

CZU: 159.9.018:616.9

MODALITĂȚI DE SUPT AL PERSOANELOR SEROPOZITIVE ÎN VEDEREA PREVENIRII ȘI DIMINUĂRII AUTOSTIGMATIZĂRII

Angela POTÂNG, Galina PRAVIȚCHI

Universitatea de Stat din Moldova

Autostigmatizarea reprezintă produsul internalizării rușinii, vinovăției, lipsei de speranță și a fricii de discriminare din cauza infecției HIV. Repercusiunile autostigmatizării la persoanele seropozitive sunt numeroase și dramatice, cu implicații profunde ce vizează toate aspectele vieții: imaginea de sine, acceptarea de sine, comportamentele de risc, sistemul de credințe, izolarea autoimpusă, mecanismele de coping. În pofida impactului său distructiv asupra psihicului unui individ, există diferite modalități de a depăși autostigmatizarea. Astfel, înțelegerea mecanismelor fundamentale care stau la baza autostigmatizării a constituit punctul determinant al conceperii ulterioarelor modalități de suport în vederea reducerii efectelor negative ale acesteia.

Cuvinte-cheie: modalități de suport, persoane seropozitive, autostigmatizare, training.

SUPPORT MODALITIES OF SEROPOSITIVE PEOPLE TO PREVENT AND REDUCE SELF-STIGMA

Self-stigma represents the product of internalized shame, guilt, hopelessness and fear of discrimination because of HIV. The repercussions of self-stigma at seropositive people are numerous and dramatic, with profound implications that affect all aspects of life: perception of self, self-acceptance, risk behavior, meaning systems, self-imposed isolation, coping mechanisms. Despite its destructive impact on individual's psychic, there are different ways to overcome self-stigma. Thereby, understanding the fundamental mechanisms underlying self-stigma was the determinant point of conception of subsequent support modalities to reduce its negative effects.

Keywords: support modalities, seropositive people, self-stigma, training.

Introducere

J.Mann (directorul Programului special de luptă împotriva SIDA din cadrul OMS), într-o alocuțiune rostită în fața Adunării Generale a Națiunilor Unite (1987) făcea referire la trei epidemii mondiale distincte, deși strâns legate una de alta. Prima epidemie constă în diseminarea pe întreaga planetă a virusului HIV. Această contaminare silențioasă și greu de perceput reprezintă zona ascunsă a epidemiei, care suscită frică, reacții iraționale și tendințe de excludere. A doua epidemie, care decurge în mod inexorabil din prima, dar după un interval de câțiva ani, este cea a „bolii SIDA”, maladie clinic observabilă ce rezultă în urma infecției cu HIV. Aceasta nu este o boală în sensul uzual al termenului, ci un sindrom polimorf, caracterizat prin infecții repetate și rebele (numite infecții oportuniste). Aceste infecții nu se dezvoltă și nu devin grave la un bolnav decât în urma unui atac asupra sistemului imunitar. Cea de a treia epidemie este cea a reacțiilor și răspunsurilor sociale, culturale, economice și politice date primelor două epidemii. SIDA lansează într-o manieră extraordinară o provocare fără precedent atât indivizilor, cât și societății [1].

Prin efectele ei, infecția HIV/SIDA se compară cu un cutremur ce zdruncină din temelii toate elementele de structură ale edificiului psihic și psihosocial: valori, atitudini, stiluri comportamentale, obișnuințe, deprinderi, încrederea în capacitatea de apărare a organismului și, cel mai grav, încrederea în sine și în ceilalți. Această problemă complexă generează o adevărată „morbidity psihosocială”.

Infecția HIV/SIDA aduce cu ea o veritabilă declasare socială și devalorizare morală a persoanei, un stigmat care reflectă diferite atitudini morale din partea celor din jur. Un individ infectat cu HIV este evitat de prieteni, incriminat de membrii familiei, stigmatizat de societate. Autostigmatizarea legată de HIV include sentimentele, convingerile sau acțiunile interioare, provocate de către persoana care trăiește cu HIV/SIDA, cum ar fi: rușine, autoculpabilizare, secretul legat de teama de dezvăluire a diagnozei, autoizolare, disperare și o mare preocupare față de gândurile și atitudinile altora.

