

## CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ ÎN DEPĂȘIREA BLOCAJELOR DE COMUNICARE ÎN FAMILIE

**Nadejda ZAMIROVSCHII**, studentă, Facultatea de Științe ale Educației,  
Psihologie și Arte, Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți  
Conducător științific: **Maria CORCEVOI**, dr., lect. univ.

**Résumé:** *Un bon mariage a toujours été considéré comme l'argument le plus fort pour le bonheur et le bien-être personnels, la motivation pour avoir une relation heureuse et durable. Mais ces dernières années, les attentes concernant le mariage ont subi des changements en réponse au changement radical qui s'est produit au sein de la société en termes de valeurs et de croyances. Les thérapeutes familiaux mettent l'accent sur la qualité affective de la relation déterminée par la capacité à communiquer et la proximité émotionnelle dans la compréhension du développement de la fonctionnalité conjugale. Cet article présente des thèses et des théories scientifiquement validées sur l'aspect de la communication et de la fonctionnalité dans les couples, et le programme de conseil peut être une source d'inspiration pour les*

*psychologues, conseillers et autres spécialistes qui souhaitent apporter une aide psychologique efficace et durable aux couples pour surmonter les défis et le développement du lien conjugal.*

**Mots-clés:** couple, communication, fonctionnement familial, conflit conjugal, conseil psychologique.

*„Căsnicia este arta conviețuirii compatibile a doi oameni incompatibili”.*  
*Sydney J. Harris*

Cercetările contemporane privind dinamica evoluției familiei ca instituție socială înregistrează un șir de modificări pe diverse aspecte existențiale ale vieții de familie și rolului conjugal, ca rezultat al accelerării evoluției societății, valorificării statutului marital și modificării aspectelor de rol în viața de familie, a funcțiilor familiei și provocările privind familia între tradițional și modern, stereotipurile sociale privind rolurile în cadrul familiei, convingerile eronate și modelele diverse ale vieții de familie, angajarea soților, apariția primului copil, reorientarea activităților, creștere profesională în raport cu angajarea în viața de familie, conflictele, experiența divorțului, reconstruirea familiei, recăsătorirea bărbatului sau a femeii, vârsta înaintată la prima căsătorie, sarcina târzie, comunicarea defectuoasă a părinților cu copiii, repartizarea treburilor casnice și alte aspecte ce țin de evoluția personalității prin prisma vieții de cuplu și familie își lasă amprentă asupra calității construirii și menținerii vieții armonioase în cadrul acesteia. Schimbările majore au loc la nivel comunicațional, mai cu seamă după apariția primului copil, unde soții se concentrează mai degrabă asupra sarcinilor instrumentale și mai puțin asupra menținerii legăturii emoționale. Timpul petrecut împreună, intimitatea și comunicarea dintre parteneri scad în mod dramatic, ceea ce face, în contextul apariției conflictelor, să se privească din ce în ce mai puțin ca iubiți. Sarcinile instrumentale sunt orientate pe rolul de părinte, iar indicii demonstrează că bărbații sunt interesați de rolul lor de tată și caracterizează timpul petrecut cu copii ca reprezentând 50% joacă și 50% muncă, în contrast mamele petrec 10% jucându-se cu copii și 90% muncind. Aspectul comunicațional în cadrul familiei suferă modificări, iar solicitările zilnice blochează tot mai mult capacitatea de comunicare eficientă a soților și menținerea legăturii emoționale între membrii familiei [2, p. 4].

**Problema investigației** rezidă din necesitatea identificării blocajelor de comunicare în cadrul familiei și implementarea strategiilor optime de consiliere psihologică în vederea depășirii acestora.

**Obiectul cercetării** îl constituie aspectele generale și particulare ale actului de comunicare în cadrul familiei.

**Scopul cercetării:** elucidarea importanței consilierii psihologice și rolului acesteia în optimizarea comunicării în familie.

**Obiectivele cercetării:**

- Cercetarea literaturii de specialitate ce vizează teoriile cu privire la influențele dinamicii evoluției familiei asupra actului de comunicare în cadrul familial.

