

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО СПЛОЧЕНИЯ СЕМЕЙ В ПЕРИОД ДОМОСЕДСТВА

Маргарита Валерьевна Донцова,

доцент и заместитель заведующего кафедры психотерапии и психологического консультирования факультета психологии НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», кандидат психологических наук

В статье проанализирована содержательная и процессуальная специфика семейного психологического консультирования, предметно рассмотрены разнообразные психосоциальные технологии, направленные на сплочение семей, что особенно актуально в текущий период сидения дома.

Ключевые слова: семья, психология, консультирование, психосоциальные технологии, психологические упражнения, отношения.

Значимость семьи

Известно, что неблагоприятные семейные события оказываются наиболее существенными стрессорами, из-за которых резко возрастает восприимчивость к различного рода вредностям и, соответственно, сильно увеличивается подверженность человека разнообразным заболеваниям. В подавляющем большинстве случаев проблемы семьи являются внутренне-внешними. Любые семейные проблемы связаны с внутриличностным психологическим состоянием каждого из членов семьи, с межличностными отношениями и взаимодействиями всех членов семьи друг с другом, а также со всем спектром социального взаимодействия всех членов семьи со всеми окружающими их людьми и разнообразными социальными институтами общества.

Психологическое консультирование семей

Семейное психологическое консультирование на сегодняшний день является максимально востребованным видом психологического консультирования, направленным на разрешение как внутрисемейных (микросоциальный уровень), так и внешнесемейных (мезосоциальный уровень) проблем. Психотерапевтическая деятельность в семьях особенно актуальна в данный период домоседства, т.к. именно в это время все семьи остро нуждаются в особом сплочении и профилактике конфликтов.

Психологическое консультирование семьи — это консультирование по вопросам (затруднениям), возникающим у клиента(ов) в собственной семье. Например: отношения членов семьи с их родственниками; оптимальное построение взаимоотношений; супружеские отношения, родительско-детские отношения; распределение и выполнение хозяйственных обязанностей; психологическая совместимость; предупреждение и разрешение внутрисемейных конфликтов.

В ходе психологической работы в семьях осуществляется формирование новых форм общения членов семьи друг с другом. Это в дальнейшем выражается в положительной трансформации их поведенческо-деятельностных стереотипов. Положительная динамика взаимоотно-

шений в семье зависит от всех макросоциальных факторов, от психосоциальной специфики данной конкретной семьи как микрогруппы и от внутренних психологических ресурсов каждого члена семьи. Все семейные психологические и психосоциальные технологии направлены на структурирование семьи, на улучшение коммуникации в семьях, на повышение эффективности семьи как микросоциальной системы, на интенсификацию понимания членами семьи друг друга, на развитие у них мотивации к семейной жизни, на их психоэмоциональное сплочение.

Эффективные психосоциальные технологии помощи, сопровождения и поддержки, применяющиеся в системной семейной психотерапии

Здесь отметим максимально значимый аспект: приведённые ниже психотехнологии, как показывает практика настоящего времени, могут быть продуктивно использованы не только семейными психологами, но и самими семьями самостоятельно. Также нами практически выявлено именно в настоящий период, что все рассмотренные далее психологические упражнения формируют большее принятие членами семьи друг друга. Например, имеют место такие психосоциальные приёмы, позволяющие пространственно



отобразить структуру взаимоотношений в семье, увидеть типичные формы семейного взаимодействия. Это так называемые семейная скульптура и семейная хореография, посредством которых можно в действии осуществлять психологическую помощь семье.

«**Семейная скульптура**» осуществляется следующим образом. Одному из членов семьи предлагается расставить других членов семьи так, чтобы эта расстановка отображала какую-либо типовую семейную ситуацию. Кроме того, скульптор может назначить каждому участнику слова, показательно характеризующие его в данной типичной ситуации. Тогда после создания скульптуры все участники по очереди произносят их.

После создания скульптуры можно задавать участникам — членам семьи следующие вопросы или делать следующие предложения:

- 1) придумайте название вашему произведению (вопрос скульптору прежде всех других вопросов);
- 2) как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников (вопрос каждому участнику);
- 3) удивила ли вас данная скульптура (вопрос каждому участнику);
- 4) знали ли вы раньше, что скульптор воспринимает вас в данной ситуации именно так, как он это изобразил (вопрос каждому участнику);
- 5) согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует в этих ситуациях именно так, как изображено в данной скульптуре (вопрос каждому участнику);
- 6) какие изменения в этих типичных ситуациях жизнедеятельности семьи вы хотели бы увидеть (вопрос вначале скульптору, а затем каждому участнику).

