



B&B  
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija  
Program: Poslovni sekretar

## **POVEČANJE MOTIVACIJE V KASNEJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU**

Mentorica: Marina Vodopivec, univ. dipl. psih.  
Lektorica: Ana Peklenik

Kandidatka: Matilda Žakelj

Kranj, oktober 2007

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici Marini Vodopivec, univ. dipl. psih., za usmerjanje in dajanje navodil pri izdelavi moje diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi lektorici Ani Peklenik, ki je lektorirala mojo diplomsko nalogo.

Posebna zahvala gre mojim najdražjim: mojim staršem in sinovoma Luku in Blažu.

Zahvaljujem se tudi vsem, ki so dolga leta podcenjevali mene in moje sposobnosti in so tako nehote sprožili kopičenje močne motivacijske energije. Sprostitveni rezultat tega je delo, ki ga imate pred seboj, in hkrati moj velik osebni napredek.

## **IZJAVA**

»Študentka Matilda Žakelj izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom Marine Vodopivec, univ. dipl. psih.

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Dne: 15. 10. 2007

Podpis: \_\_\_\_\_

## **POVZETEK**

Pojem motivacije je eden najbolj temeljnih in hkrati najtežavnejših pojmov v psihologiji. Po eni strani smo vse svoje ravnanje vajeni gledati s predznakom »motiviranosti« – kot da ga nekaj povzroča, spodbuja in usmerja – po drugi strani pa je skrajno težko opredeliti, kaj naj bi to pravzaprav bilo.

Osebnost je vključena v življenjsko dinamiko posameznika. Odvisna je od različnih gibal oziroma motivov, usmerja se k različnim ciljem. Kot nosilec samodejavnosti je osebnost navsezadnje tudi sama pobudnik, usmerjevalec. Pogled na osebnost bi bil skrajno nepopoln, če ne bi zajel tudi teh dinamičnih, motivacijskih razsežnosti. Dejansko se skoraj vsa osebna dejavnost vpleta v motivacijski proces in se razvija tako rekoč med nastajanjem potreb in njihovim zadovoljevanjem, med pobudami in cilji (primarnimi, fiziološkimi in sekundarnimi, psihološkimi).

V diplomski nalogi želimo ugotoviti motiviranost v kasnejšem življenjskem obdobju. V tem obdobju smo priča velikemu upadu ali pa nenadnemu porastu motivacije. V tej nalogi smo se lotili raziskave vzrokov povečanja motivacije. V novejšem času smo priča večjemu porastu motivacije oseb v zrelem obdobju kot v preteklosti, in sicer verjetno zaradi večje ozaveščenosti ljudi in velikega splošnega poudarjanja izobrazbe.

## **KLJUČNE BESEDE**

- motivacija
- izobraževanje
- cilji
- spremembe

## **ABSTRACT**

The notion of motivation is one of the most basic but also one of the most difficult notions in psychology. On one hand we are used to watching all our actions from the standpoint of "motivation" – as if something causes it, stimulates it and channels it – on the other hand it is extremely difficult to define what this is actually supposed to be.

Personality is included in the life dynamics of an individual. It depends on various motives and it is directed/attracted to different goals. Personality is – as a carrier of self-activity – also an initiator in its own right. A view of a personality would be extremely incomplete without the above mentioned dynamic motivational dimensions. All personality activities are actually incorporated in the motivational process and they develop as needs arise and while they are being satisfied – between initiatives and goals (primary physiological ones as well as secondary psychological ones).

In this paper we try to establish motivation in one's later stage in life. During that time we face either a huge fall or a sudden rise in motivation. In this paper we have focused on the reasons for the rise in motivation.

Recently we have witnessed a bigger increase in motivation of the persons in their ripe (old) age than in the past; probably because of people's better awareness and a general trend to emphasize the importance of education.

## **KEYWORDS**

- motivation
- education
- goals
- changes

## KAZALO

1	UVOD .....	2
1.1	PREDSTAVITEV PROBLEMA .....	2
1.2	NAMEN, CILJI IN OSNOVNE TRDITVE .....	2
1.3	PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE .....	3
1.4	METODE DELA .....	3
2	SPLOŠNO O MOTIVACIJI .....	4
2.1	KAJ JE MOTIVACIJA .....	4
2.1.1	Definicije motivacije .....	4
2.1.2	Vrste potreb .....	5
3	VZROKI ZA MOTIVACIJO .....	7
3.1	POSNETEK STANJA .....	7
3.2	VPLIVI MOTIVACIJE .....	9
3.3	KAJ NAS PRIVEDE DO MOTIVACIJE .....	11
3.4	SPREMINJANJE OSEBNOSTI PRI STAREJŠI GENERACIJI .....	12
3.5	DEJAVNIKI ZAVIRANJA IN HKRATI RAZVOJA MOTIVACIJE .....	15
3.6	KORAK ZA KORAKOM DO NOTRANJE MOTIVACIJE IN USPEHA .....	24
4	POSLEDICE MOTIVACIJE .....	26
4.1	IZOBRAŽEVANJE .....	28
5	RAZISKAVA O UČINKIH OZIROMA POSLEDICAH MOTIVACIJE .....	30
6	ZAKLJUČEK .....	51
6.1	OCENA UČINKOV .....	51
	LITERATURA IN VIRI .....	53
	PRILOGE .....	54
	KAZALO TABEL .....	54
	KAZALO GRAFOV .....	55
	KAZALO SLIK .....	55

# 1 UVOD

## 1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA

V diplomski nalogi smo predstavili pojav povečane motivacije v kasnejšem življenjskem obdobju in se dotaknili tudi osebnostnega razvoja človeka.

Diplomsko delo je sestavljeno iz šestih poglavij. V uvodu smo želeli predstaviti pojav motivacije v zrelem življenjskem obdobju, v drugem delu pa pojem motivacije in njene definicije. V tretjem poglavju smo iskali in predstavljali vzroke, ki sprožijo omenjeno motiviranost oseb. V četrtem delu smo ugotavljali posledice motivacije, v petem iskali njene rezultate oz. zaključke in izsledke ankete, ki smo jo izvedli pri osebah, starih med 35 in 50 let, ki so se odločile za razvoj svoje kariere in vstopile v ponovno izobraževanje ali kako drugače spremenile svoje življenje. V zaključku smo povzeli bistvene ugotovitve posameznih poglavij.

Kariera označuje življenjsko ali poklicno pot posameznika. V zadnjem času je opaziti pretiran individualizem na tem področju, kar pomeni, da mnogi skušajo vrh doseči v najkrajšem času. Uspeti želijo čez noč in menijo, da jim izobrazba sama po sebi zagotavlja uspešno kariero in visok položaj, vendar je tako razmišljanje zmotno, saj je mnogokrat prehiter uspeh tudi prehiter poraz. Ob opazovanju omenjenih »povzpeticov«, katerim marsikdaj uspe doseči zavirljiv, tudi nezaslužen položaj, se poraja vprašanje, kako to, da nekaterim v vseh teh dolgih letih kljub naporom in kakovostnemu delu ni uspelo doseči nikakršnega napredka.

## 1.2 NAMEN, CILJI IN OSNOVNE TRDITVE

Namen diplomskega dela je bil preučiti področje razvoja kariere posameznika v zrelih letih in vzroke, ki sprožijo motivacijo za takšno odločitev. Nezaslovljstvo, ki ga ljudje čutijo do svojega dela oz. delovnega mesta, nezaslovljstvo s svojim položajem v okviru družine, je pripeljalo do tega, da je treba svojo preobrazbo skrbno načrtovati in spremeniti določene lastnosti in gledanja ter iz pasivnega preiti v aktivno stanje.

Cilji diplomske naloge so bili naslednji:

- raziskati razvijanje osebnosti v kasnejših letih življenja,
- analizirati vpliv dejavnikov na razvoj motivacije,
- ugotoviti zadovoljstvo oseb po izvedbi določenih sprememb na psihičnem področju in posledično tudi sprememb v delovanju.

Trditve, ki smo jih skušali dokazati v diplomski nalogi, izhajajo predvsem iz spoznanja, da je vsak človek sam odgovoren za svoje življenje in s tem tudi za svojo kariero in zadovoljstvo s samim seboj. Če namreč nekdo nima želje po pozitivnih spremembah, potem jih tudi ne bo dosegel. Seveda je za to potrebna tudi sreča, dosti znanja, sposobnosti in predvsem močna volja in vztrajnost. Po drugi strani pa menimo, da so podjetja tista, ki morajo poskrbeti za razvoj posameznikove kariere in ga motivirati, da se bo počutil pomembnega in bo zadovoljen sam s seboj, kar je

ena izmed najbolj pomembnih stvari pri osebnostnem razvoju posameznika. Le kot tak pa tudi največ prispeva k pozitivnim rezultatom v podjetju.

### **1.3 PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE**

Predpostavljali smo, da bodo podatki, ki smo jih pridobili iz rezultatov ankete, potrdili trditve iz literature in splošno znane trditve in da bodo ti podatki dovolj za splošno oceno stanja na tem področju. Želeli smo dokazati, da osebe tudi v kasnejšem življenjskem obdobju zmorejo ustvariti osebno kariero, če izkoristijo svoje znanje in izkušnje in se kot psihično zrele osebnosti prelevijo iz pasivnih v aktivne osebe, sposobne akcije. Vzrok za to je njihova ugotovitev, da se v čakanju ponujene priložnosti iz okolice lahko le dokončno postarajo in zamudijo še svoje zadnje priložnosti.

V diplomskem delu smo se omejili na določena področja motivacije, kot je osebni razvoj na področju kariere in osebno zadovoljstvo v kasnejših letih.

### **1.4 METODE DELA**

Potrebno gradivo za pripravo diplomskega dela smo zbirali v knjižnicah in s pomočjo ankete v javnosti.

V okviru deskriptivnega pristopa bomo uporabili metodo kompilacije, saj bomo povzemali opazovanja, spoznanja, stališča, sklepe in rezultate drugih avtorjev. Ta del obsega predvsem proučitev ustrezne strokovne literature, s pomočjo katere bomo osvojili potrebno znanje za drugi del diplomske naloge.

V zaključku naloge sledi uporaba komparativne metode, s pomočjo katere bomo teoretično znanje primerjali z dejanskim stanjem, kot ga bo predstavila anketa.



## 2 SPLOŠNO O MOTIVACIJI

### 2.1 KAJ JE MOTIVACIJA

Pri obrazložitvi tega pojma takoj pridemo do enotnega zaključka, da na tem planetu ni nikogar, ki ne bi bil tako ali drugače motiviran, saj beseda motivacija pomeni vsako človekovo aktivnost, pa naj gre za hrano, delo ali spanje.

Motivacija je za socialno vedenje ena najpomembnejših psihičnih funkcij in daje vsakemu človeku značilen pečat posebnosti ali celo enkratnosti. Pri nobenem človeku se povsem isti motivi ne ponovijo. Je proces, ki sproži človekovo aktivnost, jo usmerja na določene objekte, uravnava obnašanje in ga poenoti, poveže v celoto v prizadevanju za doseg ciljev, ki si jih je zadal.

Obnašanje človeka uravnava tako, da določa stopnjo njegove aktiviranosti, stalnost in usmerjenost. Individuum predstavlja integrirano in organizirano celoto.

Storilnost je močno odvisna od vsakokratne motivacije. Motivacija pa zadeva emocije vsaj toliko kot razum. Motivacija sloni namreč na potrebah, potrebe pa doživlja organizem na emocionalni podlagi. Sodobna psihologija je v glavnem črtala poglavja o hotenju, volji in čustvih. Vse so združili v poglavju o motivaciji. Tako je pojem motivacije, ki je imel nekoč le stranski pomen v celotni psihologiji, postal eden temeljnih pojmov, iz katerega potem izhajajo razni drugi pojavi in zakonitosti. Motivacija se pojavlja v obliki potreb, gonov, nagibov, nagnjenj, želja, interesov, hotenj, kar skupaj imenujemo motivi ali nagibi. Delovanje raznih nagibov ali motivov povzroči v človeku določeno stanje – motivacijo, na osnovi katere se nagiba ali odvrta od določenih predmetov, ki predstavljajo vsebino motivov. Poleg obnašanja spreminjajo motivi tudi spoznanja. Nove informacije in obvestila spreminjajo spoznanja v okoliščinah, ko so se spremenile tudi potrebe človeka. Med potrebami posameznika in njegovo obveščenostjo je v večini primerov medsebojna povezanost. Čim si ljudje pridobijo nove potrebe, jih le-te silijo v iskanje novih znanj, v učenje. Ko se o kakem predmetu več naučijo, je velika verjetnost, da se pojavijo spet nove potrebe, ki jih silijo, da se še več učijo. Tako je tudi mogoče, da spremembe potreb zavirajo iskanje nadaljnega znanja. (Krajnc, 1982, str. 21–22)

#### 2.1.1 Definicije motivacije

Avtorji različno definirajo motivacijo, med njimi pa so najpogostejše naslednje definicije.

- Motiviranje pomeni, da nekoga pripravimo, da nekaj naredi, ker sam to hoče narediti.
- Motivacija je pripravljenost za akcijo, da bi zadovoljili potrebo posameznika.
- Motivacija je povezana s posameznikovim duševnim stanjem in se nanaša na sprejem, usmeritev, vztrajnost, intenzivnost in konec določene oblike vedenja.
- Problem motivacije je v bistvu problem mobilizacije in usmerjanja energije k postavljenemu cilju.
- Motivacija vključuje dejavnike, ki usmerjajo in uravnavajo vedenje ljudi in drugih organizmov.
- Motivacija je proces, ki izhaja iz nezadovoljene potrebe, le-ta povzroči v organizmu določeno napetost, ki ji pravimo stanje tenzije. Ta sama še ne vodi

do zadovoljitve potrebe, temveč samo nakazuje obstoj določene potrebe, ki jo moramo zadovoljiti (v podjetju zaposleni delavci so v stanju tenzije, ki jo želijo zmanjšati ali odpraviti in zato opravljajo različne aktivnosti. Večja ko je tenzija, več aktivnosti so pripravljeni opraviti, da bi zmanjšali občutek napetosti v svojem telesu) in se nadaljuje z določenim vedenjem, da bi dosegli želeni cilj ter s tem zmanjšali ali v celoti zadovoljili potrebo. (Treven, 1998, str. 106–107)

### 2.1.2 Vrste potreb

Po Maslowu je motivacija zadovoljevanje človekovih potreb, ki jih delimo na:

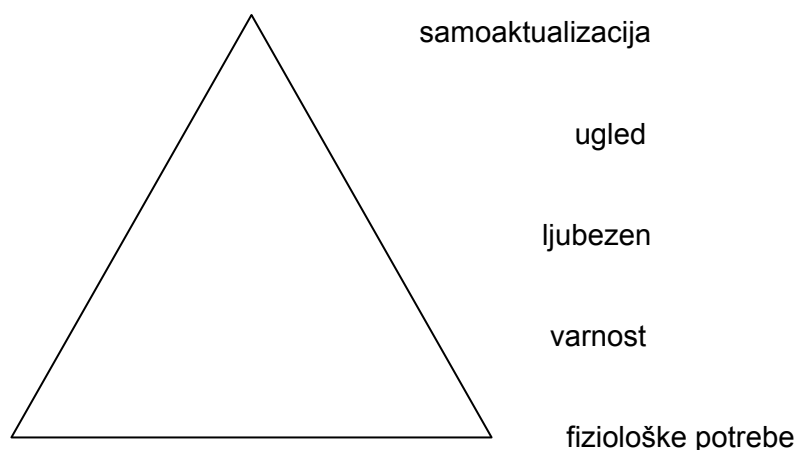
- fiziološke (organske) in
- psihološke.

Vsaka potreba izkazuje neko neravnovesje v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje. **Med najpomembnejše fiziološke potrebe štejemo:**

- potrebo po hrani,
- po vodi,
- po kisiku,
- po toploti,
- po zavetju in
- po spolnosti.

Te potrebe so osnovne oz. nujno potrebne, saj brez njihove zadovoljitve ne moremo živeti. Šele ko so te zadovoljene, začnemo posegati po ostalih, tako imenovanih **psiholoških potrebah**, med katere spadajo:

- potreba po varnosti,
- po ljubezni in naklonjenosti,
- po ugledu, veljavi, samopotrjevanju,
- po raziskovanju, spoznavanju,
- po delu in ustvarjanju,
- po redu in urejenosti,
- po samouresničevanju in
- po samospoštovanju.



Slika 1: Hierarhija potreb po Maslowu

Človek skuša zadovoljiti najprej osnovne življenjske potrebe, šele nato pridejo na vrsto višje. V prvi vrsti potrebuje hrano, vodo, primerno temperaturo, šele za temi

pridejo na vrsto druge potrebe, kot so npr. branje leposlovnih knjig, učenje itd. Dejstvo je, da potrebe, ki so na zgornjem delu lestvice, zadovolji posameznik kasneje v življenju, čeprav jih delno tudi že prej; samoaktualizacijske potrebe pa so izrazito zadovoljene v zrelih srednjih letih življenja in v mlajši starosti. Poznamo več primerov samoaktualiziranih oseb, med katerimi so npr.: Albert Einstein, Eleonore Rooswelt, Michael Wertheimer in mnogi drugi. (Pečjak, 1998, str. 152–153)

#### VRSTE MOTIVACIJE

Ločimo dve vrsti motivacije:

- **zunanjo in**
- **notranjo.**

Za zunanjo motivacijo je značilno, da za vse, kar delamo, pričakujemo neko pohvalo, nagrado, oz. se bojimo kazni, graje. Torej ima na naša dejanja vpliv okolica. Ni izključeno, da zunanja motivacija sčasoma postane tudi notranja, ker nam neko delo, ki ga najprej opravljamo zaradi zunanjih okoliščin, postane všeč. Notranja motivacija nastane na podlagi naših lastnih želja, veselja do nečesa, brez vpliva okolice. Tako je logično, da je notranja motivacija veliko močnejša od zunanje in smo zanjo pripravljeni dosti več narediti oz. žrtvovati. Zaključimo lahko, da je vsaka naša aktivnost oz. razlog za naše delovanje in obnašanje nek motiv, sprožen od zunanjih ali notranjih pobud.

#### VRSTE MOTIVOV

Motive razvrščamo v tri skupine, in sicer:

- med nagonске, ki so značilni predvsem za živali, katerim so ti nagoni že prirojeni;
- biološke in
- socializirane, to so pravila in norme, ki se jih človek nauči in sprejme kot motive, ki so včasih celo pomembnejši od bioloških in nagonских.

DEJAVNIKE MOTIVACIJE delimo v dve skupini:

- motivacijo potiskanja (potrebe, nagoni) in
- motivacijo privlačnosti (ideali, cilji, vrednote).

Silo, da določeno potrebo uresničimo oz. pripeljemo do cilja, imenujemo motivirano obnašanje. Če te ni, cilja ne bomo dosegli nikoli.

## 3 VZROKI ZA MOTIVACIJO

### 3.1 POSNETEK STANJA

V uvodu bomo najprej predstavili štiri primere, ki nam bodo osnova za predstavitev vzorca motivacije.

#### 1. VZOREC

Predstavili bomo osebo iz naše neposredne okolice, ki je lep primer, kako motivacija vpliva na življenje in ravnanje človeka.

Žena in mati pri petintridesetih letih živi v svojem stanovanju z možem in dvema šoloobveznima hčerkama. Dobrih šestnajst let je bila zaposlena v bližnji tovarni – zadnja leta kot vodja oddelka v proizvodnji. Ima srednješolsko izobrazbo in njena plača je bila čisto povprečna, nad njo se ni pritoževala. Z vsemi sodelavci se je dobro razumela in tudi nadrejeni so jo imeli za ugledno in pridno delavko. Ob odhodu nekaterih sodelavk v pokoj niso zaposlili novih delavcev, marveč so delo razporedili med že zaposlene in jih tako dodatno obremenili. Narava dela je sezonska in tako so bili ob konicah delavci preobremenjeni; delati so morali po cele dneve, tudi ob sobotah. To pa je tej osebi začelo povzročati nezadovoljstvo, preobremenjenost je bila ob vsej skrbi za družino prehuda. Navajena je namreč bila, da je imela vsa dela doma in v službi opravljena popolno. Tako so se sčasoma pričeli pojavljati bolezenski znaki, huda utrujenost, nervoza, nočne more ipd. Začela je obupovati, problemov v službi je bilo vedno več, pojavljale so se napake pri delu zaposlenih, za katere vodstvo ni imelo razumevanja, stanje je postajalo nevzdržno, pritisk na ljudi prevelik, večale so se krivice, delo ni imelo vrednosti; klečeplazenje, hinavščina, sorodstvene vezi ipd. – to je imelo veljavo.

Čutila je, da kljub temu da je šele po dolgem času prišla do zelo želene zaposlitve za nedoločen čas (saj je bila že med porodniškim dopustom prijavljena na Zavodu za zaposlovanje, vendar so jo kasneje ponovno zaposlili, kar je bila takrat pri njih splošna praksa), takega načina dela dolgo ne bo vzdržala. V času, ko je stalna zaposlitev in solidna služba oz. plača največja osebna dobrina, se je razmeroma hitro dokončno odločila. Pustila je službo ob dveh šoloobveznih hčerkah, starih dvanajst in devet let, in možu, ki je bil že nekaj let prijavljen na Zavodu za zaposlovanje in je opravljal le priložnostna dela. Denarne pomoči ni mogla pričakovati od nikogar. Stalno zaposlitev je zamenjala za delo snažilke v osnovni šoli za čas nadomeščanja delavke na porodniškem dopustu – za čas enega leta. Kako naprej, se ji ni niti sanjalo. S težavo je zbrala le toliko denarja, da se je vpisala v šolo, kamor se je dve leti v popoldanskem času vsak dan v tednu vozila v trideset kilometrov oddaljen kraj, da se je prekvalificirala iz tekstilnega tehnika v pomočnico vzgojiteljice.

Ni bilo lahko prenašati vseh tistih pomilovalnih pogledov, ko je pometala in pomivala prostore in stranišča in je čutila, da je drugim nerodno vprašati po vzrokih te velike spremembe. Toda bila je odločena doseči nekaj boljšega in bila je tudi pripravljena na vse, saj je preudarno premislila, preden je naredila odločilni korak. Vedno je upala tudi v usodo, da bo na njeni strani. Za naprej se ni preveč obremenjevala, delo čistilke je rada opravljala, ker je bila vseh del dobro vajena in kmalu je začutila veliko osebno olajšanje. Ni se ji bilo namreč treba vsakodnevno obremenjevati s prejšnjimi problemi v službi, nenadoma je postala sproščena, zadovoljna, čeprav je zaslužila nekaj manj denarja, vendar ne toliko, kolikor so odtehtale vse minule skrbi

in težave. Kot po čudežu se ji je zaposlitev tik pred vsakim iztekom podaljšala. Šolanje je zaključila z odliko, družina in domača opravila niso trpela, dekleti sta pomagali, tako da sta postajali bolj samostojni, pridobivali sta si delovne navade. Tako je v isti ustanovi po šolanju dobila mesto pomočnice vzgojiteljici v vrtcu, seveda za določen čas, a s tem se že dolgo ni več obremenjevala. Vpisala se je na visoko šolo za vzgojiteljice s težko prihranjenim denarjem in obročnimi plačili, tako da hčerki nista bili v ničemer prikrajšani in sta se ravno tako udeleževali vseh šolskih programov in dejavnosti, npr. glasbene šole, tabornikov, košarke in podobno. Za vse je izbrskala denar in postala čisto drugačen človek kot nekoč: sproščena, zadovoljna in vesela, polna optimizma in človek dejanj, ki takoj ukrepa in reši probleme. Prepričana je, da se ji bo nekoč ponudila tudi stalna zaposlitev v tej čisto drugačni dejavnosti in nikoli ji ni bilo žal storjenega koraka. Odkrito priznava, da je bilo obdobje, ko je opravljala delo snažilke, najlepše v celotnem obdobju njene zaposlitve; brezskrbno in sproščeno.

