

Структурные характеристики психических состояний женщин, переживающих трудности совладания с кризисом середины жизни

Скрипачева Е.Н.,

кандидат психологических наук, директор психологического консультационного центра «Диалог», Северск, Россия, pkc_dialog@mail.ru

Бохан Т.Г.,

доктор психологических наук, заведующая кафедрой психотерапии и психологического консультирования, Национальный исследовательский Томский государственный университет (НИ ТГУ), Томск, Россия, btg960@sibmail.com

Шабаловская М.В.,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и дифференциальной психологии, ГБОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (ГБОУ ВПО СибГМУ Минздрава России), доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования, Национальный исследовательский Томский государственный университет (НИ ТГУ), Томск, Россия, m_sha79@mail.ru.

Для цитаты:

Скрипачева Е.Н., Бохан Т.Г., Шабаловская М.В. Структурные характеристики психических состояний женщин, переживающих трудности совладания с кризисом середины жизни [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2015. Том 7. №3. С. 72–81. doi: 10.17759/psyedu.2015070308

For citation:

*Skripacheva E.N., Bohan T.G., Shabalovskaya M.V. Structural characteristics of mental states in women experiencing difficulties coping with midlife crisis [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie PSYEDU.ru* [Psychological Science and Education PSYEDU.ru], 2015, vol. 7, no. 3, pp. 72–81. doi: 10.17759/psyedu.2015070308. (In Russ., Abstr. in Engl.)*

Развитие кризиса середины жизни у женщин сопровождается формированием психических состояний, влияющих на качество жизни женщин и определяющих возможности трансформации кризиса середины жизни в новый этап саморазвития. Выборку респондентов составили женщины в количестве 168 человек, в возрасте от 30 до 44 лет. В качестве методов исследования были использованы проективные методики, опросники, контент-анализ. Показатель отклонения от аутогенной нормы по тесту М. Люшера у женщин с выраженностью симптомов кризиса имеет довольно сильную положительную корреляцию с показателем «негативные состояния» ($r=0,4$; $p<0,001$). Выявлены параметры психических состояний (антипатия, тревожность, напряженность, асинтония, утомление), выраженность и фиксация которых может способствовать формированию негативных психических состояний в целом, затрудняющих личностные и социальные изменения в кризисе середины жизни. Определены доминирующие

мотивации, значимые для развития и трансформации кризиса середины жизни у женщин. Результаты дополняют научные представления о психических состояниях и их возрастных особенностях с учетом гендерного аспекта.

Ключевые слова: психические состояния, кризис середины жизни, женщины, мотивация, стресснапряжение.

В научной литературе отмечается необходимость изучения психических состояний в возрастном контексте, так как интенсивность, число и качество переживаемых состояний, их функции, возможности их осознанности, способность их регуляции имеют свою возрастную специфику, что определяет задачи и методы психологической коррекции в различных социальных практиках психологической помощи [8; 10; 16]. Особенно актуализируется изучение данной проблемы в те периоды жизни человека, когда психические состояния становятся более интенсивными, приобретают острый и негативный характер, трудности совладания с ними обуславливают личностные, социальные проблемы, психическое и физическое неблагополучие. Именно к таким периодам относятся возрастные кризисы [12]. От интенсивности эмоциональных состояний во многом зависит прохождение возрастного кризиса, с ними связана возможность поиска собственной идентичности в динамике жизненных изменений [20]. Не случайно, в последнее десятилетие значительно возросла востребованность психологических услуг со стороны взрослых, во многом состоявшихся людей [17]. Особый интерес к проблеме психических состояний женщин при переживании кризиса середины жизни обусловлен силой и остротой переживания, трудностями совладания с негативными психическими состояниями, снижающими качество жизни, способствующими развитию социальных проблем, психического и соматического нездоровья женщин, снижению их профессионального долголетия [4; 5; 14; 15].

