

Problémy v našem životě

Zpráva z výzkumného šetření

Adam Lalák (Scio Research)

adam.lalak@scioskola.cz

duben 2022

V diskusích o smyslu vzdělávání se často objevuje myšlenka, že by škola měla připravovat děti na problémy, které před ně život jednou postaví. Jaké problémy to ale jsou? Každý z nás má dobrý přehled o tom, které problémy řeší ve svém životě on sám. Pokud ale chceme sestavovat společné kurikulum, měli bychom se především zamýšlet nad tím, které problémy řeší většina lidí, bez ohledu na jejich profesní orientaci a životní styl.

Pedagogické přístupy zaměřující se na *problem-solving* často pracují s na první pohled uměle vykonstruovanými problémy, které mívají značně akademický charakter.¹ Jejich relevance pro život většiny populace je proto nejasná.

Záměrem tohoto průzkumu bylo získat lepší přehled o tom, jaké typy problémů lidé ve svém životě nejčastěji řeší a jak při tom postupují. Cílem bylo získat lepší podklady pro diskusi o tom, co by měla škola děti učit, aby je lépe připravila na život. Zároveň jsme si chtěli udělat obrázek o tom, zda lidé mají pocit, že jim při řešení jejich současných problémů pomáhá něco, co se naučili ve škole, a pokud ano, co.

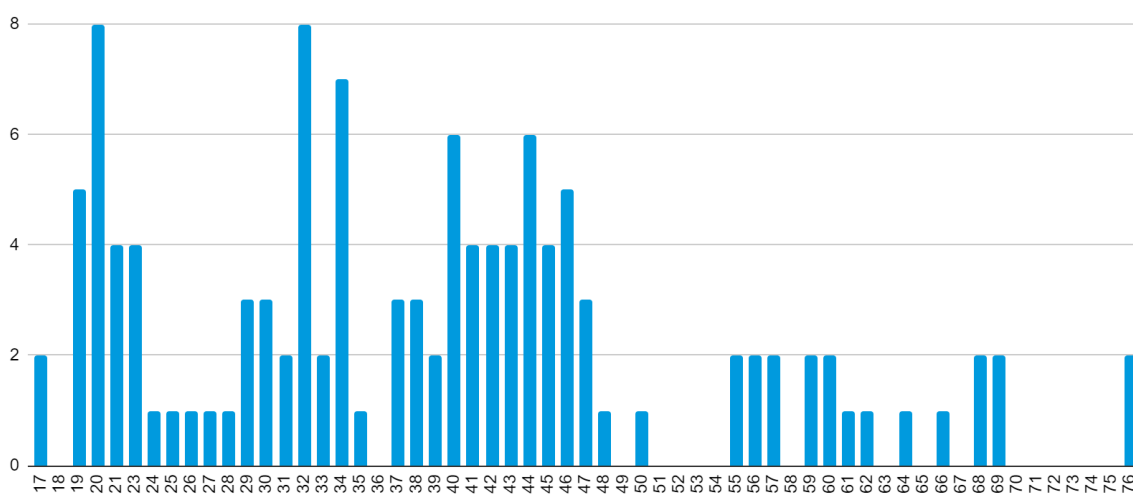
Metodologie a respondenti

Průzkum byl proveden pomocí Google formuláře. Respondenti měli za úkol stručně popsat tři problémy, se kterými se za poslední měsíc ve svém životě setkali a potřebovali je vyřešit. Ve formuláři bylo uvedeno, že se problémy mohou týkat "práce, osobních vztahů, volného času, bydlení nebo čehokoliv jiného". U každého ze svých tří problémů měli respondenti za úkol vyplnit následující kolonky:

- *Popište ve stručnosti, jak jste postupovali při řešení [tohoto] problému.*
- *Které konkrétní znalosti jste při řešení tohoto problému využili?*
- *Využili jste při řešení tohoto problému něco, co jste se naučili ve škole? Co?*
- *Pomohl vám při řešení tohoto problému internet? ANO/NE*

¹ Dobrým příkladem jsou Kirschner & Hendrick (2020) či Christodoulou (2013).

