

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА:

- ОПРЕДЕЛЕНИЕ,
ХАРАКТЕРИСТИКА,
СТАДИИ РАЗВИТИЯ

Определение социальной группы.

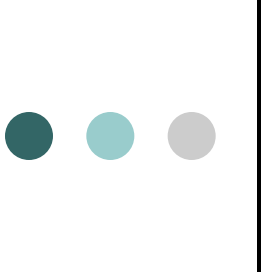
- **Социальная группа** – любая совокупность людей, рассматриваемая с точки зрения их общности. Вся жизнедеятельность индивида в обществе осуществляется через разнообразные социальные группы, в той или иной степени различающиеся между собой.
- **Социальная группа** – важная форма объединения людей в процессе деятельности и общения. Цели, общие нормы, санкции, групповые ритуалы, отношения, совместная деятельность – эти феномены выступают в качестве особых компонентов социальной группы, определяющих меру ее устойчивости.
- К согласованным действиям приводит наличие общей цели (хотя такая согласованность существует только в определенном аспекте* их поведения).

-
- * **Аспект** (от лат. *aspectus* «вид, облик») — одна из сторон рассматриваемого объекта, точка зрения.




Основные признаки социальной группы:

- 1) Наличие интегральных психологических характеристик, таких как общественное мнение, психологический климат, групповые нормы, групповые интересы, которые формируются с возникновением и развитием группы.
- 2) Существование основных параметров группы как единого целого: композиция и структура, групповые процессы, групповые нормы и санкции. Композиция представляет собой совокупность характеристик членов группы. Структура группы рассматривается с точки зрения тех функций, которые выполняют отдельные члены группы, а также с точки зрения межличностных отношений в ней. К групповым процессам относятся динамические, то есть меняющиеся показатели группы как социального процесса отношений.

- 
- 3) Способность индивида к согласованным действиям. Этот признак является ключевым, поскольку именно согласие обеспечивает необходимую общность, единство действий, направленных на достижение цели.
 - 4) Действие **группового давления**, побуждающего человека вести себя определенным образом и в соответствии с требованиями окружающих. Индивидуальным результатом такого давления выступает конформность* как качество человека в нормативном или ненормативном варианте.

-
- ***Конформность** - усвоение индивидом определенных групповых норм, привычек, ценностей; необходимый аспект социализации личности и предпосылка нормального функционирования любой социальной системы.



Определение групповой динамики.

- Основателем научного направления «**групповая динамика**» считается Курт Левин - немецкий, а затем американский психолог, занимающийся вопросами, многие из которых стали основополагающими для психологов.
- **Групповая динамика** – это совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы - образование, функционирование, развитие, стагнацию, регресс, распад. Иначе говоря, это **учение о силах, структуре и процессах**, которые действуют в группе. Группа при этом рассматривается как общность людей, характеризующаяся ограниченным числом членов (до 20 человек), непосредственными контактами, распределением ролей и позиций, взаимозависимостью участников, общими целями, ценностями и нормами, а также постоянным составом.

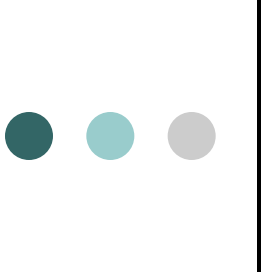


Отношение групповой

динамики к различным

дисциплинам.

- Данная дисциплина связана с **психологией, социологией, теорией коммуникаций**, изучает в первую очередь поведение небольших групп.
- Термин «**Групповая динамика**» имеет отношение по крайней мере к трем психологическим дисциплинам.
- 1) В социальной психологии групповая динамика представляет собой область исследований, предметом которой является индивид (влияние группы на его чувства, поведение, когнитивные процессы), сама группа (ее влияние как на индивидуального единства на индивида и другие группы), а также взаимовлияния и взаимоотношения между членами группы, группой и другими организациями (институтами).

