

**БЕРЕМЕННОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ДИАДИЧЕСКОГО СОВЛАДАНИЯ:
МЕТААНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ЗАРУБЕЖНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ***Исследование поддержано Министерством высшего образования и науки
FZEW-2020-0005*

В статье обсуждается посредническая роль диадического копинга в широком круге вопросов, так или иначе взаимосвязанных с контекстом беременности и последующим появлением ребенка: супружеская адаптация, качество жизни, взрослая романтическая привязанность, родительская компетентность, родительский стресс и депрессия, – на примере метаанализа эмпирических зарубежных исследований. Период ожидания ребенка трактуется в качестве общего (совместного) для партнёров стрессора, что соответствует общепринятому в зарубежной и российской психологии ракурсу осмысления беременности и первого постнатального года в условиях изменяющегося социокультурного контекста. Затрагиваются многие аспекты гендерных различий в использовании диадического совладания. Констатируется, что неэффективный диадический копинг в близких отношениях вызывает риск семейного неблагополучия и дисфункций ее членов, при этом основной акцент ставится не только на фактически оказываемой поддержке, сколько на ее субъективном восприятии. Делается вывод о целесообразности изучения внутренних механизмов диадического совладания в период ожидания партнёрами ребенка на российской выборке как одном из возможных путей терапевтической поддержки семьи в ситуации стресса.

Ключевые слова: беременность, пара (диада), диадический стресс, супружеская адаптация, качество жизни, романтическая привязанность, родительский стресс, депрессия, родительская компетентность, диадическое совладание.

Информация об авторе: Одинцова Оксана Юрьевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8513-9305>, Костромской государственной университет, г. Кострома, Россия.

E-mail: Oksana2186@yandex.ru

Дата поступления статьи: 17.09.2020.

Для цитирования: Одинцова О.Ю. Беременность в контексте диадического совладания: метаанализ современных зарубежных публикаций // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 3. С. 106-111. DOI: <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-106-111>.

Oxana Yu. Odintsova
Kostroma State University**PREGNANCY IN THE CONTEXT OF DYADIC COPING:
A META-ANALYSIS OF FOREIGN PUBLICATIONS***The study is supported by Ministry of Higher Education and Science
FZEW-2020-0005*

In the present article the mediating role of dyadic coping is discussed in various aspects, which one way or another are related to the context of pregnancy and the subsequent birth of a child, through the meta-analysis of empirical foreign researches. These are such aspects as spouses adaptation, quality of life, adult romantic affection, parental confidence, parental stress and depression. The period of expecting a child is seen as a common stress factor for the partners. This corresponds to the concept of pregnancy and first postnatal year under the changing social and cultural context that was generally accepted by the foreign and Russian psychology. In addition, the article addresses many aspects of gender-based differences in the use of dyadic coping. It is noted that in close relationship ineffective dyadic coping can cause the risk of family problems and dysfunction of its members, in such a case the emphasis is placed not so much on the support provided but on its subjective perception. The article concludes that the dyadic coping internal mechanisms in the period of expecting a child would be useful to study on a Russian sample as one of the possible ways of therapeutic support of family under stress

Keywords: pregnancy, a couple (dyad), dyadic stress, marital adjustment, quality of life, romantic attachment, parental stress, depression, parental confidence, dyadic coping.

Information about the author: Odintsova Oxana Yu., ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8513-9305>, Kostroma State University, Kostroma, Russia.

E-mail: Oksana2186@yandex.ru

Article received: September 17, 2020.

For citation: Odintsova O.Yu. Pregnancy in the context of dyadic coping: a meta-analysis of foreign publications. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 3, pp. 106-111. (In Russ.). DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-106-111>.

