

Saulius Kavaliauskas
Ilona Tilindienė
Rasa Kreivytė



Sport Against Violence and Exclusion

II. RAZVOJ PERSONALNIH I SOCIJALNIH (GRUPNIH) ODNOSA U SPORTU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Kontakt podaci:

PROJEKT KOORDINATOR
UNIVERZITET SPORTA U LITVANIJI

Assoc. Prof. Dr. Rasa Kreivyte

rasa.kreivyte@lsu.lt

Posjetite nas:

Webpage – www.sportsave.eu

Moodle - <http://moodle.sportsave.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Sadržaj

Lekcija 1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti. Posebnosti emocija baziranih na grupe.

Lekcija 2. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Lekcija 3. Edukacija stimulira grupnu koheziju. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.





Sport Against Violence and Exclusion

**Lekcija 1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.
Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.**



Lekcija 1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti. Posebnosti emocija temeljenih na regulaciji grupe.

Sadržaj

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Lekcija 1.2. Posebnosti emocija temeljenih na regulaciji grupe..

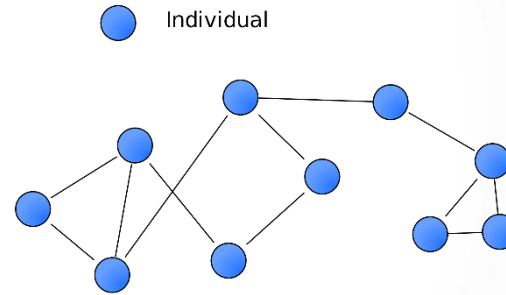


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

U društvenim naukama sportska grupa se može definirati kao dvije ili više osoba koje međusobno komuniciraju, dijele slične karakteristike i imaju osjećaj zajedništva.



Pojedinci u grupama međusobno su povezani društvenim odnosima.



Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Faktori koji utječu na ponašanje sportskih grupa:

Uspjeh ili neuspjeh sportske grupe zavisi o mnogim faktorima:

- **Resursi članova sportske grupe**
- **Struktura sportske grupe** (veličina grupe, uloga grupe, grupne norme i grupna kohezija)
- **Procesi sportskih grupa** (komunikacija, procesi donošenja odluka u grupama, dinamika moći, konfliktne interakcije, itd.)
- **Zadatak sportske grupe** (složenost i međusobna zavisnost).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Struktura sportske grupe vrlo je važan dio grupe.

Ako ljudi ne uspiju ispuniti svoja očekivanja unutar grupa niti ispuniti svoje uloge, možda neće prihvatiti grupu ili ih drugi članovi grupe neće prihvatiti.



Međudnosna zavisnost. Sportske grupe su više međusobno zavisne od drugih grupa. Na primjer, sportski tim bi imao relativno visok stepen međusobne zavisnosti u poređenju sa grupom ljudi koji gledaju film u kinu.

Međusobna zavisnost može biti uzajamna ili više linearna / jednostrana.



Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Pristup kohezije sportskih grupa

- Zajednički motivi i ciljevi
- Prihvaćena podjela rada, tj. uloga
- Uspostavljeni odnosi (društveni čin, dominacija)
- Prihvaćene norme i vrijednosti u odnosu na pitanja relevantna za grupu
- Razvoj prihvaćenih sankcija (pohvala i kazna) ako i kada se poštuju ili krše norme.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Faktori koji utiču na koheziju sportskih grupa (Holt & Sparkes, 2001):

- Jasna uloga svakog člana sportske grupe
- Spremnost na personalne žrtve za dobrobit sportske grupe
- Kvalitet komunikacije članova sportske grupe
- Podijeljeni ciljevi za sportsku grupu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Interakcija sportskih grupa

Postoje dvije glavne vrste interakcija sportskih grupa:

- **interakcije odnosa i**
- **interakcije zadataka.**

Interakcije odnosa: „radnje koje obavljaju članovi grupe koji se odnose ili utiču na emocionalne i međuljudske veze unutar grupe, uključujući i pozitivne akcije (društvena podrška, razmatranje) i negativne akcije (kritika, sukob).”

Interakcije zadataka: "radnje koje obavljaju članovi grupe koji se odnose na projekte, zadatke i ciljeve grupe".

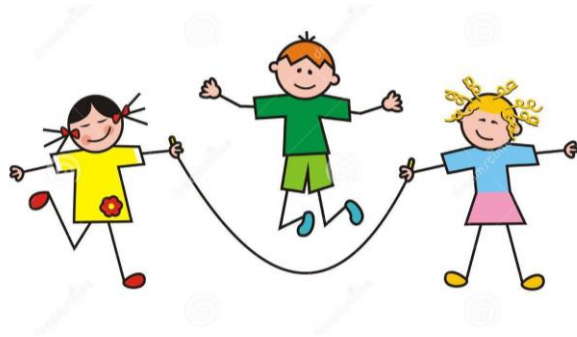


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Jedan od najjednostavnijih načina za poboljšanje performansi bilo koje sportske grupe je postavljanje određenih, teških, grupnih ciljeva.





Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Model dijeli ciljeve sportskih grupa na četiri glavna tipa, koji se dalje podkategoriziraju (Forsyth, 2010):

- Generiranje: dolazi do ideja i planova za postizanje ciljeva
- Zadaci planiranja
- Zadaci kreativnosti
- Odabir: Odabir rješenja.
- Intelektivni zadaci
- Zadaci odlučivanja
- Pregovaranje: dogovaranje rješenja problema.
- Zadaci kognitivnog sukoba
- Mješoviti zadatak
- Izvršenje: Akt obavljanja zadatka.
- Takmičenje / Bitke / Konkurentski zadaci
- Nastup / Psihomotorni zadaci



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Liderstvo je kompleks vjerovanja, obrazaca komunikacije i ponašanja koji utiču na funkcioniranje grupe i vode grupu prema završetku zadatka.

Neki ljudi više gravitiraju prema ulogama liderstva od drugih, a neki su lideri određeni dok su drugi u nastajanju (Hargie, 2011).

- **Određeni lideri**
- **Lideri u nastanku**



Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

- Lideri se pojavljuju zbog svojih karakteristika
- Lideri se pojavljuju zbog situacije
- Lideri se pojavljuju na osnovu vještina komunikacije i kompetencije





Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Donošenje odluka u sportskim grupama

Ciljevi

- Objasniti prednosti i nedostatke donošenja odluka u sportskim grupama.
- Identificirajte tehnike za poboljšanje grupnog odlučivanja.

Dobra odluka sportske grupe rezultira dobrim timom

- Tim definira uloge članova sa obzirom na očekivanja i stavove.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Prednosti donošenja odluka u sportskim grupama

- Različite perspektive
- Više znanja
- Grupno vlasništvo i odgovornost za odluku
- Bolje razumijevanje odluke



Nedostaci donošenja odluka u sportskim grupama

- Zapovjednički pojedinac (i) pokušava dominirati
- Pritisak se mora uskladiti čak i ako se ne slažete
- Samopromoviranje vlastitih ideja
- Razmišljanje grupe
- Odluke grupa traju duže

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Dva tipa grupnih sukoba su: među-grupni sukobi, unutar-grupni sukobi

1. Među-grupni sukobi:

Kada dođe do sukoba između dvije ili više skupina, to se naziva "sukob među skupinama".

2. Unutar-grupni sukob:

Grupa se često sastoji od osoba sličnih vrijednosti, stava, interesa i ciljeva. Interesi grupa uglavnom su isti, ali se pojedinačni interes i cilj mogu razlikovati od osobe do osobe u grupi. Rezultat je sukob. Prema tome, sukob između dva ili više članova u grupi može se nazivati "sukobom unutar grupe".

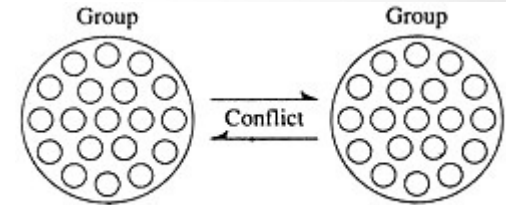


Fig. 2.3: Inter-Group Conflict.

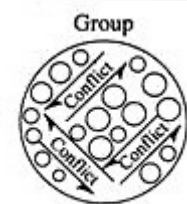


Fig. 2.4: Intra-Group Conflict.