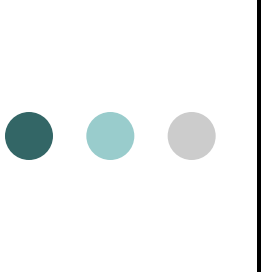
- 
- 2) Групповая динамика обозначает также совокупность методических приемов, используемых одновременно для обучения и социально-психологических исследований. В данном случае обучающиеся являются одновременно и участниками, и наблюдателями-исследователями группового процесса. Процесс обучения происходит в том числе и в форме интенсивного собственного опыта.
 - 3) Предметом групповой динамики как области клинической психологии является теория и технические приемы, направленные на изменение межличностных отношений в группе.
 - В психотерапии групповая динамика представляет собой научную основу для психотерапевтического процесса в группе, поскольку в терапевтических группах находят свое выражение все групповые феномены. В этом смысле специфика групповой психотерапии как самостоятельного метода заключается в целенаправленном использовании групповой динамики в лечебных, психотерапевтических целях.





Характеристики групповой динамики.

К характеристикам **групповой динамики** относятся 5 основных элементов:

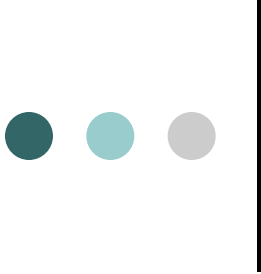
- Цели и задачи группы;
- Нормы группы;
- Структура группы, групповые роли и проблема лидерства;
- Сплоченность группы;
- Фазы развития группы: напряжение в группе, актуализация прежнего эмоционального опыта (проекция), формирование подгрупп и пр.

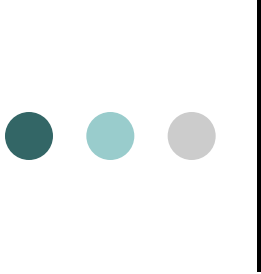
- 
- ▣ **1. Цели и задачи группы.** Определенная направленность действий позволяет участникам понять смысл и осознать значение групповых действий, удовлетворяет индивидуальные потребности, особенно при совпадении индивидуальных и групповых целей. Проблемой в работе группы может являться преодоление дисбаланса между общегрупповыми целями и неконструктивными целями отдельных участников группы.
 - ▣ **2. Нормы группы** - это совокупность правил и требований, стандартов поведения, регулирующих взаимоотношения и взаимодействия между ее участниками. Групповые нормы определяют, что допустимо и недопустимо в группе, желательно и нежелательно, правильно и неправильно. Нормы в ходе развития группы могут претерпевать изменения, особенно при возникновении новых сложных групповых ситуаций, но без их согласования не может быть организованной активности.

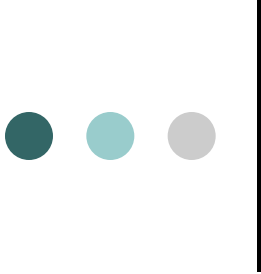
- 
- ▣ **3. Структура группы, групповые роли и проблемы лидерства.** Структура группы является одновременно формальной и неформальной. Неформальная структура складывается гораздо медленней формальной, поскольку определяется интерперсональным выбором. Разные члены группы занимают различные позиции в иерархии популярности и авторитета, власти и престижа, осознают и исполняют различные роли. Шиндлер описал четыре наиболее часто встречающиеся групповые роли.
 - ▣ **Альфа – Лидер** - импонирует группе, побуждает ее к активности, составляет программу, направляет, придает ей уверенность и решительность.
 - ▣ **Бета – Эксперт** - имеет специальные знания, навыки, способности, которые требуются группе или которые она высоко оценивает. Эксперт анализирует, рассматривает ситуацию с разных сторон, его поведение рационально, самокритично, нейтрально и безучастно.
 - ▣ **Гамма - Преимущественно пассивные и легко приспособливающиеся члены группы** - стараются сохранить свою анонимность; большинство из них отождествляется с альфой.
 - ▣ **Омега - Самый "крайний" член группы** - отстает от коллектива по причине неспособности, отличия от остальных или страха.