Обсуждение беременности как периода естественного пролонгированного нормативного стресса не вызывает сомнений в виду очевидных физиологических, психологических и социальных трансформаций, происходящих с субъектами и с парой. Однако отечественные работы, затрагивающие проблемное поле стресса беременности, до недавнего времени акцентировались на индивидуальных переживаниях каждого из партнёров в отдельности, а именно на материнском или отцовском стрессе, детерминированном ожиданием и появлением ребенка. В зарубежной психологии авторитетен подход, рассматривающий стрессогенные жизненные события в близких отношениях (такие, как беременность, болезнь, измена, развод, потеря работы одним из партнеров и пр.) как явления не столько индивидуальные, сколько надиндивидуальные (диадические), то есть перестраивающие функционирование диады в целом и требующие от нее совместно выработанного ответа (принятия решения или действия), направленного на совладание со стрессом и обеспечивающего целостность и жизнестойкость пары (например: [Alves et. al.; Brandão et al.; Molgora et. al.]).

Методологическим обоснованием данного курса проблематики выступает международно признанная системно-транзактная модель стресса и совладания Г. Боденманна. (Иллюстрацией этого тезиса служат следующие цифры: ввод ключевого слова «dyadic coping» в поисковой интернет-платформе Web of Science (WoS) демонстрирует впечатляющую цифру развития исследований диадического стресса и копинга с 1992 года – в 1992 году 4 публикации ссылались на работы, сопряженные с диадическим копингом; в 2019 году – 1 347 публикаций).

Ключевым звеном концепции Г. Боденманна выступает тезис о взаимозависимости супругов, означающий, что стресс одного из субъектов близких отношений всегда влияет на другого: «...оценка стресса одного из партнёров согласуется, а в некоторых случаях даже зависит от другого партнёра, который воспринимает, интерпретирует и декодирует эти сигналы и отвечает на них различными формами (диадического) совладания» [Bodenmann: 36]. Помимо инструментария, разработанного Г. Боденманном для измерения диадического копинга как многомерного конструкта, в англоязычных работах используется так называемая «субъект-партнерская модель взаимозависимости». Ее сущность сводится к определенной организации эмпирического исследования (например, объем выборки основывается на совокупности пар участников, а не количестве индивидов, анализируются не индивидуальные результаты исследования, а диадические) и специфической математической обработке результатов. Использование

данных подходов позволяет анализировать конкретные формы взаимозависимости партнёров (насколько один испытуемый находится под влиянием другого) и определять «мишени воздействия»: выступает ли ключевым звеном терапевтического процесса отдельный индивид или пара как единица анализа [Ledermann et al.].

Данная методология в полной мере реализована в ряде зарубежных научных изысканий (преимущественно португальских, итальянских и американских), посвященных беременности как диадическому стрессору, и находится с 2018 г. на пике популярности среди работ по перинальной психологии. Обобщая проанализированные публикации, обсудим их главные идеи.

Диадическое совладание, качество жизни и супружеская адаптация: взаимообусловленность в контексте беременности

Беременность определяется как потенциальный диадический стрессор, поскольку изменения, связанные с репродуктивным периодом, предъявляют требования не только к женщине, но и к мужчине и выступают фактором дестабилизации супружеских отношений. В частности, указываются трудности в брачно-семейной адаптации, снижение качества жизни, неудовлетворенность социальными связями, увеличение депрессивной и тревожно-фобической симптоматики партнёров. Отмечается, что в некоторых парах негативные тенденции имеют склонность к эскалации во время перехода к родительству и удерживаются в течение 6–12 месяцев после рождения ребенка. В то же время способы, с помощью которых супруги справляются со стрессом беременности вместе, выступают важным предиктором функционирования их отношений и стабильности. Именно поэтому один из основных акцентов в зарубежных работах ставится на изучении различных аспектов совладания, поскольку основная цель эффективного диадического копинга заключается в снижении стресса и усилении субъективного благополучия партнёров [Alves et. al.; Brandão et al.; Chen et al.; Molgora et. al. и др.].

Так, с целью определения специфики совместного совладания супругов в выборке из 320 португальских пар (N = 640) исследовался диадический копинг, качество жизни, супружеская адаптация и партнёрство во время беременности. Результаты выявили значимые корреляции между диадическим совладанием и качеством жизни супругов, при этом индикатором связи выступает супружеская адаптация как маркер напряжения в паре [Brandão et al.]. Иными словами, чем эффективнее диадическое совладание, тем выше субъективное качество жизни каждого из партнеров. В свою очередь, это способствует успешному приспособлению супругов друг к другу и к тем трудностям, с которыми сталкивается семья в период ожидания ребенка.