Trecerea sub tăcere a fenomenului autostigmatizării la persoanele seropozitive este generată, probabil, de faptul că foarte mult timp maladia HIV/SIDA era considerată o problemă medicală, și nu una psihologică; prin urmare, implicațiile psihosociale ale acesteia erau neglijate. Din acest motiv, a fost necesară studierea și elucidarea particularităților de manifestare a autostigmatizării la persoanele care trăiesc cu HIV/SIDA pentru a identifica modalitățile în care poate fi prevenit acest fenomen și diminuate efectele negative ale acestuia.

Majoritatea tipurilor de asistență psihologică acordată persoanelor ce trăiesc cu HIV sunt centrate pe o manieră suportivă. În acest sens, am elaborat un program de suport care are drept scop prevenirea și diminuarea nivelului de autostigmatizare la persoanele seropozitive, acesta fiind un sistem de exerciții și tehnici, organizat sub formă de training. Programul de suport are drept obiective familiarizarea cu noțiunea de autostigmatizare (cunoașterea cauzelor, caracteristicilor și consecințelor acestui fenomen), diminuarea nivelului de autostigmatizare prin dezvoltarea strategiilor coping și a competențelor emoționale, creșterea persistenței motivaționale, ridicarea nivelului de autoapreciere, restructurarea cognitivă, dezvoltarea abilităților sociale.

Concept și argument

La baza elaborării *programului psihologic de suport în vederea prevenirii și diminuării autostigmatizării la persoanele seropozitive* au stat ideile expuse în literatura de specialitate, conform cărora: prevenirea autostigmatizării este posibilă prin cunoașterea mecanismelor de instalare a acestui fenomen; diminuarea nivelului de autostigmatizare este posibilă prin influența asupra factorilor declanșatori; prevenirea și diminuarea autostigmatizării este posibilă prin dezvoltarea strategiilor coping adecvate, competențelor emoționale și creșterii încrederii în sine.

Programul psihologic de suport în vederea prevenirii și diminuării autostigmatizării la persoanele seropozitive conține atât metode și tehnici tradiționale, elaborate în cadrul diferitelor orientări umaniste ale psihoterapiei contemporane, cât și unele tehnici originale, specifice pentru fenomenul de autostigmatizare. Astfel, programul include blocuri informative, însoțite de suporturi/fișe, care au fost distribuite participanților cu scopul de a consolida materialul trecut; au fost aplicate lucrul în grupuri mici/perechi, conversații în grup, brainstormingul, prezentări, exersări individuale și în grup, testări etc. De asemenea, au fost incluse și unele metode mai puțin utilizate, cum ar fi poveștile terapeutice, cărțile asociative metaforice, elemente de art-terapie, colajul, îmbinate cu tehnicile de psihodiagnostic, de formare și analiză a rezultatelor obținute. Unele tehnici au fost preluate, unele au fost elaborate, iar altele au fost adaptate cerințelor și tematicii programului de suport. Fiecare exercițiu sau metodă inclusă în program urmărește un scop bine determinat și trasat în concordanță cu etapa de lucru și cu necesitățile fiecărui participant, cu obiectivele grupului în ansamblu.

Metodologie

În vederea elaborării programului de suport am avut drept reper indicațiile metodice cu privire la desfășurarea activităților în grup și la organizarea trainingurilor [2-11]. Astfel, tematica programului de suport a fost structurată în 12 ședințe a câte 2 ore cu o frecvență de 1 ședință în lună, cuprinzând în total 24 de ore. Stabilirea duratei ședințelor și frecvenței lor a fost determinată de faptul că participanții seropozitivi cu un nivel înalt de autostigmatizare manifestau dificultăți în ce privește stabilirea relațiilor sociale prin comportamente de izolare și evitare. De asemenea, ținem să menționăm că săptămânal aveau loc ședințe individuale cu participanții la programul de suport. În cadrul ședințelor individuale erau discutate aspecte ce țin de dificultatea dezvoltării diagnosticului membrilor familiei, prezența sentimentelor de vină și deznădejde, lipsa unui viitor, teama de a nu fi divulgat diagnosticul etc.

Fiecare ședință a fost desfășurată în conformitate cu următorul plan:

Etapa I. Preliminară: salutul, care include exerciții de prezentare, de creare a atmosferei de colaborare, procedee de diagnosticare a stării curente a participanților, aplicate în conformitate cu necesitatea de a crea o atmosferă de lucru în grup;

Etapa II. Tema propriu-zisă: prezentarea și dezbateră problema, exerciții de relaționare interpersonală;

Etapa III. Debriefingul sau reflecția: consolidarea cunoștințelor și a informației, reflectarea sentimentelor și a experienței acumulate;

Etapa IV. Evaluarea activității, propuneri pentru următoarea ședință.