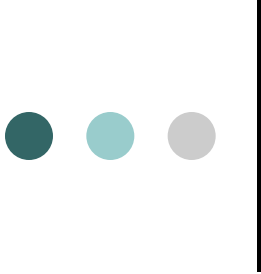
- 
- **Лидерство** в группе - важная составляющая **групповой динамики**, тесно связанная с проблемами руководства, зависимости, подчинения и соперничества. Отношение к тренеру, который является формальным лидером коллектива, в разные фазы развития группы может быть различным и изменяющимся.
 - **Лидерство** - процесс, посредством которого определенные члены группы мотивируют и ведут за собой группу. **Лидером** является такой член малой группы, который выдвигается в результате взаимодействия членов группы для организации группы при решении конкретной задачи. Он демонстрирует более высокий, чем другие члены группы, уровень активности, принимая на себя определенные функции. Остальные члены группы принимая лидерство, полностью идут за ним.
 - Роль **неформального лидера** в группе также не является стабильной, соперничество, борьба за власть занимают существенное место в групповом процессе. Во взаимоотношениях с лидером участники группы проявляют собственные амбивалентные* тенденции и установки, связанные с проблемами ответственности, безопасности, самостоятельности, руководства, зависимости.

***Амбивалентность** - двойственность чувственного переживания, выражающаяся в том, что один и тот же объект вызывает к себе у человека одновременно два противоположных чувства, например удовольствия и неудовольствия, любви и ненависти, симпатии и антипатии.

- 
- ▣ **4. Групповая сплоченность** понимается как привлекательность группы для ее членов, потребность участия в группе и сотрудничество при решении общих задач, как взаимное тяготение индивидов друг к другу. Групповая сплоченность является необходимым условием действенности и эффективности групповой работы. Групповой сплоченности содействуют:
 - ▣ Удовлетворение личных потребностей членов группы, как актуальных, так и потенциальных;
 - ▣ Цели всей группы, которые находятся в согласии с индивидуальными потребностями; ожидание несомненной пользы, выгоды;
 - ▣ Разного рода симпатии между участниками группы, их взаимное тяготение; мотивированность членов группы;
 - ▣ Дружеская, располагающая атмосфера;
 - ▣ Престиж группы;
 - ▣ Влияние групповой деятельности, соперничество с другими группами.
 - ▣ **Формирование сплоченности группы** имеет важное значение для процесса проведения тренинга. Члены таких групп более восприимчивы, способны к искреннему проявлению собственных чувств в конструктивной форме (в том числе и негативных). Они готовы к обсуждению групповых конфликтов, несмотря на возникающие напряжение и неприятные переживания, проявляют неподдельную заинтересованность друг в друге и желание помочь.

- 
- ▣ **5. Групповое напряжение** возникает в связи с несовпадением ожиданий участников группы с реальной групповой ситуацией, несовпадением их личных устремлений, необходимостью соизмерять свои потребности, желания, позиции, установки с другими членами группы, обращением к болезненным проблемам и переживаниям.
 - ▣ Напряжение может выражаться в агрессивности, злости, раздражении, неприятии, страхе, отчуждении.
 - ▣ Однако напряжение в группе играет и позитивную роль как фактор, побуждающий членов группы к активности, к изменениям.

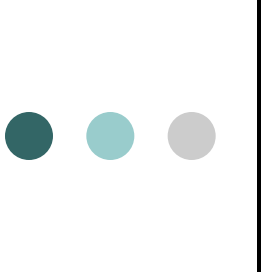
- 
- ▣ **6. Актуализация прежнего эмоционального опыта (проекция).** В процессе групповой динамики у участников актуализируется прежний эмоциональный опыт и прошлые стереотипы межличностных отношений во взаимодействии с окружающими.
 - ▣ Реакция каждого участника группы на другого определяется не только влиянием конкретного человека или ситуации, но и переносом собственного отношения к какому-либо человеку или ситуации в прошлом на актуальную групповую ситуацию.
 - ▣ Группа (особенно психотерапевтическая) представляет собой модель той реальности, в которой находится участник в жизни.

- 
- ▣ **7. Формирование подгрупп и их влияние на функционирование группы.** В группах довольно часто наблюдается тенденция к образованию подгрупп.
 - ▣ Подгруппы возникают согласно определенному принципу (возрастному, половому, интеллектуальному и пр.), влияя на деятельность психотерапевтической группы.
 - ▣ Негативное воздействие оказывает "закрытость" подгрупп, их нежелание обсуждать со всеми частные проблемы.
 - ▣ Образование подгрупп, их цели, нормы, роль в групповом процессе может быть темой продуктивной групповой дискуссии.
 - ▣ **8. Фазы развития психотерапевтической группы** определяются прежде всего сменой преобладающих типов взаимодействия и взаимоотношений между участниками группы, основным типом групповых интеракций (взаимовлияний).



