



Záverečná karta projektu

Názov projektu

Evidenčné číslo projektu

APVV-19-0284

Faktory výberu a dosahovania dlhodobých cieľov u mladých ľudí v období prechodu do dospelosti

Zodpovedný riešiteľ **doc. Mgr. Jozef Bavoľár, PhD.**

Príjemca **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Názov pracoviska, na ktorom bol projekt riešený

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

Názov a štát zahraničného pracoviska, ktoré spolupracovalo pri riešení

-

Udelené patenty/podané patentové prihlášky, vynálezy alebo úžitkové vzory, ktoré sú výsledkami projektu

-

Najvýznamnejšie publikácie (knihy, články, prednášky, správy a pod.) zhrňujúce výsledky projektu – uveďte aj publikácie prijaté do tlače

Články v karentovaných časopisoch

Kačmár, P., Korbová, M., & Bavoľár, J. (2023). Crisis Due to Uncertainty? The Role of Information Processing Styles and Intolerance of Uncertainty in Progress and Crisis during Goal-Striving. *Studia Psychologica*, 65(1), 36-55.

Kačmár, P., Wolf, B., Bavoľár, J., Schrötter, J., & Lovaš, L. (2023). S-ACRIS R: Slovak adaptation of the action crisis scale. *Current Psychology*, 42(21), 18317-18332.

Bavolar, J., Kacmar, P., Lovas, L., & Durbisova, S. (2024). Decision- making styles and goal striving. *Journal of Behavioral Decision Making*, 37(1), e2349.

Schrötter, J., Hricová, M., Kačmár, P., & Lovaš, L. (2023). Dosahovanie cieľov a prekonávanie prekážok mladých ľudí v období pandémie covid-19: kvalitatívna štúdia. *Československá psychologie*, 67(5), 273-290.

Monografia

Kováčová-Holevová, B., Lovaš, L., & Hricová, M. (2023). Cieľová orientácia mladých v oblastiach vývinových úloh. Košice: ŠafárikPress.

Uplatnenie výsledkov projektu

Výsledky projektu majú svoje uplatnenie v teoretickej i praktickej rovine. V teoretickej to je najmä poznanie cieľovej orientácie mladých dospelých na Slovensku, a to ako z pohľadu dosahovania normatívne očakávaných cieľov, tak pri poznaní voľne poskytovaných cieľov v štyroch oblastiach. Pri všetkých týchto cieľoch je možné sledovať ich vzťah s demografickými charakteristikami, čo následne umožňuje porovnanie konkrétneho mladého

dospelého (napr. zvažujúceho budúcu študijnú či pracovnú orientáciu). Na základe poznania prediktorov cieľovej orientácie je možné určiť, u ktorých ľudí bude dosahovanie vývinových cieľov úspešnejšie. Praktické využitie výsledkov projektu je možné najmä prostredníctvom dvoch výstupov - príručky zameranej na dosahovanie cieľov a workshopov realizovaných pre SŠ a VŠ študentov, kde si až stovky z nich mohli osvojiť postupy spojené s úspešným dosahovaním cieľa (ako aj rozpoznanie toho, kedy dané ciele nie je možné dosiahnuť/ich dosiahnutie by bolo spojené s neúmerným využitím zdrojov a je tak vhodnejšie sa ich vzdať/modifikovať).

Súhrn výsledkov riešenia projektu a naplnenia cieľov projektu v slovenskom jazyku (max. 20 riadkov)

Prvým výsledkom projektu a zároveň naplnením prvého cieľa je poznanie cieľovej orientácie mladých dospelých na Slovensku. Sledované boli ako voľné výpovede o cieľoch v štyroch vybraných oblastiach (vzťahy a rodina, práca, vzdelanie, osobný rast), tak pozícia v procese dosahovania šiestich normatívne stanovených cieľov (míľnikoch). Zistenia v oblasti dlhodobých cieľov poukazujú na to, že uprednostňovanie krátkodobých cieľov môže byť funkčnou odpoveďou na nemožnosť dosiahnuť dlhodobý cieľ, ale aj na to, že krátkodobé ciele sú preferované, pretože posilňujú self – pocit sebaúčinnosti, sebarealizácie a prinášajú uspokojenia z naplnenia cieľa. Analýzy poukázali tiež na dôležitosť fenoménu previazanosti cieľov, kedy plánovanie mladého človeka nemusí byť zamerané na naplnenie cieľa v istom čase, či veku (clock-time style), naopak, mladý človek sa môže zameriavať na udalosti (event-time style). Po dosiahnutí jedného cieľa začína vyvíjať aktivity smerom k ďalšiemu, previazanému cieľu.