- Identificarea factorilor favorizanți și de risc ce influențează calitatea actului de comunicare între membrii familiei.
- Selectarea, aplicarea și interpretarea instrumentelor de identificare a aptitudinilor comunicative și coeficientul conflictului marital.
- Elaborarea, implementarea și elucidarea eficienței programului de consiliere psihologică.
- Formularea concluziilor.

**Ipoteza:** Presupunem că aplicând un program de consiliere psihologică pentru optimizarea comunicării în familie, vom îmbunătăți aptitudinile comunicative și funcționalitatea familiei contribuind la gestionarea conflictului marital.

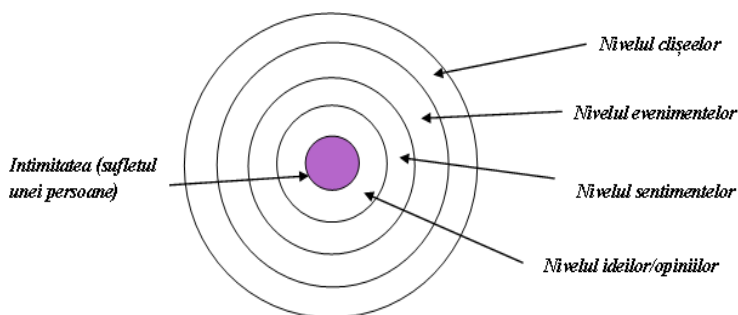
**Metode de cercetare:** - *Chestionar de auto-raportare familială* (Self-Report Family Instrument, SFI) de Robert Beavers, Robert B. Hampson și Yosef F. Hulgus.

- *Scala Kansas de măsurare a conflictului marital* de Kenneth Eggerman, Virginia Moxley și Walter R. Schuman.

O relație de căsătorie nu va fi niciodată una statică ci în continuă schimbare. În călătoria lor împreună partenerii caută, prin procesul de influențare reciprocă să ajungă să se cunoască mai bine unul pe celălalt, să se adapteze unul cu celălalt în timp ce își gestionează incompatibilitățile și diferențele dintre ei și să dezvolte un sentiment de apropiere și de legătură emoțională. Cu toate acestea când nu se mai ascultă unul pe celălalt sentimentul de apropiere dispare imediat, din cauza că unul dintre ei (sau poate amândoi) se simte ignorat, neînțeles și atacat emoțional de celălalt, iar cel mai mare obstacol în atingerea intimității și a satisfacției în căsătorie este capacitatea unui cuplu de a-și gestiona cu succes conflictele și neînțelegerile. Nu cât de mult partenerii se iubesc unul pe celălalt, nu cât de minunată este viața lor sexuală și nici măcar cum își gestionează banii sau își disciplinează copiii, nu aceștia sunt indicatorii siguri ai unei relații maritale ci modul în care își gestionează și își acceptă diferențele.

Una din cele mai de încredere descoperiri în legătură cu relațiile în care se experimentează intimitatea este: „*Comunicarea este un factor determinant al satisfacției în relație*”, iar tiparele interacțiunii maritale constituie cheia predictibilității calității relației maritale. Gradul de respect pe care partenerii îl au unul față de celălalt, timpul acordat interacțiunii, eficacitatea comunicării lor și nivelul de satisfacție emoțională de care se bucură, toate contribuie la sentimentul de împlinire, stabilitate și satisfacție pe care le experimentează în relația lor. De aceea, educația maritală centrată pe emoții încearcă să contribuie la dezvoltarea și creșterea căsătoriei inteligente emoționale, concentrându-se în primul rând pe acele aspecte ale procesului de comunicare dintre partenerii de cuplu care să-i ajute să-și schimbe și să-și îmbunătățească relația.

