

Zamrznuté ciele v kontexte vývinových charakteristík obdobia nastupujúcej dospelosti

Frozen goals in the context of the developmental characteristics of emerging adulthood

MICHAELA MUCHOVÁ

Abstrakt: Ciele, o ktoré sa osoba aktívne neusiluje, ale zároveň sa ich ani nevzdáva, nazývame zamrznuté ciele (Davydenko et al., 2019). Cieľom výskumu bolo preskúmať zamrznuté ciele v kontexte vývinového obdobia nastupujúcej dospelosti. Výskumu sa zúčastnilo 345 respondentov vo veku od 18 do 29 rokov s priemerným vekom 22,59 rokov ($SD = 2,57$). Zamrznuté ciele sa vyznačovali nižším záväzkom a nižšou cieľovou sebaúčinnosťou v porovnaní s aktívnymi cieľmi. Cieľová sebaúčinnosť negatívne korelovala s nestabilitou/negativitou v prípade zamrznutých aj aktívnych cieľov. Pozitívne vzťahy boli nájdené medzi cieľovou sebaúčinnosťou a exploračiou identity pri zamrznutých cieľoch a medzi cieľovou sebaúčinnosťou a experimentovaním pri aktívnych cieľoch. Žiadna z vývinových charakteristík nemoderovala vzťah medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a vybranými cieľovými charakteristikami (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť).

Klíčová slova: zamrznuté ciele; aktívne ciele; záväzok k cieľu; cieľová sebaúčinnosť; nastupujúca dospelosť

Abstract: Frozen goals are goals that a person neither actively strives for, nor gives up on (Davydenko et al., 2019). The aim of this paper was to examine frozen goals in the context of the developmental period of emerging adulthood. 345 respondents aged 18–29 took part in the research with an average age of 22.59 years ($SD = 2.57$). Frozen goals were characterized by lower goal commitment and lower goal self-efficacy compared to active goals. Goal self-efficacy negatively correlated with instability/negativity for both frozen and active goals. Positive correlations were shown between goal self-efficacy and identity exploration in frozen goals and between goal self-efficacy and experimentation in active goals. The relationship between goal type (frozen vs. active) and chosen goal characteristics (goal commitment, goal self-efficacy) was not moderated by any of the developmental characteristics.

Keywords: frozen goals; active goals; goal commitment; goal self-efficacy; emerging adulthood

1 Úvod

Dosahovanie cieľov predstavuje významnú súčasť života človeka. Každý z nás má určité ciele, ktoré túži dosiahnuť. Väčšinu ľudského správania je možné opísať ako proces dosahovania cieľov (Milyavskaya & Werner, 2018). Tento proces však nie je vždy jednoduchý. Ako uvádzajú viacerí autori (napr. Brandstätter & Herrmann, 2016; Milyavskaya & Werner, 2018; Wrosch et al., 2003), niektoré ciele už po čase nie sú vnímané ako dosiahnuteľné a dôležité, čo môže viesť k zníženiu úsilia a záväzku k cieľu, až k následnému vzdaniu sa cieľa. Niekedy sa však osoba cieľa nevzdáva aj napriek tomu, že sa oň aktívne neusiluje. Stále cieľ považuje za dôležitý, dosiahnuteľný a verí, že ho raz skutočne dosiahne. Uvedený typ cieľa sa nazýva zamrznutý cieľ a je predmetom tohto príspevku.

Ak sa pozrieme na vymedzenie pojmu cieľ, tak ho je možné chápať ako kognitívnu reprezentáciu želaného budúceho stavu, ktorý sa osoba zaviazá dosiahnuť

(Milyavskaya & Werner, 2018; Niesta & Elliot, 2009). Táto definícia zdôrazňuje, že ide o predstavu zameranú na budúcnosť. Želaný konečný stav poukazuje na túžbu osoby niečo dosiahnuť. Dôležitú úlohu tu zohráva tiež záväzok (Milyavskaya & Werner, 2018), ktorý odlišuje cieľ od obyčajného prania (Niesta & Elliot, 2009). *Záväzok k cieľu* je definovaný ako odhodlanie vynaložiť úsilie na dosiahnutie cieľa (Hollenbeck & Klein, 1987) alebo ako dobrovoľné psychologické puto vyjadrujúce oddanosť a zodpovednosť za objekt (Klein et al., 2012).

Podľa Rubikonového modelu fáz činností (angl. Rubicon model of action phases; Gollwitzer, 1990; Heckhausen & Gollwitzer, 1987) prebieha proces dosahovania cieľa v štyroch fázach. V rámci prvej fázy (fáza pred rozhodnutím) osoba zvažuje svoje prania a rozhoduje sa, ktoré z nich stojí za to, aby sa stalo jej cieľom. Najväčší predpoklad stať sa cieľom má práve to pranie, ktoré je vnímané ako najviac dôležité a dosiahnuteľné (Milyavskaya & Werner, 2018; Oettingen & Gollwitzer, 2007).

Zároveň osoba zvažuje, či ona sama má potrebné zručnosti na dosiahnutie cieľa, teda či verí, že je schopná cieľ dosiahnuť. Takáto dôvera vo vlastné schopnosti dosiahnuť cieľ sa nazýva *cieľová sebaúčinnosť* (Pomaki et al., 2009). Po uskutočnení rozhodnutia sa z priania stáva cieľ, ktorý sa osoba zaviazala dosiahnuť. Nasleduje druhá fáza (fáza po rozhodnutí/pred akciou), ktorej úlohou je vytvoriť plán na dosiahnutie cieľa. Po naplánovaní si krokov osoba prechádza do tretej fázy (akčná fáza), v rámci ktorej dochádza k usilovaniu sa o cieľ. Táto fáza vedie ku dosiahnutiu cieľa alebo zlyhaniu, čo následne vyúsťuje do poslednej, štvrtej fázy (fáza po akcii). Jej cieľom je zhodnotenie procesu dosahovania cieľa a porovnanie dosiahnutých výsledkov s predpokladanými (Milyavskaya & Werner, 2018).