В определении задач и методов выявления особенностей психических состояний женщин, переживающих кризис среднего возраста, нами учитывались следующие научные положения: о фазовой динамике развития кризиса середины жизни [17; 20]; о гендерных различиях в переживании кризиса [1; 11]; о возможности достаточно полного описания структурных характеристик психических состояний через определенные параметры психических состояний [6; 7]; о функции сигнала о появлении новообразований развития [4; 13]; о детерминантах психических состояний [9; 18; 19].

Программа исследования

В качестве методов исследования использовались: метод цветовых выборов М. Люшера, адаптированный А.А. Кармановым [7] для выявления 16 параметров психических состояний, Н.А. Аминовым [2] для диагностики структуры текущих доминирующих мотиваций в психических состояниях, А.И. Юрьевым [21] для оценки уровня непродуктивной нервно-психической напряженности; анкета, предполагающая свободные высказывания респондентов на открытые вопросы; опросник «Симптомы нормативного кризиса» И.А. Шляпниковой; опросник «Депрессия – Астения – Тревожность»; «Оценка уровня социальной фрустрированности» (Л.И. Вассерман, в модификации В.В. Бойко); «Опросник терминальных ценностей – ОТеЦ» (И.Г. Сенин). Методы обработки данных: контент-анализ, статистические методы – коэффициент α -Кронбаха, критерии Манна–

Уитни, коэффициент корреляции Спирмена, факторный анализ с использованием пакета SPSS for Windows 13.0, 17.0.

Выборку респондентов составили женщины, обратившиеся за психологической помощью в виде индивидуального консультирования, психологических тренингов в количестве 168 человек, в возрасте от 30 до 44 лет, медианный возраст – 37 лет, нижняя квартиль возраста – 33 года, верхняя – 39 лет.

Результаты и их интерпретация

Численные показатели теста М. Люшера показывают в среднем по группе незначительное отклонение от нормы: вегетативный коэффициент составляет 1,13 балла при норме 1 балл и потенциально возможном максимуме 5 баллов. Отклонение от аутогенной нормы составляет 20,99 балла (диапазон от 0 до 32). Модальный цветовой профиль выборки следующий: 0, 2, 1, 6, 2, 3, 5, 5. Эта подборка цветов свидетельствует о том, что в данный момент большинство респондентов эмоционально напряжены и желают найти выход из создавшейся ситуации, оценивают обстановку как враждебную и изнурены конфликтами, многие из них могут считать себя несчастными, желать самоутвердиться, реализовать свои планы, отмечается эгоцентричность, основной потребностью у многих может быть потребность в опоре, безопасности.

Показатель отклонения от аутогенной нормы по тесту М. Люшера имеет довольно сильную положительную корреляцию с показателем «негативные состояния» ($r=0,4$; $p<0,001$), смысловая категория по результатам контент-анализа высказываний анкеты, и общим показателем силы кризиса ($r=0,29$; $p<0,001$). Эти корреляции сохраняются в случае полной и частной связи. Также отклонение от аутогенной нормы имеет полные положительные связи с такими показателями субъективного компонента социальной ситуации развития, как «недовольство своим образованием» ($r=0,22$; $p<0,001$), «неудовлетворенность отношениями с коллегами» ($r=0,16$; $p<0,01$), фактором фрустрации «неудовлетворенность жизнью в целом» ($r=0,19$; $p<0,001$), ценностью высокого материального положения ($r=0,2$; $p<0,001$).

Таким образом, показатели негативных психических состояний, выявленные с помощью проективной методики и контент-анализа высказываний, находятся в прямой связи с показателем «силы кризиса» методики «Симптомы нормативного кризиса». Можно предположить, что женщины, у которых симптомы кризиса сопровождаются выраженными негативными психическими состояниями, испытывают неудовлетворенность своим образованием, отношениями с коллегами, жизнью в целом, более значимой для них является ценность высокого материального положения.

Использование теста М. Люшера позволило получить усредненный для группы респондентов профиль параметров психических состояний (рис.).