Lekcija 1.1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti.

Dva tipa grupnih sukoba su: među-grupni sukobi, unutar-grupni sukobi

Uzroci sukoba unutar grupe su sljedeći :

1. Oskudni resursi
2. Interes sukoba
3. Ispoljavanje moći



Sukob unutar grupe može se dogoditi zbog sljedećih razloga:

1. Razlika u ciljevima
2. Odbijanje odgovornosti
3. Nedjelotvorna kontrola nad grupom
4. Ideološke razlike
5. Visoki stepen takmičenja
6. Razlika u komunikaciji

Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Šta je emocija?

U psihologiji se emocije često definiraju kao složeno stanje osjećaja koje rezultira fizičkim i psihološkim promjenama koje utiču na mišljenje i ponašanje.

Emocionalnost je povezana sa nizom psiholoških fenomena, uključujući temperament, osobnost, raspoloženje i motivaciju.



Ljudske emocije uključuju "... fiziološko uzbuđenje, naglašeno ponašanje i svjesno iskustvo."



Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Teorije emocija

Glavne teorije motivacije mogu se grupisati u tri glavne kategorije: fiziološka, neurološka i kognitivna.

- **Fiziološke teorije** sugeriraju da su odgovori unutar tijela odgovorni za emocije.
- **Neurološke teorije** predlažu da aktivnost unutar mozga dovodi do emocionalnih reakcija.
- Konačno, **kognitivne teorije** smatraju da misli i druga mentalna aktivnost igraju bitnu ulogu u formiranju emocija.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Naše emocije su sastavljene od subjektivne komponente (kako doživljavamo emociju), fiziološke komponente (kako naše tijelo reagira na emociju) i ekspresivne komponente (kako odgovoramo na emocije).

Ovi različiti elementi igraju ulogu u funkciji i svrsi naših emocionalnih odgovora.

Naše emocije mogu biti kratkotrajne ili dugotrajne.
Ali zašto osjećamo emocije? Koju ulogu imaju?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Ljutnja se smatra jednom od osnovnih emocija, zajedno sa srećom, tugom, tjeskobom i gađenjem.

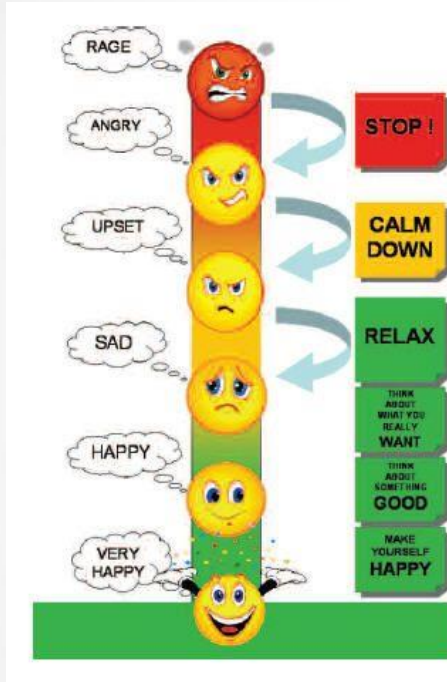
Anksioznost, ili ekstremna bojazan i strah, normalna je reakcija na stresne situacije. U nekim slučajevima, međutim, briga postaje prekomjerna ili hronična i može prouzrokovati da se osobe koje pate od anksioznosti užasno plaše svakodnevnih situacija.

Emocionalna inteligencija odnosi se na sposobnost prepoznavanja i upravljanja vlastitim emocijama, kao i emocijama drugih.

 <p>JOY</p> <p>JOYFUL INTERESTED PLAYFUL CONFIDENT LOVING SENSITIVE COURAGEOUS HOPEFUL</p>	<p>SADNESS</p> <p>SAD BORED SLEEPY UNHAPPY IGNORED GUILTY LONELY ALONE</p> 
<p>SURPRISED</p> 	<p>STARTLED CONFUSED AMAZED EXCITED SHOCKED ASTONISHED EAGER DISMAYED</p> <p>MAD JEALOUS EMBARRASSED FURIOUS IRRITATED WITHDRAWN FRUSTRATED SKEPTICAL</p>  <p>ANGER</p>
 <p>DISGUST</p> <p>AWFUL DISAPPOINTED HESITANT REVOLTED LOATHING JUDGEMENTAL</p>	<p>FEAR</p> <p>HUMILIATED REJECTED WORTHLESS INSECURE ANXIOUS SCARED</p> 

HOW ARE YOU FEELING TODAY?

Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.



Više od pozitivnog raspoloženja, sreća je stanje blagostanja koje obuhvaća osjećaj življenja dobrog života - to jest, sa osjećajem značenja i dubokim zadovoljstvom. Smirenost može biti zdrav način za prepoznavanje i upravljanje skrivenim emocijama koje mogu prouzrokovati probleme u našim personalnim i profesionalnim odnosima. Samokontrola - ili sposobnost potčinjavanja svoje impulsivnosti, emocija i ponašanja kako bi se postigli dugoročni ciljevi. Stres se općenito odnosi na dvije stvari: psihološku percepciju pritiska, sa jedne strane, i odgovor tijela na njega, sa druge strane, koji uključuje višestruke sisteme, od metabolizma do mišića i pamćenja.

Emocije nas mogu motivirati na poduzimanje akcije

Skloni smo poduzimati određene radnje kako bismo iskusili pozitivne emocije i smanjili vjerojatnost negativnih emocija.

Na primjer, možete pokrenuti društvene aktivnosti ili hobije koji vam pružaju osjećaj sreće, zadovoljstva i uzbuđenja.

S druge strane, vjerojatno biste izbjegli situacije koje potencijalno mogu dovesti do dosade, tuge ili tjeskobe.



Emotions Help Us Survive, Thrive, and Avoid Danger

Emotions serve an adaptive role in our lives by motivating us to act quickly and take actions that will maximize our chances of survival and success.

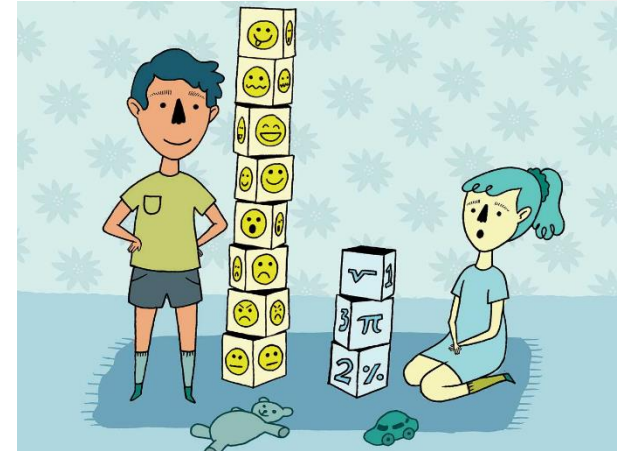


Emocije mogu pomoći u procesu donošenja odluka

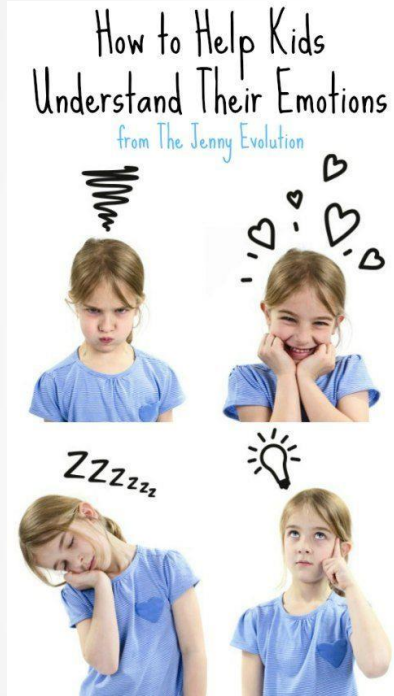
Naše emocije imaju veliki uticaj na odluke koje donosimo.

Čak i u situacijama u kojima vjerujemo da su naše odluke vođene isključivo logikom i racionalnošću, emocije igraju ključnu ulogu.

Pokazalo se da emocionalna inteligencija, ili naša sposobnost razumijevanja i upravljanja emocijama, igra važnu ulogu u donošenju odluka.



Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.



Emociju omogućavaju drugim osobama da nas razumiju

Kada komuniciramo sa drugim ljudima, važno im je ukazati na znakove koji će im pomoći da shvate kako se osjećamo.

Ti znakovi mogu uključivati emocionalni izraz kroz govor tijela, kao što su različiti izrazi lica povezani sa određenim emocijama koje doživljavamo.

Emocije nam omogućavaju da shvatimo druge

Baš kao što naše vlastite emocije pružaju vrijedne informacije drugima, tako i emocionalni izrazi ljudi oko nas pružaju bogatstvo društvenih informacija.

To nam omogućuje da na odgovarajući način odgovorimo i izgradimo dublje, smislenije odnose sa našim prijateljima, porodicom i voljenima.

Na isti način, razumijevanje emocionalnih informacija drugih daje nam jasne informacije o tome kako bismo mogli reagirati u određenoj situaciji.



Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Članovi grupe vole osjetiti pozitivne emocije kao što su ponos i poštovanje te grupna nada.

Nasuprot tome, često se izbjegavaju neugodne emocije kao što je grupna krivnja (Wohl et al., 2006).



Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.



Jedan od jedinstvenih aspekata hedonističkih ciljeva u kontekstu grupnih emocija je motivacija da se osjeća pozitivna emocija posredstvom uspjeha nekog drugog člana grupe ili da se izbjegnu negativne emocije zbog pogrešnog ponašanja članova druge grupe.

Članovi grupe često su motivirani da podrže ostvarivanje ciljeva drugih članova grupe sa nadom da će uspjeh u postizanju tih ciljeva dovesti do ostvarivanja kolektivnih ciljeva.

Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Strategije za reguliranje grupnih emocija

Jedna specifična karakteristika grupnih emocija, koja zaslužuje posebnu pažnju, je sklonost članova grupe da reguliraju emocije drugih članova grupe, mijenjajući tako njihovu percepciju i djelovanje u vezi sa grupnom situacijom.



Stoga, kada gledamo svaku strategiju, pokušavamo razlikovati unutarnju regulaciju emocija (tj. kada pojedinci reguliraju svoje vlastite grupne emocije) i vanjsku regulaciju emocija (kada pojedinci reguliraju emocije drugih članova grupe).

Strategije za reguliranje grupnih emocija

Postoje dva glavna konteksta u kojima je regulacija članova grupe posebno važna: sukobi među skupinama i pomirenje među grupama (Halperin, Cohen-Chen & Goldenberg, 2014).



Emotional Regulation



Ability to Pay Attention



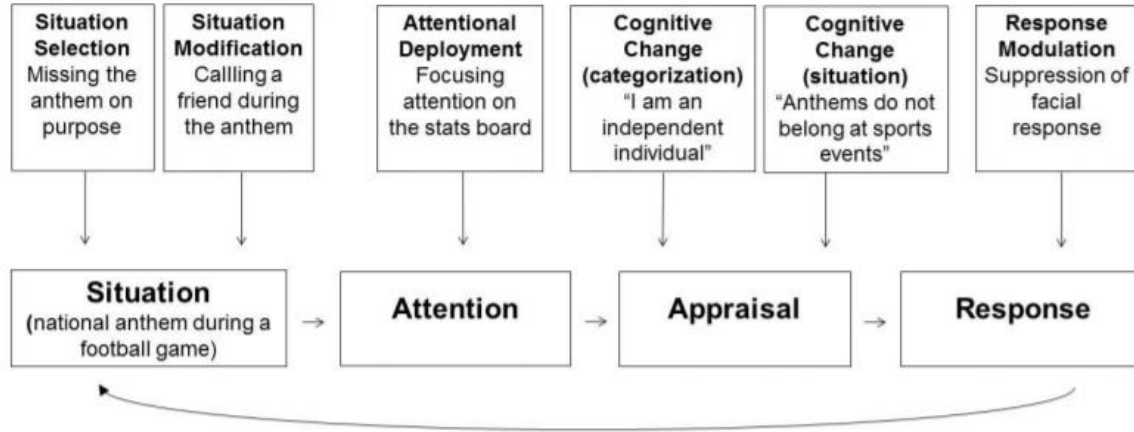
Mind is Ready for Learning

U oba konteksta, grupna interakcija u velikoj mjeri zavisi o tome kako se emocije doživljavaju i izazivaju (ili reguliraju) jedna od druge.

U međugrupnim sukobima, glavni cilj je unaprijediti prethodno postojeće emocije koje mogu poboljšati strateški položaj grupe, kao što su strah van grupe, očaj i sramota.

Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Group-Based Emotion Regulation



Slika 1. Model procesa grupne regulacije emocija (Gross & Thompson, 2007)

Lekcija 1.2. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Reguliranje grupnih emocija ima vrlo važnu ulogu ne samo u olakšavanju napredovanja kolektivnih ciljeva, nego i u definiranju odnosa između članova grupe i njihove grupe.





Lekcija 1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Sekcija znanja / Zadaci

1. Koji faktori utiču na ponašanje sportskih grupa?
2. U kojim bi situacijama određeni lider bio bolji od novog lidera, i obrnuto?
Zašto?
3. Šta je emocija? Kako regulirati emocije?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 1. Koncept sportske grupe i psihosocijalni aspekti. Posebnosti emocija baziranih na regulaciji grupe.

Reference List

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Holt, N.L. & Sparkes, A.C. (2001). An Ethnographic Study of Cohesiveness in a College Soccer Team over a Season. *The Sport Psychologist*, Volume: 15 Issue: 3 Pages: 237-259.
- Forsyth, D. R. (2010). *Group Dynamics*, Fifth Edition. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Interaction: Research, Theory, and Practice*. London: Routledge, 456.
- Halperin, E., Cohen-Chen, S., & Goldenberg, A. (2014). Indirect emotion regulation in intractable conflicts: A new approach to conflict resolution. *European Review of Social Psychology*, 25(1), 1-31.
- Weinberg R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wohl, M. J., Branscombe, N. R., & Klar, Y. (2006). Collective guilt: Emotional reactions when one's group has done wrong or been wronged. *European Review of Social Psychology*, 17(1), 1-37.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Sport Against Violence and Exclusion

Lekcija 2. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).



Lekcija 2. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Sadržaj

Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost

Lekcija 2.1. Sadržaj

- Opis individualnosti u sportskoj grupi.
- Saznajte šta je osoba u sportskoj grupi, koji su mu ciljevi, kako se ponaša u grupi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Mnoge definicije grupa (sportskih grupa) kombiniraju se u jednu definiciju prema individualnim potrebama pojedinaca u grupi i mogu se formulirati na sljedeći način:

Grupu čine:

- 1) Dvije ili više osoba;
- 2) Međusobno se poznaju;
- 3) Direktno utiču jedni na druge;
- 4) Svjesni pripadnosti ovoj grupi;
- 5) Razumiju prednosti zavisnosti u postizanju zajedničkih ciljeva;
- 6) Dogovor o zajedničkim ciljevima.





Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Grupa se pojavljuje kada dvoje ili više ljudi djeluje više od nekoliko trenutaka, utiču jedni na druge, percipiraju sebe kao "mi" (Myers, 2008).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Svaki član sportske grupe je pojedinac koji dolazi u grupu sa određenim potrebama, koja se manifestira u različitim oblicima u svakom ljudskom biću i na različite načine.

Svaki pojedinac ima svoje vrijednosti - opća načela po kojima čovjek cijeni ono što je loše i dobro, što je njemu važno, a što nije.

Vrijednosti i stavovi se formiraju kroz obrazovanje, iskustvo, konstantni su i teško se mijenjaju. Oni određuju i ljudske ciljeve i načine za postizanje tih ciljeva, vodeći ih u radne, komunikacijske i evaluacijske situacije.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.



Zašto se ljudi okupljaju u grupe?

Prije svega, ljudi vole biti u grupi, među ostalima. Pojedinač se bolje osjeća u grupi, voli upoznavati ljude u grupi (istomišljenike, sportske grupe i tako dalje - zove se referentna skupina).

Referentne grupe - to su grupe u kojima pojedinac očekuje da bude prepoznat od strane drugih ljudi kao osoba čija su mišljenja bliska njihovim, čiji su mu ciljevi i norme prihvatljivi (Sherif & Sherif, 1965).