Accentul de bază în timpul desfășurării programului de suport a fost pus pe lucrul individual, deoarece autostigmatizarea poate fi prevenită și diminuată doar prin cunoașterea trăirilor, comportamentelor, emoțiilor și gândurilor personale. Ulterior, la dorință, rezultatele exercițiilor erau prezentate grupului și supuse discuțiilor. Am utilizat pe larg și lucrul în grupuri mici, pentru a căror formare am utilizat în calitate de criterii zilele de naștere, culoarea preferată, diverse figuri geometrice, cartonașe tematice etc.

În acest sens, activitățile incluse în programul de suport au fost structurate astfel:

- ✓ Introducerea în activitate și prezentarea de către moderator a sarcinii propuse pentru subiecți;
- ✓ Desfășurarea propriu-zisă, care este specifică fiecărui tip de activitate;
- ✓ Reflecțiile și comentariile, care au ca scop conștientizarea importanței activității propuse și clarificarea aspectelor problemă;
- ✓ Încheierea activității ce urmărește fixarea noilor cunoștințe și elaborarea unei concluzii generale.

Datorită faptului că grupul-țintă al programului de suport a fost unul specific, elaborarea și desfășurarea activităților de suport psihologic a presupus respectarea regulilor și recomandărilor corespunzătoare vârstei, nivelului de educație, statutului social, perioada aflării diagnozei, nivelul de stigmatizare și discriminare, experiențe de izolare socială etc. Astfel, au fost elaborate și unele reguli, care ulterior au fost discutate și completate în cadrul primei ședințe de către membrii grupului, pentru a asigura tuturor o participare eficientă la activitățile în comun; au fost stabilite și alte priorități, cum ar fi respectarea orarului și a timpului, a dreptului fiecărui participant la confidențialitate, instaurarea unei atmosfere psihologice favorabile.

În această ordine de idei, prezentăm descrierea succintă a ședințelor programului de suport, în vederea prevenirii și diminuării autostigmatizării la persoanele seropozitive.

Programul de suport a demarat cu o ședință al cărei scop a fost crearea în grup a unei atmosfere confortabile, binevoitoare, de încredere și siguranță, stabilirea regulilor de grup. În cadrul ședinței au fost utilizate tehnici care au avut drept scop cunoașterea participanților la programul de suport. A avut loc o prezentare generală a programului, fiind indicate obiectivele, planificarea, modul de desfășurare și metodologia. La fel au fost stabilite relații de încredere între moderatori și participanți. În încheierea ședinței au fost stabilite regulile de lucru pe parcursul programului de suport care au menirea de a facilita desfășurarea ședințelor.

Cea de a doua ședință a programului a avut scopul de formare și dezvoltare a deprinderilor de autocunoaștere, cunoaștere interpersonală și creșterea nivelului de autoapreciere. În cadrul ședinței au fost utilizate tehnici de autocunoaștere și cunoaștere interpersonală cu scop de definire a identității fiecărui participant. Activitățile propuse au oferit participanților posibilitatea de a explora caracteristicile personale și de a exersa diferite modalități de exprimare a personalității. Drept reper a servit ideea că autocunoașterea persoanelor realizată în cadrul grupului permite compararea cu alții pentru a-și descoperi individualitatea și unicitatea. Astfel, participanții au avut ocazia să compare propriile calități cu ale altora, să definească propria unicitate și să respecte diferențele existente între membrii grupului. De asemenea, participanții au reușit să recunoască propriile calități și să elaboreze strategii pentru a-și spori sentimentul propriei valori. La fel s-a constatat un interes sporit al participanților pentru surse bibliografice suplimentare privind autocunoașterea și dezvoltarea competențelor comunicative.