Zistenia v oblasti dlhodobých cieľov poukazujú na to, že uprednostňovanie krátkodobých cieľov môže byť funkčnou odpoveďou na nemožnosť dosiahnuť dlhodobý cieľ, ale aj na to, že krátkodobé ciele sú preferované, pretože posilňujú self – pocit sebaúčinnosti, sebarealizácie a prinášajú uspokojenia z naplnenia cieľa. Analýzy poukázali tiež na dôležitosť fenoménu previazanosti cieľov, kedy plánovanie mladého človeka nemusí byť zamerané na naplnenie cieľa v istom čase, či veku (clock-time style), naopak, mladý človek sa môže zameriavať na udalosti (event-time style). Po dosiahnutí jedného cieľa začína vyvíjať aktivity smerom k ďalšiemu, previazanému cieľu.

Bol overovaný všeobecnejší model, kde je sledovaný predpokladaný efekt všeobecných osobnostných premenných na proces dosahovania cieľov. Tento efekt sa však v porovnaní s charakteristikami cieľov ukázal ako veľmi slabý. Výsledky viacerých modelov indikujú, že osobnostné charakteristiky sa podieľajú najmä na stanovení cieľov a ovplyvňujú počiatočné „nastavenie“ (motivácia, dôležitosť, úsilie, angažovanosť), následne je ich vplyv už skôr limitovaný.

Čo sa týka celkového pohľadu, ciele v sledovaných oblastiach sa ukázali v rámci sledovaného časového horizontu ako relatívne stabilné, väčšina účastníkov pri opätovnom zapojení uvádzala stále ich existenciu. Ak už tieto ciele neboli prítomné, najčastejšie to nebolo kvôli tomu, že by sa ich participant vzdali, ale kvôli tomu, že ich už dosiahli.

V metaanalýze vlastných výskumov bolo zistené, že najmä racionálny a intuitívny štýl sú spojené s „adaptívnymi“ charakteristikami cieľov, kým najmä vyhýbavý štýl je spojený s ich „neadaptívnymi“ protipólmi.

Dve aplikačné ciele boli naplnené zodpovedajúcimi aktivitami. Prvým cieľom bola príprava príručky s odporúčaniami týkajúcimi sa dosahovania cieľov v danom období. Táto príručka je dostupná v elektronickej i tlačenej forme (Ďurbisová et al., 2024).

Druhým cieľom bola realizácia vzdelávacích aktivít pre študentov. Tieto prebiehali kontinuálne v rokoch 2022-2024 pre študentov vysokých škôl a končiacich ročníkov stredných škôl, celkovo sa ich zúčastnilo viac ako 400 študentov.

Súhrn výsledkov riešenia projektu a naplnenia cieľov projektu v anglickom jazyku (max. 20 riadkov)

The first result of the project and the fulfilment of the first objective is the knowledge of the target orientation of young adults in Slovakia. Both free statements of goals in four selected areas (relationships and family, work, education, personal growth) and the position in the process of achieving six normatively set goals (milestones) were monitored. Findings in the area of long-term goals suggest that a preference for short-term goals may be a functional response to the inability to achieve a long-term goal, but also that short-term goals are

preferred because they enhance self-efficacy, a sense of self-efficacy, self-actualization, and bring the satisfaction of goal fulfillment. The analyses also pointed to the importance of the phenomenon of goal interdependence, where a young person's planning may not be focused on goal fulfillment at a certain time or age (clock-time style); instead, the young person may focus on events (event-time style). Once one goal is achieved, he or she begins to develop activities towards the next, interrelated goal.

Findings in the area of long-term goals suggest that a preference for short-term goals may be a functional response to the inability to achieve a long-term goal, but also that short-term goals are preferred because they enhance self-efficacy, sense of self-efficacy, self-actualization, and bring the satisfaction of goal fulfillment. The analyses also pointed to the importance of the phenomenon of goal interdependence, where a young person's planning may not be focused on goal fulfillment at a certain time or age (clock-time style); instead, the young person may focus on events (event-time style). Once one goal is achieved, he or she begins to develop activities towards the next, interrelated goal.

A more general model has been tested where the predicted effect of general personality variables on the goal attainment process is examined. However, this effect was found to be very weak compared to the characteristics of the goals. The results of several models indicate that personality characteristics are mainly involved in goal setting and influence the initial "setting" (motivation, importance, effort, commitment), afterwards their influence is rather limited.

In terms of the overall perspective, the goals in the domains studied appeared to be relatively stable over the time horizon, with the majority of participants still reporting their existence at re-engagement. If these goals were no longer present, it was most often not because participants had given up on them, but because they had already achieved them. In a meta-analysis of their own research, it was found that rational and intuitive styles in particular are associated with "adaptive" goal characteristics, while avoidant styles in particular are associated with their "maladaptive" counterparts.

Two application goals were met with corresponding activities. The first objective was the preparation of a handbook with recommendations regarding the achievement of the goals in the period in question. This guide is available in both electronic and printed form (Ďurbisová et al., 2024).

The second objective was to implement educational activities for students. These were conducted continuously from 2022-2024 for university students and students in their final year of secondary school, with a total of over 400 students participating.