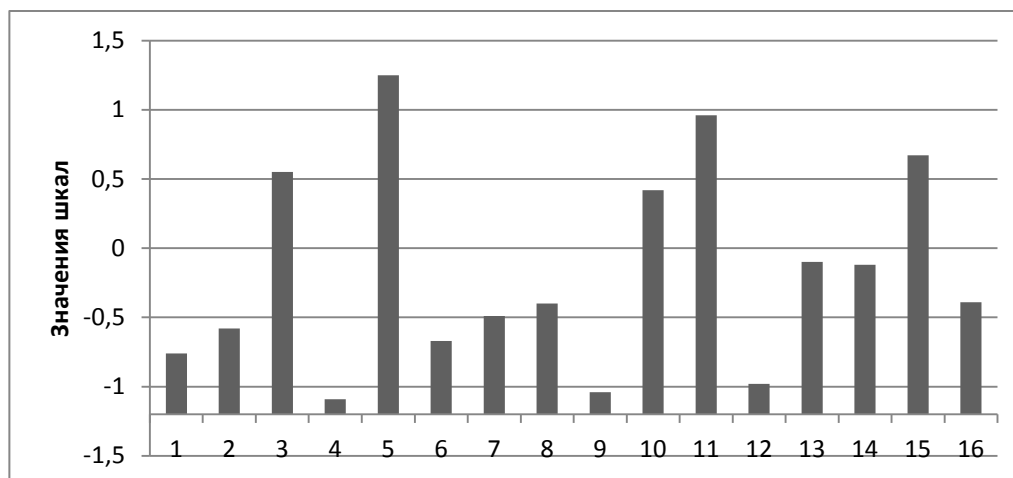


Рис. Усредненный профиль 16 параметров психических состояний:

1 – энергичность/утомление; 2 – расслабленность/напряженность; 3 – хладнокровие/стресс; 4 – спокойствие/тревожность; 5 – терпимость/принципиальность; 6 – расслабленность/критичность; 7 – общительность/замкнутость; 8 – конформность/фанатичность; 9 – восхищенность/возмущенность; 10 – синтония/асинтония; 11 – симпатия/антипатия; 12 – любовь/ненависть; 13 – готовность/растерянность; 14 – любопытство/скука; 15 – сытость/голод; 16 – дружелюбие/враждебность

Согласно данным, по параметру эмоционального состояния можно отметить, что многие женщины: более дружелюбны, чем враждебны; более склонны проявлять интерес, чем скучать; более готовы действовать. Результаты практических параметров психических состояний свидетельствуют, что многие женщины чувствуют себя достаточно энергичными, в меру спокойными, однако, при этом у многих из них отмечается некоторое стресснапряжение. Мотивационные состояния, как типичные состояния, которые появляются в процессе межличностного взаимодействия, характеризуются проявлениями у многих женщин антипатии, некоторым ограничением в способности гармонично откликаться на состояния других людей, при этом многие женщины более склонны испытывать восхищение и любовь, чем переживать возмущение и ненависть. Их гуманитарные состояния, как психические состояния, обусловленные поисками информации, установлением ее истинности, у многих женщин представлены принципиальностью, но при этом расположенностью к людям, к восприятию новой информации вообще, состояниями конформности, общительности.

С целью выявления различий в параметрах психических состояний женщин при вхождении в кризис середины жизни и на его пике сравнивались данные двух крайних групп. В отношении различий в параметрах психических состояний выявлены значимые различия (при $p < 0,005$), которые свидетельствуют о том, что женщины с выраженностью симптомов кризиса по сравнению с теми, кто указывает на незначительные проявления кризиса, более напряжены, тревожны, критичны, замкнуты, ригидны, более настроены на возмущение, менее испытывают чувство любви, более растеряны, в меньшей мере проявляют интерес к миру.

Факторный анализ позволяет выделить варианты профилей параметров психических состояний, характерных для данной выборки женщин. Выявлены шесть факторов, которые раскрывают 95 % вариативности входящих в них показателей, что является очень высоким значением.

