

**А.А. Королева**

### **Взаимосвязь параметров семейной истории и смысложизненных ориентаций женщины в период кризиса середины жизни**

В статье рассматриваются основные теоретические взгляды на проблему смысложизненного кризиса в середине жизни. Описаны особенности трансформации ценностно-смысловой сферы женщины в кризисный период. Обозначена роль семейной истории в кризисные периоды, а также представлен анализ взаимосвязей между параметрами семейной истории и смысложизненными ориентациями женщины на данном возрастном этапе.

**Ключевые слова:** кризис середины жизни, смысложизненный кризис, внутренняя трансформация, смысложизненные ориентации, семейная история, параметры семейной истории, идентификация со значимыми женскими фигурами, связь с родом.

**A. A. Koroliova**

### **Interrelation of Parameters of Family History and Women's Meaning of Life Orientations during the Crisis of the Mid-Life**

The article examines the main theoretical approaches to the problem of the crisis of the meaning of life in the mid-life. Features of the transformation of the value-semantic sphere of women in the crisis are marked. Is defined the role of family history in times of the crisis, as well as is presented the analysis of the correlation between the parameters of family history and the women's meaning of life orientation at this age period.

**Keywords:** a mid-life crisis, a crisis of the meaning of life, inner transformation, a meaning of life orientation, family history, parameters of family history, identification with significant female figures, connection to the family.

В настоящее время невозможно представить себе человека, который прошел свой жизненный путь, минуя кризисы. Оказывая существенное влияние на развитие и становление человека, критические периоды и кризисы являются неотъемлемой частью жизненного пути личности.

Рассмотрение онтогенеза как целостного непрерывного процесса развития человека привело к расширению представлений о жизненных кризисах как в практической, так и в академической психологии. Все больше исследователей стали обращать внимание на кризисы взрослых людей, в том числе на кризис середины жизни.

В современной системе представлений о кризисах личности кризис середины жизни рассматривается и как возрастно-нормативный (являющийся обязательным для зрелой личности и имеющий временную локализацию), и как личностный (имеющий экстраординарный характер). При этом кризис середины жизни «преимущественно происходит во внутреннем плане личности».

Особенностью данного периода является перестройка смысловых структур сознания и пере-

ориентация на новые жизненные ценности, ведущие к смене характера деятельности и взаимоотношений. Данные особенности позволяют квалифицировать описываемый период как один из наиболее трансформационных. Внешняя и внутренняя трансформация в данный период ставит человека перед необходимостью изменения способа бытия, отношения к себе, окружающему миру и основным экзистенциальным проблемам.

Ряд авторов (В.А. Аверин, А.А. Деркач, А.А. Реан, М.В. Гомезо, В.С. Геразимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова и др.) в качестве одной из основных особенностей кризиса середины жизни рассматривают ощущение пустоты и бессмысленности жизни [2, 3, 7, 8]. Кризис проявляется в том, что «взрослый человек в середине своего жизненного пути мучительно пытается ответить на вопросы: как жить дальше? Для чего жить дальше? Зачем вообще жить дальше?» [3, с. 37]. Иными словами, на первый план выходят вопросы, связанные со смыслом жизни. Не случайно многие авторы рассматривают кризис середины жизни как смысложизненный кризис. Так, К.В. Карпинский, рассматривая возрастной

аспект смысложизненного кризиса в контексте онтогенетической динамики личности, соотносит данный кризис с возрастом середины жизни [4]. В данном случае автор подчеркивает нормативный характер смысложизненного кризиса. Исходя из этого, нетрудно предположить, что в середине жизни, характеризующейся глубокой внутренней трансформацией, для человека наиболее актуальными становятся вопросы, связанные с утратой смысла жизни.

Немаловажными для понимания утраты смысла жизни в кризисный период являются взгляды Ф.Е. Василюка. По мнению автора, утрата человеком смысла является следствием противоречия во всей системе жизни, то есть системе «сознание - бытие». Автор считает, что «сознание не может принять бытие в таком виде и теряет способность осмыслять и направлять его, а бытие, будучи неспособным реализовывать устремленность сознания и не находя в сознании адекватных ему форм, выходит из-под контроля сознания, развивает стихийные связи и зависимости, которые еще больше нарушают смысловое соответствие между ним и сознанием» [1].

