

УДК 159.923:159.942.4]-055.2

## ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В РОДИНІ

Ірина КОЧЕРГІНА

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000,  
e-mail: irakoherhina@ukr.net*

Подано результати дослідження особливостей регуляції емоційного стану жінок, які переживали психологічне насильство у родині. Проаналізовано наукові підходи до вивчення понять саморегуляції, емоційної саморегуляції та психологічного насильства. **З'ясовано, що** родина як специфічна форма людського співіснування відіграє важливу роль у житті кожної людини. **Доведено, що наслідки психологічного насильства призводять до порушень міжособової взаємодії у родині й особистісних змін, які охоплюють спектр негативних переживань.** Наголошено, що психологічне насильство у взаємостосунках є стресогенним чинником, тому доцільно досліджувати особливості емоційної сфери жінок, які піддавались такому виду насильства. Розглянуто й проаналізовано компоненти емоційної саморегуляції жінок, які переживали психологічне насильство. Стверджується, що наявність такого виду образливої поведінки від членів родини негативно впливає на процеси саморегуляції емоційного стану.

**Зазначено, що** жінки, які переживали психологічне насильство від членів своєї родини, мають труднощі, які пов'язані самоуправлінням, самостабілізацією емоційної сфери, емоційною стійкістю. З'ясовано, що жінки, які були жертвами психологічного насильства від членів своєї родини, мають знижені загальні навички самоконтролю, труднощі у розумінні власних емоційних переживань та емоцій інших людей.

*Ключові слова:* саморегуляція, емоційна саморегуляція, психологічне насильство.

**Формулювання проблеми.** Особливості образливої поведінки – емоційне нехтування, залякування, словесні образи, лайка, приниження, зневажливе оцінювання, знецінення особистості тощо у сучасному темпі розвитку суспільного життя, зростанні чутливості до дотримання прав людини – стають актуальним аспектом наукових досліджень. З виявами психологічного насильства стикається значна кількість жінок у всьому світі. Таке ставлення може відбуватися у міжособових стосунках з партнером, батьками, друзями, колегами, керівництвом тощо. Психологічне насильство, безперечно, є досить важким і серйозним стресогенним чинником, тому треба вміти управляти власним емоційним станом задля забезпечення та збереження свого психологічного благополуччя. Емоції людини виконують багато функцій, поліпшуючи чи погіршуючи діяльність особи [1]. Емоційна саморегуляція – це одна з характеристик особистості. Тому дослідження особливостей емоційної саморегуляції у жінок, які зазнали психологічного насильства, допоможе краще зрозуміти механізми та ресурси

свідомої емоційної саморегуляції для поліпшення та диференціації психологічної допомоги, підтримки тих осіб, які піддалися негативному впливу психологічного насильства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічне насильство чи не найбільше спрямоване на емоційну сферу особистості, спричиняючи негативні емоційні переживання: самобичування, переживання сорому, депресії, тривожності, посттравматичний стресовий розлад [4, 8]. Емоційна саморегуляція не є інструментом придушення негативних переживань, а є зміною цих переживань на такі, що сприяють оптимізації свого стану. Об'єктами емоційної саморегуляції є негативні переживання та пов'язане з ними відчуття душевного дискомфорту. Регулювання охоплює управління власними думками, поведінкою, переживаннями. Душевний дискомфорт жертв психологічного насильства маловивчений, а проблематика особливостей саморегуляції емоційного стану жінок-жертв психологічного насильства залишається відкритою.

Поняття регуляції вперше ввів П. Жане, стверджуючи, що здатність до саморегуляції найвищий критерій розвитку особистості. Саморегуляцію розглядав як процес опосередкування соціальних норм і цінностей, як систему внутрішніх вимог, які перетворюють людину в активного суб'єкта. У науковій літературі аналізують такі різновиди саморегуляції: особистісна, волева, ціннісна, мотиваційна, емоційна [4, 7]. Саморегулятивні навички важливі у побудові взаємостосунків і вирішенні життєвих завдань, особливого значення вони набувають за наявності фактів психологічного насильства у стосунках з іншими, де найважливішим різновидом саморегуляції є регуляція власного емоційного стану. Емоційна саморегуляція – це процес самоуправління, в який входить безліч інших процесів, за допомогою яких контролюють власну поведінку. Р. Ербер та А. Тессер наголошують на важливості когнітивного контролю емоційної сфери й описують модель цілеспрямованої емоційної саморегуляції [6]. М. Чен і Дж. Барг описали ідею емоційної саморегуляції через задоволення гедоністичних потреб і запропонували модель потребнісно-орієнтованої емоційної саморегуляції [5]. С. Кул вважає, що саморегуляція емоцій координується інтеграцією необхідних підсистем і процесів для підтримання обраного напрямку дій, описує її через особистісно-орієнтовану модель емоційної саморегуляції [7].

