

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Filozofická fakulta

Katedra psychológie



CIELE PRI NÁSTUPE DOSPELOSTI:

AKÉ SÚ A AKO NA NE?

Metodická príručka



Simona Ďurbisová (ed.)

Košice 2024

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Filozofická fakulta

Katedra psychológie



**CIELE PRI NÁSTUPE DOSPELOSTI:
AKÉ SÚ A AKO NA NE?**

Metodická príručka

Simona Ďurbisová (ed.)

Košice 2024

Publikácia je súčasťou riešenia projektu APVV-19-0284 „Faktory výberu a dosahovania dlhodobých cieľov u mladých ľudí v období prechodu do dospelosti“.

CIELE PRI NÁSTUPE DOSPELOSTI: AKÉ SÚ A AKO NA NE?

Metodická príručka

Zostavovateľ:

Mgr. Simona Ďurbisová, PhD.

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Zoznam prispievateľov:

doc. Ing. Mgr. Jozef Bavoľár, PhD.

PhDr. Bibiána Kováčová Holevová PhD.

doc. Mgr. Monika Hricová, PhD.

Mgr. Michaela Muchová

Mgr. Ester Nosáľová

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Tento text je publikovaný pod licenciou Creative Commons 4.0 - Creative Commons Attribution-NonCommercial-No-derivates 4.0 („Uved'te pôvod – Nepoužívajte komerčne - Nespracovávaťe“)



Dostupné od: 13.06.2024

Umiestnenie: www.unibook.upjs.sk

OBSAH

1	PREDSTAVENIE PROJEKTU.....	4
2	CIELE A ICH DOSAHOVANIE	5
3	OBDOBIE VYNÁRAJÚCEJ SA DOSPELOSTI	7
4	INDIVIDUÁLNE ROZDIELY VO VÝBERE A PLÁNOVANÍ CIEĽOV U MLADÝCH DOSPELÝCH	11
5	PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA PRE STANOVOVANIE A DOSAHOVANIE CIEĽOV.....	22
6	ZOZNAM LITERATÚRY	28

Metodická príručka vznikla ako praktický výstup projektu APVV-19-0284 „Faktory výberu a dosahovania dlhodobých cieľov u mladých ľudí v období prechodu do dospelosti“ Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Obdobie prechodu do dospelosti je charakteristické mnohými zmenami, nestabilitou a neistotou, ktoré sú úzko spojené aj so snahou o dosiahnutie cieľov z rôznych oblastí života – či už ide o vzdelávanie, rodinu/vzťahy, kariéru alebo osobný rast. V rámci projektu bola preto pozornosť venovaná bližšiemu preskúmaniu procesu dosahovania týchto cieľov u ľudí v období nastupujúcej dospelosti. Výskumné zistenia pomohli doplniť doposiaľ chýbajúce informácie o špecifikách tejto problematiky, ako aj poskytnúť účelný základ pre potenciálnu aplikáciu intervenčných aktivít.

Tento metodický materiál postupne predstaví významnosť dosahovania stanovovaných cieľov a ich špecifiká v období prechodu do dospelosti. Prezentované sú aj najvýznamnejšie výskumné zistenia riešiteľského tímu projektu. V závere sú uvedené praktické odporúčania pre efektívne dosahovanie špecifických cieľov, najmä u ľudí v období nastupujúcej dospelosti.

1 PREDSTAVENIE PROJEKTU

Názov projektu: APVV-19-0284 „Faktory výberu a dosahovania dlhodobých cieľov u mladých ľudí v období prechodu do dospelosti“

Trvanie projektu: júl 2020 – jún 2024

Vedúci projektu: doc. Ing. Mgr. Jozef Bavoľár, PhD.

Riešiteľský kolektív:

Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Mgr. Simona Ďurbisová, PhD.

Mgr. Simona Hirčková, PhD.

doc. Mgr. Monika Hricová, PhD.

Mgr. Pavol Kačmár, PhD.

PhDr. Bibiána Kováčová Holevová, PhD.

Mgr. Miroslava Köverová, PhD.

prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc.

prof. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.

Mgr. Michaela Muchová

Mgr. Ester Nosáľová

doc. PhDr. Beáta Ráczová, PhD.

MSc. Natália Sopková, PhD.

Mgr. Jana Schrötter, PhD.

Mgr. René Šebeňa, PhD.

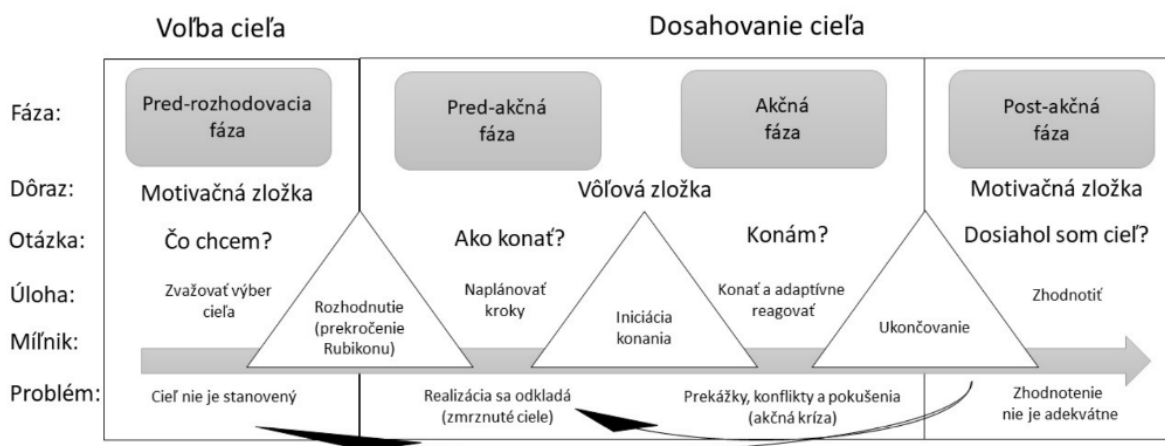
Ciele projektu:

1. Zistenie aktuálneho stavu plánovania budúcnosti formou preskúmania dlhodobých cieľov mladých ľudí v období od 20 do 30 rokov.
2. Preskúmanie stability cieľových predstáv a motivačných a sebaregulačných súvislostí dosahovania cieľov v danom vekovom období.
3. Zistenie významu individuálnych rozdielov v na cieľ zameranom správaní vo vývinových cieľoch v období prechodu do dospelosti, a to ako pri ich stanovovaní, tak dosahovaní.

2 CIELE A ICH DOSAHOVANIE

Dosahovanie stanovených cieľov je každodennou náplňou našich životov, hoci si to často nemusíme ani uvedomovať. **Ciele** je pritom možné charakterizovať ako určité mentálne **reprezentácie želaného stavu**, ktorý chceme dosiahnuť, rozhodli sme sa pre neho a cítime osobný záväzok ho získať (Milyavskaya & Werner, 2018). Môže ísť o ciele krátkodobého, strednodobého, či dlhodobého charakteru, a môžu sa vzťahovať k odlišným oblastiam nášho života. Aj vzhľadom ku kontextu, ktorého sa týkajú, existuje viacero druhov cieľov, o ktoré sa pravidelne usilujeme. **Každý cieľ má pritom svoje charakteristiky**, ktoré je pri jeho dosahovaní vhodné brať do úvahy, rovnako ako vplyvy ďalších faktorov, ako je napríklad dôležitosť, náročnosť a špecifickosť cieľa, vnútorná či vonkajšia motivácia jedinca, vynakladané úsilie cieľ dosiahnuť, plánovanie, vnímaná náročnosť dosiahnutia cieľa či prekážok na ceste za ním, monitorovanie vlastného progresu, a pod.

Samotný **proces dosahovania cieľov** je pomerne **komplexný**. Jednou z najvplyvnejších teórií, ktoré pozadie tohto procesu objasňujú, je **teória akčných fáz** (Gollwitzer, 2012). Tento prístup vymedzuje dve všeobecné kategórie, ktorými sú motivácia a vôľa. Zatiaľ čo je pre **proces voľby** (stanovenia) **cieľa** charakteristická **motivačná zložka** („prečo“ človek vlastne jedná, akou intenzitou a kde, resp. na čo je táto energia zameraná), pre samotný **proces dosahovania cieľa** je typická predovšetkým **vôľová zložka** („ako“ konkrétne jedinec jedná, aby svoj cieľ dosiahol vzhľadom k možnostiam a prekážkam, ktorým čelí, Keller et al., 2019). V rámci týchto dvoch kategórií možno na základe časovej dimenzie následne vymedziť **štyri špecifické fázy** rámcujúce postupnosť krokov. Sú nimi **pred-rozhodovacia fáza, pred-akčná fáza, akčná fáza, post-akčná fáza**. Každá z týchto fáz reprezentuje úlohu, ktorú jedinec potrebuje realizovať, je ohraničená prechodom do ďalšej fázy, a je pre ňu charakteristický špecifický spôsob uvažovania, tzv. „mindset“ (Gollwitzer, 2012). Tieto fázy je možné obohatiť o širšie motivačno-sebaregulačné súvislosti, a spoločne vytvárajú základný teoretický model prezentovaný na Obrázku 1.