После этого завершающего вопроса можно предложить каждому из участников последовательно побыть скульптором и построить свою скульптуру либо путём изменения существующей (если имеется в виду та же самая ситуация), либо слепив скульптуру полностью заново (если будет подразумеваться какая-либо другая внутрисемейная типичная ситуация).

Техника «**семейная хореография**» представляет собой модификацию техники «семейная скульптура». Процедура осуществления «семейной хореографии» может меняться в зависимости от конкретных задач и условий. Затруднением здесь может быть то, что скульпторами выступают все участники сразу, а не каждый поочередно. Зато это игровое взаимодействие участников будет отражать собою их привычные формы взаимодействия в семье.

Начинается «семейная хореография» с того, что члены семьи должны тоже показать сцену без слов, в которой была бы изображена опять же актуальная ситуация

в данной семье. Каждому члену семьи нужно так разместиться в пространстве комнаты, чтобы это наилучшим образом показало какую-либо проблему (затруднение) в семье. Затем всем участникам надо проиграть эту ситуацию, сцену.

Далее участникам нужно изобразить ту же самую типовую ситуацию в их взаимоотношениях, но только в идеальном виде, как это им видится. Идеальная ситуация также разыгрывается семьей.

При этом можно последовательно обращаться с просьбой к каждому — кратко сформулировать для себя и других участников то, что составляет суть его актуального состояния и положения в семье в имеющихся реальной и идеальной его типовых позициях в данной сцене (ситуации).

Вопросы к участникам «семейной скульптуры» и «семейной хореографии» могут быть по смыслу и значению такими: каково быть в данном положении в семье; какие чувства возникают при этом по отношению к другим членам семьи.

Можно повторить сцены, отражающие дисфункциональные внутрисемейные паттерны, а также те сцены, которые отображают их преодоление, причём тогда при каждом очередном дубле участникам надо действовать со всё возрастающей энергией, пытаясь сделать данную семейную типичную ситуацию, с их точки зрения, всё лучше и лучше.

Кроме того, имеются следующие социально-психологические техники осуществления психологического сопровождения семей: «генограмма», «экокарта», «ролевая карточная игра».

Методика «**генограмма**» представляет собой построение и анализ некоей графической схемы, отражающей историю и особенности системы внутрисемейных отношений в семье клиента на протяжении последних трёх-четырёх поколений. Методика «генограмма», по сути, представляет собой психологический анализ генеалогического древа семьи. Данная методика очень хороша для психологического сопровождения семьи и для активизации психологических личностных ресурсов членов семьи. Эта методика может быть технически осуществлена, например, посредством такого бесплатного интернет-ресурса, как MyHeritage («Моё наследие») <https://www.myheritage.com/?lang=RU> (дата обращения 27.04.2020).

Отметим и подчеркнём: исходя из нашей профессиональной психологической деятельности, что в целях активизации психологических семейных ресурсов каждой личности и оптимизации внутрисемейных отношений в целом наиболее подходящей является именно так называемое восходящее семейное древо (рисунок).

Методика «**экокарта**» используется для того, чтобы помочь клиенту начать анализировать ресурсы,