Măsura disponibilității noastre de a ne dezvălui pe noi înșine, gândurile și sentimentele noastre este descrisă de John Powel. El spune că sunt cinci niveluri ale comunicării interumane și că fiecare nivel duce la adâncimi mai mari de intimitate:



**Fig. 1.** Cinci niveluri de comunicare [2 p. 73]

Cuplurile căsătorite trebuie să devină conștiente de luptele care apar în procesul descoperirii de sine și să găsească modalități potrivite de a atinge cele cinci niveluri de comunicare.

Pentru a putea comunica eficient, partenerii conjugal trebuie să fie dispuși să-și dezvăluie sentimentele interioare și să-și asume riscul să treacă dincolo de acele zone în care se simt confortabil și nu le este teamă. Partenerii trebuie, de asemenea, să fie pregătiți să creeze un mediu sigur unul pentru celălalt astfel încât fiecare să poată comunica și să răspundă cu empatie, acceptare și încredere. Un prim-pas este de a-și propune să-și exprime sentimentele pozitive, deoarece sunt acceptate cu ușurință și nu prezintă un risc foarte mare. Această acțiune va tinde să crească șansele atingerii intimității în căsătorie prin reducerea temerilor și inhibițiilor și prin crearea unui climat în care va fi mai ușor să dezvăluie alte sentimente, care sunt mai greu de împărtășit [2, p. 68].

În acest sens, *consilierea de familie* încearcă să învețe oamenii să interacționeze responsabil în cea mai importantă structură a vieții lor – intimitatea și solidaritatea familială, astfel încât să își mențină sănătatea și armonia. Nici o persoană nu vine la o sesiune de consiliere în afara unui context. Rolul psihologului este de a sesiza și descifra aceste contexte, de a utiliza experiența pe care o are în domeniu. La rândul lor, cuplurile care aduc în fața unui consilier căsnicia sau relația lor, dau dovadă de un mare curaj. Este mult mai simplu să te prezinți ca persoană și să-i consideri vinovați pe alții pentru toate, dacă intervine și partenerul consilierul are posibilitatea exercitării celei de-a doua mari calități solicitate de profesie: *neutralitatea*. El va trebui să construiască o imagine a interacțiunii cu oricare dintre partenerii absenți, dar, în special, neutralitatea se impune când sunt prezenți ambii membri ai cuplului.

Una din sarcinile de bază ale consilierului ar fi distingerea între ceea ce se poate atribui partenerilor actuali și ceea ce provine din primele experiențe ale fiecăruia. Prin realizarea legăturilor dintre consiliere, reprezentare și mediere, cuplurile vor fi ajutate să facă această distincție. Consilierul îi va ajuta să preia controlul asupra propriilor lor vieți și să-și manifeste nemulțumirea atunci când este cazul să fie asertivi [4, p. 175].

*Buna comunicare* presupune un mesaj corect recepționat. Pentru ca acest lucru să fie realizabil trebuie ca cel care transmite mesajul să fie precis în exprimare, dar și să se asigure că celălalt a înțeles corect sensul informațiilor sale. De asemenea, cel care recepționează mesajul trebuie să se asigure că percepția lui este corectă. Se întâmplă însă deseori ca intenția și impactul unui mesaj să aibă conținuturi diferite, iar pentru această situație s-ar putea formula mai multe explicații:

1. *Același mesaj poate avea impact diferit*, în funcție de tonalitatea vocii sau starea de spirit a celui care transmite informația.
2. *Starea de spirit a celui care receptează, afectează și ea conținutul mesajului*. De exemplu, pentru o persoană deprimată, orice compliment sună fals, pe când, într-o dispoziție mai bună, el poate fi considerat sincer.
3. *Tendința de a presupune că celălalt înțelege exact ceea ce i se transmite* și sunt foarte uimiți să constate că nu este întotdeauna așa. Este destul de dificil, totuși, să identifiți ce simte sau ce gândește o persoană, fără să o întrebi.