Кількість публікацій щодо насильства в родині поступово збільшується. Рашіше психологічне насильство вважали складовою сімейного, фізичного, сексуального насильства чи інших видів жорстокого поводження (І. Аріас, К. Пейп) [3]. Сьогодні все частіше психологічне насильство вважають самостійним видом жорстокого поводження, яке може існувати окремо від інших видів насильства у взаємостосунках. Вивченню особистісних особливостей жінок-жертв сімейного насильства присвячено багато праць, в яких досліджують формування специфічних рис дезадаптивної особистості жінки, яка піддається такому насильству (А. Шаєф) [9]. Наслідки психологічного насильства описані в дослідженнях А. Томісона, Дж. Туччі [11]. Також науковці досліджували діагностичні критерії психологічного насильства, його ознаки та форми (Дж. Сонкін) [10]. Психологічне насильство може бути компонентом сімейного, але може виявлятися самостійно. Більшість існуючих досліджень стосуються сімейного насильства та жорстокого поводження чоловіків з власними дружинами та дітьми. Проблема психологічного насильства над жінками з боку інших членів родини маловивчена.

**Мета нашої праці** – виявити особливості саморегулювання в емоційній сфері жінок, які переживали психологічне насильство не лише у стосунках з партнером, а й з боку батьків, братів чи сестер, родини чоловіка, дітей.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Для досягнення сформульованої цілі провели дослідження за участю 140 жінок різного віку, які зазнали психологічного насильства з боку різних членів своєї родини.

Щоб вивчити особливості емоційної саморегуляції, використали такі методики: “Здатність до самоуправління” Н. М. Пейсахова, методика “Стиль саморегуляції поведінки” В. І. Моросанової, опитувальник для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Г. С. Нікіфорова, методика “Модель емоційного інтелекту” М. О. Манойлової, тест “Емоційні бар’єри у міжособовому спілкуванні” В. Бойка, шкала “Емоційна стійкість-емоційна нестійкість” п’ятифакторного опитувальника особистості Хїйджиро Тсуїї (5BFIQ) в адаптації А. Хромова, багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” А.Г. Маклакова і С. В. Чермяніна, тест-опитувальник “Дослідження вольової саморегуляції” А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана. Для визначення психологічного насильства в родинних взаємостосунках застосовували авторську “Методику дослідження психологічного насильства над жінками в родині” [2], яка допомагає виявити такі форми: заборони та примус, погрози, контроль, презирство, негативне оцінювання розумових здібностей та емоційне нехтування з боку батька, матері, сиблінгів, старшого покоління (дідусі та бабусі), чоловіка, його родини та власних дітей. Досліджуваним треба було зазначити частоту явищ, оцінюючи кожного члена своєї родини.

Щоб виявити психологічні особливості емоційної саморегуляції жінок, які переживали психологічне насильство в родинних стосунках, проаналізували статистичні показники факторного та кореляційного аналізів. На підставі факторного аналізу виділили компоненти емоційної саморегуляції жінок. Для емпіричних даних досліджуваної групи побудували п’ятифакторну модель, яка пояснює 55,2% від загальної дисперсії даних.