По мнению И.А. Калинина, в основе возникновения кризисного состояния лежит некая «ценностная и смысловая невесомость». В рамках жизненного кризиса, как временного периода переживаний человека, «происходит стремительный процесс «обнуления» (стремление к нулевой точке отсчета) какого-либо параметра мотивационной и/или целевой составляющей личностного смысла по отношению к конкретной ценности, являющейся для человека значимой» [5, с.108]. В ответ на экстраординарное жизненное событие возникает мотивационный или целевой вакуум. Резкость процесса обнуления приводит к потере «ценностной опоры», результатом которой является «смысловая невесомость». Преодоление кризисного состояния, как отмечает автор, невозможно до тех пор, пока не будет сформирована новая иерархия ценностей, выполняющая функции ценностной опоры. Иными словами, в основе данного механизма развертывания кризисного состояния лежит трансформация ценностно-смысловой сферы человека, связанная с процессом «обнуления» (утратой значимости прежних ценностей и смыслов), потерей «ценностной опоры» и ощущением «смысловой невесомости».

Предпринятое нами ранее исследование особенностей внутренней трансформации женщины в период кризиса середины жизни позволило

сделать вывод о том, что трансформация ценностно-смысловой сферы является для женщин на данном возрастном этапе (38-45 лет) одной из наиболее значимых. Качественный анализ данных, полученных в ходе глубинного интервью, свидетельствует об интенсивной внутренней работе испытуемых, направленной на познание и переосмысление внутренней субъективной реальности: *«сейчас я переоцениваю все: как жила, что делала, правильно, или нет, ...копаюсь в себе постоянно, все, что было значимо несколько лет назад, кажется ничемным...»*, *«много переосмысливаю, что так сделала, что не так, что еще надо сделать»*.

Так, женщины в период кризиса середины жизни переоценивают собственную жизнь в нескольких направлениях: результативность прожитой части жизни: *«оглядываюсь назад и пытаюсь понять, что сделала не так...»*; эмоциональная насыщенность и интерес настоящей жизни: *«стало пусто...»*, *«мне быстро все надоедает, становится скучно...»*; представления о будущем: *«что дальше? неужели все так и будет?»*, *«будущее представляется мне чем-то затуманенным...»*.

Процесс переоценки старых ценностей и опеределения новых актуализирует довольно сильные эмоции: стыд, вина, разочарование, неудовлетворенность. *«Мне стыдно за то, что было, ...когда я вспоминаю о том, что было важно для меня в прошлом, меня охватывает чувство вины перед самыми близкими людьми...»*, *«все бессмысленно...»*. Подобные эмоциональные реакции, сопровождающие процесс внутренней трансформации женщины, свидетельствует о глубоком внутреннем переживании, имеющем кризисный характер.

Кризисные переживания, связанные с рассогласованием в системе ценностей и смыслов, приводят к ощущению пустоты, отсутствия опоры и дезориентации. Преодоление подобного состояния требует от женщины глубокой работы переживания, которую не всегда удастся осуществить с опорой лишь на собственный ресурс. В кризисный период, сопровождаемый экзистенциальными трудностями (переосмысление проблем существования, жизни, смерти, выбора, ответственности и т.д.), женщина в большей степени становится зависима от сформировавшихся в истории рода паттернов эмоционального поведения. Опыт предшествующих поколений, фиксированный в семейной памяти, служит для нее неким ориентиром, задающим направление и

критерии осмысленности собственной жизни на данном возрастном этапе.

Иными словами, в период кризиса середины жизни, характеризующегося изменением ценностно-смысловой сферы, особую актуальность для женщины приобретает семейная история, понимаемая нами как «совокупность знаний о членах семьи старших поколений, их жизни и личностных особенностях, а также семейных традициях, правилах и ритуалах, фиксированных в семейной памяти в частично мифологизированной форме, осознанно или неосознанно передаваемых из поколения в поколение как семейный нарратив» (Е.Л. Петрова и Т.Л. Крюкова).

В связи с этим целью данного исследования стало выявление взаимосвязи между параметрами семейной истории и смысложизненными ориентациями женщины в период кризиса середины жизни.

В исследовании приняли участие 75 женщин в возрасте от 38 до 45 лет, обратившихся за психологической помощью в центры психологического консультирования г. Ярославля.

