

Lucie Jarkovská
Martina Nosková

Od deníků k výzkumu

Metodologie sociálních věd interaktivně





**MUNI
PRESS**

**MUNI
PED**

Lucie Jarkovská
Martina Nosková

Od deníků k výzkumu

Metodologie sociálních věd interaktivně

Copyright © Lucie Jarkovská, Martina Nosková, 2026
© Grada Publishing, a. s., 2026

Obsah

Předmluva	9
Návod k použití	13
Kdo se bojí metodologických kurzů? Kapitola především pro vyučující	21
Deníkové psaní	31
Nejčastěji kladené otázky Opět kapitola především pro vyučující	35
Hodina první Pojďte si to hned zkusit: Výzkum pomocí dvou otázek	43
Hodina druhá Analyzovat umí vlastně všichni: Volné psaní	55
Hodina třetí Jak si stanovit cíl práce: 5x proč a volné psaní se záměrem ..	65
Hodina čtvrtá Teoretické ukotvení výzkumu a přehled literatury: Word trip	75

Hodina pátá	
Sběr dat: Zmapujte svůj život	87
Hodina šestá	
Vedení rozhovoru: Dyády a Fiktivní rozhovor	109
Hodina sedmá	
Smysl pro detail a analýza nanečisto: Stovkový seznam ...	129
Hodina osmá	
Pozorování a tříbení vnímavosti: Zachycení okamžiku, Náčrt charakteru a Stovkový seznam pro pozorování	149
Hodina devátá	
Akční výzkum: Kombinace různých technik a práce v týmu	163
Hodina desátá	
Simulace případové studie	179
Diplomový seminář	
Bez bahna lotos nevykvete	193
Tipy pro psaní závěrečné práce.....	201
Deníkové metody pro každodenní použití	209

Rozhovory o denících

Hana Slívová: Deník jako osobní dílo i předstupeň terapie	231
Lukáš Zicha: Deník jako nástroj nadhledu	237
Tereza Bínová a Radek Štěpánek: Deník jako rodinná historie	243
Adéla Plesnik Schicker: Deník jako schůzka sám se sebou	253
Jozef Miškolci: Deník jako reflexe vlastních emocí	261
Martin E. Kyšperský: Deník k publikaci	267