Așadar, distorsiunile în comunicare pot să apară din cauza celor două componente ale comunicării, și anume: *componenta de conținut* (care se referă la ceea ce vrei să transmiți) și *componenta – sentiment* (care se referă la modul în care este rostit un mesaj). Adică, același conținut poate fi spus în moduri diferite, în funcție de starea de spirit pe care o avem în momentul respectiv. Totodată, același conținut poate fi receptat diferit, în funcție de sentimentele pe care le încearcă cel care trebuie să decodifice mesajul. Puțini sunt cei care sunt conștienți de ambele aspecte ale mesajului, pentru că puțini cer sau oferă feedback, o dimensiune a comunicării ce trebuie avută permanent în vedere pentru a se putea evita neînțelegerile, dizarmoniile, dar și pentru a îmbunătăți calitatea relației de parteneriat. Din acest punct de vedere putem observa faptul că partenerii din cuplurile fericite vorbesc mai des decât cei din cuplurile cu probleme despre nemulțumirile și problemele lor, pe care încearcă să le rezolve în mod activ. Între sursele care ridică între parteneri bariere comunicaționale ar fi de amintit: *diferențele culturale, diferențele de gen-rol, comunicarea indirectă, folosirea diferită a cuvintelor, presupunerile incorecte și generalizările, comunicarea contradictorie, monologul ori comunicarea defensivă*.

Monologul inhibă comunicarea, dar și interacțiunea dintre parteneri, deoarece pentru receptor este foarte frustrant să nu aibă posibilitatea de a-și exprima opinia în legătură cu mesajul primit. Comunicarea defensivă este și mai supărătoare, deoarece apare atunci când o persoană se simte amenințată de cealaltă și comunică cu ea ascunzându-se în spatele acestor temeri.

*Condițiile esențiale ale buneii comunicări în cadrul cuplului sunt* [13, p. 146].

- claritatea (adică expunere sistematică și concisă)
- proprietatea (utilizarea termenilor adecvați pentru exprimarea exactă a intențiilor).
- naturalețea (exprimarea firească, fără o căutare forțată a unor expresii sau cuvinte).

Specialiștii în psihologia comunicării pleacă de la premisa că, atunci când membrii familiei vor fi eliberați de propriile inhibiții, își vor dezvolta și o mai mare coeziune familială.

*Optimizarea comunicării înseamnă* [16, p. 9]:

- manifestarea unei cooperări sporite;
- independență personală;
- creșterea libertății și deschiderii interacțiunilor;
- creșterea gradului de securitate al fiecărui membru al familiei;
- creșterea flexibilității rolurilor în familie.

*Procesul de consiliere psihologică promovează schimbarea comportamentului prin:*

- ajutarea membrilor familiei să vorbească deschis;
- sprijinirea celor care par reticenți;
- criticarea procesului interacțiunii lor;
- prezentarea fiecărui membru în parte într-o nouă lumină, care le permite celorlalți să se raporteze la el în noi moduri.

Fiecare membru al familiei își comunică problemele, iar dacă cineva se exprimă confuz, psihologul evidențiază acest lucru și insistă pe regulile de comunicare clară.

În continuare vom prezenta descrierea instrumentelor de cercetare utilizate și rezultatele cantitative obținute în urma investigării influenței abilităților de comunicare asupra funcționalității familiei și coeficientului conflictului marital:

- *Chestionar de auto-raportare familială (Self-Report Family Instrument, SFI)* de Robert Beavers, Robert B. Hampson și Yosef F. Hulgus, care are drept scop identificarea nivelului de funcționalitate familială și abilităților de comunicare.
- *Scala Kansas de măsurare a conflictului marital – Kansas Marital Conflict (KMCS)* de Kenneth Eggerman, Virginia Moxley și Walter R. Schuman, urmărește măsurarea conflictului marital printr-o serie de trei scale construite pentru a măsura treptele conflictului marital.