Obrázok 1: Model Teórie akčných fáz (Gollwitzer, 2012) obohatený o aktuálne motivačno-sebaregulačné súvislosti na cieľ orientovaného správania

Východiskovým stavom je situácia, v rámci ktorej jedinec po niečom aspoň vzdialene túži. Môže ísť pritom súčasne o viaceré veci. Keďže sú zdroje, ako napr. čas a energia obmedzené, je nevyhnutné, aby daný jedinec uvažoval nad tým, **či a do akej miery chce, aby sa daná túžba pretavila do konkrétneho cieľa**, ktorý by sa pokúšal realizovať. V rámci toho zvažuje predovšetkým to, ako veľmi je potenciálny cieľ dôležitý, ako aj to, do akej miery je tento cieľ skutočne realizovateľný. Tieto atribúty porovnáva s inými túžbami, ktoré by mohol pretaviť na činy, ako aj s už stanovenými cieľmi, a zvažuje, či je daný cieľ hodný toho, aby doň investoval svoje úsilie a čas. **Prekročením pomyselného Rubikonu** (uskutočnením rozhodnutia) a prijatím záväzku sa **jedinec presúva z pred-rozhodovacej fázy do pred-akčnej fázy**. Pre túto fázu je charakteristická zmena perspektívy z otvoreného uvažovania o rôznych možnostiach na to, **ako konkrétne vybraný cieľ realizovať** – aké kroky podniknúť. Akonáhle je vytvorený implementačný plán a okolnosti to umožňujú, **jedinec začína konať**. To rámkuje **prechod z pred-akčnej fázy do akčnej fázy**, ktorú hlbšie rozpracovávajú teórie sebakontroly (napr. Carver & Scheier, 2016). Dôraz je tu kladený na realizáciu postupu zameraného na to, ako možno zvolený cieľ dosiahnuť a na prácu s pokušeniami, konfliktnými cieľmi a prekážkami, ktoré sa počas dosahovania cieľa objavia. Tie môžu celý proces narušiť až do takej miery, že sa objaví **kríza akcie** (Brandstätter & Herrmann, 2018) a s ňou späť otázka, **či v problematickej situácii pokračovať a svoje úsilie zvýšiť, alebo od cieľa upustiť a zamerať sa na iný cieľ**. To je späté s poslednou, **post-akčnou**, resp. hodnotiacou **fázou**, pre ktorú je charakteristické **zváženie** toho, **či bol daný cieľ dosiahnutý alebo nie**. Rovnako ale môže dôjsť k situácii, že sa jedinec v určitej fáze zasekne. V rámci pred-akčnej

fázy sa napríklad jedinec pre daný cieľ síce rozhodol a cíti záväzok cieľ „niekedy“ realizovať, samotnú realizáciu ale odkladá, a to aj niekoľko rokov, a cieľ sa tak „zamrazí“ (Davydenko, Werner & Milyavskaya, 2019).

Správanie orientované na dosiahnutie cieľa je tak ovplyvňované situačnými (kontextuálnymi) charakteristikami, vlastnosťami cieľov, ale aj individuálnymi špecifikami jedincov ako sú napr. osobnostné črty či štýly rozhodovania. Dôležitú rolu pritom zohráva aj **životné obdobie človeka**. Už vplyvné vývinové teórie poukázali na odlišné požiadavky a možnosti jednotlivých životných období, pričom v niektorých môže proces dosahovania cieľov predstavovať väčšiu výzvu ako v iných. Príkladom takejto, doposiaľ nedostatočne prebádanej vývinovej fázy, je obdobie vynárajúcej sa dospelosti.

3 OBDOBIE VYNÁRAJÚCEJ SA DOSPELOSTI

V roku 2000 Arnett prišiel s termínom **vynárajúca sa dospelosť**, ktorý vymedzil ako **čas medzi dospievaním a dospelosťou**, a ktorý opísal ako **medzikrok nevyhnutný pre vstup do zrelej dospelosti**. Toto pomenovanie sa veľmi rýchlo spopularizovalo a samotné teoretické definovanie tohto veku sa postupne rozširovalo z Ameriky do Európy. Aj výskumná komunita prijala toto pomenovanie, nakoľko zdôrazňovalo špecifickosť samostatnej vývinovej periódy ako **obdobia „medzi“ adolescenciou a samostatnou dospelosťou**. Napomohol tomu aj v spoločnosti pozorovaný **trend odsúvania založenia rodiny a naopak predlžovania študijného moratória**.

Pri detailnom štúdiu odbornej literatúry súvisiacej s mladou dospelosťou okamžite narazíme na **nesúlady v jej vekovom rozhraní**. Napríklad samotný Arnett (2000) stanovil časové rozpätie vynárajúcej sa dospelosti primárne **medzi 18. a 25. rokom**. V kontraste Pusch a jeho spolupracovníci (2019) hovoria, že do tohto vývinového obdobia môžeme zaradiť **mladých vo veku od 20 do 30 rokov**. Pre porovnanie, Tillman s kolegami (2019) spresňuje, že toto obdobie je prechodom od neskorej adolescencie po dospelosť, preto uvádza vek 18 a 19 rokov ako začiatok nastupujúcej dospelosti. V našich **českých a slovenských podmienkach** kolektív výskumníkov okolo Lacinovej (2016) uvádza pomenovanie obdobia dvadsiatnikov, a jeho začiatok udáva do veku 19 rokov. S týmto vymedzením sa môžeme najviac stotožniť, keďže práve od 19 rokov je možné, aby sa mladý človek dostal spod rodičovských pravidiel a usmerňovania, a zároveň ide aj o priemerný vek odchodu zo strednej

školy **na Slovensku**. Nastupujúcu dospelosť tak vnímame ako **vekové rozmedzie medzi 19. a 30. rokom života**.

Podľa Arnetta (2004) je vynárajúca sa dospelosť **vekom skúmania identity, nových ponúkaných možností, sebapoznávania** a z toho prirodzene plynúcej **nestability**. Je to vek, kedy sa **mladý človek postupne stáva dospelým**, adaptuje sa na a postupne **prijíma dospelé sociálne roly** (Lacinová, 2016). Z biologickej perspektívy je táto etapa života charakterizovaná **najväčšou somatickou vitalitou a vysokou úrovňou kognitívnych schopností**. Vďaka týmto možnostiam mladí disponujú pomerne **dobrými pocitmi sebaistoty, citovej stability a autonómie**.

Preto v tomto štádiu vývinu dochádza k viacerým významným, ale aj spoločensky očakávaným zmenám mladého človeka, ktoré ho približujú k bránam dospelosti. Ide najmä o zmeny, ktoré smerujú k posunu a skomplikovaniu preberania sociálnych rolí súvisiacich s dospelosťou a v načasovaní **významných životných udalostí v podobe míľnikov alebo plnenia úloh**, ktoré sú **vnímané ako kritériá vstupu do dospelosti**. Medzi tieto hlavné míľniky zaradíme **ukončenie vzdelania/návštevy školy, osamostatnenie sa** (dosiahnutie nielen finančnej, ale aj bytovej autonómie), **práca na plný úväzok, nájdenie si trvalého partnera**, prípadne aj **manželstvo a rodičovstvo** (Lacinová, 2016). Podľa autorov Shulman a Nurmi (2010) medzi význačné ukazovatele obdobia nastupujúcej dospelosti patrí najmä to, že sa tu začína postupný **presun zo školského prostredia do prostredia pracovného**, rozvíjajú sa **intímne vzťahy**, objavuje sa postupná **túžba po založení rodiny**, upevňujú sa ideologické pohľady na svet a pod. Podľa Roupa (2016) ide o úlohy, ktoré súvisia so zodpovedným a samostatným správaním, prijatím zodpovednosti za dôsledky svojich činov a nezávislým rozhodovaním sa o osobných hodnotách a názoroch. Ich úspešné naplnenie si vyžaduje aj niekoľko rokov, preto je logické, že si tieto prechody vyžadujú množstvo úsilia aj na prekonávanie prekážok (Shulman & Nurmi, 2010).

V spoločnosti existujú **normy**, ktoré poukazujú na **približný vek, v ktorom sa očakáva výskyt určitých životných udalostí či rolí**, a rovnako udávajú **aj poradie**, v akom sa majú dané udalosti vyskytnúť. Sociálne a kultúrne podmienky tak vytvárajú pozadie a podobu napĺňania úloh nastupujúcej dospelosti (Kohútová & Dědová, 2019). Spoločnosť prirodzene očakáva, že práve tieto vyššie opísané míľniky či úlohy sú hlavnými sledovanými cieľmi u mladých (Schulenberg, Bryant & O'malley, 2004). Mladí dospelí si dokážu plne uvedomovať svoje prepojenie na spoločnosť, dokážu vidieť medziľudské vzťahy ako ucelený systém, a sú schopní vidieť veci aj z perspektívy iných (Kohútová & Dědová, 2019). Z psychosociálneho hľadiska je však toto obdobie rôznorodé, pretože **sociálne trajektórie**

jednotlivcov sa môžu líšiť na základe ich zázemia, miery vzdelania, typu zamestnania, či vplyvu ich partnerských a rodinných vzťahov. **Zmeny v týchto sociálnych rolách** a vzťahoch ďalej **vplyvajú na intenzitu prežívania emócií**, ktorá je v tomto období značne vysoká a variabilná (Lacinová, 2016). Navyše, tak ako ostatné životné etapy, aj toto obdobie je individuálne prežívané **v kontexte určitej kultúry** (Arnett, 2000). V dôsledku dopadov spoločensko-ekonomických zmien **sa vekové hranice pre plnenie jednotlivých vývinových úloh** aj napriek sociálnym tlakom a očakávaniam **postupne narušujú, posúvajú alebo presúvajú**.

Aktuálny výskum (Spišáková a Ráczová, 2020) ukázal, že nastupujúci dospelí sa necítia ani ako dospievajúci, ani ako dospelí. Majú v porovnaní s predošlými generáciami veľmi odlišné predstavy o tom, ktoré kritériá dospelosti sú pre nich dôležité, a kedy ich plánujú dosiahnuť (Katrňák et al., 2010). Štúdia Leeho a kol. (2018) zistila, že mladí dospelí zväčša nedodržiavajú tradičné vzorce poradia dôležitých životných udalostí v danom období (dokončenie vysokej školy, nástup do práce, manželstvo a rodičovstvo). Dôvodom odklonenia sa od tradičného prechodu k mladej dospelosti bola najmä nepriaznivá socioekonomická situácia. Posun v preberaní sociálnych rolí dospelosti bol zaznamenaný okrem Spojených štátov (Arnett, 2007) vo všetkých európskych krajinách, aj v Českej republike (Lacinová, 2016) a na Slovensku (Kohútová & Dědová, 2019).

