

Skupina in skupinska dinamika

Slavica Ravnik, prof. soc. pedagogike,
transakcijska analitičarka -
specialistka psihoterapevtka

UČNO GRADIVO ZA MENTORJE
MREŽE SLOVENSKA UNIVERZA
ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



Slovenska univerza
za tretje življenjsko obdobje

- Skupina je več kot vsota posameznikov.
- Člane skupine povezuje cilj, zaradi katerega so vstopili vanjo.
- Vsak posameznik vstopi v skupino z namenom, da dobi nekaj zase.

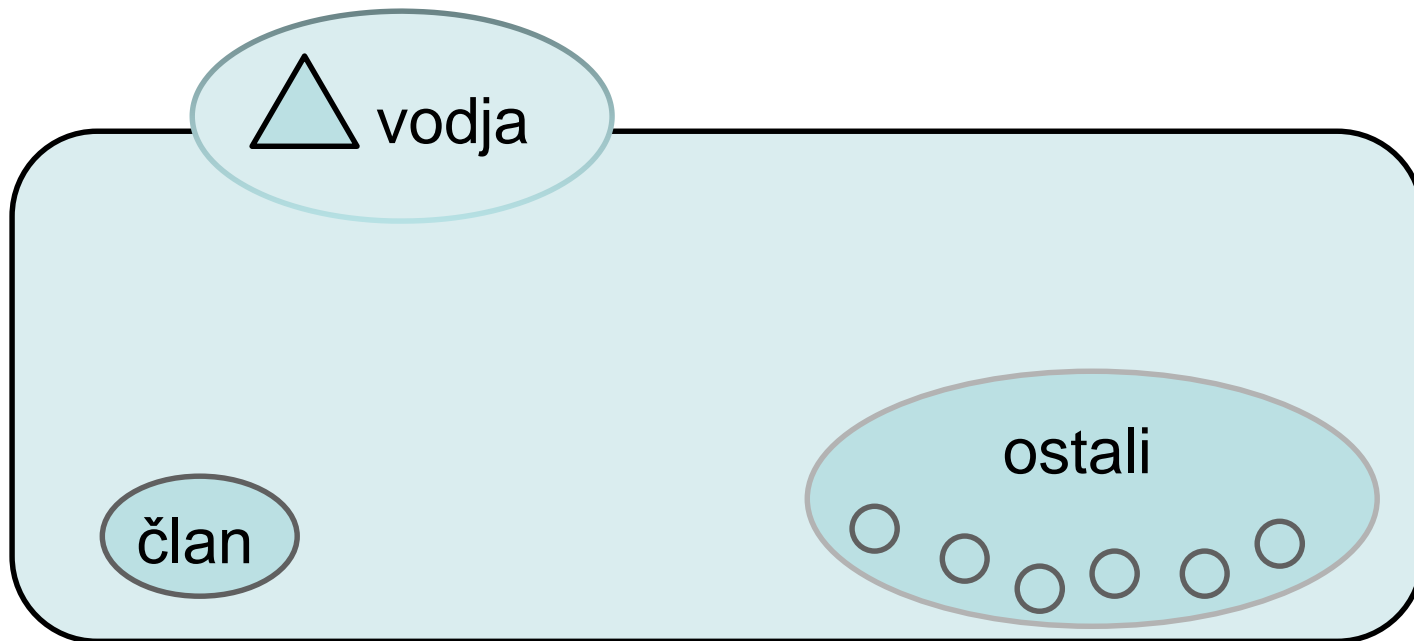
V skupini se odvija skupinska dinamika, ki jo opredelimo kot:

a) skupinsko aktivnost - nekaj skupaj delamo

b) skupinski proces - odnosi, ko se skupina ukvarja sama s seboj.

Skupinska podoba

- To so posameznikove predstave in pričakovanja do skupine od trenutka, ko vstopi vanjo.
- Običajno prva predstava o skupini izhaja iz zgodnjih izkušenj v odnosih v primarni družini ali/in iz zgodnjih izkušenj z vrstniki.



- Posameznik v prvi fazi po vstopu v skupino izbere eno ali več oseb.
- Ostali člani skupine ostanejo “ostali” v ozadju.

