



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Všeobecné povědomí žáků střední školy o krizích a jejich možném řešení

Vypracoval: Eva Pivničková
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bílková, Ph.D.

České Budějovice 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 12. 4. 2021

.....
Eva Pivničková

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Zuzaně Bílkové, Ph.D. za odborné vedení práce, podporu, trpělivost a cenné rady při jejím zpracování. Mé další poděkování patří paní Mgr. Pavle Zdeňkové za pomoc s dotazy ohledně tématu krizové intervence a také celému učitelskému sboru SOŠ Litvínov Hamr za pomoc se sběrem výzkumných dat. V neposlední řadě děkuji mé rodině za trpělivost, podporu a utvoření zázemí během mého studia.

Abstrakt

Práce s názvem „Všeobecné povědomí žáků střední školy o krizích a jejich možném řešení“ se v teoretické části zabývá obecnou charakteristikou krizí, možnými příčinami, průběhem a možnostmi překonání krizí. Dále se zaměřuje na neformální pomoc v krizi a odbornou pomoc v krizi. V poslední části teoretického bloku se práce věnuje krizím, principům a zásadám krizové intervence u dospívajících. Pro vyhotovení teoretické části bylo použito studium odborné literatury, následné strukturování a vyhotovení bakalářské práce.

Pro praktickou část byl zvolen za cíl zjistit za pomoci dotazníku povědomí žáků středních škol o krizích během života, o volbě nejčastějšího způsobu řešení a o znalosti organizací a odborníků, které by v případě potřeby využili. Tento výzkumný cíl byl realizován v rámci Střední odborné školy Litvínov-Hamr. Nejprve se uskutečnil předvýzkum, a to konkrétně konzultací s výchovnou poradkyní této školy, na základě, kterého došlo ke stanovení výzkumných předpokladů. Pro účely vyhotovení praktické části byla použita metoda empirického výzkumu, která je zaměřená na sběr a analýzu výzkumných dat. Data byla získána pomocí dotazníkové metody, formou uzavřených otázek, a k jejich vyhodnocení sloužila metoda kvantitativního zpracování. Výskyt jednotlivých typů odpovědí byl zachycen v absolutních počtech a v procentech, následně byly výsledky graficky zpracovány. Na závěr bylo popsáno a vysvětleno rozdílné chápání pojmu krize a výběr pomoci při řešení krizových situací u studentů maturitního a učebního oboru na střední škole.

Klíčová slova

Krize; krizová intervence; povědomí žáků středních škol o krizích; možné řešení krizí

Abstract

The thesis named „The general awareness of high school students about crises and their possible solutions“ deals in its theoretical part with general characteristics of the crisis, possible causes, course and possibilities of overcoming crises. Further it focuses on the informal assistance in crisis and training one. In the last part of the theoretical block the thesis is devoted to the crises, principles and theorems of crisis intervention in adolescents. The study of professional literature followed by structuring and completion of the Bachelor’s thesis was used to make the theoretical part.

For the practical part the aim was to find out using a questionnaire the awareness of high school students about crises during life, about the choice of the most common solution and the knowledge of organizations and experts, which would use if necessary. This research goal was realized within the Secondary Vocational School Litvínov – Hamr. First, a preliminary research was carried out, specifically in consultation with the school’s educational counselor, on the basis of which the research preconditions were determined. For the purpose of making the practical part, the method of empirical research was used, which is focused on the collection and analysis of research data. Data were obtained using questionnaire method - in the form of closed questions and the method of quantitative processing was used to evaluate them. The occurrence of individual types of answers was captured in absolute numbers and in percentages, then the results were registered in the graphical processing. Finally, a different understanding of the concept of crisis was described and explained, and the choice of helping to solve crisis situations for students of graduation field and apprenticeship at high school.

Keywords

Crisis; crisis intervention; awareness of high school students about crises; possible crisis solutions

Obsah

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 Krize.....	10
1.1.1 Odborné vymezení pojmu krize.....	10
1.1.2 Příčiny krizí	11
1.1.3 Typologie krizí	12
1.1.4 Průběh krize	15
1.1.5 Překonání krize	16
1.2 Neformální pomoc v krizi.....	17
1.2.1 Svépomoc.....	17
1.2.2 Vzájemná pomoc	18
1.3 Odborná pomoc v krizi – krizová intervence	19
1.3.1 Znamky krizové intervence	20
1.3.2 Etapy krizové intervence.....	21
1.3.3 Formy krizové intervence	22
1.3.4 Odborníci zabývající se pomocí lidem v krizi	24
1.4 Krize u dospívajících.....	25
1.4.1 Precipitorní krize u dospívajících	27
1.5 Krizová intervence u dospívajících.....	29
1.5.1 Principy a zásady krizové intervence u dospívajících	30
2 PRAKTICKÁ ČÁST	32
2.1 Cíl praktické části	32
2.2 Stanovení výzkumných předpokladů	32
2.3 Použité metody a zpracování.....	33
2.4 Popis zkoumaného vzorku	33

2.4.1	Struktura respondentů dle věku a pohlaví	33
2.4.2	Struktura respondentů dle studijního zaměření	33
2.5	Průběh průzkumu	34
2.6	Výsledky dotazníku a jejich interpretace	36
2.6.1	Chápání pojmu (životní) krize	36
2.6.2	Význam pojmů vážná životní situace a krize	38
2.6.3	Setkání s vážnou životní situací	41
2.6.4	Pomoc při řešení problému	42
2.6.5	Povědomí o organizacích zabývajících se pomocí lidem ve vážné životní situaci	44
2.6.6	Volba organizace při řešení problému	45
2.7	Diskuze	46
	ZÁVĚR	51
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	52
	SEZNAM PŘÍLOH	54
	SEZNAM TABULEK	55
	SEZNAM GRAFŮ	56

ÚVOD

Krise je v lidském životě nevyhnutelným jevem, který zažil či zažije každý z nás. Jako neexistují dvě stejná zvířata nebo dva stejní lidé, nejsou stejné ani dva životy a jejich příběhy. Každý člověk si svůj život žije sám a poprvé. Proto je běžné, že se ocitneme v situacích, které jsou nám neznámé, nepříjemné a nevíme si v nich rady. Není se čemu divit, v průběhu života musíme projít mnoha etapami, které s sebou nesou riziko nepříjemného, ale i příjemného a líbivého prožívání.

V krizi se člověk může ocitnout naprosto nečekaně. Jsou lidé, kteří umějí krize řešit samostatně, ale také lidé, kteří se v takových situacích obracejí na přátele či odborníky. Ani jedna z variant není špatně, každý jsme schopný unést jinou míru zátěže a také se s ní vyrovnávat způsobem, který je nám nejbližší. Krizi povětšinou vnímáme jako nežádoucí narušení věcí kolem nás, působí na nás vysokými nároky, testují naši odolnost a schopnost řešit problémy. Zároveň ji můžeme vnímat jako určitou příležitost pro změnu, nebo rozvoj naší osobnosti. Je už zcela na nás, jak se ke krizi, která nám vstoupí do života, postavíme. Můžeme z ní vytvořit příležitost ve formě pevných základů našeho nového já, kdy je však potřebné najít všechny staré, nefunkční systémy a zbourat je. Teprve pak můžeme začít stavět správně. Nebo si také můžeme nechat tento nefunkční systém „spadnout na hlavu“. Tento proces bychom klidně mohli přirovnat ke stavbě domu. Buď neustále budeme opravovat starý nefunkční dům a nikdy se nedostaneme ke zdárnému konci, stále budeme nalézat nové a nové potíže, anebo dům zbouráme a postavíme nové a pevné základy. A v tento moment se nabízí využití krizové intervence.

Svou bakalářskou práci jsem zaměřila na krizovou intervenci u žáků středních škol, konkrétněji všeobecné povědomí žáků střední školy o krizích a jejich možném řešení. Je důležité tomuto tématu věnovat značnou pozornost, jelikož mnoho dospělých klientů psychologických poraden a krizových center má problémy, které vycházejí právě z neřešených krizí z dětského nebo pubescentního věku. Krize a krizová intervence u dospívajících je odlišnou záležitostí od krizí a krizové intervence u dospělých. V tomto vývojovém období je jedinec velmi citlivý na změny kolem něj. Buduje si vlastní osobnost, snaží se být rovný s rodiči a dospělými lidmi kolem sebe. Chce, aby ho přijali jako sobě rovného. Důležitým aspektem krizí u dospívajících je především jejich závislost na dospělých v blízkém okolí a jejich schopnosti krizi u dospívajících identifikovat a

následně poskytnout adekvátní pomoc. Nutností krizové intervence je odborný a citlivý přístup interventa, ohleduplný vůči věku a situaci adolescenta. Do své práce jsem také zahrнула možnosti svépomocného řešení krize, při kterém hraje největší roli sociální opora, přirozené vyrovnávací mechanismy a míra odolnosti.