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Osim toga, učešće u grupama je produktivno kada se ljudi okupljaju u grupu radi obavljanja određenih poslova ili zadataka (npr. sportska grupa, radna grupa).

Često se lično zadovoljstvo i ostvarenje zajedničkog cilja kombiniraju.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Glavni fenomeni u grupi (sportska grupa) su :

- Socijalna podrška
- Socijalna opuštenost
- Depersonalizacija
- Povodljivost





Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Socijalna podrška se događa kada ljudi traže lične ciljeve i kada se njihovi naponi mogu ocijeniti pojedinačno.

Fenomen **socijalne podrške** pomaže u obavljanju jednostavnih zadataka i ometa obavljanje složenih zadataka (Butler & Baumeister, 1998).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

U slučaju kada se ljudi ne mogu lično referirati i ne mogu ocjenjivati svoje napore, odgovornost se dijeli na sve članove grupe (Harkins & Jackson, 1985; Williams, Jackson & Karau, 1992).

Kada se pojedinac nalazi u grupi i strah od procjene se smanji, tada se javlja **socijalna podrška**.

Jedan od načina poticanja interesa grupe je omogućiti mjerenje ličnog doprinosa svakog člana grupe.

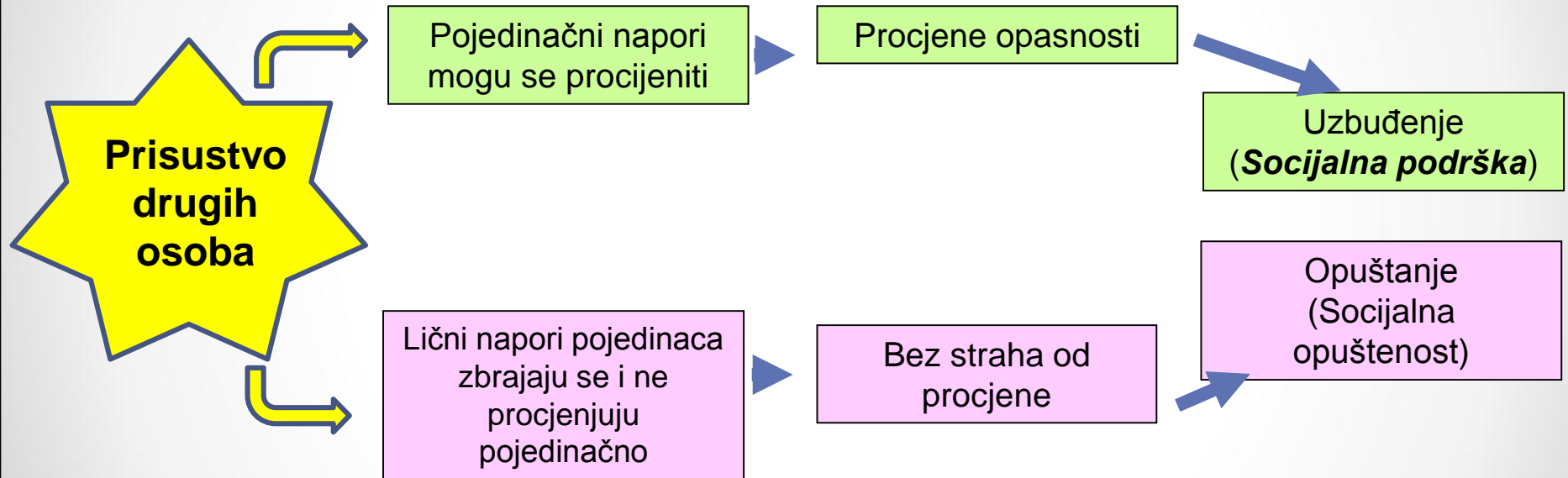


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Šema socijalne podrške i socijalne opuštenosti (Myers, 2008)



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Članovi grupe su manje podli kada osjećaju da se njihovi prijatelji identificiraju sa grupom, a ne sa okolinom (Karau & Williams, 1997; Worchel et al., 1998).

Članovi tima mogu učiniti više ako postoji važan cilj, potencijalna nagrada i snažan timski duh.





Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

- Kad se ljudi pridruže grupi, ponekad se čini da iza sebe ostavljaju svoju individualnost i pojedinačne sklonosti.
- Takva deindividualizacija, ili depersonalizacija, naročito je vjerojatna kada su ljudi u gomili, nose maskirnu odjeću ili kostime, osjećaju se anonimno.
- Kao rezultat, samosvijest i samokontrola su oslabljeni i reakcija na novu situaciju se povećava, bilo pozitivna ili negativna.
- Depersonalizacija je manje izražena ako postoji jaka ljudska svijest.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Povodljivost je prilagođavanje mišljenja i ponašanja normama grupe (Myers, 2008).

"Što je NAŠE neprimjetno postalo moje" ...

<https://www.youtube.com/watch?v=TYIh4MkcfJA> – Aschov eksperiment

Neophodno je održati ravnotežu između mene i nas, nezavisnosti i vezanosti, privatnosti i zajednice, individualnosti i društvenog identiteta. Na primjer, sigurne, kohezivne skupine (kao što je porodica) ne smiju ometati drugačije mišljenje.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Pravila u sportskim grupama

- Uloga zahtijeva određeno ponašanje, a kada pojedinac preuzme ulogu - ili je prisiljen - on ili ona mora provesti potrebno ponašanje ili trpiti odbacivanje od strane sportske grupe.
- Taj zahtjev za donošenje uloge prouzrokuje pojedinačni učinak diskontinuiteta - prikaz ponašanja u sportskoj grupi koja nije u skladu sa individualističkim sklonostima.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Pravila u grupama (sportskim grupama)

Uloga postoji, prije svega, jer grupa (sportska grupa):

(a) zahtijeva djelovanje koje obavlja lider uloge;

(b) zahtjevi se dijele / raspoređuju među članovima, jer ih nitko ne može sve ispuniti;
i

(c) ove su funkcije toliko bitne da grupa mora biti potpuno sigurna da će ih netko obavljati.

- Zbog kontinuiteta u zahtjevima sa kojima se grupe susreću u situacijama - potreba za koordinacijom, za komunikacijom, za uticajem, za jedinstvom, za stabilnošću, za upravljanje sukobom - određene uloge su zajedničke za grupe: dakle, pojavljuju se kontinuiteti u ulogama



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Pravila u grupama (sportskim grupama)

Uloge, kao osnovni koncept, nude objašnjenje za dvije najfascinantnije činjenice o ljudima u skupinama.





Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Pravila u grupama (sportskim grupama)

Prvo, mnoge grupe koje djeluju u različitim okolnostima - djeca u igri, lideri koji raspravljaju o toku akcije, žiri koji donosi odluku o krivnji, sportski tim koji se okuplja prije utakmice - pokazuju određene razlike u vrstama ponašanja koje članovi pokazuju.

Mnogo je rečeno o izraženoj sposobnosti pojedinaca da se prilagode ponašanju drugih, a svakako su Asch i drugi pokazali da: ljudi će se pobrinuti da se njihova mišljenja podudaraju sa mišljenjima drugih u grupi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Pravila u grupama (sportskim grupama)

U organiziranim, dugoročnim grupama, ljudi NE rade slično jedan drugome. Zapravo, oni se razlikuju od drugih u grupi tako što dosljedno pokazuju određena ponašanja - ponašanja koja drugi u grupi ne provode.

S vremenom će neko biti osoba kojoj je grupa dosadna. Neko će dosljedno držati grupu na istom kursu. Netko će biti harmonizator koji intervenira kako bi ublažio osjećaje skupine.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 2.1. Individualnost (ličnost) i grupa - razlike i povezanost.

Glavni pokazatelji koji opisuju pozitivan odnos između članova tima i djelotvornosti tima su (Kerr et al., 2006; Myers, 2008; Xavier, 2005; Cox, 2011):

- komunikacija
- suosjećanje
- podrška
- međusobna saradnja





Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Lekcija 2.2. Sadržaj

- Lične vrijednosti koje se formiraju u sportskoj grupi i pomažu u ostvarivanju pozitivnih međuljudskih odnosa (komunikacijske vještine, empatija, podrška, saradnja).
- Emocionalna inteligencija i njezina uloga u promoviranju pozitivnih rezultata u komunikacijskim vještinama, empatiji, podršci, saradnji.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Komunikacijske vještine - sposobnost prenošenja informacija drugima efikasno i djelotvorno (vrste: verbalne, neverbalne). Komunikacijske vještine mogu se definirati kao skup vještina koje omogućuju osobi da pravilno komunicira. Koristimo ih kad govorimo, slušamo, čitamo i pišemo.