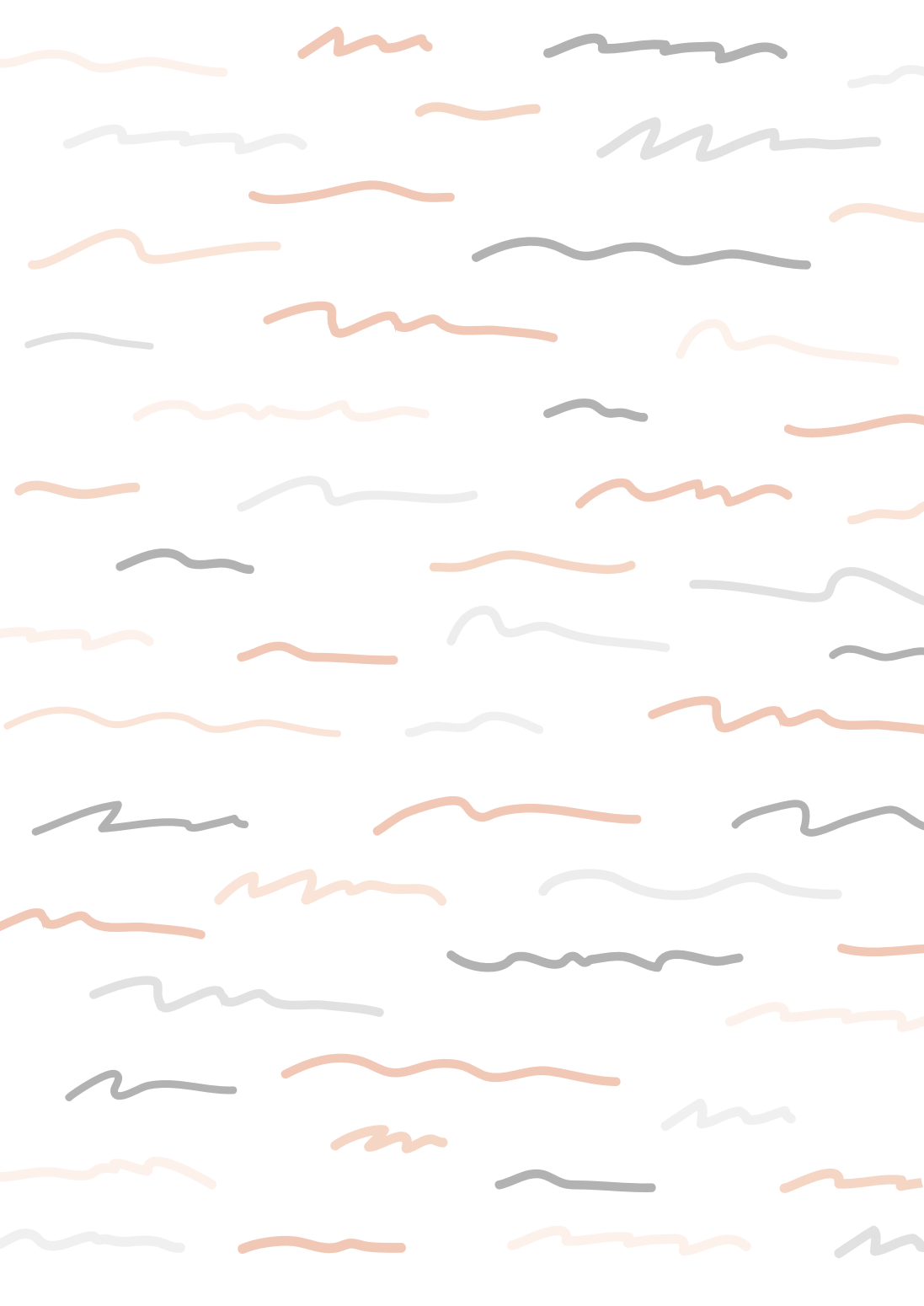
Doslov

Výuka metodologie, soucitný výzkum a budování odolnosti	273
--	-----

Poděkování	279
------------------	-----

Bibliografie	280
--------------------	-----

Rejstřík	285
----------------	-----



Předmluva

Knihu, kterou držíte v ruce, jsme napsaly proto, že učíme kurz zaměřený na metodologii sociálních věd, a to ve studijních programech orientovaných na praxi, konkrétně na speciální pedagogiku, nikoli na výzkum. Studující nevnímají výzkum jako součást své profesní identity a s tím souvisí i relativně nízká motivace se metodologii učit. To nás přivedlo k potřebě hledat nové způsoby výuky, které nutně nemají vysoké akademické ambice, jež můžou studující zastrašit, ale snaží se ukázat výzkumné metody jako praktickou dovednost využitelnou např. v pedagogice i v jiných oborech.

Tato kniha vychází z přesvědčení, že výzkumné nástroje a postupy sociálních věd mohou být užitečné všem, nejen sociálním vědcům a vědkyním. Jejím cílem je ukázat, že podrobnější pohled na sebe sama a na skupiny, jichž je člověk součástí, může být prospěšný pro kohokoli. Takový přístup může přinášet porozumění, úlevu a také pomoci při hledání řešení problémů, kterým lidé čelí. Následující stránky představují zkušenosti s interaktivní výukou metodologie sociálních věd. Text ukazuje, že základní schopnosti pro mapování reality nejsou výsadou osob s titulem ze sociologie – nejde o magickou dovednost, ale o činnost, k níž mají základní předpoklady všichni. Možná obdivujete výtvarná díla nebo lidi, kteří zvítězili na olympiádě v nějakém sportu. A i vy můžete uchořit pastelku nebo štětec, případně se věnovat nějaké fyzické sportovní aktivitě a těžit z benefitů této činnosti, ačkoliv nemáte

ambice dotáhnout to do světové špičky. Stejně je to i s výzkumem. Všichni lidé mají myslící hlavu a mohou využít základních výzkumných postupů k tomu, aby o něco lépe pochopili vlastní život, lidi kolem sebe, kolektivy, jichž jsou součástí, i procesy a problémy, se kterými se potýkají. Spoustu z těchto postupů člověk celkem přirozeně dělá, základem je dělat to vědomě a systematictěji.