Už jen skutečnost, že si v jednom z nejcitlivějších období prochází dospívající velkou spoustou zátěžových situací, a to jak v oblasti chápání sebe sama, svého těla, ale také tlak, který je na dospívající vyvíjen z vnějšího okolí, neusnadňuje již tak velmi náročné období. Tato problematika mě provází již od základní školy, vždy jsem tíhla k jejímu porozumění. A s postupným nástupem na střední školu a následně na vysokou školu jsem si uvědomila, jak je tato tematika velmi důležitá. Jak moc je pro dospívající důležitá podpora jejich okolí, a i to, jak jsou uvnitř citliví a křehcí i přes to, že na venek nemusí být nic vidět. Tato skutečnost mě vedla ke snaze zjistit, jak moc jsou žáci středních škol o krizích a jejich možném řešení informováni, a také snažit se poukázat na závažnost, aktuálnost a potřebu tohoto tématu.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Krize

Slovo krize se v oborech psychologie, psychiatrie a duševní hygieny začalo významněji vyskytovat od 90. let 20. století. Do této doby se více používalo v oblasti medicíny, převážně v oborech somatických.¹

Pojem krize je využíván zejména k popisu situací, při kterých se něco do velké míry mění a tato změna je ve většině případů doprovázena negativními emocemi. Pokud se jedinec nachází v krizi, vnímá tuto situaci jako nebezpečnou a nenachází vhodný způsob, popřípadě způsoby, jak se s ní vyrovnat. Všeobecně pokud člověk čelí problému, který neumí, nemůže nebo nedokáže (vy) řešit, dochází ke krizi.²

„V Číně si lidé obvykle přejí dostatek nezajímavých časů. Předpokládá se totiž, že krize je životní období nabitě prožitky, zajímavostí, ale bohužel i bolestí. Nezajímavé časy, kdy se zrovna neděje žádná krize, si obvykle příliš nepamatujeme – jsou prostě nezajímavé.“³

Krize jsou nutnou součástí života, mají svůj smysl, své příčiny i následky. Nesou s sebou možnost zásadních změn, které nám mohou přinést do života nebezpečí i příležitosti. Máme možnost se jim co možná nejlépe naučit čelit, tak, abychom je dostatečně využili ve svůj prospěch. Jen nesmíme zapomínat na skutečnost, že vytěsnit ani popřít je nemůžeme. Pro naše účely by ani tento aspekt popření a vytěsnění nebyl žádoucí, jelikož krize by se mohla později objevit znovu. Nemluvě o tom, že některé krize, zejména vývojové, přeskocit ani ignorovat nelze.

1.1.1 Odborné vymezení pojmu krize

I přesto, že pro pojem krize slýcháme zcela běžně a může se pro nás zdát jasným, existuje celá řada možností, jak tento termín definovat. Slovo krize – krisis pochází z řečtiny, kdy značilo proces, v němž vrcholí spor a dochází k rozsudku a rozhodnutí.

¹ KLIMPL, Petr. *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-324-3.

² ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

³ VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

Během tohoto procesu dochází k obratu k lepšímu, či k horšímu. „*Obecně krize značí vyvrcholení nějakého děje směřujícího k nutné a neodkladné změně (obratu, katastrofě).*“⁴

Zajímavé je také pojetí slova krize v čínštině, která slovo skládá do dvou znaků „*wej-ji*“. *Tyto znaky se překládají jako nebezpečí a příležitost. Toto dichotomické pojetí upozorňuje jak na možný přínos krize, tak nebezpečná hlediska krizového stavu.*⁵

Podle autorů se můžeme dostat k různým definicím pojmu krize. Často je označována za nevyhnutelný jev lidské civilizace, nebezpečný stav, pod kterým si můžeme představit různě široký okruh problémů. Krize může být definována také jako: „*Situace selhání dosavadních regulativních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické, psychické a sociální.*“⁶ Tento stav můžeme také posuzovat z medicínského hlediska jako: „*Vrcholný bod obratu určitého onemocnění, v němž se rozhoduje o zlepšení či zhoršení zdravotního stavu.*“⁷

Obecně bychom tedy krizi mohli shrnout jako vyvrcholení určitého děje, který směřuje k neodkladnému obratu, ve kterém se dále rozhoduje o kladných či záporných dopadech na naši budoucnost.

1.1.2 Příčiny krizí

Dle Vymětala⁸ je důležitý princip dvojí kvantifikace. Aby mohla vzniknout určitá reakce organismu, musí dojít k propojení „*vyladěnosti organismu*“ s vnějším spouštěčem.

René Thom⁹ za vnější precipitatory krizí označuje tyto tři aspekty:

- 1.** Ztráta objektu – jako ohrožení můžeme vnímat ztrátu čehokoliv či kohokoliv, k čemu/komu jsme z nějakého ohledu vázáni.

⁴ MATOUŠEK, Oldřich. A kol., *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8.

⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

⁶ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-71783-03-X.

⁷ MUDr. VOKURKA, M., *Praktický slovník medicíny*. Vyd. 2. Praha: Maxdorf 1995. ISBN 80-85800-27-6.

⁸ VYMĚTAL, J. *Duševní krize a psychoterapie*. Vyd. 1. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. ISBN 80-901773-4-4.

⁹ THOM, R. Krize a katastrofa. In: *Pojem krize v dnešním myšlení*. Praha: Filosofický ústav ČSAV, 1992. ISBN 80-7007-034-X.

2. Změna – často vyvolává v člověku pocit nejistoty a může způsobit velký citový otřes, i přes to, že můžeme například hovořit o změně pozitivní.

3. Volba – pokud zvolíme jednu hodnotu, znamená to pro nás ztrátu té druhé, takováto váhavá situace nás může dostat k pocitům bezradnosti a vyčerpání.

Dále autor vymezuje dva vnitřní precipitory krizí:

1. Nutnost adaptace na svůj vlastní vývoj a změny s tím spjaté.

2. Jev, který autor nazývá pojmem náhradní opatření. Jsou to kroky, které problém sice nevyřeší, ale v nejhorší chvíli jej pomohou překlenout. Ovšem v budoucnu se mohou stát potencionálním spouštěčem krizí.

Jako určitý soubor precipitorů krize nám může posloužit tabulka s bodovou klasifikací životních událostí, kterou utvořili v 60. letech 20. století autoři Holmes a Rahea. Hlavním záměrem pro vytvoření klasifikace mělo být objasnění důvodů nemocnosti a předčasné úmrtnosti. Klasifikaci lze také využít jako vodítko k odhadu míry stresu, zátěže a ohrožení jedince v časovém úseku jednoho roku za pomoci součtu bodových hodnot dílčích událostí. Za hraniční hodnotu označují autoři sumu 250 bodů. Při takovémto výsledném hodnocení se organismus člověka ocitá na pomezí vlastních rezerv. Zvláštností této klasifikace je záporné bodové hodnocení pozitivních událostí v životě člověka (např. sňatek, Vánoce, přírůstek nového člena do rodiny), které by měly přirozeně vyvolávat kladné emoce.¹⁰

1.1.3 Typologie krizí

V České republice obvykle vycházíme z následujícího klasifikačního systému vytvořeného Baldwinem, který ve své publikaci představuje Vodáčková. „*Systém je založen na odstupňování závažnosti krize. Při posunu od třídy 1 ke třídě 6 se krize stává závažnější a zdroj stresu přechází od vnějšího k vnitřnímu.*“¹¹ Seznam životních událostí naleznete v tabulce (viz Tabulka 1).

¹⁰ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.0.

¹¹ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

Tabulka 1: Tabulka životních událostí

Událost	Body
Úmrtí partnera, partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přefazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem, tchyní, zetěm, snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel, manželka nastupuje či končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty se šéfem	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než průměrný roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
Změny stravovacích zvyklostí	15
Vánoce	12
Přestupek (např. dopravní) a jeho projednání	11

Zdroj: Vodáčková (2012)

Situační krize

Ohrožují identitu jedince, pocit bezpečí, zdraví i život. Nejčastěji vznikají jako důsledek vnějších často neočekávaných událostí. Převládají zde vnější spouštěče – ztráta a její hrozba (ztráta zdraví, ztráta blízkého člověka), změna a její anticipace (rozvod, změna postavení v zaměstnání) a volba (rozhodování mezi dvěma partnery, rozhodování o budoucím studiu).

Krize z očekávaných životních změn (tranzitorní krize)

Jde o překonání přirozených překážek, které jsou dané nároky růstu a zrání. Můžeme je vymezit jako předvídatelné procesy růstu a vývoje, které nastávají v určitém časovém období. Můžeme je vymezit v rámci života jednotlivce (např. puberta, klimakterium) nebo života rodiny (např. výběr partnera, narození potomka). Může nastat stav, že

člověk některou svou vývojovou fází ne úplně zvládne, ať je tomu z různých důvodů. V takových případech se nedořešený „úkol“ zpravidla objeví později a člověk pak dodatečně řeší to, co kdysi přeskočil, nebo vyřešil nedostatečně.

Krise z náhlého traumatizujícího stresoru

Krise objevující se po závažné, neočekávané události, nad kterou nemá jedinec žádnou kontrolu. Jedinec se může v důsledku vzniku této události cítit zdrcený a ochromený. Mohou to být události jako například náhlé úmrtí blízké osoby, znásilnění, vážný zdravotní stav.