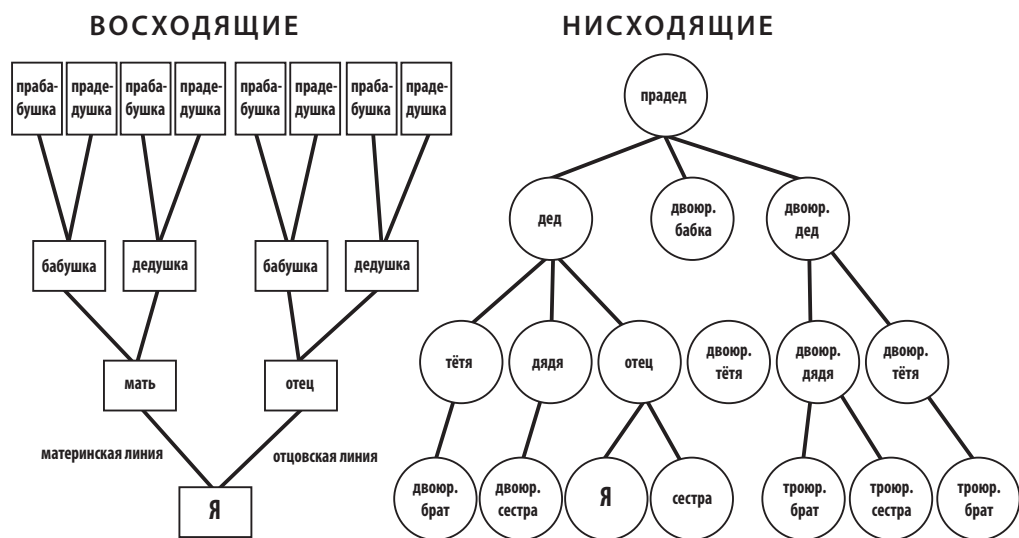
которые он может найти за пределами своей семьи, для решения внутрисемейных проблем. С помощью простых графических обозначений (геометрических фигур), схожих с теми, что используются при создании генограммы, человек отображает на листе бумаги (лучше даже взять небольшой ватман) структуру и состав семьи, характер взаимоотношений между её членами.

Новым здесь является графическое отображение связей каждого члена семьи с людьми, организациями и социальными институтами за её пределами: работа, учёба, хобби, друзья. Социальные институты за пределами семьи обозначаются треугольниками, в которых пишется название (аббревиатура) этого

общественного института (организации). С помощью методики «экокарта» анализируется как характер взаимоотношений в семье, так и социальные связи всех членов семьи со структурами вне её путём выяснения следующих вопросов.

1. У вас большая семья? (Предполагается определить близких и дальних родственников, выявить реально проживающих вместе родственников, обнаружить родственников, проживающих за пределами данной конкретной (двухпоколенной) семьи, проанализировать их связь с членами данной семьи. Например, подросток, остро конфликтующий с родителями, может временно проживать у бабушки с дедушкой.)

Примеры оформления генеалогических таблиц



▲ Рис. Примеры оформления генеалогических таблиц

2. Вы работаете? (Исследуется, что означает работа для каждого работающего члена семьи и можно ли ожидать с его рабочей стороны ресурсов для помощи во внутрисемейной ситуации. Например, работа может стать источником сил и радости, когда дома этих сил и радости не хватает (что не актуально в текущий период, но довольно распространено в обычное время). Предполагается, что член семьи, получающий эмоциональную подпитку и испытывающий конструктив на работе, может стать источником положительных эмоций, конструктивных изменений в семье.)

3. Ваши соседи взаимодействуют с вами?

Постепенно можно переходить к более конкретным вопросам.

4. Близки ли вы с членами вашей семьи?

5. Нравится ли вам ваша работа?

6. Кого из соседей вы можете попросить о помощи?

7. Расскажите о ваших родственниках, где они живут, чем занимаются.

8. Как часто вы со своими родственниками встречаетесь, звоните друг другу, переписываетесь?

9. Вы участвуете в жизни церковной общины и участвует ли она в вашей жизни? (Вопрос, значимый для так называемых воцерковленных людей.)

10. Активно ли вы контактируете с администрацией и/или классными

руководителями, учителями школы, в которой учатся ваши дети?

11. Есть ли у вас семейный врач?

12. Есть ли у вас близкие друзья?

13. Чего ждут от вас ваши близкие, друзья, коллеги, начальство?

14. Какие имеются самые значимые для вас и для членов вашей семьи социальные (общественные) институты, организации и учреждения?

По мере обсуждения представленных выше вопросов данные фиксируются и схематически отображаются на «экокарте» (большом листе).

Методика «ролевая карточная игра» побуждает членов семьи задуматься над характером распределения ролей в семье и теми специфическими формами внутрисемейного общения, которые в этих ролях отображаются.