В работе использовались психодиагностические методы, направленные на исследование параметров семейной истории (геносоциограмма и метод полуструктурированного интервью), а также «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» (Д.А. Леонтьев), позволяющий изучить смысложизненные ориентации женщины, составляющие основу образа «Я».

В ходе качественного анализа генограмм и интервью нами были выделены следующие параметры семейной истории, наиболее значимые для женщин в период кризиса середины жизни:

1. Общие параметры семейной истории, отражающие опыт 3 поколений (разводы, алкоголизм, конфликты, несчастные случаи в роду, повторяющиеся заболевания в роду и т.д.)

2. Параметры, определяющие сценарий женской линии (раннее вдовство, одинокие женщины в роду, бездетные женщины и т.д.)

3. Параметры семейной истории, отражающие характер семейных границ в расширенной семье (закрытые семейные границы в 3 поколениях, закрытые семейные границы (по материнской или отцовской линии), закрытые (изолированные) семьи внутри рода).

4. Параметры семейной истории, отражающие характер межпоколенных взаимоотношений между женщинами рода:

- эмоционально близкие отношения в диаде «мать-дочь»;

- эмоционально близкие отношения в диаде «бабушка-внучка»;

- эмоционально близкие отношения в диаде «тетя-племянница»;

- эмоционально близкие отношения с сестрой;

- идентификация со значимыми женскими фигурами (мама, бабушка, тетя, сестра, прабабушка).

5. Параметры, отражающие эмоциональное отношение к расширенной семье:

- связь с родом (положительная или отрицательная);

- чувство близости с родственниками по материнской линии (по отцовской линии).

Корреляционный анализ позволил выявить большое количество взаимосвязей между смысложизненными ориентациями женщины в данный период и параметрами семейной истории. Наибольшим количеством и силой связи с показателями теста СЖО обладают следующие параметры семейной истории:

- особенности идентификации женщины со значимыми женскими фигурами внутри рода («Идентификация с мамой», «Идентификация с бабушкой», «Идентификация с тетей», «Идентификация с сестрой», «Идентификация с прабабушкой»);

- связь с родом (положительная или отрицательная), включающая в себя чувство близости с родственниками (по материнской или отцовской линии).

На уровне значимости  $p < 0,001$  наблюдаются отрицательные связи между «Идентификацией с бабушкой» и следующими параметрами теста СЖО: «Осмысленность жизни (ОЖ)» ( $r = -0,47$ ); «Цели в жизни» ( $r = -0,38$ ); «Процесс жизни» ( $r = -0,36$ ); «Результативность жизни» ( $r = -0,47$ ); «Локус контроля - Я» ( $r = -0,42$ ); «Локус контроля - жизнь» ( $r = -0,46$ ).

Более низкий уровень осмысленности жизни наблюдается у женщин, идентифицирующих себя с бабушкой. Это проявляется в следующем:

- отсутствие ярко выраженных целей в будущем, придающих жизни осмысленность, направленность или временную перспективу;

- сам процесс жизни воспринимается женщиной как менее интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Вероятно, в основе этого лежит неудовлетворенность своей жизнью в настоящем;

- ощущение того, что прожитая часть жизни не вполне продуктивна и осмысленна;

- неверие в свои силы контролировать события собственной жизни;

- убежденность в том, что жизнь не подвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Фигура бабушки в данном случае несет в себе определенную смысловую нагрузку. отождествляя себя с бабушкой, женщина, условно говоря, принимает ее модель отношения к себе и окружающему миру, то есть ориентируется на модель предшествующего поколения. Это неудивительно, так как в середине жизни, в период глубокой внутренней трансформации, человек оказывается дезориентирован. Старые модели отношений становятся неэффективными, в то время как новые еще не сформированы. Опыт предшествующих поколений, в данном случае бабушки, становится своего рода ориентиром, определяющим дальнейшее направление для женщины, в том числе в процессе переосмысления собственной жизни. Идентифицируя себя со старшей представительницей рода, женщина вбирает в себя и весь опыт того поколения. Однако не исключено, что подобная ориентация на прошлое приводит к утрате ощущения осмысленности собственной жизни. Процесс собственной жизни воспринимается женщиной как неинтересный, лишенный смысла.

Находясь в рамках модели опыта предшествующих поколений, женщина, с одной стороны, чувствует себя в безопасности, так как есть некий ориентир, спасающий от чувства неопределенности, с другой стороны, ограничиваясь чужой моделью, она лишает осмысленности собственную жизнь.