Zvláštním případem jsou katastrofy. Může se zde jednat o katastrofy přírodní (zemětřesení, záplavy apod.), nebo důsledky lidské činnosti (válečné činnosti, mučení, velké nehody apod.) V takových případech se namísto klasické a časově ohraničené krize často objevuje posttraumatická stresová reakce.

Krise zrání, vývojové

Vývojová krize obvykle přichází tam, kde nemohla proběhnout zdárným způsobem krize tranzitorní. Podstatou je reakce jedince a jeho rodinného systému na přirozené změny či vývojové úkoly. Přínosem vývojové krize je dorovnání jedince do přirozeného toku života.

Krise pramenící z psychopatologie, resp. krize v kontextu psychopatologie

Tento typ krize je provázán s přechodí skupinou krizových stavů vývojového charakteru, jelikož krize pramenící z psychopatologie mají podklad v neřešených nebo provizorně řešených vývojových otázkách. Jedná se zde o jedince s dispozicí k duševnímu onemocnění, jelikož jsou obvykle zranitelnější. V určitém smyslu jsou hůře vybaveni ke zvládnutí zátěže a vývojových nároků. Zejména se jedná o skupinu klientů s poruchami osobnosti, neurotickými obtížemi, závislostí, depresí či psychózou a jinými. Precipitorem bývá vše předchozí – změna, ztráta, vývojové nároky, které jsou umocněny specifickou zranitelností jedince či nerovnováhou rodinného systému.

Neodkladné krizové stavy

Do této skupiny bychom mohli zařadit akutní stavy, které mohou či nemusejí provázet probíhající psychické onemocnění. Jedná se zejména o situace, které sebou nesou

vysoký potenciál naléhavosti. Do této skupiny můžeme zařadit například akutní psychotické stavy, alkoholové či drogové intoxikace a problémy spojené s kontrolou impulzů.

1.1.4 Průběh krize

Během života se každý člověk setká s událostmi, které se mohou stát precipitorem (spouštěčem) krize. Jak již zmiňuji výše, krize je ryze subjektivní záležitost. Někteří lidé procházejí životními zkouškami relativně bez problémů a až po nějakém čase reflektují, že se jejich život od „té chvíle“ změnil. Při hlubší analýze můžeme zjistit, že hloubka a rozsah psychických změn není závislá pouze na intenzitě působících faktorů, ale hlavně na individuálních vlastnostech jedince, který danou událost prožívá. Průběh krize je do značné míry determinován také okolnostmi, za kterých probíhá. Kdy a proč krize začne, jak bude probíhat a kdy skončí záleží na celé řadě okolností:¹²

1. **Věk** určuje psychologickou problematiku typickou pro danou vývojovou etapu.
2. **Pohlaví**, ženy častěji než muži vyhledávají neformální i formalizované zdroje pomoci.
3. **Životní situace**, soubor různých faktorů.
4. **Zdravotní stav**, rozumíme psychický i fyzický stav jedince.
5. **Osobnostní faktory**, především jsou to charakter a temperament, emoční stabilita a další.
6. **Dřívější nevyřešené krize**, pokud si s sebou neseme nepřekonané krize z minulosti, oslabují naši schopnost řešit další krize.
7. **Spolupůsobící krize**, druhotně působící krize, které k nám přicházejí v citlivém období, kdy jsme již oslabeni v důsledku primární krize.
8. **Schopnost zvládnout krizové situace**, zde jsou klíčové obranné mechanismy a zvládání (coping).
9. **Naděje**, víra a schopnost najít v krizi nějaký smysl je velmi napomáhající.

¹² ŠPATENKOVÁ, Naděžda. a kol., *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

10. Sociální opora, zahrnuje například oporu emocionální, hodnotící, informační a instrumentální.

1.1.5 Překonání krize

Existuje jistá shoda, že adaptace na krizovou situaci probíhá v těchto po sobě jdoucích fázích známého modelu dle Kübler-Rossové. Těmito fázemi jsou: šok, popírání, hněv a agrese, deprese a akceptace. Je možné tedy očekávat, že se při krizové situaci vyskytnou některé z uvedených emočních stavů, ale nemusí tomu tak být zákonitě.¹³

Z této skutečnosti vyplývá, že existuje značná variabilita mezi reakcemi lidí na krizové události. Jedná se o časově omezenou událost. Dostane-li se jedinec v takovéto situaci účinné a rychlé pomoci, může dojít relativně snadno a bez výraznějších překážek k jejímu překonání. Také je zde určitá možnost, že krizový stav odezní bez jakékoliv vnější intervence, a to obvykle do čtyř až šesti, případně deseti týdnů. Pokud se nám krizi podaří úspěšně překonat, může se pro nás stát novým zdrojem síly.¹⁴

Každou krizi lze překonat, což ovšem neznamená zapomenout na to, co se stalo, to v některých případech není účelné, ba ani možné (např. smrt milovaného člověka). Krize nemusí mít na člověka výlučně negativní dopad. Pokud se k řešení krize jedinec postaví zodpovědně, dokáže ho posunout a pomůže mu dozrát při řešení určitých situací. Krize se pro člověka mohou stát šancí k novému prožívání jeho identity. To, zda člověk vyjde z krize silnější, nebo naopak zlomený, nezáleží pouze na osobnosti jedince, ale právě pomoci, kterou získá jedinec v době krize. V době krize je člověk mnohem otevřenější k pomoci okolí, a právě tato skutečnost činí jedince specificky zranitelným. Překonání krize bychom mohli shrnout jako ustání jejího negativního působení, nabrání zpět životní energie potřebné k normálnímu fungování, obnovení a harmonizace vztahů i sociálních vazeb, získání zpět pocitů uspokojení z vlastního života.¹⁵

¹³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. a kol., *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

¹⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

¹⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

1.2 Neformální pomoc v krizi

Ke krizím docházelo bez pochyby již od pradávna, nejedná se tudíž o nový psychosociální fenomén. Různé generace lidí prožívaly různé krize, se kterými se musely vypořádat. V dnešním světě jsme však daleko náchylnější ke vzniku krize, je mnohem rychlejší, než tomu bylo dříve. Hlavní důraz je kladen na rychlost, bezchybnost, dokonalost. Pro společnost je žádoucí, aby jedinci nedávali najevo své slabosti, naopak, vyžaduje silné jedince, kteří dovedou překonat veškeré nástrahy světa bez jakýchkoliv problémů. Lidé jsou schopni překonávat mnohé, ale často za pomoci různých medikačních přípravků. Klimpl však mluví o tom, že „*svépomoc a vzájemná pomoc představují cenné tradiční a zároveň nejobvyklejší způsoby zvládnání krizových životních situací.*“¹⁶

Předpokládáme, že jsme všichni nadáni schopností hledat a nacházet přirozené cesty, které vedou z postupně eskalující krize. Svépomoc a vzájemná pomoc patří k nejobvyklejším způsobům pomoci v náročných životních situacích. Jedinec obvykle nejprve zahajuje v krizových situacích svépomocné aktivity, teprve poté kontaktuje ostatní lidi, aby mu pomohli. Pokud svépomoc ani vzájemná pomoc nedokážou krizovou situaci vyřešit, tím pádem selhávají, nacházíme zde prostor pro profesionální, odbornou pomoc.¹⁷

1.2.1 Svépomoc

Pod tímto pojmem si můžeme představit všechny strategie a postupy, za pomoci kterých se člověk snaží pomoci sám sobě. Důležitou roli v rámci svépomoci představují obranné mechanismy a tzv. coping. „*Obranné mechanismy jsou stabilní dispozice jedince reagovat určitým způsobem na náročnou životní situaci.*“¹⁸ Jsou dány lidem i zvířatům a jejich úkolem je zajistit přežití. Z fyziologického hlediska jde o vybudování určité části vegetativního nervstva, která zajišťuje aktivaci anebo útlum.¹⁹

Mezi nejběžnější obranné mechanismy patří útok, únik, represe (vytěsnění), suprese (záměrné a vědomé potlačení), regrese (návrat k vývojově nižšímu stádiu), inverze

¹⁶ KLIMPL, Petr. *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-324-3.