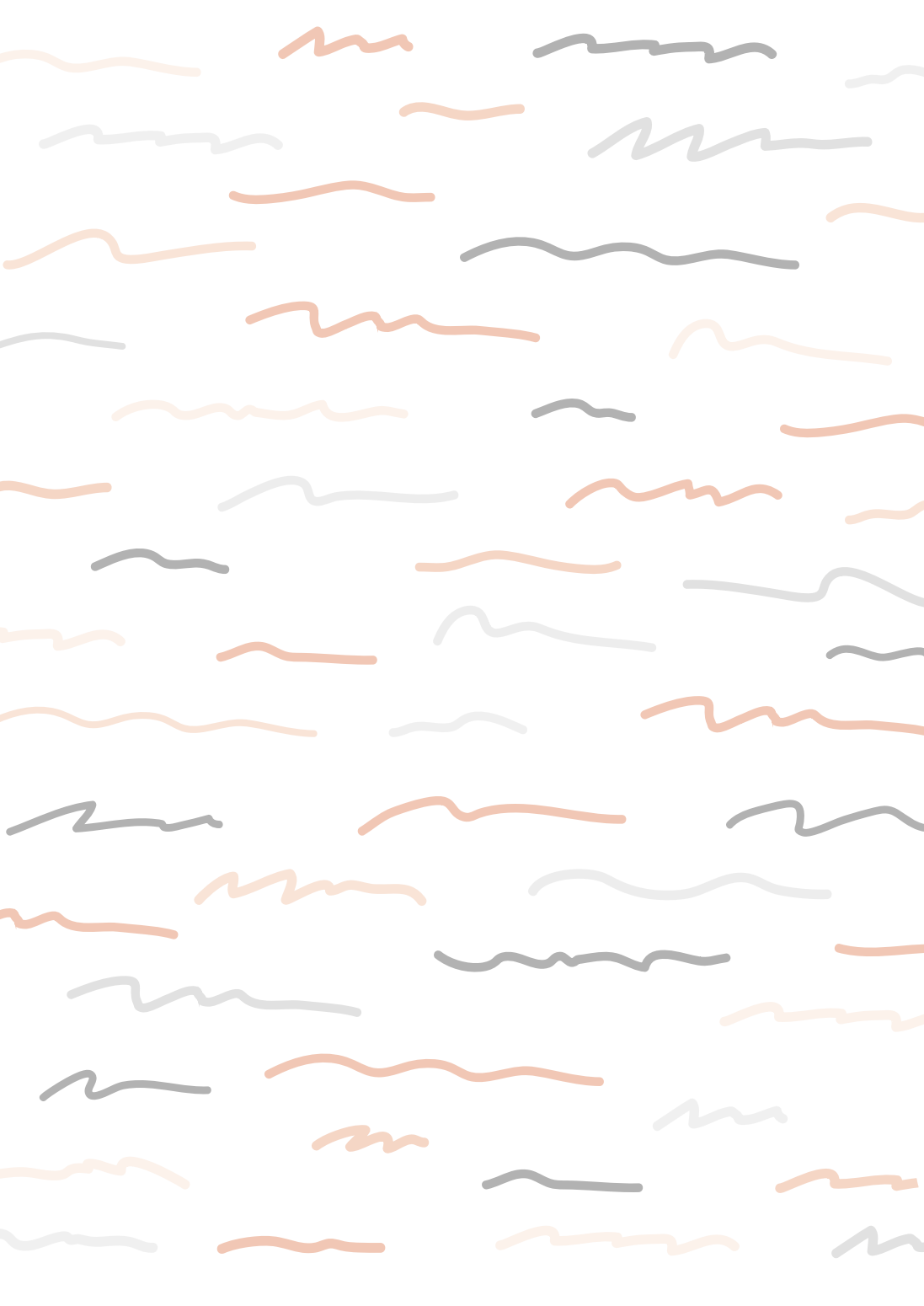
Tato kniha vznikla v rámci projektu Národního institutu pro výzkum socioekonomických dopadů nemocí a systémových rizik (SYRI) ve skupině Společenská odolnost. Cílem aktivit této skupiny bylo hledat možnosti pro zvyšování společenské resilience. Jako autorky této knihy věříme, že se výzkumné nástroje mohou stát prostředkem nejen k poznávání, ale právě i k posilování odolnosti. Pomáhají zvládat obtíže a překážky, překonávat individualizovaný pohled na svět, vidět systémové kořeny problémů a nacházet řešení založená na porozumění, ale i kolektivním propojení, což ukážeme především v kapitole „Hodina devátá“ a „Hodina desátá“, kde nastíníme, jak jsme naše metody využily pro práci ve skupinách a jaké změny to ve studujících nastartovalo.