Niekedy však môže dôjsť v procese dosahovania cieľa k jeho „zamrznutiu“. Termín zamrznutý cieľ (angl. frozen goal) bol zavedený Davydenkovou a kolegami v roku 2019 na označenie takého cieľa, o ktorý sa osoba aktívne neusiluje, ale zároveň sa ho ani nevzdáva. Títo autori definujú zamrznutý cieľ ako „kognitívnu reprezentáciu želaného konečného stavu, ku ktorému je osoba vysoko zaviazaná, pričom tento konečný stav je dosiahnuteľný, ale nie je aktívne vynakladané úsilie na jeho dosiahnutie“ (Davydenko et al., 2019, s. 2). Záväzok k cieľu potvrdzuje, že zamrznuté ciele sú viac ako len obyčajné priania. Môže ísť o ciele, ktoré si osoba stanovila, ale nikdy na nich nezačala pracovať. Dôvodom mohlo byť napríklad nedostatočné plánovanie alebo neschopnosť vytvoriť si plán na dosiahnutie cieľa (Davydenko et al., 2019). V takomto prípade konštatujeme, že k zamrznutiu cieľa došlo v rámci druhej fázy Rubikonového modelu akčných fáz.

Zamrznutým cieľom však môže byť aj cieľ, na dosiahnutí ktorého osoba istý čas pracovala, no z nejakého dôvodu nedokázala pokračovať ďalej (Davydenko et al., 2019). K zamrznutiu cieľa teda môže dochádzať aj v rámci tretej fázy Rubikonového modelu akčných fáz. Príkladom môžu byť ciele, ktoré zamrzli v dôsledku pandémie covid-19. Ako uvádzajú autorky Hubleyová a Scholerová (2022), počas pandémie bolo kvôli početným obmedzeniam a záťaži, spojenej so zvládaním pandémie, veľmi náročné dosiahnuť mnohé naše osobné či profesijné ciele. Výsledkom mohlo byť odloženie cieľa na neskôr (Hubley & Scholer, 2022). Práve takéto ciele, ktoré zamrzli v dôsledku pandémie, vzbudili záujem autoriek o hlbšie preskúmanie danej problematiky, čo potvrdzuje aktuálnosť tejto témy.

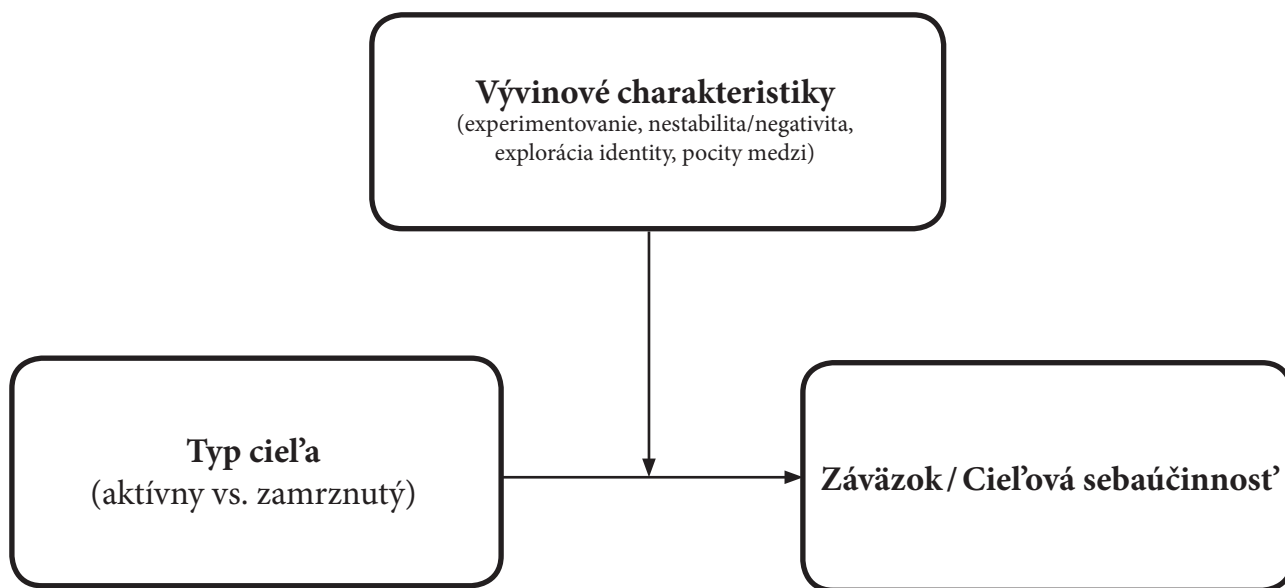
Avšak už aj výsledky prvotného výskumu o zamrznutých cieľoch, realizovaného ešte pred pandemiou, poukázali na to, že ide o pomerne často sa vyskytujúci typ cieľov (pozri Davydenko et al., 2019). V tomto výskume až 92 % respondentov uviedlo výskyt zamrznutého cieľa niekedy v priebehu ich života a až 80 % malo aktuálne aspoň jeden takýto cieľ. Uvedené výsledky potvrdzu-

jú, že zamrznuté ciele sa týkajú takmer každého z nás, a preto si zaslúžia pozornosť. Výskumníkom sa zároveň podarilo odlíšiť tieto ciele od tzv. aktívnych cieľov a poukázať na rozdiely medzi nimi. Zistilo sa, že hoci sú zamrznuté ciele považované za dôležité, aktívne ciele sú dôležitejšie a vyznačujú sa tiež vyšším záväzkom a vyššou cieľovou sebaúčinnosťou (Davydenko et al., 2019). Ako však uvádzajú samotní autori, zamrznutým cieľom doposiaľ nebola venovaná pozornosť, uvedené zistenia majú exploračný charakter, a preto je potrebné výskum replikovať a zároveň aj rozšíriť vo viacerých smeroch.