Respondenti byli rekrutováni především pomocí Facebooku. Celkem odpovědělo 124 lidí, z nichž jsme analyzovali 121 odpovědí a celkem 360 problémů (z analýzy jsme vyloučili několik odpovědí, které byly očividným trollením, zjevně neodpovídaly na naši otázku nebo nebyly ani při nejlepší vůli srozumitelné). Věková distribuce respondentů byla následující:



Pouze 5% respondentů uvedlo svou profesi (otázka byla nepovinná), ale z těch byli nejvíce zastoupeni studenti (21%), pedagogové (17%) a lidé pracující v managementu (13%). Další opakující se profese byly například OSVČ, analytik, asistent nebo IT.

Jaké typy problémů lidé nejčastěji řeší?

V následující tabulce jsou uvedeny všechny kategorie problémů, které byly v odpovědích respondentů zastoupeny alespoň pětkrát:

Typ problému	Četnost
Jak komunikovat	27
Jak pečovat o blízké (dítě, senior, partner...)	27
Jak si zorganizovat čas	24
Jak udržovat dobré vztahy (rodina, přátelé)	22
Jak překonat zdravotní obtíže	19
Jak hospodařit s penězi	17
Jak pečovat o domácnost/dům	16
Jak se angažovat	15
Jak se vyznat v politice	15
Jak něco opravit/vyrobít	14
Jak něco sehnat	11

Jak se vyrovnat s politickou nejistotou	11
Jak vzdělávat dítě	11
Papírování / byrokracie	10
Jak vydělat peníze (podnikání...)	8
Jak čelit tlaku	7
Jak překonat psychické obtíže	7
Jak překonat rozchod	7
Jak se soustředit	7
Kam v životě směřovat	7
Jak mediovat konflikt	6
Jak něco zorganizovat	6
Jak složit zkoušku (studium)	6
Jak pečovat o zvířata / rostliny	5
Jak se rozhodnout	5
Jak se seznámit	5
Jak se stravovat	5
Jak sehnat práci	5
Jak vést lidi	5

Poznámka: dotazování začalo týden po ruské invazi na Ukrajinu. Problémy týkající se angažovanosti, orientace v politice a vyrovnávání se s politickou nejistotou se tak nejspíš vyskytovaly častěji, než by tomu bývalo bylo za obvyklé situace.

Pět nejčastěji se opakujících typů problémů je podrobněji popsáno v následujících sekcích. Každý typ je doplněn několika často se opakujícími tématy, z nichž každé je ilustrované doslovnou citací některého z našich respondentů.

Jak komunikovat

Do této kategorie spadá pestrá škála problémů, jejichž společným jmenovatelem je komunikace. Často se opakující témata jsou například:

- **Asertivita a neschopnost vyjádřit své potřeby.** Pro respondenty je často těžké si například říci o zvýšení platu v práci nebo sdělit kolegům, co jim vadí. *“Řeším, že si neumím říct o důstojnou odměnu tak, aby mě nevyhodili z jediné organizace, která lidi mé expertízy zaměstnává.”*
- **Konstruktivní dialog s lidmi, s nimiž se hodnotově neshodnu.** Respondenti řeší, jak vést konverzace s blízkými, kteří mají jiné názory, a jak jim vysvětlit své stanovisko. *“S*

některými mými přáteli se morálně neshodnu. Nevím, zda se s nimi přit, sporná témata (politika, zdraví, rasismus, finance) neotevřít nebo se s nimi přestat bavit."

