психічну саморегуляцію як систему складних реакцій, що координують психофізіологічний стан людини відповідно до вимог середовища та охоплюють інтелектуальні, емоційні, мотиваційні й вольові аспекти [9].

О. Фурс характеризує структуру психічної саморегуляції як «сукупність рефлексивно-суб'єктних елементів, які зберігаються при змінах умов діяльності» [11, с. 47] та виокремлює ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий і поведінково-діяльнісний компоненти. Д. Романовська [6] акцентує увагу на емоційній саморегуляції як здатності усвідомлювати, контролювати й коригувати емоційні реакції, що сприяє зниженню психоемоційного напруження та підтриманню психологічної стійкості в умовах стресу.

Психічна саморегуляція є інтегративним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові механізми й забезпечує здатність особистості конструктивно реагувати на стресогенні впливи та зберігати внутрішню стабільність.

Особливої актуальності проблема психічної саморегуляції набуває у дорослому віці, оскільки саме цей період пов'язаний із високим рівнем соціальної відповідальності, професійними труднощами, необхідністю прийняття важливих рішень та постійною адаптацією до змінних умов життя. Психоемоційне перевантаження у дорослому віці може проявлятися у формі тривожності, емоційного виснаження, дратівливості, порушення сну, зниження концентрації уваги, психосоматичних розладів та втрати внутрішніх ресурсів. Тривалий вплив стресогенних чинників негативно позначається не лише на психологічному стані особистості, а й на її професійній діяльності, міжособистісних взаєминах та загальній якості життя.

Ю. Ахтирська, Н. Завацька, І. Родченкова та К. Голобородько [1] зазначають, що високий рівень саморегуляції пов'язаний із самовладанням, наполегливістю, контролем емоцій та здатністю долати фруструючі впливи, тоді як її недостатня сформованість може супроводжуватися емоційною нестабільністю й конфліктністю.

У. Михайлишин та І. Шмідзен [5] розглядають методи психічної саморегуляції як засоби свідомого впливу на психоемоційний стан, що сприяють зниженню стресу й емоційного напруження, відновленню внутрішніх ресурсів та підвищенню психологічної стійкості. Отже, техніки психічної саморегуляції є важливим ресурсом підтримання психологічної рівноваги та формування адаптивного реагування на стресогенні чинники.

Техніки психічної саморегуляції можна умовно поділити на декілька основних груп залежно від механізму їх впливу на психоемоційний стан особистості. До фізіологічних технік належать дихальні вправи, нервово-м'язова релаксація та методи тілесного розслаблення, спрямовані на зниження рівня фізичного напруження та стабілізацію роботи нервової системи. Когнітивні техніки охоплюють самонавіювання, позитивну переоцінку ситуації, аутогенне тренування та способи свідомого контролю негативних думок. Емоційно-рефлексивні методи передбачають розвиток емоційної усвідомленості, медитативні практики, візуалізацію та саморефлексію, що сприяють усвідомленню власних переживань і зниженню внутрішнього напруження. До поведінкових технік належать контроль поведінкових реакцій, переключення діяльності, формування адаптивних копінг-стратегій та розвиток навичок конструктивного реагування у стресогенних ситуаціях.

Психічна саморегуляція розглядається як свідомий процес управління психоемоційним станом, спрямований на зниження внутрішнього напруження та відновлення психологічних ресурсів. А. Рочняк [8] до ефективних методів психічної саморегуляції відносить нервово-м'язову релаксацію, аутогенне та ідеомоторне тренування, сенсорну репродукцію образів. Зазначені техніки ґрунтуються на концентрації уваги, самонавіюванні та довільному розслабленні, що сприяє стабілізації емоційного стану й подоланню стресу.

У. Михайлишин та І. Шмідзен [5] підкреслюють, що техніки психічної саморегуляції є ефективним засобом профілактики та подолання стресу. До найбільш поширених методів автори відносять антистресове дихання, медитацію, релаксацію, візуалізацію та аутогенне тренування,

використання яких сприяє зниженню тривожності, емоційної напруги та формуванню психологічної стійкості особистості.

Важливо зазначити, що ефективність технік психічної саморегуляції значною мірою залежить від регулярності їх використання, рівня усвідомленості особистості та здатності людини своєчасно розпізнавати власні емоційні стани. Систематичне застосування дихальних вправ, технік м'язового розслаблення, медитативних практик і візуалізації сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню концентрації уваги, нормалізації сну та відновленню емоційної рівноваги. Крім того, техніки психічної саморегуляції позитивно впливають на розвиток навичок самоконтролю, емоційної усвідомленості та психологічної гнучкості, що є важливими чинниками ефективного подолання стресу в дорослому віці.

Л. Тютюнник [10] виокремлює базальну емоційну, вольову та ціннісну саморегуляцію, а також поточну, ситуативну й довготривалу, що забезпечують адаптацію особистості, підтримання психічної рівноваги та контроль реакцій у складних життєвих ситуаціях.