¹⁷ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

¹⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

¹⁹ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

(„převrácené“ chování), popírání, racionalizace (pokus o zdánlivě logické objasnění chování), introjekce (promítání problémů druhých lidí do vlastního života), projekce (přisuzování vlastních chyb druhým lidem) a sebeobviňování.²⁰

Coping na rozdíl od obranných mechanismů, které realitu falzifikují, respektuje. Špaténková ve své publikaci uvádí, že autoři Lazarus a Folkmanová vymezují coping: „*Jako behaviorální, kognitivní nebo sociální reakce jedince, jejichž cílem je regulace vnitřních nebo vnějších tlaků pramenících z interakce jedince s prostředím.*“ Zmínění autoři rozdělují dvě základní strategie zvládnání, a to zaměření se na sebe a zaměření na problém. Jakou copingovou strategii si jedinec zvolí záleží na jeho předcházejících zkušenostech a subjektivním hodnocení události a také na jeho osobních dispozicích.²¹

1.2.2 Vzájemná pomoc

Vzájemná pomoc a svépomoc jdou spolu ruku v ruce. Jedná se o specifickou sociální interakci, ve které má do velké míry význam rodina. Dále také vztahy s příbuznými, kamarády, známými a dalšími jedinci z našeho blízkého okolí. Vzájemná pomoc má pro člověka velký význam, zakládá se na principu vstřícné, akceptující a důvěrně známé atmosféry, ve které může zasažený člověk uspokojit potřebu být vyslechnut a pochopen, zažije empatii a účast. I přes všechny tyto klady vzájemné pomoci se může jak u zasažených jedinců, tak u pomáhajících narušit proces zlehčováním, bagatelizací, devalvací, odmítáním, popíráním a moralizováním, stejně tak i touhou po okamžitém řešení. Také sklony k agresivitě a regresi nejsou v takovýchto situacích výjimkou. Rizikem neformální pomoci v krizi může být „hybris“, tzn. náhradní, dočasné řešení, ohrožení abúzem návykových látek a neadekvátní hodnocení situace pod vlivem „tunelového vidění“. Následkem neadekvátně zpracované krize se může stát i sebevražedné chování.²²

²⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

²¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

²² MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8.

1.3 Odborná pomoc v krizi – krizová intervence

Pro odbornou pomoc při psychické krizi se vžil název krizová intervence. Mívá institucionalizovanou podobu a bývá poskytována profesionály (pracovníky v pomáhajících profesích – např. psychology, psychiatry, sociálními pracovníky atd.) stejně jako školenými dobrovolníky a laiky, což z ní činí pomoc na odborné úrovni. Jde o komplex služeb, které pomáhají klientům, kteří vnímají vlastní životní situaci jako neodkladnou a naléhavou, a ve stavu nouze nejsou schopni ji řešit za pomoci vlastních sil a vlastních zdrojů. Cílem je poskytnout klientovi bezpečí, podporu, naději a vedení, aby pocítil úlevu a za pomoci souboru technik se snažíme u jedince k návratu do společnosti a normálnímu fungování.²³

Vodáčková ve své publikaci definuje krizovou intervenci takto: „*Krizová intervence je odborná metoda práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující. Krizová intervence pomáhá zpřehlednit a strukturovat klientovo prožívání a zastavit ohrožující či jiné kontraproduktivní tendence v jeho chování. Krizová intervence se zaměřuje jen na ty prvky klientovy minulosti či budoucnosti, které bezprostředně souvisejí s jeho krizovou situací. Krizový pracovník klienta podporuje v jeho kompetenci řešit problém tak, aby dokázal aktivně a konstruktivně zapojit své vlastní síly a schopnosti a využít potenciálu přirozených vztahů. Krizová intervence se odehrává v rovině řešení klientova problému a překonávání konkrétních překážek.*“²⁴

Krizovou intervenci můžeme také chápat jako situaci, kdy mezi jedince a jeho krizi vstoupí prostředník, který jedinci v krizi pomůže získat určitý odstup nutný k navázání kontaktu s krizí a zaujmout ke krizi vědomý vztah. Tento postup nám pomůže zmírnit paniku jedince a tím pádem jsme schopni hledat možné řešení problémů, které jsou základem krize a je nutné je vyřešit. Prostředník jedná aktivně a v rámci možností okamžitě.²⁵

²³ BAŠTECKÁ, Bohumila. a kol. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

²⁴ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

²⁵ KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Praha: Portál, 2000. Spektrum (Portál). ISBN isbn80-7178-365-x.

1.3.1 Znaky krizové intervence

Podle výše zmíněných informací je krizová intervence forma odborné pomoci jedinci, který se nachází v těžké životní situaci neboli krizi. Jelikož se jedná o formální pomoc, existují určité specifické znaky, které krizovou intervenci charakterizují. Špatenková mezi ně řadí tyto:²⁶

1. **okamžitá pomoc** – poskytnutí pomoci jedinci v krizi by mělo být tak rychlé, jak jen to je možné;
2. **redukce ohrožení** – člověku v krizi je důležité poskytnou emocionální podporu, zajistit pocit bezpečí, důležitá je zde také pomoc materiální;
3. **koncentrace na problém „tady a teď“** – je důležité se zaměřit na historii klienta, abychom pochopili podstatu a hloubku krizových reakcí, krizová intervence jako taková se zaměřuje na aktuální situaci a problém jedince;
4. **časové ohraničení** – krizová intervence by měla trvat po dobu klientova krizového stavu;
5. **intenzivní kontakt** – důležitou součástí je navázání kontaktu mezi krizovým interventem a člověkem v krizi;
6. **strukturovaný, aktivní a někdy i direktivní přístup** krizového intervenanta;
7. **individuální přístup** – v případě krize se jedná o subjektivní záležitost, proto je důležité k lidem v krizi přistupovat individuálně.

Je důležité krizovou intervenci nezaměňovat s psychoterapií. Mlčák ve své publikaci uvádí zásadní odlišnost v tom, že cílem psychoterapie je hluboká změna osobnosti klienta, ovšem cílem krizové intervence je pomoci klientovi při řešení aktuální situace a stavu, obnova psychické rovnováhy a dosažení úrovně předkrizového stavu. Dalším rozdílem může být také časová dotace. Psychoterapie na rozdíl od krizové intervence má dlouhodobý charakter.²⁷

²⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché. ISBN 978-80-247-2624-3.

²⁷ MLČÁK, Zdeněk. *Emergentní psychologie a krizová intervence*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2005. ISBN 80-7368-036-X.

1.3.2 Etapy krizové intervence

Krizová intervence představuje určitý proces interakce krizového intervenanta s klientem. Tento proces směřuje z výchozího bodu (navázání kontaktu) k cílovému bodu (ukončení a zhodnocení intervence). Etapy mezi těmito styčnými body popisují autoři rozdílným způsobem.²⁸ Ve své práci budu popisovat třífázový model od Špatenkové, který do jisté míry koreluje s modelem od Golanové.

Špatenková ve své publikaci rozděluje etapy krizové intervence do tří fází, a to na **zahájení (úvod), realizace (stat) a ukončení (závěr)** krizové intervence:²⁹

Při zahájení by mělo dojít k navázání kontaktu mezi klientem a interventem. Klient by se měl cítit v bezpečí a k interventovi pociťovat důvěru. Intervent by měl v této fázi pracovat s technikami akceptace, poskytování sociální opory, uklidnění klienta. Klíčovým momentem je navázání dobrého kontaktu krizového intervenanta s klientem, který je pro řešení problému v rámci krizové intervence zásadní. Nedílnou součástí je také fáze zajištění bezpečí. Bezpečí se týká nejen fyzické, ale také psychické stránky klienta (důvěruje pracovníkovi v krizové intervenci, nebojí se ho, nemá obavy), ale také krizového intervenanta (klient mě nenapadne, není nebezpečný), případně dalších zúčastněných osob.

Co se týče fáze realizace krizové intervence, je zde nezbytné získávání relativních informací. Je důležité zjistit KDY, CO, KDE a JAK krizi vyvolalo. Měly by být reflektovány a odhaleny všechny tři složky krize, a to: spouštěcí událost, vnímání dané situace jako ohrožující, selhávání obvyklých copingových strategií. Právě v této etapě vzniká čas pro vytvoření plánu řešení krizového stavu klienta, zároveň zde také dochází k možnosti prozkoumání a budování podpůrné sociální sítě.

Závěrečná fáze nastává ve chvíli, jakmile se ukáže, že je krize překonána, pokud se klient dostane do psychické rovnováhy na úroveň předkrizového stavu. Tato etapa má za cíl

²⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

²⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

upevnit pozitivní změny dosažené v chování a prožívání klienta. Klient si uvědomuje, co ke krizi vedlo a jak ji měl překonat.

Třífázový model popisuje také Golanová. V minimalistické verzi jej ve své publikaci sdílí také Špaténková (viz Tabulka 2).