Стадии развития.

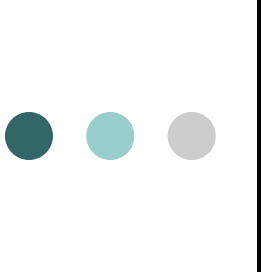
- Также как и люди, группы имеют свой жизненный цикл. И, прежде чем группа полностью раскроет свой потенциал, она переживает разные стадии развития.
- **1. Начало проекта (Ориентация и зависимость).** Это так называемая стадия рождения группы: мероприятие планируется и разрабатывается; проводится запись участников; происходит первая встреча; уточняются цели группы; обсуждаются формы работы. На этой стадии большинство участников ощущает любопытство, неуверенность и некоторую застенчивость. Каждый надеется быть принятым и найти место в данном сообществе.
- **Что важно понимать ведущему:**
- Группа встревожена, обеспокоена, зависима. Члены группы ждут от ведущего инструкций и указаний. Иногда на этой фазе развивается псевдосплоченность, вызванная стремлением снизить уровень напряжения. Участники заняты обсуждением второстепенных или общеизвестных вещей.


- 
- ▣ **2. Знакомство друг с другом.** Это «раннее детство» группы: участники ближе знакомятся друг с другом, обнаруживают общих знакомых или общее хобби; замечают сходство и различия в жизненных целях, ценностях, надеждах и опасениях, в жизненном опыте.
 - ▣ Группа устанавливает правила, происходит разделение ролей и задач. Отношения внутри группы становятся более дружескими, участники — более терпимыми, постепенно возникает доверие и ощущение уверенности.



3. Начало работы. Эту стадию можно сравнить с «начальной школой». Группа начинает работать над своими целями, распределять задачи и принимать на себя обязанности. Участники готовы вносить свой вклад в жизнь группы и активно работать. В то же время, группа учится обращаться с «помехами»: участники реагируют на мешающее им поведение ведущего и других членов группы. Обсуждают темп работы (для кого-то он слишком медленный, для других — слишком быстрый). Часто эти реакции выражаются в посторонних разговорах или обсуждении происходящего за пределами группового пространства.

- Практически в любой группе на первой динамической стадии очень быстро выделяется неформальный лидер. Как правило, неформальным лидером оказывается человек, в чем-то отвечающий бессознательным образам «идеального героя» большинства членов группы.
- Точно таким же образом, но уже вследствие негативных проекций определяется «антигерой», часто называемый в работах по групповой динамике «козлом отпущения». При этом необходимо учитывать, что так же, как многие люди сознательно стремятся в лидеры и соответствующим образом выстраивают свое поведение, нередко встречаются индивиды, сознательно провоцирующие негативное к себе отношение. Таким путем они пытаются получить специфические, но вполне реальные психологические «бонусы», связанные с положением «униженных и оскорбленных».

- 
- **Период конфронтации (Конфликты и протест).** Этот период можно сравнить с «подростковым возрастом» группы. Он характеризуется резким смещением динамического баланса «сплоченность — напряжение» в сторону последнего и сконцентрированностью участников на межличностных отношениях. Это связано, прежде всего, с тем, что в процессе реального взаимодействия происходит постепенное разрушение «фантомов», связанных с распределением базовых ролей на первом этапе. Т.е. реальной подоплекой многочисленных межличностных конфликтов, возникающих на данной стадии, как правило, является вопрос о власти и месте каждого участника в неформальной групповой иерархии. Сильнее проявляются различия между участниками, возникают конфликты, которые прорабатываются либо игнорируются; яснее «вырисовываются» личности отдельных людей, формируются альянсы и подгруппы. Особенно явно проявляются протестные реакции в слабоструктурированных группах. На этой стадии групповые цели и способы действия проверяются и порой определяются по-новому. Некоторые члены группы чувствуют себя раздраженными, подавленными, недооцененными или обделенными вниманием. Другие, наоборот, довольны своим местом в группе и испытывают чувство, что могут действовать свободно. И всегда есть кто-то, кто раздумывает, стоит ли ему продолжать работу.