Doposiaľ napríklad nebolo preskúmané, či sa tento typ cieľov vyskytuje vo všetkých vývinových obdobiach a kultúrach a aké ďalšie premenné tu môžu zohrávať úlohu. Nakoľko je výber a proces dosahovania cieľov často-krát ovplyvnený vývinovými úlohami (Cross & Markus, 1991) a požiadavkami aktuálnej životnej situácie človeka (Nurmi et al., 2002), súčasný výskum je zameraný na zamrznuté ciele v konkrétnom vývinovom období – nastupujúcej dospelosti (angl. emerging adulthood). Ide o obdobie medzi adolescenciou a mladou dospelosťou. Za jej začiatok sa považuje vek 18 rokov, ktorý sa spája s viacerými zmenami z právneho hľadiska. Hornú hranicu predstavuje vek približne 29 rokov (Arnett, 2014).

Okrem vekového vymedzenia je možné nastupujúcu dospelosť charakterizovať prostredníctvom určitých znakov, ktorými sú: *pocity medzi* (mladý človek sa necíti ako adolescent, ale ani ako dospelý), *explorácia identity* (ujasňovanie si hodnôt a priorít), *nestabilita* (časté zmeny), *zameranie na seba* a *otvorené možnosti smerom do budúcnosti* (Arnett, 2005). Nastupujúca dospelosť sa vyskytuje najmä v ekonomicky rozvinutých krajinách, ktoré umožňujú mladým ľuďom predĺžiť si obdobie ich sebaexplorácie (Reifman et al., 2007). V tomto období sú menej kontrolovaní zo strany autorít v porovnaní s predchádzajúcimi vývinovými obdobiami, čo im umožňuje vyberať si osobne dôležité ciele (Arnett, 2005). Na druhej strane majú vyššiu potrebu skúmania samých seba a experimentovania, čo môže viesť k odkladaniu vývinových cieľov na neskôr (Arnett, 2018). Rovnako aj nestabilita a časté zmeny tohto obdobia môžu viesť k stagnácii cieľov.

Cieľom predkladaného výskumu bolo preto preskúmať zamrznuté ciele v kontexte vývinového obdobia nastupujúcej dospelosti. Konkrétne, prvým cieľom výskumu bolo preskúmať rozdiely medzi zamrznutými a aktívnymi cieľmi vo vybraných cieľových charakteristikách (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť) a tým overiť zistenia Davydenkovej et al. (2019) špecificky pre obdobie nastupujúcej dospelosti a slovenskú populáciu. Predchádzajúce výskumy identifikovali určité charakteristiky (napr. experimentovanie, nestabilita, explorácia identity, pocity medzi), ktoré slúžia na lepšie pochopenie a vymedzenie obdobia nastupujúcej dospelosti. Tieto charakteristiky zachytáva aj Inventár



Obr. 1 Sumarizujúci moderačný model overovaných vzťahov medzi typom cieľa, záväzkom k cieľu / cieľovou sebaúčinnosťou a vývinovými charakteristikami

dimenzií nastupujúcej dospelosti (IDEA-8; Faas et al., 2020). Druhým cieľom výskumu bolo preto preskúmať vzťahy medzi uvedenými charakteristikami nastupujúcej dospelosti a vybranými cieľovými charakteristikami (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť) osobitne pre zamrznuté a aktívne ciele.

Tretím cieľom výskumu bolo preskúmať, či niektorá z charakteristík obdobia nastupujúcej dospelosti (experimentovanie, nestabilita/negativita, explórácia identity, pocity medzi) moderuje vzťah medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a vybranými cieľovými charakteristikami (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť). Obrázok 1 prezentuje sumarizujúci moderačný model overovaných vzťahov medzi typom cieľa, záväzkom k cieľu/cieľovou sebaúčinnosťou a vývinovými charakteristikami. V tomto modeli predstavuje typ cieľa nezávislú premennú. Závislou premennou je záväzok k cieľu/cieľová sebaúčinnosť. Každá z uvedených vývinových charakteristík bola overovaná ako potenciálny moderátor vzťahu typu cieľa a záväzku k cieľu (a následne typu cieľa a cieľovej sebaúčinnosti). Spolu bolo realizovaných 8 moderačných analýz.

2 Metóda

2.1 Výskumný súbor a procedúra

Výskumu sa zúčastnilo 345 respondentov (z toho 76 % žien) vo veku od 18 do 29 rokov. Priemerný vek výskumného súboru bol 22,59 rokov ($SD = 2,57$). 79 % účastníkov výskumu tvorili študenti. Viac ako polovica respondentov (52 %) uviedla, žije je v stabilnom partnerskom vzťahu, manželstvo uviedlo len 3,7 % participantov. Spôsob výberu výskumného súboru predstavoval príležitostný nenáhodný výber. Participant boli

oslovení prostredníctvom online dotazníka vytvoreného softvérom Qualtrics. V jeho úvode vyjadrili súhlas s účasťou na výskume a vyplnili základné demografické údaje. Ak respondentov vek nespĺňal požadované kritérium (18–29 rokov), bol presmerovaný na koniec dotazníka a jeho odpovede neboli získavané.