Данная методика проводится так. Члены семьи, начиная с главы семьи, в полном молчании просматривают карточки с указанием тех или иных внутрисемейных ролей. Глава семьи должен подумать о том, кто выполняет эту роль в семье, и передать карточку ему. Если получивший карточку согласен с тем, что он выполняет эту роль в семье, то он оставляет её у себя. Если нет, то передает другому члену семьи. Если получивший карточку считает, что кто-то ещё в семье выполняет эту роль, то он должен на листке бумаги записать



себе эту роль, а карточку передать ему. Если для какой-либо карточки с какой-то ролью в семье не найдется исполнителя, то она откладывается в сторону.

Приводим приблизительный список ролей, среди которых есть так называемые роли-обязанности (например, организатор домашнего хозяйства, закупщик продуктов, мойщик пола, главный по тарелочкам) и так называемые роли-взаимодействия. Последние делятся на условно позитивные (например, говорящий правду, помогающий, понимающий, творческий, счастливый, дипломат, умиротворитель) и условно негативные (например, обвинитель, компьютер, одинокий волк, сбивающий с толку, жертва, крикун). Негативные роли-взаимодействия можно не использовать.

После использования указанного инструментария в семье можно проанализировать непринятые роли и понять то, почему они были отвергнуты. Также полезно будет выявить те сходства, а главное, расхождения в плане самопринятия каждым членом семьи и восприятия другими членами семьи определённых ролей (начиная с ролей-обязанностей и заканчивая ролями-взаимодействиями). Методика «ролевая карточная игра» служит основой для рефлексивного анализа членами семьи характера распределения и сущности типичных внутрисемейных ролей.

Наконец, есть и нижеследующие социометрические техники осуществления психологической поддержки и сплочения семей: «соломенная башня», «семейное пространство», «семейная социограмма».

«Соломенная башня»: членам семьи нужно построить соломенную башню так, чтобы она была оригинальной по форме, красивой, хорошо сконструированной, могла стоять без поддержки и чтобы её можно было переносить с места на место. Для этого нужны, в количестве нескольких десятков, тонкие палочки, например палочки для еды, или большие (так называемые каминные или охотничьи) спички, или коктейльные трубочки (только не маленькие, а обычные или длиннее обычных), а также скотч (клеякая лента) и ножницы. Членам семьи надо первые 5 минут строить башню, не говоря ни слова. На строительство башни отводится 10–15 минут.

После строительства башни начинается обсуждение и анализ поведения разных членов семьи в процессе её строительства. Предполагается, что оно отражало типичные формы совместного поведения, характерные для данной семьи в процессе взаимодействия по хозяйству.

«Семейное пространство»: супругам даётся большой лист бумаги (ватман), фломастеры или карандаши. Каждому из них надо нарисовать план квартиры или дома, где он жил со своими родителями. Дети

при этом смотрят и слушают. В процессе рисования супруги продумывают и отображают следующие аспекты.

1. Рисуя, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната.

2. Попробуйте вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в родительском доме (квартире).

3. Была ли в вашем доме (квартире) комната, специально предназначенная для встреч всех членов семьи?

4. Когда члены вашей семьи, которые не проживали с вами, заходили к вам, в какой комнате происходили встречи?

5. Были ли в доме (квартире) комнаты (места), в которые вам было запрещено заходить (нельзя было что-то делать в этом месте)?

6. Было ли у вас какое-то особенное личное место в родительском доме (квартире)?

7. Попробуйте как можно яснее представить себе, как в вашем родительском доме решались вопросы близости, дистанции и уединённости.

8. Как был расположен ваш родительский дом по отношению к другим домам в этом квартале; выделялся он чем-нибудь или нет? На каком этаже была расположена квартира, куда выходили окна?

9. Вспомните какое-либо типичное событие, происходившее в вашем родительском доме.

10. Вспомните типичные слова, фразы, которые произносились членами вашей семьи.

Можно дать детям инструкцию нарисовать план дома (квартиры), в котором (которой) они в настоящее время живут с родителями, а отец и мать при этом должны присутствовать в качестве наблюдателей.

Также возможен вариант, когда все члены семьи рисуют план дома (квартиры), в котором (которой) сейчас живут.

Методика «семейное пространство» помогает супругам глубже проанализировать свои ожидания относительно правил в их нынешней семье, источники этих ожиданий в их родительских семьях, а детям позволяет лучше понять бытовые ожидания своих родителей. Супругами воспоминания об их родительских гнёздах могут быть проанализированы также на предмет того, насколько они отражают их настоящие внутрисемейные взаимоотношения.