Противоположная тенденция наблюдается в том случае, если женщина идентифицирует себя с сестрой, то есть с представительницей своего поколения (родные и двоюродные сестры). На уровне значимости  $p < 0,01$  положительно коррелируют «Идентификация с сестрой» со следующими параметрами теста СЖО: «Осмысленность жизни» ( $r=0,30$ ), «Цели в жизни» ( $r=0,29$ ), «Процесс жизни» ( $r=0,31$ ), «Локус контроля - жизнь» ( $r=0,35$ ). Менее сильная связь - со шкалой «Результативность жизни» ( $r=0,28$ , при  $p < 0,05$ ).

Женщины, идентифицирующие себя с представительницами своего поколения (родные и двоюродные сестры), воспринимают свою жизнь в период кризиса середины жизни как более осмысленную. Это значит, что:

- женщина более целеустремленна, в ее жизни присутствуют цели, наполненные смыслом и имеющие временную перспективу;

- собственная жизнь ощущается как эмоционально насыщенная и наполненная подлинным смыслом;

- прожитая жизнь в целом оценивается как более продуктивная и осмысленная;

- жизнь воспринимается как подвластная собственному контролю: я могу принимать решения и воплощать их в жизнь.

Данная особенность вызвана включением механизмов конкуренции между сиблингами в расширенной семье. Особенности поведения сестры, ее модели отношения служат ориентиром для женщины, неким критерием оценивания собственных достижений. Механизмы конкуренции обеспечивают внутреннюю динамику в отношении к собственной жизни и ее отдельным аспектам, создавая ощущение «наполненности» жизни уникальным смыслом. Подобное внутривидовое соперничество между представителями одного поколения позволяют добиться более глубокой осмысленности женщиной собственной жизни в кризисный период.

Положительно коррелируют «Идентификация с мамой» и «Результативность жизни» ( $r=0,22$ , при  $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что идентификация с мамой в отношении удовлетворенности прожитой части жизни – положительна. Прошлая жизнь для женщин, идентифицирующих себя с мамой, оценивается как продуктивная и осмысленная.

На рис. 1 представлен уровень выраженности общего показателя осмысленности жизни в зависимости от типа идентификации женщины. Мы видим, что наиболее благоприятна для женщины в плане осмысленности ею собственной жизни идентификация с сестрой, менее благоприятна – идентификация с бабушкой.

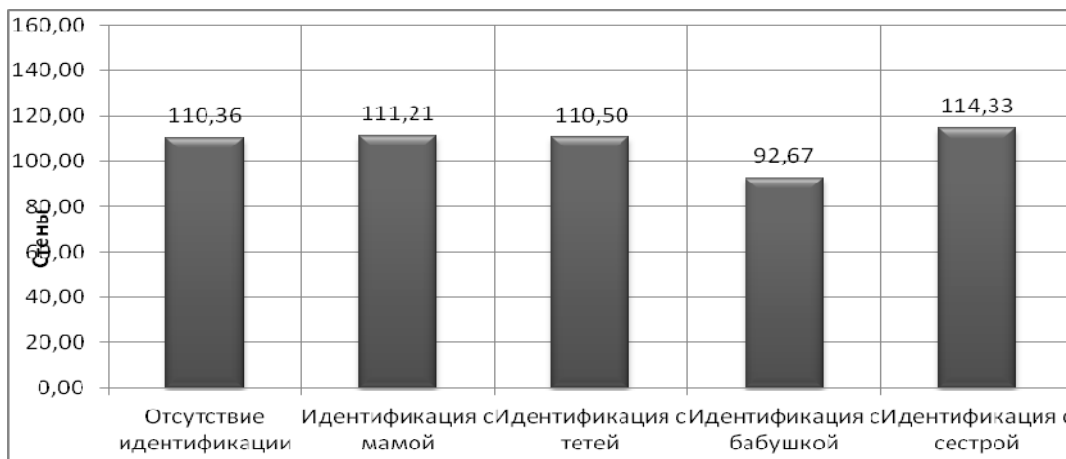


Рис. 1. Уровень выраженности осмысленности жизни в зависимости от типа идентификации со значимыми женскими фигурами.