- **Citlivost v komunikaci s někým, kdo má za sebou těžkosti.** Například jak hovořit s blízkou osobou o jejím traumatu tak, abych ji mohl podpořit. *"Starost o náctiletou neteř zneužitou v osmi letech partnerem její matky (...). Válcím s tím, jak jí vysvětlit, že to není ani její chyba, ani její starost."*
- **Předcházení hádkám.** Respondenti vyjadřují frustraci z toho, jak často vede jejich snaha o komunikaci s partnerem či kolegou k hádce, a nechápou, proč. *"Jak komunikovat s partnerkou, aby každá komunikace neobsahoval spor či kritiku."*

Při popisu svého postupu při řešení těchto problémů respondenti zmiňují třeba vytyčování si hranic, trpělivé naslouchání, snadu o věcnost v argumentaci či zachování klidu. Nežádka se obrací na odborné knihy či konzultují problém s psychologem. Využívají u toho respektující přístup, schopnost sebereflexe a znalosti získané třeba v koučovacím či terapeutickém výcviku. **V drtivé většině případů mají pocit, že nevyužili nic, co se naučili ve škole, s výjimkou faktických znalostí týkajících se politických sporů.**

Jak pečovat o blízké

Péče o blízké je zjevně velkou částí života našich respondentů. Nejčastěji zmiňují péči o seniory (rodiče, prarodiče) a děti, méně často o partnery (například během nemoci) a kamarády (například s psychickými obtížemi). Často probíraná témata jsou:

- **Domácí péče o nemocné a nemohoucí.** Respondenti řeší logistiku péče, jak nezapomenout podávat opečovávaným léky včas, atd. *"Hlídní dcery během doby, kdy si potřebuju zajet ke svému cca hodinu vzdálenému gynekologovi na vyšetření."*
- **Orientace v systému a shánění odborníků.** Respondenti shání svým blízkým lékaře či vhodný systém péče a musí při tom činit důležitá rozhodnutí. *"Jak pečovat o babičku (...). K tomu se váže mnoho dalších (nejen samotná péče) problémů - pochopit systém pomoci (jak finanční tak zdravotní) od státu atd."*
- **Jak moc se angažovat v péči o druhé.** Respondenti neví, jak moc je pro ně vhodné či žádoucí se angažovat; někdy navíc narážejí na to, že jejich pomoc není vítaná. *"Akutní fáze duševního onemocnění dlouholetého kamaráda - jak reagovat? Zůstat stranou nebo se angažovat, ale jak? Jak efektivně podpořit jeho rodinu?"*
- **Jak nevyhořet při péči o druhé.** Péče o blízké je často psychicky i fyzicky náročná a mnozí respondenti řeší, jak to vydržet a přitom se nezhroutit. *"Péči o mámu, která byla dlouhodobě odkazána na péči druhých z 80%. Domácí péče je velmi náročná na informace, fyzicky a organizačně a klade velké nároky na psychiku."*

Při popisu postupu řešení respondenti zmiňují potřebu dobré komunikace, trpělivost, delegaci některých povinností na jiné lidi a hledání informací na internetu. Často se odkazují na selský rozum, intuici a "školu života". **Skoro nikdo nemá pocit, že by mu při řešení těchto problémů pomohla škola, s občasnou výjimkou znalostí o nemocech a zdravotnictví.**

Jak si zorganizovat čas

Do této kategorie spadají časté problémy, které se týkají toho, že lidé nestíhají, mají málo času a příliš mnoho aktivit. Často zmiňovaná témata jsou:

- **Prioritizace.** Mnoho respondentů zmiňuje, že má příliš mnoho aktivit a málo času. Proto si potřebují lépe stanovit priority, aby vše stíhali. *“Veľa aktivít a málo času - potrebovala som si upratať v harmonograme a prioritách. (...) Spraviť si poriadok v tom, čo chcem, čo musím, kedy a v akom poradí to robiť.”*
- **Work/life balance.** Specifickým a často zmiňovaným příkladem organizace času je, jak skloubit práci se zbytkem svého života. *“Work-life balance: jak vyvážit čas, který věnuju péči o své dvouleté dítě, mému podnikání a neziskovce (nově založený projekt), manželovi, kamarádům, rodině, svému odpočinku.”*
- **Vytváření časového plánu.** Někteří respondenti zmiňují, že si potřebovali vytvořit rozvrh či naplánovat čas na nějaké období. *“V práci - naplánovat poslední dva měsíce projektu tak, abychom zrealizovali všechny plánované aktivity, přičemž běh projektu hodně ovlivnil covid.”*
- **Nakládání s volným časem.** Řada respondentů je nespokojených s tím, jak vyplňuje svůj volný čas, a neví, co s tím. *“Volný čas plyne příliš rychle, obzvlášť pokud je naplněn. Je tedy lepší volný čas nevyplnit, aby v případě nicnedělání utíkal pomaleji?”*