Ciele a vynárajúca sa dospelosť

Práve naznačená nejasnosť v plnení spoločenských očakávaní a míľnikov u mladých dvadsiatnikov vyvolala náš záujem o otázku cieľov mladých dospelých.

Podľa teórie celoživotného vývinu jedinca, ľudia prežívajú počas svojho života viaceré vývinové životné obdobia, ktoré sa vzájomne od seba v rôznych špecifických charakteristikách líšia (Salmela-Aro, Aunola & Nurmi, 2007). Ako prezentuje Negru (2008), naplnenie niektorých úloh a cieľov sa líši aj u každého individuálne, pretože je podmienené takými premennými ako je napríklad pohlavie, osobnostné charakteristiky alebo sociokultúrny kontext. No aj napriek tomu sa určité ciele a vývinové úlohy zdajú byť u ľudí všeobecne prítomné a platné. Aj kvôli tomu je pre nich výstižné pomenovanie „**vývinové úlohy a ciele**“, pretože sú **pre každé vývinové obdobie špecifické**. Spoločnosť sa stáva čoraz viac komplexnejšou, a preto nie je podľa Sharon (2015) ničím prekvapujúcim, že pre mladých dospelých môže byť čoraz náročnejšie rozpoznať, aké úlohy a ciele sú od nich v tomto období očakávané. Ako v týchto súvislostiach uvádza Roupa (2016), pre spoločenské dosiahnutie

statusu dospelosti tradične pre demografov a sociológov slúžili také ukazovatele ako nájdenie si zamestnania na plný úväzok, plné osamostatnenie sa od rodičov, manželstvo, založenie rodiny a počatie prvého dieťaťa. Podľa Sharon (2015) sa ale tieto **tradičné míľniky** posledných niekoľko rokov časovo **posúvajú**, a preto ich už nemožno v pôvodnej podobe považovať za dostatočne adekvátne pre obdobie nastupujúcej dospelosti. Aj kvôli tomu môže byť pre mladých dospelých výzvou nájsť tú správnu očakávanú cestu, po ktorej by mali smerovať, pretože tá cesta nie je vôbec taká zrejímavá v porovnaní s minulosťou.

Ako približujú Salmela-Aro, Aunola a Nurmi (2007), problematike obdobia nastupujúcej dospelosti **neprospieva** predovšetkým **spoločenský tlak**, ktorý môžu mladí dospelí v súvislosti s ich cieľmi pociťovať. Spočíva to najmä v tlaku na **zodpovednú voľbu a napĺňanie cieľov** s plnou vážnosťou, **pretože od tohto obdobia sa bude odvíjať aj ich nasledujúca budúcnosť**. V súvislosti s nastupujúcou dospelosťou sa začína hovoriť už aj o takom fenoméne, ako je **kríza mladého veku**. Ide pritom o **dôsledok nedostatočnej akceptácie zo strany staršej generácie ohľadom** problematiky **posunu** určitých **vývinových úloh** a cieľov, ktorý sa prirodzene vyvinul. Aj preto sa podľa autorov Shulman a Nurmi (2010) môžeme stretávať s tým, že mladí ľudia pomerne často zisťujú, že tieto očakávané ciele sa im nedarí naplniť, a to môže mať významný dopad na ich prežívanú mieru subjektívnej pohody. Môžu mať pocit až akéhosi vývinového vákua, kedy sa už necítia deťmi, no zároveň sa necítia ešte dospelými. Podstatným faktorom, ktorý takýto prezentovaný posun zapríčiňuje, je podľa Negru (2008) čoraz **lepšia dostupnosť štúdia**, spolu aj so všeobecne sa **zvyšujúcou úrovňou potrebného vzdelania** na plnohodnotné začlenenie sa do pracovného života v spoločnosti. Kvôli tomu sú **mladí** takmer polovicu obdobia nastupujúcej dospelosti ešte stále pred vývinovými úlohami a cieľmi akoby **pod ochranou štúdia na vysokej škole** alebo univerzite, a majú **priestor na predĺženie explorácie vlastného „JA“** (anglicky „Self“) a experimentovania (Zarrett & Eccles, 2006). Môžeme sa teda podľa zistení Salmela-Aro, Aunola a Nurmi (2007) stretávať s tým, že u mladých sa počas štúdia môžu ešte stále objavovať **ciele týkajúce sa cestovania, spoznávania, nových zážitkov, priateľov, a pod.** Ich **intenzita sa** až následne z roka na rok k blížiacemu **sa koncu štúdia znižuje** a svoje miesto **začínajú** preberať **viac zodpovedné ciele**, ako je práve práca a s ňou spojená **finančná nezávislosť, vybudovanie perspektívneho vzťahu a založenie si vlastnej rodiny**. Kedysi charakteristický cieľ privedenia dieťaťa na svet síce môže byť v živote mladých naďalej dôležitý, ale takmer vôbec ho nepovažujú za dôležitý v zmysle dosiahnutia spoločenského statusu dospelosti (Roupa, 2016).

Záverom Sharon (2015) konštatuje, že mladí dospelí v tomto ich kritickom období stoja skutočne pred neľahkou úlohou. Buď akceptujú tradičné vývinové úlohy, ciele a míľniky, ako aj a spoločnosťou očakávané normatívne vzorce správania ako vymedzujúce a nevyhnutné črty dospelosti, pričom v nich ale budú s najväčšou pravdepodobnosťou zaostávať, alebo môžu úlohu predefinovať v zmysle toho, čo znamená byť dospelým, a vybrať si tie úlohy a ciele, ktoré budú pre nich osobne zmysluplné a dosiahnuteľné.

4 INDIVIDUÁLNE ROZDIELY VO VÝBERE A PLÁNOVANÍ CIEĽOV U MLADÝCH DOSPELÝCH

V súčasnosti sa často diskutuje o cieľoch mladých ľudí, avšak výskum, ktorý by ich komplexne mapoval, absentuje. Cieľom prvej našej štúdie (pre bližšie informácie viď Kováčová Holevová, Hricová & Lovaš, 2023) bolo preto zmapovať, **aké ciele si mladí ľudia vo veku 19-30 rokov na Slovensku kladú v oblastiach očakávaných vývinových míľnikov:**

1. vzdelávanie,
2. práca,
3. vzťahy a rodina,
4. osobný rast.

Na základe **reprezentatívneho výskumného súboru** slovenských mladých dospelých (N = 899) sme zistili, že výskyt cieľov v jednotlivých oblastiach vývinových míľnikov variuje.

Najnižšie dosahované ciele a aspirácie sa týkali oblasti **školy a vzdelávania**. V tejto oblasti malo stanovený cieľ len 61% odpovedajúcich. Naše výsledky naznačujú, že vnímanie cieľa v tejto oblasti je späté so štúdiom, a po jeho absolvovaní už nie je potrebné si v tejto oblasti stanovovať nejaké ďalšie ciele. Preukázala sa i najnižšia variabilita identifikovaných kategórií v tejto oblasti (6 kategórií uvádzaných cieľov) a fakt, že prvé dve najpočetnejšie kategórie reflektovali cieľ absolvovať štúdium. Len necelá štvrtina mladých formulovala vzdelávacie ciele širšie, teda mimo rámec absolvovania stredoškolského či vysokoškolského štúdia.

Frekvencia kategórií pre ciele z oblasti vzdelávania:

1. Dokončiť štúdium – 24,7%
2. Získať titul – 12,5%
3. Vzdelávať sa všeobecne – 8,9%
4. Uplatniť sa – 5,9%
5. Naučiť sa jazyk – 4,9%
6. Iné – 4,1%
7. Nič, neviem – 39%

Ciele výraznejšie absentovali aj v oblasti **osobného rastu či voľnočasových aktivít**. Cieľ v tejto oblasti nemala alebo neuviedla viac ako tretina mladých. Takmer 2/3 slovenských mladých (65 %), ktorí v tejto oblasti nejaký cieľ uviedli, odhalili istú heterogenitu obsahov týchto cieľov. Najvyšší počet kategórií v tejto oblasti (10) ide ruka v ruke s nižším percentuálnym zastúpením respondentov v týchto kategóriách. Najviac zastúpenou kategóriou bol šport a starostlivosť o zdravie. Zaujímavým zistením je, že početnejšie kategórie sa v istom zmysle týkali aj vybraných vývinových míľnikov najmä z oblasti vzdelávania, práce či vzťahov. Prekrývanie obsahov cieľov môže poukazovať na dôležitosť týchto cieľov v živote určitej skupiny mladých ľudí. Ciele týkajúce sa cestovania, relaxu či zábavy boli veľmi málo uvádzané.

Frekvencia kategórií pre ciele z oblasti osobného rastu:

1. Šport, starostlivosť o zdravie – 17,2%
2. Vzdelávanie (všeobecne) – 10,2%
3. Výkonové méty – 8%
4. Iné – 7%
5. Profesné a finančné – 5,3%
6. Hobby a ich rozvoj – 4,9%
7. Relax – 4,3%
8. Vzťahy a ich rozvoj – 3%
9. Cestovanie – 2,3%
10. Zábava – 2,2%
11. Nič, neviem – 35%

Ciele z oblasti **práce** patrili k najdominantnejším u mladých ľudí vstupujúcich do dospelosti. Cieľ v tejto oblasti mali takmer $\frac{3}{4}$ mladých (73,6%). Početnosť identifikovaných kategórií patrila tiež k tým vyšším (9).

