

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

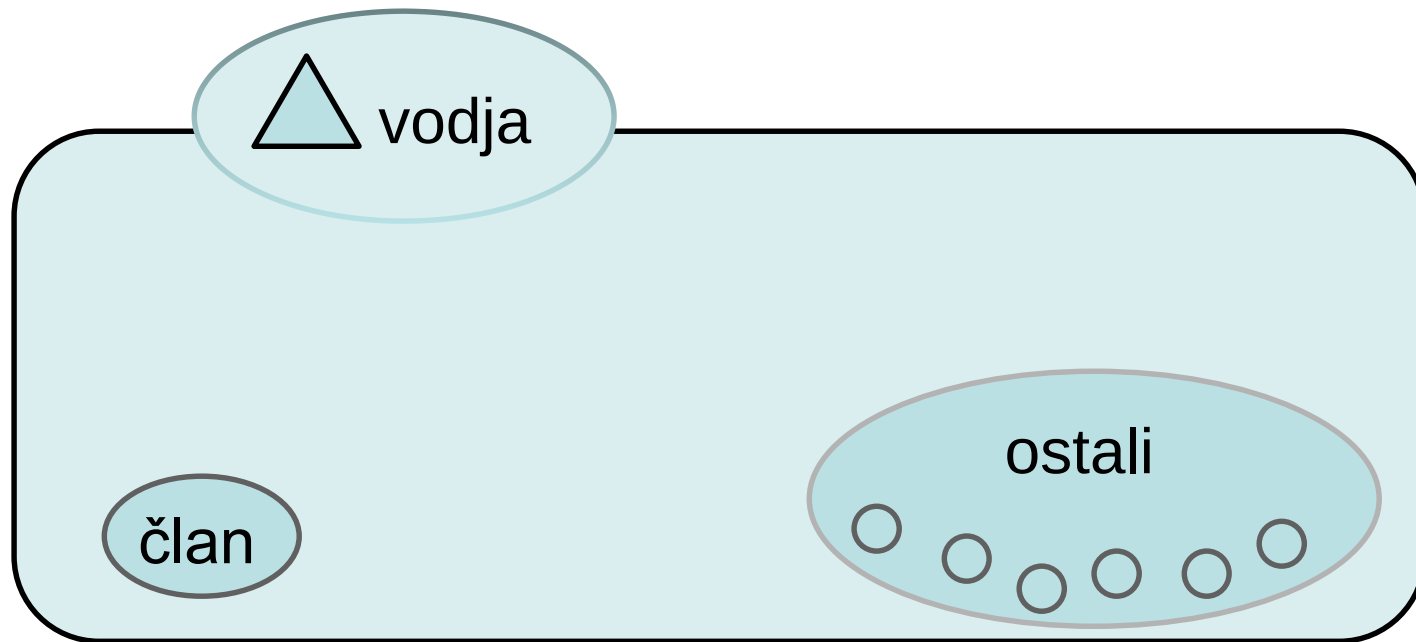
- Skupina je več kot vsota posameznikov.
- Člane skupine povezuje cilj, zaradi katerega so vstopili vanjo.
- Vsak posameznik vstopi v skupino z namenom, da dobi nekaj zase.