Полученная информация существенно способствует выявлению различных совпадений или расхождений ожиданий и взаимоотношений в данной нуклеарной (двухпоколенной, родители — дети) семье.

Методика «**семейная социограмма**» позволяет продуктивно сделать предметом анализа особенности внутрисемейных отношений, основанные на специфических индивидуальных предпочтениях. Она помогает позитивно учитывать эти



предпочтения при организации внутрисемейного общения.

Всем членам семьи надо ответить на вопросы о том, с какими другими членами семьи они особенно предпочли бы делать что-то конкретное или уже делают с наибольшим удовлетворением какие-то определённые вещи.

Обычно задаются два рода вопросов:

С каким членом семьи вы привыкли...?

С каким членом семьи вам бы хотелось...?

Вот некоторые примеры окончания вопросов:

- ходить в кино;
- говорить о личном;
- ходить в гости;
- составлять планы;
- заниматься работой по дому;
- сердиться;
- обниматься;
- вести интеллектуальную беседу;
- работать вместе;
- не иметь ничего общего;
- шутить или рассказывать анекдоты;
- ругаться;
- играть;
- обманывать;
- не разговаривать;
- смотреть телевизор;
- заниматься спортом;
- читать стихи;
- ходить за покупками;
- убежать из дома;
- поехать на пляж (за город, в центр города, в горы, в лес);

- чему-нибудь научиться;
- убраться в доме;
- чувствовать себя защищённым, когда он рядом;
- чувствовать себя хорошо в его присутствии;
- чувствовать себя возбуждённо в его присутствии;
- чувствовать грусть в его присутствии;
- чувствовать себя усталым в его присутствии;
- радоваться;
- получать удовольствие;
- печалиться;
- разделять заботы;
- проводить больше времени;
- испытывать нежность.

Ответы на эти вопросы отображаются в виде графической схемы (по типу социометрии) или в форме таблицы. Или ещё проще, в форме количественного подсчёта по взятым признакам, который затем анализируется. Кстати, относительно взятых признаков. В «семейной социограмме», как и в других приведённых психологических упражнениях подобного рода, можно взять только положительные параметры.

Модификацией методики «семейная социограмма» является вариант **«угадай кто»/«кто в семье...»**. Его можно рекомендовать как более мягкий, позволяющий психологически легче провести это мероприятие. Для этого варианта можно рекомендовать следующие вопросы:

- больше всего любит строить планы;

- больше всех командует;
- больше всех ворчит;
- самый одинокий;
- самый злой;
- самый умный;
- самый смешной;
- самый тёплый;
- больше подходит для откровенных разговоров;
- самый сильный;
- самый ловкий;
- лучший повар;
- самый щедрый;
- самый добрый;
- наиболее склонный к меланхолии;
- самый умелый;
- самый большой оптимист/пессимист;
- самый энергичный;
- самый пассивный;
- самый лучший;
- лучше всех;
- лучше не бывает;
- лучший из лучших (причём рекомендуется взять все эти лучшие термины).

В наиболее «замурённых» вариантах «семейной социометрии», включая вариации «угадай кто»/«кто в семье...», для более чёткого определения альянсов и мезальянсов в семье членам семьи можно в ответах на вопросы сделать первый и второй выборы. При отображении второго выбора внутрисемейных предпочтений его выделяют на схеме (рисунке, таблице, «социограмме-мишени») другим

цветом, а при простом подсчёте отмечают как вторичный выбор.

Можно избрать и такой особо сложный вариант этих семейных деловых игр, когда в итоговый подсчёт будут включены и возможные ответы членов расширенной (многопоколенной и многородственной) семьи. Считается, что чем более дифференцированной является семья, тем более широк разброс взаимных выборов в ответах на заданные вопросы. Тот, кого я выбираю для того, чтобы сходить за покупками, необязательно, с моей точки зрения, самый инициативный человек или же самый умелый человек в семье.

Методика «семейная социометрия» хорошо подходит для исследования рассогласования внутрисемейных ролей и ролевых ожиданий. Эти слабо осознаваемые рассогласования бывают подоплёкой конфликтов и большой неудовлетворённости в отношениях. Таким образом, данная игровая методика со всеми её вариациями служит на пользу укрепления взаимопонимания и улучшения эмоциональной атмосферы в семье.