Ухудшение супружеской адаптации свидетельствует об использовании негативного копинга в диаде, включающего враждебные, амбивалентные, поверхностные действия и слова, оказывающие разрушительное влияние на отношения; а также об отсутствии в паре практики совместного преодоления стресса.

Данное исследование полностью согласуется с выполненной ранее работой с итальянской выборкой из 78 первородящих женщин и их супругов ($N = 1156$), а именно: общий (совместный) диадический копинг, предполагающий, что оба партнёра испытывают стресс беременности и совместно прикладывают усилия, чтобы с ним справиться, содействует высокой адаптации партнёров в браке. Семейное неблагополучие и риск неудовлетворенности существует в парах, неспособных реализовать адаптивный диадический копинг [Molgora et al.].

В указанных работах также обнаружены гендерные различия: для мужчин связь качества жизни с супружеской адаптацией статистически более сильна и значима, чем для женщин [Brandão et al.; Molgora et al.]. Однако исследования иных диадических стрессоров демонстрируют, что подобное соотношение более выражено у женщин, нежели у мужчин (например: [Proulx et al.]). Объяснением, вероятно, служит специфический контекст стресса беременности: для мужчин беременность является непрямым стрессором (у них не может быть опыта растущего внутри плода), следовательно, напряжение в диаду привносится опосредованно, через переживания женщины, столкнувшейся с проблемами во время вынашивания ребенка и сообщившей о них партнёру; для женщины беременность – прямой стрессор. В этой связи можно говорить о повышении значимости для мужчины взаимоотношений с партнёршей в период беременности, поскольку данный фактор оказывает прямое воздействие на его субъективное благополучие и качество жизни. Собственно, это и один из способов для мужчины «быть ближе» к своему будущему ребенку – через более глубокие интимно-личностные отношения с женщиной-партнёршей. Очевидно, что выявление подобной взаимосвязи характерно для мужчин, максимально вовлеченных в обсуждаемые обстоятельства.

Диадический копинг, взрослая романтическая привязанность и родительская компетентность: взаимовлияние и специфика

Проблема диадического совладания также освещена в фокусе родительской адаптации к появлению ребенка как общему внешнему стрессору. В лонгитюдном исследовании, длящемся от II триместра до 6-го месяца послеродового периода, с участием 92 португальских пар ($N = 184$) изучались взаимосвязи типов романтической привязанности партнёров с родительским стрессом /

родительской компетентностью, а также роли диадического копинга в этих процессах. Констатируется, что в парах с избегающим типом привязанности отмечается низкая эффективность диадического совладания после родов, что увеличивает родительский стресс (как правило, у матери) и снижает уверенность в родительской компетентности [Alves et al. 2019]. Данные результаты логичны, поскольку субъекты с избегающим типом романтической привязанности зачастую склонны испытывать дискомфорт при выстраивании близких отношений, эмоционально холодны с партнёром, реже участвуют в совместном преодолении трудностей, что отражается на качестве диадического копинга – его неэффективности и недостаточности. Не получив поддержки со стороны партнёра, другой участник близких отношений испытывает чувство одиночества и разочарования, эти переживания усиливают стрессовое состояние. Круг негативных переживаний закольцовывается, в результате испытываемые ощущают себя некомпетентными в родительской роли и неспособными к выполнению задач по уходу за ребенком и отклику на его потребности. В то же время реализация общего (совместного) диадического копинга отцом детерминирует снижение материнского родительского стресса, равно как и эффективное использование совместного диадического копинга партнёрами содействует повышению уверенности супругов в родительской компетентности в долгосрочной перспективе.

Верно и другое: нередко определяющей с точки зрения родительской адаптации для личности выступает тип собственной привязанности, а не партнёра. Сосредоточенность субъекта с избегающим типом привязанности на собственных переживаниях, сомнения в доступности и надёжности другого партнёра удерживают «избегающего» субъекта от реализации в близких отношениях практики совместного совладания. При этом тревожный тип привязанности не выступает прогностическим показателем адаптации к родительству [Alves et al. 2019].