Empatija - sposobnost dijeljenja tuđih osjećaja ili iskustava zamišljajući kako bi bilo biti u situaciji te osobe (Cambridge English Dictionary).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Podrška - složiti se i dati podršku nekome ili nečemu jer želite da on, ona ili ono uspije (Cambridge English Dictionary).

Saradnja je proces socijalne interakcije, gdje sposobnost uticaja na emocionalnu klimu i ponašanje drugih može snažno uticati na rezultate rada (Cox, 2011).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

- **Emocionalna inteligencija** znači znati šta osjećate i biti u stanju motivirati se da obavite posao. On osjeća što drugi osjećaju i djelotvorno upravljaju odnosima (Dulewicz, Higgs, 2000).
- **Kompetencija emocionalne inteligencije**, kao atribut u nastajanju, postaje sve važnija za sposobnost pojedinca da bude društveno djelotvorna i stoga vještija u omogućavanju uspješnih rezultata saradnje (Kerr, Garvin, Heaton, Boyle, 2006).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Emocionalna samosvjesnost prepoznaje naše emocije i njihove rezultate koji utiču na nas i druge. To ne znači da emocionalno svjesna osoba mora odvojiti emocije od svojih postupaka, već da ih se razumije i kontrolira.

To poboljšava sposobnost osobe da pokrene i upravlja promjenama. Unutar tima za saradnju, pozitivan stav koji uključuje promjene uticaja na druge doprinosi djelotvornom upravljanju sukobima i rješavanju nesuglasica; tj. sposobnost pregovaranja, kompromisa i traženja najboljih alternativa koje daju pozitivne rezultate (Xavier, 2005).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Postoje četiri domene ili kompetencije emocionalne inteligencije, a znanje, svijest i primjena tih sposobnosti mogu poboljšati njegovu ili njezinu djelotvornost.(Xavier, 2005).

One su:

- Samosvijest
- Samoupravljanje
- Društvena svijest
- Upravljanje odnosima





Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Klaster samosvijesti (Cox, 2011):

- ❖ **Emocionalna samosvijest** - prepoznavanje naših emocija i njenog dejstva na nas i druge.
- ❖ **Tačna samoprocjena** - poznavanje vlastitih prednosti, ograničenja i slabosti. Pojedinaac može biti malo svjestan emocija drugih ako nema tačan pogled na svoje emocije.
- ❖ **Samopouzdanje** - snažan osjećaj vlastite vrijednosti i sposobnosti. Pojedinci kojima nedostaje vlastita vrijednost mogu se činiti slabima, a nedostaje im inspiracija. Samopouzdanje, ako je istinsko, može dovesti do poboljšane djelotvornosti liderstva.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Samoupravni klaster (Cox, 2011):

- ❖ **Prilagodljivost** - fleksibilnost u rješavanju promjenjivih situacija.
- ❖ **Emocionalna samokontrola** - zabranjivanje emocija koje su u suprotnosti sa organizacijskim normama.
- ❖ **Inicijativa** – može biti proaktivna i sa sklonošću prema djelovanju. Izlaganje stava „može učiniti“ je zarazno.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Samoupravni klaster (Cox, 2011):

- ❖ **Orijentacija na postignuće** - nastojanje da se radi bolje i treniranje drugih da dostignu svoje najveće potencijale.
- ❖ **Pouzdanost** - sposobnost pokazivanja integriteta i dosljednosti sa emocijama i ponašanjem.
- ❖ **Optimizam** - pokazuje pozitivan pogled na život i budućnost. Nije vjerovatno da će saradnici prihvatiti entuzijazam pesimističkog lidera ili člana tima.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Klaster društvene svijesti (Cox, 2011):

- ❖ **Empatija** - razumijevanje drugih i aktivno zanimanje za njihove brige. Djelotvorni lideri i saradnici cijene ideje i budućnost članova tima.
- ❖ **Usmjerenost usluga** - prepoznavanje i zadovoljavanje drugih potreba. Pojedinci koji sebe smatraju resursom za svoj tim i nude sebe da pomognu u ispunjavanju ciljeva stiču poštovanje i prijateljstvo drugih.
- ❖ **Organizacijska svjesnost** - uspostavljanje smislenih odnosa sa kupcima, unutar radnih timova i organizacije koja teži zajedničkom cilju.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Klaster samosvijesti (Cox, 2011):

- Djelotvorni pojedinci nisu samo svjesni vlastitih osjećaja, nego i osjećaja svog tima.
- Empatija, povjerenje i integritet su kritične kompetencije u međusobnoj djelotvornosti, naročito uzimajući u obzir različita porijekla i kulture koje mogu biti prisutne u timovima za saradnju.
- Emocionalno inteligentni pojedinci mogu procijeniti situacije iz drugih stajališta, a to doprinosi poboljšanju drugarstva, povjerenja i pouzdanja u sposobnosti tima.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Klaster za upravljanje odnosima (Cox, 2011):

- ❖ **Inspirativno liderstvo** - poticajno i leadersko ponašanje. Biti uzor drugima, intelektualno i emocionalno.
- ❖ **Razvijanje drugih** - pomaganje drugima da poboljšaju svoj učinak i dostizanje njihovih najvećih potencijala.
- ❖ **Promjena katalizatora** - pokretanje i upravljanje promjenama. Imati pozitivan stav uključujući i uticaj promjene na druge.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Klaster za upravljanje promjenama (Cox, 2011):

- ❖ **Upravljanje sukobom** - rješavanje nesuglasica. Sposobnost pregovaranja, kompromisa i traženja najboljih alternativa za tim.
- ❖ **Uticaj** - sposobnost da se drugi dogovore s vama. Kompetentno izbjegavanje autokratskog diktata, ali uticajno u donošenju odluka, daje pozitivne rezultate.
- ❖ **Timski rad i saradnja** - izgradnja odnosa sa zajedničkom vizijom i sinergijom. Djelotvorni pojedinci konstruktivno rade sa drugima i razumiju važnost premještanja svojih timova za saradnju prema željenim ishodima.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2.2. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Elementi, o kojima se raspravljalo u literaturi, bitni su faktori za koje je dokazano da direktno utiču na kvalitetu saradnje (Dalcher, Dietrich, Eskerod, & Sandhawalia, 2010):

- Komunikacija - otvorena i djelotvorna razmjena informacija.
- Koordinacija - dijeljeni i zajednički ciljevi.
- Uzajamna podrška - spremnost da pomognu jedni drugima i pokazuju fleksibilnost da to i učine.
- Usklađeni napori - usklađivanje doprinosa sa očekivanjima i prioritetima.
- Kohezija - postojanje saradničkog duha.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2. Individualnost (osobnost) i grupa - razlike i interakcije. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Sekcija znanja / Zadaci

1. Molimo objasnite zašto se ljudi (naročito mladi) trebaju pridružiti grupama (sportskim grupama)?
2. Komentirajte kada povodljivost može postati problem osobe?
3. Moraju li ljudi zadržati svoju individualnost u sportskoj grupi? Zašto?
4. Recite nam kako razvijate vrijednosti sportista kao što su suosjećanje i podrška u vašem timu?
5. Opišite koncept emocionalne inteligencije i objasnite zašto je emocionalna inteligencija toliko važna u sportskoj grupi.

Podijelite studente u grupe od 4-5 osoba, izvedite i zadajte studiju slučaja poznate aktivnosti sportista (trenera) koja je povezana sa njihovim uticajem na pozitivnu komunikaciju članova grupe (za dovršenje zadatka potrebno je do 15 minuta).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 2. Individualnost (osobnost) i grupa - razlike i interakcije. Edukacija vrijednosti članova grupe (komunikacijske vještine, empatija, otvorenost, podrška, saradnja itd.).