Následne respondenti vyjadrovali mieru súhlasu s výroky týkajúcimi sa vývinových charakteristík (IDEA-8 – bližšie v podkapitole 2.2. Nástroje). V ďalšej časti boli respondenti prostredníctvom Qualtricsu náhodne rozdelení do dvoch podmienok. Participant, zaradení do prvej podmienky, si prečítali krátky opis zamrznutého cieľa (v druhej podmienke krátky opis aktívneho cieľa). Ich úlohou bolo uviesť takýto cieľ, pokiaľ ho v danom okamihu mali. Následne vyjadrovali mieru súhlasu s výroky týkajúcimi sa vybraných cieľových charakteristík vzhľadom na uvedený cieľ. V prípade, že nemali takýto cieľ, boli požiadaní, aby uviedli iný cieľ. Títo participant boli vylúčení z ďalších analýz. Jednotlivé podmienky sa teda odlišovali v inštrukcii k cieľu (zamrznutý/aktívny cieľ), ďalšie položky týkajúce sa cieľových charakteristík boli rovnaké v oboch skupinách. Po vylúčení respondentov, ktorí nespĺnili podmienku, tvorilo prvú skupinu (zamrznutý cieľ) 149 respondentov, druhú skupinu (aktívny cieľ) tvorilo 196 respondentov.

2.2 Nástroje

Na zisťovanie miery prežívania charakteristík nastupujúcej dospelosti bola využitá 8položková verzia Inventára dimenzií nastupujúcej dospelosti (IDEA-8; Faas et al., 2020), pozostávajúca zo 4 subškál zameraných na: *experimentovanie* (2 položky, napr. „Toto obdobie môjho života je obdobím objavovania“; $\omega = 0,709$), *nestabi-*

litu/negativitu (2 položky, napr. „Toto obdobie môjho života je obdobím, v ktorom je na mňa vyvíjaný veľký tlak“; $\omega = 0,734$), *exploráciu identity* (2 položky, napr. „Toto obdobie môjho života je obdobím rozhodovania sa o svojich presvedčeniach a hodnotách“; $\omega = 0,653$) a *pocity medzi* (2 položky, napr. „Toto obdobie môjho života je obdobím, v ktorom sa postupne stávam dospelým/ou“; $\omega = 0,583$). S uvedenými výroky vyjadrovali mieru súhlasu na stupnici od 1 (rozhodne nesúhlasím) do 4 (rozhodne súhlasím).

Ďalšia časť dotazníka bola zameraná na ciele. V tejto fáze boli respondenti náhodne rozdelení do dvoch podmienok. Participanti zaradení do prvej podmienky uvádzali svoj zamrznutý cieľ, participanti v druhej podmienke uvádzali svoj aktívny cieľ. Následne vyjadrovali mieru súhlasu s výroky na stupnici od 1 (úplne nesúhlasím) do 7 (úplne súhlasím). Prostredníctvom výrokov boli zisťované cieľové charakteristiky vzťahujúce sa ku konkrétnemu cieľu, ktorý respondenti uviedli. Vybranými cieľovými charakteristikami boli: *cieľová sebaúčinnosť* (3 položky, napr. „Mám potrebné zručnosti na to, aby som dosiahol(a) tento cieľ“; Pomaki et al., 2009; $\omega = 0,739$) a *záväzok k cieľu* (4 položky, napr. „Tento cieľ vnímam ako záväzok“; Klein et al., 2014; $\omega = 0,835$).

3 Výsledky

Prvým cieľom výskumu bolo preskúmať rozdiely medzi zamrznutými a aktívnymi cieľmi vo vybraných cieľových charakteristikách (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť). Všetky analýzy dát boli vykonané prostredníctvom programu Jamovi 2.3.18. V tabuľke 1 sú uvedené základné ukazovatele stredu a variability záväzku k cieľu a cieľovej sebaúčinnosti vzhľadom na typ cieľa.

Tab. 1 Deskriptívne dáta vybraných cieľových charakteristík vzhľadom na typ cieľa

Premenné	Zamrznutý cieľ			Aktívny cieľ		
	Mdn	M	SD	Mdn	M	SD
Záväzok k cieľu ^a	16,00	16,24	5,44	24,00	23,33	3,98
Cieľová sebaúčinnosť ^b	16,00	15,36	3,60	18,00	17,30	2,96

Poznámka: ^a označuje premennú meranú na škále od 4 do 28, ^b označuje premennú meranú na škále od 3 do 21

Dáta neboli normálne rozložené, preto bol na zisťovanie rozdielov využitý Mann-Whitneyho U-test pre dva nezávislé výbery. Záväzok k cieľu bol vyšší u respondentov usilujúcich sa o aktívny cieľ (Mdn = 24,00) v porovnaní s respondentmi usilujúcimi sa o zamrznutý cieľ (Mdn = 16,00), pričom tento rozdiel bol vyhodnotený ako štatisticky významný ($U = 4443$; $p < 0,001$; veľkosť efektu: $r = 0,70$). Cieľová sebaúčinnosť bola tiež vyššia u respondentov usilujúcich sa o aktívny cieľ

(Mdn = 18,00) v porovnaní s respondentmi usilujúcimi sa o zamrznutý cieľ (Mdn = 16,00). Aj tento rozdiel bol vyhodnotený ako štatisticky významný ($U = 9877,5$; $p < 0,001$; veľkosť efektu: $r = 0,32$).

Druhým cieľom výskumu bolo preskúmať vzťahy medzi charakteristikami nastupujúcej dospelosti (experimentovanie, nestabilita/negativita, explorácia identity, pocity medzi) a vybranými cieľovými charakteristikami (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť) osobitne pre zamrznuté a aktívne ciele. V tabuľke 2 sú uvedené základné ukazovatele stredu a variability vývinových charakteristík vzhľadom na typ cieľa. Vyššie hodnoty priemeru a mediánu naznačujú, že respondenti do vysokej miery prežívajú uvedené charakteristiky v danom vývinovom období.