## 2. VZOREC

Mati srednjih let, brezposelna, ima tri otroke, od katerih je najmlajši še v plenica; oče je vdan alkoholu, surov do družine, posebej do žene. Pogosto je bila žrtev pretepa in ponižanj, a iz sramu in strahu do moževega maščevanja ni nikomur potožila in je skrbno skrivala svoje težave. Bala se je zase, še bolj za svoje otroke. Trpela je neizmerno, položaj se ji je zdel brezizhoden, poskusila je celo s samomorom, a so jo zadnji hip rešili. Življenje se ji je zdelo čisto brez smisla, dokler ni bil telesno ogrožen eden njenih otrok, ker se je postavil njej v bran. Takrat se je v njej nekaj prelomilo. Vedela je, da edino ona lahko in MORA zaščititi svoje nedolžne otroke in čeprav ne ravno z lahkim srcem, je moža prijavila policiji in socialni službi. S posredovanjem le-teh in okolice se je mož odselil v manjše stanovanje, zakon je bil razvezan, mati z otroki pa je končno zaživela v miru. Zaposlila se je kot pomočnica v kuhinji bližnje restavracije, saj boljše službe ni mogla dobiti že kljub letom (štela jih je približno štirideset), pa tudi izobrazbe ni imela. Kljub skromni plači je vse svoje otroke izšolala, v popoldanskem času pa se je posvečala peki slaščic (tort, piškotov, peciva) in tako postala znana po svojih izdelkih daleč naokrog ter je imela dela oz. naročil več, kot je zmogla. Vsako leto so si tako privoščili tudi krajši dopust na morju, vključila se je tudi v projekt pomoči ostarelim in bolnim na domu, kar ji je dajalo še poseben smisel v življenju, ki ga je nekoč že sama hotela iz obupa zavreči.

## 3. VZOREC

Mlad fant, prodajalec, ki je že nekaj let opravljal svoj poklic, je hotel od življenja še nekaj več. Dolgočasilo ga je monotono življenje, želel je imeti več kot le pičlo mesečno plačo. Težko mu je bilo nuditi brezpogojno uslužnost svojim nadrejenim, ki marsikdaj pretirano izkoriščajo svoj nadrejeni položaj. Za šolanje ni bil ravno preveč nadarjen, je pa imel bister um in »nos na pravem mestu«. Če je bilo treba kako stvar izpeljati malo po ovinkih, je bil pripravljen tudi prevzeti določeno tveganje, ki pa se je navadno izplačalo. Iskanje »zakonitih lukenj« v zakonih in pravilih mu je bil največji izziv in užitek. Pa je pustil službo in se posvetil svoji lastni trgovini z raznimi drobnimi predmeti; od radiev do vijakov ipd. Dejavnost je počasi in vztrajno širil, iz majhnega začetnega trgovskega prostora v svoji hiši se je razširil v današnje tri velike trgovske hale, kupil je propadajočo firmo v kraju in do danes nakupil že ogromno nepremičnin v okolici, zgradil več stanovanjskih hiš za najemniška stanovanja družinam in še marsikaj bi lahko našteali. Vse to v dobrem desetletju.

#### 4. VZOREC – PRIMER DEMOTIVACIJE

Fant v najlepših letih svojega življenja se je poročil s svojo izbranko, s katero sta že več let gradila svoj skupen odnos, žal mnogokrat tudi na nespornostih. Njegova ljubezen je bila močnejša od vsega drugega. Rodil se jima je sin, ki je imel srčno okvaro in bil veliko po bolnišnicah, njegovo zdravje je bilo dokaj šibko. Zaradi njene službe v oddaljenem kraju je pustil svojo službo in odselili so se v drug kraj. Toda nespornosti med njima so se vrstili in vedno pogosteje je začel posegati po alkoholu. Žena si je našla ljubimca, zanj nenadoma v stanovanju ni bilo več prostora. Sam se je vrnil v rojstni kraj in še vedno upal, da se bo sčasoma vse uredilo, toda zaman je bilo njegovo upanje. Čez nekaj let jima je umrl sin, kar ga je še posebej dotolklo. Zaradi alkohola je izgubil tudi službo in prišlo je do razveze zakona. Bivša žena se je kmalu poročila z drugim in rodila hčerko, on pa je iz dneva v dan bolj propadal. Imel je že več hudih nesreč in je prav po čudežu ušel smrti, danes pa upanja v njegovo rehabilitacijo skorajda ni več. Le še vprašanje časa je, kako dolgo bo še vzdržal.

### 3.2 VPLIVI MOTIVACIJE

Človek je le malokrat zadovoljen s svojim življenjem in s samim seboj. Tako stanje ponavadi lahko izrazimo s kratkimi časovnimi termini, mnogo daljša so obdobja človekovega nezadovoljstva oz. občutenja, da samega sebe ne izpolnjuje. Vsaka potreba pomeni stanje neravnovesja v organizmu, ki ga določeno pomanjkanje povzroči. Kakšne so naše potrebe in kakšne cilje si postavljamo, pa je odvisno od vsakega posebej, pravzaprav od načina njegovega življenja in tudi od njegovega značaja. Dejstvo je, da so le fiziološke potrebe skupne prav vsem ljudem. Čisto vsak človek namreč nujno potrebuje za svoje življenje hrano, vodo, kisik, toploto; vsak se tudi izogiba telesni bolečini, medtem ko se psihološke potrebe med posamezniki razlikujejo. Nekomu namreč predstavlja največji pomen potreba po ljubezni, drugemu po ugledu, spet tretjemu po delu in ustvarjalnosti – to je že deloma odvisno od človekove osebnosti, od njegove vzgoje ali česa drugega.

Splošno znano pa je, da človek vedno stremi za višjimi vrednotami; ko namreč doseže izpolnitev ene, stremi za drugo, ki je že višja od te. To je torej isto kot znan pregovor, da človeštvo ne bi dosegalo napredka, če bi obstalo na določeni stopnji zadovoljstva in ne bi imelo več želje po izboljšanju stanja. Prav ta želja, ki jo vsi nosimo v sebi, pa povzroči, da se dokopljemo do novih izumov oz. objektov, s katerimi skušamo zadovoljiti svoje potrebe. Dejstvo je, da se v različnih življenjskih obdobjih pojavljajo različne potrebe. Tako je znano, da človek v zrelejšem obdobju daje večji poudarek na doseganju višjih ciljev.

#### MOTIVIRANOST V ZRELEM OBDOBJU

V mlajši in srednji starosti se začne človek ozirati nazaj v svojo preteklost, lista družinske albume, se spominja dogodkov, pregleduje možnosti, ki jih je imel in jih je ali ni izkoristil, ocenjuje uspehe in neuspehe in si polaga račune. Pozitivna bilanca prinaša zadovoljstvo, negativna pa zagrenjenost, umik vase in resignacijo. Tisti, ki imajo še dovolj energije in možnosti, skušajo ujeti »zadnji vagon vlaka« in so ravno v teh letih izjemno aktivni. Na vprašanje: »Kdaj bi se hoteli po smrti vrniti v življenje,

če bi bilo mogoče?» so starejši ljudje, ki so bili v življenju uspešni, izbirali stoletja ali celo tisočletja po smrti, ljudje, ki so bili neuspešni, pa nekaj let ali takoj po smrti, kakor da bi hoteli dokončati to, česar v življenju niso uresničili.

Nekateri starejši ljudje se izogibajo družbi in se iz nje izključujejo, saj menijo, da se jih mlajši izogibajo in jih ne marajo. Starejši ljudje iščejo predvsem emocionalno podporo, medtem ko ljudje v srednjih letih zasledujejo predvsem instrumentalne cilje, npr. boljši socialni položaj in korist. Res pa je, da je mnogo starejših ljudi tudi socialno zelo aktivnih (taki so bili npr. mnogi znani politiki: de Gaulle, Tito, ki so bili ravno v starejših letih izjemno aktivni. Dajali so intervjuje, sprejemali goste, hodili na lov ...). Tako moramo vedno razmisliti, kadar beremo o osamljenosti in zaprtosti starejših ljudi, katerih starejših ljudi?

Zunanja motivacija, ki jo usmerjajo cilji v okolju (uspeh, kariera, potrošniško blago ...) in je bolj značilna za mlajša in srednja leta, se začne umikati notranji motivaciji. Starejši ljudje se vedno bolj zanimajo za eksistencialna in duhovna vprašanja človekovega bivanja, sprašujejo se o smislu življenja in nehanja, kar je brez dvoma povezano z njihovo zmanjšano socialno vlogo, kratko prihodnostjo in pričakovanjem konca življenja. Vrednote, kot so: zabava, vznemirljivo življenje, družabnost, spolnost, upadajo, medtem ko so pri ljudeh, ki so še aktivni v službi in jih npr. še desetletje loči do upokojitve, vrednote ustvarjalnost, samoizpopolnjevanje, dober poklic, ugled, napredek v velikem porastu, pri mnogih celo največjem v življenju.

Med najmočnejše socialne motive v življenju sodi storilnostna motivacija. Značilna je za mlajša in srednja leta, glede starejših ljudi pa si psihologi niso enotni. Nekateri menijo, da upade, drugi, da upade samo pri ženskah, pri moških, pri katerih je ta motivacija tudi v drugih obdobjih močnejša, pa ne. Pri starejših ljudeh upade zato, ker so upokojeni in imajo manjše družine ali pa živijo sami, saj je povezana z družino in delom. Ugotovili pa so, da jo je možno z vajami in pohvalami ali nagrajevanjem dvigniti in v tem celo vidijo terapevtski ključ k večji volji do življenja. To se nekako ne ujema z ugotovitvami večje notranje motivacije pri starejših ljudeh. (Pečjak, 1998, str. 154–158)

Kdaj je človek pravzaprav star?

Glede tega vprašanja so si mnjenja zelo različna, saj vemo, da se povprečna starost ljudi zvišuje. Tretje življenjsko obdobje naj bi trajalo nekje zadnjo tretjino življenja oz. naj bi se začelo z upokojitvijo. To pomeni, da vstopamo vanj tam okrog petdesetega leta, medtem ko je bil v osemnajstem stoletju to čas od 23. leta naprej, saj je bila tedaj povprečna starost okoli petintrideset let. Tolikšna še danes ostaja v nerazvitem svetu. Dejstvo je, da se podaljšuje zaradi boljše kvalitete življenja (boljšega zdravja oz. zdravstva, bivališč, higiene, prehrane ipd.), vsega tega pa v revnih in gospodarsko zaostalih državah ni. Kdaj je torej človek star, je zelo relativen pojem. Vsi vemo, da se enako stari ljudje zdijo in počutijo različno stare. Je pa res, da so starostne travme danes hujše kot nekoč. Ljudje so danes npr. ob prehodu v tretje življenjsko obdobje neprimerno bolj aktivni in tudi biološko in psihološko »bolj pri sebi« kot pred desetletji ali stoletji, obenem pa so dosti bolj osamljeni, saj živijo pretežno sami ali največ še z eno osebo, nekateri v tujem okolju v zavodih in s tujimi ljudmi. Tak odhod od doma pomeni za mnoge enega od najhujših stresov v življenju; največja umrljivost v zavodih je v prvih mesecih po namestitvi. Strokovnjaki in tudi laiki označujejo staranje kot proces pridobivanja in izgubljanja, vendar bi to lahko rekli pravzaprav za vsako obdobje. Razlika pa je morda le v tem, da v kasnejšem obdobju človek več izgublja kot pridobiva, v mladosti pa je ravno obratno. Pred nekaj leti je vstopila v tretje življenjsko obdobje t. i. generacija »baby boom«, ki je

bila rojena takoj po drugi svetovni vojni. Je dokaj številčna in znano je, da so mnogo bolj glasni in zahtevnejši od prejšnjih generacij, predvsem pa so bogatejši in vplivnejši ter telesno in duševno veliko bolje ohranjeni. Mnogi kupujejo delnice, odpirajo podjetja, prevzemajo pomembne funkcije v družbi, skratka imajo družbeno moč. Upoštevati jih morajo politiki, stranke, trgovci, turistični uradi, so pomemben del sedanje družbe (tak primer sta npr. bivši ameriški predsednik Clinton in naš Drnovšek). Dejstvo je, da so ljudje v kasnejših srednjih letih še zelo aktivni, saj hočejo uresničiti še zadnje sanje in se še poslednjič dokazati pred odhodom v pokoj, vendar seveda ne vsi. Medtem ko nekateri ostanejo aktivni do srednje ali celo visoke starosti, nekateri v honorarni ali redni službi, drugi se udeležujejo na raznih drugih področjih, kot so kultura, znanost, tehnika ali prostovoljne službe raznih ustanov, nekateri delajo »na črno«; drugi se umaknejo in zaprejo vase ter osamijo pred zunanjim svetom in ustvarijo mnenje, da jih družba ne mara. Nikakor pa ne velja, da je delovna učinkovitost starejših ljudi slabša kot pri mlajših osebah, saj vemo, da ni odvisna le od ene sposobnosti, marveč od mnogih, ki se med seboj kompenzirajo. Tako lahko trdimo, da so mnogokrat starejši delavci celo boljši od mlajših, saj jih odlikujejo druge vrline, npr. zanesljivost, natančnost in v veliki meri izkušnost, ki jo mlajši, ki so danes na vodilnih mestih, vse preveč zanemarjajo. Celo tam, kjer bi na podlagi logične presoje morali biti slabši, so prav zaradi kompenzacij lahko enako dobri ali celo boljši od mladih. Problem pa nastane takrat, kadar se način dela zelo spremeni, kajti takrat postanejo dolgoletne delovne izkušnje dejavnik, ki zavira uspešnost. Učinkovitost dela je v veliki meri odvisna tudi od vrste dela. Starejši so brez dvoma manj primerni za težka fizična dela in hitre reakcije, kjer kompenzacije niso več mogoče.

Prav tako tudi na področju psihičnega ustvarjanja zaradi večje starosti ni opaziti slabših rezultatov na področju znanstvenih raziskav pri znanstvenikih, profesorjih, zdravnikih ipd. Dokazano je le, da so starejši dosti bolj notranje motivirani in jim je tako manj do denarja in materialnih nagrad, več pa do priznanja in lastnega zadovoljstva, morda so nekateri le manj prožni in težavnejši. Da nekateri ohranijo prožno mišljenje tudi do pozne starosti, sta npr. pri nas dober primer »mlada starostnika« Leon Štukelj in Anton Trstenjak.

Zaključimo torej lahko, da je današnja starejša generacija v primerjavi s prejšnjimi neprimerno bolj aktivna in učinkovita, saj se skoraj enakovredno kosa z mlajšimi in zato se tudi pravzaprav že začne družbena kriza, ki jo povzročajo starejši ljudje. (Pečjak, 1998)

### **3.3 KAJ NAS PRIVEDE DO MOTIVACIJE**

Kot smo že povedali, so to zunanji in notranji dejavniki. Zunanji so, kadar okolica od nas pričakuje, da nekaj naredimo, oz. da nekaj naredimo bolj zaradi drugih, da zadovoljimo njih, manj pa sebe, kar je ravno v nasprotju z notranjo motivacijo. Ta je namreč močnejša, ker izvira iz nas samih, iz naših želja in potreb, torej iz zanimanja za neko aktivnost. Lahko bi rekli, da motivacijo določajo pričakovanja, saj človek ni usmerjen v preteklost, ampak v prihodnost, k uresničevanju ciljev in vrednot. Oseba v kasnejšem življenjskem obdobju je izrazito bolj usmerjena oz. motivirana za doseg boljšega materialnega položaja (znano je, da v zrelih letih marsikoga slišimo reči, da bi v primeru, da bi še enkrat imel možnost izbire partnerja, tega iskal med materialno boljše situiranimi, šele na drugem mestu bi bila čustva, v mladosti pa je ravno obratno), ugleda v družbi, večji pomen daje osebni rasti in napredku ter



ugledu na delovnem mestu. Bistvo vsake motiviranosti je nek določen cilj, ki si ga zastavimo. Ta mora biti jasen, realno dosegljiv, prilagojen posameznikovim sposobnostim in lastnostim, materialnemu stanju ter drugim dejavnikom. Dosega enega cilja vedno pomeni postavitve novega. Tako se na poti h končnemu cilju srečujemo z vmesnimi cilji oz. si postavljamo motive za naprej. Nekateri so seveda lažje dosegljivi od drugih, drugi so bolj oddaljeni oz. dolgoročni, so pa zagotovo pomembnejši. Tako se mora vsak posameznik zavedati ne le svojih psihofizičnih sposobnosti, ampak tudi lastnosti in značilnosti. To je začetek in dobra osnova, na kateri ustvarjamo. Spoznati in priznati sebe je težko, če ne celo najtežje. Poiskati svoje strahove, vzroke jeze, agresivnosti, vzroke za motivacijo za delo ali karkoli drugega manj prijetnega ni lahko in sprijazniti se z osebnostnimi lastnostmi, ki jih pri drugih vidimo kot moteče in zavirajoče pri napredovanju, ni preprosto, je pa nujno za našo osebno rast in nadaljnje napredovanje. To je osnova za samozavest, samozaupanje, kar je danes vse večja vrednota, ki si jo želi vsak človek, da se na določenem področju potrdi in dokaže.

Vzrokov za motivacijo je toliko, kot je motivov, odvisni so od posameznika in razmer, v katerih živi, vplivov okolja ipd. Prav od razmer, v katerih živi, je odvisno, kakšne cilje si zastavi. Tako se marsikdo bori za dosego fizioloških motivov (v manj razvitih državah tako prevladuje boj za preživetje – za hrano – celo življenje), višje psihološke potrebe so jim dokaj redko dosegljive.

V kasnejšem življenjskem obdobju bi na splošno lahko rekli, da motivacija upade, saj so ljudje glavne zastavljene cilje že dosegli, če jih niso, pa so se v glavnem tudi že sprijaznili s tem, da jih pač nikoli ne bodo. No, to pa nikakor ne drži za vse ljudi, zato te ugotovitve ne moremo posploševati. Vse je odvisno od vsakega posameznika posebej in kot smo že ugotovili, se ravno v tem obdobju pri velikem številu oseb motivacija zelo poveča. S prvimi znaki staranja se v ljudeh vzbudijo različna občutja.

### **3. 4 SPREMINJANJE OSEBNOSTI PRI STAREJŠI GENERACIJI**

Človek se od rojstva do smrti neprestano prilagaja spremenjenim zunanjim in notranjim življenjskim okoliščinam. O prilagojenem vedenju govorimo, kadar kolikor moremo zadovoljujemo naše telesne, duševne in socialne potrebe, hkrati pa ne prihajamo v pretirane konflikte s splošno veljavnimi družbenimi normami. Koliko težav ima kdo pri prilagajanju staranju in starosti, je odvisno od številnih dejavnikov. Mnogi ljudje s strahom in potrlostjo spremljajo znake staranja. To je pravzaprav razumljivo, saj je podoba starosti pri nas dokaj negativna, polna predsodkov in surovih ter napačnih posplošitev. Ta ugotovitev se je v zadnjih nekaj letih morda nekoliko omilila, saj smo priča velikemu številu ljudi, ki odhajajo v pokoj v dokaj dobri telesni kondiciji in z dobrim videzom; dajejo občutek, da so šele v najaktivnejšem obdobju, ker so jim sedaj šele omogočene vse tiste dejavnosti, za katere v času zaposlitve niso imeli časa. Mlajši ljudje imajo o starosti in starih ljudeh večinoma negativno mnenje, medtem ko se ta podoba z leti spremeni nekoliko na bolje. Značilno je, da imajo bolj pozitivno stališče tisti mladi ljudje, ki imajo več opraviti s starimi in jih bolje poznajo. Tudi knjige v večji meri omenjajo stare ljudi kot pretirano nebojlene, pozabljive, počasne in nemočne, namesto da bi poudarili njihove pozitivne lastnosti, kot so: izkušnost, razumnost, premišljenost, zabavnost in v zadnjem času vse bolj tudi uspešnost.

Vzrok za tako mišljenje je čisto preprost. Sedanja družba je namreč izrazito storilnostno usmerjena. V njej veljajo le uspeh, moč, zdravje, zmaga, sposobnost in

storilnost, staranje pa je le še propadanje in breme za aktivno prebivalstvo. S takim gledanjem pa je močno povezana delitev mladosti in starosti v dva nasprotna, drug drugega izključujoča se pola, ki sta si izrazito nasprotna. Posledice takega gledanja so tako številne utesnjujoče norme za starejše ljudi. Prav zaradi tega je »starostno« vedenje bolj kot samo biološko staranje rezultat pričakovanj družbe, ki pogosto delujejo kot prisila in se jim starejši, večkrat sicer zelo neradi, pač uklonijo. To je popolnoma razumljivo, saj mnogo teh pričakovanj ne temelji na ničemer drugem kot na predsodkih. Prilagajanje starosti mnogokrat zavirajo tudi slabe življenjske razmere, saj so mnogi socialno prikrajšani in zapostavljeni. Zato ni čudno, da so mnogi med njimi zagrenjeni, nezadovoljni in jih tare občutek nemoči. Še v bližnji preteklosti so starejši uživali več veljave, in sicer iz preprostih razlogov: imeli so lastnino, zato so bili mladi v večini primerov odvisni od njih, imeli pa so tudi izkušnje z vojskovanjem, zdravljenjem ipd. in mlajši so se učili od njih, saj še v veliki meri niso bili pismeni in se niso mogli učiti iz knjig, TV, časopisov itd. kot danes. Tudi razširjena družina in sorodstvo je pomenilo dosti več kot danes in življenje v manjših krajih in skupnostih je starejšim ljudem dajalo več veljave, večja religioznost pa je krepila večje spoštovanje do njih. Kljub upadu moči je preprost način dela starejšim še vedno omogočal, da so svoje moči lahko koristno uporabili. Tudi kraj dela in bivanja nista bila ločena, ker moramo vedeti, da je bila večina prebivalstva kmečkega, starih ljudi pa sorazmeroma malo v primerjavi z današnjim časom. Zelo pomemben dejavnik pri prilagoditvi staranju je tudi osebnost. Tako ugotavljamo, da imajo največ težav tisti ljudje, ki so samovšečni, vase zaverovani, storilnostno in avtoritativno usmerjeni, pa tudi tisti, ki imajo o sebi negativno podobo in so nesamostojni, brez pravih življenjskih ciljev in vrednot in z občutkom manjvrednosti. Taki pri sebi tudi prej začutijo staranje, še posebno ženske. Teže je tudi tistim, ki mislijo, da so prav oni v življenju vedno prikrajšani in niso imeli »nič od življenja«. Na staranje se seveda težje prilagajajo osamljeni, ovdoveli ali živeči v tujini in ljudje, ki črpajo življenjsko moč iz telesne moči, spretnosti in zunanjega videza in mislijo le slabo o tem obdobju. Večje probleme imajo tudi pretirano občutljivi, ki se na razočaranja odzivajo z agresijo, potrlostjo, trmo, umikom vase ali sumničavostjo. V veliki meri pa je tudi odvisno, kako je človek premagoval posamezna življenjska obdobja. Tistim, ki so bili uspešnejši, tudi ta prehod ne dela večjih preglavic. Dejstvo pa je, da se starejši človek težje prilagaja, če ni življenjsko in socialno ustaljen, ker se težje znajde in težje najde pravo strategijo. Pri prehodu v to obdobje so pomembni dejavniki tudi: zdravje, izobrazba, skladnost v zakonu in družini itd.