□ Что важно знать ведущему:

- Ошибкой ведущего будет являться попытка настраивать людей на сотрудничество через апелляцию к чувству ответственности и использование техник усиления групповой сплоченности.
- Наиболее целесообразными в данной ситуации являются действия, направленные на перевод конфликта в открытые формы и с последующей работой по его разрешению. В результате на смену концентрации на подлинных и мнимых противоречиях приходит понимание того, что между участниками и сложившимися подгруппами есть реальные различия и, одновременно, есть потребность во взаимодействии. В связи с этим актуализируется предметная задача создания механизма совместной деятельности, учитывающего индивидуальные особенности каждого члена команды. В логике решения данной задачи приходит осознание проблем, связанных со сложившейся неформальной структурой группы и необходимости перераспределения влияния и власти в группе на более рациональных и легитимных началах, нежели это было на предшествующей стадии группового развития.
- Некоторые ведущие специально провоцируют участников на открытое выражение агрессивных чувств, чтобы показать, что агрессия - это не всегда плохо. Принятие агрессии ведущим способствует снижению напряжения и увеличению чувства безопасности у членов группы.
- Усталость, уход – может наступить даже при благоприятной атмосфере в группе, если они связаны с личными обстоятельствами участников.



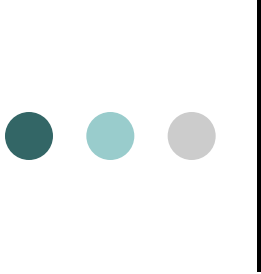
Развитие синергии (Сплоченность и сотрудничество, достижения и свершения). Когда группа научается успешно обращаться с «помехами» и конфликтами, она достигает стадии зрелости, так называемого «взрослого возраста». Участники в основном идентифицируются с целями группы и обнаруживают, что совместная работа столь же важна, как и личность каждого со всеми ее сильными и слабыми сторонами. Члены группы становятся более толерантными, терпимыми к чужим слабостям и недостаткам, в большей степени ответственными за собственное поведение. На этой фазе развиваются сплоченность, искренность, открытость, спонтанность. Группа готова признавать успехи, принимать различия и решать конфликты. Повышается ответственность и активность участников, что способствует целенаправленной групповой деятельности.

- При этом, как правило, происходит фактическая интеграция формальной и неформальной власти в группе. Кроме того, формулируются четкие нормы, регламентирующие внутригрупповое взаимодействие, персональную ответственность за соблюдение которых принимает на себя каждый из членов группы.



□ **Что важно знать ведущему:**

- Не все группы достигают пятой стадии — стадии синергии. Они могут застрять на стадии конфликтов или перейти к «отступлению». В этом случае они просто довольствуются тем, что группа не стала командой и настоящего сотрудничества не было. Для ведущего важно дать группе достаточно времени для выполнения задач каждой стадии развития, и понимать: чем больше группа, тем больше времени она тратит на каждую стадию. Если ведущий помогает группе в выполнении ее задач развития, то нужно избегать двух проблем - скуки и чрезмерных требований.
 - На данной стадии ведущий сначала организует и направляет активность группы, помогает выработать нормы, а затем постепенно с позиции руководителя переходит на позицию наблюдателя, не мешая группе и ее участникам работать.
 - Важно понимать, что данная стадия жизненного цикла группы ни в коей мере не является бесконфликтной. Но конфликты не носят здесь преимущественно личностный характер и, как правило, связаны с различием подходов к решению общей задачи.
-
- ***Синергия** - адекватное планирование, эффективный обмен знаниями и текущей информацией между участниками и текущая координация работы (все это можно объединить под общим термином «коллективное мышление» или «мозговой штурм»).


- 
- ▣ **6. Завершение работы группы.** Можно сказать, что это тот момент, когда пора покидать «родительский дом и вставать на ноги». Закончилось запланированное время работы группы, и она выполнила свои задачи.
 - ▣ Ведущие выделяют время для обсуждения прошедшей работы, достигнутых успехов и нереализованных желаний.
 - ▣ Участники довольны в большей или меньшей степени.