Tab. 2 Deskriptívne dáta vývinových charakteristík vzhľadom na typ cieľa

Premenné	Zamrznutý cieľ			Aktívny cieľ		
	Mdn	M	SD	Mdn	M	SD
Experimentovanie	7,00	6,82	1,34	7,00	6,98	1,25
Nestabilita	7,00	6,46	1,48	7,00	6,51	1,36
Explorácia identity	7,00	6,69	1,34	7,00	6,84	1,18
Pocity medzi	7,00	7,80	1,14	7,00	7,20	1,25

Poznámka: Všetky premenné boli merané na škále od 2 do 8

Nakoľko dáta neboli normálne rozložené, na zisťovanie vzťahov medzi premennými bol využitý Spearmanov korelačný koeficient. Záväzok k cieľu nekoreloval významne so žiadnou z uvedených vývinových charakteristík ani pri jednom type cieľov. V prípade cieľovej sebaúčinnosti boli nájdené štatisticky významné vzťahy s niektorými vývinovými charakteristikami pri oboch typoch cieľov. Vo všetkých prípadoch však išlo iba o slabé vzťahy. Štatisticky významný negatívny vzťah bol preukázaný medzi cieľovou sebaúčinnosťou a nestabilitou/negativitou v prípade zamrznutých aj aktívnych cieľov. Štatisticky významný pozitívny vzťah bol preukázaný medzi cieľovou sebaúčinnosťou a exploráciou identity, ale len v prípade zamrznutých cieľov. V prípade aktívnych cieľov bol preukázaný štatisticky významný pozitívny vzťah medzi experimentovaním a cieľovou sebaúčinnosťou. Výsledky korelačných analýz sumarizuje tabuľka 3.

Tab. 3 Korelácie medzi vývinovými a cieľovými charakteristikami vzhľadom na typ cieľa

	Záväzok k cieľu		Cieľová sebaúčinnosť	
	Zamrznutý cieľ	Aktívny cieľ	Zamrznutý cieľ	Aktívny cieľ
Experimentovanie	-0,02	0,10	0,13	0,15*
Nestabilita	-0,04	-0,06	-0,26**	-0,23***
Explorácia identity	0,15	0,10	0,20*	0,04
Pocity medzi	0,08	0,02	-0,13	-0,06

Poznámka: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tretím cieľom výskumu bolo preskúmať, či niektorá z charakteristík obdobia nastupujúcej dospelosti (experimentovanie, nestabilita/negativita, explorácia identity, pocity medzi) moderuje vzťah medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a vybranými cieľovými charakteristikami (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť). Moderačné analýzy boli realizované prostredníctvom modulu Medmod v Jamovi 2.3.18. Bola využitá metóda bootstrappingu na 5 000 vzorkách s intervalom spoľahlivosti 95 %. Výsledky analýz naznačili, že žiadna zo skúmaných vývinových charakteristík nemoderovala vzťah medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a záväzkom k cieľu, ani medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a cieľovou sebaúčinnosťou. Tabuľka 4 sumarizuje výsledky moderačných analýz najprv pri závislej premennej záväzok k cieľu, následne pri závislej premennej cieľová sebaúčinnosť (kvôli vyššiemu počtu analýz sú uvedené iba tie výsledky, ktoré poukazujú na neprítomnosť moderátora).

Tab. 4 Výsledky moderačných analýz

	B	SE	95% interval spoľahlivosti		Z	p
			Dolná hranica	Horná hranica		
Záväzok k cieľu						
Typ cieľa * Experiment.	0,44	0,49	-0,55	1,35	0,90	0,37
Typ cieľa * Nestabilita	-0,01	0,36	-0,72	0,71	-0,04	0,97
Typ cieľa * Explor. ident.	0,36	0,38	-1,06	0,41	-0,97	0,33
Typ cieľa * Poc. medzi	-0,15	0,50	-1,19	0,77	-0,29	0,77
Cieľová sebaúčinnosť						
Typ cieľa * Experiment.	-0,05	0,26	-0,57	0,46	-0,19	0,85
Typ cieľa * Nestabilita	0,15	0,23	-0,31	0,61	0,63	0,53
Typ cieľa * Explor. ident.	-0,20	0,28	-0,78	0,33	-0,72	0,47
Typ cieľa * Poc. medzi	0,33	0,30	-0,25	0,92	1,11	0,27

4 Diskusia

Počas procesu dosahovania cieľa sa môže človek stretnúť s mnohými prekážkami. Niekedy vyhodnotí, že daný cieľ už viac nie je pre neho dôležitý a cieľa sa vzdá. Niektoré ciele sú však naďalej vnímané ako dôležité a dosiahnuteľné a človek sa ich aj napriek zníženému úsiliu nevzdáva. Odkladá ich na neskôr a verí, že ich jedného dňa dosiahne. Takéto ciele sa nazývajú zamrznuté. Záujem o zamrznuté ciele vzrástol len nedávno, predstavujú teda novú oblasť výskumu (pozri napr. Davydenko et al., 2019; Hubley & Scholer, 2022). Davydenková et al. (2019) zistili, že hoci sú zamrznuté ciele vnímané ako dôležité, aktívne ciele sú dôležitejšie a vyznačujú sa aj vyšším záväzkom k cieľu. Jednotlivci tiež viac veria vo svoje schopnosti dosiahnuť aktívny cieľ v porovnaní so zamrznutým. Títo autori však dodávajú, že výsledky ich prvotnej štúdie sú exploračné, a preto je potrebné výskum replikovať a rozšíriť vo viacerých smeroch.

Nakolko je výber a proces dosahovania cieľov ovplyvnený vývinovými úlohami konkrétneho vývinového obdobia (Cross & Markus, 1991), predkladaný výskum neskúma zamrznuté ciele vo všeobecnosti, ale zameriava sa špecificky iba na jedno vývinové obdobie. Práve obdobie nastupujúcej dospelosti sa vyznačuje mnohými zmenami, experimentovaním, ujasňovaním si hodnôt a priorít (Arnett, 2014), čo následne vplýva aj na výber a dosahovanie cieľov. Subjektívna aj objektívna nestabilita tohto obdobia sa odráža vo variabilite životných plánov, cieľov a ich zmenách (Luyckx et al., 2010). Cieľom výskumu bolo preskúmať zamrznuté ciele v kontexte charakteristík nastupujúcej dospelosti. Na základe výsledkov výskumu je možné usudzovať, že aj napriek tomu, že zamrznutý cieľ uviedlo menej respondentov ako aktívny cieľ ($N_1 = 149$ vs. $N_2 = 196$), má zmysel skúmať tento typ cieľov v období nastupujúcej dospelosti a v našej kultúre. Mladí ľudia majú v tomto vývinovom štádiu skúsenosť s odkladaním cieľov na neskôr.