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

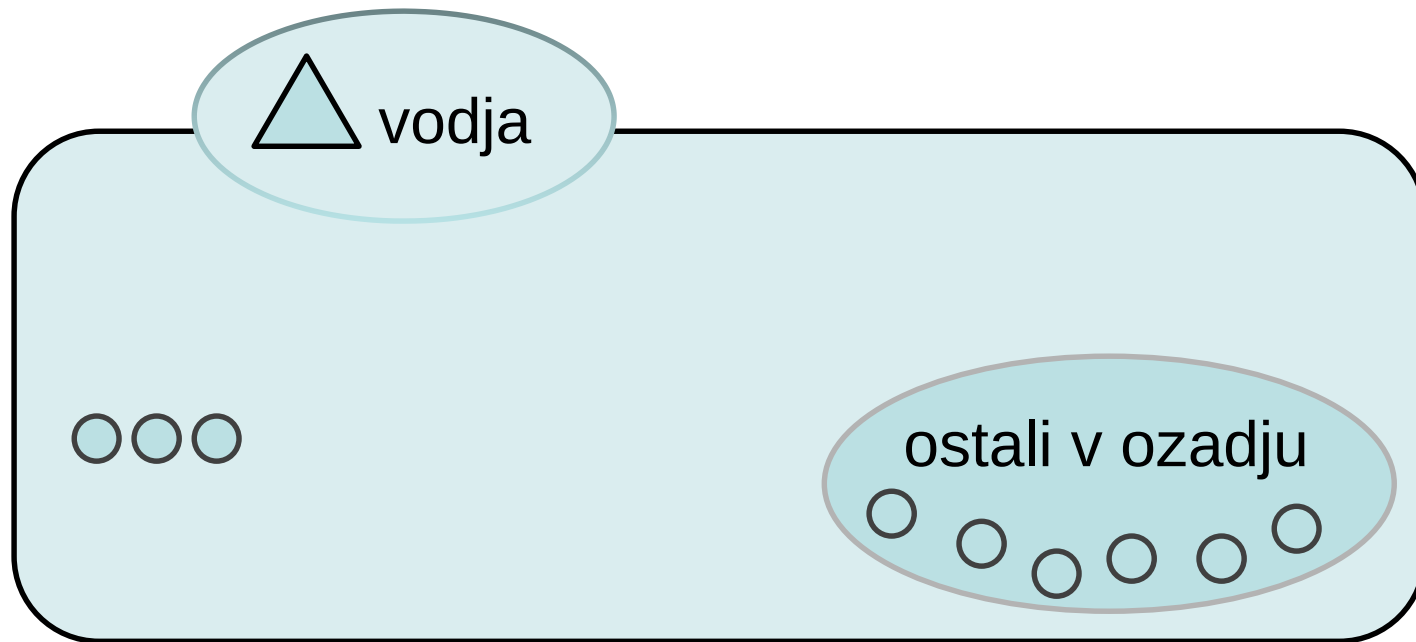
- a) skupinsko aktivnost - nekaj skupaj delamo
- b) skupinski proces - odnosi, ko se skupina ukvarja sama s seboj.

Skupinska podoba

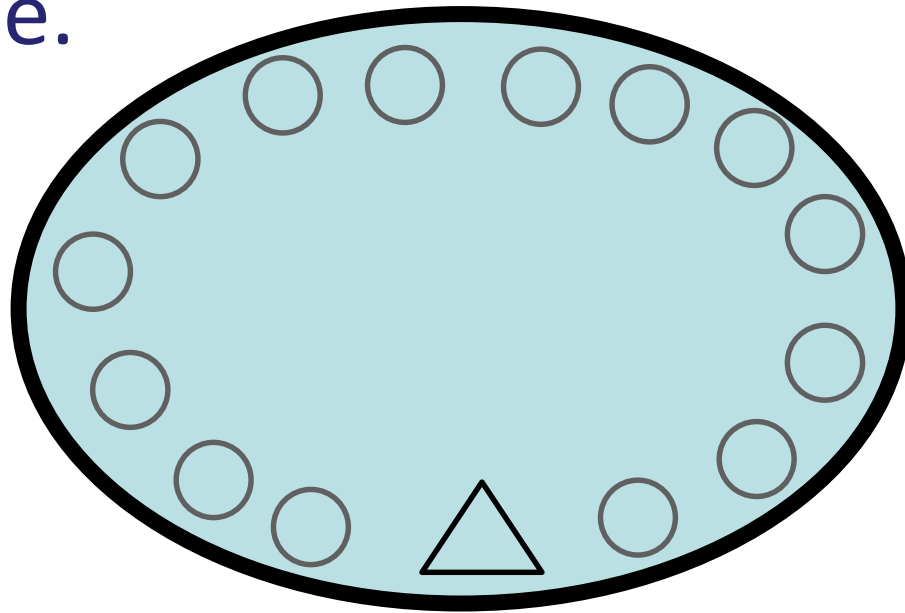
- To so posameznikove predstave in pričakovanja do skupine od trenutka, ko vstopi vanjo.
- Običajno prva predstava o skupini izhaja iz zgodnjih izkušenj v odnosih v primarni družini ali/in iz zgodnjih izkušenj z vrstniki.