Pentru a determina prezența sau absența relației dintre variabilele aptitudinile de comunicare, funcționalitatea familiei, conflictul marital, am utilizat testul parametric - Coeficientul de corelație liniară Pearson. Măsurarea gradului de asociere dintre variabile sunt prezentate în tabelul ce urmează:

**Tab.2** *Matricea de corelație a variabilelor: aptitudinile de comunicare, funcționalitatea familiei și conflictul marital*

#### Корреляции

		aptitudini de comunicare	funcționalitatea familiei	conflictul marital
aptitudinii de comunicare	Корреляция Пирсона	1	,317*	-,012
	Знч.(2-сторон)		,046	,940
	N	40	40	40

functionalitatea familiei	Корреляция Пирсона	,317*	1	-,348*
	Знч.(2-сторон)	,046		,028
	N	40	40	40
conflictul marital	Корреляция Пирсона	-,012	-,348*	1
	Знч.(2-сторон)	,940	,028	
	N	40	40	40

\*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

În cazul nostru consemnăm, prezența unei corelații semnificative între variabila aptitudinile de comunicare și funcționalitatea familiei unde coeficientul de corelație  $r = 0,31$ , iar  $p = 0,04$ . Astfel constatăm că o condiție principală în funcționalitatea familiei sunt aptitudinile de comunicare. Deci valorilor mici a abilităților de comunicare le corespund scoruri joase la funcționalitatea familiei. Cu cât abilitățile de comunicare sunt mai înalte cu atât se constată că sistemul familial este unul funcțional și invers, cu cât abilitățile de comunicare sunt mai joase cu atât funcționalitatea familiei este mai slabă. Deși, nu doar abilitățile de comunicare sunt unica condiție a unei bune funcționalități, constatăm că o bună comunicare contribuie la o funcționalitate optimă.

Nu putem spune același lucru și despre coeficientul de corelație între aptitudinile de comunicare și conflictul marital. Coeficientul de corelație Pearson indică corelație nesemnificativă între variabila aptitudinile de comunicare și conflictul marital, unde  $r = -0,01$ , iar  $p = 0,9$ . Ceea ce înseamnă că subiecții cu abilități înalte de comunicare pot trăi situații de conflict frecvente, așa cum comunicarea nu este singurul factor care determina prezența sau absența conflictului marital.

*Programul de consiliere psihologică pentru optimizarea comunicării în familie* este predestinat procesului de fortificare și armonizare a relațiilor prin îmbunătățirea abilităților de comunicare, urmărind dezvoltarea empatică în înțelegerea emoțională a partenerului, conștientizarea importanței comunicării în formarea și menținerea relației, identificarea barierelor de comunicare, învățarea și aplicarea unor tehnici de comunicare eficientă și consolidarea încrederii în sine și partener. Prin intermediul fiecărei activități, cuplurile vor putea să descopere ce contează pentru fiecare partener separat, dar și pentru amândoi ca echipă.

În continuare vom descrie câteva tehnici și strategii de depășire a blocajelor de comunicare utilizate în consilierea psihologică:

*Ascultarea eficientă vine din înțelegerea propriilor cadre și filtre, dar și a modului în care acestea influențează maniera de receptare a mesajului celui-lalt.* A alege să ne identificăm propriile filtre și pe cele ale altora presupune menținerea unui anumit nivel de *control asupra emoțiilor* noastre atunci când o ascultăm pe cealaltă persoană.

*Controlul emoțiilor*, care poate fi monitorizat prin intermediul următoarelor strategii:

1. Când simți că ești copleșit de emoții, fă un pas în spate și concentrează-te asupra emoțiilor celuilalt. Este furios sau pur și simplu înflăcărat sau pasionat de subiect?
2. Încearcă să găsești sursa emoțiilor. Care sunt filtrele conlocutorului tău care i-ar putea determina sentimentele și acțiunile? E posibil ca filtrul să nu aibă nici o legătură cu tine.
3. Vorbește deschis despre sentimentele celeilalte persoane. „*Se pare că această conversație te enervează, mă înșel?*”
4. Exprimă-ți propriile sentimente într-un mod non-conflictual (folosind declarații care încep cu „eu” în locul celor care încep cu „tu”). „Cred că mă simt frustrat pentru că...”
5. Recunoaște în chip explicit sentimentele celeilalte persoane și dreptul acesteia de a vedea lucrurile altfel decât tine.
6. Dacă cealaltă persoană nu poate să facă un pas în spate pentru a-și evalua emoțiile, atunci fă-o tu. Nu reacționează emoțional; în schimb ieși din cameră și oferă-ți ție și celeilalte persoane șansa de a vă calma. [ibidem, p. 41].