Prvým cieľom výskumu bolo preskúmať rozdiely medzi zamrznutými a aktívnymi cieľmi vo vybraných cieľových charakteristikách (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť) a tým overiť zistenia Davydenkovej et al. (2019) špecificky pre obdobie nastupujúcej dospelosti a slovenskú populáciu. Aktívne ciele sa vyznačovali vyšším záväzkom k cieľu a vyššou cieľovou sebaúčinnosťou v porovnaní so zamrznutými cieľmi, čo je v súlade so zisteniami Davydenkovej et al. (2019). Avšak, aj zamrznuté ciele sa vyznačovali aspoň strednou mierou záväzku k cieľu a skôr vyššou cieľovou sebaúčinnosťou. Toto zistenie je podstatné, pretože poukazuje na dôležitosť prítomnosti záväzku a dôvery vo vlastné schopnosti dosiahnuť zamrznutý cieľ. V opačnom prípade by mohlo dôjsť k odangažovaniu sa od cieľa (Brandstätter & Herrmann, 2016; Wrosch et al., 2003). Teda aj napriek tomu, že záväzok a cieľová sebaúčinnosť boli vyššie v prípade aktívnych cieľov, aj zamrznuté ciele dosahovali aspoň priemerné až nadpriemerné hodnoty záväzku k cieľu a cieľovej sebaúčinnosti.

Druhým cieľom výskumu bolo preskúmať vzťahy medzi charakteristikami nastupujúcej dospelosti (experimentovanie, nestabilita/negativita, explorácia identity, pocity medzi) a vybranými cieľovými charakteristikami (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť) osobitne pre zamrznuté a aktívne ciele. Záväzok k cieľu nekoreloval významne so žiadnou z uvedených vývinových charakteristík ani pri jednom type cieľov. Teda to, do akej miery je človek zaviazaný k cieľu (odhodlaný cieľ dosiahnuť), nesúviselo s prežívaním charakteristík nastupujúcej dospelosti. Naopak pri viere vo vlastné schopnosti dosiahnuť cieľ (cieľová sebaúčinnosť) boli preukázané štatisticky významné vzťahy s niektorými vývinovými charakteristikami. Vo všetkých prípadoch však išlo skôr o slabé vzťahy, čo je treba zohľadniť aj pri interpretácii výsledkov.

Štatisticky významný negatívny vzťah bol nájdený medzi cieľovou sebaúčinnosťou a nestabilitou/negativitou v prípade zamrznutých aj aktívnych cieľov. Teda čím viac respondenti vnímali obdobie nastupujúcej dospelosti ako obdobie nestability a negativity, tým menej dôverovali vo svoje schopnosti dosiahnuť svoj zamrznutý aj aktívny cieľ. Podľa Arnetta (2005) je nastupujúca dospelosť najviac nestabilným obdobím zo všetkých. Časté zmeny môžu viesť k prežívaniu negatívnych emócií a pocitom zlyhania (Salmela-Aro et al., 2008). Negatívne prežívanie môže mať nepriaznivý dopad na vnímanie dosiahnuteľnosti cieľa (Dickson et al., 2011). Nie je preto prekvapivé, že čím väčšiu nestabilitu mladí ľudia prežívali, tým menej verili vo svoje schopnosti cieľ dosiahnuť (bez ohľadu na to, či išlo o zamrznutý alebo aktívny cieľ).

Štatisticky významný pozitívny vzťah bol preukázaný medzi cieľovou sebaúčinnosťou a exploračiou identity, ale len v prípade zamrznutých cieľov. Teda čím viac respondenti vnímali obdobie nastupujúcej dospelosti ako obdobie exploračie identity (napr. rozhodovania sa o svojich presvedčeniach a hodnotách), tým viac dôverovali vo svoje schopnosti dosiahnuť svoj zamrznutý cieľ. V prípade aktívnych cieľov nebol preukázaný žiadny vzťah medzi cieľovou sebaúčinnosťou a exploračiou identity. Uvedené zistenia sú zaujímavé, pretože sa líšia vzhľadom na typ cieľa. Zároveň s exploračiou identity môžu byť spojené skôr negatívne pocity a pocity zlyhania (Arnett, 2014). Na druhej strane si však vďaka tomu mladí ľudia ujasňujú, kým sú a čo chcú v živote robiť, čo môže povzbudivo pôsobiť na ich dôveru vo vlastné schopnosti cieľ dosiahnuť. Otázkou zostáva, prečo by to malo súvisieť práve so zamrznutými cieľmi a nie s aktívnymi, čo môže byť predmetom ďalšieho výskumu.

V prípade aktívnych cieľov bol preukázaný štatisticky významný pozitívny vzťah medzi experimentovaním a cieľovou sebaúčinnosťou. Teda, čím viac respondenti vnímali obdobie nastupujúcej dospelosti ako obdobie experimentovania (objavovania), tým viac dôverovali vo svoje schopnosti dosiahnuť svoj aktívny cieľ. Experimentovanie ako súčasť metodiky IDEA-8 reprezentuje mnohé možnosti obdobia nastupujúcej dospelosti. Ako uvádza Arnett (2005), otvorené možnosti sú spojené s pozitívnymi očakávaniami a vysokou nádejou. Na základe uvedenej charakteristiky nie je prekvapivé, že čím viac bolo obdobie nastupujúcej dospelosti vnímané ako obdobie experimentovania, tým viac osoba verila vo svoje schopnosti dosiahnuť aktívny cieľ. V prípade zamrznutých cieľov síce nebol vzťah medzi cieľovou sebaúčinnosťou a experimentovaním vyhodnotený ako štatisticky významný, avšak hodnota korelačného koeficientu dosahovala podobnú hodnotu ako v prípade aktívnych cieľov. Ako už však bolo uvádzané, nájdené vzťahy boli v tomto prípade slabé, preto je na zvážení, či je vôbec možné hovoriť o vzťahu medzi cieľovou sebaúčinnosťou a experimentovaním.