Următoarele două ședințe ale programului de suport au vizat creșterea nivelului de autoapreciere și încredere în propriile forțe prin autocunoaștere. Tehnicile utilizate au avut rolul de identificare a evenimentelor/realizărilor pozitive, a trăsăturilor de personalitate care contribuie la creșterea potențialului personal. Am pornit de la ideea că dacă, într-adevăr, dorim o schimbare în viață, ceea ce trebuie să înțelegem mai întâi este că fiecare dintre noi trebuie să se cunoască pe sine; să-și recunoască succesele; să conștientizeze ce performanțe poate atinge; să cunoască care sunt trăsăturile de personalitate ce favorizează atingerea aspirațiilor. La fel, participanții au fost ajutați să înțeleagă că recunoașterea succeselor este o condiție obligatorie atunci când doresc să valorifice potențialul personal.

Scopul celei de-a cincea ședințe a programului de suport a fost formarea și dezvoltarea deprinderilor de management al emoțiilor. Pe parcursul ședinței au fost utilizate tehnici destinate managementului emoțiilor și formării deprinderilor de a evita modalitățile distructive de control al emoțiilor. O atenție deosebită a fost acordată modalităților în care participanții identifică propriile emoții, acceptă stările lor emoționale și aleg strategia de gestionare a emoțiilor cu care se confruntă. Participanții au fost ajutați să dezvolte abilități de restabilire a echilibrului interior prin conștientizarea propriilor stări emoționale și elucidarea modului în care emoțiile negative subminează eficiența lor personală.

Formarea și dezvoltarea abilităților de comunicare în vederea optimizării relațiilor interumane a constituit scopul următoarei ședințe a programului de suport. Tehnicile utilizate în cadrul celei de-a șasea ședințe au avut rolul de a elucida importanța abilităților de comunicare în procesul de interacțiune cu alte persoane. Au fost accentuate în mod special aspectele ce țin de montajele de comunicare care duc la formarea stereotipurilor și prejudecăților, acestea fiind blocaje majore care necesită a fi eliminate. Participanții au fost ajutați să conștientizeze importanța abilităților de ascultător activ în procesul de comunicare și impactul negativ al interpretărilor eronate despre ceea ce gândesc sau simt ceilalți. De asemenea, au fost analizate modalitățile de optimizare a procesului de comunicare în relațiile interumane.

Pentru cea de-a șaptea ședință a programului am stabilit scopul de a dezvolta gândirea pozitivă prin reorganizarea gândirii, ceea ce permite identificarea părților pozitive ale lucrurilor aparent negative. Pe parcursul ședinței s-a încercat a-i motiva pe subiecți să gândească pozitiv și să poată înlătura gândurile negative. Strategia abordată este cea a gândirii pozitive bazate pe rezultatele pe care le poate genera și nu doar o gândire

pozitivă în sine decuplată de la realitate. Ideea de pornire a fost a așteptărilor bune și a pregătirii pentru ce este mai rău. Așteptându-te la ce este mai bine ai un set-up mental care te pune în acțiune, care îți permite să vezi oportunitățile, îți dă forță și energie să intri în acțiune. A fi pregătit pentru ce este mai rău este partea sănătoasă a gândirii pozitive. Acest lucru nu înseamnă să te aștepti să eșuezi, ci înseamnă să întreprinzi sistematic toate măsurile pentru a preveni un dezastru în ceea ce privește deciziile ce urmează a fi luate. Participanții au fost ajutați să-și aprecieze corect posibilitățile și să-și poată asuma riscurile cu mai puține consecințe.

Următoarea ședință a fost orientată spre conștientizarea problemelor ce sunt generate de traumele psihice și spre explorarea soluțiilor eficiente, care să permită atingerea stării de bine din punct de vedere emoțional. În cadrul ședinței au fost abordate aspecte ce țin de definirea traumelor psihice și de constatarea surselor acestora, au fost analizate modalitățile de depășire și gestionare a stărilor emoționale ca urmare a traumelor psihice, a fost delimitat rolul traumelor psihice în formarea personalității etc. Prin intermediul tehnicilor utilizate, în special prin metoda art-terapeutică din cadrul ședinței, participanților li s-a menționat cât de important este să transformăm durerea în ceva frumos și să conștientizăm că suntem mai puternici dacă verbalizăm emoțiile și stările negative. Întotdeauna există soluții, chiar și din cioburi și lucruri de nimic pot fi create cele mai valoroase opere de artă. Unor asemenea opere de artă sunt similare persoanele care au cunoscut durerea, dar care au învins-o.