△ vodja

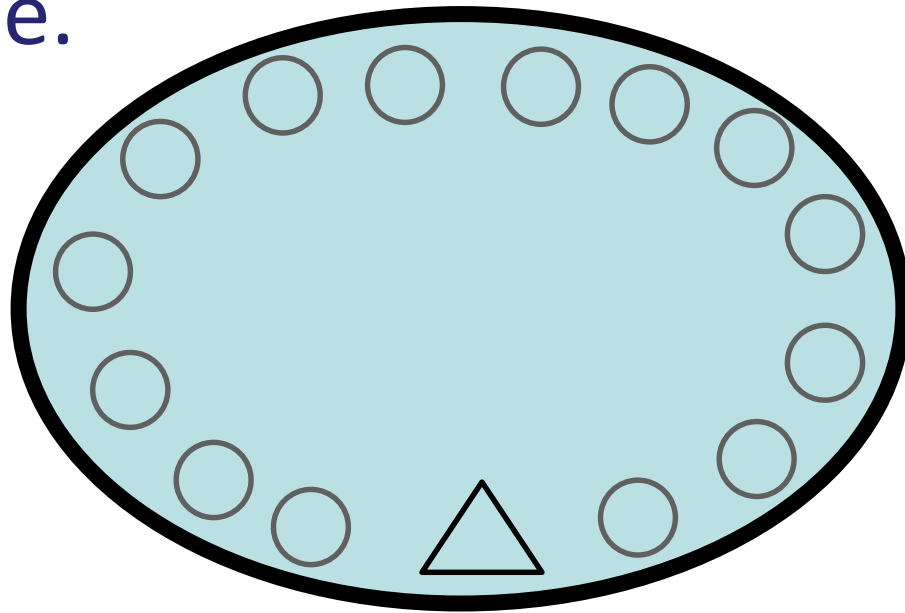
The diagram shows a light blue rounded rectangle representing a team. At the top left, a smaller light blue oval contains a triangle symbol and the word 'vodja' (leader). On the left side of the rectangle, three small circles are arranged horizontally. On the right side, a larger light blue oval contains the text 'ostali v ozadju' (others in the background) and six small circles arranged in a slightly curved horizontal line.



ostali v ozadju



- Med skupino in zunanjim svetom obstaja meja.
- Zunanja meja določa, kdo je član skupine.

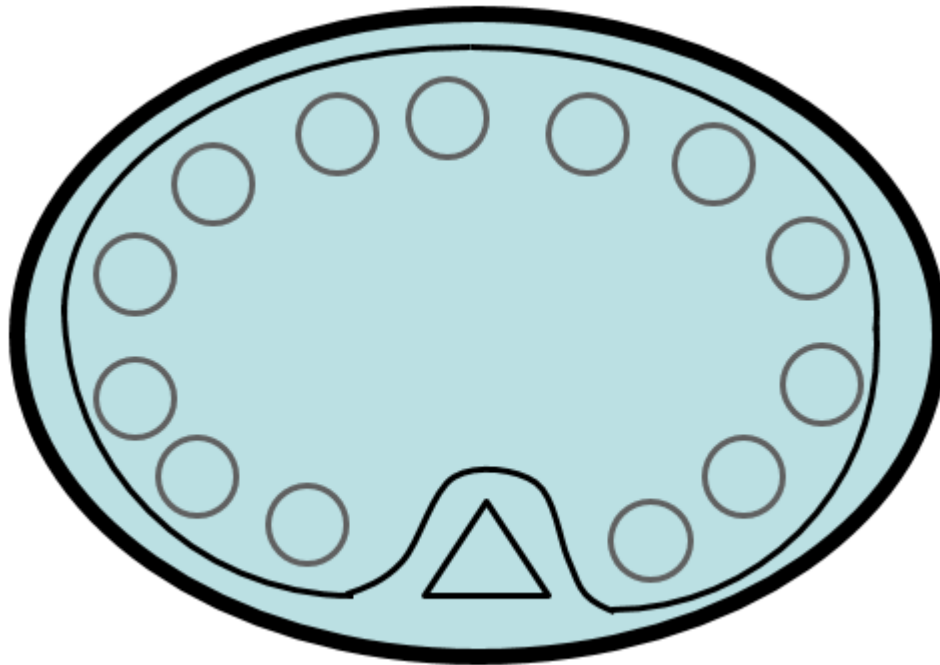


- Meja je tudi časovna: skupina se začne in konča ob istem času.
- Pred začetkom skupine in ob zaključku potekajo rituali: druženje, klepet.