Ako bolo zistené Davydenkovou et al. (2019) a podporené aj súčasným výskumom, aktívne ciele sa vo všeobecnosti vyznačujú vyšším záväzkom k cieľu a vyššou cieľovou sebaúčinnosťou. Tretím cieľom výskumu však bolo uvedené zistenie rozšíriť a preskúmať, či niektorá z charakteristík obdobia nastupujúcej dospelosti moderuje vzťah medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a vybranými cieľovými charakteristikami (záväzok k cieľu, cieľová sebaúčinnosť). Výsledky analýz však ukázali, že žiadna zo skúmaných vývinových charakteristík nemoderovala vzťah medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a záväzkom k cieľu, ani medzi typom cieľa (zamrznutý vs. aktívny) a cieľovou sebaúčinnosťou. Tieto zistenia môžu naznačovať, že vzťahy medzi typom cieľa a uvedenými cieľovými charakteristikami sú pomerne konzistentné a nemenia sa vplyvom inej premennej. Na druhej strane však nemôžeme vylúčiť prítomnosť iných potenciálnych moderátorov, ktoré neboli predmetom tohto výskumu.

Jeden z limitov výskumu predstavuje spôsob výberu výskumného súboru. Nakoľko išlo o príležitostný výber a výskumný súbor tvorili väčšinou študenti, výsledky nemožno zovšeobecniť na celú populáciu mladých ľudí v období nastupujúcej dospelosti. Ďalším nedostatkom je aj nízka reliabilita položiek zisťujúcich niektoré z vývinových charakteristík (napr. exploračia identity a pocity medzi), čo mohlo mať vplyv na výsledky výskumu. Zároveň, úlohou respondentov bolo uviesť iba jeden zo svojich cieľov. Výsledky výskumu boli preto do značnej miery ovplyvnené aj tým, ktorý zo svojich cieľov respondenti uviedli. Jedným z možných spôsobov, ako sa s daným problémom vysporiadať, je vymedziť oblasť, ktorej sa má daný cieľ týkať. Pre obdobie nastupujúcej dospelosti to môže byť napr. oblasť vzdelávania, práce a kariéry, romantických vzťahov, alebo dosiahnutia určitej úrovne ekonomickej zabezpečenia. Podľa výsledkov viacerých výskumov (napr. Dietrich et al., 2013; Hill et al., 2011; Kvasková et al., 2020; Ranta et al., 2014; Turner et al., 2014) sú to kľúčové oblasti, v ktorých si mladí ľudia stanovujú ciele.

Prínosom predkladaného výskumu je hlbšie preskúmanie zamrznutých cieľov špecificky v období nastupujúcej dospelosti a na slovenskej populácii. Výsledky výskumu podporili zmysel skúmania zamrznutých cieľov v rámci tohto vývinového obdobia, zároveň tiež podporili všeobecnejšie zistenia Davydenkovej et al. (2019). Poukázali na možné súvislosti medzi charakteristikami spätými s daným vývinovým obdobím a dôverou vo vlastné schopnosti cieľ dosiahnuť. Predpokladané moderačné efekty síce výskumom podporené neboli, čo však môže naznačovať, že vzťah medzi typom cieľa a cieľovými charakteristikami a je stabilný a nemení sa vplyvom inej premennej.

Budúce štúdie zamrznutých cieľov by sa mohli zamerať na bližšie preskúmanie vzťahu typu cieľa a ďalších cieľových charakteristík (napr. motivácie). Preskúmanie

zamrznutých cieľov naprieč jednotlivými vývinovými obdobiami môže na jednej strane viesť k odhaleniu rozdielov v týchto cieľoch, alebo naopak viesť ku zovšeobecneniu zistení. Z praktického hľadiska je tiež vhodné rozlišovať medzi zamrznutými cieľmi, ktoré sa oplatí „rozmrziť“ a takými, ktoré je lepšie zanechať. Zanechanie niektorých zamrznutých cieľov môže byť prospešné pre well-being, ako naznačujú výsledky výskumu autoriek Hubleyovej a Scholerovej (2022).

5 Záver

Zamrznuté ciele predstavujú často sa vyskytujúci, ale zároveň málo preskúmaný typ cieľa. Podľa doterajších zistení ide o osobne dôležité, dosiahnuteľné ciele, o ktoré sa však osoba aktívne neusiluje. Na druhej strane sa týchto cieľov nevzdáva a verí, že sa ich raz dosiahne (Davydenko et al., 2019). Cieľom predkladaného výskumu bolo preskúmať zamrznuté ciele špecificky v období nastupujúcej dospelosti. Výskumu sa zúčastnili mladí ľudia vo veku od 18 do 29 rokov, prevažne išlo o študentov vysokých škôl. Na základe výsledkov výskumu je možné usudzovať, že mladí ľudia na Slovensku majú skúsenosť s odkladaním cieľov na neskôr v danom vývinovom období. Aj v tomto výskume sa zamrznuté ciele vyznačovali nižším záväzkom k cieľu a nižšou cieľovou sebaúčinnosťou v porovnaní s aktívnym cieľmi, čo bolo v súlade so všeobecnejšími zisteniami Davydenkovej et al. (2019). Výsledky výskumu teda podporili zmysel skúmania zamrznutých cieľov u mladých ľudí, zároveň podporili aj všeobecnejšie zistenia Davydenkovej et al. (2019). Poukázali na možné súvislosti medzi charakteristikami späťmi s vývinovým obdobím nastupujúcej dospelosti a dôverou vo vlastné schopnosti cieľ dosiahnuť. Predpokladané moderačné efekty výskumom podporené neboli, čo môže naznačovať, že vzťah medzi typom cieľa a cieľovými charakteristikami a je stabilný a nemení sa vplyvom inej premennej.