Prvi občutki staranja nas zajamejo nekje med 35. in 45. letom. Govorimo o krizi srednjih let. To je čas velikih sprememb v življenju. Otroci vstopajo v šolo, začutijo se spremembe osebnosti, opazne so že prve spremembe ob skrbnem pogledu v ogledalo, začuti se prva zadihanost ob hoji v hrib, sin predstavi staršem svoje dekle ipd. V začetku se iz vsega tega večina ljudi še norčuje, saj so vendar še »na vrhuncu« življenja. Pozneje pa je vse bolj jasno, da čas ni neomejen in neskončen in da stojijo pred nekakšno prelomnico. Podobna je primerjava s samopostrežno trgovino malo preden jo zaprejo; tako se tudi v tem času ljudi poloti nek nemir. Pričnejo se spraševati, kaj so dosegli, so se jim želje uresničile, bodo še kaj uspeli doseči ali pa je to vse. Odgovori so večinoma negativni. Kljub temu da ljudem navidezno nič ne manjka, pa se mnogi počutijo na robu zloma. Vse se jim zdi nesmiselno in zavoženo, počutijo se utesnjene, prepričani so, da jim nihče ne daje pravega priznanja in podobno. Kriza se mnogokrat prenese tudi na zakon. Po statistikah je ugotovljeno, da je največ ljudi nezvestih pri 35. letu starosti, vendar ne odkrivajo nove ljubezni, pač pa le preverjajo svojo mikavnost, želijo še nekaj

doživeti, »preden bo prepozno« in uiti domnevni zakonski enoličnosti. Podatki iz ZDA kažejo, da v tem času predvsem ženske krčevito iščejo nekaj novega, ker jih tare spoznanje, da pravzaprav niso delale drugega, kot skrbele za dom, moža in otroke. Te ugotovitve bi prav gotovo lahko prenesli tudi na naša tla. Ljudje si torej močno želijo nekaj narediti, pa večina pravzaprav ne ve, kaj, saj nimajo jasnih ciljev in načrtov. Kriza doseže vrhunec nekje med 40. in 55. letom starosti, to je v obdobju, ki ga imenujemo klimakterij. Ta zajame oba spola, le da se začne pri ženskah nekaj let prej kot pri moških. V tem obdobju so močno prisotne duševne spremembe, ki pa so manjše pri osebno zrelih, socialno prilagojenih in spolno usklajenih osebah. Spremembe se kažejo tudi v večji razdražljivosti, čustveni labilnosti, strahu pred boleznimi, večjih depresijah, ljubosumnosti, spremembah v značaju ...

S to krizo se vsak spopada po svoje. Pogosto se dogaja, da predvsem moški, dandanes pa tudi vedno več žensk, išče uteho v alkoholu. Nekateri sanjajo, kako bodo vse pustili in povsem spremenili življenje, a večina jih ostane le pri pobožnih željah. Drugi, na katerih je v tej nalogi tudi poudarek, pa so tisti, ki krizo preprosto zanikajo in se še bolj vržejo v delo, se več ukvarjajo s športom, skrbijo za mladostni videz, se pričnejo izobraževati ipd. Soočijo se s samim seboj in si zastavijo jasne cilje, kaj še želijo doseči in se temu primerno tudi silovito notranje motivirajo. To jim predstavlja najvišji možni cilj samouresničitve. (Požarnik, 1981, str. 67–105)

V tej nalogi se sprašujemo o vzrokih za kasnejšo motivacijo; lahko pa bi se vprašali tudi drugače, in sicer bi lahko iskali vzroke za zaviranje motivacije, razloge, da šele toliko let kasneje pride do uresničevanja ciljev.

Ustavili se bomo pri motivih, ki so razpoznavni iz že navedenih vzorcev.

Pri prvem primeru vidimo, da gre za motiv izobraževanja, še prej pa za cilj osvobajanja in neodvisnosti, kar je glavni moto tudi pri drugem in tretjem primeru, iz katerega pa je jasno razvidno, da gre za samouresničevanje, dokazati sebi in okolici, kaj oseba zmore na področju podjetništva.

Za vse te zgoraj navedene cilje oz. motivacijo, ki je omenjena v prikazanih konkretnih primerih, je bistvenega pomena **SAMOZAVEST**, ki je odvisna v veliki meri od vzgoje, osebnosti, značaja, dednih lastnosti in nenazadnje tudi od razmer, v katerih oseba živi. Zelo velikega pomena je, kakšno predstavo ima človek o samem sebi, koliko ima samozaupanja in samospoštovanja. To je namreč osnova, da se pod vplivom zunanjih in notranjih psiholoških dražljajev nakopiči potencialna motivacijska energija, ki se potem izrazi v raznih dejavnostih in delovanju človeka nasploh. Človek se celo življenje izoblikuje v svoji samozavesti. V otroštvu je bistvenega pomena starševska vzgoja. Ta se sicer spreminja, dejstvo pa je, da v času našega otroštva ni bila ravno v prid dvigovanju naše samozavesti. Tedaj so bile namreč cenjene vrednote, kot so: poštenje, pridnost in ubogljivost, delo ter skromnost; izkazovanje čustev pa je bilo silno redek pojav. Tako nismo bili deležni velikih besednih pohval, pač pa smo bili neskončno srečni ob odobravajočem starševskem pogledu, ki je povedal več kot beseda. Take poglede smo tako zelo cenili, ker so bili dokaj redki. Otroci smo svojo enakopravnost čutili le sami med seboj, pa še tu je bila deljena glede na starost. Mlajši smo bili v ozadju, tako kot smo bili vsi v ozadju vedno, ko je prišel v hišo katerikoli tuj človek. Tako je bila graditev samozavesti in samozaupanja predvsem na nas samih in je bila zaradi tega tudi veliko počasnejša in težavnejša. Prva večja priložnost za dvig samozavesti pa se ponudi ob vstopu v šolske klopi. Na srečo nekateri svoje vrednote v šoli lahko dokažejo z uspešnimi rezultati pri učenju, kar je njihovi samozavesti brez dvoma v prid, na žalost in nesrečo pa mnogi drugi tudi tu naletijo na mnoge ovire, ki jih

potisnejo k tlom in tako še bolj zavirajo njihov osebni razvoj. Namesto tega pa se vse bolj bohota in razvija v njih kompleks manjvrednosti. Tega so v naših časih tudi bolj čutili otroci iz kmečkih družin s podeželja, saj so se velikokrat tudi razlikovali po slabši obleki in obutvi ter zaprtosti vase, ker so živeli odmaknjeni od drugih sovrstnikov na osamljenih kmetijah.

### **3.5 DEJAVNIKI ZAVIRANJA IN HKRATI RAZVOJA MOTIVACIJE**

#### **1. Starševska vzgoja**

V patriarhalnih družinah z nedemokratičnimi družbenimi in medčloveškimi odnosi, kjer starši v svojih otrocih vidijo predvsem osebno lastnino in mislijo, da je treba slepo in brezpogojno gospodariti nad njimi, so posledice demotivacije več kot očitne. Tak stil in metode družinske vzgoje v otrokovi duševnosti pustijo posledice, saj sprožijo nezaupanje, odpor, trmo in nenehen občutek krivde in strahu. Starši svojega otroka s svojo nepotrpežljivostjo, preveliko zahtevnostjo in neprestanim vmešavanjem v njegovo delo spravljajo iz ravnotežja. Njihova zahtevnost je prevelika, zato se otrok pod pritiski družinske vzgoje postopoma prične odpovedovati raznim svojim splošnim potrebam. Včasih se kot reakcija na take odnose pokaže odklanjanje hrane, čeprav je lačen, pojavi se viden zastoj v biološki rasti, odpoved zadovoljivi potrebe po ljubezni ipd. Otrok, ki raste kot ogroženo bitje, nezavarovano od odraslih, ki ga obdajajo, nabira v sebi slabe izkušnje z ljudmi in okolico. V njem se nabirata strah, nezaupanje, v odnosu do sveta in prihodnjega življenja pa je prisoten pesimizem ter plahost in napadalnost hkrati. Čim bolj se počuti plahega in nesamozavestega, tembolj njegova motivacija podlega napadalnosti. Motivi, ki naj bi bili rezultat njegovih sposobnosti, postajajo pri takem otroku defenzivni in v položaju umika. To pa je vzrok, ki duši njegovo aktivnost in mu omejuje akcijo. Njegova vedoželjnost se močno zmanjša predvsem zaradi prevladujočih negativnih motivov in posledično nizke samozavesti, negotovosti in nezaupanja drugim ljudem. Tako se tudi sposobnosti ne morajo primerno razvijati, ker so premalo aktivirane. Pod temi vplivi vidno upada tudi njegova učljivost.

Naj omenimo primer, ko je nekoč v nekem pogovoru mlado dekle dejalo, da se čuti vse življenje dolžno svojim staršem za njihovo vzgojo in odrekanje, da so jo »spravili do kruha«. Obrazložili so ji, da se zaradi tega nikakor ne sme čutiti staršem dolžna vse življenje. Mora jih spoštovati, ne pa se čutiti dolžna, ker je bila to izrecno njihova dolžnost, kot je pač dolžnost vseh staršev, da svoje otroke ščitijo, vzgajajo in jim pomagajo do samostojnega življenja. V kasnejših letih, ko je bilo to dekle že sama mati, je povedala, v kako veliko olajšanje ji je bilo tedaj to spoznanje oz. odgovor, ker je pred tem vedno skušala vsako stvar narediti v prid staršev, saj je vse najprej gledala skozi njihove oči in šele nato skozi svoje, kar jo je nedvomno zelo obremenjevalo.

Povsem drugače pa deluje otrok s pozitivnimi motivi v svojem značaju. Humanizacija odnosov med možem in ženo v sedanjem času je pozitivno vplivala tudi na odnose staršev do otrok, na večje upoštevanje otrokovih pravic in njihove osebnosti. Starši vedo, da je treba v otroku že od malega gledati in upoštevati človeka, zato načrtno izvajajo in gojijo zahtevnosti, ki so primerne za otrokove duševne in telesne sposobnosti. Varno zavetje urejenega doma in ljubeč odnos med člani družine otroka napolnjujeta z občutkom varnosti, saj je prav ta potreba v prvih letih življenja bistvenega pomena. Otrok je namreč odvisen od drugih, dokler je nebogljen. Izkušnje, da je njegova potreba po varnosti zadovoljena, pa kujejo v njem

optimizem, zaupanje vase in pogum za poznejše življenje, v katerem ga bodo uravnavali predvsem pozitivni motivi, če le ne bo njegovih ranih pozitivnih izkušenj prekrižalo kaj posebno grenkega. S takimi lastnostmi, kot smo jih opisali, deluje otrok povsem drugače od tistega z negativnimi lastnostmi. V svojih akcijah je namreč ofenziven, vedno več pričakuje od sebe in okolja in je pripravljen tudi več tvegati. Prav pozitivni motivi so tisti, ki ga ohrabrijo tudi v situacijah, ko izgublja. Sebi in okolju se včasih zdi neuničljiv, medtem ko otroka z negativnimi motivi strah in negotovost kaj hitro streta in onemogočita, kajti ni v tolikšni meri gospodar svoje situacije kot otrok, pri katerem so bile zadovoljene osnovne socialne potrebe in ima zaradi tega z ljudmi dobre izkušnje.

## 2. Neuspeh v šoli

Predšolski otroci so izredno radovedni, neprestano sprašujejo vse mogoče stvari. Polni so vedoželjnosti in nikoli jim dovolj ne povemo v odgovor, da bi bili zadovoljni. Vedno se pojavi še kaka nova neznanka, vedno imajo občutek, da morajo še kaj vprašati. Tak je otrok še tudi tedaj, ko prvič stopi čez šolski prag. Vendar pa se sedaj postopoma navadi, da svojega neznanja ne sme odkrivati drugim, ker bo sicer za to na nek način gotovo kaznovan. Postopno spozna, da lahko glas dvigne šele, ko nekaj ve. Tako pod vplivom nadaljnje socializacije prične svojo radovednost prikrivati in o tem, česar ne ve, vedno manj sprašuje. Počasi ugotovi, da je učenje bolj ali manj pasiven proces in mora učiteljici prepustiti vodstvo in vprašanja, on pa le odgovarja, če seveda zna. Kmalu ugotovi, da je bolje, če molči, kadar ni prepričan v pravilnost svojega odgovora. Iz izkušenj že ve, da za napačen odgovor dobi dodatno kazen v taki ali drugačni obliki, bodisi da bo nanj huda, da mu bo dala slabo oceno, ali da se bo osmešil pred celim razredom. Kazen bo tudi to, če mu učiteljica ne bo več posvečala pozornosti. Seveda to za otrokovo samozavest in vedoželjnost nikakor ni prav, prav bi namreč bilo, da bi za napačen odgovor dobil dodatno razlago in spodbudo. Prav zaradi tega se počasi začne bati vseh teh negativnih posledic, ki jih prinaša odkrito neznanje in si neznano prične pojasnjevati bolj ali manj sam zase, ne da bi drugim priznal, da česa ne ve. Kljub temu da otrok ob vstopu v šolo že marsikaj ve, marsičesa se je že naučil, pa ga tako starši kot učitelji pogosto obravnavajo na način, kot da se sam ni sposoben ničesar naučiti. S tem pa mu tudi vzamejo njegovo samostojnost, včasih tudi motivacijo. Posledica tega je slab učni uspeh ali neuspeh. Otrok včasih pride iz šole tako travmatiziran, da je vsak poskus, da bi vzljubil učenje, brez uspeha. Mnogokrat se tudi učitelj sam ne zaveda, da zaradi slabega izdelka kritizira in napada otroka in spravlja v nevarnost celotno njegovo motivacijo. Otroku je namreč neprijetno in ga je sram pred razredom, vedno manj si zaupa in ne verjame v lastne sile. Kazen in graja namreč ne učinkujeta pozitivno, pač pa ravno obratno. Namesto motivacije se v otroku postopoma rojeva sovraštvo do šole, pogosto si postavlja vprašanja, česa je sploh sposoben, in prihaja do zaključkov, da je ravno on izrinjen iz povprečne družbe in nezaželen doma, v šoli ipd. Ni torej čudno, da se premnogokrat tak otrok zateče tudi v samomor kot edini izhod iz hude duševne stiske. Skoraj vsak človek, ki mu je izobraževanje pustilo negativne posledice, nikoli v življenju ne pozabi določenih grenkih izkušenj iz šolskih dni, kar je neizpodbiten dokaz, kako veliko škodo naredijo vzgojitelji otroku s svojo nepravilno vzgojo oz. ukrepi.

Tisti otroci pa, ki so v šoli uspešni, povsem drugače doživljajo svoj osebni razvoj; njihova motiviranost, samozavest in samozaupanje so namreč v velikem porastu.

### 3. Nizek ekonomski položaj

Življenjski pogoji, v katerih živimo, so zelo velikega pomena za razvoj naše kariere. Osebe z nizkim življenjskim standardom si prav gotovo ne postavljajo višjih ciljev. Sprijaznijo se z dejstvom, da zaradi gmotnega položaja ti zanje niso dosegljivi. Dandanašnji časi so resnično taki, da se vse vrti samo okrog denarja. Nizek ekonomski položaj prisili ljudi, da poskušajo biti srečni s tistim, kar imajo in ne stremijo za višjimi cilji, motivacijo tako potlačijo. Samo sposobnosti navadno niso dovolj; da jih zmore oseba uveljaviti, mora biti izpolnjenih še dosti drugih pogojev.

Poglejmo samo npr. naše starše, ki danes dosegajo že visoko starost. V času njihove mladosti je šolanje nadaljevalo zelo malo ljudi. V šole so starši poslali samo tiste, ki so bili izrazito nadarjeni, in tiste, ki so bili dosti premožnejši od večine. Danes je čisto drugače, saj se le redkokateri otrok po osnovni šoli ne izobražuje. Razlike pa se pojavijo tu. V večini primerov je tako, da starši z nižjim standardom šolajo svoje otroke na poklicni in srednji stopnji, čeprav to nikakor ni pravilo; družine z višjim standardom pa otroke na vsak način šolajo še na višjih in visokih šolah, pa čeprav velikokrat nimajo dovolj sposobnosti, imajo pa denar. Tako svojega otroka lahko preživljajo tudi več let študija, dokler mu pač nekoč le ne uspe priti do cilja. Tam pa, kjer denarja ni niti za vsakdanje potrebe, si tega ne morejo privoščiti. S težavo vzdržijo tistih nekaj obveznih let (2–4), da si otrok pridobi poklic, nakar je takoj naslednji cilj čimprejšnja zaposlitev in njegov lasten zaslužek. Takih primerov pa je, žal, v današnjih časih vsak dan več.

Seveda ima človek tudi drugačne potrebe, kot je izobraževanje. Marsikoga zanimajo šport, hobiji, udejstvovanja na raznih področjih, a kot rečeno, je vse povezano z denarjem, zato je nujno svoje potrebe prilagoditi tudi svojim lastnim ekonomskim zmožnostim. To je lepo vidno v našem drugem opisanem primeru, kjer žena dolga leta tiho prenaša možovo grobost, izkoriščanje in ponižanje, saj ji tudi gmotni položaj ne dovoljuje, da bi lahko karkoli v tej situaciji spremenila. Počakati mora vsaj toliko časa, da zrastejo otroci, saj ima šele potem nekaj časa zase, ki pa ga izkoristi za dodaten zaslužek. Le s pomočjo tega bo namreč v daljši prihodnosti zmožna pridobiti tudi neodvisnost od moža in svobodo. Njeni cilji so torej dokaj nizko postavljeni, vendar so zanjo življenjskega pomena.

Osebe z visokim standardom so uspešne deloma že zaradi le-tega samega, ne občutijo namreč vseh teh, prej omenjenih zaprek in samozavest je pri njih samo še v porastu.

### 4. Neuresničena ljubezen

Vsi po vrsti trdimo, da je mladost najlepše obdobje našega življenja in res je tako. Res pa je tudi, da je to obdobje, ko je človek veliko bolj ranljiv in občutljiv, dovzeten za okolico in njeno mnenje, njegova osebnost je še dokaj krhka. To je pogosto obdobje največjih življenjskih prelomnic, katerih posledice segajo do konca našega življenja. Zato lahko z gotovostjo rečemo, da ni samo lepo biti mlad, ampak hkrati tudi zelo težko in to še posebno, če ti tedaj življenje kaže temnejši obraz. Največje bolečine tega obdobja mladostniku povzročijo nesrečne ljubezni. Človek je tako zelo prizadet, ker je imel že tedaj izoblikovano osebnost, za katero lahko rečemo, da je produkt dednosti, okolja in lastne dejavnosti. Osebe, na katerih so svoj pečat pustili že predhodno opisani negativni dejavniki, so po vsej verjetnosti bolj občutljive tudi za te posledice. Jasno je, da vsak dejavnik vpliva na človeka in pusti določene posledice, ki pa so seveda različne pri različnih posameznikih, odvisne so od njegovih lastnosti, značaja, osebnosti ... Če se pri nekemu kar vrstijo sami negativni vplivi, to osebo slabi, zmanjšuje se ji samozavest, moč volje ji plahni. Nesrečna

zaljubljenost oz. neuslišana ljubezen mladega človeka zelo rani. Zdi se mu, da se mu je podrlo še zadnje upanje, pri čemer bi sicer ob vseh prejšnjih negativnih učinkih (neuspeh v šoli, nezadovoljstvo v družini, materialne težave ipd.) dobil moč in te negativne učinke potisnil v ozadje. Tako pa je zadan še težji udarec. Oseba začne verjeti, da ji je tako usojeno, da so vsa pozitivna prizadevanja zaman in življenje se marsikomu zazdi brez pomena. To je tudi obdobje velikega števila samomorov. V kasnejših letih, ko se zrela oseba spominja svoje pretekle mladosti in vseh težav v tistem času, obupa, ki bi mu bil skoraj podlegel, je spomin sicer trpek, pa vendar se dogodkov spominja z nasmehom. Ne more verjeti, kako nežno osebnost je še imel takrat in kako čisto drugače bi ravnal v sedanjem obdobju. Življenjske preizkušnje človeka namreč utrdijo, da včasih ne verjame samemu sebi, da je še ista oseba. To je spet seveda odvisno od posameznika, kako ga je življenje preizkušalo. Ovire oz. frustracije, na katere trči ob uresničevanju zadovoljevanja svojih ciljev, so različne. Znano je, da manjše ovire v človeku še spodbudijo in povečajo motivacijo, od moči njegovih obrambnih mehanizmov pa je odvisno, kako uspešno jih bo premagal. V nekaterih primerih so ovire prevelike, zato marsikatera oseba pod njihovim vplivom omaga. Ni se pripravljena več boriti, ne najde več niti zunanje niti notranje motivacije. Nekateri osebe čustva potlačijo v ozadje in poskušajo živeti čim bolj »togo«, prepustijo se življenju, da jih premetava po svoje. To dobro ponazarja 4. vzorec, predstavljen v prejšnjem poglavju.