Ohledně řešení těchto problémů respondenti zmiňují třeba to, že se pokusili si sepsat své priority a hodnoty, začali více využívat kalendář v mobilu nebo delegovali některé své zodpovědnosti na partnera. Někteří zmiňují svou bezradnost a využívání metody pokusu a omylu. **Skoro všichni mají dojem, že při organizaci svého času nevyužili nic, co se naučili ve škole;** pouze jeden zmiňuje hodiny a a asi dva zmiňují sociální dovednosti. Jeden respondent zmiňuje, že mu pomohlo jeho studium MBA, kde se učili sladit osobní a pracovní cíle.

Jak udržovat dobré vztahy

Tato kategorie zahrnuje pestrou škálu problémů, jejichž středobodem je snaha udržovat dobré vztahy s ostatními lidmi. Nejčastěji zmiňované jsou partnerské či milostné vztahy, ale řada respondentů zmiňuje i vztahy s přáteli či rodinnými příslušníky. Často se opakující témata jsou:

- **Zvládání emocí ve vztazích.** Respondenti popisují, jak jim silné emoce na obou stranách (hněv, agrese, smutek) narušují vztahy. *“Během PMS mám poměrně silné deprese a vždy se téměř rozejdu se svým přítelem.”*
- **Nevyrovnanost/neférovost ve vztazích.** Respondenti si stěžují na to, že jejich vztahy jsou v nějakém smyslu nevyrovnané a jim se to nedaří překonat. *“Partner se nepodílí na společném zvládání existenčních ani existenciálních problémů. Komunikujeme o tom vydatně, ale on trvá na tom, že na to prostě nemá čas.”*

- **Nefunkční vztahy.** V některých případech mají respondenti vztahové problémy a sami ani neví, proč. *“Rozpadá se mi manželství.”*
- **Udržování kontaktu se velkým množstvím lidí.** Respondenti často zápasí s nedostatkem času na všechny vztahy, které jsou pro ně důležité. *“Jak udržet stálý kontakt s celou rodinou a přáteli, abych neměla pocit, že je zanedbávám.”*

Při popisu řešení těchto problémů respondenti nejčastěji zmiňují komunikaci - více otevřenosti, upřímnosti, naslouchání a konsensu. Občas píší též o práci se sebou a lepším pochopením vlastních potřeb. **Skoro nikdo nemá pocit, že by mu v těchto problémech nějak pomohla škola.** Jeden respondent píše o tom, že mu pomohl debatní kroužek ve škole, kde ho učili přemýšlet kriticky, abstrahovat a konzultovat své problémy s více lidmi.

Jak překonat zdravotní obtíže

Asi není překvapivé, že zdravotní obtíže patří mezi často zmiňované problémy. Jedná se o chronické obtíže (např. migréna), nemoci (např. covid), úrazy či operace. Často zmiňované oblasti řešení problémů jsou:

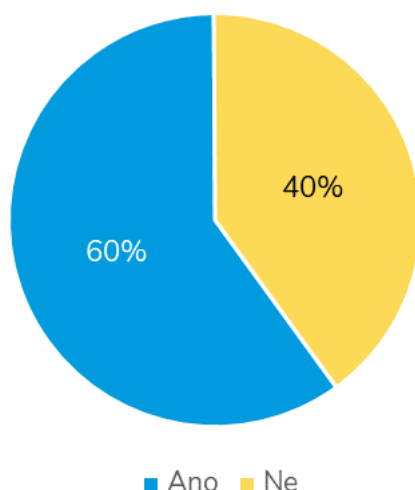
- **Kde a kdy hledat pomoc.** Kterého lékaře si vybrat a jak vážný musí problém být, aby si zasloužil lékařskou pozornost? *“Kde správně hledat pomoc s fyzickými problémy - zdraví. Zda jsou mé fyziologické funkce v určitých limitech ještě v pořádku, nebo už potřebuju urgentně zasáhnout.”*
- **Pátrání po příčině obtíží.** Řada respondentů trpí obtížemi, jejichž příčinu nezná, a proto obchází lékaře a sami se snaží si dohledat známé informace. *“Mám zdravotní problémy, zřejmě s páteří, lékaři zatím ne zcela identifikovali příčinu.”*
- **Zotavování se z nemoci či operace.** Při zotavování respondenti často řeší logistiku vlastní izolace, péči o děti, návštěvy lékařů atd. *“[S]tav po vážnějším úrazu, hojení probíhá pomaleji než bylo očekáváno a následky jsou porad omezující vzhledem k aktivnímu stylu života před úrazem. K tomu znovu se ozývající psychické obtíže.”*
- **Boj s nezdravým způsobem života způsobujícím obtíže.** Řada chronických obtíží typu únava či migréna si vyžadují změnu životního stylu, která pro respondenty představuje výzvu. *“Zdravotní problémy způsobené dlouhodobým zanedbáváním zdraví - sedavý způsob života, nestaráni se o duševní pohodu, nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu a nezdravého jídla, atd.”*

Při popisu toho, jak při řešení problémů postupovali, respondenti hojně popisují své snahy o zdravější životní styl (spánek, přísun tekutin, sport, mindfulness), vyhledávání informací na internetu a konzultaci s lékaři. **Značná část respondentů zmiňuje, že při řešení svého zdraví využili znalosti z hodin biologie,** konkrétně znalosti medicínských pojmů a znalosti lidského těla. Stojí za zmínku, že někteří z nich namísto znalostí medicíny píše o obecných schopnostech kritického myšlení a vyhledávání informací.

Pomáhá lidem internet?

Průzkum prokázal, že internet hraje obrovskou roli v tom, jak se lidé vypořádávají se svými problémy. **Respondenti podle všeho využili možností internetu ve 3 ze 5 zmíněných problémů.** Nejčastěji explicitně zmiňují vyhledávání na internetu v případě shánění různých produktů či odborníků, řešení zdravotních obtíží a snaze zorientovat se v politické situaci. Někteří ale explicitně zmiňují internet třeba i při řešení vztahových či právních problémů.

Pomohl vám při řešení tohoto problému internet?



Mezi často uváděné způsoby, jak lidé internet využívají, patří:

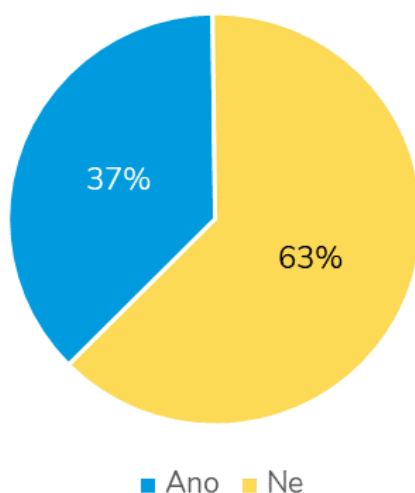
- Četba a sledování návodů - například jak si nakoupit bitcoiny.
- Četba recenzí na produkty - například na domácí produkty.
- Využívání služeb - například internetového bankovníctví.
- Vyhledávání konkrétních informací - například zákonů.
- Vyhledávání práce, odborníků, prodejců - například školy pro dítě.
- Zábavný obsah - například na zabavení dítěte.

Stojí za zmínku, že lidé tvrdí, že jim internet pomohl i v některých oblastech, které si obvykle s "googlením" nespojujeme - například **s hledáním smyslu života, se snahou stát se laskavější bytostí či s otázkou, zda upřednostnit práci nebo partnerské soužití.**

Pomáhají lidem školní znalosti?