Kniha nabízí praktické návody na různá cvičení, která můžete ihned vyzkoušet. Skrze ně nahlédnete do fungování výzkumu v sociálních vědách. Vychází z konstruktivistických principů učení, což znamená, že učení je chápáno jako aktivní proces, při kterém si studující konstruuji své poznání na základě vlastních zkušeností, předchozích znalostí a v interakcích s okolním světem. Tento přístup vyžaduje maximální prostor pro interaktivitu, která všem umožňuje zapojit se a využít vlastních zkušeností a znalostí. Klíčovou roli hraje také spolupráce

a komunikace s ostatními – například prostřednictvím reflexe ve dvojicích, diskusí v menších i větších skupinách nebo skupinové práce. Právě skrze sdílení a společné přemýšlení je možné kolektivně získávat nové poznatky a snáze je integrovat do vlastního porozumění výzkumnému procesu. Tyto aktivity pomáhají osvojit si nadindividuální perspektivu, která umožňuje vnímat problémy v širších souvislostech a případně hledat kolektivní a systémová řešení spíše než individuální vinu, což je jeden z klíčových procesů posilování odolnosti.

Aktivity vycházejí z reálných situací a problémů, jejich zadání je flexibilní, takže si skrze ně může každý zpracovat své vlastní téma, což posiluje motivaci k participaci. Jako vyučující se snažíme nikoli předat předpřipravené informace, ale facilitovat proces poznávání a uvědomování. Doufáme, že podobně bude pro vás fungovat tato kniha.

Kniha je rozšířenou verzí publikace *Využití deníkových metod při výuce metodologie sociálních věd* (dostupné na Munispace – online čítárně Masarykovy univerzity).



Návod k použití

Kniha je určena pro tři okruhy čtenářstva. Bude zajímat vyučující kurzů metodologie sociálních věd, kteří hledají inovativní způsoby výuky. Druhou cílovou skupinou jsou studující, kteří mají takové kurzy absolvovat. Těm může pomoci nejen se získáním znalostí v této oblasti, ale navrhovaná interaktivní cvičení mohou využít také při psaní bakalářských a diplomových prací a dalších studijních projektů. Třetím okruhem čtenářstva může být kdokoli, kdo si chce vyzkoušet deníkové metody, ať už individuálně pro zmapování vlastních myšlenek a porozumění světu a vlastnímu životu, nebo kolektivně v nějaké skupině, kde je možné navrhovaná cvičení využít ke sdílení, společné reflexi, při řešení problémů či společném plánování, ale třeba i jako teambuildingovou aktivitu či jako nástroj psychohygieny. V tuto chvíli se to může zdát jako dost podezřelý mix možností, ale doporučujeme si aktivity vyzkoušet a sami uvidíte, jaké využití pro ně bude nejsmysluplnější právě ve vašem případě.

Pro vyučující

Pokud sami vyučujete metodologii sociálních věd, budou vás pravděpodobně zajímat naše postřehy k výuce a poznámky z učitelského zákulisí. Kurzy metodologie obvykle probíhají tak, že jsou studujícím představeny základní filozofické koncepty probíraných paradigmat, definice, principy, pravidla

a kroky konkrétních metodologických postupů (už tato věta je sama o sobě zabíjác veškerého zájmu). Tyto znalosti si studující mají osvojit, pochopit a nakonec vyzkoušet v praxi, což je pro mnohé z nich až bakalářská nebo diplomová práce, protože na samostatný projekt není v kurzu dost času. My jsme se rozhodly postupovat obráceně. Nejdřív něco zkusit a pak se nad tím zamýšlet a odvozovat z toho obecnější závěry pro výzkum.