Психологическое наполнение выявленных факторов, которые получили условные названия по показателю с наибольшей корреляционной нагрузкой, следующее:

Ф1 – «Антипатия» – антипатия (0,875), ненависть (0,792), фанатичность (0,739), замкнутость (0,586), скука (0,532), стресс (0,530);

Ф2 – «Тревожность» – тревожность (0,985), скука (0,757), критичность (0,733), враждебность (0,603);

Ф3 – «Напряженность» – напряженность (0,949), растерянность (0,652), конформность (-0,610);

Ф4 – «Асинтония» – асинтония (0,955), хладнокровие (-0,800), критичность (0,629), возмущенность (0,621);

Ф5 – «Принципиальность» – принципиальность (0,953), дружелюбие (-0,588);

Ф6 – «Утомление» – утомление (0,828), замкнутость (0,701), возмущенность (0,670), растерянность (0,607).

Содержание факторов указывает на варианты доминирующих компонентов, когда само состояние становится зависимой составляющей. Большинство профилей параметров психических состояний имеют негативную модальность. Фиксация и выраженность таких доминирующих компонентов в структуре психических состояний у женщин, как антипатия, тревожность, напряженность, асинтония, утомление могут способствовать формированию негативных психических состояний в целом, усиливающих силу кризиса (на что указывает положительная корреляционная связь) и затрудняющих личностные и социальные трансформации в кризисе середины жизни.

Выявленные профили параметров психических состояний могут указывать на условия формирования доминирующих негативных психических состояний у женщин при переживании кризиса середины жизни, фиксация которых может затруднять позитивную трансформацию кризиса. К таким доминирующим компонентам параметров психических состояний могут быть отнесены мотивационные состояния: антипатия и асинтония; практические состояния: тревожность, напряженность и утомление. Негативное отношение к людям, неспособность гармонично откликаться на состояния других людей, т. е. закрытость по отношению к социальному миру, а также тревожность, хроническая напряженность и утомление затрудняют образование новых смыслов, поиск и осуществление новых действий по самопреобразованию и поиску в среде тех условий, которые бы служили точкой реализации новых возможностей женщин, тем самым трансформируя кризис в новый образ жизни.

Учитывая, что мотивационные составляющие в структуре психических состояний выделяются многими авторами, нами осуществлен анализ доминирующих мотивов. Методом частотного анализа установлена частота встречаемости доминирующих мотиваций в группе респондентов. Варианты наиболее часто указываемых доминирующих мотиваций представлены мотивацией поиска позитивных ощущений, мотивацией конструктивного самовыражения, мотивацией самоутверждения, мотивацией аффилиации. Эти доминирующие мотивации были классифицированы по критерию активности/пассивности, внутренней конфликтности, значимости для развития и трансформации кризиса.

Доминирующая мотивация поиска позитивных ощущений, разрядки напряжения представлена следующими вариантами потребностей и стремлений женщин: потребность в разрешении невыносимой ситуации при ощущении ее неразрешимости; неудовлетворенность и пассивно-протестная реакция против сложившихся обстоятельств; эмоциональная напряженность, психосоматические расстройства; потребность в стабильной обстановке; пассивность, беспокойство, тревожное состояние, отсутствие возможности самореализации, сниженный фон настроения; потребность в покое, избегании конфликтов, стремление к расслаблению и отдыху.

Мотивация конструктивного самовыражения, эффективная для трансформации кризиса, связана со следующими потребностями и устремлениями: потребность в самореализации в сочетании с потребностью в обладании жизненными благами, стремлением к доминированию, высокой мотивацией достижения, поиском новых контактов и сфер интересов; отмечается активность самореализации, проявляющаяся в стремлениях к нетривиальному подходу к решению проблем. Вариантами конфликтов разнонаправленных мотивационных тенденций в мотивации конструктивного самовыражения являются: потребность достижения успеха и независимой самореализации, с одной стороны, и потребность в отсутствии активных действий, в отдыхе в силу переутомления, внутренней напряженности, ощущения непреодолимых трудностей, заблокированных временным снижением активности – с другой; потребность в действии, эмоциональной вовлеченности, в переменах, поиск признания и стремление к сопричастности, с одной стороны, и стремление к покою, уединенности – с другой.

