



# Crtice iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 18  
veljača  
2025.

## U ČEMU SAM OK, „PRVA LIGA“, „TATA-MATA“, KOMPETENTAN?

Životne okolnosti nisam nam uvijek sklone. Nađemo se u događanjima za koja smo nepromišljeno vjerovali da će nam omogućiti dobro osjećanje; ili - okruženi smo osobama s kojima nam ne uspijeva naći zajednički jezik. Frustracija koju tada imamo potiče nas da tražimo načine kako nelagodu, ljutnju, neraspoloženje, smetnju... umanjiti ili... u potpunosti razriješiti.

Ne ide nam to uvijek lako i brzo. Osjećanje da gubimo kontrolu, da to čemu smo sudionici ugrožava naš stabilitet, samopouzdanje i samopoštovanje, traje. Na sebe možemo gledati s neprihvatanjem. To kako vidimo sebe u neprikladnim okolnostima nije ono što nam je potrebno. Znamo, isto tako, da će to neprihvatanje brzo uočiti i drugi, a posebice oni koji nam inače nisu skloni.

Na koji dio sebe se osloniti? Što nam je potrebno znati i uvažavati da bismo se „iskoprcali“ iz neprikladnih situacija?

Jedan od dobrih načina da se lakše snađemo je i **SWOT analiza**, koja široj populaciji nije previše poznata. Primjenjuju je, uz psihologe, socijalne radnike, pedagoge i srodna zanimanja obilatno i ekonomisti, poslovni ljudi, treneri, voditelji različitih socijalnih skupina. No, čak i oni koji je primjenjuju u radu s drugima ne naprave je za sebe.

Što je **SWOT**? Lagana metoda koju možemo primijeniti kad god se nađemo u prilici da važno **ZA** ili **PROTIV** nečega, da važno **PLUS** i **MINUS** nečega. Primjenjiva je i u okolnostima proučavanja obitelji ili u situacijama kad odlučimo „raditi na sebi“. Naziv SWOT – dobila je po početnim slovima: **S**trength – snaga, **W**eakness – slabost, **O**pportunities – mogućnosti; **T**hreats – poteškoće, prijetnje).

Analiza nam daje odgovore, koje su, u nekim konkretnim okolnostima, naše vlastite snage ili slabosti s jedne strane, te koje su mogućnosti ili poteškoće koje imamo u našem bližem ili daljem socijalnom okruženju.

Što nas ovdje, prvenstveno, zanima?

Možemo tražiti što kod nas ili u okruženju nije onako kako nama odgovara. No, s tim ne možemo baš puno učiniti ukoliko ne potražimo odgovore za gornji lijevi kvadrant.



Trebaju nam jasni i točni odgovori o našim: **snagama, umijećima, kompetencijama, vještinama, znanjima, iskustvima, spretnostima, darovitostima, stručnostima, sposobnostima, majstorstvu, obučenosti, uspjesima, kvalifikacijama...**

Važno je znati na što se kod sebe možemo osloniti. Naročito kad se nađemo u nepovoljnim okolnostima.

Koristi su višestruke.

**SWOT analiza**  
u ovom trenutku mog života  
(dana \_\_\_\_\_)

	Moje snage (uspjesi, kompetencije...)	Moje slabosti (nesavršenosti, loše navike...)
koje sada imam	<b>OVO!!</b> ..	
	Mogućnosti	Prijetnje (smetnje, prepreke...)
koje sada imam u (bližem ili daljem socijalnom okruženju)		

Je li prihvatljiva moja preporuka da napravite **SWOT**? Preteška? Nepotrebna?

Odlučite se.