## 5. Neizpolnitev v službi

S prvo zaposlitvijo pride tudi prva tovrstna preizkušnja mladega človeka. Kot vemo, je dandanes že velik napredek, da človek sploh pride do prve zaposlitve, kar v naših mladostnih časih ni bil noben problem. V sedanjem času so mladi mogoče res bolj samozavestni (tudi vzgoja se je spremenila) kot je bilo to pred nekaj desetletji. Mlada oseba se torej prvič zaposli. V kolektivu je med najmlajšimi, začetnik, ki se šele začneja učiti svojega dela in privajati na okolje. S samozavestjo, ki so jo oblikovali že opisani dejavniki, vemo, da je na dosti nizki ravni, zato ji ni prav nič nerazumljivo, da je po zahtevnosti dela nekje v ozadju in hkrati s tem seveda tudi po osebni dohodku. Pred njo so mnogi starejši in izkušeni delavci in normalno je, da v vsem prednjačijo. Tu samo čas prinese svoje. Starševska vzgoja je bila jasna: delati je treba po svojih najboljših zmožnostih, biti ubogljiv in čakati, da prideš na vrsto. Prepričani so, da bodo nadrejeni te njihove vrline nekoč opazili in jih zato temu primerno tudi nagradili bodisi z večjim denarnim zaslužkom bodisi z boljšim delovnim mestom. Po tem načelu se oseba tudi ravna. Sprejema vse zadane naloge, brez tarnanja opravlja svoje še bolj obsežno delo in z velikim upanjem čaka, da bodo nadrejeni opazili njen trud in pohlevnost. Čaka, da bodo starejši delavci upokojeni in bodo za njimi prišli na vrsto, kar jim je samo po sebi umevno. Kljub temu da so večkrat nezadovoljni in prepričani, da za svoje delo in trud zaslužijo več, hkrati vedo, da preko vrste ne morejo. Potrpljenje je njihova odlika. Njihov čas zaposlitve se je razpotegnil že dokaj daleč. Zahtevnost dela je res vedno večja, tudi odgovornosti, a treba je počakati. Med tem časom se zaposlujejo novi, mlajši ljudje, ti prihajajo, starejši postopoma odhajajo, določeni pa ostajajo tam, kjer so pred več leti začeli in upajo na boljše čase. Naenkrat ugotovijo, da so tudi po letih postali že najstarejši. Leta minevajo in puščajo sledi. Po dolgem obdobju pa se ta čakajoči in upajoči sloj ljudi prebudi iz svojega namišljenega sna. Ugotovitve teh oseb so dokaj boleče. Nenadoma se zavejo, da so v svoji skromnosti ostali daleč zadaj za dosti kasneje prihajajočimi, ki imajo danes veliko uglednejši položaj. Ob vsem tem ugotovijo, da je tudi njihovo obnašanje precej drugačno: so veliko bolj samozavestni

in to kljub svojemu manjšemu znanju in obvladovanju svojih nalog. V primerih, ko jim ni kaj po volji, tudi znajo reči ne, kar si ti niso nikoli dovolili. Z veliko grenkobo pridejo do zaključka, da so bili opeharjeni in izkoriščeni in se jim je zgodila velika krivica. Previdno pričnejo na to opozarjati svoje nadrejene in še vedno upajo, da je bila to neke vrste pomota in bodo vsaj sedaj to napako popravili. Še vedno namreč verjamejo, da velja staro in edino logično prepričanje, da boš plačan po tem, kolikor truda si pripravljen v delo vložiti; če je vloženega truda več, je večji tudi zaslužek in obratno. Kljub potrpežljivemu čakanju in zaupanju v dober izid, se ne zgodi nič. Mlajši jim jasno kažejo znake nepomembnosti, do njih se vse bolj obnašajo vzvišeno in jim po nepotrebnem dajejo razna nepomembna opravila, s čimer jih neizmerno ponižujejo. S takim načinom in plačo, ki je najnižja med zaposlenimi v njihovem okolju, ugaša še zadnja motivacijska energija, upanje pa čedalje hitreje plahni, medtem ko razočaranje in obup naraščata. To je lep primer teptanja sočloveka in sodelavca. Ob vsem tem te osebe nazadnje ugotovijo, da so se vsa leta zaman slepo prepuščale tistim, ki so imeli nad njimi oblast v trdni veri, da bodo z njimi ravnali pravično in pošteno. Tu se nato pojavi velika nevarnost upada motivacije za delo in njegovo učinkovitost. Vse to pa vodi tudi v duševne obremenitve oz. v duševne krize, kar pomeni relativno hude duševne stiske, ki so navadno trajnejše in močno zavirajo izpolnitev pomembnih življenjskih ciljev. Nenadoma so se znašli med dvema možnostma: nadaljevati z enakim obnašanjem in pustiti, da jih dokončno poteptajo ali pa v sebi narediti nek velik obrat in pričeti z drugačnim, do sedaj neznanim ravnanjem in obnašanjem. Tretje možnosti nimajo. Trdno pa vedo, da imajo v sebi skrito marsikatero odliko, ki je ti njihovi samoljubni sodelavci kljub svojemu ugledu nimajo. Prav to pa jih kasneje morda tudi motivira za določena dejanja, ki peljejo k določenim spremembam v njihovem življenju.

## 6. Neurejeno družinsko oz. zakonsko življenje

Družine delimo predvsem v dva tipa: demokratične, v katerih vladajo demokratični odnosi in vodja odnose samo ureja, sicer pa se družina odloča na podlagi sporazuma in soglasja; in avtoritativni tip družine, kjer so njeni člani odvisni in podrejeni vodji in ga ubogajo zaradi ugleda in ljubezni. Vloga voditelja je najpomembnejša. Pomembni družinski dejavniki so: velikost družine, zaposlitev, razredna pripadnost in ekonomski položaj.

Družina je bila in je še vedno najpomembnejši dejavnik socializacije. Človek živi družinsko življenje, odkar obstaja. Pomeni način življenja, ki omogoča, da bo ena generacija za dolgo vrsto let skrbela za novo generacijo. Prav družina je osnovni ambient, v katerem nastaja in se oblikuje posameznikova osebnost. Moteno družinsko življenje je izvor največjega števila negativnih pojavov; od šolske neuspešnosti do nasilja, agresivnosti, kriminala, odvisnosti, nevrotskih težav in samomorilnosti. Problemi, težave in konflikti v družini so torej resen izvor velikega števila duševnih, osebnostnih in življenjskih problemov. Družinsko življenje se spreminja. V zadnjem času sta vnesla največ sprememb gospodarski napredek in spreminjanje poklicnih in spolnih vlog. Tradicionalna patriarhalna družina z jasno vlogo očeta, ki opravlja poklicno delo, s katerim družino preživlja, in matere, ki gospodinji doma in skrbi za otroke, je danes že bolj izjema kot pravilo. Ženske se v današnjem času namreč enako zaposlujejo kot moški in ker se zato moški nič manj ne zaposlujejo izven družine, je njen življenjski prostor nekako zmanjšan. Družinskih problemov in težav pa je morda zaradi tega celo več. Število razvez in ločitev se je povečalo. Družinsko življenje je danes resno prizadeto. To je dejstvo, kljub temu da družina kot vrednota ni izgubila pomena. Stari in mladi še vedno postavljajo srečno



družinsko življenje in druge družinske vrednote v sam vrh vrednostne lestvice. Vseeno pa je videti, da je danes družinsko življenje v sodobni razviti družbi v krizi, če ne že kar v razkroju. Družinski odnosi in vzgojni slogi pa pomembno vplivajo na oblikovanje posameznikove osebnosti. (Musek, Pečjak; 1995, str. 265–271)

V družini je pomemben medsebojni odnos med zakoncema. Pogost je pojav, da ima eden od njiju (navadno je to moški) dominantno vlogo nad drugim in tak odnos je mnogokrat pretirano poudarjen. V takih primerih prihaja v osebnosti podrejenega partnerja do hudih kriz in motenj. Podobno kot otrok v patriarhalni družini tudi ta zakonec nima možnosti do uveljavitve svojih želja in ciljev, saj je vedno v podrejenem položaju. Da svoje želje lahko uresniči, jih drugi zakonec mora vedno najprej potrditi oz. jim dati zeleno luč, šele potem sme priti do izvedbe le-teh. Tako velikokrat pride do velikega izkoriščanja drugega partnerja, do blokiranja njegovih hotenj in tako odvzemanja osebne svobode drugemu. Taka oseba se čuti nesamostojno, vedno odvisno od druge; je kot stroj, s katerim upravljajo drugi. Skoraj gotovo je taka oseba tudi finančno odvisna od prevladujoče. Da tak način življenja sploh lahko živi, svoje želje potisne v ozadje in postane psihično neaktivna v pozitivnem smislu. Vsa motivacija izgine, postane orodje nekoga drugega. To lepo ponazarja 2. vzorec iz tretjega poglavja.

## 7. Posameznikova osebnost

Človek je produkt treh temeljnih dejavnikov: dednosti, okolja in lastne dejavnosti. Osebnost ni sama po sebi dana in izoblikovana, ampak se vedno razvija. Dejavniki, ki nanjo vplivajo, pa so obenem tudi njeni oblikovalci oz. razvojni dejavniki, ki določajo, usmerjajo in uravnavajo njen razvoj. Iz tega sledi, da delovanja zrele osebnosti ne moremo razumeti in spoznati, če ne poznamo njene preteklosti in njenega razvoja. Poznavanje razvoja osebnosti je ključ do poznavanja osebnosti same. Pot do osebnostne moči in popolnosti vodi preko premagovanja, izravnavanja in preseganja občutij manjvrednosti. Ta se namreč pojavi kot posledica nepremaganih zahtev iz okolja, ki so za določenega posameznika prehude in nepremagljive. Človekov razvoj določajo po eni strani nagonске težnje, po drugi strani pa zahteve okolja in družbe. Brez dvoma ima pri tem razvoju velik pomen družinska vzgoja. Med nagonskimi težnjami in zahtevami okolja prihaja vsak dan do zunanjih in notranjih konfliktov. Pomembno je, da ti konflikti večkrat delujejo celo spodbudno na razvoj človekove osebnosti. Človek se jih namreč uči obvladovati, premagovati, uči se odlagati in preusmerjati zadovoljitev nagonskih potreb, hkrati pa se seveda uči tudi zadovoljevati družbene zahteve. Vendar osebnostni razvoj ni vedno tako uravnotežen. Družinska vzgoja lahko npr. onemogoči izražanje in uveljavljanje kake pomembne nagonске težnje. Ta težnja se zavre in posameznik je onesposobljen za uveljavljanje na ustreznem nagonškem področju. Če je npr. to težnja po ljubezni, oseba kasneje ne more ustrezno ravnati v okoliščinah, ki zahtevajo izkazovanje ali sprejemanje ljubezni ter naklonjenosti. Do zavrtosti lahko pride pretrda družinska vzgoja, če otroka starši prepogosto in preveč kaznujejo ter omejujejo. Tak otrok v nagonških zadovoljitvah namesto zadovoljstva občuti strah in svoje težnje prične sistematsko potlačevati. Zavrete težnje tako preidejo v podzavest, v osebnostnem delovanju pa pustijo vrzel, ki onemogoča normalno in uravnoteženo zadovoljevanje potreb. Zanimivo pa je, da tudi pretirano popustljiva in razvajajoča vzgoja pogosto povzroči zavrtost. Razvajeni otroci, ki so vse dosegli brez napora, zaradi prekomerne ustrežljivosti staršev, bodo pozneje, ko bodo prepuščeni sami sebi, prav tako nemočni. Že v otroštvu se torej oblikujejo temeljne oblike vseh mogočih kasnejših medosebnih odnosov. V naslednjem obdobju otroštva je potreba

po odobravanju in naklonjenosti staršev izrazito močna. Če pri starših ne naletijo na odobravanje in se pojavi celo odklonilen odnos, lahko pri otroku nastanejo resnejše osebne motnje. Kaj lahko se tedaj pri njem razvije negativno stališče do okolja in do sveta in sčasoma tudi sam zavzame do okolja negativno in sovražno stališče. Zlobnost in napadalnost sta kaj lahko posledica takega razvoja. V obdobju, ki zajema prva leta osnovnega šolanja (imenovano juvenilno obdobje), se začne otrok usmerjati k vrstnikom in k sebi enakim, saj se mora potrjevati v tekmovanju, sklepanju kompromisov z drugimi in poudarjati svojo lastno vrednost. Poveča se pripadnost skupini, oblikujejo se prva osebna prijateljstva in pa prvi trajnejši interesi in vrednote. Prvič se mora truditi za uspeh, pokazati mora marljivost in prizadevnost ter tako svoje dosežke primerjati z dosežki drugih. V primeru zadovoljstva nad doseženim se utrjuje otrokova delavnost, če pa je prevečkrat neuspešen, se v njem lahko utrdi občutje manjvrednosti in nesposobnosti. Med osmim in devetim letom, pa tja do dvanajstega, sledi preadolescentno obdobje, ko se prične pojavljati prvi intimni odnosi (navadno z vrstniki istega spola). Te prav lahko označimo kot predstopnjo ljubezni. Socialni in skupinski odnosi pa v tem obdobju napredujejo v celoti. Nadalje se v zgodnji adolescenci pojavijo prve spolne težnje, kjer se združeno pojavljajo tri temeljne človekove potrebe: potreba po varnosti, ki prevladuje v zgodnjih fazah, potreba po intimnosti ter končno spolna potreba. Šele v pozni adolescenci lahko posameznik uskladi delovanje vseh temeljnih potreb in ga hkrati prilagodi družbenim zahtevam. Konec tega obdobja doseže osebno zrelost, ki omogoča zadovoljitev temeljnih potreb, svobodno pobudo, vključevanje v delo in družbo ter spoštovanje drugih in samega sebe. Življenje dobi nov in polnejši smisel. Posameznik v tem obdobju sprejema sebe in druge zrelo, realno in polno hkrati. Interesi se razširijo do skrajnih možnih meja in vključijo zanimanje za skrb in delo za širšo skupnost, za narod in človeštvo. Kadar je osebna integracija tu onemogočena, pa se lahko razvije razočaranje nad drugimi, svetom in samim seboj, občutje življenjskega nesmisla, življenjski obup in odpor. Ob vsem tem pa moramo vedeti, da razvoj osebnosti poteka nepretrgoma do konca življenja. Posameznik ima v vsaki stopnji psihosocialnega razvoja in razvoja osebne identitete različne razvojne naloge in težave. Če jih uspešno prebrodi in obvlada, je v bistvu pripravljen za napredovanje v naslednje razvojno obdobje, kjer mora reševati nove, kvalitativno drugačne in kompleksnejše razvojne naloge in tako se v vsakem naslednjem razvojnem obdobju oblikuje nova, razvojno višja osebna organizacija, ki prekrije nižjo stopnjo. Seveda pa ob neugodnih vplivih in okoliščinah lahko nastanejo motnje v razvojnem napredovanju in če te niso uspešno rešene, se lahko zavlečejo v kasnejše obdobje. Zaradi teh nerazrešenih nalog se posameznik ne more uspešno ukvarjati z novimi, zahtevnejšimi problemi. Tako pride do razvojnih zastojev, ki se kažejo v številnih osebnih in socialnih težavah. Imenujemo jih krizna obdobja ali krize. Tako vidimo, da v vsakem razvojnem obdobju obstajajo možnosti napredka na eni strani in možnosti krize, zastoja, razvojne upočasnitve in celo regresije na nižjo razvojno raven na drugi strani. Praviloma naj bi osebnost rasla in se razrašala iz temeljnih zasnov, nagnjenj ter potencialov, in pri tem naj bi se pod vplivom okolja, družbe in lastne dejavnosti bolj ali manj približevala najvišjim možnim dometom ter mejam razvoja. V procesu individualizacije in samouresničevanja si vsaka oseba prizadeva, da bi dopolnila idealno podobo samega sebe, podobo uravnotežene in v celoti samouresničene osebnosti celostnega ali popolnega človeka. Seveda mora pred tem preiti vse posamezne razvojne stopnje in tako pred tem zadovoljiti temeljne fiziološke in nadalje psihološke motive, ki si tudi sledijo v določenem zaporedju: potreba po varnosti, naklonjenosti in ljubezni, socialnem ugledu,

spoštovanju in samospoštovanju in šele zatem težnja po osebni rasti in samoaktualizaciji. Te temeljne spremembe osebnosti naj bi nastale šele v tridesetih in štiridesetih letih. Osebnost naj bi tedaj postala zrelejša, bolj uravnotežena in vse bolj usmerjena v etično, moralno ter duhovno delovanje in interese. (Musek, 1977; stran 85–105)

Tu smo predstavili le nekaj vzrokov, ki začasno (lahko pa tudi za stalno) zavrejo motivacijo v človeku in so vezani predvsem na primere, opisane v začetku poglavja. Sicer pa je vzrokov neskončno število.

Vzemimo, da se pri neki osebi kar vrstijo zgoraj opisani dejavniki. Ni seveda nujno, da so vsi dejavniki negativni, od osebe in njene osebnosti je odvisno, kako močno vpliva nanjo vsak posebej. Nikakor pa ni nobena redkost, da se na veliko število ljudi nagrmadijo številni slabi dejavniki drug za drugim. Tako imamo navado reči, da ima ta oseba nepopisno smolo ali da je taka njena žalostna usoda. V resnici pa gre za razlog, da se oseba ne more več spopadati z dotičnimi dejavniki. Predhodno smo že omenili, da se nerešene težave kopičijo in zato človek ni sposoben uspešno reševati novih problemov, ki prihajajo. Njegova osebnost ne napreduje, ampak je celo zavrta oz. zaustavljena. Prav to se dogaja velikemu številu ljudi. Zato oseba na določeni stopnji osebnostnega razvoja obstane, njene dejavnosti se zmanjšajo, ker je zmanjšana njena motivacija in samozaupanje. Prične verjeti, da ona pač ni kos nobeni nalogi, močno se v njej razrašča občutek manjvrednosti. Ta pojav bi lahko imenovali tudi demotivacija. 4. primer z začetka poglavja, ko se oseba vda alkoholu in sama nad seboj popolnoma obupa ter se sprijazni s svojim načinom življenja, tako da samo čaka, da se njegov čas izteče, je zelo zgovoren. Tako osebo je izredno težko motivirati za drugačen način življenja, ker vemo, da je zunanja motivacija veliko šibkejša od notranje, te pa oseba nikakor ne premore. Veliko oviro ji predstavlja tudi že zelo oslABLJENO oz. šibko telesno zdravje. Na žalost je trend današnjega časa tak, da pušča za sabo vse več ljudi, ki dobesedno obupajo nad življenjem in se preprosto vdajo, ker nimajo več volje in moči, da bi se skušali izkoptati iz težke situacije. Sedanji čas je namreč pisan na kožo le zdravim in mladim ljudem z dobrim ekonomskim zaledjem, za socialno šibke in bolne ter starejše ljudi pa je situacija bistveno težja in pomeni vsakdanji boj za osnovne dobrine preživetja. Tako npr. opažamo vse večji vpliv alkohola pri odraslih ženskah, kar kaže na določene težave sedanjega časa. Vsem nam je znano, da je delo danes malo cenjeno; delavec pa v 80 % primerov izkoriščen in nemočen, nezaščiten pred dobičkarскими delodajalci. Mnogokrat je celo vržen na cesto in tako prikrajšan za osnovno socialno varnost in nujen zaslužek za preživetje. Vse ženske se danes zaposlujejo, mnoge prav tako za minimalen osebni dohodek. Po drugi strani pa je življenjski standard visok, vendar za mnoge kljub velikim naporom nedosegljiv. Zagotoviti normalen družbeni položaj svojim otrokom postaja žal mnogokrat le še pobožna želja. Tu pa so starši najbolj občutljivi. V primeru, da po več neuspešnih poskusih naletijo na ponovni neuspeh, jim mnogokrat zmanjka moči za nadaljnje poskuse, posledica tega pa je, da se takoj znajdejo na robu družbe.

Na srečo je več primerov, ko motivacija samo zastane za določen čas. Kako dolgo to obdobje traja, pa je odvisno od posameznikove osebnosti in seveda od okoliščin, v katerih živi. Pri osebah, ki se šele v zrelem obdobju prebudijo iz sna in prekinejo svoje pasivno obnašanje, je mnogokrat vzrok še stara vzgoja, ki nam je za našo pridnost in ubogljivost obljubljala nagrado, ki je sami ne smemo zahtevati, saj bo prišla sama od sebe. Tako se je to čakanje in upanje raztegnilo do skrajnih meja in

šele v poznih zrelih letih so osebe prišle do spoznanja, da je bilo vse to ravnanje zaman; namesto nagrade so ostali v ozadju nepomembni, necenjeni, izkoriščeni in kot orodje drugim za doseg njihovih ciljev. Tako spoznanje je kruto in ima mnoge težke posledice. Človek se v takem primeru čuti izigranega za svoje največje vrednote. Še vedno ostaja tam, kjer je bil, le da je sedaj prazen, ker mu je upanje splahnelo, razočaran in ogoljufan. Po obračunu s samim seboj, ki traja pri vsakem posamezniku različno dolgo, spozna, da ima na voljo samo dve možnosti: vdati se v nastali položaj in brezvoljno služiti naprej, dokler je to nujno, ali pa korenito spremeniti samega sebe in pričeti s popolnoma nepoznanimi dejavnostmi oz. drugačnim obnašanjem. Prvo, kar mora storiti, je, da svojo pasivno obnašanje in čakanje takoj prekine. Ob analiziranju dogodkov za nazaj in s tem svojega obnašanja sicer ugotovi, da je bila njegova vzgoja pravilna in v skladu z življenjskimi vrednotami; torej so starši prav in pošteno vzgajali svoje otroke; tisto, kar ni dalo zelenih in pričakovanih rezultatov, pa je treba iskati v sedanji družbi, ki je tedanje vrednote zamenjala za brezmejen pohlep po denarju in izkoriščanju teh ljudi za svoje koristi in koristi enako mislečih. Osebo, ki začne spreminjati lastno osebnost, čaka ogromno dela in potrebuje veliko samomotiviranja. V vseh preteklih letih pasivnega čakanja in upanja se je v njej sicer kopičila neaktivirana energija, ki jo je treba sedaj usmeriti v prave cilje, da lahko pride do željenih rezultatov. Vemo, da je sprememba celotne osebnosti nemogoča, saj se je razvijala skozi vse preteklo življenje, pa tudi ni potrebna. Človek, ki se odloči drugače zaživeti in delovati, pogosto ohrani svoje dotedanje vrednote za pravilne in jih ne želi zamenjati s tistimi, ki trenutno vladajo in so popolnoma v nasprotju s prejšnjimi. Verjame, da so te kratkotrajne narave in bolje kot prevzeti nove se mu zdi prejšnje samo deloma nadgraditi. Ob opazovanju okolice pogosto vidi, da je marsikatera oseba, ki je iz same želje po doseg materialnega bogastva, šla preko vseh resničnih vrednot, vse to na hitro pridobljeno bogastvo prav tako hitro tudi izgubila ali pa živela v večnem strahu zanj. Zato je vedno prav, da se človek ravna po svojih starih vrednotah, pa čeprav ostajajo danes kot smeje podobe zapuščenih in neuporabljenih kmečkih kozolcev ob kranjski cesti, ki jih je davno zamenjala sodobna tehnika kmetovanja. Včasih pa vidimo kak tak kozolec, v zadnjem trenutku iztrgan iz propadanja, na novo obnovljen, ki zaživi v vsej svoji lepoti in novi uporabi. Prav tako je torej tudi s starimi vrednotami.

Kot smo že omenili, danes delo ni tisto, ki bi imelo svojo ceno. Ob opazovanju ljudi okrog sebe mnogokrat pridemo do ugotovitve, da samo delo ne nagradi človeka z višjim in boljše plačanim položajem v službi. Oseba, ki napreduje, ima neke druge kvalitete, ki so postale še pred kratkim cenjene: morda način spretnega komuniciranja in prikazovanja sebe kot neverjetno sposobne osebe; morda pripravljenost izrabiti talente drugega sebi v prid; razkazovanje svoje visoke samozavesti kljub nesposobnostim ipd. Ob vsem tem se zavrta oseba prične zavedati, da si sama s svojimi kvalitetami, kot so poštenje, pridnost, ubogljivost, tudi sposobnost (za katero ji niso dali prilike, da bi se izkazala) in še marsikaj drugega, preprosto ne zasluži manjvrednega položaja, v katerem se nahaja. Dobro ve, da v sebi skriva mnoge sposobnosti, ki okolici niso znane in ve zanje le sama. Če so vsi ti »lažni« zmagovalci zaslužni za svoj uspeh, je neizpodbitno dejstvo, da si tudi ona zasluži boljše mesto v družbi. Če ji še ni bilo dodeljeno zaradi nepoštenja tistih, ki so imeli moč z njo razpolagati, je sedaj zadnji čas, da si ga izbori sama. Pot do tja pa je prežeta z garanjem, dokazovanjem in borbo ter neomajnimi cilji.