Доминирующая мотивация самоутверждения представлена следующими вариантами потребностей и стремлений женщин: потребность в доминировании, в противодействии давлению внешних факторов, в самостоятельности принятия решений; стремление к преодолению стоящих на пути к реализации своих намерений препятствий; потребность в признании своего авторитета в глазах окружающих. Установлены следующие конфликты разнонаправленных мотивационных тенденций в мотивации самоутверждения: с одной стороны, – потребность в отстаивании собственных установок, в значимости собственной социальной позиции, стремление укрепить свою самооценку, повышенное чувство собственного достоинства и болезненное самолюбие, с другой – потребность в эмоциональной вовлеченности, в переменах, в общении, ориентировка на мнение значимых других и референтной группы.

Мотивация аффилиации представлена следующими сочетаниями потребностей: потребность в понимании, любви и поддержке в сочетании с потребностью в покое, уединенности, избавлении от стресса; потребность в защите и помощи в сочетании с пассивностью, зависимостью, тревожностью, неуверенностью в себе, мнительностью и боязливостью, опасениями за свое здоровье. К вариантам конфликтных тенденций мотивации аффилиации относятся: противоречие между потребностью в прочной и глубокой привязанности, в понимании и любви, эмоциональном комфорте и потребностью в защите от внешних воздействий, доминированием мотивации избегания неуспеха и ригидностью установок.

Выводы

1. Отклонение от аутогенной нормы по тесту М. Люшера имеет достаточно сильную положительную корреляцию с показателем «негативные состояния» и общим показателем силы кризиса и свидетельствует о взаимной дополнительности проективных, феноменологических и номотетических показателей психических состояний.

2. Отклонение от аутогенной нормы по тесту М. Люшера имеет полные положительные связи с такими показателями субъективного компонента социальной

ситуации развития, как «недовольство своим образованием», «неудовлетворенность отношениями с коллегами», «неудовлетворенность жизнью в целом», что позволяет сделать предположение о том, что концентрация на материальном достатке сопровождается у женщин ростом эмоциональной напряженности, неудовлетворенностью состоянием ряда жизненных сфер, ростом депрессивных проявлений.

3. Выявлен усредненный профиль параметров психических состояний, который указывает на положительные характеристики эмоциональных состояний (дружелюбие, заинтересованность, готовность действовать), достаточную энергичность, конформность, общительность у многих женщин. При этом можно отметить, что многие женщины, переживающие трудности совладания с кризисом середины жизни, испытывают стресснапряжение, их мотивационные состояния, как типичные состояния, которые появляются в процессе межличностного взаимодействия, характеризуются проявлениями антипатии, ограничением в способности гармонично откликаться на состояния других людей.

4. Выявлены параметры психических состояний, выраженность и фиксация которых могут способствовать формированию негативных психических состояний в целом, затрудняющих личностные и социальные трансформации в кризисе середины жизни. К ним относятся: антипатия, тревожность, напряженность, асинтония, утомление.

5. Выявленные в факторном анализе профили параметров психических состояний могут указывать на эмоционально-установочные комплексы, фиксация которых в структуре психических состояний женщин приводит к усилению негативных симптомов кризиса и затрудняет трансформацию кризиса середины жизни.

6. Выявлены доминирующие мотивации и осуществлена их классификация по критерию активности/пассивности, внутренней конфликтности, значимости для развития и трансформации кризиса.