Самоуправління як компонент емоційної саморегуляції є цілеспрямованим керуванням людиною своїми формами активності. Це спрямованість особистості на активну регуляцію власного емоційного стану. Самоуправління як процес охоплює мотиваційні компоненти і пов’язане з необхідністю формулювання цілей, пошук нових рішень і засобів досягнення цілей. Мотиваційний компонент емоційної саморегуляції передбачає сукупність стійких мотивів, які сприяють усвідомленню людиною значущості своєї діяльності. До першого чинника “Самоуправління” увійшли показники здатності до самоуправління: цілепокладання (0,625), здатність до самоуправління (0,538), планування (0,605), гнучкість (0,675), самовладання (0,596), програмування (0,577), оцінка результату (0,588). Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що низький рівень програмування, який означає, що жінка не вміє продумувати послідовність своїх дій ( $r=-0,33$ ), взаємопов’язаний з наявністю деструктивних форм взаємостосунків з матір’ю. Брак ефективних та адаптивних стратегій поведінки в стресових ситуаціях, недостатній розвиток навичок програмування власних дій, невміння самостійно сформулювати

план дій – призводить до частого зіткнення неадекватності отриманих результатів з цілями своєї поведінки та надання в діяльності переваги методу спроб і помилок, який взаємопов'язаний з тотальним контролем ( $r=-0,33$ ) і презирством ( $r=-0,33$ ) з боку матері. Такі форми психологічного насильства відбуваються в образливих висловах матері, маніпулюванні переживаннями та почуттями, необґрунтованих звинуваченнях, у вираженні матір'ю сумнівів щодо здатності дочки вирішувати життєві проблеми, на смішках щодо розумових здібностей тощо. Тобто вироблено такий тип взаємовідносин матері з дочкою, де мати постійно контролює поведінку та дії, ставиться зневажливо, принижує та недовіряє дорослій дочці.

Крім того, існує зворотний кореляційний зв'язок між самоуправлінням ( $r=-0,30$ ) і психологічним насильством з боку сиблінгів. Жінки, які переживали психологічне насильство з боку брата чи сестри, мають труднощі, що пов'язані з пошуком вирішення незвичайної, нестандартної ситуації.

Гнучкість, як один із компонентів саморегуляції, який виявляється у вмінні швидко й ефективно орієнтуватись у змінних життєвих обставинах, взаємопов'язана з психологічним насильством у родинних стосунках. Низький рівень цього показника зворотно корелює з такими формами психологічного насильства з боку родини чоловіка (свекра, свекрухи, братів чи сестер чоловіка, дідусів і бабусь): погрози ( $r=-0,27$ ), контроль ( $r=-0,25$ ), презирство ( $r=-0,26$ ), негативне оцінювання розумових здібностей невістки ( $r=-0,24$ ), емоційне нехтування ( $r=-0,24$ ). Жінки, які невпевнені у нових, швидкозмінних обставинах, важко звикають до змін поведінки родини, їм потрібен додатковий час, щоб завчасно спланувати свою поведінку, оцінити можливі наслідки своїх дій і способи корекції залежно від ситуації.

Також спостерігається взаємозв'язок таких форм психологічного насильства: заборони і примус ( $r=-0,25$ ), погрози ( $r=-0,24$ ), емоційне нехтування ( $r=-0,28$ ), контроль ( $r=-0,25$ ), негативна оцінка розумових здібностей ( $r=-0,30$ ) з боку власних дітей жінки та моделювання, програмування, корекції, оцінки результатів як складових саморегуляції. Такі компоненти саморегуляції – моделювання та програмування – характеризують вміння регулювати поведінку, коригувати її та передбачати результат дії. Негативна оцінка розумових здібностей з боку дітей пов'язана з невмінням жінки помічати власні помилки, нескритичністю до своїх дій. Така не сформованість саморегуляції діяльності жінки може спонукати її дітей у стосунках з нею до певних форм психологічного насильства. Там, де є слабкий поведінковий контроль жінки, зростає свавілля з боку дітей.

Самостабілізація як компонент емоційної саморегуляції є здатністю до трансформації негативних емоцій у конструктивне русло. До другого чинника "Самостабілізація" увійшли показники нервово-психічної стійкості (0,542), адаптивності (0,614), моральної нормативності (0,696), домінування негативних емоцій (-0,561), негнучкість емоцій (-0,638), небажання зближуватись в емоційній сфері (-0,529), емоційні бар'єри (-0,777). Це компоненти, які входять у процеси самостабілізації емоційного стану, адаптації до змінних умов.