Л. Романовська та М. Новак [7] наголошують на значенні емоційного, поведінкового й когнітивного компонентів саморегуляції, розвиток яких ґрунтується на саморефлексії, самомотивації та контролі стресу й сприяє адаптивному подоланню психоемоційного напруження.

Враховуючи зазначене, психічна саморегуляція виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, що забезпечує здатність людини підтримувати емоційну рівновагу, контролювати власні реакції та конструктивно долати стресогенні ситуації. Сформованість механізмів саморегуляції сприяє зниженню психоемоційного напруження, профілактиці емоційного виснаження та підвищенню психологічної стійкості в умовах сучасних соціальних викликів. У зв'язку з цим особливого значення набуває впровадження ефективних технік психічної саморегуляції як засобу подолання стресу в дорослому віці.

Методичні рекомендації щодо подолання стресу в дорослому віці засобами психічної саморегуляції повинні бути спрямовані насамперед на розвиток навичок емоційної усвідомленості, самоконтролю та своєчасного розпізнавання ознак психоемоційного перенапруження. Важливим є формування здатності людини усвідомлювати власні емоційні реакції, визначати джерела стресу та аналізувати способи реагування на складні життєві ситуації. Розвиток саморефлексії сприяє зниженню імпульсивності, підвищенню рівня емоційної стійкості та формуванню навичок конструктивного подолання стресогенних ситуацій.

Ефективним засобом психічної саморегуляції є систематичне використання дихальних технік, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та зниження рівня внутрішнього напруження. Доцільним є застосування техніки «4–7–8», яка передбачає повільний вдих протягом чотирьох секунд, затримку дихання на сім секунд та повільний видих упродовж восьми секунд. Використання цієї техніки сприяє нормалізації фізіологічних реакцій організму, зменшенню тривожності та відновленню емоційної рівноваги.

Важливе значення у подоланні стресу має прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, що ґрунтується на почерговому напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Така практика допомагає усвідомити тілесні прояви стресу, знизити рівень психоемоційного напруження та досягти стану психофізичного розслаблення. Ефективними є також короткі mindfulness-практики, спрямовані на концентрацію уваги на власному диханні, тілесних відчуттях та емоційному стані без їх оцінювання. Це сприяє розвитку емоційної усвідомленості, психологічної гнучкості та здатності людини контролювати власні реакції у стресових ситуаціях.

У ситуаціях гострого психоемоційного напруження доцільним є використання техніки «емоційної паузи», що передбачає короткочасне свідоме припинення діяльності з подальшим переключенням уваги на власний емоційний і фізичний стан. Під час виконання вправи людині пропонується зосередитися на диханні, визначити власні емоції, тілесні відчуття та рівень внутрішнього напруження без їх пригнічення чи оцінювання. Така практика сприяє відновленню емоційного контролю, зниженню імпульсивності та формуванню навичок усвідомленого реагування.

Для підтримання психологічної рівноваги та збереження внутрішнього відчуття безпеки ефективною є вправа «безпечне місце», що передбачає створення уявного образу простору, пов'язаного зі спокоєм, захищеністю та емоційним комфортом. Систематичне використання цієї техніки сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного виснаження та відновленню внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Важливими умовами подолання стресу є розвиток адаптивних копінг-стратегій та емоційної гнучкості, соціальна підтримка, фізична активність, дотримання балансу між працею й відпочинком. Водночас формування культури психічного

здоров'я передбачає усвідомлене ставлення до власного емоційного стану, своєчасне застосування технік саморегуляції та звернення по психологічну допомогу за потреби, що сприяє збереженню психологічної стійкості й благополуччя особистості.

Висновки. Подолання стресу в дорослому віці є актуальною проблемою в умовах тривалого психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності та необхідності поєднання професійних, сімейних і соціальних обов'язків. Важливим ресурсом збереження психологічної рівноваги за таких умов є психічна саморегуляція, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові механізми. Її розвиток сприяє усвідомленню й контролю власних реакцій, зниженню внутрішнього напруження, підвищенню психологічної гнучкості та використанню адаптивних способів подолання стресу.

Теоретичний аналіз показав доцільність застосування технік психічної саморегуляції, зокрема дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації, медитативних практик, аутогенного тренування, візуалізації та прийомів усвідомленого регулювання емоцій. Систематичне використання таких технік сприяє стабілізації психоемоційного стану, відновленню внутрішніх ресурсів і підвищенню здатності конструктивно реагувати на стресогенні ситуації. Таким чином, психічна саморегуляція є важливим механізмом підтримання психологічної стійкості та благополуччя особистості в дорослому віці.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні ефективності різних технік психічної саморегуляції для окремих категорій дорослого населення та розробленні практичних програм психологічної підтримки й профілактики негативних наслідків стресу.