Notranja meja

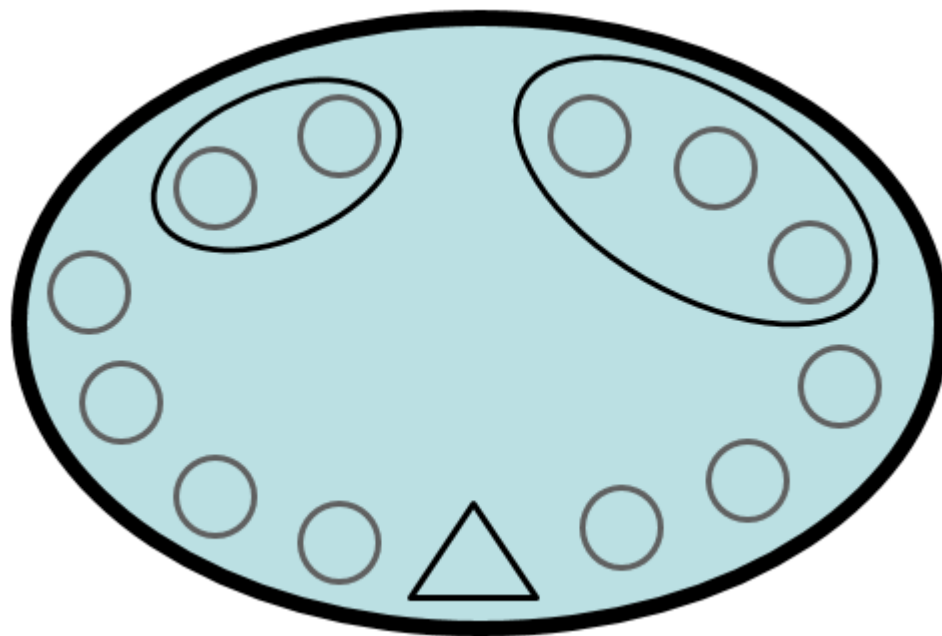
Velika notranja meja:

- meja med vodjo in ostalimi člani skupine.



Mala notranja meja:

- zajame dvojice in koalicije ter ustvarja pogoje za konflikt.



V skupini posamezni član projicira na ostale člane svoje notranje predstave, ki so povezane z njegovimi preteklimi življenjskimi izkušnjami.

V skupini se pojavljajo tri vrste projekcij:

1. osrednji transfer = projekcija na vodjo
2. stranski transfer = projekcija na posameznega člana skupine
3. masovni transfer = projekcija na skupino kot celoto.

Signal, da poteka projekcija, je t. i.

„driversko“ (izg. drajversko) vedenje.

Ta nezavedni mehanizem oblikujemo v

zgodnjem otroštvu; gre za pretirano

pogojevanje lastne vrednosti („*v redu sem*

samo, če ...“)

- To vedenje se kaže na različne načine: nekateri to naredijo tako, da so tihi, neopazni; drugi so izrazito aktivni, želijo izstopati; tretji tako, da se trudijo biti pametni, popolni, pretirano ustrezljivi itd.

Posameznik v skupini: črna ovca/grešni kozel

Člani skupine tako osebo napadajo, ker:

- se bojijo napasti osebo, do katere čutijo negativno čustvo (premeščanje);
- projicirajo negativna čustva na osebo, ki je v nečem podobna liku iz preteklosti;
- oseba, ki sprejema vlogo črne ovce, to počne iz lastnih psiholoških potreb.

Posameznik v skupini: monopolist

- je tista oseba v skupini, ki veliko govori in se pri tem ne ozira na druge;
- ne želi dialoga;
- ne zna poslušati.

Posameznik v skupini: vzporedni voditelj

- je oseba, ki svojo tesnobo v skupini zmanjšuje tako, da se več druži z vodjo, ga posnema, je do njega ustrezljiv ipd.

Posameznik v skupini: najšibkejši član

- oseba goji strah pred zavrnitvijo in izključenostjo;
- goji položaj nemočnega, nebogljenega otroka, do katerega so drugi zaščitniški;
- tihi pasivni posameznik v skupini, ki išče nekoga, ki mu bo rešil težave.