Tabulka 2: Model krizové intervence dle Golanové

Počáteční fáze – formulace	Střední fáze – realizace	Konečná fáze – ukončení
první kontakt	první až šestý kontakt	sedmý a osmý kontakt, pokud je to nutné
<p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ zaměřit se na stav krize ■ koncentrovat se na „teď hned“ ■ ventilace emocí ■ prozkoumat rizikovou událost ■ zhodnotit dopad události 	<p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ doplnění chybějících informací ■ zkontrolovat nesrovnalosti ■ vybrat hlavní témata (ztráta, změna, volba) 	<p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ rozhodnutí o ukončení ■ pomoci klientovi vyrovnat se s ukončením procesu krizové intervence ■ nabídnout pokračování péče a pomoci v jiné formě (např. psychoterapie)
<p>B:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ vyhodnocení ■ konstatování rozhodnutí ■ seznam okolností a prvořadých problémů ■ ověřit klientovy priority ■ určit hlavní problém 	<p>B:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ změna chování ■ ověřit klientovy adaptační mechanismy ■ stanovit realistické, krátkodobé a dosažitelné cíle 	<p>B:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ prozkoumat pokrok ■ posoudit hlavní témata ■ připomenout dosažené cíle, úkoly, změny, nedokončenou práci
<p>C:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ smlouva (kontrakt) ■ definovat pro klienta i pro pracovníka cíle a problémy 	<p>C:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ identifikovat obecné problémy a úkoly ■ společně vypracovat plán ■ řešení úkolů a problémů 	<p>C:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ napláňovat budoucnost ■ diskutovat o současných problémech ■ probrat klientovy plány ■ pomoci klientovi, aby měl pocit, že proces intervence je ukončený

Zdroj: Špaténková (2011)

1.3.3 Formy krizové intervence

Formy krizové pomoci můžeme klasifikovat podle různých kritérií, můžeme například hovořit o **prezenční formě** a **distanční formě pomoci**. Prezenční pomoc je založena na osobní přítomnosti jednotlivých aktérů krizové intervence (to je klient v krizi a krizový intervent) a zahrnuje všechny formy, v nichž se klient s interventem setkávají tzv. tváří v tvář. Distanční forma ovšem představuje formu pomoci, kdy je krizový intervent

prostorově vzdálen od klienta, jde tedy o jistý druh pomoci „na dálku“. Zahrnuje v sobě zejména telefonický nebo internetový kontakt s klientem.³⁰

a) Krizová intervence tváří v tvář (prezenční forma pomoci) může být rozdělena na terénní služby (spočívá v procesu přenesení krizové intervence na místo, kde se nachází osoba v krizi), ambulantní pomoc (je poskytována klientům, kteří se dostaví do ambulance některé instituce, která je určena k poskytování pomoci lidem v krizi) a pobytové služby (krátkodobé umístění klienta v krizi na tzv. krizové lůžko v zařízení k tomu určeném).³¹

b) Telefonická krizová intervence je řazena do distanční formy pomoci společně s **internetovou pomocí**. Mezi základní charakteristiky se řadí permanentní nebo převažující oddělení krizového intervenanta a klienta, (de)institucionalizace, nízké náklady, dostupnost, bezbariérovost, anonymita jak klienta, tak i krizového intervenanta.³²

Tabulka 3: Srovnání forem krizové intervence

Forma krizové intervence	Tváří v tvář	Telefonní	Internetová
Hloubka explorační práce	xxx	xx	x
Časová struktura	xxx	x	xx
Informace od klienta	xxx	xx	x
Anonymita klienta	x	xx	xxx
Zpětná vazba od klienta	xxx	xx	x
Dostupnost služby klientem	x	xxx	xx
Zábrany klienta vyhledat pomoc	xxx	xx	x
Spektrum metod použitých intervenantem	xxx	xx	x
Potřebná erudice intervenanta	xxx	xx	xx
Systematičnost práce s klientem	xxx	xx	x
Anonymita intervenanta	x	xx	xxx

(legenda: xxx vyšší úroveň, xx středně vysoká úroveň, x nízká úroveň)

Zdroj: Mlčák (2011)

³⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

³¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

³² VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

Jak je z tabulky zřejmé, každá z forem krizové intervence má své výhody i úskalí. Forma krizové intervence tváří v tvář v sobě skrývá velkou výhodu, tou je přímý kontakt klienta a interventa na tomtéž místě. Intervent má možnost pozorovat verbální i neverbální reakce klienta. Na druhou stranu je u tohoto typu intervence nutné překonat předsudky, obavy a bariéry, které může klient prožívat. Telefonická krizová intervence je omezena pouze na auditivní kontakt, to interventovi neumožňuje pracovat s neverbálními reakcemi klienta. Velikou výhodou zde tvoří snadná dostupnost, v dnešní době má většina klientů možnost zavolat na linku důvěry, pokud se ocitnou v krizi. Pro internetovou krizovou intervenci je typické, že intervent pracuje s klientem, aniž by ho viděl a slyšel. V tomto případě je zajištěna maximální anonymita, což může klientovi poskytnout odvahu, aby krizovou pomoc vyhledal.³³

1.3.4 Odborníci zabývající se pomocí lidem v krizi

Školní poradenské pracoviště

Přímo ve školách zajišťuje poradenské služby výchovný poradce a školní metodik prevence. V rámci školy může být zřízeno školní poradenské pracoviště, které je poté tvořeno týmem spolupracovníků, kterými jsou výchovný poradce, školní metodik prevence, případně speciální pedagog či školní psycholog. V závislosti na konkrétních podmínkách škol mohou být do týmu přizváni třídní učitelé a také učitelé tzv. výchov (občanská, rodinná apod.) Služby školního poradenského pracoviště jsou bezplatné a za jejich poskytování zodpovídá ředitel školy (nebo jím pověřený pracovník). Jsou zaměřené na primární prevenci sociálně patologických jevů a prevenci školní neúspěšnosti, dále také na informační a poradenskou podporu, jak při volbě dalšího vzdělání, tak při volbě profesního uplatnění.³⁴

Krizová centra

Krizová centra jsou zařízení prvního kontaktu, která jsou volně přístupná bez objednání často i 24 hodin denně. Poskytují psychoterapeutickou, psychiatrickou péči, dále se také zaměřují na prevenci a léčbu závislostí a pomoc osobám v tíživé životní situaci. Součástí

³³ MLČÁK, Zdeněk. *Emergentní psychologie a krizová intervence*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2005. ISBN 80-7368-036-X.

³⁴ KNOTOVÁ, Dana. *Školní poradenství*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4502-2.

krizových center může být lůžková část, která je určena ke krátkodobé hospitalizaci. Dále sem také spadají linky důvěry a část pro konzultaci s lidmi, kteří přicházejí osobně. Krizová centra se specializují buď na děti a dorost, nebo na dospělé jedince. Pracují zde lékaři-psychiatři, zdravotní sestry, psychologové, sociální pracovníci a další.³⁵

Linky důvěry

Řadí se mezi formu telefonické krizové pomoci, kdy může klient jednorázově nebo opakovaně telefonickým kontaktem s pracovištěm, které se deklaruje jako pracoviště telefonické krizové intervence, řešit své problémy a krizové situace.³⁶ Jsou to zařízení zřizovaná pro: „*poskytování psychiatricko-psychologické pomoci osobám v krizových situacích prostřednictvím telefonu*“.³⁷

Linky důvěry se zpravidla nespécializují na určitou problematiku. Mohou být otevřené pro celou populaci, nebo pouze pro děti a dospívající, či pro dospělé jedince. Volající se tedy může obrátit na linku s jakýmkoliv, který je buď možné vyřešit během jednoho rozhovoru, nebo je možné volajícímu nabídnout opakovaný telefonní kontakt. Obvyklým jevem je také doporučit klientům kontakt na konkrétní zařízení a odborníky. Pro tyto účely disponují linky důvěry databázemi kontaktů z psychosociální a zdravotnické oblasti. Takováto databáze je jedním z důležitých nástrojů pracoviště linky důvěry.³⁸

1.4 Krize u dospívajících

Dospívání představuje velmi specifické vývojové období, které je často označováno jako „kritické“. Jedná se o náročné vývojové období, které je plné změn. Pod tíhou těchto změn se dospívající ocitá v bludném kruhu situací, které se pro něj stávají novým, dosud neřešeným problémem. V období dospívání je před mladého člověka kladeno velké množství nových úkolů, se kterými se musí vypořádat. Objevují se konflikty a problémy

³⁵ MARKOVÁ, Eva, Martina VENGLÁŘOVÁ a Mira BABIAKOVÁ. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, 2006. Sestra (Grada). ISBN 80-247-1151-6.

³⁶ VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

³⁷ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-71783-03-X.

³⁸ VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

související tělesnými změnami, odpoutáním se od rodičů, hledání sebe sama, své vlastní identity. Za základní otázku dospívání považujeme otázku „Kdo jsem?“.³⁹

V tomto období se jedinec pohybuje na velmi tenkém ledě. Dospívající už není dítě, ale stále ještě není dospělý, proto zaujímá pozici opozičního postoje vůči všem a téměř všemu. Zajímá se o nové věci, přejímá nové hodnoty, má jiné vzory a modely chování, chce být jiný, než jeho rodiče, než celkově všichni dospělí. Dospívající negativně reaguje na jakékoliv authority a často své okolí trápí častými výměnami a změnami názorů. Rodiče a vychovatelé mohou být z této situace bezradní, mohou se stát nadměrně přísní, nebo naopak bezmocní a ústupní. Negativně reaguje dospívající také na sebe samého. Dospívající se dostává do situace, kdy není spokojen sám se sebou, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce. Tato nespokojenost se sebou samým se může projevat v častých změnách nálad, pocitech osamělosti, sebenenávisti, rebelie, také v problémech s koncentrací pozornosti a mnohých dalších oblastech.⁴⁰