Литература

1. *Абрамова Г.С.* Возрастная психология. М.: Издат. центр «Академия», 1999. 672 с.
2. *Аминов Н.А., Аверина И.С.* Экспресс-диагностика аверсивных (страх – гнев) состояний и формы межличностных конфликтов у младших школьников // *Диагностика и регуляция эмоциональных состояний.* Ч.1. М., 1990. С. 4–7.
3. *Бохан Т.Г.* Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: Дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2008. 394 с.
4. *Бохан Н. А. и др.* Клиническая коморбидность психоневрологических проявлений алкоголизма у женщин/ Бохан Н. А., Мандель А. И., Анкудинова И.Э., Трескова И.А., Кисель Н.И.// *Наркология.* 2011. № 10(118). С. 36–41.
5. *Габдреева Г.Ш.* Половые различия толерантности к стрессу // *Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова.* Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. Вып.4. С. 400–410.
6. *Ганзен В.А., Юрченко В.Н.* Систематика психических состояний человека // *Вестник ЛГУ.* 1991. Сер. 6. Вып. 1. С. 47–55.
7. *Карманов А.А.* Методика диагностики основных параметров психического состояния тестом Люшера. СПб.: Иматон, 1999. 89 с.
8. *Колосова М.А.* Неравновесные психические состояния и новообразования подросткового возраста // *Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова.* Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. Вып.4. С. 172–185.
9. *Лёвкин В.Е.* Психические состояния и общее состояние человека // *Человек в зеркалах гуманитарного познания: Сб. статей.* Тюмень: Вектор Бук, 2002. С. 61–76.
10. *Малкина-Пых И.Г.* Возрастные кризисы взрослости. М.: Эксмо, 2005. 416 с.

Скрипачева Е.Н., Бохан Т.Г., Шабаловская М.В.
Структурные характеристики психических состояний женщин, переживающих трудности совладания с кризисом середины жизни
Психологическая наука и образование psyedu.ru
2015. Том 7. № 3. С. 72–81.

Skripacheva E.N., Bohan T.G., Shabalovskaya M.V.
Structural characteristics of mental states in women experiencing difficulties coping with midlife crisis
Psychological Science and Education psyedu.ru
2015, vol. 7, no. 3, pp. 72–81.

11. *Мирзиев И.Х.* Гендерные и возрастные особенности саморегуляции психических состояний // Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. Вып. 4. С. 284–297.
12. *Поливанова К.Н.* Психологический анализ кризисов возрастного развития // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 61–69.
13. *Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: ПЕР СЭ, 2004. 176 с.
14. *Семке В.Я., Бохан Н.А., Мандель А.И.* Персонологический анализ в контексте систематики аддиктивных состояний // Наркология. 2006. № 1. С. 60–66.
15. *Семке В.Я., Епанчинцева Е.М.* Душевные кризисы и их преодоление. Томск: Изд-во Томского ун-та, 2005. 212 с.
16. *Скрыль В.Н.* Особенности проявления нормативного кризиса развития женщин в период поздней взрослости: Автореф. дис.... канд. психол. наук. СПб, 2009. 24 с.
17. *Солдатова Е.Л.* Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2007. 43 с.
18. *Федосеева А.М., Черкевич Е.А.* Факторы психического состояния // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (г. Санкт-Петербург, 25–28 июня 2003 г.) СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. Т. 8. С. 20–24.
19. *Цагарелли Е.Б.* Личностные детерминанты неравновесных психических состояний. Дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2003. 188 с.
20. *Шляпникова И.А.* Взаимосвязь эго-идентичности и личностной зрелости: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2010. 23 с.
21. *Юрьев А.И.* Оценка отрицательных практических состояний человека-оператора на основе данных теста Люшера // Проблемы инженерной психологии: Тезисы VI всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып.2 / Под. ред. Б.Ф. Ломова. Л., 1984. С. 239–241.

Structural Characteristics of Mental States in Women Experiencing Difficulties Coping with Midlife Crisis

Skripacheva E.N.,
PhD (Psychology), director of the «Dialogue» psychological counseling center, Seversk, Russia, pkc_dialog@mail.ru

Bohan T.G.,
Dr. Sci. (Psychology), Head of Chair of Psychotherapy and Counseling, National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia, btg960@sibmail.com

Shabalovskaya M.V.,
PhD (Psychology), Associate Professor, Chair of general and differential psychology, Siberia State Medical University, Associate Professor, Chair of Psychotherapy and Counseling, National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia, m_sha79@mail.ru.