Základem naší práce byla interaktivní cvičení, z nichž většina vychází z metod deníkového psaní, tzv. journalingu. Deníková cvičení pak doplňují další interaktivní cvičení, která jsme posbíraly na různých typech kurzů (kurzy lektorských dovedností, zážitkového učení, nenásilné komunikace atp.) a adaptovaly jsme je pro náš cíl, tj. pro poznávání principů výzkumné metodologie v sociálních vědách.

V jednotlivých kapitolách najdete vždy popis interaktivního cvičení. Realizaci cvičení při hodině předchází krátký úvod, ve kterém sdělujeme, k čemu cvičení slouží, co si na něm lze vyzkoušet. Snažíme se vyvarovat rozsáhlejšího teoretického výkladu, který je z naší zkušenosti pro mnoho studujících odrazující a uspávající. Úvod mívá 10 až 15 minut, někdy zařadíme až půlhodinovou přednášku, ale to obvykle v případech, kdy navazujeme na učivo z předchozí hodiny a součástí výkladu je zpětná vazba a shrnutí poznatků z odevzdaných úkolů.

Z našich zkušeností víme, že když studující zahrneme složitými pojmy, vede to nezřídka k tomu, že jim jdou jedním uchem tam a druhým ven, anebo je začnou používat, ale nefunkčním způsobem. Bakalářské a diplomové práce jsou pak přehlídkou výpisků z metodologických učebnic, kde studující opíšíou definici plus mínus náhodně vybrané metodologie,

kteřá je zrovna v módě. Jednu dobu to byla zakotvená teorie, pak třeba interpretativní fenomenologická analýza (IPA), jindy analýza diskurzu. Na některých školách si studující vystačí prostě s tím, že řeknou, že dělali kvalitativní (čímž myslí rozhovory) nebo kvantitativní (tím myslí dotazník) výzkum. Nerozumí tomu, že metodologie by měla být navázaná na cíl jejich práce a výzkumnou otázku, nad kterými se ostatně také příliš nezamýšleli. Za cíl si stanoví něco jako „obohatit poznání v oblasti XY“, na výzkumnou otázku zapomenou.

Považujeme za zásadní, aby si studující neosvojovali poznatky pouze prostřednictvím odtažitého teoretického výkladu. Postup, který v této knize popisujeme, je navržen tak, aby studujícím poskytl příležitost odvozovat znalosti z vlastních prožitků a z přemýšlení nad aktivitami, které sami vyzkoušejí. Těžiště výuky proto spočívá v reflexi provedených cvičení. Reflexe probíhá formou diskuse nebo prostřednictvím písemných výstupů, které studující odevzdávají. Pokud je výstupem aktivity nějaký text, do příští hodiny jej projdeme a shrneme hlavní poznatky, které studující zaznamenali. Stejný postup najdete i v následujících kapitolách. Ke každému zadání připojujeme ukázky toho, jak se studující s úkoly vypořádali a jak svou práci reflektovali.

Po každé hodině sbíráme zpětnou vazbu, na kterou obvykle vyhradzujeme posledních pět minut setkání. Požádáme studující, aby v této zpětné vazbě byli co nejkonkrétnější a žádáme je, aby písemně odpověděli na následující otázky:

Co si z dnešní hodiny odnášíte?

Co jste se naučil/a?

Co vám nebylo jasné?

Jaká pro vás byla interaktivní cvičení?

Jaká máte doporučení?

Pokud jste prakticky založení a rádi si na věci přicházíte sami, možná vám bude vyhovovat nejprve si přečíst pouze zadání, vyzkoušet si aktivitu na vlastní kůži, a teprve poté svůj výsledek porovnat s naším zpracováním.