Все рассмотренные выше психосоциальные технологии являются эффективными инструментами внутрисемейного сплочения, что особенно актуально в текущий период домоседства. Эти полезные для семейных отношений психологические упражнения продуктивно осуществляются не только с помощью



психолога, но и самими членами семьи. И, кстати говоря, семьям будет чем заняться дома на длинных праздниках, т.к. проанализированные методики не только позитивно влияют на отношения и климат в семье, но и существенно разнообразят внутрисемейное времяпрепровождение и взаимодействие.

Литература

1. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. 2-е издание. — М.: Независимая фирма «Класс», 2007.
2. Андреева Т.В. Психология семьи: Учебное пособие / Рек. Советом по психологии УМО по класс. обр. для вузов по напр. и спец. психологии. — СПб.: Речь, 2010. — 384 с.
3. Бендлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. — СПб.: Питер, 1993.
4. Гаврилова Т.П. Психология семьи. — М.: Владос, 2002.
5. Гагай В.В. Семейное консультирование: Учебник / В.В. Гагай. — СПб.: Речь, 2010. — 317 с.
6. Донцов А.И., Донцов Д.А., Донцова М.В. Тенденции развития психологического консультирования в информационной сети «Интернет» // Первая Межведомственная Научно-практическая конференция «Психологическая помощь социально незащищённым лицам с использованием дистанционных технологий (Интернет-консультирование и дистанционное обучение)». ГОУ ВПО МГППУ, 24–25 февраля 2011 г. — С. 30–54.
7. Донцов Д.А., Донцова М.В. Возрастная психология и психология развития личности в макропериоде детства, в отрочестве и юности: Учебное пособие. — М.: ФЛИНТА, 2018. — 308 с.
8. Донцов Д.А., Донцова М.В. Модели семейного психологического консультирования // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 2009. — № 2. — С. 26–35.
9. Донцов Д.А., Донцова М.В. Основопологающие функции семьи и особенности семейного психологического консультирования // Научные исследования и образование. — 2009. — № 8. — С. 16–21.
10. Донцов Д.А., Донцова М.В., Вепренцова С.Ю. Специфика феномена готовности к семейной жизни современных российских юношей и девушек — студентов Москвы и Омска // Образовательные технологии. — 2019. — № 1. — С. 73–88.
11. Донцов Д.А., Ерёмкина Л.Ю., Москвитина О.А. Неблагополучные семьи с позиций специалистов по социальной работе // Школа здоровья. — 2008. — № 4. — С. 17–25.
12. Донцов Д.А., Донцова М.В., Поляков Е.А. Методология и методы психологии и консультирования семьи // Наука России. Цели и задачи. Сборник научных трудов по материалам международной научной конференции. — Екатеринбург: «Л-Журнал», 10 февраля 2017. — С. 44–51.
13. Донцов Д.А., Донцова М.В., Поляков Е.А. Современное психологическое консультирование: понятия, процесс, психотехнологии, виды. Учеб. пособие для студ. психолого-педагогических направл. подготовки / Под науч. ред. Л.Б. Шнейдер;