Мы полагаем, что уровень осмысленности жизни женщиной в период кризиса середины жизни является следствием особенностей идентификации женщины со значимыми женскими фигурами внутри рода.

Рассмотрим различия в показателях теста СЖО у женщин, идентифицирующих себя с различными женскими фигурами (Рис. 2).

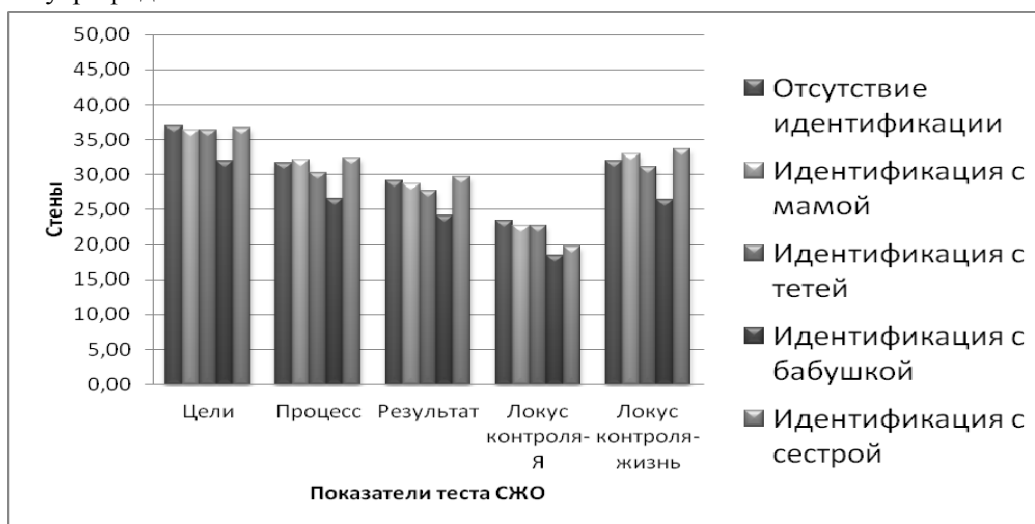


Рис. 2. Уровень выраженности показателей теста СЖО в зависимости от типа идентификации женщины со значимой женской фигурой

Мы видим, что наиболее высокие показатели «Осмысленности жизни» (ОЖ) у женщин, идентифицирующих себя с сестрой. Исключение составляет шкала «Локус контроля - Я», где более высокие результаты у женщин, не идентифицирующих себя ни с одной женской фигурой внутри рода, а также у тех, кто идентифицирует себя с мамой и тетей. Из этого можно предположить, что ощущение «Я - хозяйка собственной жизни» с большей вероятностью возникнет у женщин, не идентифицирующих себя ни с кем, ориентирующихся только на собственный опыт. Идентифи-

кация с бабушкой предполагает наиболее низкие результаты по всем шкалам.

Таким образом, значимые женские фигуры внутри рода, с которыми женщина идентифицирует себя, играют существенную роль в осмысленности женщиной собственной жизни в кризисный период.

Еще одним показателем, характеризующимся наиболее сильной связью со смысложизненными ориентациями женщины в период кризиса середины жизни, является «Связь с родом (положительная или отрицательная)».

Положительная связь с родом коррелирует со следующими шкалами теста СЖО: «Осмысленность жизни» ( $r=0,27$ , при  $p<0,05$ ), «Процесс жизни» ( $r=0,31$ , при  $p<0,01$ ), «Результативность жизни» ( $r=0,41$ , при  $p<0,001$ ), а также «Локус контроля - жизнь» ( $r=0,27$ , при  $p<0,05$ ). Данные связи прямые, что свидетельствует о том, что положительная связь с родом предполагает большую осмысленность жизни. Женщины, отмечающие положительную связь с родом, воспринимают процесс собственной жизни как эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, а прожитую часть жизни – как весьма продуктивную. Кроме того, им более свойственно убеждение в том, что они могут управлять собственной жизнью, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. В этом смысле роль семейной истории и предшествующих поколений расценивается как положительная.

Напротив, наблюдается обратная связь между показателями теста СЖО, в том числе и с общей «Осмысленностью жизни», и отрицательной связью с родом ( $r=-0,28$ , при  $p<0,05$ ). Это значит, что отрицательная связь с родом предполагает более низкий уровень выраженности всех параметров, характеризующих осмысленность женщины собственной жизни (цели жизни, процесс жизни, результативность жизни и т.д.).