Frekvencia kategórií pre ciele z oblasti práce:

1. Nájst'/udržať či zmeniť prácu – 12,6%
2. Príjem – 10,9%
3. Kariérny rast – 10,3%
4. Vykonávať určitú profesiu – 8,8%
5. Robiť čo ma baví – 8,2%
6. Byť dobrý v práci – 7,1%
7. Podnikať – 6,9%
8. Iné – 5,2%
9. Zvyšovať kvalifikáciu – 3,6%
10. Nič, neviem – 26,4%

Ciele v oblasti **partnerských vzťahov a rodiny** tiež patrili k tým dominantnejším u dvadsiatnikov (uviedlo ich takmer 73 %).

Frekvencia kategórií pre ciele z oblasti vzťahov a rodiny:

1. Deti, starostlivosť o rodinu – 23%
2. Nájst' si partnera/manžela – 12,2%
3. Partner/manžel + deti – 8%
4. Iné – 7,9%
5. Práca na vzťahu – 7,8%
6. Byť šťastný – 6,5%
7. Mať (kvalitný) vzťah – 4,3%
8. Bývanie, dom – 3%
9. Nič, neviem – 27,3%

Následne bolo cieľom hlbšie analyzovanie cieľov mladých ľudí z hľadiska sociálno-demografických charakteristík ako sú:

- **rod**
- **vek** – respondenti boli rozdelení do 3 skupín: do 23 rokov; 24 – 26 rokov; viac ako 27 rokov

- **veľkosť sídla** – respondenti boli rozdelení do 5 skupín: do 1 000 obyvateľov; do 5 000 obyvateľov; do 20 000 obyvateľov; do 50 000 obyvateľov; > 50 000 obyvateľov
- **kraj** Slovenska odkiaľ pochádzajú, resp. sa tam zdržiavajú – 8 krajov Slovenska
- **sociálny status** – respondenti boli rozdelení do 4 skupín: študujúci; pracujúci; nezamestnaní; na materskej/rodičovskej dovolenke
- **partnerský status** – respondenti boli rozdelení do 3 skupín: nezadaní; vo vzťahu; v manželstve
- **rodičovský status** – respondenti boli rozdelení do 2 skupín: bezdetní; s dieťaťom/deťmi
- **pohľad ich vnímania**, resp. ich cieľových charakteristík (pre bližšie informácie viď Kováčová Holevová, Hricová, Lovaš, 2023)

Analyzovaním rozdielov v jednotlivých kategóriách štyroch cieľových oblastí bolo preukázané, že **sociálny status** je tým faktorom, ktorý produkoval najviac rozdielov v cieľoch mladých ľudí na Slovensku, t. j. mladí s rôznym sociálnym statusom sa **líšili svojimi cieľmi v rámci všetkých cieľových oblastí**. Vek, partnerský a rodičovský status boli faktory, ktoré diferencovali ich ciele v troch, avšak trochu odlišných cieľových oblastiach. **Vek a partnerský status** odhalili rozdiely v cieľoch týkajúcich sa **vzdelávania, práce a vzťahov/rodiny**, **rodičovský status** zase v cieľoch týkajúcich sa **vzdelávania, vzťahov/rodiny a osobného rastu**. Avšak podobnosť jednotlivých zistení (rozdielov v kategóriách cieľových oblastí) s ohľadom na tieto 3 faktory naznačuje, že **skôr vek – a nie partnerský či rodičovský status – je tým rozhodujúcim faktorom** (najmä v prípade rozdielov týkajúcich sa vzdelávacích a pracovných cieľov). **Partnerský status** sa intenzívnejšie podieľal na rozdieloch vo **vzťahových a rodinných cieľoch**, **rodičovský status** zas v rozdieloch cieľov v **oblasti osobného rastu**. **Rod** generoval rozdiely len v 2 cieľových oblastiach, a to **vo vzdelávaní a práci**. Napokon **veľkosť sídla ani kraj Slovenska**, odkiaľ mladí pochádzali, resp. sa tam zdržiavali, **nebol faktorom, ktorý by diferencoval ciele** mladých ľudí na Slovensku, a teda mladí ľudia z menších obcí či väčších miest až veľkomiest, rovnako ako z rôznych kútov Slovenska, mali veľmi podobné ciele.

Ako sme už spomínali, **vzdelávacie ciele** mali najnižšiu prevalenciu výskytu u mladých vo veku 19-30 rokov. Prevládali skôr **u žien a mladších** (teda i študentov, nezadaných, bezdetných) a boli redukované **najmä na dokončenie/absolvovanie štúdia** (väčšinou u žien), **či ciele** týkajúce sa **uplatnenia** (obe väčšinou zastúpené u mladších, študentov, nezadaných, resp. i bezdetných v prípade cieľov týkajúcich sa uplatnenia). Avšak zaujímavé je, že po obsahovej stránke obdobný cieľ – získanie titulu/kvalifikácie (2.

najčastejšie uvádzaný cieľ v tejto oblasti) – bol homogénne uvádzaný vzhľadom na väčšinu skúmaných sociálno-demografických charakteristík (okrem veku, keď bol častejšie uvádzaný mladými uprostred tretej dekády, a môže poukazovať na intenzívnejšiu potrebu završenia študijnej prípravy v tomto období u niektorých mladých, a tiež s výnimkou rodičovského statusu, keď bol častejšie uvádzaný bezdetnými). Vzdelávacie ciele **v širšom kontexte** sa v menšej miere objavili najmä **u mužov, starších a pracujúcich** (vzdelávať sa všeobecne), resp. žien, starších (príp. v manželstve) a neštudujúcich (t. j. pracujúcich, nezamestnaných či na materskej/rodičovskej dovolenke) (naučiť sa jazyk).

Ciele v oblasti **osobného rastu či voľnočasových aktivít** boli u mladých, podobne ako ciele vzdelávacie, menej zastúpené. Ako sme už uviedli, boli pomerne heterogénne a odrážali sa v nich aj iné vývinové medzníky – vzdelávacie ciele, profesijno-finančné ciele, vzťahové ciele. Líšili sa len v závislosti od sociálneho či rodičovského statusu mladých (t. j. tieto ciele nediferencoval ani rod, ani vek či partnerský status mladých). **Najdominantnejšie** boli **u študentov** či mladých **vo vzťahu**, čo pravdepodobne súvisí s charakterom aktuálneho životného štýlu, ktorý u týchto skupín vytvára väčší priestor pre tieto ciele. Viac **absentovali u nezamestnaných** alebo mladých **na materskej/rodičovskej dovolenke**. **Športu či starostlivosti o zdravie** sa venovali najmä **pracujúci a mladí ľudia s deťmi, vlastnému rozvoju študenti, pracujúci a bezdetní**. Mladí **na materskej/rodičovskej dovolenke, resp. tí s deťmi** častejšie uvádzali **hobby a vzťahy, a len minimálne výkonové méty, cestovanie, resp. relax**, ktoré častejšie spomínali bezdetní. U **nezamestnaných** prevládali **profesijno-finančné ciele**.

Ciele v oblasti **práce** boli (v porovnaní s ostatnými oblasťami) menované mladými ľuďmi najintenzívnejšie. Len necelá štvrtina takéto ciele **neuviedla**. Boli to skôr **mladší** (nezadaní), no najmä **nezamestnaní respondenti**, resp. i pracujúci, ktorí majú pravdepodobne svoju prvú prácu a aktuálne nepociťujú potrebu stanovovať si nejaké ciele v tejto oblasti. Je teda zaujímavým zistením, že pracovnými cieľmi nedisponujú nielen (niektorí) tí, ktorí prácu majú, ale aj takí, ktorí ju nemajú. **Nájsť, zmeniť či udržať prácu** prirodzene prevládalo **u starších** a tiež u všetkých sociálnych skupín **okrem pracujúcich** (t. j. u študentov, najmä však u nezamestnaných, či respondentov na materskej/rodičovskej dovolenke). Z uvedeného vyplýva, že (aj) nezamestnaní sú heterogénnou skupinou, ktorá pravdepodobne má, resp. nemá pracovné ciele vzhľadom na svoj vek. Tiež je možné si všimnúť, že aj keď nezamestnaných a respondentov na materskej/rodičovskej dovolenke spája obdobný aktuálny stav absencie plateného zamestnania, **respondenti na materskej/rodičovskej dovolenke generovali ciele v oblasti práce častejšie**. To môže súvisieť s **ich vyšším vekom** (pričom

naše zistenia naznačili mierny presun v dominancii od vzťahovo-rodinných k pracovným cieľom so stúpajúcim vekom), no najmä so **záväzkom v podobe potomka**, o ktorého je potrebné sa postarať. U nezamestnaných bol častejšie menovaný i cieľ týkajúci sa dokončenia štúdia (v rámci vzdelávacích cieľov), čo môže naznačovať prebiehajúce (externé, kvalifikačné) štúdium, a teda pravdepodobne nižšie kapacity na pracovné ciele. **Obsah pracovných cieľov sa líšil aj vzhľadom na skutočnosť, či mladý človek už prácu má (je pracujúci), alebo nie (je študentom).** U pracujúcich (okrem absencie cieľa u mladších) dominovali aj ciele byť dobrý v práci (u mladých vo vzťahu) ako aj (s vekom či mužským rodom) kariérny rast. U **študentov** prevládali ciele týkajúce sa **vykonávania určitej profesie** (skôr u mužov, mladších a nezadaných), **vykonávania toho, čo ma baví** (skôr u mladších), príp. **zvyšovania kvalifikácie** (skôr u žien). Tieto ciele (robiť, čo ma baví a vykonávanie určitej profesie) prirodzene s vekom (a nastupujúcou “realitou” v práci) klesali. Ciele v oblasti **podnikania** si kládli skôr **starší** (v partnerstve), **ženy, či respondenti/ky na materskej/rodičovskej dovolenke**. Zaujímavou skupinou sú niektorí mladí **ľudia v polovici tretej dekády života** (t. j. vo veku 24 – 26 rokov). Okrem skutočnosti, že u nich absentovali pracovné ciele najmenej (22 %), častejšie tiež uvádzali ciele byť dobrí v práci, či ciele týkajúce sa príjmu, čo môže naznačovať **vyššiu prioritu pracovných cieľov** (po ukončení vzdelania, najmä VŠ) v tomto období u niektorých mladých ľudí.