### 3.6 KORAK ZA KORAKOM DO NOTRANJE MOTIVACIJE IN USPEHA

Motivacija je ključ do uspeha. Za samomotivacijo pa človek nujno potrebuje samozavest. Pomanjkanje samozavesti je v bistvu negativno razmišljanje, ki ne prinese nič dobrega. Zmanjša namreč upanje, slabi naše zmožnosti, preprečuje uživati življenje in zamegli odločitve. Vedeti moramo, da je tudi nalezljivo in s tem ga širimo tudi na druge. Zato moramo najprej pričeti **razmišljati pozitivno** in življenjske okoliščine videti v luči pozitivnega – kot zoro novega dne. Pomembno je, da se pozitivnega mišljenja lahko nauči vsak, ne glede na okoliščine, značaj ali pamet. Iz pozitivnega mišljenja se rodi:

- samozaupanje, s katerim je človek pripravljen povečati svoje sposobnosti do skrajnosti;
- vztrajnost nadaljevati z delom, dokler se ne uresniči pričakovano;
- ustvarjalnost, ki je značilna le za srečnega človeka;
- voditeljstvo (ljudje dosti raje sledijo pozitivni osebnosti);
- rast, ki je nujna pri vsakem uspešnem človeku;
- zmožnost doseganja rezultatov na podlagi pozitivnega mišljenja.

Zelo pomembno je, da se na poti do zastavljenega cilja naučimo **premagovati neuspehe**. Strah pred njimi se mora spremeniti v izziv, kritike se človek ne sme ustrašiti, marveč se mora iz nje učiti in pridobivati nove izkušnje, tveganje pa mora postati sestavni del procesa k doseganju zastavljenega cilja. Človek, ki želi v življenju postati uspešen, mora nujno imeti **vizijo**. Ta namreč prinaša velike koristi, saj odpira vrata nepojmljivi priložnosti in poveča človekov potencial. Na vizijo pa ima velik vpliv človekova preteklost. Če je bila ta še posebej težavna in travmatična ali neuspešna, bo oseba imela dosti več dela, da si ustvari vizijo prihodnosti. Vsaka pozitivna sprememba v življenju vedno zahteva osebno rast. Eden najboljših načinov, kako se naučiti biti uspešen, je druženje z uspešnimi ljudmi. Od njih se namreč človek uči, jim zastavlja vprašanja, poskuša misliti kot oni ipd. **Cilji** pa so zidaki uspeha. Človeka motivirajo, mu dajo smisel in povečajo vrednost dela. Določijo vrstni red prednostnih nalog ter usmerijo in povečajo človekov potencial. Osebo okrepijo že v sedanjem življenju, saj ji krepijo delovno moralo in prestavijo dejavnost na rezultate. Ciljev je več vrst: lahko so kot redna vaja, lahko so kratkoročni, srednjeročni, dolgoročni in življenjski. Vsak posameznik mora pretehtati, preden si postavi realno dosegljive cilje, ki niso samo nujno potrebni za motivacijo, marveč osebo ohranjajo živo. V svoje sposobnosti in vase je potrebno vrhunsko zaupanje in z vso vztrajnostjo slediti zadanim načrtom. Zelo pomembno je, da človek premaga svoje negativne osebne nastrojenosti, ker zaradi njih izgublja dragoceno energijo, ki bi jo sicer lahko usmeril v produktivne namene. Takim negativnim čustvom se da izogniti s pomočjo branja pozitivnih knjig, poslušanjem motivacijskih kaset ipd. Oseba, ki želi biti uspešna, mora tudi najti **pravi način ravnanja s stresom**. Zaradi stresa nekateri doživijo živčni zlom, drugi pa postavijo rekorde. Nekatere vrste stresa so lahko celo pozitivne, saj včasih nudi pozitivno vzpodbudo in motivacijo, drugič pa je uničevalen. Škoduje tak stres, ki se pretvori v napetost, do katere pride, če se stres nadaljuje. Ugotovljeno je, da se človeško telo odzove na stres v treh stopnjah: najprej z alarmom, nato z odporom in nazadnje z izčrpanostjo. Na stopnji alarma se telo pripravi na boj ali beg. Hormoni tedaj povzročijo povečanje srčnega utripa in dihanja, sladkor v krvi se poveča, poveča se

tudi potenje, očne zenice pa se skrčijo in prebava se upočasni. Od človeka je nato odvisno, ali bo to sproščeno energijo uporabil za boj ali za beg. Na stopnji odpora telo sicer odpravi škodo, ki jo je stres povzročil, če pa ta še ni odšel, telo škode ne more odpraviti in ostane v stanju pripravljenosti. To pa nadalje privede do tretje stopnje – izčrpanosti. V primeru, da se ta še dolgo nadaljuje, pa lahko privede do stresnih bolezni, kot so migrene, težave s srcem ali celo duševne bolezni. Tako je torej najbolje, da se stresu izognemo, oz. si od njega hitro opomoremo. Za uspešnega človeka pa je zelo pomembno, da ceni in je uspešen v **medčloveških odnosih** in **komunikacijskih veščinah**. (Dornan, 1997)

## 4 POSLEDICE MOTIVACIJE

Prav vsaka človekova aktivnost je posledica motivacije, kadar pa človek v sebi čuti moč motivacije, je že na pol poti do zmage. Vendar nam je znano, da tudi na tej poti, ki je že tako blizu cilja, marsikdo omaga; enostavno ne zmore pridobiti energije za uresničitev zadanih ciljev. Oseba pa, ki je trdno odločena stopiti na pot uspeha, mora zagotovo najprej spremeniti svoj odnos do sebe. V tej nalogi je govor o motiviranosti v kasnejšem življenjskem obdobju, ki zagotovo temelji na drugačnih osnovah in ciljih kot v drugih življenjskih obdobjih. To je namreč čas, ko se motiviranost pojavi nenadoma in silovito, ali pa usahne in se sploh ne pojavi več. Glavni vzrok za to so zadovoljene ali nezadovoljene potrebe v preteklih obdobjih. Mnogo ljudi je svoje glavne življenjske cilje že doseglo in si tako pomembnejših ciljev na zastavlja več; mnogo ljudi je že davno ugotovilo, da si je zastavilo cilje, ki so bili iz različnih vzrokov nedosegljivi in je prav tako že davno zaključilo s svojo večjo samomotivacijo; ostaja pa še določen sloj ljudi, ki je vse do sedaj z velikim upanjem čakal na uresničitev svojih želja, vendar je šele sedaj ugotovil, da je za izpolnitev le-teh potreben trd boj in so se vse preveč zanašali na to, da jih bo okolica za dobre rezultate sama od sebe nagradila. To bi bilo po eni strani logično, hkrati pa je tako mišljenje v teh časih skrajno naivno. Da se določene (lahko bi rekli tudi naivne) osebe torej dokopljejo do tega spoznanja, porabijo dosti več časa kot drugi; kmalu bi še svojo zadnjo priložnost skorajda zamudili. Prav to pa je potlej vzrok, da je njihova motiviranost tako silovita. Zavedajo se namreč dejstva, da jim je ostalo le še bore malo časa za uresničitev svojih želja in ciljev; bodisi v službi bodisi na osebnem področju. Seveda tudi obdobje upokojitve nudi še mnoge možnosti samouresničitve in dokazovanja svojih sposobnosti, pa vendar je za večino pomembnejši čas zaposlitve. Poleg tega je treba vedeti, da je ob uresničevanju ciljev v tem obdobju nepogrešljiv dejavnik telesno in duševno zdravje, ki pa s starostjo človeka vedno pogosteje in z gotovostjo zapušča.

Preden se taka oseba resnično aktivno motivira, ob predhodnem natančnem opazovanju svoje okolice in ljudi, ki so že davno dosegli, kar njim še vedno ni uspelo, ugotovi, da njen prvi korak nujno pelje k lastni spremembi samega sebe. To pa so že prve posledice motivacije in ena od teh, ki jo najprej pridobi, je **vera vase in v svoje sposobnosti**.

To je tudi ključ do samozavesti in duhovnega miru. Duh pa najbolje deluje takrat, kadar je v sebi trden in miren. Najlažje se je človeku vdati in dovoliti, da ga življenje razočara; za srečo je namreč potrebno precej več truda kot za nesrečo. S pozitivnim odnosom pa človek odpre vrata mnogim priložnostim.

Prav vsak človek nosi v sebi ogromno skritih darov, a njihov potencial le redko uporablja. Nič pa ni bolj izgubljeno kot neizkoriščen potencial. Eden takih skritih darov je prav gotovo optimizem. To ni zgolj pozitivno mišljenje, temveč je dejavnik, ki tako mišljenje podpira in skrbi, da bo potovanje proti ciljem teklo gladko. Drug tak dar je ustvarjalnost, kar ne pomeni, da človek iz nič nekaj ustvari ali pa da ga nenadoma prevzame navdih. Ustvarjalnost je navadno moč, da človek najde povezavo med dvema na videz nepovezanima stvarema ali idejama. Dejstvo je torej, da bi verjetno trajalo zelo dolgo, če bi čakali na navdih ali na nenaden napad ustvarjalnosti. Včasih se namreč najbolj ustvarjalne zamisli porodijo prav med delom in tako prinesejo odločilni preobrat pri projektu. Pomemben stranski produkt ustvarjalnosti je *nepričakovano odkritje*. Nepogrešljiv dejavnik, ki vpliva na uresničevanje ciljev, pa je navdušenje, ki ga prinaša spoznanje, da je vse mogoče in

da človek lahko uresniči svoje sanje. Bolj, ko je človek dejaven, bolj se pogloblja njegova **osebnostna rast**, ki je še kako pomembna na poti k uspehu. Rast pomeni udeležbo pri spreminjanju in prav nobena stvar ne dozori, ne da bi se spreminjala. Zorenje pa ni vedno lahko; včasih je lahko prav boleče. Kdor pred sabo nima nobenega cilja, se bo sprijaznil zgolj z dejstvom, da obstaja, in se pri preživetju opiral na druge, kdor pa si zastavlja cilje, ta se je odločil, da se bo boril vse življenje ter s tem rasel in *živel, zares živel*. Za uspešno samomotivacijo človek nujno potrebuje zdravje, saj le zdrav človek lahko proizvaja potrebno energijo in tudi zdrava misel nastane le v zdravem telesu. Mirno lahko potrdimo ugotovitev, da samomotivirano delovanje nastopi le, če ima oseba zalogo energije, iz katere črpa. Uspeh je torej odvisen od zdravja, telesne pripravljenosti, dobrega počutja in časa, ki ga človek vzame za počitek.

Kot tretjo, nezanemarljivo posledico motivacije lahko omenimo tudi **ljubezen do samega sebe**. Vsaka motivirana oseba jo občuti, sebe ceni in spoštuje. To ni nikakršen egoizem ali zagledanost vase. Je le spoznanje, da je vsak človek edinstven, da ima obilico sposobnosti in darov, ki naj bi jih delili z drugimi in uporabljal v dober namen. Človek, ki je odločen doseči določen cilj, je zagotovo pripravljen tudi na prepreke, ki ga čakajo na tej poti, saj se je za uspeh pripravljen truditi in boriti.

Tako je naslednja značilnost motivacije **premagovanje porazov**. Za nemotivirano osebo je značilno, da se bo porazom predala, medtem ko ima motiviran človek popolnoma drugačen odnos do njih. Prav vsakomur v življenju kdaj spodleti, vendar to postane poraz samo, če se človek prepusti. Pozitiven odnos do poraza pa je, da ga človek obravnava kot most. Nekateri se ustavijo na sredini in skočijo z njega (nemotivirani), drugi pa dojamajo, da je na drugem koncu čisto nov svet, samo treba je iti naprej; vsi mostovi nekam peljejo, vsi pa bi ponavadi radi šli naprej. Treba pa je vedeti, da porazi še zdaleč niso zgolj neprijetnosti, ki se ljudem dogajajo. Ob proučevanju le-teh se iz njih da veliko naučiti. Ob ugotovitvi njihovih vzrokov je malo možnosti, da bi se ponovno zgodili. Vsak poraz pa hkrati pove tudi to, da se je človek trudil, dokler pa se nekdo trudi, ne more biti poraženec in poraz ni sramota. Sramota je, če živiš brez ciljev, izzivov in tveganj. Iz poraza se le naučimo, kako naj *ne* delamo. Prav pri premagovanju porazov se pokažejo moči, za katere prej sploh nismo vedeli in jih brez boja tako ne bi nikoli odkrili. Človek se uči na napakah in resnična napaka je le, če neha poskušati.

**Postavljanje ciljev** je izrazita posledica motivacije. Nikoli ni prepozno, da bi si jih zastavili in če so zastavljeni realno, so s pozitivnim mišljenjem vedno dosegljivi.

**Uspešnost komuniciranja** je prav tako poznan rezultat motivacije.

Neodvisnost in odgovornost za svoje ravnanje prevzame nase le zrela in motivirana oseba, ki se ne zanaša na druge. Pomeni stalno prilagajanje trenutku in razvijanje samega sebe v smeri sposobnosti za pravilno delovanje. (Shinn, 1999)



## 4.1 IZOBRAŽEVANJE

Je eno pomembnejših posledic motivacije in mu je v tej nalogi namenjenega več prostora.

Zakaj se odrasli sploh izobražujejo? To vprašanje se v javnosti dokaj pogosto pojavlja. Kaj jim je to sploh potrebno, se sprašuje velika večina ljudi. Pa vendar je danes že veliko ljudi pripravljenih priznati in pristati na to, da se danes brez raznih novih znanj ne da shajati. V zadnjih letih daje takemu mišljenju poudarek vse več ljudi in izobraževanje postaja pomembna vrednota tudi pri odraslih. Motivi, ki posameznika vodijo v to smer, so pri vsakem posebej drugačni; od raznovrstnih spodbud in želja, interesov in potreb, do najbolj praktičnih razlogov in dolgoročnih ciljev, ki se že dotikajo samouresničevanja in vsestranskega razvoja osebnosti. Vsekakor ni poglavitni vzrok, da bi se odrasli učili, diploma ali spričevalo, vendar pa bodo to delali toliko časa, dokler bo družba v tako veliki meri priznavala papir in ne znanje.

Druga tendenca izobraževanja je splošna težnja ljudi, da v svojem življenju napredujejo. Nihče namreč ne želi ostati za vedno na tistem mestu na družbeni lestvici, kjer je začel, ko si je prvič pridobil svojo socialno in ekonomsko samostojnost. Potreba po napredovanju in osebnem razvoju je namreč ena človekovih temeljnih socialnih potreb in je tudi pod silo razmer ni mogoče povsem zadušiti. Eden od načinov za vzpon na družbeni lestvici je prav višanje osebne izobrazbe. Motivirani se tega oprimejo s ciljem pridobiti si večji ugled, izboljšati delovne pogoje, postati vplivnejši in nenazadnje izboljšati svoj materialni položaj. Pri veliki večini starejših ljudi, ki se odločijo za izobraževanje, najdemo predvsem motivacijo za učenje za doseg določenega konkretnega cilja. To velja predvsem za srednje ali manj izobražene ljudi, medtem ko se višje izobraženi ne odločajo za nadaljnje učenje. Tem ljudem je potreba po izobraževanju zgolj želja po nadaljnjem učenju, vendar brez konkretnih ciljev; njihov cilj je le vsestransko razvita osebnost. Prej omenjeni konkretni cilji so pri različnih izobraževancih različni, npr. želja, da se usposobijo za kak poklic, bolje plačano delo, socialna varnost in gotovost, sprememba delovnega mesta ipd. Pravzaprav je vsak izobraževanec svet zase. Na vztrajno izobraževanje vpliva mnogokrat kljub težavam še kak osrednji, čisto individualno obarvan motiv. Vsak posameznik ima za seboj svojo izjemno pot, ki jo je na tak ali drugačen način prehodil skozi življenje. Pri enem je tako v ozadju vseh motivov upor proti nekdanjemu zatiranju, ki ga je doživljal v svojem okolju, drugi meni, da je prej v življenju veliko zamudil, spet tretji hoče z izobraževanjem kompenzirati neuspehe, ki jih je doživel kje drugje, naslednji še išče svojo identifikacijo in si hoče priti na jasno, kaj zmore, in še in še je različnih motivov. Ob vseh teh motivih pa jim zagon za učenje poraste in ne popusti. Vedeti je potrebno, da se motivi spreminjajo, čeprav jih opazujemo pri istih ljudeh. Širše socialno okolje prinaša namreč nove vplive in ti spreminjajo vrste motivov. Spremembe so med drugim odvisne od tega, kakšen pomen in funkcijo ima izobraževanje v danem družbenem okolju. Ljudje pogosto izjavljajo, da so začeli čisto drugače razmišljati o svojem znanju, ko so prišli v novo sredino in so jim novi sodelavci s svojimi stališči in zgledom odprli pomen določenih znanj. Na osnovi socialnih vplivov se motivi razvrščajo predvsem v nadrejene in podrejene – glede na pomembnost. Na splošno pa ločijo avtorji nekaj osnovnih motivov za izobraževanje odraslih, in sicer jih delijo na pozitivne in negativne motive. Pozitivni pri odraslih pospešujejo izobraževanje, negativni pa ga zavirajo. Nekateri pozitivni motivi so:

- želja po napredovanju na delovnem mestu (tu samo znanje ni pomembno);
- želja po strokovnem izpopolnjevanju (ljubezen do stroke);
- želja po družbenoekonomskem in političnem izobraževanju (za posebne, npr. politične funkcije);
- želja po kulturni rasti (izenačevanje z ljudmi z višjo formalno izobrazbo);
- amaterski interesi (so eni od najdragocenejših motivov, vodijo pa v dokaj enostransko izobraževanje);
- prisila, direktiva (vpliv kolektiva, organizacije);
- zgled znancev in prijateljev (posnemanje, tekmovanje);

Nekateri negativni motivi:

- pomanjkanje ambicij (zlasti pri ženskem spolu);
- ozki interesi (značilno za zrela leta);
- pomanjkanje vere v izobraževalno akcijo v celoti;
- zadovoljstvo z obstoječim stanjem;
- nezaupanje v lastne sposobnosti;
- zgledovanje po znancih (tistih, ki se ne uče);
- pomanjkanje časa;
- nejasni cilji.

Negativne motive je potrebno odstranjevati, saj je bolje, da je človek brez motivov, kot pa da je pod vplivom negativnih. Odrasli se v resnici težko odločijo za ponovno pot izobraževanja; učenje jim namreč že davno ni več v navadi, zato imajo tisti, ki se za to odločijo, nedvomno zelo močne motive. Za njimi se pravzaprav skrivajo njihove osebne želje. Motivacija za izobraževanje se močno razlikuje glede na spol; odvisna je tako tudi od različnih funkcij in družbenih vlog, ki jih v življenju sprejemajo moški in ženske. Tako so pri moških bolj izraziti motivi in želje po strokovni rasti, karieri, zaslužku, boljši zaposlitvi ipd., ženske pa iščejo bolj socialne stike in zadovoljujejo razne primanjkljaje na področju svojih psihosocialnih potreb. Sicer pa motivacija za izobraževanje upada in narašča med drugim tudi z obsegom prostega časa, ki ga imajo ljudje na razpolago za učenje, zato je razumljivo, da se izobražuje več moških kot žensk, več samskih kot poročenih ipd. Pomemben faktor, ki vpliva na omenjeno motivacijo, je tudi družbeni položaj oziroma predstopnja izobrazbe. Trije najmočnejši motivi za pridobivanje izobrazbe pri odraslih so: napredovanje, tekmovanje in ugled. Motivi se namreč v posameznih življenjskih obdobjih spreminjajo in za zrelo obdobje je neizpodbitno dejstvo, da so se ljudje še dokaj množično pripravljani izobraževati. Deloma jim je ta proces olajšan tudi na podlagi dolgoletnih preteklih delovnih izkušenj. (Krajnc, 1982)

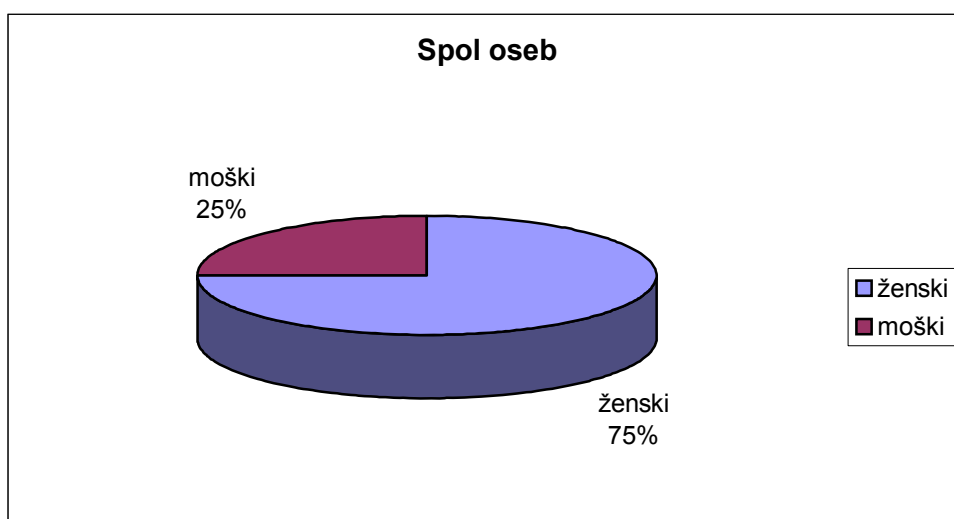
## 5 RAZISKAVA O UČINKIH OZIROMA POSLEDICAH MOTIVACIJE

Za raziskavo o omenjenih učinkih smo sestavili anketo, na katero nam je odgovorilo 72 oseb.

### 1. SPOL ANKETIRANCEV

Spol	Število	Odstotek
Ženski	54	75 %
Moški	18	25 %
<b>Skupaj</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 1: Spol anketiranih



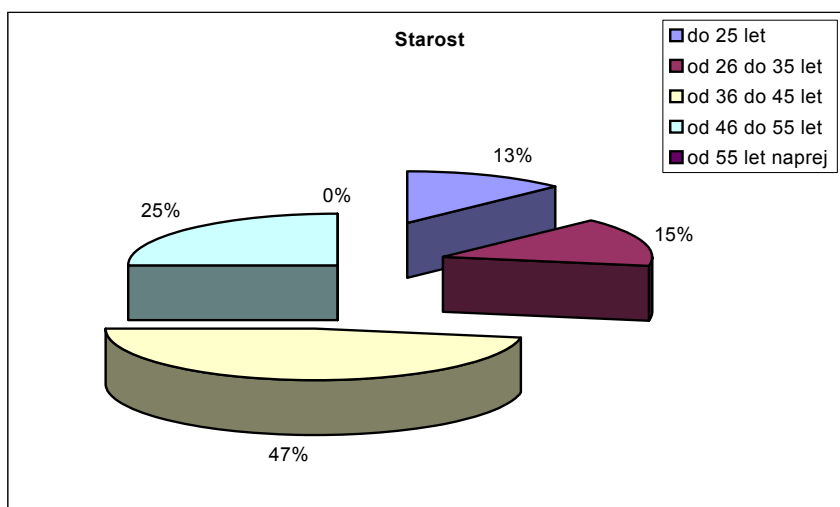
Graf 1: Spol anketiranih

Poslali smo 93 vprašalnikov in dobili 72 izpolnjenih. Vrnilo jih je 18 moških in 54 žensk, kar ponazarja gornji graf.