В данном случае связь с родом как параметр семейной истории является одним из основополагающих в процессе переосмысления женщиной собственной жизни. Уровень выраженности показателей по шкалам СЖО в зависимости от характера связи с родом (положительная или отрицательная) представлен на рис. 3.

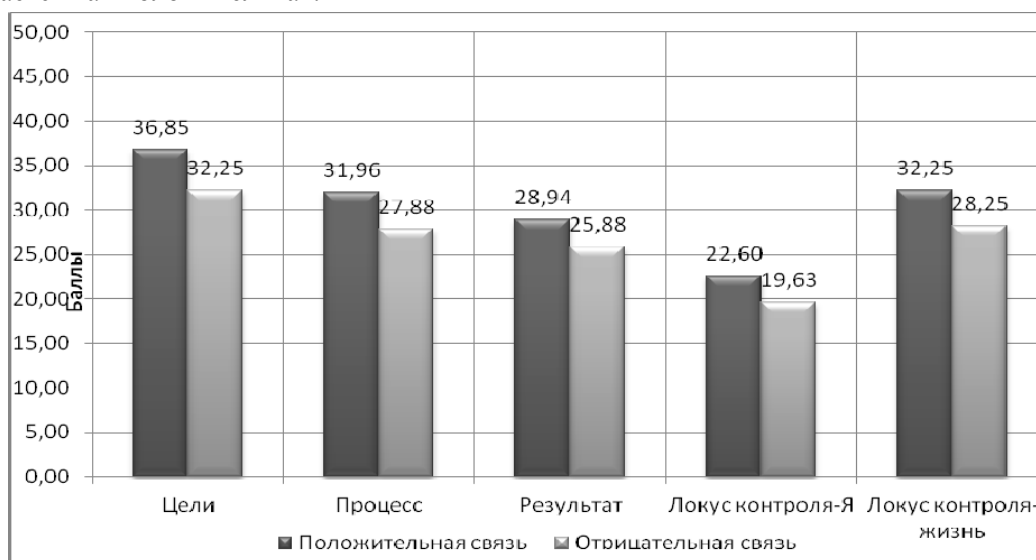


Рис. 3. Уровень выраженности составляющих СЖО у женщин с положительной и отрицательной связью с родом.

Данный график наглядно демонстрирует, что более высокий уровень осмысленности женщины собственной жизни связан с ощущением положительной связи с родом. У женщин, отмечающих негативную связь с родом, показатели по данным шкалам менее выражены.

В данном случае положительная связь с родом, предполагающая чувство эмоциональной близости с родителями и представителями расширенной семьи, выступает смыслообразующим фактором для женщины.

Рассматривая данный аспект более узко, мы можем констатировать, что именно чувство близости с родственниками по материнской линии

положительно связано с осмысленностью жизни ( $r=0,39$ , при  $p<0,01$ ). Данный параметр положительно коррелирует со всеми шкалами теста СЖО, наиболее сильные связи наблюдаются с такими шкалами, как «Процесс жизни» ( $r=0,32$ , при  $p<0,01$ ), «Результативность жизни» ( $r=0,41$ , при  $p<0,001$ ) и «Локус контроля -Я» ( $r=0,36$ , при  $p<0,001$ ). Данные взаимосвязи позволяют нам полагать, что чувство близости с родственниками по материнской линии играет существенную роль в смысловых ориентациях женщины в середине жизни.

Таким образом, проведенное исследование позволило доказать факт существования взаимо-

связи между смысложизненными ориентациями женщины в середине жизни и параметрами семейной истории. Существование данной взаимосвязи свидетельствует о том, что семейная история играет значительную роль в кризисные периоды, в частности в период кризиса середины жизни. Наиболее значимыми параметрами семейной истории, участвующими в процессе переосмысления женщиной собственной жизни и влияющими на результат данного процесса, являются те, которые отражают особенности идентификации женщины со значимыми женскими фигурами внутри рода, и те, которые характеризуют эмоциональное отношение женщины к расширенной семье (связь с родом).