Ciele v oblasti **vzťahov a rodiny** boli obdobne ako tie v oblasti práce, tými **dominantnejšími** v živote súčasných mladých. **Nezistili sme, že by sa muži a ženy významne líšili** v identifikovaných kategóriách, čo je dôležité podotknúť, vzhľadom na niektoré rodové mýty. Avšak **rozdiely** v týchto cieľoch sa preukázali **vzhľadom na vek a status** mladých (sociálny, partnerský i rodičovský). Tieto ciele **absentovali skôr u starších** (s deťmi) a u respondentov **na materskej/rodičovskej dovolenke** (ktorí tieto ciele môžu vnímať ako dosiahnuté), no najmä **u nezamestnaných**, čo môže poukazovať na vnímanú dôležitosť finančného „zabezpečenia sa“ pred tým, než si mladý človek založí rodinu. Tieto ciele o čosi viac absentovali aj **u nezadaných či mladých v manželstve**, a najčastejšie boli uvádzané mladými v partnerstve. Obdobne ako pri pracovných cieľoch, aj v prípade vzťahových a rodinných cieľov je zaujímavým zistením, že absentovali nielen u niektorých, ktorí partnera či rodinu majú (t. j. tí v manželstve), ale aj nemajú (t. j. u nezadaných). Charakter cieľov bol tiež iný. A to: u **mladších, študentov, nezadaných či bezdetných** prevládali ciele **nájsť si partnera, resp. partner a deti, u starších, resp. nie študentov** (t. j. pracujúci, nezamestnaní, na materskej/rodičovskej dovolenke) a **mladých v partnerstve zase deti a starostlivosť o nich**. Sú to zistenia reflektujúce prirodzené skutočnosti. **Vzťahové ciele**, t. j. mať (kvalitný)

vzťah či práca na vzťahu boli relevantné pre **mladších**, resp. **študentov**, či mladých v **partnerstve**, ktorí pravdepodobne s vážnymi vzťahmi začínajú, a tiež pre respondentov/ky na **materskej/ rodičovskej dovolenke** s potenciálnymi vzťahovými krízami ako **i pre mladých rodičov s deťmi**. Mladí ľudia vo vzťahu tiež častejšie uvádzali cieľ **byť šťastný a mať vlastnú domácnosť**, čo môže odrážať potrebu niektorých mladých ľudí osamostatniť sa pred vstupom do manželstva.

Vnímanie týchto cieľov (prostredníctvom cieľových charakteristík dôležitosti, záväznosti, úsilia, monitorovania progresu, dosiahnuteľnosti, sebaučinnosti, pozitívnych a negatívnych emócií asociovaných s cieľom, motivácie) bolo relatívne obdobné. Vo všetkých sledovaných oblastiach považovali účastníci výskumu uvádzané ciele za **dôležité, záväzné pre seba**. Vynakladali úsilie pre ich dosiahnutie, monitorovali svoj posun k cieľu, boli presvedčení, že ich ciele sú dosiahnuteľné a sú toho schopní. A tiež **prevládali pozitívne emócie** asociované s cieľom nad tými negatívnymi. Vo všetkých sledovaných oblastiach bola **dominantným pozadím výberu a dosahovania cieľov vnútorná („chcem“) motivácia** v porovnaní s tou vonkajšou („musím“).

Prostredníctvom získaných údajov tých účastníkov, ktorí uviedli ciele zo všetkých oblastí a bolo možné jednotlivé cieľové oblasti porovnať (N = 231, čo bolo necelých 26 % z reprezentatívneho výberu), boli identifikované významné rozdiely v 7 (z 10) vnímaných atribútoch cieľov. Za **viac dôležité** považovali súčasní mladí ciele **v oblasti práce a vzťahov/rodiny**, najnižšie (ale tiež ako dôležité) ciele týkajúce sa osobného rastu (čo korešponduje s mierou uvádzaných cieľov v rámci cieľových oblastí). Miera **záväznosti** bola o niečo nižšia, pričom významne záväznejšie boli **ciele z oblasti vzťahov/rodiny, resp. práce**. O čosi **viac úsilia** vynakladali na dosiahnutie svojich cieľov z oblasti **práce a vzdelávania**. Vyššie skóre v sledovaní postupu k cieľu (**monitoringu**) bolo zaznamenané v oblasti **vzdelávania**; najnižšie, prekvapivo, v oblasti práce. **Pozitívne emócie** sa viac viazali na oblasť **osobného rastu a práce**, tie **negatívne** boli veľmi mierne pociťované pri cieľoch týkajúcich sa (taktiež) **práce a vzdelávania**. Prítomnosť istého pocitu povinnosti (**„musím“ motivácia**) dosiahnuť uvádzané ciele bola najmä v oblasti **vzdelávania**. Najviac bol odmietaný vonkajší tlak v oblasti osobného rastu a záujmov.

V súvislosti so **štádiami dosahovania cieľa** (bolo ich týchto 5: uvedené nie je mojím cieľom; cieľ bez plánu; cieľ s plánom; realizácia; už neaktuálny cieľ), najväčšie rozdiely boli v počtoch tých, ktorí už majú predstavu o tom, čo chcú v jednotlivých oblastiach dosiahnuť alebo mať, no **ešte nemajú premyslený postup**. V oblasti **vzdelávania** takých bolo

najmenej, v oblasti **práce najviac**. Smerom k realizácii praktických krokov sa rozdiely medzi jednotlivými oblasťami vyrovnali.

V ďalšom kroku boli preskúvané i potenciálne **prediktory vnímania uvádzaných cieľov** (rod, vek, a sociálny status, t. j. či respondent/ka študuje alebo pracuje). Zaujímavým zistením bolo, že **vnímanie jednotlivých atribútov cieľov súviselo najmä s rodom, resp. postavením, najmenej s vekom** respondentov/tiek.

Ženský rod bol významným **prediktorom** najmä vnímanej **dôležitosti vývinových cieľov v 3 cieľových oblastiach** (okrem osobného rastu). Neprejavila sa teda silnejšia cieľová orientácia na sféru práce u mužov, naopak, pre ženy boli ich ciele v tejto oblasti dôležitejšie.

Aj v dominantnej **vnútornej motivácii získali ženy vyššie skóre vo všetkých cieľových oblastiach** v porovnaní s mužmi.

Významné sa ukázali byť aj rozdiely vo **vonkajšej motivácii**. **Vyššie skóre mužov v troch oblastiach** (okrem vzťahových/rodinných, kde vyššie skórovali ženy) naznačuje, že muži viac pocítovali tlak smerovať k deklarovaným vzdelávacím, pracovným i cieľom osobného rastu, ako k niečomu, čo sa má (musí). Ženy vnímali tento tlak viac pri vzťahových/rodinných cieľoch.

V kontexte sociálneho postavenia (študujúci vs. pracujúci) bolo neočakávané zistenie, že **pre študujúcich sú ich pracovné ciele dôležitejšie, záväznejšie a viac späté s negatívnymi emóciami** v porovnaní s tými, ktorí už pracujú. Pomerne logické bolo, že vzdelávacie ciele boli dôležitejšie, záväznejšie, s vnímaným vyšším úsilím či monitoringom, dosiahnuteľnejšie, no späté viac s negatívnymi emóciami u študujúcich.

Vek ako najslabší prediktor vnímania vývinových cieľov významne determinoval len dôležitosť a chcem motiváciu vzťahových/rodinných cieľov. Očakávaný zvyšujúci sa význam cieľov s rastúcim vekom (najmä v oblasti práce), sa v rámci nášho výskumu nepreukázal.

Pre vnímanie vzdelávacích a pracovných cieľov bolo teda prínosné najmä rozlíšenie rodu a postavenia. Pre vnímanie vzťahových/rodinných cieľov bolo prínosné rozlíšenie rodu a veku respondentov/tiek. U cieľov z oblasti osobného rastu sa nepreukázal vzťah ich charakteristík a rodu, veku či postavenia (študujúci vs. pracujúci) respondentov/tiek. Je však potrebné poznamenať, že predikčná sila, resp. percento vysvetlenej variancie jednotlivých vnímaných cieľových charakteristík (najmä vnímanej dôležitosti a motivácie) prostredníctvom rodu, veku a postavenia, bolo relatívne nízke (pohybovalo sa v rozmedzí 1 – 8,4 %), pričom najväčšie bolo v prípade cieľov z oblasti vzdelávania.

Analýzou štádií dosahovania cieľa v jednotlivých cieľových oblastiach bolo zistené, že **muži** boli akčnejší, resp. vo vyšších štádiách realizovania najmä **pracovných cieľov, starší v pracovných a vzťahových/rodinných cieľoch, študenti vo vzdelávacích a pracujúci v rodinných/vzťahových cieľoch.**

Na základe preskúmania cieľov mladých ľudí na Slovensku je možné konštatovať, že mladí ľudia nie sú homogénnou skupinou. Majú rozdielne ciele, čo je potrebné pri práci s nimi poznať a zohľadňovať. Prostredníctvom nášho výskumu boli identifikované aj niektoré zaujímavé aktuálne trendy odrážajúce určité sociodemografické a kultúrne faktory.