### 2. STAROST ANKETIRANCEV

STAROST	Število	Odstotek
Do 25 let	9	13 %
Od 26 do 35 let	11	15 %
Od 36 do 45 let	34	47 %
Od 46 do 55 let	18	25 %
Od 55 let naprej	0	0 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 2: Starost anketirancev



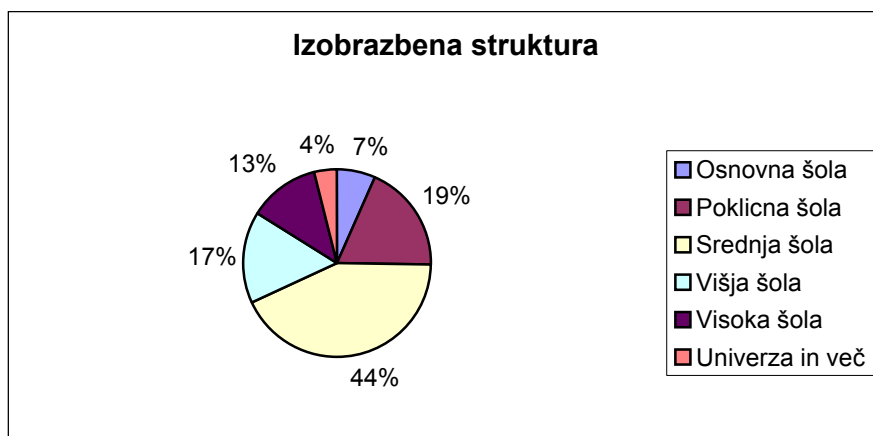
Graf 2: Starost anketirancev

Po gornji tabeli in grafu je očitno, da smo anketo izvedli med srednjo generacijo, in sicer je najmočnejše zastopana starost med 36. in 45. letom, 25 % je še starejših, ostalih 28 % anketirancev pa je mlajših.

### 3. STOPNJA IZOBRAZBE

Stopnja izobrazbe	Število	Odstotek
Osnovna šola	5	7 %
Poklicna šola	14	19 %
Srednja šola	32	44 %
Višja šola	12	17 %
Visoka šola	9	13 %
Univerza in več	3	4 %
<b>SKUPAJ:</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 3: Stopnja izobrazbe



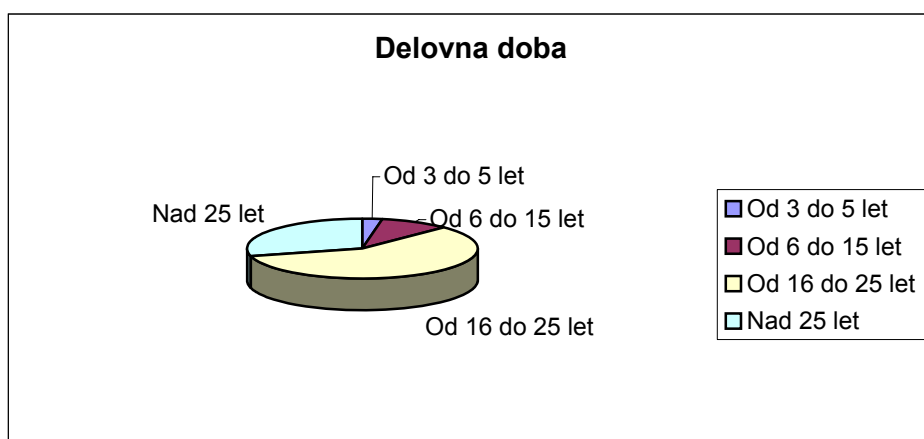
Graf 3: Stopnja izobrazbe

Po izobrazbi je bilo med anketiranci največ oseb s srednješolsko izobrazbo, temu sledijo osebe s poklicno šolo, nadalje z višjo, visoko, zatem osnovno in nazadnje z univerzitetno izobrazbo. Lahko torej rečemo, da je bil anketiran predvsem srednji sloj ljudi.

#### 4. DELOVNA DOBA

Delovna doba	Število	Odstotek
Od 3 do 5 let	2	3 %
Od 6 do 15 let	7	10 %
Od 16 do 25 let	42	58 %
Nad 25 let	21	29 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 4: Delovna doba



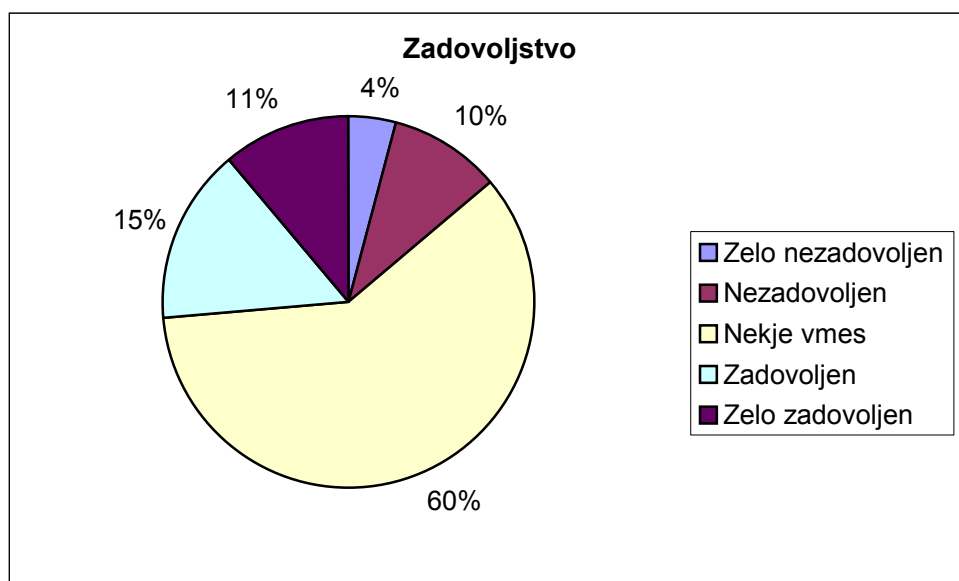
Graf 4: Delovna doba

Največ anketiranih je imelo od 16 do 25 let delovne dobe, in sicer 58 %, sledijo jim osebe z delovno dobo nad 25 let, 29 %, oseb z delovno dobo od 6 do 15 let je bilo 10 %, z delovno dobo od 3 do 5 let pa 3 %.

#### 5. KAKO STE ZADOVOLJNI S SVOJIM ŽIVLJENJEM?

Kako ste zadovoljni s svojim življenjem?	Število	Odstotek
1 – zelo nezadovoljen	3	4 %
2 – nezadovoljen	7	10 %
3 – nekje vmes	43	60 %
4 – zadovoljen	11	15 %
5 – zelo zadovoljen	8	11 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 5: Zadovoljstvo z življenjem



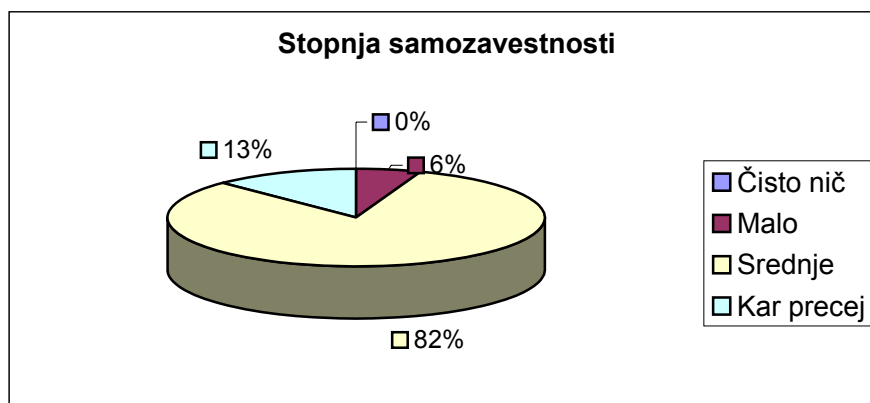
Graf 5: Zadovoljstvo z življenjem

60 % oseb je odgovorilo, da so nekje srednje zadovoljni s svojim življenjem, 15 % jih je zadovoljnih, 11 % je zelo zadovoljnih, 10 % nezadovoljnih in 4 % zelo nezadovoljnih.

## 6. OCENA SAMOZAVESTI

Koliko ste samozavestni?	Število	Odstotek
1 – čisto nič	0	0 %
2 – malo	4	6 %
3 – srednje	59	82 %
4 – kar precej	9	13 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 6: Samozavest



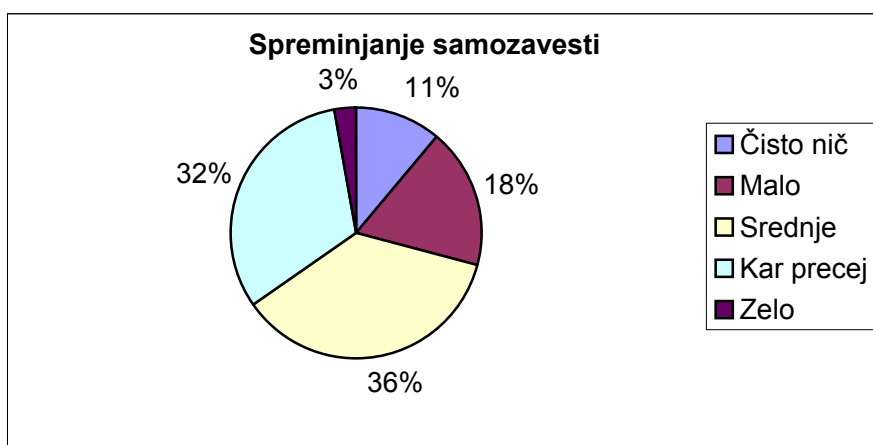
Graf 6: Samozavest

82 % anketiranih je svojo samozavest ocenilo kot srednjo, medtem ko je 13 % kar precej samozavestnih, 6 % vprašanih pa ima majhno mero samozavesti.

## 7. SPREMINJANJE SAMOZAVESTI

Se je vaša samozavest kaj spremenjala?	Število	Odstotek
Čisto nič	8	11 %
Malo	13	18 %
Srednje	26	36 %
Kar precej	23	32 %
Zelo	2	3 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 7: Spreminjanje samozavesti



Graf 7: Spreminjanje samozavesti

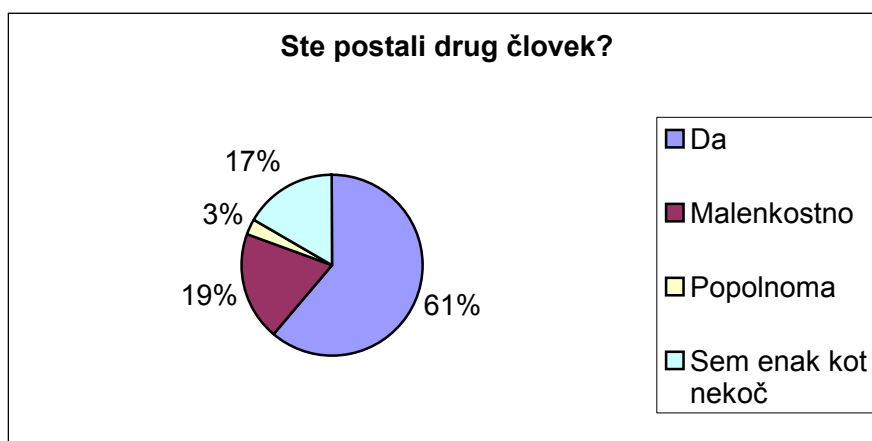
36 % vprašanih se je samozavest skozi življenje spreminjala nekje v srednji meji, pri 32 % pa je bila ta sprememba kar precejšnja. 18 % oseb je menilo, da so se v svoji samozavesti malo spremenili, 11 % pa pravi, da čisto nič, medtem ko so 3 % zaznali zelo veliko spremembo samozavesti.

#### 8. IMATE KDAJ OBČUTEK, DA STE POSTALI ČISTO DRUG ČLOVEK?

Ste postali drug človek?	Število	Odstotek
Da	44	61 %
Malenkostno	14	19 %
Popolnoma	2	3 %
Sem enak kot nekoč	12	17 %
<b>SKUPAJ:</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 8: Ste postali drug človek?





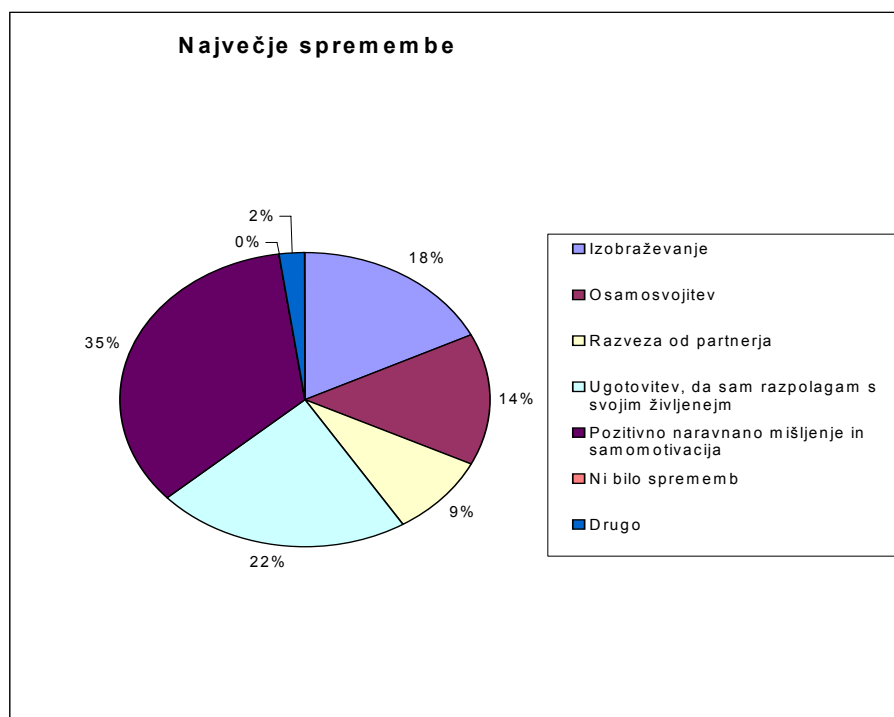
Graf 8: Ste postali drug človek?

61 % oseb je misli, da so skozi dosedanja leta življenja postali drug človek, 19 % jih ocenjuje, da so se le malenkostno spremenili. 17 % jih meni, da so še vedno enaki kot nekoč in le 3 % vprašanih meni, da so postali povsem drug človek.

#### 9. KATERE SO BILE VAŠE NAJVEČJE SPREMEMBE?

Največje spremembe	Število	Odstotek
Izobraževanje	16	18 %
Osamosvojitvev	13	14 %
Razveza od partnerja	8	9 %
Ugotovitev, da sam razpolagam s svojim življenjem	20	22 %
Pozitivno naravnano mišljenje in samomotivacija	31	34 %
Ni bilo sprememb	0	0 %
Drugo	2	2 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>90</b>	<b>100 %</b>

Tabela 9: Največje spremembe



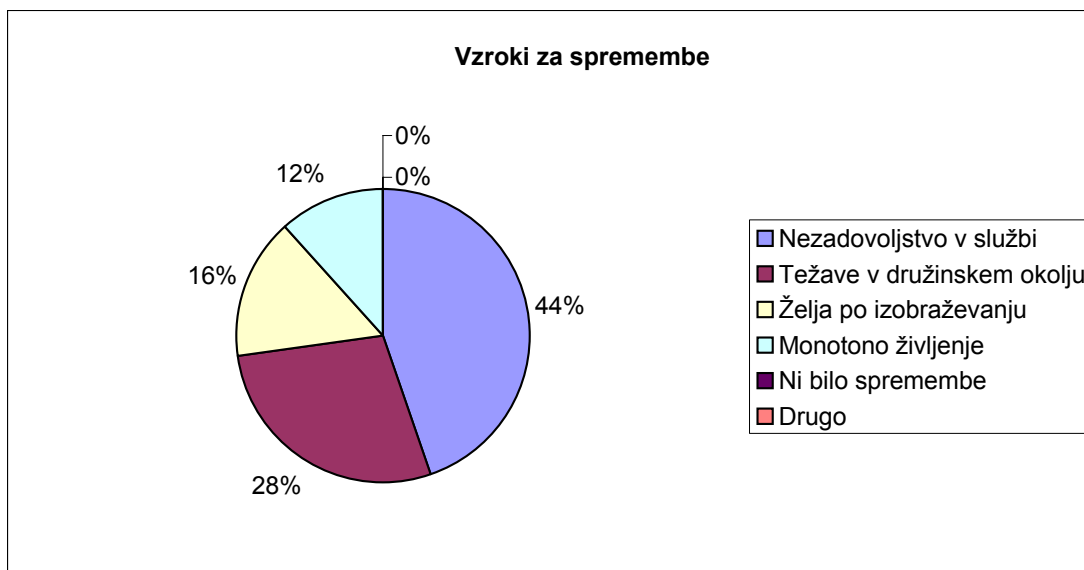
**Graf 9: Največje spremembe**

Na to vprašanje je največ, in sicer 34 % vprašanih, odgovorilo, da je bila zanje največja sprememba, da so svoje mišljenje in samomotivacijo usmerili na pozitivno raven, za 22 % anketiranih je bila največja sprememba ugotovitev, da sami razpolagajo s svojim življenjem; 18 % je občutilo največjo spremembo, ko so se pričeli izobraževati, za 14 % pa je bila poglavitna sprememba osamosvojitvev. 9 % vprašanih je največjo spremembo doživelo z razvezo od partnerja. 2 % oseb je izbralo drug odgovor, ki ga je bilo potrebno poljubno izbrati, in sicer so izbrali največjo spremembo, ko so si ustvarili družino in kot drugo so navedli menjavo službe.

#### 10. KAJ JE BILO VZROK SPREMEMBI, ČE JE DO NJE PRIŠLO?

Kaj je bil vzrok spremembi?	Število	Odstotek
Nezadovoljstvo v službi	46	44 %
Težave v družinskem okolju	29	28 %
Želja po izobraževanju	16	16 %
Monotono življenje	12	12 %
Ni bilo spremembe	0	0 %
Drugo	0	0 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>103</b>	<b>100 %</b>

**Tabela 10: Vzroki za spremembe**



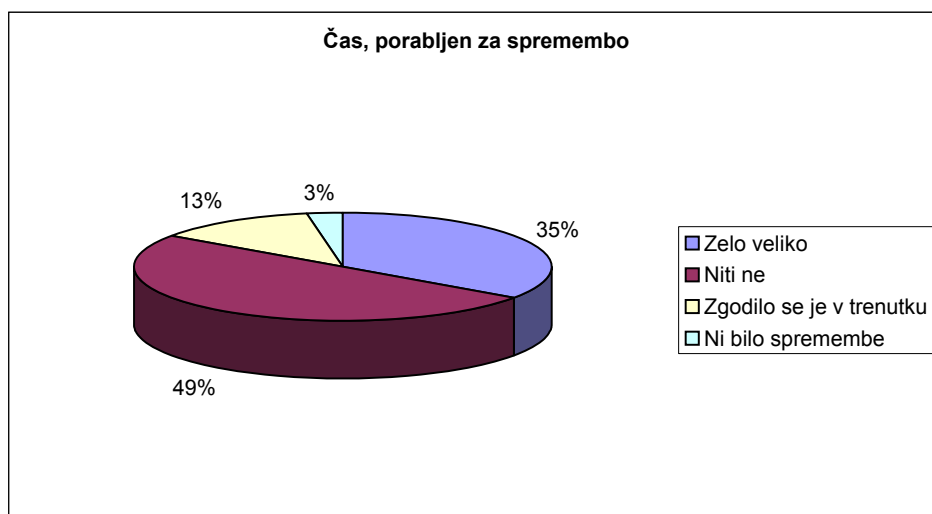
Graf 10: Vzroki za spremembe

Najpomembnejši vzrok, ki je 44 % oseb privedel do sprememb, je bilo pri anketiranih nezadovoljstvo v službi, za 28 % vprašanih pa težave v družinskem okolju. 16 % oseb je prišlo do spremembe zaradi velike želje po izobraževanju, 12 % pa zaradi monotonega življenja.

#### 11. STE POTREBOVALI VELIKO ČASA, DA STE NAREDILI ODLOČILNI KORAK K SPREMEMBI?

Ste potrebovali veliko časa za spremembo?	Število	Odstotek
Zelo veliko	25	35 %
Niti ne	36	50 %
Zgodilo se je v trenutku	9	13 %
Ni bilo spremembe	2	3 %
<b>SKUPAJ:</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 11: Čas za spremembe



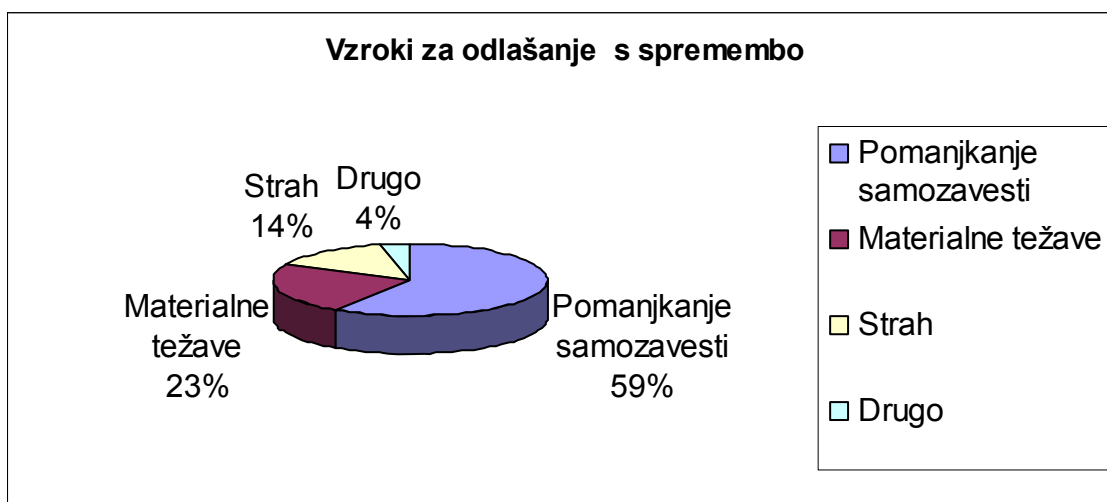
Graf 11: Čas za spremembe

49 % oseb je izbralo odgovor, da niti niso potrebovali veliko časa, da so naredili odločilni korak, ki jih je privedel do spremembe, medtem ko je 35 % anketiranih za ta korak potrebovalo zelo veliko časa. Za 13 % oseb je sprememba prišla v trenutku – nenačrtovano, 3 % pa jih je odgovorilo, da zanje še ni bilo spremembe.