З наявністю фактів психологічного насильства з боку батька ( $r=-0,29$ ), матері ( $r=-0,29$ ), старшого покоління в родині ( $r=-0,27$ ) знижується особистісний адаптив-

ний потенціал жінки. Це свідчить про конфліктність у стосунках жінки з батьками та старшими членами родини, нервово-психічні зриви та зниження нервово-психічної стійкості жінки, що може простежуватись у труднощах поведінкової регуляції вияву власних негативних емоцій, браку адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності, ситуації. Крім того, зі зростанням таких форм психологічного насильства щодо жінки в родині: погрози і знецінення особистості ( $r=0,39$ ), негативне оцінювання розумових здібностей жінки, висловлення сумнівів щодо адекватності її суджень ( $r=0,37$ ) взаємопов'язані з негнучкістю емоцій жінки. Жінка, яку члени родини постійно зневажають, не враховують її думки, або відверто зневажають її рішення, характеризується млявістю емоційної сфери. Погрози в родині корелюють ( $r=0,32$ ) з наявністю емоційних бар'єрів. Це свідчить про те, що домінування негативних емоційних переживань через дисфункційні стосунки у власній родині жінки призводить до певних труднощів у налагодженні емоційних контактів і зростанні емоційних бар'єрів. Зі зростанням психологічного насильства щодо жінки з боку членів її родини показники самостабілізації знижуються.

Третій чинник "Емоційна стійкість" охоплює показники емоційної нестійкості ( $-0,906$ ) й емоційної лабільності ( $-0,643$ ). Емоційна стійкість – позитивна психологічна якість людини, яка виражається в тому, що емоція у відповідальні моменти досягає оптимального ступеня інтенсивності, спрямована на розв'язання поставлених завдань. Тобто, емоційна стійкість є допоміжним компонентом у досягненні цілей, виявляється через постійність у планах і діях, емоційну зрілість, реалістичність у саморегулятивному процесі. Існує кореляційний взаємозв'язок психологічного насильства з напруженістю ( $r=0,31$ ) і депресивністю ( $r=0,32$ ) – показники емоційної нестійкості. Це свідчить про труднощі у контролі емоцій, імпульсивність дій, що зовнішньо може виявлятися у браку почуття відповідальності, капризності тощо. Існує зв'язок між емоційною нестійкістю та психологічним насильством з боку сиблінгів ( $r=0,30$ ). Постійне психологічне насильство може породжувати почуття безпомічності та нездатності впоратись з життєвими труднощами. Поведінка жінок, які зазнали психологічного насильства, може залежати від ситуації, вони з тривожністю очікують неприємностей, можуть впадати у відчай і депресію.

Самоконтроль – це вміння керувати своєю поведінкою, стабілізувати власну емоційну сферу. У структурі емоційної саморегуляції самоконтроль відображає довільний контроль емоційних реакцій і станів. Четвертий чинник "Самоконтроль" складається з таких показників: самоконтроль в емоційній сфері ( $0,654$ ), самоконтроль у діяльності ( $0,609$ ), поведінковий самоконтроль ( $0,666$ ), самоконтроль ( $0,896$ ).

На підставі даних кореляційного аналізу можемо стверджувати, що наявність фактів психологічного насильства з боку батька призводить до зниження самоконтролю в емоційній сфері ( $r=-0,30$ ), тобто змінюються способи та сила вираження емоцій і почуттів. З тим самим показником корелює психологічне насильство з боку матері ( $r=-0,27$ ). Крім того, наявність згаданих деструктивних форм взаємостосунків з матір'ю спричиняє не лише зниження самоконтролю емоцій і почуттів, а й самоконтролю в діяльності ( $r=-0,31$ ), поведінкового самоконтролю ( $r=-0,27$ ) та загального рівня само-

контролю ( $r=-0,33$ ). Матір як значуща особа у становленні особистості жінки, вчиняючи психологічне насильство над нею, негативно впливає на формування навичок самоконтролю дочки. Наслідками психологічного насильства щодо самоконтролю в діяльності та поведінкового самоконтролю може бути формування неефективних і неадаптивних стратегій поведінки в стресових ситуаціях тощо.

Психологічне насильство у стосунках з батьками послаблює загальні навички самоконтролю, що свідчить про зміну здатності контролювати власні вчинки, дії, психічні явища. Також послаблюється самоконтроль у сфері переживань, бо таке насильство найбільше впливає на емоційну сферу жертви, робить її чутливою та ранимою.