- под общ. ред. Д.А. Донцова и Е.А. Полякова; отв. ред. Д.А. Донцов. — М.: АРКТИ, 2017. — 184 с.
14. Донцов Д.А., Донцова М.В., Поляков Е.А., Сенкевич Л.В., Козьяков Р.В. Региональные сходства и различия готовности к семейной жизни у российских студентов юношеского и молодого возрастов // Человеческий капитал. — 2017. — № 11. — С. 3–8.
15. Донцов Д.А., Москвитина О.А., Орлова И.Н. Технологии психосоциальной работы и психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях // Вестник Санкт-Петербургского Государственного университета. «Психология. Социология. Педагогика. Серия 12. Выпуск 1. — СПб.: СПбГУ, 2010. — С. 192–198.
16. Донцов Д.А., Орлова И.Н. О социально-психологической готовности современной российской студенческой молодёжи к браку и созданию семьи // Социальная психология и общество. — 2012. — № 3. — С. 58–72.
17. Донцов Д.А., Сокурено М.Б. Дистанционное психологическое консультирование по телефону доверия // Современная психология: теория и практика [Текст] : материалы IX международной научно-практической конференции, Москва, 29 июня 2013 г. / Науч.-инф. издат. центр «Институт стратегических исследований». — Москва: Изд-во «Спецкнига», 2013. — С. 41–46.
18. Донцов Д.А., Сокурено М.Б. Концепция службы дистанционной психологической помощи населению // Новый взгляд. Международный научный вестник: сборник научных трудов. Выпуск 1 / Под общ. ред. С.С. Чернова. — Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2013. — С. 64–69.
19. Донцова М.В. Особенности психологического консультирования семьи // Устойчивое развитие муниципальных образований: вопросы теории, методологии и практики: Материалы IV Международной научно-практической конференции в 4-х томах, 14–15 октября 2010 года / Под ред. к.пед.н. С.И. Карповой. — Одинцово, АНОО ВПО «ОГИ», 2010. — Том 3. — С. 259–264.
20. Донцова М.В. Социальная защита детей-инвалидов и их семей и социальная работа с ними в Российской Федерации // Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Самара, 24–25 октября 2012 года. В рамках проекта «А.З.Б.У.К.А. ДЕТСТВА». Часть 1. — Самара: ЦДК «F1»; ООО «Издательство Ас Гард», 2012. — С. 146–157.
21. Донцова М.В., Сенкевич Л.В. Экзистенциальный кризис самореализации в семье как фактор влияния на развитие личности в зрелом возрасте // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции под редакцией О.А. Карбановой, Н.Н. Васягиной / Урал. гос. пед. ун-т. — Электрон. дан. — Екатеринбург, 2018. — С. 758–766.
22. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Ось-89, 2005.
23. Карбанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / Рек. Советом по психологии УМО для студ. вузов. — М.: Гардарики, 2007. — 320 с.



24. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. — Часть 1: Супружество. Часть 2: Родительство. 2-е издание, переработанное и дополненное. — М.: Ось-89, 2005, 2006.
25. Кэйдис Л.Б., Мак-Клендон Р. Супружеская и семейная терапия: учебное пособие. Перевод с английского и редакция Н.А. Цветковой. — М.: МПСИ, 2006.
26. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — М.: Эксмо, 2010.
27. Меновицков В.Ю. Психологическая помощь и психотерапия в Интернете. 2-е издание, исправленное и дополненное. — М.: Институт консультативной психологии и консалтинга, 2015.
28. Навайтис Г. Женщина, мужчина и семья: всё, о чём вы осмелитесь спросить. Учебное пособие. — М.: МПСИ, 2006.
29. Пазешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи: пер. с нем. — М.: Медицина, 1995. — 336 с.
30. Пергаменичик Л.А. Теоретические основания кризисной психологии // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. — Владивосток: Центр клинической и прикладной психологии, 2015.
31. Пергаменичик Л.А., Слепкова В.И. Жизненный путь семьи как индивидуальная история // Сборник конференции по семье. — Москва, 18–19 июня 2015.
32. Полякова С.Г., Поляков Е.А., Донцова М.В., Донцов Д.А. Сравнительный анализ развития индивидуальных особенностей выпускников детских домов (школ-интернатов) и молодых людей из семей // Человеческий капитал. — 2017. — № 8. — С. 44–48.
33. Психология личности. Учебное пособие для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры психологических специальностей и направлений подготовки / 2-е изд., доп. / Б.Н. Рыжов, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Л.В. Сенкевич. Под научной и общей редакцией Б.Н. Рыжова и Д.А. Донцова. Ответственный редактор Д.А. Донцов. — Москва: РУСАЙНС, 2019. — 357 с.
34. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Под редакцией Е.Г. Силяевой. 4-е издание, стереотипное. — М.: Академия, 2006.
35. Райгородский Д.Я. Психология семьи. Учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. — Самара: БАХРАХ-М, 2002.
36. Социально-психологическая и консультативная работа с семьёй: Хрестоматия / Сост.: Л.Б. Шнейдер: В 2-х частях. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
37. Спиваковская А.С. Тренинг речевой коммуникации в семейной терапии: жанры и технологии // Педагогическое образование и наука. — 2017. — № 5. — С. 94–103.
38. Хозиев В.Б., Хозиева М.В., Дзетовецкая С.В. Психологическое консультирование родителей. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2008.