Інформація про використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту використовувалися виключно для мовного редагування, перевірки граматики, перекладу або інших допоміжних завдань, без використання згенерованих ними об'єктів як результатів академічної діяльності.

Список літератури:

1. Ахтирська Ю., Завацька Н., Родченкова І., Голобородько К. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3 (59). С. 83–93. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-59-3-83-93

2. Компанець К. А., Науменко І. О. Управління стресостійкістю персоналу підтриємства в сучасних умовах війни. XI міжнародної Науково-практичної конференції «Modern problems of science, education and society». 10.01. 2024. С. 293–297. URL: https://sciconf.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/MODERN-PROBLEMS-OFSCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-8-10.01.2024.pdf (дата звернення: 12.08.2026).

3. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112–116. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.20.

4. Кулешова О. В., Росолович О. В. Особливості саморегуляції особистості в складних життєвих ситуаціях. *Modern strategies of global scientific solutions* : матеріали V International scientific and practical conference. Stockholm, Sweden : International Scientific Unity, 2023. С. 346–349.

5. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *Theoretical and science bases of actual tasks* : матеріали XXIII International Scientific and Practical Conference. Lisbon, Portugal, 2022. С. 548–550. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42402 (дата звернення: 15.08.2026).

6. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 76–79. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15

7. Романовська Л., Новак М. Саморегуляція як ключова психологічна компетентність майбутнього соціального працівника. *Психологічні травелоги*. 2025. № 2. С. 259–266. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-25

8. Рочняк А. Ю. Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2018. № 1 (15). С. 56–61. DOI: https://doi.org/10.32342/2522-411502018-0-15-56-6

9. Сергієнко Н. П., Сугак О. С. Психологічні особливості саморегуляції особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. № 21.

10. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 207–215. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215

11. Фурс О. Й. Психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності: поняття, зміст, особливості та структура. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2017. Т. 1. Вип. 47. С. 44–49.

12. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11693/1/T_Tsyhanchuk_KPP_IL.pdf (дата звернення: 13.08.2026).

13. Fauver M., Clark E. M., Schwartz C. E. A new framework for understanding stress and disease: a developmental stress model applied to multiple sclerosis. *Frontiers in Integrative Neuroscience.* 2024. Vol. 18. URL: https://www.frontiersin.org/journals/integrativeneuroscience/articles/10.3389/fnint.2024.1393012/full (дата звернення: 13.08.2026).

14. Ghasemi F., Beversdorf D. C., Herman K. C. Stress and stress responses: A literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Psychological Nursing.* 2024. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/18344909241289222 (дата звернення: 14.08.2026).

15. Maqsood A., Gul S., Noureen N., Yaswi A. Dynamics of Perceived Stress, Stress Appraisal, and Coping Strategies in an Evolving Educational Landscape. *Behavioral Sciences.* 2024. Vol. 14, No. 7. Article 532. https://doi.org/10.3390/bs14070532

Kharadzhy M.V., Khomenko T.V. FEATURES OF COPING WITH STRESS IN ADULTHOOD BY MEANS OF MENTAL SELF-REGULATION TECHNIQUES

The article provides a theoretical analysis of the peculiarities of coping with stress in adulthood through the use of mental self-regulation techniques. The relevance of the study is determined by the growing level of psycho-emotional stress, social instability, professional exhaustion, and the need for constant adaptation to changing conditions of modern life. It has been determined that adulthood is characterized by a high level of responsibility and the combination of professional, family, and social roles, which increases the risk of chronic stress, emotional exhaustion, and disturbances in an individual's psychological well-being. The paper analyzes modern Ukrainian and foreign scientific approaches to understanding the essence of stress, its psychological mechanisms, and the peculiarities of experiencing stress in adulthood. The significance of cognitive-transactive, resource-based, and biopsychosocial approaches in explaining the processes of stress response formation and psychological adaptation of the individual is revealed. It has been established that the effectiveness of coping with stress largely depends on the level of development of mental self-regulation, emotional stability, self-control, and the individual's ability to use adaptive coping strategies. The essence of mental self-regulation has been clarified as a complex integrative construct encompassing cognitive, emotional, motivational, and behavioral mechanisms for controlling one's psycho-emotional state. The main groups of mental self-regulation techniques, including physiological, cognitive, emotional-reflective, and behavioral methods, are analyzed. The article highlights the peculiarities of using breathing exercises, Jacobson's progressive muscle relaxation, mindfulness practices, autogenic training, visualization techniques, and emotional self-reflection in the process of coping with stress. The significance of mental self-regulation techniques in reducing psycho-emotional tension, maintaining emotional stability, restoring internal resources, and preserving the psychological well-being of adults is highlighted.

Keywords: *stress, stress coping, adulthood, mental self-regulation, mental self-regulation techniques, emotional self-regulation, psycho-emotional tension, psychological resilience, coping strategies, psychological well-being.*

Дата першого надходження статті до видання: 17.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026