Reference List

- Cox, J.D. (2011). Emotional intelligence and its role in collaboration. ASBBS Annual Conference: Las Vegas, *Proceedings of ASBBS*, 18(1).
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.393.652&rep=rep1&type=pdf>
- Dalcher, D., Dietrich, P., Eskerod, P., & Sandhawalia, B. (2010). The dynamics of collaboration in multipartner projects. *Project Management Journal*, 41(4), 59-78.
- Harkins, S. G., and Jackson, J. M. (1985). The role of evaluation in eliminating social loafing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 457-465.
- Kerr, R., Garvin, J., Heaton, N., & Boyle, E. (2006). Emotional intelligence and leadership effectiveness. *Leadership and Organization Development Journal*, 27(4), 265-279.
- Karau, S. J., & Williams, K. D. (1997). The effects of group cohesiveness on social loafing and compensation. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practiced*, 156-168.
- Myers D. (2008). *Socialinė psichologija*. Vilnius: Poligrafija ir informatika.
- Sherif M. & Sherif C. W. (1965). Ingroup and intergroup relations. Chapter 19 in James O. Whittaker (Ed.), *Introduction to Psychology*. Philadelphia: Saunders.
- Xavier, S. (2005). Are you at the top of your game? Checklist for effective leaders. *Journal of Business Strategy*, 28(3), 35-42.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Sport Against Violence and Exclusion

Lekcija 3. Edukacija stimulira grupnu koheziju. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.



Lekcija 3. Edukacija stimulira grupnu koheziju. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Sadržaj

Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Grupna kohezija (koja se naziva i socijalna kohezija) javlja se kada veze povezuju članove društvene skupine jedne sa drugima i sa grupom u cjelini.

Iako je kohezija višestruki proces, može se podijeliti u četiri glavne komponente: društveni odnosi, odnosi sa zadacima, percipirano jedinstvo i emocije (Forsyth, 2010).



Članovi jako kohezivnih grupa spremniji su sudjelovati i ostati u grupi (Lata & Kamalanabhan, 2005).



Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Napori koji pokreću članove grupe mogu biti pozitivni (nagrade bazirane na grupama) ili negativni (stvari izgubljene nakon napuštanja grupe).

Glavni faktori koji utiču na grupnu kohezivnost su: sličnost članova, veličina grupe, poteškoće pri ulasku u grupu, uspjeh grupe i vanjska konkurencija i prijetnje.

Često ovi faktori djeluju kroz poboljšanje identifikacije pojedinaca sa grupom kojoj pripadaju, kao i njihova uvjerenja o tome kako grupa može ispuniti njihove lične potrebe.





Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Sličnost članova grupe ima različite uticaje na grupnu kohezivnost, zavisno o tome kako definirati taj koncept.

Lott i Lott (1965) koji se pozivaju na međuljudsku privlačnost kao grupnu kohezivnost proveli su obiman pregled literature i ustanovili da sličnosti pojedinaca u porijeklu (npr. rasa, etnička pripadnost, zanimanje, dob), stavovi, vrijednosti i karakteristike ličnosti općenito su pozitivno povezani sa grupnom kohezijom.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.



Male grupe su više povezane nego velike grupe.

To je često prouzrokovano socijalnom opuštenosti, teorijom koja kaže da će pojedini članovi grupe zapravo uložiti manje truda, jer vjeruju da će ostali članovi dati svoj doprinos u grupi.

Utvrđeno je da se socijalna opuštenost eliminira kada članovi grupe vjeruju da su njihove individualne performanse prepoznatljivije - što je mnogo više slučaj u manjim grupama.





Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Visoki kriteriji ili postupci ulaska u grupu imaju tendenciju da ih prezentiraju u ekskluzivnijem svjetlu. Što je grupa elitnija, to je prestižnije biti član te grupe.

Smanjenje neslaganja može se dogoditi kada je osoba podnijela napornu inicijaciju u skupinu; ako su neki aspekti grupe neugodni, osoba može imati iskrivljenu percepciju grupe zbog poteškoća pri ulasku.

Dakle, vrijednost grupe se povećava u percepciji člana grupe.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Grupna kohezija povezana je s nizom pozitivnih i negativnih posljedica.

Kohezija i motivacija članova tima ključni su faktori koji doprinose uspješnosti tima.

Razvojem prilagodljivosti, samopoštovanjem, rastom lične motivacije, svaki član osjeća veće samopouzdanje i napreduje u timu.

Socijalna opuštenost je rjeđa kada postoji kohezija u timu, te je motivacija svakog člana tima znatno veća.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Većina meta-analiza pokazala je da postoji povezanost između kohezije i djelotvornosti.

Manje grupe imaju bolji odnos kohezije i učinka nego veće grupe.

Carron (2002) smatra da su odnosi kohezije i performansi najjači u sportskim ekipama i rangirao je snagu odnosa u tom redoslijedu (od najjačih do najslabijih): sportski timovi, grupe koje se formiraju za određenu svrhu, eksperimentalne grupe. Grupe s visokim ciljevima bile su izuzetno produktivne.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 3.1. Edukacija stimulira grupnu koheziju.

Zadovoljstvo članova. Članovi u kohezivnim grupama također su optimističniji i manje pate od socijalnih problema nego oni u nepovezanim grupama.



Emocionalna prilagodba. Kohezija može poboljšati grupno odlučivanje u vrijeme stresa.





Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Pravo na igru zaštićeno je Članom 31. Konvencije o pravima djeteta, kao i pravo na sport, što je posebno sadržano u drugim međunarodnim ugovorima. Iz tih razloga, kao i mnogih razloga koji slijede, UNICEF nastavlja braniti ovo pravo kao osnovno za zdravlje i rast djece širom svijeta.

- Sport je snažan društveni alat koji okuplja ljude različitih etničkih, kulturnih, vjerskih, jezičnih i društveno-ekonomskih sredina.
- Sport igra važnu ulogu u poboljšanju tjelesnog i mentalnog zdravlja te promoviranju aktivnog građanstva i socijalne uključenosti.
- Sport je dobra polazna tačka za promociju obrazovanja zasnovanog na životnim vještinama i zdravog načina života, uključujući vrijednosti tjelesne kondicije, pravilne ishrane i kako donositi odluke koje pozitivno utiču na zdravlje.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Važnost bavljenjem sportom za djecu

Poboljšanje tjelesnog i mentalnog razvoja djece svakako je najvažniji doprinos sporta za djecu.



- Sport je vrlo koristan i za djecu: igrajući se sportom, djeca razvijaju fizičke vještine, vježbaju, sklapaju nova prijateljstva, zabavljaju se, uče biti član tima, uče o fair play-u, poboljšavaju samopoštovanje itd.
- Poboljšanje tjelesnog i mentalnog razvoja djece zasigurno je najvažniji doprinos sporta, ali popis vrijednosti koje vaše dijete može naučiti i steći sportom ovdje se ne završava.
- Ostali pozitivni aspekti su brojni, što otkriva istinsku ljepotu sporta.



Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Kakve koristi donosi bavljenje sportom?

Većina roditelja želi potaknuti djecu da se bave sportom kako bi im se pomoglo da se osjećaju cijenjenim. Svako dijete može biti uspješno u jednom ili drugom sportu. Međutim, roditeljima je potrebno vrijeme da pronađu sport pogodan za dijete. Stoga bi trebali biti strpljivi u odabiru sportova, jer je to proces koji će se dugoročno isplatiti.

Niti jedna druga stvar u životu ne daje djeci takvu mogućnost da razviju pozitivne osobine karaktera i upiju mnoge vrijednosti kvalitete kao što to ima sport.





Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Kakve koristi donosi bavljenje sportom?

Ovdje su neke prednosti koje mogu doći od bavljenja sportom:

- Dječiji karakter i moralna načela formiraju se kroz fair play.** Štaviše, djeca koja se aktivno bave sportom mogu biti dobar uzor svojim vršnjacima iz škole, komšiluka ili čak školskog razreda, te ih mogu potaknuti da počnu igrati i neke sportove.
- Bavljenje sportom omogućuje im stvaranje prijateljstava koja inače ne bi mogla formirati.** Na primjer, prijateljstva koja profesionalni sportisti stvaraju na terenu ostaju nepromjenjeni čak i kada se ne bave sportom i često traju cijeli život.
- Sportovi okupljaju ljude iz svih krajeva svijeta, bez obzira na njihovu nacionalnost, religiju, kulturu ili boju kože.**
- Timski rad i prednosti socijalne interakcije među djecom najbolje se vide u sportu.** Djeca uče da su dio tima koji zahtijeva isti napor svih članova da uspiju, kao i kako pobijediti sa timom, i izgubiti s dostojanstvom.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Kakve koristi donosi bavljenje sportom?