Podle Jedličky se u mladistvých o nastartování krizového vývoje mohou postarat náhlé změny jejich měnících se společenských rolí, které nebývají vždy zvládnuty žádoucím způsobem. Rodiče dospívajícím často přiznávají pouze práva dítěte, i přes to, že dospívající může mít dospělý vzhled muže či ženy. Tato skutečnost bývá zdrojem zranění sebeúcty dospívajícího a pramenem následných konfliktů. Nemožnost vyjádřit svou identitu odpovídajícím způsobem bývá provázána nejistotou, obavami ze selhání a stresem. Dále je podle Jedličky typickým příkladem spouštěče krize u dospívajících opuštění rodičovského domu spojené s nezvyklou volností, ale zpravidla též s dosud neprožitou nezajištěností. Ke krizové situaci může také dojít v důsledku ocitnutí se v neznámém prostředí bez dosavadních sociálních vazeb, mimo obvyklé kontakty a možnosti přátelské pomoci. Další zátěžovou situací se může pro dospívajícího stát dokončení studií a následný nástup do zaměstnání.⁴¹

V současné době se dospívání stává ještě více náročnou úlohou pod vlivem koloběhu změn a problémů ve společnosti. K této skutečnosti Rowatt uvádí, že dospívající

³⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

⁴⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

⁴¹ JEDLIČKA, Richard. *Děti a mládež v obtížných životních situacích: nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. Praha: Themis, 2004. ISBN 80-7312-038-0.

v jednadvacátém století jsou nuceni čelit rozsáhlé spleti trvalých sociálních problémů, novým etickým rozhodnutím a radikálním možnostem životního stylu. Ačkoliv společnost tohoto století slibuje zdánlivě nekonečné množství možností, tak právě tyto možnosti představují značný stupeň pokušení, se kterým se musí dospívající vypořádat.⁴²

1.4.1 Precipitorní krize u dospívajících

V období dospívání se setkáváme se specifickými krizovými momenty a situacemi, které mohou (ale ne nutně vždy) vyústit v krizi. Je velmi podstatné, aby problémy, které dospívající řeší, byly vyřešeny, jelikož nevyřešený konflikt nebo vývojový úkol se může stát příčinou krize další.⁴³ Nejčastěji se u dospívajících můžeme setkat s řešením těchto problémů:

▪ Sexuální problémy

Jsou v tomto věku zcela běžnou záležitostí. Dospívající hledají svou sexuální identitu, zejména chlapci mohou podnikat v tomto směru různé experimenty, naopak především dívky mají tendenci se stahovat zpátky. Mezi nejčastější problémy a otázky týkající se sexuality patří obavy z homosexuality, onanie, antikoncepce, sexuální násilí (sexuální obtěžování nebo sexuální zneužívání), sexuální promiskuita a předčasný sexuální styk.⁴⁴ Dle Rowatta se sexuální problémy neobjevují až v dospívání, ale již v raném dětství, kdy děti nejsou správnou cestou o sexu poučeny doma. Dospívající, se kterými o sexu mluví rodiče pravdivě a otevřeně, těžkosti ohledně sexuálního života nezažívají. Důležité je také celkové adekvátní nastavení sexuálního chování v rodině.⁴⁵

▪ Problémy s násilím

Na tuto problematiku lze pohlížet ze dvou stran. Na jedné straně může být dospívající vnímán jako násilník (agresor) a na straně druhé může být vnímán jako oběť násilí.⁴⁶ Rizikovou skupinu zde představují dospívající, kteří sami sebe vnímají jako méněcenné a

⁴² ROWATT, G. W. *Adolescents in crisis*. Kentucky: Westminster John Knox Press, 2001. ISBN 0-664-22334-6.

⁴³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

⁴⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

⁴⁵ ROWATT, G. W. *Adolescents in crisis*. Kentucky: Westminster John Knox Press, 2001. ISBN 0-664-22334-6.

⁴⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

ti, které ostatní provokují a popichují. Snadno tak pod těmito vlivy může jedinec spadnout do deprese a uchýlit se k sebedestruktivnímu chování. V opačném případě může svůj vztek ventilovat násilným chováním proti vnějšímu okolí.⁴⁷

▪ **Problémy s identitou a sebeúctou**

Krise identity je do jisté míry neodmyslitelnou součástí dospívání. I přes to, že identitu si formujeme celý život, je období adolescence dle Říčana vnímáno jako vrchol osobního zápasu o identitu. „Mít identitu znamená znát odpověď na otázku, kdo jsem, znát sám sebe, rozumět svým citům, vědět, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života. Znamená to jistotu sebou samým, zodpovědnost za své činy, realistické sebevědomí, znalost svých možností a mezí. Znamená to být pevně zakotven v tradici a podílet se aktivně na tvorbě budoucnosti, osobní i společenské. Znamená to vědět o své jedinečnosti, znát své nezaměnitelné místo, svou nenahraditelnost – a to všechno nejen intelektem, nýbrž celou hloubkou své bytosti. Znamená to mít větší podíl na vlastním životě.“⁴⁸ Hledání vlastní identity není pro dospívajícího jednoduchým úkolem, proto může být tento proces narušen vnitřními otřesy, při kterých může dospívající prožívat hluboké pocity nedostatečnosti, trpět depresivními náladami, ztrátou smyslu, odcizením vlastního těla, emocí, případně i světa. Veškerá tato nejistota a úzkost může ohrožovat jednotu vnitřního prožívání dospívajícího.⁴⁹

▪ **Problémy s vlastním tělem**

Období dospívání je spjato s velkým množstvím tělesných změn. Veškeré změny jsou dospívajícím velmi citlivě vnímány a silně subjektivně interpretovány. Nespokojeností s tělesnými změnami trpí obecně více dívky, důvodem se zde může stát například sociokulturní stereotyp zdůrazňující ženskou krásu. Nespokojenost s vlastním tělem a jeho negativní vnímání může vést k poruchám příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie).⁵⁰

⁴⁷ ROWATT, G. W. *Adolescents in crisis*. Kentucky: Westminster John Knox Press, 2001. ISBN 0-664-22334-6.

⁴⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*: přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.

⁴⁹ LORENC, Jan. *Krizová intervence u dospívajících*. In VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

⁵⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krise: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

▪ **Potíže v přizpůsobování se požadavkům okolí**

Nejen že mají dospívající práci sami se sebou, je na ně kladen tlak i z jejich okolí. Tento tlak vychází hlavně z nejdůležitějších úkolů dospívání, kterými je vzdělání a navázání vrstevnických vztahů, přičemž tyto problémy se často překrývají. Mnoho dospívajících právě v tomto ohledu selže, k tomu může přispět i nejbližší okolí.⁵¹ Pro dospívající není snadné snášet různé příkazy, zákazy a podrobovat se formálním autoritám. Z tohoto faktu mohou vyplynout časté konflikty s rodiči nebo jinými vychovateli, jako jsou záškoláctví, útěky z domova, ale i různé formy sociálně deviantního chování a problémy s alkoholem a drogami.⁵²

▪ **Problémy se suicidálním jednáním**

Suicidalita tvoří u dospívajících svébytné téma. Podle statistik počet pokusů o sebevraždu prudce stoupá kolem 15. roku, v období od 15 do 19 let dosahuje svého vrcholu a následně, v dalších věkových kategoriích, dochází k jeho poklesu. Také se uvádí, že dokonané suicidium je druhou nejčastější příčinou smrti v adolescenci. Vyjádření pro sebevražedné chování sehrává prožívání dospívajícího, časté sebevražedné myšlenky, ale také konfrontace s novým tématem smrti, které může být v dospělém světě tabuizováno. Jako jedny z nejčastějších faktorů se uvádějí konflikty v rodině, rozchody s partnerem, školní problematika a také sexuální problémy. Všechny tyto zmíněné faktory, mohou ovlivnit prožívání a jednání dospívajícího natolik, že se může k sebevraždě uchýlit.⁵³

1.5 Krizová intervence u dospívajících

Mladí lidé mají oproti dospělým velkou nevýhodu v procesu řešení krizí. Touto nevýhodou jsou zkušenosti, které mladý člověk teprve sbírá a načerpává. Z tohoto důvodu se pro dospívající může stát krize nebezpečnější než pro dospělé jedince. Nedostatečné množství zkušeností může vést k pomalému a zdánlivě

⁵¹ ROWATT, G. W. *Adolescents in crisis*. Kentucky: Westminster John Knox Press, 2001. ISBN 0-664-22334-6.