Рекомендации по

формированию группы

(по Большакову В.Ю.)

- Предположим, что Вы — известный психотерапевт и тренер, слухами о результатах Ваших занятий полнится земля, и количество заявок на участие в них давно превышает Ваши физические возможности. В этом случае Вам приходится выбирать участников тренинга по своему вкусу. Попробуйте следовать следующими рекомендациями:
- 1. Желательно, чтобы группа была однородной по возрастному составу. По стилю поведения людей можно разделить на три группы:
- а) группа людей, находящихся в фазе профессионального и личностного формирования. Им свойственен молодежный стиль поведения, или они могут его принять. Как правило, это люди в возрасте от 17 до 30 лет;
- б) группа людей, находящихся в фазе деятельности как таковой. Эта группа охватывает людей от 23 до 60 лет, но по типу поведения делится на две подгруппы: от 23 до 50 лет и от 45 до 60 лет. Люди, находящиеся внутри одной из этих возрастных категорий, способны придерживаться единых правил и стереотипов поведения;
- в) людей старше 60 лет, за редким исключением, не рекомендуется привлекать к групповой работе (кроме специальных тренингов для пожилых людей). О тех, кто еще не окончил школу, кому нет еще семнадцати лет — разговор отдельный.

- 
- 2. Желательно, чтобы соотношение мужчин и женщин в группе соответствовало количественному соотношению полов в том виде деятельности, к которой Вы готовите людей. В группу нельзя включать одну женщину, если все остальные участники — мужчины, и наоборот. Возможны чисто мужские и чисто женские группы, а также группы с соотношением не менее 25% к 75%, в любую сторону.
 - 3. Очень желателен приблизительно одинаковый интеллектуальный уровень. Людей с низким интеллектом в группу включать не следует.
 - 4. Не рекомендуется включать в группу чрезмерно аутичных людей и уж, конечно, психически неадекватных людей.
 - 5. Совершенно необязательно брать в группу людей, которые Вам почему-либо не нравятся. Помните: Вы не обязаны брать в группу всех подряд!
 - 6. Старайтесь, чтобы участники тренинга по возможности принадлежали к одному социальному слою.
 - 7. Возьмите в группу людей с такими психологическими характеристиками, чтобы после проведения стадий знакомства и турнирных боев они распределились с комфортом в ролевых нишах и образовали заранее запланированную Вами ролевую структуру. (Главное тут — взять столько лидеров, сколько Вам необходимо подгрупп.)
 - Надо стремиться к тому, чтобы все участники группы прошли перед началом тренинга психологическое обследование. Можно использовать любые тестовые методики на выявление тех качеств, свойств, на все то, что имеет отношение, как Вам кажется, к Вашему тренингу.

Заключительные итоги

- Совокупность феноменов характеризует ситуацию в группе в каждый конкретный момент ее существования.
- Каждая группа в определенном смысле проживают собственную жизнь.
- Задача тренера отслеживать, каков характер изменений, которые происходят в группе на разных стадиях ее существования.
- Знание механизмов **групповой динамики**, фаз развития группы полезно для тренера при более или менее постоянной работе с группой, уже существовавшей или вновь созданной. Все эти фазы в группе могут быть пройдены безболезненно, конфликты разобраны и поняты в самой группе, урегулированы, а цель тренинга достигнута. Отсутствие же внимания к **групповой динамике** чревато потерей власти, внутригрупповыми конфликтами, что может привести к распаду группы, к неудаче в работе.
- В кратковременных группах (8—18 часов) трудно в полной мере отследить эволюцию фаз групповой работы. В более продолжительных группах, особенно ориентированных на личностное развитие участников, эти фазы наблюдаются достаточно четко.
- **И главное:** никогда не забывайте, участник ли вы или ведущий - законы групповой динамики действуют всегда и при любых обстоятельствах. На них не влияют ни погода, ни изменение политической ситуации. С одной стороны, это дает ощущение стабильности, а с другой - сообщает о том, что есть такие силы, которые неподвластны нам как участникам и от которых насколько сильно мы зависим от кого-то!