The development of a midlife crisis in women is accompanied by forming mental states that affect the quality of life and determine the possibilities of transformation of midlife crisis into a new stage of self-development. Study sample were 168 women, aged 30 to 44 years. We used projective techniques, questionnaires, content analysis as study methods. The deviation indicator from autogenous norm of M. Lusher test in women with the crisis symptoms has a rather strong positive correlation with the «negative conditions» index ($r=0,4$; $p<0,001$). We have identified the parameters of mental states (antipathy, anxiety, tension, asintonia, fatigue) that may contribute to the formation of negative mental states in general, hampering personal and social changes in the midlife crisis. The article defines the dominant motivations meaningful for development and transformation of midlife crisis in women. The results complement the scientific understanding of mental states and age characteristics from a gender perspective.

Keywords: mental states, midlife crisis, women, motivation, stress, tension.

References

1. Abramova G.S. *Vozrastnaya psikhologiya* [Developmental psychology]. Moscow: Publ. Academy, 1999. 672 p.
2. Aminov N.A., Averina I.S. *Ekspress-diagnostika aversivnykh (strakh - gnev) sostoyanii i formy mezhlchnostnykh konfliktov u mladshikh shkol'nikov* [Rapid diagnosis aversive (fear - anger) States and forms of interpersonal conflict among primary school children]. *Diagnostika i regulyatsiya emotsional'nykh sostoyanii* [Diagnostics and regulation of emotional States]. Moscow, 1990, pp. 4–7.
3. Bokhan T.G. *Kul'turno-istoricheskii podkhod k stressu i stressoustoichivosti*. Diss. dokt. psikhol. nauk [Cultural-historical approach to stress and stress resistance. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Tomsk, 2008. 394 p.
4. Bokhan N. A., Mandel' A. I., Ankudinova I.E., Treskova I.A., Kisel' N.I. *Klinicheskaya komorbidnost' psikhonevrologicheskikh proyavlenii alkogolizma u zhenshchin* [Clinical comorbid neuropsychiatric manifestations of alcoholism in women]. *Narkologiya* [Narcology], 2011, no. 10 (118), pp. 36–41.
5. Gabdreeva G.Sh. *Polovye razlichiya tolerantnosti k stressu* [Sex differences in tolerance to stress]. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii* [Psychology of mental States]. Prohorov A.O. (ed.). Kazan: Publ. Center for innovative technology, 2002, pp. 400–410.
6. Ganzen V.A., Yurchenko V.N. *Sistematika psikhicheskikh sostoyanii cheloveka* [Taxonomy of mental States of a person]. *Vestnik LGU* [Vestnik Leningrad Univ], 1991. Series 6. Issue 1, pp. 47–55.
7. Karmanov A.A. *Metodika diagnostiki osnovnykh parametrov psikhicheskogo sostoyaniya testom Lyushera* [The technique of diagnostics of the main parameters of the mental state test Luscher]. Saint-Petersburg: Imaton, 1999. 89 p.
8. Kolosova M.A. *Neravnovesnye psikhicheskie sostoyaniya i novoobrazovaniya podrostkovogo vozrasta* [Nonequilibrium mental state and neoplasms of adolescence]. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii* [Psychology of mental States]. Prohorov A.O. (ed.). Kazan: Publ. Center for innovative technology, 2002, pp. 172–185.
9. Levkin V.E. *Psikhicheskie sostoyaniya i obshchee sostoyanie cheloveka* [Mental state and General health of the person]. *Chelovek v zerkalakh gumanitarnogo poznaniya* [Man in the mirror humanitarian knowledge]. Tyumen: Vektor Buk, 2002, pp. 61–76.

Скрипачева Е.Н., Бохан Т.Г., Шабаловская М.В.
Структурные характеристики психических состояний женщин, переживающих трудности совладания с кризисом середины жизни
Психологическая наука и образование psyedu.ru
2015. Том 7. № 3. С. 72–81.