Ovdje su neke prednosti koje mogu doći od bavljenja sportom:

- **Djeca gledaju na takmičenja na terenu i izvan njega kao priliku da uče iz svog uspjeha i neuspjeha.** Osim toga, gubljenje često motivira djecu da rade još jače za sljedeći put.
- **Uče poštovati autoritet, pravila, timske kolege i protivnike.**
- **Sport je važno okruženje za učenje za djecu.** Brojna istraživanja pokazala su da djeca koja se bave sportom imaju bolji uspjeh u školi. U sportu je također utvrđen i razvijen status vršnjaka i prihvaćanje od strane vršnjaka.
- **Sportska iskustva pomažu u izgradnji pozitivnog samopoštovanja kod djece.**
- Osim toga, **sudjelovanje u sportu** može biti koristan način smanjenja stresa i povećanja osjećaja fizičkog i mentalnog blagostanja, kao i borbe protiv maloljetničke delinkvencije, sukoba i agresivnih ispada. Poenta je da se tijelo održi u dobrom zdravlju kako bi naš um mogao biti jak i jasan.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Kakve koristi donosi bavljenje sportom?

Sport nije privilegija bogatih ljudi. U manje bogatim dijelovima svijeta možete vidjeti kako djeca trče za ručno izrađenom loptom na prašnjavim ulicama ili se utrkuju na putu od kuće do škole i natrag. I za njih je sport neiscrpan izvor inspiracije i sreće.

Sve dok je vaše dijete uključeno u sportske aktivnosti, on je u svijetu u kojem nastoji biti što bolji. Uključena su sva njegova osjetila, lokomotorni sistem i intelektualne sposobnosti. Bavljenjem sportom vaše dijete neće samo postati fizički jače nego i mentalno. Najbolje od svega, naučit će kako prevladati sve prepreke i izazove koji će mu doći. Nije li to sve što nam je potrebno?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.

Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Kakve koristi donosi bavljenje sportom?

Također, važno je omogućiti vašem djetetu da otkrije i istraži i druge zanimljive stvari, osim sportova, tako da se ne uguše u stalnom prigovoru kako je sport dobar za njih. Neka sami vide vrijednosti sporta.

Znajte da je bit sporta ujediniti sve ljude širom svijeta, bez obzira na njihovo društveno porijeklo, njihov finansijski status i zemlju iz koje dolaze.

Dakle, ako mislite da trebate novac kako biste se bavili sportom, griješite!



Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Pozitivan i negativan utjecaj sporta na mlade sportiste (Merkel, D.L., 2013)

Table 3 Impact of youth sports

Positive	Negative
<ul style="list-style-type: none"> • Physical <ul style="list-style-type: none"> ○ Increased physical activity ○ Enhanced fitness ○ Lifelong physical, emotional, and health benefits ○ Decreased risk of obesity ○ Minimizes development of chronic disease ○ Improves health ○ Improves motor skills • Psychological <ul style="list-style-type: none"> ○ Decrease depression ○ Decrease suicidal thoughts ○ Decrease high risk health behaviors ○ Increases positive behavior in teens ○ Develops fundamental motor skills ○ Improves self-concept/self-worth • Social <ul style="list-style-type: none"> ○ Enhances social skills ○ Provides life lessons ○ Improves positive social behaviors ○ Enhances time management skills ○ Improves academic achievement ○ Helps to develop passion and goal setting ○ Improves character 	<ul style="list-style-type: none"> • Physical <ul style="list-style-type: none"> ○ Injuries ○ Untrained coaches ○ Inconsistent safety precautions ○ Lack of sports science influencing policy and practices • Psychological <ul style="list-style-type: none"> ○ Increase stress to be an elite player ○ High rates of attrition ○ Too competitive ○ Inappropriate expectations to achieving scholarships/professional career • Social <ul style="list-style-type: none"> ○ Inconsistent funding to insure proper safety equipment, venues, and equal participation ○ Expense ○ Inequality across groups (socioeconomic, ethnic, geographic, gender)



Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Pozitivan i negativan utjecaj sporta na mlade sportiste (Merkel, D.L., 2013)

Table 4 Future of youth sports: proposed changes for positive results

Society	Parents	Coaches
<ul style="list-style-type: none"> • Training of coaches • Enforce sports safety • Increase funding <ul style="list-style-type: none"> ○ Safety education for coaches ○ Improved policies and procedures ○ Increased participation by underserved groups – Greater availability of facilities and fields – Proper safety equipment • Rules and regulations guided by science • Pre-participation physicals 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive parenting through appropriate praise and emphasis on fun more than winning • Focus on goals of skill acquisition • Positive reinforcement before, during and after games and practices • Promote desired behaviors <ul style="list-style-type: none"> ○ Sportsmanship ○ Punctuality ○ Preparedness (eg, proper clothing, equipment, hydration) 	<ul style="list-style-type: none"> • Emphasize fun • De-emphasize winning • Positive praise of team and individuals • Greater emphasis on physical activity than skill mastery • Obtain education on youth athlete coaching • Provide age appropriate instruction • Gain knowledge of sport and rules • Gain basic knowledge of strength, conditioning, nutrition and sports safety principles • Injury recognition/first aid, including heat illness and concussion

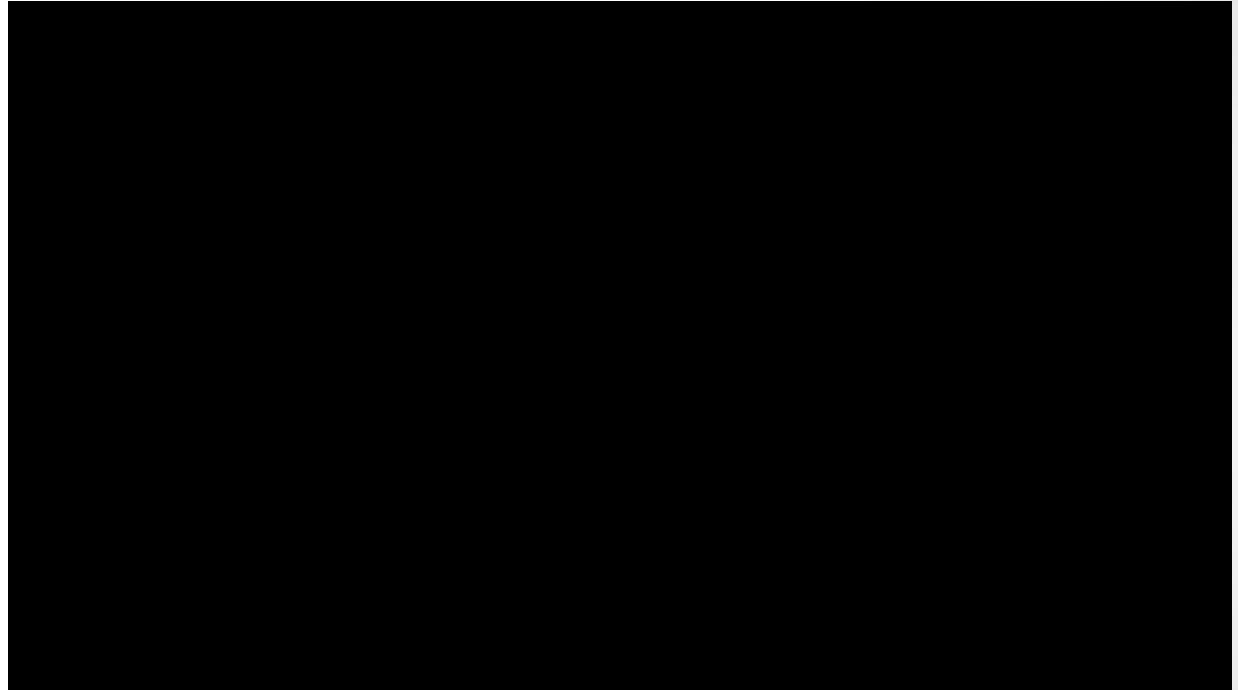




Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Igre fizičkog vaspitanja za velike prostore