#### *Realizarea jurnalului de ascultare*

Describe o experiență în care cineva cu care purtai o discuție folosea un cadru care îi deforma perspectiva. Ai putut observa asta în mod limpede încă de atunci?

1. Cine din viața ta are tendința să comunice folosind cel mai des același cadru ca tine? În ce fel sunt cadrele voastre similare?
2. Cu ce persoană din viața ta îți este cel mai greu să comunici?
3. Describe o situație în care cineva a spus ceva care te-a supărat.
4. Care este motivul pentru care crezi că a acționat așa?
5. Acum pune sub semnul întrebării motivul identificat. Dacă ai spus „*Pentru că a fost egoist*”, răstoarnă afirmația și pleacă de la premisa că „*NU a fost egoist*”. Notează ipoteza contrară.
6. Întreabă-te: „În ce condiții ar putea fi adevărată această ipoteză contrară primei?” [ibidem, p. 101].

*Metoda SOFTEN de ascultare nonverbală* („îmbunarea” poziției celorlalți). SOFTEN vine de la:

S = Smile (Zâmbet) O = Open posture (Postură deschisă)

F = Forward lean (Înclinat în față) T = Touch (Atingere)

E = Eye contact (Contact vizual) N = Nod (Încuviințare)

Exersează această tehnică la locul de muncă și în viața personală: alege pentru fiecare situație o persoană cu care ai avut probleme și apoi notează observațiile. [6, p. 198]

*Antrenarea tonului vocal.* Citește cu voce tare următoarea afirmație în 5 moduri diferite:

„*Nu vom merge la plimbare astăzi*”

1. Enunț care indică surpriza.



2. Enunț care indică un fapt
3. Enunț care indică faptul că vom face altceva decât să mergem la plimbare astăzi.
4. Enunț care indică faptul ca vom merge în alta parte.
5. Enunț care indică faptul că în nici un caz nu vom merge la plimbare astăzi.  
Iată diferite moduri prin care accentul poate interpreta accentul poate afecta interpretarea acelei propoziții.

1. Enunț care indică surpriza: Nu vom merge la plimbare astăzi? (observă semnul întrebării)
2. Enunț care indică un fapt. Nu vom merge la plimbare astăzi (fără inflexiune sau intonație)
3. Enunț care indică faptul că vom face altceva decât să mergem la plimbare astăzi. Nu vom merge la plimbare ASTĂZI (observă accentul pe cuvântul astăzi).
4. Enunț care indică faptul ca vom merge în alta parte. Nu vom merge la PLIMBARE astăzi. (observă accentul pe cuvântul plimbare).
5. Enunț care indică faptul că în nici un caz nu vom merge la plimbare astăzi. NU vom merge la plimbare astăzi (observă accentul pe cuvântul *nu*).

*Aplicarea ascultării mindful.* Un ascultător *mindful* este cel care înțelege mai mult decât ceea ce se spune. Pentru a fi cu adevărat un ascultător *mindful* trebuie:

- Să observe atitudinea și nivelul limbajului.
- Să observe expresiile vocale, pauzele, comunicarea nonverbală și alte informații pentru a obține o perspectivă de ansamblu asupra comunicării.
- Să eviți să vorbești doar despre ce te interesează pe tine.
- Să eviți experiențele anterioare și preocuparea pentru propriile nevoi.
- Să eviți rezistența la argumentele celuilalt, prejudecățile, factorii exteriori de distragere a atenției, diferențele de stil de comunicare [6, p. 200].

*Ascultă-te pe tine însuși – intuiția.* Intuiția provine din capacitatea de a observa expresiile și gesturile cele mai însemnate ale oamenilor sau lucruri care par să nu se potrivească într-un anumit mediu. Dacă rămâi conectat cu lumea, vei începe să vezi tot felul de tipare. Acest tip de sensibilitate poate fi cultivată mai ușor de unii oameni; unii sunt pur și simplu mai sensibili decât alții.