Родина чоловіка, виявляючи зневагу, презирство, нехтування, негативну оцінку особистості невістки, сприяє зростанню самоконтролю жінки ( $r=0,33$ ). Таке ставлення до жінки змушує її шукати додаткові внутрішні ресурси для побудови ефективної поведінкової стратегії. Зростання самоконтролю в діяльності та поведінковій сфері жінок передбачає детальний аналіз ситуації, вироблення ефективних стратегій корекції власної поведінки, вияву емоцій і почуттів самопідкріпленням, самонаказу та детального планування своєї діяльності, що набуває особливого значення у ситуації психологічного насильства.

Емоційний інтелект – важливий компонент у процесі саморегулювання емоційного стану, який передбачає наявність усвідомлення своїх емоцій і почуттів, а також переживань людей, які нас оточують. Тобто, емоційний інтелект охоплює саморозуміння, яке можна визначити як процес і результат спостереження, пояснення людиною власних думок і почуттів, мотивів поведінки, вміння виявляти смисл вчинків, здатність до розуміння й аналізу власних емоцій, бо це має значення в процесі регуляції власного емоційного стану. П'ятий чинник “Емоційний інтелект” – це емоційний інтелект (0,697) та його показники: усвідомлення своїх емоцій (0,530) та емоцій інших (0,723), керування своїми емоціями (0,502). Кореляційний аналіз виявив наявність зв'язку психологічного насильства з боку батька ( $r=0,35$ ), старших членів родини ( $r=0,33$ ) й емоційного інтелекту. Можемо стверджувати, що такі факти з боку батька, дідуся чи бабусі – надмірний контроль, емоційне відкидання, нехтування пов'язані з усвідомленням своїх емоцій, розумінням емоційних станів і вміння ними керувати. Зі зростанням психологічного насильства з боку названих членів родини знижується здатність до розуміння ролі власних почуттів та емоцій інших, а також низький рівень здатності керувати своїми та чужими емоціями, що свідчить про невиражену потребу у пізнанні себе, а також низький рівень рефлексії і розуміння думок, почуттів іншої людини.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Отже, психологічне насильство як деструктивна та дисфункційна модель родинних взаємостосунків має значний вплив на емоційну сферу жінки. Жінки, які переживали психологічне насильство в родинних стосунках, відрізняються за особливостями регуляції емоційного стану.

Аналізуючи погляди вчених на особливості емоційної саморегуляції як характеристик у людини та результати проведеного факторного аналізу, можемо описати такі компоненти емоційної саморегуляції: самоуправління та внутрішня мотивація, само-

стабілізація емоційної сфери, емоційна стійкість, самоконтроль, емоційний інтелект і саморозуміння.

З'ясовано, що жінки, які переживали психологічне насильство з боку членів своєї родини (батьків, сиблінгів), мають труднощі, які пов'язані з пошуком вирішення незвичайної, нестандартної ситуації. Мають знижену здатність до самоуправління. З наявністю фактів психологічного насильства з боку батьків і старшого покоління в родині знижується особистісний адаптивний потенціал жінки. Це свідчить про нервово-психічні зриви та зниження нервово-психічної стійкості жінки, що може виявлятися у труднощах поведінкової регуляції власних негативних емоцій, браку адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності та ситуації. Психологічне насильство щодо жінок взаємопов'язане з емоційною нестійкістю, що свідчить про труднощі у контролі емоцій, імпульсивність дій, які зовнішньо можуть виявлятися у браку почуття відповідальності, капризності тощо. Результати підтверджують, що психологічне насильство у стосунках з батьками послаблює загальні навички самоконтролю, що свідчить про зміну здатності контролювати власні вчинки, дії, психічні явища. Також послаблюється самоконтроль у сфері переживань, бо таке насильство найбільше впливає на емоційну сферу жертви, робить її чутливою та ранимою. Такі прояви психологічного насильства з боку батька, дідуся чи бабусі – надмірний контроль, емоційне відкидання, нехтування – пов'язані з труднощами в усвідомленні своїх емоцій, розумінні емоційних станів і вміння ними керувати.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5–12.
2. Кочергіна І. А. Апробація методики дослідження психологічного насильства над жінками в родині / І. А. Кочергіна // Психологія і особистість. – 2017. – № 1 (11). – С. 82–93.
3. Arias J. Psychological abuse: Implications for adjustment and commitment to leave violent partners / J. Arias, K. T. Pape // Violence and Victims. – 1999. – № 14. – P. 55–67.
4. Campbell J. C. Health consequences of intimate partner violence / J. C. Campbell // Lancet. – 2002. – № 35. – P. 1226–1331.
5. Chen M. Nonconscious avoidance and approach behavioral consequences of the automatic evaluation effect / M. Chen, J. A. Bargh // Personality and Social Psychology. – 1999. – № 25. – P. 215–224.
6. Erber R. Task effort and the regulation of mood: The absorption hypothesis / R. Erber, A. Tesser // Journal of Experimental Social Psychology. – 1992. – № 28. – P. 339–359.
7. Koole S. L. The psychology of emotion regulation: An integrative review / S. L. Koole // Cognition and Emotion. – 2009. – № 23. – P. 4–41.
8. Littleton H. L. Coping with the experience of rape / H. L. Littleton, Radecki Breitkopf // Psychology of Women Quarterly. – 2006. – № 30. – P. 106–116.
9. Shaef A. Co-dependence: Misunderstood / A. Shaef. – San Francisco, 1996. – 105 p.
10. Sonkin D. J. Defining psychological maltreatment in Domestic Violence Perpetration Treatment Program: Multiple Perspectives / D. J. Sonkin [Electronic resource]. – Access mode: / www/daniel-sonkin.com.