Conștientizarea barierelor în dezvoltarea personală cauzate de fricile proprii și explorarea soluțiilor eficiente, care să permită restabilirea echilibrului emoțional, a constituit scopul celei de-a noua ședințe a programului de suport. Tehnicile utilizate în cadrul ședinței au avut drept scop elucidarea faptului că fricile sunt comportamente învățate care ne împiedică în dezvoltarea potențialului propriu. De asemenea, au fost analizate modalitățile de depășire a fricilor personale prin evidențierea fiecărei etape de depășire a fricilor. Participanții au avut ocazia să conștientizeze care sunt cele mai evidente bariere în manifestarea potențialului personal datorită fricilor cu care se confruntă și în ce fel poate fi restabilit echilibrul emoțional. Li s-a menționat că oamenii de succes nu sunt cei care nu au frici, ci sunt cei care pot fi mai puternici decât fricile lor.

Următoarele două ședințe ale programului de suport au vizat reevaluarea sistemului de valori și stabilirea priorităților în efortul spre atingerea obiectivelor de viitor și reluarea activităților abandonate. Accentul a fost pus pe sistemul propriu de valori al participanților și pe rolul acestuia în structura de personalitate. Participanții au fost încurajați să identifice lucrurile care determină esența lor ca personalități și să conștientizeze relația dintre sistemul de valori și abilitatea de stabilire a obiectivelor de viitor. De asemenea, a fost menționat faptul că capacitatea de a planifica lucruri noi este cheia succesului și ne ajută să depășim situațiile dificile în care suntem uneori încorsetați. Prin intermediul tehnicilor de vizualizare au fost stimulate abilitățile participanților de a proiecta noi idei, noi perspective de dezvoltare și de a relua unele activități care au fost abandonate din cauza persistenței motivaționale scăzute. În acest sens, au fost utilizate metodele de consolidare a Eului ce au rolul de a aduce la suprafață un material inconștient, relevant pentru problemele persoanei, astfel încât să activeze resursele interioare importante.

Ședința de finalizare a programului de suport a avut scopul de a consolida materialul și de a evalua progresul participanților. În cadrul ședinței au fost recapitulate principalele mecanisme de prevenire și diminuare a autostigmatizării; participanții au făcut schimb de feedback pozitiv în vederea depășirii stărilor emoționale negative, sporirii persistenței motivaționale în atingerea scopurilor de viitor și manifestării depline a potențialului personal. A fost aplicat Chestionarul de evaluare a autostigmatizării *HIV Stigma Scale* elaborat de B.E. Berger, în vederea identificării nivelului de autostigmatizare la persoanele seropozitive după participarea la programul de suport.

Datorită faptului că spectrul problemelor persoanelor care trăiesc cu HIV/SIDA este foarte divers, identificăm și alte modalități de suport psihologic oferit acestor persoane pe care le prezentăm succint, după cum urmează:

- *Consilierea suportivă și de recuperare* vizează oferirea suportului psihologic în vederea depășirii stărilor de anxietate, deprimare, singurătate sau recuperării unor afecțiuni psihice.
- *Consilierea informațională* are drept scop informarea cu privire la diagnostic, cu privire la legislația în vigoare, drepturile de care beneficiază și instituțiile la care pot apela pentru a le obține ș.a.; conform autorilor Rubinstein și Sorentino (2008), un accent deosebit este pus pe elucidarea riscului la care individul se expune pe sine (prin nerespectarea tratamentului atât de necesar), dar și pe ceilalți prin perpetuarea unui comportament iresponsabil (spre exemplu, prin continuarea întreținerii de raporturi sexuale

neprotejate sau prin nemărturisirea celorlaltora a statutului său de bolnav). Se impune, așadar, informarea individului asupra efectelor bolii sale, privind modalitățile de transmitere a acesteia, precum și caracterul benefic al administrării corecte a medicamentelor [12].

- *Consilierea educațională* include aspectele ce țin de educația pentru sănătate, educația sexuală și contraceptivă, prevenirea transmiterii infecției cu HIV și a altor infecții cu transmitere sexuală, creșterea aderenței la tratamente etc.
- *Consilierea în direcția dezvoltării personale* reflectă tematici referitoare la cunoașterea de sine, imaginea și stima de sine, capacitatea de decizie responsabilă, de relaționare interpersonală armonioasă, controlul stresului, pregătirea pentru viața de adult etc.
- *Psihoterapia* aplicată persoanelor seropozitive, din punct de vedere metodologic, este structurată astfel: psihoterapie suportivă, psihoterapie de relaxare, psihoterapie sugestivă, psihoterapie cognitiv-comportamentală, psihoterapie experiențială, psihoterapiile de grup, art-terapie, terapia ocupațională etc.