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



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

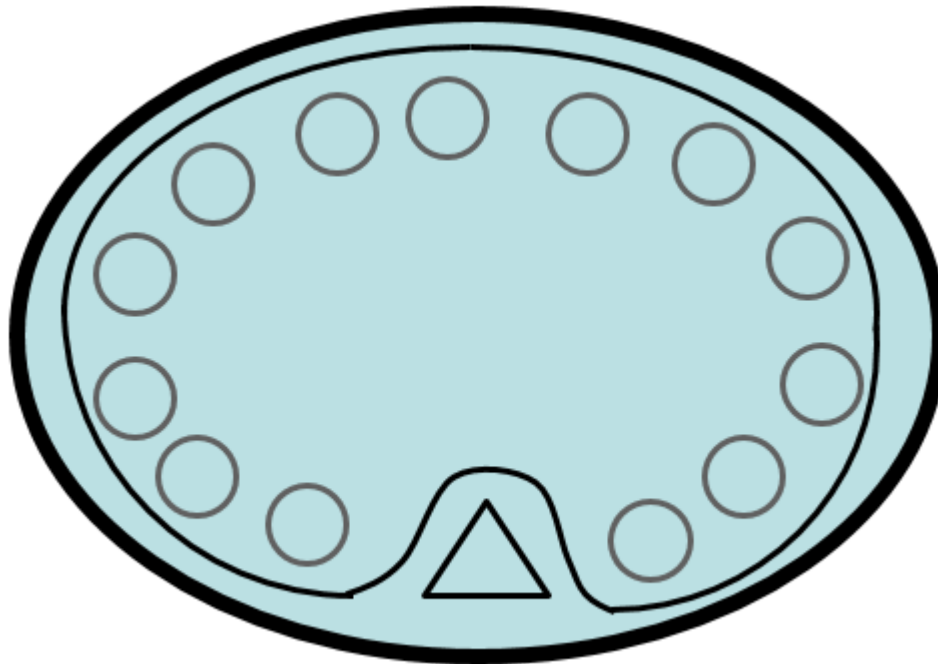


- Meja je tudi časovna: skupina se začne in konča ob istem času.
- Pred začetkom skupine in ob zaključku potekajo rituali: druženje, klepet.

Notranja meja

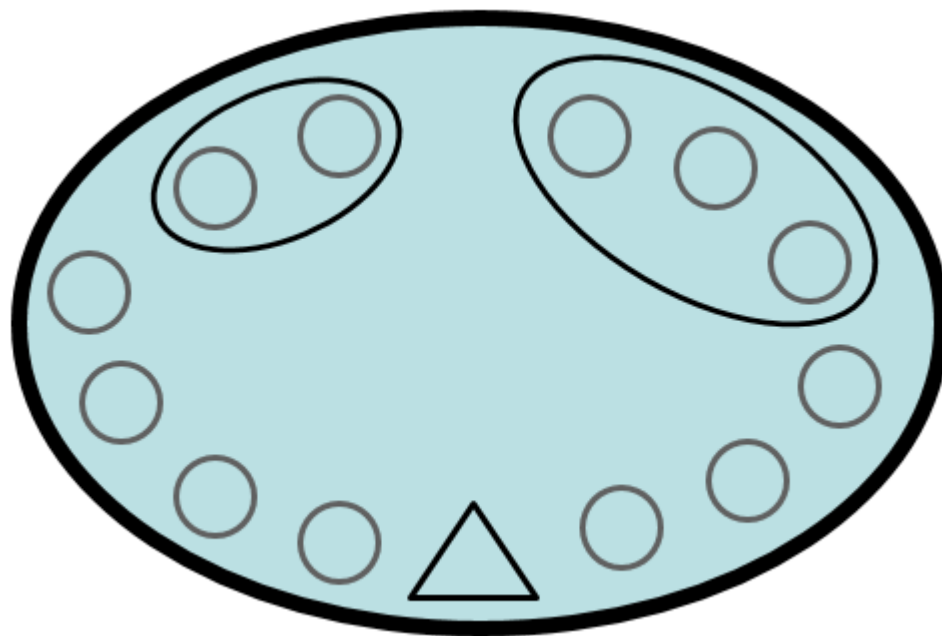
Velika notranja meja:

- 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 ustrežljivi 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 ustrežljiv 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:

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

Formiranje 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.

Storming / 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 ne umakne, da vzdrži pritisk in ne postane aroganten.

Normiranje / 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

Performiranje / produkcija

- ta faza traja 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 (odvisnost).

Priporočena literatura

- **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
- **Eric Adler: Ključni dejavnik socialna kompetenca**, Psihopolis Institut Novi Sad 2014 (v slovenščini)
- **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
- **Ian Stewart, Vann Joines: Sodobna transakcijska analiza.** Opportunitas d.o.o, Ljubljana 2015
- **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