В исследовании отражен и гендерный аспект: к избегающему типу привязанности склонны мужчины (что отчасти обусловлено социально-экономическим и культурным контекстом – основная нагрузка по уходу за ребенком делегируется женщине). Соответственно, фабула взаимосвязи между привязанностью, копингом и стрессом выглядит следующим образом: чем больше у отцов выражена избегающая привязанность, тем меньший вклад они вносят в диадическое совладание, тем больший родительский стресс ощущают матери. Любопытна и другая связь: чем меньше «избегающие» отцы вкладывают ресурсы в диадическое совладание, тем больше они уверены в собственной родительской компетентности [Alves et al. 2019];

Alves et al. 2020]. Можно предположить, что этой частью мужской выборки парное (совместное) совладание рассматривается как признак неспособности к управлению проблемными ситуациями самостоятельно. В то же время «избегающие» матери снижают родительскую компетентность отца.

Итак, проведенное исследование позволяет утверждать наличие связи между типом романтической привязанности у взрослых и использованием стратегий диадического совладания; конкретнее – избегающая привязанность ограничивает реализацию продуктивного диадического копинга.

Диадическое совладание в парах с депрессивной симптоматикой в период ожидания ребенка

Определённый научный интерес представляет вопрос о диадическом совладании в парах, переживающих не только нормативный стресс беременности, но и иную дисфункцию ее членов. Так, в португальской выборке из 289 пар (N = 578), часть женщин-испытуемых (N = 232) характеризовалась признаками расстройства эмоциональной сферы. Основная цель работы заключалась в сравнении форм диадического совладания у женщин с выраженной депрессивной симптоматикой и адекватным эмоциональным состоянием во время беременности. Результаты ожидаемы: поскольку женщины с депрессивным симптомом испытывают большую трудность в коммуникации и совместной деятельности, меньше проявляют эмоциональной привязанности в близких отношениях, они хуже справляются с напряжением (вкладывают недостаточно усилий для совместного (парного) совладания и демонстрируют неэффективные формы индивидуального копинга) [Alves et al. 2018]. Диадическое совладание в подобной ситуации реализуется двумя основными способами: в случае включенности и эмоциональной устойчивости мужчина проявляет поддерживающий диадический копинг; в ситуации истощения – негативный (выражающийся в неестественности поведения, «разжигании» конфликтов, избегании партнёра и др.). Вместе с тем депрессия выступает дополнительным фактором стресса, усиливающим нагрузку в паре, то есть у другого партнёра выявляются признаки тревожного/депрессивного состояния в связи с нехваткой ресурсов как для протезирования, так и для самопомощи [Chen et al.]. Наконец, в диадах, где оба партнёра испытывают высокий уровень депрессивных симптомов, прослеживается низкий уровень удовлетворенности и сплоченности [Alves et al. 2018].

Таким образом, полученные данные еще раз подчеркивают принципиальную значимость работы с парой как единицей анализа и психопрофилактики в контексте стресса беременности, поскольку у обоих партнёров присутствует потребность в поддержке и реализации поведения, способствующего успешному совладанию. При этом определенное влияние на желание выразить под-

держку и помощь партнёру оказывает понимание субъектом равенства и соразмерности производимого вклада – собственного и партнёра – в редуцирование напряжения. Зарубежные коллеги предлагают концептуализировать следующие виды субъективного представления индивида о «балансе» усилий в паре в противостоянии стрессу:

– соответствие в восприятии поддержки: субъект осознает, что оказываемая партнёру помощь идентична получаемой («в нашей паре каждый получает столько же, сколько отдает»);

– соответствие в выражении поддержки: субъект предполагает, что реализация копинг-поведения пары адекватна стрессовому воздействию («наш ответ стрессу равнозначен его специфике и степени воздействия»);

– соответствие в получении поддержки: субъект оценивает репертуар совладающего поведения пары (и партнёра) как продуктивный/непродуктивный, согласованный/противоречивый в противостоянии стрессу («наше поведение в стрессе эффективно и совместно/нецелесообразно и неравнозначно») [Alves et al. 2018: 19].