Skripacheva E.N., Bohan T.G., Shabalovskaya M.V.
Structural characteristics of mental states in women experiencing difficulties coping with midlife crisis
Psychological Science and Education psyedu.ru
2015, vol. 7, no. 3, pp. 72–81.

10. Malkina-Pykh I.G. *Vozrastnye krizisy vzroslosti* [Age crises of adulthood]. Moscow: Eksmo, 2005. 416 p.

11. Mirziev I.Kh. *Gendernye i vozrastnye osobennosti samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanii* [Gender and age characteristics of self-regulation of mental States]. *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii* [Psychology of mental States]. Prohorov A.O. (ed.). Kazan: Publ. Center for innovative technology, 2002, pp. 284–297.

12. Polivanova K.N. *Psikhologicheskii analiz krizisov vozrastnogo razvitiya* [Psychological analysis of the crises of the age of the]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1994, no. 1. Pp, 61–69.

13. Prokhorov A.O. *Metodiki diagnostiki i izmereniya psikhicheskikh sostoyanii lichnosti* [Methods of diagnosis and measurement of mental States of individual]. Moscow: Publ. PER SE, 2004. 176 p.

14. Semke V.Ya., Bokhan N.A., Mandel' A.I. *Personologicheskii analiz v kontekste sistematiki additivnykh sostoyanii* [Personological analysis in the context of systematics addictive States]. *Narkologiya* [Narcology], 2006, no.1, pp. 60–66.

15. Semke V.Ya., Epanchintseva E.M. *Dushevnye krizisy i ikh preodolenie* [Emotional crises and overcoming them]. Tomsk: Publ. Tomsk University, 2005. 212 p.

16. Skryl' V.N. *Osobennosti proyavleniya normativnogo krizisa razvitiya zhenshchin v period pozdnei vzroslosti*. Avtoref. kand. psikhol. nauk. [The characteristics of the manifestation of the normative crisis of women's development in late adulthood. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Saint-Petersburg, 2009. 24 p.

17. Soldatova E.L. *Normativnye krizisy razvitiya lichnosti vzroslogo cheloveka*. Avtoref. dokt. psikhol. nauk [Normative crises of personal development adult. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Ekaterinburg, 2007. 43 p.

18. Fedoseeva A.M., Cherkevich E.A. *Faktory psikhicheskogo sostoyaniya* [Factors mental state]. *Ezhegodnik Rossiiskogo psikhologicheskogo obshchestva*: Materialy Tretyego Vserossiiskogo s"ezda psikhologov (g. Sankt-Peterburg 25-28 iyunya 2003 g.) [Yearbook of the Russian psychological society: Proceedings of the Third all-Russian Congress of psychologists]. Saint-Petersburg: Publ. St. Petersburg University, 2003. Vol.8, pp. 20–24.

19. Tsagarelli E.B. *Lichnostnye determinanty neravnovesnykh psikhicheskikh sostoyanii*. Diss. kand. psikhol. nauk [Personal determinants of nonequilibrium mental States. Ph. D. (Psychology) diss]. Kazan, 2003. 188 p.

20. Shlyapnikova I.A. *Vzaimosvyaz' ego-identichnosti i lichnostnoi zrelosti*. Avtoref. kand. psikhol. nauk [The relationship of ego-identity and personal maturity. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Chelyabinsk, 2010. 23 p.

21. Yur'ev A.I. *Otsenka otritsatel'nykh praksicheskikh sostoyanii cheloveka-operatora na osnove dannykh testa Lyushera* [Assessment of negative praksicheskikh state of the human operator on the basis of data Luscher test]. In Lomov B.F. (ed.) *Problemy inzhenernoi psikhologii: Tezisy Shestoi vsesoyuznoi konferentsii po inzhenernoi psikhologii* [The problems of engineering psychology. Abstracts of the Sixth all-Union conference on engineering psychology]. Leningrad, 1984, pp. 239–241.