Napokon v poslednom výskume (Kováčová Holevová & Hricová, postúpené v Československej psychológii) sme preskúmali, či sú konkrétne vývinové míľniky cieľmi súčasných mladých ľudí (t. j. zisťovali sme, či uvedené: 1. nie je cieľom; 2. je cieľom, ktorý odkladám; 3. je cieľom, ktorý realizujem; 4. už som tento cieľ dosiahol/a), a v prípade, že uvedené je aktuálnym cieľom, sme zisťovali, kedy by tento cieľ chceli dosiahnuť a aký sociálny tlak k ich dosiahnutiu vnímajú.

Prostredníctvom reprezentatívneho výskumu (N = 899) bolo zistené, že približne pre 25 – 40% mladých sú cieľmi očakávané vývinové míľniky:

1. **ukončenie formálneho vzdelávania** (nie je cieľom – 23,2%; odkladá – 11,3%; realizuje – 17,6%; dosiahli – 47,9%)
2. **nástup do trvalej práce** (nie je cieľom – 14,2%; odkladá – 20,6%; realizuje – 13,4%; dosiahli – 51,8%)
3. **samostatné bývanie** (nie je cieľom – 21%; odkladá – 28,1%; realizuje – 11,3%; dosiahli – 38%)
4. **nájdenie si trvalého partnera** (nie je cieľom – 15,8%; odkladá – 18,2%; realizuje – 6,6%; dosiahli – 59,4%)
5. **začaté partnerské spolužitie** (nie je cieľom – 33,2%; odkladá – 23,3%; realizuje – 9,5%; dosiahli – 33,9%)
6. **narodenie dieťaťa** (nie je cieľom – 45%; odkladá – 27,5%; realizuje – 9,6%; dosiahli – 18%)

Dominujúce boli snahy o **nájdenie si samostatného bývania a narodenie dieťaťa**, o čosi menej nástup do trvalého zamestnania či začaté partnerské spolužitie. Vo všetkých vývinových míľnikoch však (dvoj až trojnásobne) **prevládalo odkladanie ich dosahovania na neskôr, oproti realizácii konkrétnych krokov** k ich dosiahnutiu. Výnimkou bol len cieľ týkajúci sa ukončenia formálneho vzdelávania.

Pre porovnanie, k menej často uvádzaným cieľom mladých patrilo nájdenie si stabilného partnera a ukončenie formálneho vzdelávania. Dôvodom nižšieho výskytu jednotlivých míľnikov ako cieľov môže byť to, že mladí ľudia ich **už dosiahli**. To sa do istej miery preukázalo aj pri míľnikoch **nájdenie si trvalého partnera, ukončenie formálneho vzdelávania a nástup do práce**. Tu viac ako polovica mladých uviedla, že uvedené **už dosiahli**. Ďalším faktorom, ktorý môže vplývať na výskyt míľnikov ako cieľov môže byť aj ich neaktuálnosť, avšak tá sa pohybovala **v zníženej miere**. Zvýšený výskyt neaktuálnosti sa preukázal v dvoch prípadoch, a to **u partnerského spolužitia**, no najmä pri **narodení dieťaťa**.

V kontexte sociodemografických faktorov preukázali naše zistenia do istej miery logické rozdiely medzi jednotlivými skupinami týkajúce sa veku. Tí, ktorí **nepovažovali jednotlivé vývinové míľniky za svoje ciele alebo ich dosahovanie odkladali**, mali **nižší vek** a tí, ktorí tieto ciele **už dosiahli**, alebo ich realizovali, **boli starší**. Výnimkou bolo len ukončenie formálneho vzdelávania, v rámci ktorého mali najnižší vek tí, ktorí tento cieľ realizovali, čo je prirodzené, keďže sa jedná o študentov.

Hlbším preskúmaním podskupín (t. j. tých, ktorí svoj cieľ **odkladajú vs. realizujú**), nachádzame významné vekové rozdiely v prípade 4, resp. 5 míľnikov/cieľov (t. j. v prípade ukončenia formálneho vzdelávania, nástupu do práce, samostatného bývania, narodenia dieťaťa, a na hranici významnosti i pri partnerskom spolužití), čo indikuje, že **z pohľadu veku nie sú tí, ktorí deklarujú, že určitý míľnik je ich cieľom, homogénnou skupinou**.

Ďalší sociodemografický faktor – **rod** odhalil **rozdiely, ktoré sa týkali najmä pracovných a vzťahovo/rodinných míľnikov/cieľov**. Muži častejšie dosiahli pracovné ciele, ženy ich častejšie vnímali ako svoje aktuálne ciele (teda ich i častejšie odkladali, resp. na nich pracovali), alebo ich nepovažovali u seba za aktuálne. Ženy naopak častejšie dosiahli vzťahovo/rodinné ciele, muži ich častejšie odkladali alebo ich nepovažovali u seba za aktuálne.

Naše zistenia ďalej poukázali na to, že mladí, ktorí avizovali, že **uvedené míľniky sú ich cieľmi**, sú pri hlbšom zameraní sa na tých, ktorí ich odkladajú a tých, ktorí ich realizujú, **heterogénni** nielen z pohľadu veku, ale i **z pohľadu uvádzaných časových horizontov v rokoch, kedy by uvedený cieľ chceli dosiahnuť** (t. j. realizujúci skôr a odkladajúci neskôr). Tieto skutočnosti však len minimálne súviseli s ich rozdielnym vekom, pričom ani rod ani sociálny tlak neboli dôležitými faktormi, ktoré by boli relevantné týmto rozdielne uvádzaným časovým horizontom v rokoch.

Na jednej strane to môže byť pozitívnym zistením, keďže **mladí nereflektujú silný sociálny tlak na napĺňanie vývinových míľnikov/cieľov**. Na strane druhej vyvstáva otázka, čo potom ovplyvňuje mladými uvádzané časové horizonty? Vysvetlením, ku ktorému sa prikláňame, je **možné reťazenie cieľov**, resp. mladými vnímané nadväzovanie určitých cieľov na seba.

V kontexte týchto úvah boli výskumné zistenia doplnené aj o skúmanie **poradia dosiahnutia jednotlivých cieľov** identifikovaných prostredníctvom súčtu uvádzaných časových horizontov v rokoch a veku jedinca.

K relatívne najskôr dosiahnuteľným cieľom tak, ako to súčasní mladí vnímali, patrili **nástup do práce** (okolo 26,5. roku), **nájdenie si partnera** (okolo 27. roku), a **samostatné bývanie** (okolo 27. roku). Odhadovaným vekom ich dosiahnutia sa blížili k veku, ktorí mali mladí ľudia, ktorí ich už dosiahli.

I keď míľnik týkajúci sa **samostatného bývania** patril k najčastejšie avizovaným a je koncipovaný ako jeden z relatívne najskôr dosahovaných, môže poukazovať na to, že je vnímaný ako dôležitý medzník pre nadchádzajúce vývinové ciele mladých. Podľa Eurostatu je priemerný vek odchodu mladých z rodičovského domu dlhodobo jeden z najvyšších v rámci EÚ, a v roku 2020 to bolo 30,9 rokov (Eurostat, 2023a). Odhliadnuc od zistenia, že viac ako tretina mladých tento cieľ už dosiahla, časové horizonty mladých v reláciách ich veku, u tých ktorí aspirujú na tento cieľ, boli **značne podhodnotené** v porovnaní s priemernými vekovými hodnotami, kedy mladí reálne odchádzajú z rodičovského domu na Slovensku. To môže poukazovať na to, že **práve samostatné bývanie môže byť tým problematickým medzníkom**, následkom ktorého sú posúvané ďalšie vývinové ciele mladých.

I míľnik **ukončenie formálneho vzdelávania** možno zaradiť k vnímaným skôr dosiahnuteľným cieľom, no len u tých, ktorí tento cieľ realizovali. Uvedené neplatí u mladých, ktorí tento cieľ odkladali (tí naň aspirujú až okolo veku 28,5 rokov). Naše zistenia preukázali, že **ak už mladí odkladajú tento cieľ, tak je to na pomerne dlhší čas** (ide pri tom o približne 11 % mladých ľudí). Vyvstáva teda otázka, či odkladané ukončenie štúdia nie je krycím/sprievodným znakom iných skutočností (a s tým spätou potrebou posunúť si iné vývinové míľniky na neskôr).

Míľnik narodenia dieťaťa, ktorý taktiež patril k dominantne deklarovaným cieľom mladých, bol **koncipovaný do najneskoršieho veku** (okolo 29. roku života), a to porovnateľne u skupiny odkladajúcich i realizujúcich respondentov/tiek. Obdobne ako pri samostatnom bývaní, i v prípade narodenia dieťaťa, bolo pomerne veľa mladých, ktorí cieľ síce deklarovali, no jeho uskutočnenie odkladali. Z našich zistení teda vyplýva, že práve tento

míľník je (i vzhľadom na jeho neaktuálnosť u takmer polovice mladých vo veku 19 – 30 rokov) najmenej relevantný pre súčasných mladých ľudí na Slovensku. Napriek našim zisteniam bol podľa Eurostatu v roku 2021 priemerný vek slovenských žien, kedy sa prvýkrát stávali matkami, 27,3 rokov (Eurostat, 2023b). Časové horizonty v reláciách veku u tých, ktorí na tento cieľ aspirujú (odhliadnuc od skutočnosti, že takmer pätina žien ho už dosiahla), boli o čosi **nadhodnotené** v porovnaní s priemernými hodnotami na Slovensku. Tento rozdiel môže naznačovať určitú obavu z tohto míľníka, resp. odrážať i vnímanie mužských respondentov, ktorí, obdobne ako pri partnerskom spolužití, posúvali tento cieľ na neskôr.