Podakovanie

Štúdia vznikla za podpory grantového projektu APVV-19-0284 – Faktory výberu a dosahovania dlhodobých cieľov u mladých ľudí v období prechodu do dospelosti. V rámci tejto štúdie nie je predpokladaný konflikt záujmov.

Literatúra

Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of drug issues*, 35(2), 235–254. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>

Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2018). Conceptual Foundations of Emerging Adulthood. In J. L. Murray & J. J. Arnett (Eds.), *Emerging Adulthood and Higher Education: A New Student Development Paradigm* (s. 11–24). Routledge.

Brandstätter, V., & Herrmann, M. (2016). Goal disengagement in emerging adulthood: The adaptive potential of action crises. *International Journal of Behavioral Development*, 40(2), 117–125. <https://doi.org/10.1177/0165025415597550>

Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34(4), 230–255. <https://doi.org/10.1159/000277058>

Davydenko, M., Werner, K. M., Milyavskaya, M., & Donnellan, M. B. (2019). Frozen goals: Identifying and defining a new type of goal. *Collabra: Psychology*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.1525/collabra.194>

Dickson, J. M., Moberly, N. J., & Kinderman, P. (2011). Depressed people are not less motivated by personal goals but are more pessimistic about attaining them. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(4), 975–980. <https://doi.org/10.1037/a0023665>

Dietrich, J., Shulman, S., & Nurmi, J. E. (2013). Goal pursuit in young adulthood: The role of personality and motivation in goal appraisal trajectories across 6 years. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 728–737. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.004>

Faas, C., McFall, J., Peer, J. W., Schmolesky, M. T., Chalk, H. M., Hermann, A., Chopik, W. J., Leighton, D. C., Lazzara, J., Kemp, A., DiLillio, V. & Grahe, J. (2020). Emerging adulthood MoA/IDEA-8 scale characteristics from multiple institutions. *Emerging Adulthood*, 8(4), 259–269. <https://doi.org/10.1177/2167696818811192>

Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*. (s. 53–92). Guilford Press.

Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and emotion*, 11(2), 101–120. <https://doi.org/10.1007/BF00992338>

Hill, P. L., Jackson, J. J., Roberts, B. W., Lapsley, D. K., & Brandenberger, J. W. (2011). Change you can believe in: Changes in goal setting during emerging and young adulthood predict later adult well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 123–131. <https://doi.org/10.1177/1948550610384510>

Hollenbeck, J., & Klein, H. K. (1987). Goal commitment and the goal setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212–220. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.212>

Hubley, C., & Scholer, A. A. (2022). Melting COVID-frozen goals: How goal disengagement supports well-being during the COVID-19 pandemic. *Motivation and Emotion*, 46(6), 752–768. <https://doi.org/10.1007/s11031-022-09959-w>

Klein, H. J., Cooper, J. T., Molloy, J. C., & Swanson, J. A. (2014). The assessment of commitment: Advantages of a unidimensional, target-free approach. *Journal of Applied Psychology*, 99(2), 222–238. <https://doi.org/10.1037/a0034751>

Klein, H. J., Molloy, J. C., & Brinsfield, C. T. (2012). Reconceptualizing Workplace Commitment to Redress a Stretched Construct: Revisiting Assumptions and Removing Confounds. *Academy of Management Review*, 37(1), 130–151. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0018>

Kvasková, L., Širůček, J., Ježek, S., Hrubá, L., Lacinová, L., & Macek, P. (2020). Personal goals and identity of czech university students. *Emerging Adulthood*, 1–6. <https://doi.org/10.1177/2167696820917813>

- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I., & Goossens, L. (2010). Time perspective and identity formation: Short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, 34(3), 238–247. <https://doi.org/10.1177/0165025409350957>
- 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>
- Niesta, D., & Elliot, A. (2009). Goals in the context of the hierarchical model of approach-avoidance motivation. In G. B. Moskowitz, H. Grant, (Eds.), *The psychology of goals* (s. 56–76). The Guilford Press.
- Nurmi, J.E., Salmela-Aro, K., & Koivisto, P. (2002). Goal importance, and related agency-beliefs and emotions during the transition from vocational school to work: Antecedents and consequences. *Journal of Vocational Behavior*, 60(2), 241–261. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1866>
- Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2007). Goal setting and Goal Striving. In A. Tesser & N. Schwartz. (Eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes* (s. 329–347). Wiley Blackwell.
- Pomaki, G., Karoly, P., & Maes, S. (2009). Linking goal progress to subjective well-being at work: The moderating role of goal-related self-efficacy and attainability. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(2), 206–218. <https://doi.org/10.1037/a0014605>
- Ranta, M., Dietrich, J., & Salmela-Aro, K. (2014). Career and romantic relationship goals and concerns during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 17–26. <https://doi.org/10.1177/2167696813515852>
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging Adulthood: Theory, Assessment and Application. *Journal of Youth Development*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.5195/jyd.2007.359>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2008). Trajectories of Depressive Symptoms During Emerging Adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*, 5(4), 439–465. <https://doi.org/10.1080/17405620600867014>
- Turner, J. J., Wilmoth, J. D., & Phillips, T. M. (2014). What do you want to accomplish in the next 10 years? The goals of emerging adults. *Journal of Human Sciences and Extension*, 2(3), 87–96.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/15298860309021>

Informace o autorce

Michaela MUCHOVÁ*

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra psychológie, Moyzesova 9, 040 01 Košice, Slovenská republika
michaela.muchova@student.upjs.sk