⁵² ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

⁵³ LORENC, Jan. *Krizová intervence u dospívajících*. In VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

nepřekonatelnému řešení krize. Velkou úlohu zde hraje také citová nestabilita, nezakotvenost, obtížná regulace emocí a dosud nezvládnutá vlastnost cílevědomé sebekontroly. Neopomenutelným faktorem při řešení krize je emoční podpora, respekt, akceptace.⁵⁴

V krizových situacích se může dospívající rozhodnout vyhledat pomoc sám, ze své vlastní vůle, nebo ji mohou vyhledat rodiče, či jiní vychovatelé. Je velmi důležité, aby v tomto případě byly problémy projednávány přímo s dospívajícím, ne za jeho zády, a úplně nejlépe v kontextu práce s celou rodinou. Problémy dospívajícího nemohou být vyřešeny bez jeho aktivní účasti!⁵⁵ První pomoc v krizi může poskytnout jak trénovaný psychiatr, psycholog na lince důvěry nebo školený odborník, ale také každý, kdo je ochotný dát postiženému možnost svěřit se, vyslechnout jej, umožnit mu zorientovat se v nelehké životní situaci a pomoci mu při hledání možného řešení z beznaděje. Již tento rozhovor může vést ke zklidnění a zpřehlednění situace, musí být ovšem veden nedirektivní a podpůrnou formou.⁵⁶

1.5.1 Principy a zásady krizové intervence u dospívajících

Jednou z hlavních zásad krizové intervence u dospívajících je obzvlášť citlivý a empatický přístup ze strany interventa. Dospívající mají tendenci vnímat svůj problém jako naprosto jedinečný a nevyřešitelný, také je pro ně velice těžké se otevřít cizí osobě. A právě zjištění, jakou krizi dospívající zažívá, je pro interventa nesmírně náročná úloha. Jen zřídka se dospívající otevřou a začnou otevřeně hovořit o svých problémech. Je důležité, aby si intervent i blízké okolí u dospívajícího všímalo například změn nálad, úrovně aktivity a změn ve vztazích. Jednou z možností, jak se může intervent zeptat je takzvaně přímo, ale většinou se zde setkáme jen defenzivní odpovědí „Nic“. Pokusit se přijít na to, co trápí zmateného dospívajícího, přirovnává Rowatt k dešifrování důvodu, proč pláče šestitýdenní kojeneček a jak ho utiшит. Krizové intervence u dospívajících se

⁵⁴ JEDLIČKA, Richard. *Děti a mládež v obtížných životních situacích: nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. Praha: Themis, 2004. ISBN 80-7312-038-0.

⁵⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

⁵⁶ JEDLIČKA, Richard. *Děti a mládež v obtížných životních situacích: nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. Praha: Themis, 2004. ISBN 80-7312-038-0.

odehrávají verbálně, intervent je tak odkázaný na pozorování chování dospívajícího (v případě intervence tváří v tvář) a na informace, které se mu od něj podaří získat.⁵⁷

V první fázi krizové intervence by měla figurovat včasná a přesná diagnóza obtíží a měl by být vytvořen odhad duševního rozpoložení dospívajícího. V této fázi je důležité zmapovat rozsah a závažnost krizové situace. Aby byla psychologická pomoc úspěšná, spočívá především ve vyjádření osobní účasti, která se projevuje trpělivostí a ochotou naslouchat. Je důležité, aby se intervent vyhnul posuzování výroků dospívajícího nebo jeho moralizování. Prvním a zásadním cílem intervence je stabilizace klientova Já.⁵⁸

Právě vztahy jsou v období dospívání rozhodujícím faktorem, díky kterému se mohou buď úspěšně, nebo neúspěšně dostat přes krizové období. Krizoví interventi by tak měli v první řadě dbát o navázání přátelského vztahu s dospívajícím. Tento vztah by měl být založen na vzájemném respektu, trvalosti, porozumění, důvěře a flexibilitě, ale také optimismu a humoru. Zároveň je velmi důležité na obou stranách udržovat jasně vytyčené role.⁵⁹

⁵⁷ ROWATT, G. W. *Adolescents in crisis*. Kentucky: Westminster John Knox Press, 2001. ISBN 0-664-22334-6

⁵⁸ JEDLIČKA, Richard. *Děti a mládež v obtížných životních situacích: nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. Praha: Themis, 2004. ISBN 80-7312-038-0.

⁵⁹ ROWATT, G. W. *Adolescents in crisis*. Kentucky: Westminster John Knox Press, 2001. ISBN 0-664-22334-6

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části je pomocí dotazníků zjistit informovanost žáků středních škol o krizích a o jejich možném řešení. Cílem je zjistit, zda se liší informovanost žáků maturitních oborů od informovanosti žáků studujících tříletý učební obor. Dále zjistit, zda se studenti již setkali s krizovou situací a jakým způsobem ji v takovém případě řešili. Pokud krizovou situaci neprožili, jestli vědí, na koho se v případě potřeby řešení závažného problému, popřípadě řešení těžké životní situace obrátit a zda znají ve své okolí organizace, které se zabývají krizovou intervencí a pomocí lidem v nouzi.

2.2 Stanovení výzkumných předpokladů

V rámci stanovení výzkumných předpokladů probíhal předvýzkum, kdy po společné konzultaci s výchovnou poradkyní střední odborné školy jsem si stanovila tyto výzkumné předpoklady:

1. Lze předpokládat, že se žáci maturitních oborů **lépe orientují v pojmech** spadajících do problematiky krize než jejich vrstevníci studující učební obor.
2. Lze předpokládat, že více jak čtvrtina žáků se **setkala s těžkou životní** situací.
3. Dle předvýzkumu lze předpokládat, že se větší část žáků při řešení závažných problémů obrátí na **pomoc lidí ve svém okolí** než **na odbornou pomoc organizací** zabývajících se krizovou intervencí ve svém okolí.
4. Lze předpokládat, že se bude lišit způsob vyhledání pomoci u jednotlivých skupin. Skupiny žáků maturitních oborů bude hledat **pomoc spíše v blízké rodině**, skupina žáků učebního oboru bude hledat **pomoc mezi svými kamarády**.
5. Lze předpokládat že jen většina žáků obou skupin **zná organizace**, které se zabývají krizovou intervencí a pomocí lidem v nouzi.

2.3 Použité metody a zpracování

Pro vyhotovení teoretické části bylo použito studium odborné literatury, následné strukturování a vyhotovení bakalářské práce.

Pro účely vyhotovení praktické části byla použita metoda empirického výzkumu, která je zaměřená na sběr a analýzu výzkumných dat. Data byla získávána pomocí dotazníkové metody, formou uzavřených otázek, a k jejich vyhodnocení sloužila metoda kvantitativního zpracování. Výskyt jednotlivých typů odpovědí byl zachycen v absolutních počtech a v procentech. Výzkum byl realizován v průběhu února roku 2021.

2.4 Popis zkoumaného vzorku

Po zaslání dotazníků (viz Příloha 1) byl pro výzkum vytvořen vzorek 366 respondentů Střední odborné školy Litvínov-Hamr. Průzkumu se zúčastnili žáci učňovských i maturitních oborů. Žáci se konkrétně vzdělávají v těchto oborech: aranžér, čalouník, kadeřník, krejčí, prodavač, tesař, truhlář, umělecký truhlář, operátor, grafický design a nástavba k učňovským oborům. Mezi respondenty byli žáci všech ročníků, tedy ve věku od 15 do 19 a více let. Tento vzorek se zdá být vyhovující k daným účelům, jelikož dle doložených informací od vedení školy je celkový počet žáků na škole 450. Z tohoto celkového čísla jsme ještě museli s vedením školy odpočítat 14 žáků, kteří se nemohou vzdělávat formou distanční výuky přes PC, jelikož k této formě výuky nemají potřebné vybavení a veškerá práce jim je zadávána papírovou formou, pro kterou si učni docházejí pravidelně do školy.

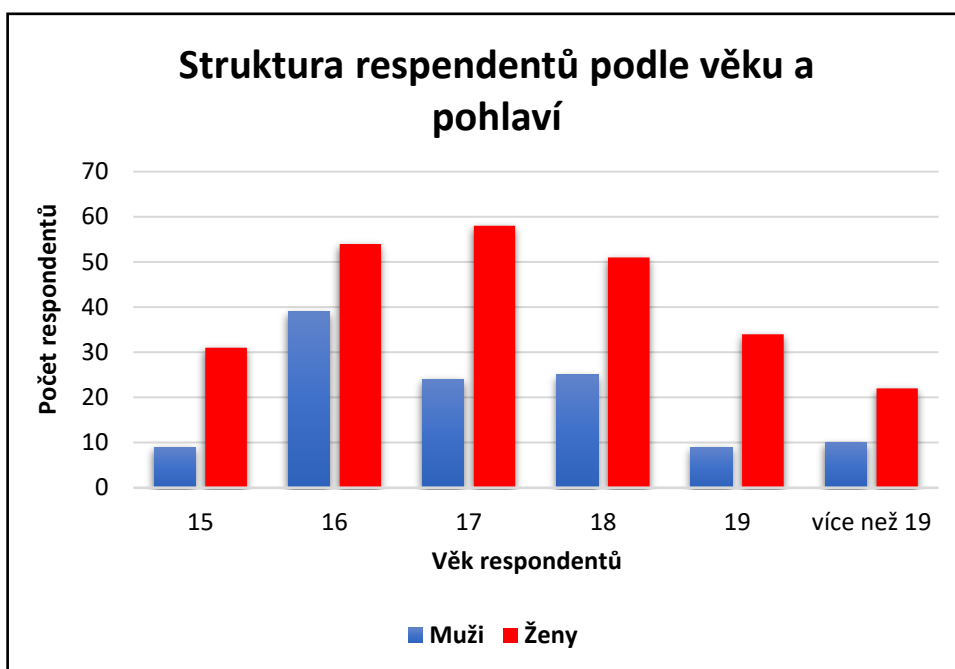
2.4.1 Struktura respondentů dle věku a pohlaví

Průzkumu se zúčastnilo celkem 366 respondentů, z toho 116 mužů (31,7 %) a 250 žen (68,3 %). Ve věku 15 let se do průzkumu zapojilo celkem 40 respondentů, 16 let 93 respondentů, 17 let 82 respondentů, 18 let 76 respondentů, 19 let 43 respondentů a ve věku více než 19 let 32 celkem respondentů (viz Graf 1).