Ak sa na základe týchto úvah a našich zistení pozrieme na dosahovanie vývinových míľníkov/cieľov z pohľadu aktívneho (t. j. pracujem na cieľi alebo som ho už dosiahol) vs. pasívneho prístupu (nie je to mojim cieľom alebo ho odkladám), môžeme poukázať na zaujímavú skutočnosť. **Míľniky mladej dospelosti sú buď neaktuálne** (t. j. mladí sa o nich nezaujímajú) **alebo odkladané: 1. v menšej miere pri ukončení formálneho vzdelávania, nástupe do práce a nájdení si partnera** (aj to však u približne tretiny mladých), **2. v strednej miere pri samostatnom bývaní a partnerskom spolužití** (a to u približne polovice mladých) a **3. vo vysokej miere pri narodení dieťaťa** (u približne ¾ mladých). I keď je prirodzené, že vždy budú ľudia, ktorí nebudú aspirovať na určité vývinové míľniky (i keď z pohľadu vývinovej psychológie sú relevantné pre toto vývinové obdobie), z tohto uhla pohľadu je možné poukázať na potenciál k intervencii, ktorými jednotlivé míľniky disponujú.

5 PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA PRE STANOVOVANIE A DOSAHOVANIE CIEĽOV

1. STANOVENIE CIEĽA

Každý z nás sa v živote usiluje o dosiahnutie nejakých cieľov. **Ako však spoznáme, že máme nejaký cieľ? Ako ho dokážeme rozpoznať od obyčajnej túžby či želania?** O cieľi zvyčajne hovoríme vtedy, keď sa pre niečo rozhodneme, teda zaviažeme sa to dosiahnuť. Napríklad, cieľom môže byť pravidelné cvičenie trikrát týždenne. Tomu však predchádza zvažovanie všetkých možností. Prianí môžeme mať mnoho, no žiaľ, nemáme vždy dostatok času a energie na ich splnenie. Preto si musíme vybrať, ktoré z našich želaní stojí za to, aby sme sa oň usilovali. **Na čo by sme pri takom rozhodovaní nemali**

zabudnúť? Najprv je potrebné zamerať sa na tri základné charakteristiky súvisiace s cieľom. Ide o:

1. **dôležitosť cieľa** (Do akej miery si želáme dosiahnuť tento cieľ, ako veľmi je pre nás dôležitý?)
2. **dosiahnuteľnosť cieľa** (Do akej miery je tento cieľ reálne, objektívne dosiahnuteľný?)
3. **naše schopnosti cieľ dosiahnuť** (Do akej miery mám ja sám/sama potrebné schopnosti, či predpoklady cieľ dosiahnuť?)

Najlepšie je vyberať si také ciele, ktoré sú pre nás osobne dôležité, dosiahnuteľné (ideálne stredne náročné) a pri ktorých veríme, že máme potrebné schopnosti a energiu na ich realizáciu. Môže sa stať, že cieľ je síce objektívne dosiahnuteľný, ale my sami nemáme schopnosti na to, aby sme ho dosiahli. Napríklad, cvičiť trikrát týždenne je určite dosiahnuteľný cieľ, no pokiaľ ja nemám žiadne vedomosti o cvičení, čas, ani energiu, pravdepodobne nebudem veriť vo svoje schopnosti dosiahnuť tento cieľ.

Tiež je dôležité zamyslieť sa nad tým, **prečo chceme cieľ dosiahnuť**. Je to preto, že chceme potešiť niekoho iného? Alebo sa chceme vyhnúť nejakému trestu, či pocitu hanby, ktorý by sme mali v prípade nedosiahnutia cieľa? Najlepšie sa nám darí pri dosahovaní takého cieľa, ktorý sme si zvolili preto, že ho vnímame ako osobne dôležitý a jeho dosiahnutie nám môže priniesť pocit radosti a spokojnosti. Vtedy sme tzv. „vnútorne“ motivovaní k dosiahnutiu cieľa. Motiváciu môžeme chápať ako určitú hnaciu silu, bez ktorej by sme sa len ťažko dokázali posúvať vpred.

Možno ste už boli v situácii, kedy ste sa museli rozhodnúť medzi dvoma alebo viacerými možnosťami. Možno ste vyskúšali napísať si na papier plusy a mínusy oboch možností. Táto stratégia môže byť efektívna, no netreba zabúdať na to, že nie všetko, čo si napíšeme, má rovnakú váhu. Niekedy môže jeden mínus prevýšiť všetky plusy alebo naopak. Preto je dôležité starostlivo **zvážiť zisky a náklady spojené s dosiahnutím, ale aj nedosiahnutím cieľa**. Napríklad, ak je mojím cieľom cvičiť trikrát týždenne, zvažujem, že môžem získať: fyzickú kondíciu, psychickú pohodu, vytrvalosť a výkonnosť. Nákladom by však bol vynaložený čas, úsilie, prípadne finančné investície na vybavenie alebo členstvo v posilňovni. Ak by sa nám cvičiť trikrát do týždňa nepodarilo, stále môžu existovať určité zisky, ako napríklad viac času a energie na iné aktivity alebo lepšie pochopenie svojich fyzických možností. Nákladom by však mohlo byť zhoršenie kondície, zníženie výkonnosti,

či vznik zdravotných problémov. Dôkladné zváženie ziskov a nákladov vedie k lepšiemu všímaniu si informácií a realistickému zhodnoteniu situácie.

Ciele si môžeme stanovovať v rozličných oblastiach nášho života. Výber konkrétneho cieľa často súvisí práve so životným obdobím, v ktorom sa momentálne nachádzame. Pre obdobie vynárajúcej sa dospelosti sú najviac typické ciele v oblasti práce, vzťahov a rodiny, vzdelávania a osobného rastu, či trávenia voľného času. Nie je nevyhnutné stanoviť si presný čas, či vek, do ktorého by sme tieto ciele chceli dosiahnuť. Pre mladých ľudí je prirodzenejšie zamerať sa na jeden cieľ, po dosiahnutí ktorého začínajú vyvíjať snahu smerom k ďalšiemu, previazanému cieľu. Napríklad, mojím cieľom môže byť úspešné ukončenie štúdia. Keď ho dosiahnem, mojím ďalším, nadväzujúcim cieľom môže byť nájsť si stabilnú prácu a osamostatniť sa od rodičov. Ďalším cieľom môže byť následne nájdenie si partnera a založenie rodiny. Poradie týchto cieľov môže byť u každého človeka iné.

2. PLÁNOVANIE DOSAHOVANIA CIEĽA

Keď už cieľ stanovený máme, je dobré dopredu sa zamyslieť nad tým, aké kroky je potrebné uskutočniť na jeho realizáciu. V prípade, že je náš cieľ komplexný a dlhodobý, jeho rozdelenie na menšie, čiastkové ciele môže byť užitočné. Uprednostňovanie krátkodobých cieľov podporuje našu dôveru vo vlastné schopnosti dosiahnuť cieľ a prináša pocit uspokojenia z naplnenia cieľa. Vďaka rozdeleniu hlavného cieľa na niekoľko menších cieľov častejšie dosahujeme drobné úspechy, ktoré nám pomáhajú cítiť sa kompetentnejšie a lepšie.

Ako môžeme postupovať?

1. V prvom rade je dôležité vypísať si **konkrétne kroky** alebo úlohy potrebné na dosiahnutie hlavného cieľa. Tieto kroky by mali byť čo najviac špecifické a budú slúžiť ako etapy na ceste za dosiahnutím hlavného cieľa.
2. Druhým krokom by mohlo byť **zoradenie čiastkových cieľov** podľa priority alebo časovej následnosti. To nám pomôže ujasniť si, ktoré úlohy je potrebné dokončiť skôr a ktoré môžu počkať.
3. Pokiaľ je to možné, pre každý čiastkový cieľ je dobré **určiť si časový rámec** na jeho dosiahnutie. To nám pomôže efektívne plánovať a využívať svoj čas. Treba však dbať na to, aby bol uvedený cieľ merateľný, teda aby sme vedeli zistiť, kedy sme ho dosiahli.

Plánovanie nám teda umožňuje usporiadať jednotlivé kroky a úlohy do štruktúrovaného systému. Pomáha nám identifikovať, čo je potrebné urobiť a v akom poradí. Je však dôležité ostať flexibilný a vedieť prispôbovať plán podľa potreby v prípade neočakávaných udalostí a zmien. Dôkladné plánovanie nám zároveň umožňuje vopred predvídať možné prekážky a pripraviť sa na ne. Tu môžeme využiť tzv. „**ak-potom**“ plány. Tie fungujú tak, že identifikujeme prekážku, ktorá môže nastať a vopred si stanovíme, čo v tejto situácii urobíme. Napríklad, ak je mojím cieľom cvičiť trikrát týždenne, no viem, že moji kolegovia ma často volajú po práci na pivo, môj plán môže vyzerat' nasledovne: „Ak ma kolegovia zavolajú na pivo, potom si zacvičím ráno pred prácou.“ Tieto plány nám pomáhajú vopred sa pripraviť na situáciu, ktorá môže predstavovať prekážku pri dosahovaní nášho cieľa. Zároveň ich vieme využiť aj na všimnutie si situácií, ktoré sú naopak vhodné pre úspešné dosahovanie nášho cieľa. Napríklad, ak chcem cvičiť trikrát týždenne, môžem si dopredu naformulovať takýto plán: „Keď prídem v pondelok, stredu a piatok domov z práce, potom si zacvičím.“ To nám pomôže rýchlejšie si uvedomiť, že nastala vhodná príležitosť na realizáciu nášho cieľa.