P. E. Teachers
Woodhaven Middle
School



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

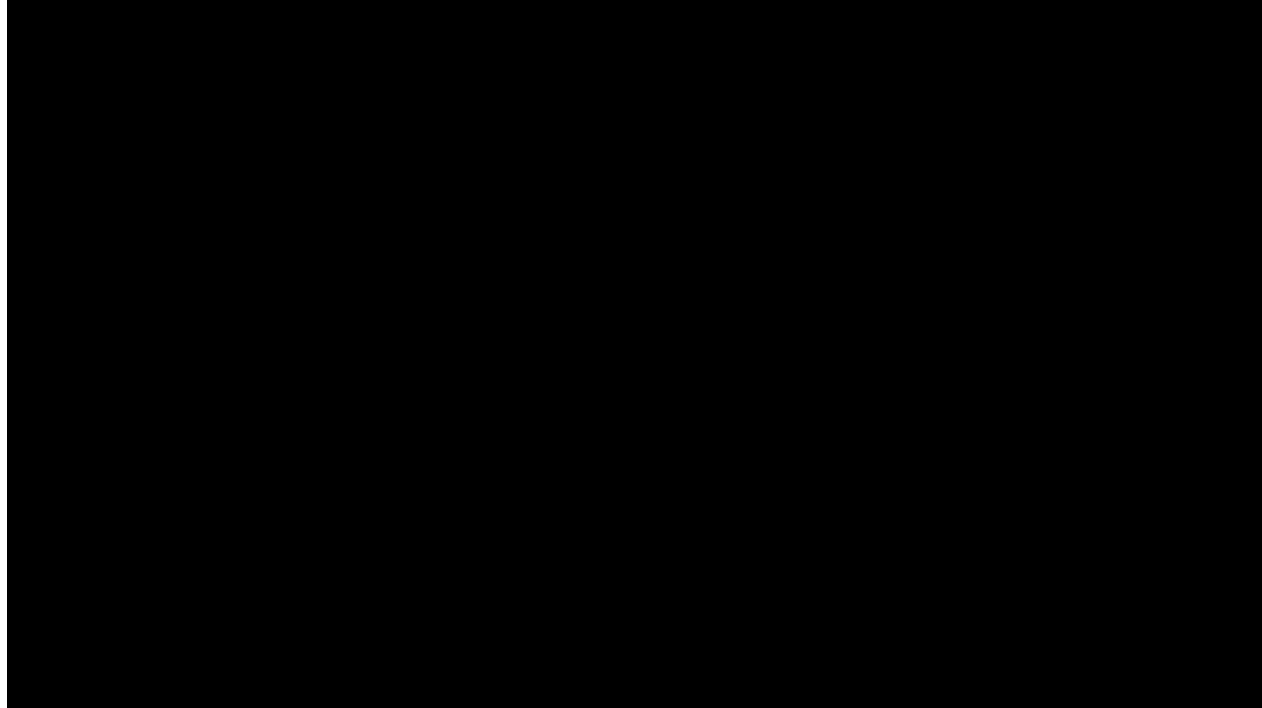
Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Igre fizičkog vaspitanja za prostore srednje veliĉine

P. E. Teacher
Woodhaven Middle
School



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

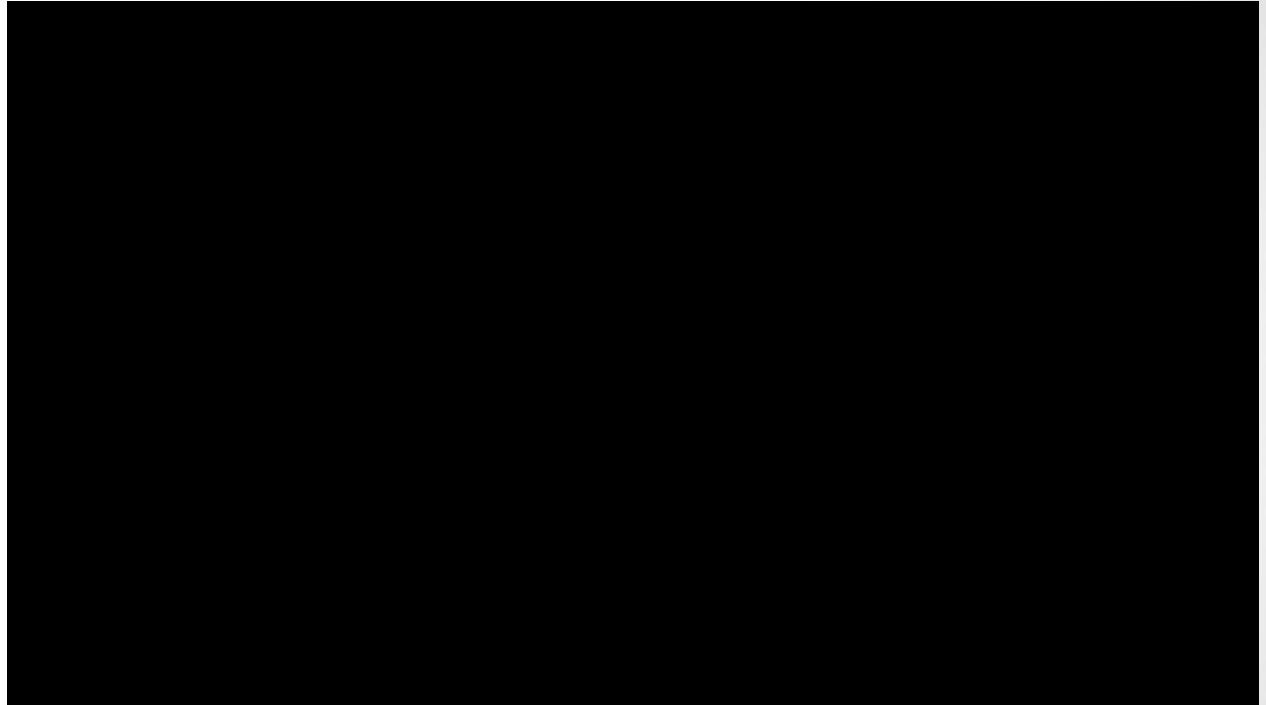
Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3.2. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Igre fizičkog vaspitanja za male prostore

P. E. Teacher
Woodhaven Middle
School



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3. Edukacija stimulira grupnu koheziju. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Sekcija znanja / Zadaci

1. Zašto je sport važan za dijete?
2. Svaki trener / student mora stvoriti vlastitu sportsku igru za djecu i pripremiti pravila za ovu igru.
3. Praktični dio: Igre koje se pružaju u materijalu za obuku i koje ste napravili trebale bi se igrati u gimnastičkoj sali.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Lekcija 3. Edukacija stimulira grupnu koheziju. Stvaranje pozitivnog odnosa među članovima grupe.

Reference List

- Beal, D. J.; Cohen, R.; Burke, M. J. & McLendon, C. L. (2003). Cohesion and performance in groups: A meta-analytic clarification of construct relation. *Journal of Applied Psychology*, 88 (6): 989–1004.
- Carron A. V. & Spink, K.S. (1995). The group-size cohesion relationship in minimal groups. *Small Group Research*, 26 (1): 86–105.
- Dyaram, Lata & T.J. Kamalanabhan (2005). Unearthed: The Other Side of Group Cohesiveness. *J. Soc. Sci.* 10 (3): 185–190.
- Forsyth, D.R. (2010). *Components of cohesion*. Group Dynamics, 5th Edition. Wadsworth: Cengage Learning. p. 118–122.
- Merkel, D. L. (2013). Positive and negative impact of sport on young athletes, *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151-160.
- Murphy, Shane M. (1995). Shane M. Murphy, ed. *Sport Psychology Interventions*. pp. 154–157.
- https://www.unicef.org/sports/index_23624.html
- <https://unicefkidpower.org/fun-sports-activities-games-resources-kids/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.



Sport Against Violence and Exclusion



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ova publikacija je izrađena uz podršku Evropske komisije, i odražava isključivo stajalište autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom prilikom upotrebe informacija koje se u njoj nalaze.