Анализ полученных взаимосвязей позволяет сделать вывод о том, что более высокий уровень осмысленности собственной жизни в кризисный период свойственен женщинам, которые идентифицируют себя с сестрой и чувствуют положительную связь с родом. Эти параметры семейной истории являются ресурсными для женщины и оказывают положительное влияние на результат осознания целей и смысла собственной жизни на данном возрастном этапе. В то же время такие параметры семейной истории, как «Идентификация с бабушкой» и «Отрицательная связь с родом» лежат в основе более низкого уровня осмысленности жизни в кризисный период. Данные параметры отягощают кризисные переживания, связанные с трансформацией ценностно-смысловой сферы.

Подводя итог, можно сказать, что роль семейной истории в процессе трансформации ценностно-смысловой сферы женщины неоднозначна. Наряду с параметрами семейной истории, выполняющими ресурсную функцию, существуют параметры, которые выступают в роли отягощающих факторов переживания кризисного состояния. Знание и учет данных параметров необходимы не только для психологической теории, но и для практики в целях определения содержания и направления психологической помощи женщине в кризисный период.

#### Библиографический список

1. Василук, Ф.Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций) [Текст] /Ф.Е. Василук. - М.,1984.-200 с.
2. Возрастная психология: личность от молодости до старости [Текст]: учеб. пособие / М. В. Гомезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. – М.: Ноосфера, 1999. – 272 с.

3. Горелова, Г.Г. Личность и профессия (Профессионально-личностная реадaptация в условиях «тройного» кризиса) [Текст] / под ред. М.В. Гамезо. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2002. – 402 с.

4. Жедунова, Л.Г. Психология личностного кризиса [Текст]: дисс. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Л.Г. Жедунова. – Ярославль, 2010. – 310 с.

5. Калинин, И.В. Психология внутреннего конфликта человека [Текст]: учебно-методическое пособие / И.В. Калинин.- Ульяновск, 2003.-164 с.

6. Петрова, Е. А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения [Текст]: автореф. дис... канд. психол. наук / Е.А.Петрова. - М., 2008. – 26 с.

7. Психология среднего возраста, старения, смерти [Текст]: / под ред. А.А. Реана. – СПб.: Евразик, 2003. – 384 с.

8. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология [Текст] / И.В. Шаповаленко. – СПб.: Питер, 2004. – 348 с.

#### Bibliograficheskij spisok

1. Kryukova, T. L. Psikhologiya sovladayushhego povedeniya [Tekst] / T. L. Kryukova. - Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2004. – 376 s.

2. Lapkina, E.V. Psikhologicheskaya zashhita i sovladanie cheloveka v raznye periody vzroslosti [Tekst] / Bibliograficheskij spisok

1. Vasilyuk, F.E. Psikhologiya perezhivaniya (Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsij) [Tekst] /F.E. Vasilyuk. - M.,1984.-200 s.

2. Vozrastnaya psikhologiya: lichnost' ot molodosti do starosti [Tekst]: ucheb. posobie / M. V. Gomezo, V.S. Gerasimova, G.G. Gorelova, L.M. Orlova. – M.: Noosfera, 1999. – 272 s.

3. Gorelova, G.G. Lichnost' i professiya (Professional'no-lichnostnaya readaptatsiya v usloviyakh «troynogo» krizisa) [Tekst] / pod red. M.V. Gamezo. – CHelyabinsk: Izd-vo CHelyab. gos. ped. un-ta, 2002. – 402 s.

4. Zhedunova, L.G. Psikhologiya lichnostnogo krizisa [Tekst]: diss. ... dokt. psikhol. nauk: 19.00.01 / L.G. Zhedunova. – YAroslavl', 2010. – 310 s.

5. Kalinin, I.V. Psikhologiya vnutrennego konfliktak cheloveka [Tekst]: uchebno-metodicheskoe posobie / I.V. Kalinin.- Ul'yanovsk, 2003.-164 s.

6. Petrova, E. A. Mezhpokolennye otnosheniya kak resurs sovladayushhego povedeniya [Tekst]: avtoref. dis... kand. psikhol. Nauk / E.A.Petrova. - M., 2008. – 26 s.

7. Psikhologiya srednego vozrasta, stareniya, smerti [Tekst]: / Pod red. A.A. Reana. – SPb.: Evroznak, 2003. – 384 s.

8. SHapovalenko, I.V. Vozrastnaya psikhologiya [Tekst] / I.V. SHapovalenko. – SPb.: Piter, 2004. – 348 s.