Очевидно, что в этом случае речь идет о рефлексии взаимности, справедливости и равнозначности обмена поддержкой внутри пары. В диадах, где помощь воспринимается как взаимная (акцентируем: именно воспринимается, но, может быть, не оказывается реально), близкие отношения более гармоничны (у партнеров возникает чувство особой когнитивной и эмоциональной связи друг с другом). В то же время ощущение отсутствия поддержки от партнёра или ее получение без ответной реакции приводит к неблагоприятным последствиям для пары [Bar-Kalifa et al.]. Обсуждая стресс беременности и переход к родительству, можно с уверенностью отметить, что оба партнёра находятся в ситуации ожидания помощи друг от друга. В этой связи не только фактическое «ориентированное на партнёра поведение» в паре, но и восприятие его таковым повышает качество взаимоотношений, а дисбаланс усилий партнеров – снижает.

Отметим, что современные отечественные научные работы по перинатальной психологии и психологии родительства подтверждают результаты зарубежных коллег для российской выборки. Например, в исследовании стресса беременности на примере рождения второго ребенка установлено, что в тех парах, где оба супруга реализуют позитивно направленный диадический копинг при решении проблем, партнёры оценивают качество собственных отношений выше, чем в тех парах, где применяют смешанный (не одинаковый у обоих) диадический копинг. Самые низкие показатели удовлетворенности браком получены у супругов с избегающим типом супружеского совладания (причем удовлетворенность браком мужчин в этих супружеских парах значительно ниже,

чем у женщин). Соответственно, совместное совладающее поведение супругов связано с большей удовлетворенностью отношениями. В случае же рассогласования стилей супружеского копинг-поведения или неадекватного подхода к выходу из стрессовой ситуации нормативный стресс может перерасти в стресс экстремальный, дестабилизирующий семью [Калугина].

Активно разрабатываются проблемы диадического совладания с общими для пары стрессорами [Екимчик, Крюкова; Крюкова, Екимчик, Опекина]. Однако ряд вопросов требуют дополнительного изучения в контексте стресса беременности: соотношение диадического и индивидуального совладания, вклад партнёров в продуктивный и эффективный диадический копинг, гендерные аспекты продуктивности/непродуктивности использования диадических копинг-стратегий, триггерные механизмы, через которые партнёру транслируется запрос о поддержке, субъективное восприятие помощи от партнера и пр. – в виду особой социально-демографической важности психопрофилактики дисфункций семьи на этапе ожидания ребенка.

Обобщая рассмотренные современные публикации, можно сделать следующие *выводы*:

1. Беременность является общим (совместным) нормативным пролонгированным стрессом, влияющим на обоих членов пары. Для женщины беременность выступает прямым стрессором, который она воспринимает, интерпретирует и транслирует партнёру; для мужчины – непрямым стрессором, поскольку он «расшифровывает» сигналы партнёрши. Однако оба партнера вынуждены реагировать на стресс с помощью навыков совладания, в том числе диадического (совместного, парного).

2. Учитывая общий и взаимозависимый характер интеракции партнёров в близких отношениях, умение пары использовать эффективное диадическое совладание для преодоления трудностей, связанных с беременностью, влияет на такие параметры совместных отношений, как супружеская адаптация, качество жизни, родительская компетентность и родительский стресс. Эмпирически доказано, что специфику диадического копинга обуславливают тип взрослой романтической привязанности и эмоциональное состояние партнёра (на примере депрессивной симптоматики), а также субъективное восприятие поддержки, которая поступает от партнёра.

3. Выявлены гендерные различия в выборе способов диадического совладания в процессе беременности женщины: мужчины вносят меньший вклад в диадическое совладание (что может быть интерпретировано культурным фактором: традиционно женщина рассматривается как «получатель» ухода, а мужчина – как его «поставщик»). Вместе с тем данный вопрос требует дополнительного эмпирического изучения.