Většina respondentů - **63%** - **má pocit, že při řešení problému nevyužili nic, co se naučili ve škole.** Někteří respondenti dokonce uvádějí, že musí jít proti znalostem, které se ve škole učili; jiní uvádějí ironické odpovědi (prokrastinace, držet hubu a krok). Ze zbylých respondentů většina uvádí, že využili nějaké základní věci (čtení, počty...), někteří naopak vyjmenovávají velké množství věcí položek od pokročilých výpočtů přes tělesnou výchovu až po technické kreslení.

Využili jste při řešení tohoto problému něco, co jste se naučili ve škole?



í. Zdaleka nejčastěji uváděné využití školní znalostí jsou **čtení, základní počty a psaní**. Pokud toto odečteme, **zůstává 16 %** - někteří respondenti zmiňují angličtinu, především při studiu zahraničních zdrojů. Řada respondentů uvádí všeobecné, "doménově nezávislé" znalosti a dovednosti, jako porozumění textu, kritické myšlení či schopnost komunikace. Někteří respondenti vyzdvihují i méně zjevné věci, jako například:

- "To, že učit se nové věci je zajímavé."
- "Schopnost popsat problém."
- "Práci pod tlakem."

Z "předmětových znalostí" mají respondenti pocit, že **nejvíce využívají znalosti z biologie**, především znalosti týkající se lidského těla a živin. Dále respondenti občas zmiňují znalosti z **fyziky**, například při opravách domácích spotřebičů, a občas z **dějepisů**, především v souvislosti se současným děním na Ukrajině.

V následující tabulce jsou uvedeny všechny typy školních znalostí, které se v odpovědích respondentů vyskytly alespoň třikrát:

Využité školní znalosti	Četnost	z počtu problémů
Čtení	27	7,5%
Počítání	26	7,2%
Psaní	17	4,7%
Angličtina	9	2,5%
Porozumění textu	6	1,7%
Kritické myšlení	6	1,7%
Komunikace	6	1,7%
Živiny v jídle (biologie)	4	1,1%
Studená válka (dějepis)	4	1,1%
Lidské tělo (biologie)	4	1,1%
Vyhledávání informací	3	0,8%
Teplo (fyzika)	3	0,8%
Práce se zdroji	3	0,8%
Práce s počítačem	3	0,8%
Mechanika (fyzika)	3	0,8%
Elektřina (fyzika)	3	0,8%

Některé limity průzkumu

Jeden z limitů spočívá bezpochyby v metodě *self-report*, tedy v tom, co poznatky závisí na tom, co nám účastníci sami sdělí. Výzkum může tedy například opominout problémy, o kterých se účastníci z osobních či jiných důvodů zdráhají hovořit nebo na které si během rychlého vyplňování dotazníku nevzpomenou, například proto, že jsou příliš všední.

Dále není zcela jasné, co se myslí slovem "problém", a každý respondent si ho může vyložit po svém. Jeden respondent to okomentoval slovy: *"bud' neřeším skoro žádné problémy, nebo naopak stále. Kdy jít na oběd? Jak formulovat tuto filosofickou tezi? Jak naprogramovat to, co po mě šéf chce? Jak vyhrát deskovou hru? Co napsat do tohoto svého příspěvku? Jak probůh vyplnit ten dotazník? Co to znamená: "problém"?"*

Při vyvozování závěrů o našem školství z výsledků průzkumu musíme být opatrní. Je například možné, že to, že lidé ze všeho nejvíce uvádějí problémy související s komunikací a se vztahy, není způsobeno jejich skutečnou dominancí nad všemi ostatními problémy, ale tím, že tato oblast je ve školách zanedbávána, a proto tyto oblasti jako problematické pociťují.

Citovaná literatura

Christodoulou, D. (2013), *Seven Myths About Education*, London: Routledge

Kirschner, P., Hendrick, C. (2020), *How Learning Happens: Seminal Works in Educational Psychology and What They Mean in Practice*, London: Routledge