Concluzii

- ✓ Participanții au explorat caracteristicile personale și au exersat diferite modalități de exprimare a personalității; autocunoașterea realizată în cadrul grupului a permis participanților compararea cu alții pentru a-și descoperi individualitatea și unicitatea respectând diferențele existente între membrii grupului.
- ✓ Modalitățile prin intermediul cărora participanții își pot identifica propriile emoții determină acceptarea stărilor emoționale și alegerea strategiei de gestionare a emoțiilor cu care se confruntă. Participanții au fost ajutați să dezvolte abilități de restabilire a echilibrului interior prin conștientizarea propriilor stări emoționale și elucidarea modului în care emoțiile negative subminează eficiența lor personală.
- ✓ Conștientizarea importanței abilităților de comunicare în procesul de interacțiune cu alte persoane a permis participanților să identifice aspectele ce țin de montajele de comunicare, de formarea stereotipurilor și prejudecăților, acestea fiind blocaje majore care necesită a fi eliminate.
- ✓ În urma participării la ședințele programului de suport au fost însușite modalități de stimularea a gândirii pozitive prin aprecierea corectă a posibilităților personale și asumarea riscurilor cu mai puține consecințe. Participanții au exersat activități de repolarizare a gândirii, ceea ce permite identificarea părților pozitive ale lucrurilor aparent negative.
- ✓ Conștientizarea problemelor existențiale ce sunt generate de traumele psihice și explorarea soluțiilor eficiente au favorizat atingerea stării de bine din punct de vedere emoțional de către participanți.
- ✓ Participanții au conștientizat cele mai evidente bariere în dezvoltarea personală cauzate de fricile proprii cu care se confruntă și în explorarea soluțiilor eficiente prin intermediul cărora să-și poată restabili echilibrul emoțional.
- ✓ Participanții au identificat lucrurile care determină esența lor ca personalități și au conștientizat relația dintre sistemul de valori și abilitatea de a stabili obiectivele pe viitor. De asemenea, au exersat abilitățile de a proiecta noi idei, noi perspective de dezvoltare și de a relua unele activități care au fost abandonate din cauza unei persistențe motivaționale scăzute.

Persoanele seropozitive care manifestă persistență motivațională înaltă, sunt conștiente de cauzele și repercusiunile autostigmatizării, cunosc strategiile de prevenire și de depășire a acesteia, apelează la serviciile de suport psihologic oferite în cadrul instituțiilor specializate vor fi capabile într-o măsură mai mare să evite autostigmatizarea.

Referințe:

1. БАКЛИ, Р., КЭЙПЛ, Дж. *Теория и практика тренинга*. СПб.: Питер, 2002. 352 с.
2. MITROFAN, I. *Orientarea experiențială în psihoterapie*. București: S.P.E.R, 2000. 373 p.
3. RUBENSTEIN, D., SORRENTINO, D. Psychotherapy with HIV/AIDS patients: assessment and treatment plan development. In: *American Journal of Psychotherapy*. 2008, no.62(4), p.365-375.
4. USACI, D. *Imunodeficiența psihoafectivă și comportamentală în raport cu HIV/SIDA*. Iași: Polirom, 2003. 256 p.
5. БУРНАРД, Ф. *Тренинг навыков консультирования*. СПб.: Питер, 2002. 256 с.
6. ВАЧКОВ, И. *Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие*. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Ось-89, 2001. 224 с.
7. КОПЫТИН, А.И. *Руководство по групповой арт-терапии*. СПб.: Речь, 2003. 320 с.
8. КУРТИКОВА, И., ЛАВРОВА, И. *Тренинг: Руководство к действию. Теория и практика*. Москва: PID Fond Vostok-Zapad, 2005. 240 с.

9. ПАРЫГИН, Б.Д. (под ред.) *Практикум по социально-психологическому тренингу*. Изд. 3-е, испр., доп. СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2000. 352 с.
10. РУДЕСТАМ, К. *Групповая психотерапия*. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
11. ФОПЕЛЬ, К. *Психологические группы*. Москва: Генезис, 2001. 256 с.
12. RUSNAC, S. *Consilierea psihologică în grup. Forme și metode*. Chișinău: Editura ULIM, 2005.

Prezentat la 08.12.2016