4. В целях поддержки психологически здорового климата в семье в период ожидания ребенка целесообразна психотерапевтическая поддержка пары, а не отдельному субъекту. Роль мужчины как одного из главных ресурсов в совладании с нормативным стрессом беременности остается недооценённой. При этом уязвимость мужчины в данной стрессовой ситуации представляется высокой.

Список литературы

Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Диадический копинг в российских парах: исследование психометрических качеств Опросника диадического совладания Г. Боденманна // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2017. Т. 10, № 55. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.08.2020).

Калугина Е.Л. Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2012. 187 с.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. 340 с.

Alves S., et al. Dyadic coping and dyadic adjustment in couples with women with high depressive symptoms during pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 2018, vol. 1, pp. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1490496> (access date: 20.05.2020).

Alves S., et al. Romantic attachment, dyadic coping, and parental adjustment across the transition to parenthood. *Personal Relationships*, 2019, vol. 26, pp. 286–309. URL: <https://doi.org/10.1111/per.12278> (access date: 09.06.2020).

Alves S., et al. Intra-couple similarity in dyadic coping and partners' adjustment to the birth of a child. *European Journal of Social Psychology*, 2020, vol. 50, pp. 18–34. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejsp.2597> (access date: 10.06.2020).

Bar-Kalifa E., et al. Daily support equity in romantic couples: Response surface analyses of monadic and dyadic data *Social Psychological and Personality Science*, 2018, vol. 9, pp. 790–801. DOI: <https://doi.org/10.1177/1948550617725150> (access date: 12.09.2020).

Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC, American Psychological Association, 2005, pp. 33–50.

Brandão T., et al. Dyadic coping, marital adjustment and quality of life in couples during pregnancy: an actor-partner approach. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 2020, vol. 38, pp. 49–59. DOI: [10.1080/02646838.2019.1578950](https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1578950) (access date: 19.05.2020).

Chen Y.H., et al. High risk of depression, anxiety, and poor quality of life among experienced fathers, but

not mothers: A prospective longitudinal study. *Journal of affective disorders*, 2019, vol. 242, pp. 39–47. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.042>

Ledermann T., et al. Assessing mediation in dyadic data using the actor–partner interdependence model. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 2011, vol. 18, pp. 595–612. DOI: <https://doi.org/10.1080/10705511.2011.607099> (access date: 02.09.2020).

Molgora S., et al. Dyadic coping and marital adjustment during pregnancy: A cross-sectional study of Italian couples expecting their first child. *International Journal of Psychology*, 2019, vol. 54, pp. 277–285. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijop.12476> (access date: 10.05.2020).

Proulx C.M., et al. Marital quality and personal well-being. A metaanalysis. *Journal of Marriage and Family*, 2007, vol. 69, pp. 576–593. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x> (access date: 08.05.2020).

References

Ekimchik O.A., Kryukova T.L. *Diadicheskiy koping v rossiyskikh parakh: issledovaniye psikhometricheskikh kachestv Oprosnika diadicheskogo sovladaniya G. Bodenmanna* [Dyadic coping in Russian couples: a study of the psychometric qualities of Bodenmann's Dyadic Coping Questionnaire]. *Psikhologicheskiye issledovaniya: elektronnyy nauchnyy zhurnal* [Psychological research: electronic scientific journal], 2017, vol. 10. URL: <http://psystudy.ru> (access date: 20.08.2020). (In Russ).

Kalugina E.L. *Sovladayushcheye povedeniye suprugov posle rozhdeniya v sem'ye vtorogo rebenka: dis. ... kand. psihol. nauk* [The coping behavior of the couples after the second child birth in the family: PhD thesis]. Kostroma, 2012, 170 p. (In Russ).

Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Opekina T.P. *Psikhologiya sovladaniya s trudnostyami v blizkikh (mezhlichnostnykh) otnosheniyakh* [Psychology of coping with difficulties in close (interpersonal) relationships]. Kostroma, Kostrom. gov. un-ty publ., 2019, 340 p. (In Russ).