## 12. ZAKAJ STE TAKO DOLGO ODLAŠALI S TO SPREMEMBO?

Zakaj ste tako dolgo odlašali s to spremembo?	Število	Odstotek
Pomanjkanje samozavesti	49	59 %
Materialne težave	19	23 %
Strah	12	14 %
Drugo	3	4 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>83</b>	<b>100 %</b>

Tabela 12: Vzroki za odlašanje



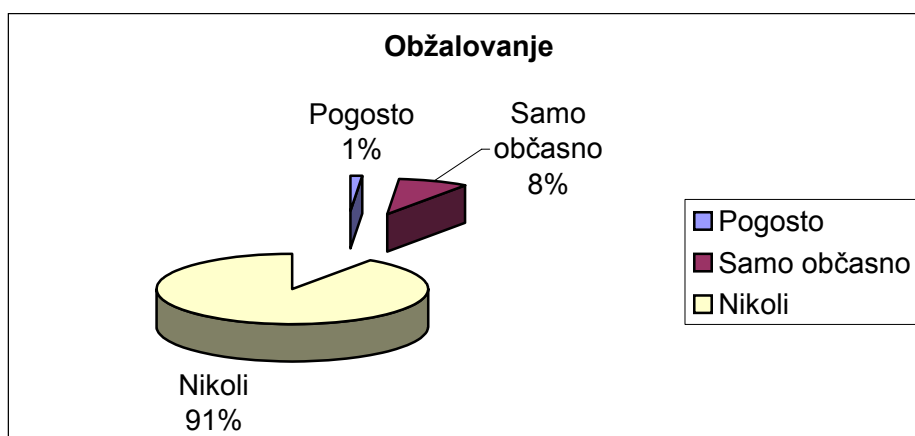
Graf 12: Vzroki za odlašanje

Največ anketiranih oseb je tako dolgo razmišljalo, se odločalo in čakalo, da bi naredili začetni korak k spremembi zaradi pomanjkanja samozavesti, in sicer je bilo takih oseb kar 59 %. Za 23 % so bile vzrok materialne težave, za 14 % strah pred spremembo, za 4 % pa so bili ovira drugi vzroki, in sicer: družina in pomanjkanje časa.

### 13. VAM JE BILO KDAJ ŽAL ZA TO?

Vam je bilo kdaj žal za to?	Število	Odstotek
Pogosto	1	1 %
Samo občasno	6	8 %
Nikoli	65	90 %
<b>Skupaj</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 13: Ste to kdaj obžalovali?



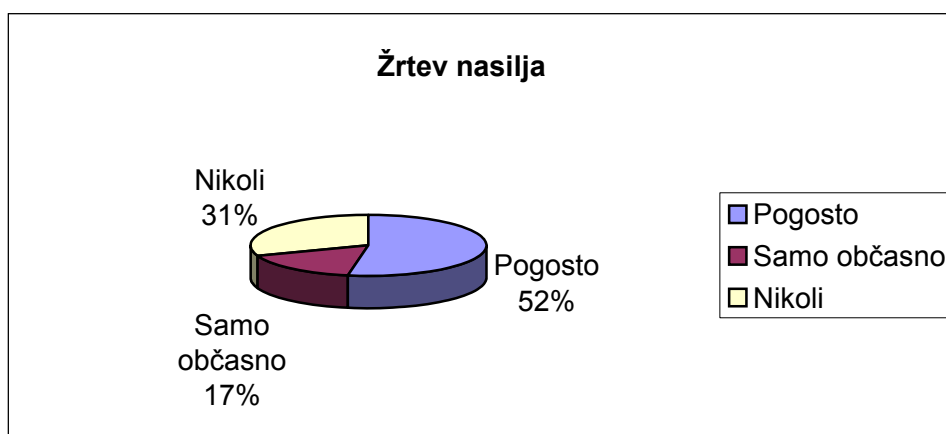
Graf 13: Ste to kdaj obžalovali?

Skoraj večina anketiranih, in to kar 91 %, je na to vprašanje odgovorilo, da storjenega koraka k spremembam niso nikoli obžalovali, 8 % jih je občasno obžalovalo, 1 % pa se to pogosto dogaja.

#### 14. STE BILI KDAJ ŽRTEV PSIHIČNEGA ALI FIZIČNEGA NASILJA?

Ste bili kdaj žrtev psihičnega ali fizičnega nasilja?	Število	Odstotek
Pogosto	38	53 %
Samo občasno	12	17 %
Nikoli	22	31 %
<b>Skupaj</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 14: Žrtev nasilja



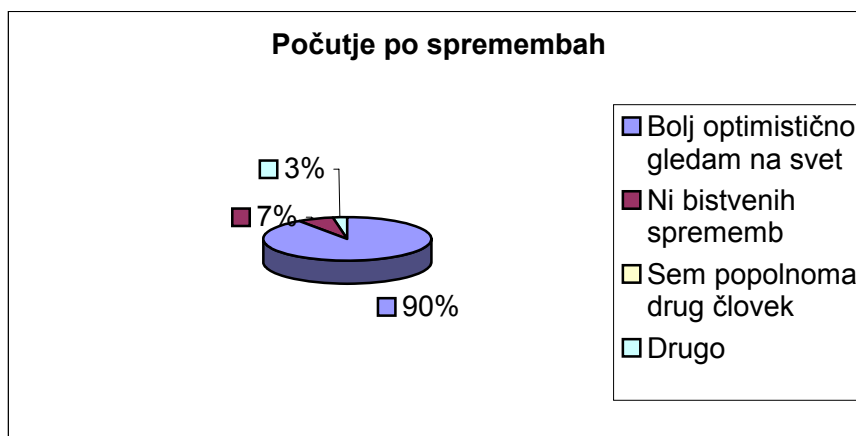
Graf 14: Žrtev nasilja

52 % anketirancev je odgovorilo, da so bili pogosto žrtve psihičnega ali fizičnega nasilja, 31 % tega ni nikoli doživelo in 17 % jih je odgovorilo, da so to doživljali občasno.

#### 15. ČE STE V ŽIVLJENJU NAPREDOVALI ALI DOŽIVELI DOLOČENE SPREMEMBE, KAKO SE SEDAJ POČUTITE?

Kako se po spremembah počutite?	Število	Odstotek
Bolj optimistično gledam na svet.	65	90 %
Ni bistvenih sprememb.	5	7 %
Sem popolnoma drug človek.	0	0 %
Drugo	2	3 %
<b>Skupaj</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 15: Počutje po spremembi



*Graf 15: Počutje po spremembi*

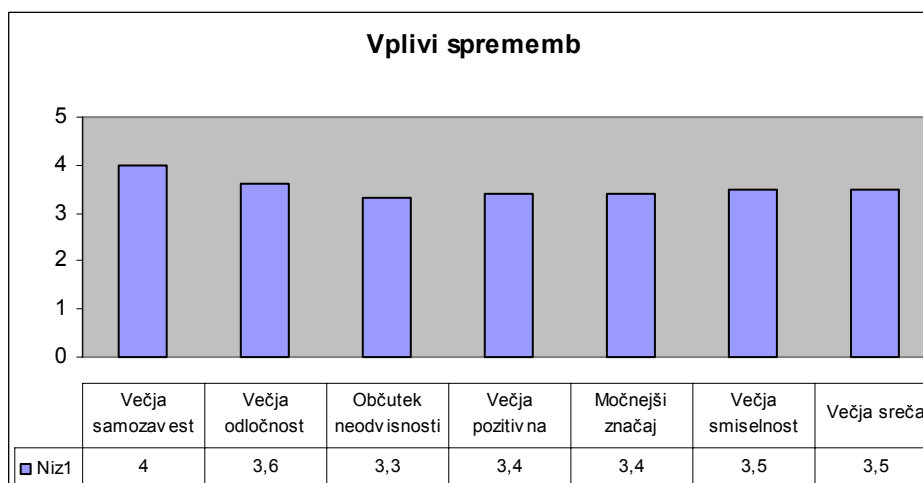
Po določeni spremembi, ki so jo osebe doživele, jih ima kar 90 % bolj optimističen pogled na svet kot pred tem, za 7 % ni bistvenih sprememb, 3 % pa je izbralo oz. napisalo drug odgovor, in sicer, da šele sedaj vedo, da v sebi skrivajo več moči, kot so si mislili pred tem in da ne občutijo več tistega strahu, kot so ga imeli mnogokrat prej.

#### 16. V KOLIKŠNI MERI OBČUTITE NAVEDENE SPREMEMBE?

1 – pomeni sploh ne občutim; 2 – občutim občasno; 3 – nekje vmes; 4 – občutim pogosto; 5 – občutim vedno

Spremembe	1 – ne občutim	2 – občasno Občutim	3 – nekje vmes	4 – pogosto občutim	5 – vedno občutim	Srednja Vrednost
Večja samozavest	0,0 %	2,8 %	15,3 %	62,5 %	19,4 %	<b>4</b>
Večja odločnost	0,0 %	9,7 %	34,7 %	44,4 %	11,1 %	<b>3,6</b>
Občutek neodvisnosti	5,6 %	8,3 %	38,9 %	41,7 %	5,6 %	<b>3,3</b>
Večja pozitivna miselna naravnost	0,0 %	16,7 %	44,4 %	20,8 %	18,1 %	<b>3,4</b>
Močnejši značaj	1,4 %	11,1 %	44,4 %	33,3 %	9,7 %	<b>3,4</b>
Večja smiselnost življenja	0,0 %	16,7 %	31,9 %	38,9 %	12,5 %	<b>3,5</b>
Večja sreča	0,0 %	13,9 %	34,7 %	34,7 %	16,7 %	<b>3,5</b>

*Tabela 16: Občutki po spremembi*



Graf 16: Občutki po spremembi

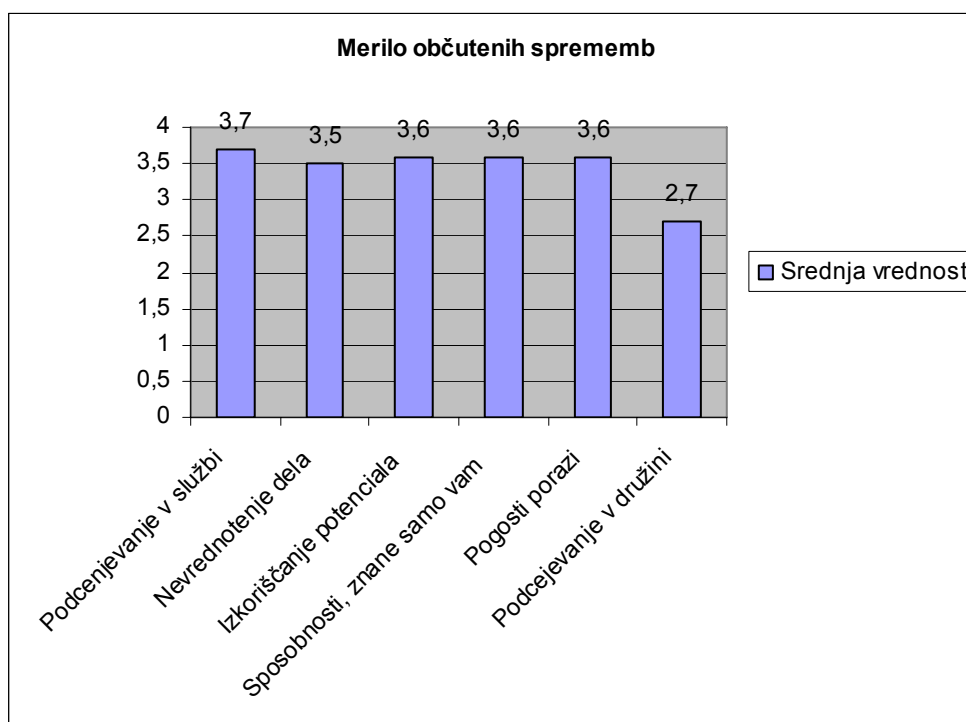
Pri tem vprašanju sem glede na skupne odgovore izračunala srednjo vrednost, po kateri je prednjačil odgovor, da največjo spremembo vprašani občutijo v večji samozavesti, tej pa sledi večja odločnost. Nadalje sta si enaki večja sreča in večja smiselnost življenja, temu pa sledi še večja pozitivna miselna naravnost in močnejši značaj. Na zadnjem mestu pa je sprememba, ki so jo najmanjkrat izbrali, to je občutek neodvisnosti.

17. KOLIKO SO VAS POSAMEZNI DEJAVNIKI MOTIVIRALI ZA SPREMEMBO?  
Pri tem pomeni: 1 – čisto nič, 2 – malo, 3 – nekje vmes, 4 – kar precej, 5 – zelo.

Duševno doživljanje	1 – čisto nič	2 – malo	3 – nekje vmes	4 – precej	5 – zelo	Srednja vrednost
Podcenjevanje v službi	2,8 %	1,4 %	27,8 %	58,3 %	9,7 %	<b>3,7</b>
Nezadostno vrednotenje dela	8,3 %	8,3 %	36,1 %	23,6 %	23,6 %	<b>3,5</b>
Izkoriščanje potenciala	11,1 %	4,2 %	30,6 %	26,4 %	27,8 %	<b>3,6</b>
Sposobnosti, znane samo vam	2,8 %	1,4 %	51,4 %	25,0 %	19,4 %	<b>3,6</b>
Pogosti porazi	8,3 %	2,8 %	38,9 %	23,6 %	26,4 %	<b>3,6</b>
Podcejevanje v družini	26,4 %	5,6 %	43,1 %	22,2 %	2,8 %	<b>2,7</b>

Tabela 17: Motivacija za spremembo





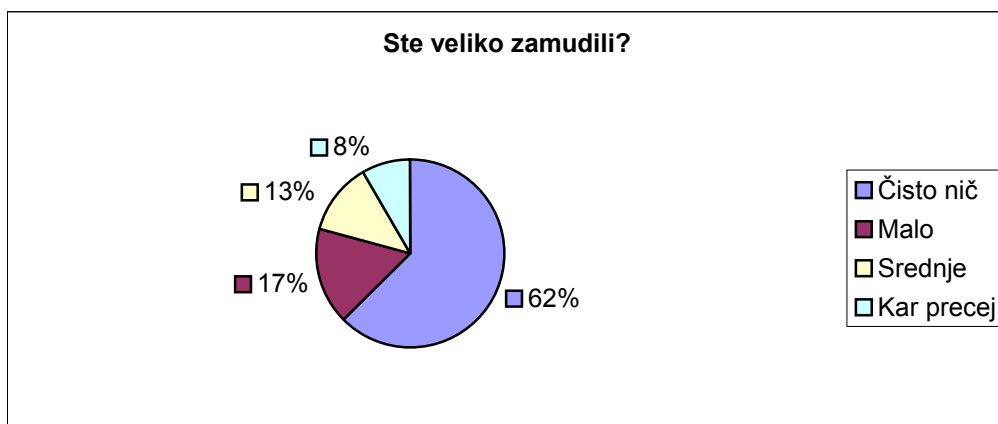
Graf 17: Motivacija za spremembe

Glede na gornje vprašanje, koliko so posamezni dejavniki anketirane motivirali za spremembe, je bila najvišja izračunana srednja vrednost pri podcenjevanju v službi. Naslednjo stopnjo so si enakovredno delili dejavniki: pogosti porazi, izkoriščanje potenciala in sposobnosti, znane samo vam (anketirancem). Temu je sledilo premajhno vrednotenje dela, nato pa še zadnje – podcejevanje v družini.

#### 18. KOLIKO MISLITE, DA STE V ŽIVLJENJU ZAMUDILI?

Koliko ste v življenju zamudili?	Število	Odstotek
1 – čisto nič	45	63 %
2 – malo	12	17 %
3 – srednje	9	13 %
4 – kar precej	6	8 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 18: Zamujene priložnosti



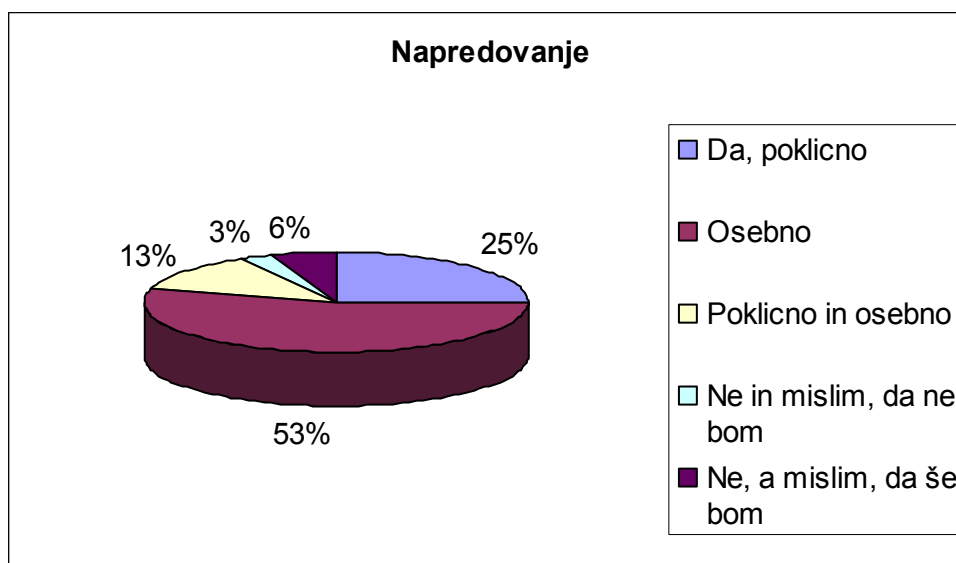
Graf 18: Zamujene priložnosti

62 % vprašanih je menilo, da v življenju niso ničesar zamudili, 17 %, da so malo zamudili, 13 % se jih je odločilo za srednjo mejo in samo 8 % jih je menilo, da so v življenju zamudili precej.

#### 19. STE KAKORKOLI NAPREDOVALI?

Ste kakorkoli napredovali?	Število	Odstotek
Da, poklicno	18	25 %
Osebno	39	54 %
Poklicno in osebno	9	13 %
Ne in mislim, da ne bom	2	3 %
Ne, a mislim, da še bom	4	6 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 19: Napredovanje



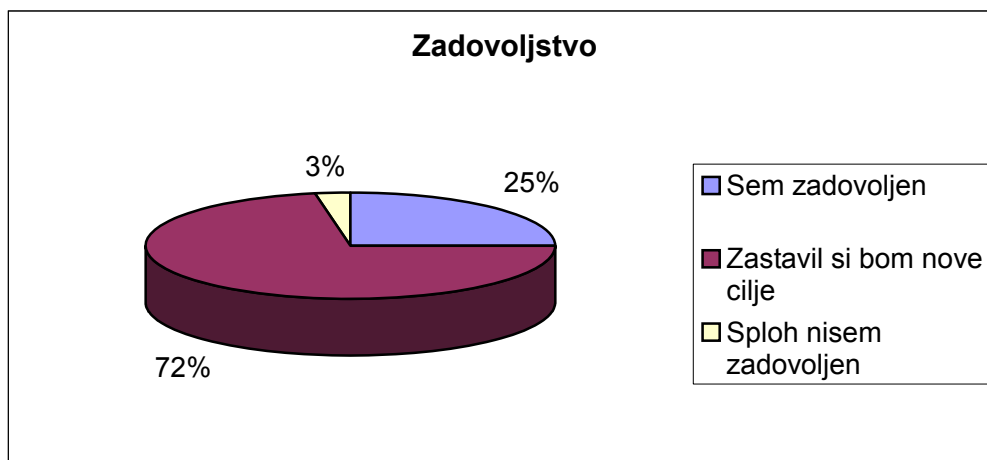
Graf 19: Napredovanje

Pri tem vprašanju je bila velika večina anketirancev enotnega mnenja, da so najbolj napredovali na osebno področju, in sicer je tako odgovorilo 53 % vprašanih, medtem ko jih je 25 % odgovorilo, da so napredovali poklicno, 13 % jih je napredovalo poklicno in osebno, 3 % pa niso napredovali na nobenem področju in so prepričani, da tudi v prihodnje ne bodo. 6 % vprašanih je optimistično odgovorilo, da bodo napredovali v prihodnosti.

#### 20. STE ZADOVOLJNI S SEDANJOSTJO ALI STE ODLOČENI ITI NAPREJ PO POTI USPEHA?

Ste zadovoljni ali ste odločeni iti naprej po poti uspeha?	Število	Odstotek
Sem zadovoljen	18	25 %
Zastavil si bom nove cilje	52	72 %
Sploh nisem zadovoljen	2	3 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 20: Zadovoljstvo



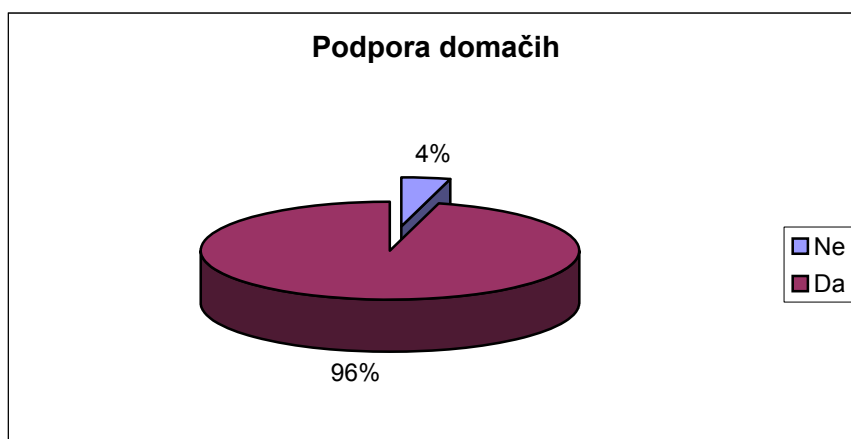
Graf 20: Zadovoljstvo

Na zastavljeno vprašanje, kako so s sedanjim življenjem zadovoljni, jih je kar 72 % odgovorilo, da si bodo zastavili nove cilje, 25 % jih je zadovoljnih, 3 % pa sploh niso zadovoljni.

#### 21. ALI VAS DOMAČI PODPIRAJO PRI VAŠIH CILJIH?

Ali vas doma podpirajo?	Število	Odstotek
Ne	3	4 %
Da	69	96 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 21: Podpora domačih



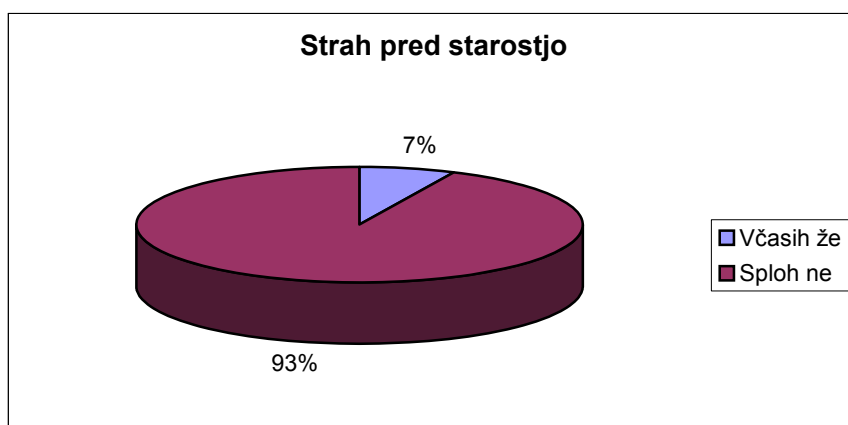
Graf 21: Podpora domačih

96 % vprašanih ima pri svojih zastavljenih ciljih doma podporo, le 4 % pa te podpore nimajo.

## 22. SE BOJITE STAROSTI IN UPOKOJITVE?

Se bojite starosti, upokojitve?	Število	Odstotek
Zelo	0	0 %
Včasih že	5	7 %
Sploh ne	67	93 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 22: Strah



Graf 22: Strah

Starosti in upokojitve se ne boji kar 93 % vprašanih, 7 % pa ta strah občuti le včasih.