11. Tomison A. M. Emotional Abuse: The Hidden Form of Maltreatment / A. M. Tomison, J. Tucci [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.aifs.org.au/hch/issues.html>

Стаття надійшла до редколегії 06.05.2018

Прийнята до друку 28.05.2018

## **EMOTIONAL SELF-REGULATION OF WOMEN WHO SUFFERED FROM PSYCHOLOGICAL ABUSE IN A FAMILY**

**Iryna KOCHERHINA**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,  
e-mail irakocherhina@ukr.net*

The results of the study of the peculiarities of the regulation of the emotional state of women who suffered from psychological abuse in the family are presented in the article. Different scientific approaches to the study of self-regulation concepts, emotional self-regulation and psychological abuse are analyzed here. It is shown that family as a specific form of human coexistence plays an important role in the life of each person. Also, it is shown that the consequences of psychological abuse lead to violations of interpersonal interaction in the family and personal changes that include a range of negative experiences. Moreover, it is emphasized that psychological abuse in interactions is a stressful factor, therefore it is expedient to study the features of the emotional sphere of women, who exposed to this kind of abuse. The components of emotional self-regulation of women who have experienced psychological abuse are considered and analyzed here. It is alleged that the presence of such kind of abusive behavior of family members negatively affects on the processes of self-regulation of the emotional state. It has been established that women who were suffered from psychological abuse by their family members have reduced self-control skills and difficulties in understanding their own emotional experiences and emotions of other people. Analyzing the views of scientists on the features of emotional self-regulation as one of the characteristics of a person and the results of the conducted factor analysis, we can describe such components of emotional self-regulation as self-management and internal motivation, self-stabilization of the emotional sphere, emotional stability, self-control, emotional intelligence and self-understanding. It has been established that women who have experience in psychological abuse by members of their family (parents, siblings) have difficulties related to finding a solution to an unusual, non-standard situation, the need to find new solutions to exit from these crisis relationships. There is a reduced ability to self-management. Also, with the presence of evidence of psychological abuse by parents and older generation in the family, the person's adaptive potential of a woman decreases. In addition, psychological abuse of women is interlinked with emotional instability, which indicates difficulty in controlling emotions, impulsiveness of actions that can externally manifest in the absence of a sense of responsibility, capriciousness, etc. The results confirm that psychological abuse in relationships with parents weakens the general skills of self-control, which indicates a change in the ability to control their own actions, psychic phenomena. Self-control in the realm of emotions also weakens, because such abuse affects on the emotional sphere of the victim most of all, making it more sensitive and vulnerable. Such manifestations of psychological abuse from the side of the father, grandparents or grandmother, such as excessive control, emotional rejection, neglect, are related to difficulties in understanding their emotions, understanding their emotional states and their ability to manage them.

*Keywords:* self-regulation, emotional self-regulation, psychological abuse.