Deși ascultarea este doar o parte a unei conversații, este adesea partea cea mai neglijată. Primul pas pentru a deveni un ascultător este să recunoaștem că o ascultare eficientă este un proces dinamic. Acest proces implică înțelegerea propriilor filtre și cadre, recunoașterea factorilor care afectează mesajul însuși și punerea sub semnul întrebării propriile presupuneri despre filtrele și cadrele celeilalte persoane. *Atunci când devii un ascultător mai bun ai puterea sa-ți schimbi relațiile* [ibidem, p. 202].

**Concluzie:** Comunicarea este un aspect vital pentru oricare relație de căsătorie. În fond relația de căsătorie este produsul unui proces de dialog în care

abilitatea de a accesa și de a exprima sentimente, de a rezolva diferențele și de a comunica idei personale, convingeri și valori este foarte importantă pentru cuplu. Pentru a se bucura de o relație sănătoasă și echilibrată, cuplurile sunt încurajate să găsească un echilibru între asertivitate și un spirit de cooperare. Cel mai eficient mod de a gestiona conflictul este un stil de colaborare care manifestă în aceeași măsură o preocupare pentru propria persoană, pentru alții și pentru relație. În acest fel cei doi devin persoane mai iubitoare și pot experimenta cu adevărat roadele căsătoriei.

### **Bibliografie:**

1. BOLBOCEANU Aglaida. Psihologia comunicării. Chișinău – Univers pedagogic, 2007. ISBN 978-9975-48-048-2.
2. BRIAN Crayg. În căutarea intimității în căsătorie. Ed. Viața și sănătatea 2015, trad. Sava Cristina. ISBN 978-973-101-925-3.
3. BURNS David. Cum să ne simțim bine împreună. Secretul funcționării relațiilor. București ed. Herald, 2017, trad. Cristina Barbu. ISBN 978-973-111-638-9.
4. CARROL Elizabeth și Jim. Terapie pentru cupluri. București 2016, ed. NICULESCU 2016, trad. Diana Sălceanu. ISBN 978-606-38-0054-2.
5. COJOCARU-BOROZAN Maia, OHRIMENCO Aliona. Psihologia Comunicării. Suport de curs, Chișinău, 2019. ISBN 978- 9975-134-69-9.
6. CUZNEȚOV Larisa, CALARAȘ Carolina, și alții. Comunicarea și relaționare în familie – Ghid metodologic. Chișinău 2020. ISBN 978-9975-46-477-2.
7. CUZNEȚOV Larisa. Pedagogia și psihologia familiei. Suport de curs. Chișinău 2014, ISBN978-9975-46-477-2.
8. CARNEGIE Dale. Ascultă! Arta comunicării eficiente. București: Curtea veche Publishing, 2021; trad. Monica Dicu. ISBN 978-606-44-0763-4.
9. LOSÂI Elena RACU Iulia. Activitatea psihologului cu copiii și adulții. Chișinău 2018, tipogr. UPS Ion Creangă, 183p. ISBN 978-9975-46-381-2.
10. MITROFAN Iolanda, CIUPERCĂ Cristian. Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei, Ed. Pres-Mihaela, 1998. ISBN 973-9415-00-8.
11. MITROFAN Iolanda, CIUPERCĂ Cristian. Psihologia relației de cuplu. Abordare teoretică și aplicativă. București, Ed. SPER 2009. ISBN 978-973 -8383-45-6.
12. MITROFAN Iolanda. Psihoterapie. Repere teoretice, metodologice și aplicative. București 2008, Ed. SPER. ISBN 978-973-8383-38-8.
13. HARET Larner. Ghidul căsniciei – Îndrumări pentru cei căsătoriți sau aflați într-o relație. București, Ed. HERALD 2020, trad. Daniela Mitache. ISBN 978-973-111-670-9.