## 23. KAJ SVETUJETE SVOJIM OTROKOM GLEDE NA SVOJE IZKUŠNJE IN SE VAM ZDI NAJBOLJ POMEMBNO?

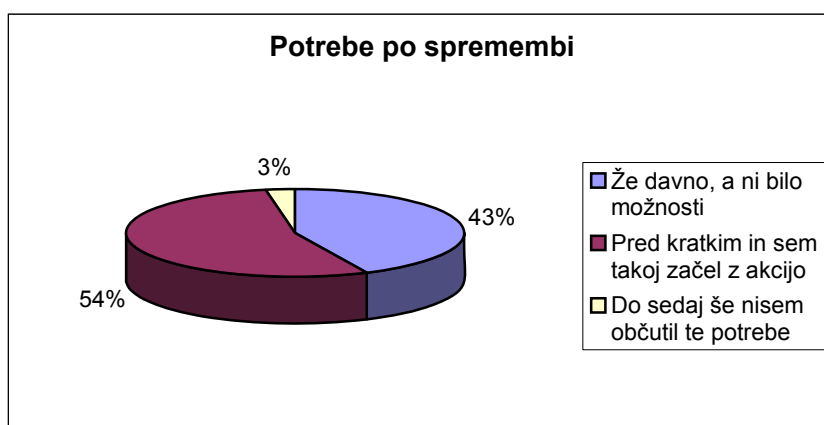
Tu je največ anketirancev napisalo, da svetujejo svojim otrokom, naj bodo vztrajni in naj zaupajo vase, saj bo tako uspeh prišel slej ko prej. Naročajo jim, naj ravnajo po svoji lastni presoji in naj se zavedajo, da so rezultati posledica velikega truda in vloženega dela. Za veliko oseb je pomembno, da bi njihovi otroci živeli pošteno in verjeli tudi v lepšo plat življenja. Pomembno se jim zdi, da otroci brezpogojno vztrajajo na poti k svoji osebni sreči. Najbolj poudarjajo osebno zadovoljstvo. Pomembno je, da zna človek najti neko samozavest dovolj zgodaj v mladosti, samozadovoljstvo in pozitivno naravnost, saj je sam svoje sreče kovač. Veliko jih svetuje svojim otrokom, naj ne dovolijo, da bi drugi razpolagali z njihovim življenjem. Pomembno se jim zdi tudi dejstvo, ki ga otrokom dajejo kot napotek, in sicer, naj se nikoli ne zanašajo, da jim bo karkoli podarjeno, temveč se lahko zanesejo edino na rezultate svojega truda in dela.

Svetujejo jim tudi, naj se izogibajo strahu, naj imajo trdno vero vase, ko bodo stopali naprej.

#### 24. KDAJ STE ZAČUTILI, DA POTREBUJETE DOLOČENE SPREMEMBE?

Kdaj ste začutili, da rabite spremembe?	Število	Odstotek
Že davno, a ni bilo možnosti.	31	43 %
Pred kratkim in sem takoj začel z akcijo.	39	54 %
Do sedaj še nisem občutil te potrebe.	2	3 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>72</b>	<b>100 %</b>

Tabela 23: Potrebe po spremembi



Graf 23: Potrebe po spremembi

54 % anketirancev je potrebo po spremembah začutilo pred kratkim in začelo takoj z uresničevanjem, 43 % pa je to začutilo že davno, vendar zaradi različnih vzrokov ni bilo možno ukrepati prej, 3 % pa menijo, da te potrebe še sploh niso začutili.

#### POVZETEK REZULTATOV ANKETE

Glede na dejstvo, da je na anketo odgovarjala večina starejših oseb, starih od 36 do 45 let, smo podobne rezultate oz. odgovore pričakovali. Za seboj imajo že dokaj dolgo delovno dobo, tako da že delajo določene zaključke o svojem življenju. Na splošno vemo, da je več ljudi s svojim življenjem nezadovoljnih kot zadovoljnih in so doživeli že kar veliko sprememb. Ena od pomembnih je bila po pričakovanju sprememba v njihovi samozavesti. Ta je pravzaprav za vsako spremembo nujno potrebna. Jasno je, da ta skozi daljše obdobje ljudi na podlagi določenih izkušenj narašča, v mladosti pa je bila premalo izražena. Pozitivnih in negativnih vzrokov in sprememb je seveda lahko zelo veliko. Vedno je nameč čas tisti, ki človeka utrjuje in mu prinaša tudi določena pozitivna spoznanja o sebi. Prinese pa večini tudi neko

energijo in odločnost, da se pripravi spremeniti sebe in svoje življenje v marsikaterem smislu. Kot sem že omenila, sem podobne odgovore pričakovala, to pa verjetno zato, ker sem tudi sama v podobnih srednjih letih življenja in na lastni koži občutila dogajanja, ki vplivajo na življenje ljudi skozi posamezna življenjska obdobja. Vedeti moramo, da je človek živo bitje, ki je podvrženo nenehnim spremembam in vplivom okolja ter notranjim procesom. Največje spremembe so anketirani doživeli, ko so končno ugotovili, da s svojim življenjem izključno sami razpolagajo in se jim je zaradi tega tudi spremenil pogled na življenje, saj nanj sedaj gledajo dosti bolj pozitivno. Ugotovili so tudi, da jih izobraževanje bolj vpne v aktivnost in tako lahko še marsikaj koristnega naredijo za skupnost. Dolgoletno nezadovoljstvo v službi, pa tudi v domačem okolju, ter želja po izobrazbi in aktivnem življenju jih je po mnogih letih pasivnosti aktivirala k določenim spremembam. Večina za ta odločilni korak ni potrebovala veliko časa, veliko pa jih je dolgo odlašalo zaradi različnih vzrokov; predvsem zaradi pomanjkanja samozavesti, pa tudi zaradi finančnih težav in pomanjkanja časa. Kot smo predvidevali, pa večini za storjeni korak ni bilo nikoli žal. Presenetil nas je večinski odgovor anketiranih, da so bili pogosto žrtve psihičnega ali fizičnega nasilja, kar pa je pravzaprav v skladu s življenjskimi razmerami sedanje družbe, vendar je to zaskrbljujoč podatek. Po doživetih spremembah je bilo pričakovati večje splošno zadovoljstvo pri večini in to so tudi potrdili.

V tej anketi pa smo ugotovili, da so bili poglobilni vzroki, ki so osebe motivirali, različni negativni predhodni dejavniki in porazi, kar jim je pravzaprav aktiviralo dodatno motivacijsko energijo. Presenetljiv pa je bil odgovor večine, da kljub srednjim letom ne čutijo, da bi v življenju kaj dosti zamudili. Iz tega sklepamo, da so prav iz doživetih sprememb nabrali močno novo motivacijsko energijo, ki jih žene naprej k uresničevanju novih ciljev. Tako so tudi močno osebno (nekateri pa tudi poklicno) napredovali, kar je najpomembnejši dejavnik za zadovoljstvo s samim seboj. To pa je verjetno tudi velik razlog, da jih ni strah starosti in upokojitve.

## 6 ZAKLJUČEK

### 6.1 OCENA UČINKOV

V zaključku svoje diplomske naloge sem prišla do določenih sklepnih ugotovitev. V njej sem raziskovala vzroke povečanja motivacije v kasnejšem – zrelem življenjskem obdobju. Seveda je treba nujno povedati, da se motivacija s staranjem oz. prehajanjem v zrelo obdobje ne povečuje vedno. Zelo veliko je primerov, ko ta v kasnejših letih celo usahne in zamre. Da se poveča, morajo biti namreč izpolnjeni določeni pogoji (hierarhija potreb po Maslowu). Z gotovostjo lahko trdimo, da je eden od teh npr. zadovoljivo zdravstveno stanje. Če izgubimo zdravje, nam kaj verjetno pade motivacija za doseg ciljev. Samo korak nas torej loči od motivacije k demotivaciji. Kadar nas tarejo hude finančne stiske, se prav gotovo ne bomo odločali za dodatno izobraževanje, da bi s tem zadostili potrebi po osebnotnem razvoju oz. napredku. Verjetno bo tedaj naš prvi cilj izboljšati svoje materialno oz. finančno stanje.

S temi in podobnimi primeri želim pojasniti dejstvo, da vsak pač ni sam kriv za svojo demotivacijo; ta je namreč odvisna tudi od različnih zunanjih dejavnikov, na katere mnogokrat nimamo vpliva. Da se pozitivno osebnotno razvijamo in na različnih področjih napredujemo, morajo na vsak način biti izpolnjeni osnovni pogoji za življenje in zato nikoli ne obsojajmo sočloveka, ki je »na dnu«, ker nikoli ne poznamo vzrokov, ki so ga tja pahnil. Že jutri se namreč lahko zgodi, da mu bomo delali družbo.

Kot rečeno, sem v svoji nalogi obravnavala motiviranje ljudi. Na podlagi vprašalnika, primerov, navedenih v začetku naloge in svojih lastnih izkušenj, sem prišla do pomembnih ugotovitev.

1. Motivacija se stalno stopnjuje pri osebah, ki jim v življenju gre vse gladko in nekako samoumevno doživljajo uspeh za uspehom brez posebnega truda.
2. Motivacija prične nenadoma bliskovito naraščati po prejšnjih neuspehih, ki so se vrstili drug za drugim. Tu je motivacija posledica jasne osebne odločitve in kar nas tu mogoče čudi, je dejstvo, da so prav zaporedni neuspehi osebo nenadoma močno motivirali.

To je zelo važno spoznanje. Iz tega namreč sledi, da se ob neuspehu nikakor ne smemo prepustiti demotivaciji; raje razmislimo, kaj lahko iz tega koristnega pridobimo. Mogoče pa je prav ta neuspeh ključ do tistega velikega uspeha, ki si ga želimo, a ga še niti slutimo ne. In tako se mnogokrat zgodi, da smo nazadnje hvaležni za neuspeh ali bolečo izkušnjo. Tako kot se na napakah učimo, pa na neuspehih in spodrseljajih osebnotno rastemo.

Življenjske izkušnje nas učijo, da moramo s svojim življenjem pričeti sami razpolagati. Nikoli ni tako pomembna okolica in njeno mišljenje o nas, kot je pomemben naš notranji glas, ki nam narekuje, kakšne so naše želje, potrebe in ne nazadnje zmožnosti, za katere morda vemo samo še mi. Na nas je, da jih pokažemo tudi drugim; zato pa je potrebna zadovoljiva mera samozavesti in energije. Možnosti, da svoje življenje izboljšamo, je v vsakem od nas ogromno. Nihče namreč ne živi tako popolno, da ne bi potreboval nobene izboljšave.

Izobraževanje je v današnjem času ena od pomembnih oblik osebne izpolnitve. K sreči nam je v zadnjem obdobju dosti bolj dostopna kot v preteklosti, saj jo spodbujajo povesod; v podjetjih, ustanovah, skratka – na državnem nivoju. Te



možnosti so danes že v vsakem večjem kraju oz. občini, marsikje jih tudi finančno podpirajo. Te možnosti so zagotovo tudi med vzroki, da smo se nekateri šele v zrelih letih odločili za nadaljnje izobraževanje. Bolje namreč pozno, kot pa nikoli; a kot rečeno: izpolnjeni so morali biti določeni pogoji.

Drug tak primer osebnostnega napredka je npr. razveza od nasilnega partnerja. Žal smo mi še tista generacija, ki je odraščala v pretežno patriarhalnem okolju. Naše mame so bile pogosto nezaposlene, skrbele so za dom in družino in bile brez lastnega dohodka odvisne od očetovega – moževega zaslužka. Naj so bile razmere v zakonu še bolj težavne, avtomatično so bile že materialno odvisne od moža in tako niso imele nobenih možnosti za razvezo. Časi so se spremenili, saj je danes skoraj vsaka ženska zaposlena in ima svoj dohodek. Ni več na vsak način prisiljena prenašati razne vrste nasilja v družini s strani partnerja, čeprav odločitev za tak korak kljub vsemu nikakor ni lahka, pa vendar je možna in ko žrtev po dolgih letih zbere pogum za tako odločitev, je to ne samo veliko olajšanje, še večji je njen korak v osebnostnem napredku.

Še in še bi lahko naštevali primere, ki motivirajo osebo, da doseže zeleni cilj. Dejstvo je, da tudi taka motiviranost potrebuje določen čas in energijo, ki mnogokrat nastaja na podlagi negativnih izkušenj.

Pomembno za vsakega posameznika je, da se v vsakem trenutku zaveda, da je vedno treba stopati samo naprej in si, glede na različna obdobja, zastavljati primerne cilje – truditi se, da vsako življenjsko obdobje preživimo čim bolj kvalitetno. Zadovoljstvo s svojim življenjem je namreč osnovni cilj vsakega človeka, zato **BODIMO SAMI SVOJE SREČE KOVAČI.**

## **LITERATURA IN VIRI**

### Knjige:

- Clarkson, P. (1994) Ahilov sindrom, Julija Pergar, Ljubljana.
- Cox, P. (2003) Človek mora imeti sanje, Lisac & Lisac, Ljubljana.
- Dornan, J. (1998) Strategije uspeha, Network TwentyOne, Ljubljana.
- Jelenc, Z. (1982) Svetovalno delo pri vzgoji in izobraževanju odraslih, Dopisna delavska univerza Univerzum, Ljubljana.
- Jelenc, S. (1996) A B C izobraževanje odraslih, Andragoški center Republike Slovenije, Ljubljana.
- Krajnc, A. (1982) Motivacija za izobraževanje, Delavska enotnost ČGP Delo, Ljubljana.
- Mesiti, P. (2001) Priložnost trka na vrata, Katarina Zrinski d.o.o., Ljubljana.
- Musek, J., Pečjak, V. (1995) Psihologija, Educy, Ljubljana.
- Musek, J. (1977) Psihologija osebnosti, Educy, Ljubljana.
- Pečjak, V. (1998) Psihologija tretjega življenjskega obdobja, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
- Požarnik, H. (1981) Umetnost staranja, Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Shinn, G. (1999) Čudež motivacije, Založba Tuma, Ljubljana.
- Treven, S. (1998) Management človeških virov, Gospodarski vestnik, Ljubljana.

## PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

## KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Spol anketiranih</i> .....	30
<i>Tabela 2: Starost anketirancev</i> .....	30
<i>Tabela 3: Stopnja izobrazbe</i> .....	31
<i>Tabela 4: Delovna doba</i> .....	32
<i>Tabela 5: Zadovoljstvo z življenjem</i> .....	33
<i>Tabela 6: Samozavest</i> .....	34
<i>Tabela 7: Spreminjanje samozavesti</i> .....	34
<i>Tabela 8: Ste postali drug človek?</i> .....	35
<i>Tabela 9: Največje spremembe</i> .....	36
<i>Tabela 10: Vzroki za spremembe</i> .....	37
<i>Tabela 11: Čas za spremembe</i> .....	38
<i>Tabela 12: Vzroki za odlašanje</i> .....	39
<i>Tabela 13: Ste to kdaj obžalovali?</i> .....	40
<i>Tabela 14: Žrtev nasilja</i> .....	41
<i>Tabela 15: Počutje po spremembi</i> .....	41
<i>Tabela 16: Občutki po spremembi</i> .....	42
<i>Tabela 17: Motivacija za spremembo</i> .....	43
<i>Tabela 18: Zamujene priložnosti</i> .....	44
<i>Tabela 19: Napredovanje</i> .....	45
<i>Tabela 20: Zadovoljstvo</i> .....	46
<i>Tabela 21: Podpora domačih</i> .....	47
<i>Tabela 22: Strah</i> .....	48
<i>Tabela 23: Potrebe po spremembi</i> .....	49

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketiranih .....	30
Graf 2: Starost anketirancev .....	31
Graf 3: Stopnja izobrazbe .....	32
Graf 4: Delovna doba .....	32
Graf 5: Zadovoljstvo z življenjem .....	33
Graf 6: Samozavest .....	34
Graf 7: Spreminjanje samozavesti .....	35
Graf 8: Ste postali drug človek? .....	36
Graf 9: Največje spremembe .....	37
Graf 10: Vzroki za spremembe .....	38
Graf 11: Čas za spremembe .....	39
Graf 12: Vzroki za odlašanje .....	40
Graf 13: Ste to kdaj obžalovali? .....	40
Graf 14: Žrtev nasilja .....	41
Graf 15: Počutje po spremembi .....	42
Graf 16: Občutki po spremembi .....	43
Graf 17: Motivacija za spremembe .....	44
Graf 18: Zamujene priložnosti .....	45
Graf 19: Napredovanje .....	46
Graf 20: Zadovoljstvo .....	47
Graf 21: Podpora domačih .....	47
Graf 22: Strah .....	48
Graf 23: Potrebe po spremembi .....	49

## KAZALO SLIK

Slika 1: Hierarhija potreb po Maslowu .....	5
---	---



**B&B**  
**VIŠJA STROKOVNA ŠOLA**

***B&B izobraževanje in usposabljanje d.o.o.***  
***OE Višja strokovna šola v Kranju***

## **ANKETNI VPRAŠALNIK**

pri diplomski nalogi:

# **POVEČANJE MOTIVACIJE V KASNEJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU**

Spoštovani,

sem Tilka Žakelj, študentka Višje strokovne šole v Kranju ; smer: poslovni sekretar. Pripravljam diplomsko nalogo z naslovom: Motivacija v kasnejšem življenjskem obdobju. V nalogo želim vključiti tudi anketni vprašalnik in njegove rezultate uporabiti za določene ugotovitve na tem področju. Vljudno vas prosim, da odgovorite na zastavljena vprašanja in mi anketo vrnete na moj elektronski naslov, za kar se vam najlepše zahvaljujem, saj mi bodo vaši odgovori v veliko pomoč. Anketa je anonimna, podatki pa bodo služili izključno za potrebe raziskave v moji diplomski nalogi.

Hvala

Tilka Žakelj

**1. Obkrožite ustrezen odgovor!**

**Spol:** a) ženski b) moški

**Starost:**

- a) do 25 let
- b) od 26 do 35 let
- c) od 36 do 45 let
- d) od 46 do 55 let
- e) od 55 let naprej

**Stopnja izobrazbe:**

- a) osnovna šola
- b) poklicna šola
- c) srednja šola
- d) višja šola
- e) visoka šola
- f) univerzitetna šola in več

**Koliko let delovne dobe imate?**

- a) do 2 leti
- b) od 3 do 5 let
- c) od 6 do 15 let
- d) od 16 do 25 let
- e) nad 25 let

**2. Kako ste zadovoljni s svojim življenjem?**

1	2	3	4	5
zelo nezadovoljen	nezadovoljen	nekje vmes (povprečno zadovoljen)	zadovoljen	zelo zadovoljen

**3. Na petstopenjski lestvici ocenite, koliko ste samozavestni.**

1	2	3	4	5
čisto nič	malo	srednje	kar precej	zelo

**4. Se je vaša samozavest skozi življenje kaj spreminjala?**

1	2	3	4	5
čisto nič	malo	srednje	kar precej	zelo

**5. Imate kdaj občutek, da ste postali čisto drug človek, kot ste bili nekoč?**

- a) Da
- b) Malenkostno
- c) Popolnoma
- d) Mislim, da sem enak kot nekoč

**6. Katere so bile vaše največje spremembe?**

Obkrožite enega ali več ustreznih odgovorov.

- a) Izobraževanje
- b) Osamosvojitvev
- c) Razveza od partnerja
- d) Ugotovitev, da samo jaz razpolagam s svojim življenjem
- e) Pozitivno naravnano mišljenje in samomotivacija
- f) Ni bilo nobenih sprememb

**7. Kaj je bil vzrok vaši spremembi, če je do nje prišlo?**

Obkrožite enega ali več ustreznih odgovorov.

- a) Nezadovoljstvo v službi
- b) Težave v družinskem okolju
- c) Želja po izobraževanju
- d) Monotono življenje
- e) Ni bilo spremembe

**8. Ste potrebovali veliko časa, da ste naredili odločilni korak k spremembi?**

- a) Zelo veliko
- b) Niti ne
- c) Zgodilo se je v trenutku
- d) Ni bilo spremembe

**9. Zakaj ste tako dolgo odlašali s to spremembo?**

Možnih je več odgovorov.

- a) Pomanjkanje samozavesti
- b) Materialne težave
- c) Strah
- d) Drugo \_\_\_\_\_ (Napišite sami.)

**10. Vam je bilo kdaj žal za to?**

- a) Pogosto
- b) Samo občasno
- c) Nikoli

**11. Ste bili kdaj žrtev psihičnega ali fizičnega nasilja?**

- a) Pogosto
- b) Včasih
- c) Nikoli

**12. Če mislite, da ste v življenju napredovali oz. ste doživeli določene spremembe, kako se sedaj počutite?**

- a) Imam veliko bolj optimističen pogled na svet.
- b) Ni bistvenih sprememb.
- c) Počutim se kot popolnoma drug človek.

**13. V kolikšni meri občutite navedene spremembe ?**

Pri vsakem navedenem doživljanju obkrožite ustrezno številko med 1 in 5, ki ustreza vaši oceni. Pri tem naj pomeni: 1 – sploh ne občutim, 2 – občutim občasno, 3 – nekje vmes, 4 – občutim pogosto in 5 – občutim vedno.

Spremembe	Ocena				
	1	2	3	4	5
Večja samozavest	1	2	3	4	5
Večja odločnost	1	2	3	4	5
Občutek neodvisnosti	1	2	3	4	5
Večja pozitivna miselna naravnost	1	2	3	4	5
Močnejši značaj	1	2	3	4	5
Večji smisel življenja	1	2	3	4	5
Večja sreča	1	2	3	4	5

**14. Koliko so vas posamezni dejavniki motivirali za spremembe?**

Pri vsakem navedenem doživljanju obkrožite ustrezno številko med 1 in 5, ki ustreza vaši oceni. Pri tem naj pomeni: 1 – čisto nič, 2 – malo, 3 – nekje vmes, 4 – kar precej in 5 – zelo.

Duševno doživljanje	Ocena				
	1	2	3	4	5
Podcenjevanje v službi	1	2	3	4	5
Nezadostno vrednotenje dela	1	2	3	4	5
Izkoriščanje vašega potenciala	1	2	3	4	5
Sposobnosti, ki so bile znane samo vam	1	2	3	4	5
Pogosti porazi	1	2	3	4	5
Podcenjevalni položaj v družini	1	2	3	4	5
Želja po samodokazavanju	1	2	3	4	5

**15. Koliko mislite, da ste v življenju zamudili?**

- |           |      |         |            |             |
|-----------|------|---------|------------|-------------|
| 1         | 2    | 3       | 4          | 5           |
| čisto nič | malo | srednje | kar precej | zelo veliko |



**16. Ste kakorkoli napredovali?**

- a) Da, poklicno
- b) Osebno
- c) Poklicno in osebno
- d) Ne in mislim, da ne bom
- e) Ne, a mislim da še bom

**17. Ste zadovoljni s sedanostjo ali ste odločeni iti naprej po poti uspeha?**

- a) Sem zadovoljen
- b) Zastavil si bom nove cilje
- c) Sploh nisem zadovoljen

**18. Ali vas doma pri vaših zastavljenih ciljnih podpirajo?**

- a) Ne
- b) Da

**19. Se bojite starosti in upokojitve?**

- a) Zelo
- b) Včasih že
- c) Sploh ne

**20. Kaj svetujete svojim otrokom glede na svoje izkušnje in se vam zdi najbolj pomembno?**

Odgovor napišite

---

---

---

**21. Kdaj ste začutili, da potrebujete določene spremembe?**

- a) Že davno, a ni bilo možnosti uresničitve.
- b) Pred kratkim in sem takoj začel z akcijo.
- c) Do sedaj še nisem občutil te potrebe.