3. AKTÍVNA SNAHA DOSIAHNUŤ CIEĽ

Keď už máme naplánované kroky na dosiahnutie cieľa, môžeme sa začať oň aktívne snažiť. **Čo nám môže pomôcť v tejto fáze?**

1. **Sledovanie pokroku** – Monitorovanie pokroku nám poskytuje spätnú väzbu o tom, ako sa nám darí v dosahovaní nášho cieľa, kde sa práve nachádzame, čo funguje dobre a čo naopak nie. Aj malé úspechy nám môžu pomôcť zvýšiť našu motiváciu naďalej sa o cieľ usilovať.
2. **Odmeňovanie sa** – K udržaniu motivácie nám môžu pomôcť aj malé odmeny. Ak vieme, že na konci určitého úsilia nás čaká odmena, môže nás to povzbudiť k lepším výkonom a väčšej angažovanosti. Odmeňovaním sa za dosiahnutie určitého čiastkového cieľa zároveň rastie pravdepodobnosť toho, že sa dané žiaduce správanie stane súčasťou nášho bežného správania. Odmeňovaním sa tiež posilňujeme svoju sebadôveru.
3. **Prehodnotenie plánu** – Ak zistíme, že dosahovanie cieľa nejde podľa pôvodného plánu, môžeme ho prehodnotiť a upraviť. To nám umožňuje rýchlejšie sa prispôbiť novým alebo neočakávaným okolnostiam.

Niekedy sa môže stať, že sa v priebehu usilovania sa o cieľ stretáme s rozličnými prekážkami, ktoré nám zabráňujú náš cieľ dosiahnuť. Môžeme sa tak dostať do tzv. „krízy“, kedy môžeme dokonca zvažovať, či sa nám oplatí o cieľ naďalej usilovať, alebo by sme ho mali prehodnotiť. Teda ak je naším cieľom cvičiť trikrát týždenne a stretávame sa s viacerými prekážkami (napr. málo času, či energie), mohli by sme náš cieľ upraviť napríklad na pravidelné prechádzky aspoň dvakrát týždenne. Avšak niekedy zmena cieľa nie je pre nás realizovateľná a musíme sa preto cieľa vzdať. Vzdanie sa cieľa nemusí automaticky znamenať, že sme zlyhali. Niekedy to môže byť dokonca lepšie, ako zostávať pri ciele, ktorý nám už viac neprináša radosť či uspokojenie. **Aké výhody môže priniesť vzdanie sa svojho cieľa?**

1. **Uvoľnenie tlaku a napätia** – Vzdanie sa cieľa, ktorý nám už viac neprinášal radosť, nám môže priniesť pocity okamžitej úľavy po tom, ako sa ho vzdáme.
2. **Zameranie sa na iné ciele** – Ak si nájdeme iný cieľ, ktorý je pre nás vhodnejší, alebo dôležitejší a lepšie zodpovedá našej aktuálnej životnej situácii, vzdanie sa pôvodného cieľa je vnímané dokonca ako prospešné.
3. **Viac „zdrojov“ na iné ciele** – Niektoré ciele nás môžu stáť veľké množstvo času, úsilia a iných zdrojov. Vzdáním sa týchto cieľov môžeme využiť vynakladaný čas a úsilie na uskutočnenie iných cieľov, ktoré môžu mať pre nás väčší prínos.

4. ZHODNOTENIE, AKO SA NÁM DARILO

Posledným krokom je zhodnotenie toho, ako sa nám v dosahovaní nášho cieľa darilo. V tejto fáze sme cieľ buď dosiahli alebo nedosiahli. Ak sa nám cieľ podarilo dosiahnuť, je to určite veľmi dobré, no aj tu je dôležité zhodnotiť, čo sme urobili dobre, prípadne čo by mohlo byť lepšie, aby sa nám pri podobných cieľoch darilo ešte viac. Ak sa nám cieľ nepodarilo dosiahnuť, môže to byť pre niektorých z nás veľmi ťažké a nepríjemné. **Čo môžeme robiť, ak sa nám cieľ nepodarilo dosiahnuť?**

1. **Hľadanie príčin neúspechu** – Dôvodov nedosiahnutia cieľa môže byť mnoho. Možno sme mali nereálne očakávania, stretli sme sa s neočakávanými prekážkami, nemali sme dostatok času či energie. Objektívne zhodnotenie príčin nám pomôže porozumieť situácii a poučiť sa z nej.

2. **Využitie niektorej zo stratégií zvládania** – V náročných situáciách nám môže pomôcť napríklad porozprávanie sa s niekým blízkym, prechádzka na čerstvom vzduchu, cvičenie, počúvanie hudby, či písanie denníka.
3. **Stanovenie si nového cieľa** – Aj keď sa nám pôvodný cieľ dosiahnuť nepodarilo, môžeme si stanoviť nový cieľ. Dôležité je, aby bol pre nás dôležitý, dosiahnuteľný a motivujúci. V rámci plánovania dosahovania nového cieľa môžeme požiadať o radu aj niekoho skúsenejšieho, kto by nám mohol pomôcť s prípravou a nasmerovať nás k dosiahnutiu nášho cieľa.

Dosahovanie cieľov teda predstavuje proces, ktorý nás sprevádza celým životom. Keď si stanovujeme cieľ, je dôležité myslieť na to, aby bol pre nás osobne dôležitý a dosiahnuteľný, a aby sme verili v naše schopnosti dosiahnuť ho. Plánovanie nám pomáha usporiadať si kroky potrebné na dosiahnutie cieľa a pripraviť sa na možné prekážky. Aktívna snaha a sledovanie pokroku nás udržujú motivovanými. Odmeňovanie sa za dosiahnutie čiastkových cieľov posilňuje našu sebadôveru. Bez ohľadu na to, či sa nám cieľ podarilo alebo nepodarilo dosiahnuť, je dôležité vedieť zhodnotiť, čo sme urobili dobre, aké zisky nám to prinieslo, ale aj čo nás to stálo. Prípadný neúspech nemusí vždy znamenať niečo negatívne, môže nám poskytovať príležitosť pre učenie a rast.

6 ZOZNAM LITERATÚRY

1. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
2. Arnett, J. J. (2007). Afterword: Aging out of care—Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 113, 151-161.
3. Brandstätter, V., & Herrmann, M. (2018). Goal disengagement and action crises. In N. Baumann, M. Kazén, M. Quirin, & S. L. Koole (Eds.), *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition* (pp. 87-108). Boston, MA, US: Hogrefe Publishing.
4. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2004). Self-regulation of action and affect. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, 3-21.
5. Davydenko, M., Werner, K. M., & Milyavskaya, M. (2019). Frozen Goals: Identifying and Defining a New Type of Goal. *Collabra: Psychology*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.1525/collabra.194>
6. Eurostat (2023a). *Estimated average age of young people leaving the parental household by sex*. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/YTH_DEMO_030_custom_7086183/default/table?lang=en
7. Eurostat (2023b). *Mean age of women at childbirth and at birth of first child*. <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00017/default/table?lang=en>
8. Gollwitzer, P. M. (2012). Mindset theory of action phases. *Handbook of theories of social psychology*, 1, 526-545.
9. Kohútová, V., & Dědová, M. (2019). Nerovná cesta do dospelosti: Špecifiká obdobia vynárajúcej sa dospelosti v kontexte identity, práce a partnerských vzťahov. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 53(2), 89–102. https://doi.org/10.4149/ppd_201907
10. Kováčová Holevová, B., Hricová, M. (2024). Postúpené v Československej psychológii.
11. Kováčová Holevová, B., Hricová, M., Lovaš, L. (2022). Chcú dvadsiatnici to, čo od nich očakáva spoločnosť? Obsah dosahovaných cieľov v oblasti vzdelávania, práce, vzťahov a osobného rastu. *Diskuze v psychológii*, 1, 9-16, doi: 10.5507/dvp.2023.001
12. Kováčová Holevová, B., Hricová, M., Lovaš, L. (2023). *Cieľová orientácia mladých v oblastiach vývinových úloh*. VEDA. ISBN 978-80-224-2025-9.
13. Lacinová, L. (2016). *Cesty do dospelosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Masarykova univerzita

14. Milyavskaya, M., & Werner, K. M. (2018). Goal pursuit: Current state of affairs and directions for future research. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 59(2), 163–175. <https://doi.org/10.1037/cap0000147>
15. Negru, O. (2008). Personal Goals: Structures and Processes in Adult Development. *Cognition, Brain, Behavior*, 12, 265-283.
16. Roupa, M. (2016). Čo to znamená byť dospelý podľa slovenských vysokoškolských študentov? *Acta Geographica Universitatis Comenianae*, 60, 1, 37-68.
17. Salmela-Aro, K. (2010). Personal goals and well-being: How do young people navigate their lives? In S. Shulman & J.-E. Nurmi (Eds.). *The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood. New Directions for Child and Adolescent Development* (pp. 13–26). Chichester, United Kingdom: John Wiley and Sons Ltd.
18. Salmela-Aro, K., Aunola, K., Nurmi, J. E. (2007). Personal Goals During Emerging Adulthood A 10-Year Follow Up. *Journal of Adolescent Research*, 22, 6, 690-715.
19. Sharon, T. (2015). Constructing Adulthood: Markers of Adulthood and Well-Being Among Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 161-167.
20. Shulman, S. and Nurmi, J.-E. (2010), Understanding emerging adulthood from a goal-setting perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.1002/cd.277>

CIELE PRI NÁSTUPE DOSPELOSTI: AKÉ SÚ A AKO NA NE?
Metodická príručka

Zostavovateľ: **Mgr. Simona Ďurbisová, PhD.**

Vydavateľ: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Vydavateľstvo: ŠafárikPress

Rok vydania: 2024

Náklad: 200 ks

Počet strán: 30

Rozsah: 1,68 AH

Vydanie: prvé

Tlač: EQUILIBRIA, s.r.o.