Faze v razvoju skupine:

- **oblikovanje** in orientacija (forming)
- **nezadovoljstvo** (storming)
- **razrešitev** (norming)
- **produkcija** (performing)
- **slovo** (terminating).

Oblikovanje in orientacija

- gre za spoznavanje med člani skupine
- deluje skupinska predstava (skupinska podoba) - orientacija
- definira se zunanja meja skupine
- tehnike predstavljanja
- postavljanje pravil in postavitev ciljev
- omogočimo razvoj diad (povezav), strouki* so še formalni v obliki ritualov (pomnjenje imen)

*Izraz "stroke" v angleščini pomeni božati. Utemeljitelj transakcijske analize Eric Berne je s to besedo opisal zadovoljevanje osnovne človeške potrebe po pozornosti, kontaktu in potrditvi s strani drugega človeka. V slovenščini nimamo ustreznega prevoda za stroke, zato uporabljamo poslovenjen izraz "strouk", včasih pa tudi "potrditev". Strouki so enako pomembni za psihološko preživetje kot hrana in voda za fizično preživetje.

Nezadovoljstvo

- ljudje začnejo izražati nezadovoljstvo (ni mi všeč to in to ...)
- najbolj pogosto so to pritiski na vodjo skupine
- v tej fazi je običajno, da je napaden vodja
- člani želijo, da “oče”/”mati” rešita problem

Pomembno je, da se vodja v tej fazi ne umakne, da vzdrži pritisk in ne postane aroganten.

Razrešitev

- del prejšnje faze; gre za definiranje pravil
- pojavi se igranje psiholoških iger
- ljudje se začnejo počutiti dovolj varno, da pokažejo globlje plasti osebnosti
- začnejo se projekcije in konflikti na mali notranji meji

Produkcija

- ta faza traje najdlje
- skupina je aktivna, usmerjena k cilju
- vzpostavljajo se odnosi bližine

Če vstopi nov član, skupina nazaduje.

Slovo / zaključevanje

- skupina je skozi razvojne faze postala družina
- sedaj družina razpada
- člani skupine energijo, ki so jo investirali v druge, sedaj povlečejo vase
- posamezniki na razhod reagirajo s strahom, žalostjo

Tu jim vodja pomaga tako, da jih spodbuja k načrtovanju prihodnosti brez skupine (neodvisnost).

Vodila za utrjevanje snovi in diskusijo

- Kaj vpliva na naše predstave o skupini, ko vstopamo vanjo v vlogi slušatelja ali v vlogi mentorja?
- Kaj tvori skupinsko dinamiko?
- Koliko ste vi osebno pozorni na odnose v skupini? / Kakšne so vaše izkušnje v povezavi s tem?
- Kaj po vašem mnenju olajša in pospeši razvoj kohezivnosti skupine?
- Kako prepoznavate faze v razvoju skupine in kako se jim prilagajate?
- Kako se soočate s člani skupine, ki izstopajo v težavnem vedenju? / Kaj si želite v povezavi s tem?

Priporočena literatura

- **Ian Stewart, Vann Joines: Sodobna transakcijska analiza.** Opportunitas d.o.o, Ljubljana 2015
- **Eric Adler: Ključni dejavnik socialna kompetenca,** Psihopolis Institut Novi Sad 2014 (v slovenščini)
- **Stephen B. Karpman: A game free life,** Drama Triangle Publications, San Francisco 2008, 2015
Prevod v srbskem jeziku **Živeti bez igara,** Psihopolis Institut Novi Sad 2014
- **Claude Steiner: Emotional literacy. Intelligence with a heart.**
Prevod v srbskem jeziku **Školovanje srca.** Psihopolis Institut, Novi Sad 2007
- **Susan Forward, Donna Frazier: Emotional blackmail.** Harper Collins Publ., New York 1998.
Prevod v srbskem jeziku **Emocionalna ucena.** Psihopolis Institut, Novi sad 2011
- **Julie Hay: Dealing with difficult people.** Sherwood Publ., Hertford 1998
- **Julie Hay: Working it out at work. Understanding attitudes and building relationships.**
Sherwood Publ., Hertford 2009
- **Irvin D. Yalom, Modyn Leszcz: The theory and practice of group psychotherapy.**
Basic Books, New York 2005.
V srbskem jeziku **Teorija i praksa grupne psihoterapije.** Psihopolis Institut, Novi Sad 2013