V této knize jsme aktivity rozdělily do kapitol „Hodina první“ až „Hodina desátá“. Toto rozdělení však považujte pouze za orientační. Nejde o sylabus kurzu. V reálné výuce se často stávalo, že jsme aktivitu provedly v jedné hodině a vracely se k ní v reflexi v hodině následující. Rozsáhlejší skupinové projekty pak někdy vyžadovaly dvě po sobě jdoucí setkání. Se studujícími distančních kurzů jsme naopak měli k dispozici tři půldenní bloky. Jak tato cvičení využijete vy, je už na vašem uvážení a kreativitě.

Pro studující

Pokud studujete a součástí vašeho studia jsou kurzy metodologie sociálních věd, možná patříte k těm, kteří z nich nejsou právě nadšení. Učivo se může jevit jako složité, odtažitě a zahlcující, zejména kvůli množství teoretických pojmů a konceptů. Navíc dnes studium pro mnohé neznamená mít volné ruce jen na studijní povinnosti. Mnoho studujících také pracuje, nebo se naopak ke studiu vrací až v době, kdy jsou plně zaměstnaní a mají rodinu. Takto vytížení studující vnímají vzdělávací obsah jinak, s větší dávkou kritičnosti a důrazem na smysluplnost. Otázka „K čemu mi to bude?“ zní z jejich strany velmi na-

léhavě. Samozřejmě, okamžitá praktická využitelnost nemůže být jediným měřítkem pro obsah vysokoškolských kurzů. Přesto je požadavek smyslu a relevance zcela oprávněný.

Věříme, že cvičení v této knize vám pomohou lépe porozumět základním konceptům a principům výzkumu ve společenských vědách. Zároveň je můžete prakticky využít při psaní závěrečné práce nebo při jiných studijních projektech, ale také v osobním životě. K akademické práci je dnes k dispozici celá škála nástrojů, odborná literatura, online zdroje i nástroje umělé inteligence. Přesto by každý odborný projekt měl zůstat i prostorem pro osobní růst, projev vlastního myšlení a tvořivosti. Doufáme, že aktivity v této knize vám nabídnou jednoduché, srozumitelné návody, jak tuto unikátní dimenzi do vaší práce přirozeně zapojit. Výhodou našich cvičení je, že je lze využít i úplně jinak než akademicky, a to pro osobní účely. Doporučujeme cvičení skutečně vyzkoušet a začít u osobních témat a postupně od nich přejít k tématům odborným a profesním.

Každou kapitolu jsme doplnily i teoretickou částí, která shrnuje to, co je dobré o daném aspektu výzkumu vědět. Chceme ale upozornit, že tato část je poměrně stručná, a pokud se budete chtít dozvědět o výzkumu více tradiční cestou, neváhejte otevřít některou z dostupných knih o metodologii (Disman, 2021; Gulová a Šíp, 2013; Hájek, 2014; Hendl, 2023; Hricová et al., 2023; Mareš et al., 2019; Miovský, 2006; Novotná et al., 2019; Švaříček a Šeďová, 2014).

Pro všechny, kdo si to chtějí vyzkoušet

Máme radost, že jste po této knize sáhli, i když vlastně nemusíte. Nenuťí vás k tomu ani povinnost učit, ani potřeba splnit studijní náležitosti. Jste zvědaví a kreativní a hledáte inspiraci pro další poznávání. Lidem, jako jste vy, nemusíme nejspíš žádný návod poskytovat, protože jste zvyklí brát si z toho, s čím se v životě setkáváte, právě to, co je pro vás smysluplné a inspirativní. I pro vás bude pravděpodobně těžiště knihy ležet v návodech k interaktivním cvičením, která si budete chtít vyzkoušet. Věříme, že mnohá zadání si sami adaptujete pro své vlastní potřeby. Budete experimentovat a docházet k originálním závěrům.

Ať už knihu využijete pro výuku druhých, vlastní učení se, či osobní potřeby, ať s ní budete pracovat individuálně, nebo v kolektivu, nesmírně by nás zajímalo, kam vás naše návody dovedou. Pokud se budete chtít o své zážitky podělit, neváhejte nám napsat na **deniky.iviv@ped.muni.cz**.