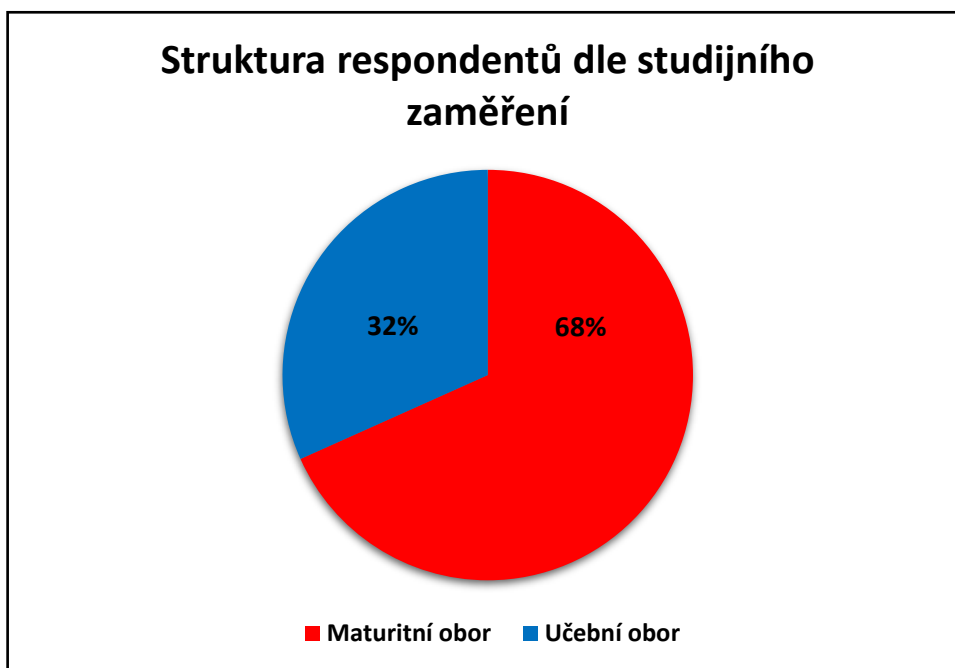
2.4.2 Struktura respondentů dle studijního zaměření

Průzkumu se zúčastnilo celkem 366 respondentů, z toho 250 žáků (68,3 %) studuje učební obor a 116 (31,7 %) žáků maturitní obor (viz Graf 2).

Graf 1: Struktura respondentů dle věku a pohlaví



Graf 2: Struktura respondentů dle studijního zaměření



2.5 Průběh průzkumu

Průzkum byl realizován v průběhu měsíce února 2021 dotazníkovou metodou formou uzavřených otázek na Střední odborné škole Litvínov-Hamr. O spolupráci se zjištěním potřebných údajů byla požádána výchovná poradkyně. Dotazníky byly rozeslány a

vyplněny elektronickou formou za pomoci vedení školy. Každý respondent byl s dotazníkem a jeho účelem v úvodu seznámen (viz Příloha 1). Po shromáždění všech vyplněných dotazníků se začala vyhodnocovat potřebná data k výzkumu.

2.6 Výsledky dotazníku a jejich interpretace

2.6.1 Chápání pojmu (životní) krize

Otázka č. 1 Rozumíš pojmu (životní) krize?

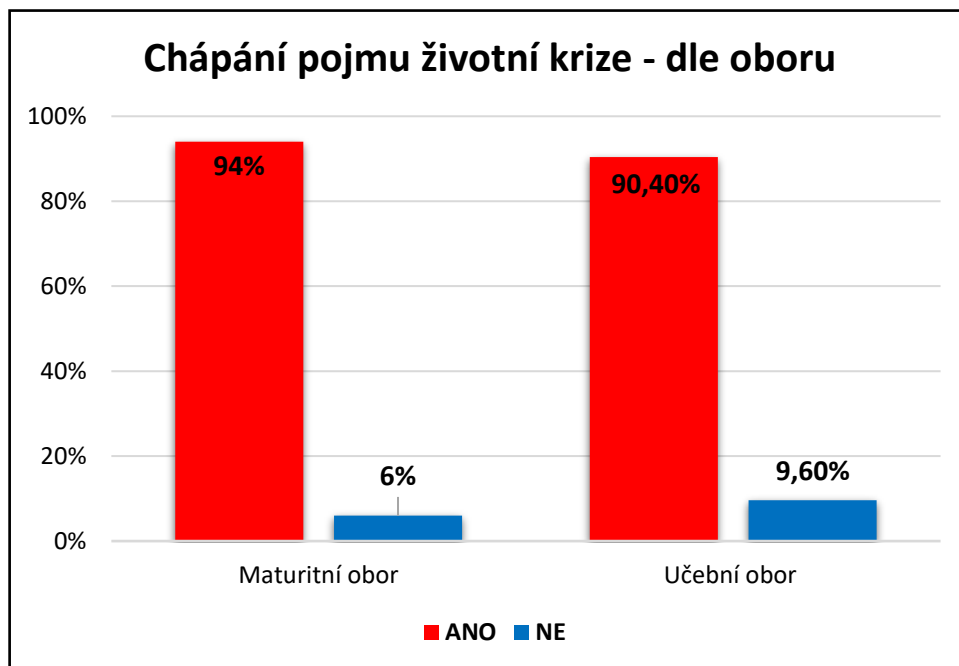
U otázky „Rozumíš pojmu (životní krize)?“ byly výsledky takové, že z celkového počtu respondentů pojmu rozumí 91,50 % respondentů a pojmu nerozumí 8,50 % (viz Graf 3).

Na dalším grafu (viz Graf 4), kde jsou rozděleny skupiny respondentů dle studovaného oboru na maturitní a učební, je ze získaných odpovědí zřejmé, že skupina žáků studující maturitní obor lépe rozumí pojmu (životní) krize.

Graf 3: Chápání pojmu životní krize – celek



Graf 4: Chápání pojmu životní krize – dle oboru



2.6.2 Význam pojmů vážná životní situace a krize

Otázka č. 2 **Myslíš si, že pojmy vážná životní situace a krize mají stejný význam?**

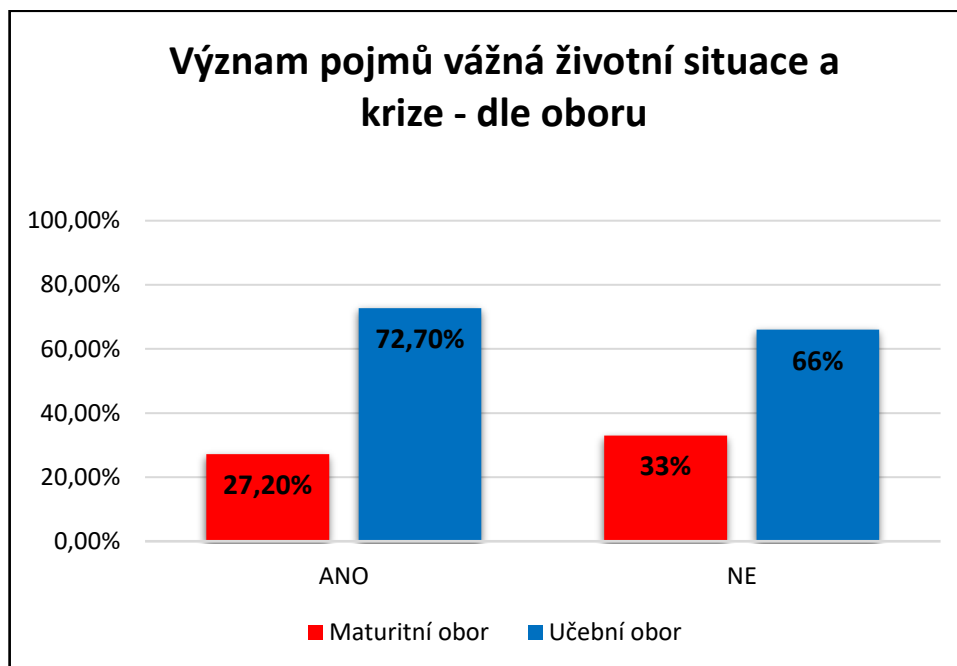
Při bližším rozebrání této otázky zjistíme, zda data v předchozím grafu (viz Graf 4) odpovídají předpokladům, podle kterých by se žáci maturitního oboru měli lépe orientovat v pojmech spadajících do problematiky krize.

Pouze 24 % procent respondentů uvádí, že pojmy vážná životní situace a krize mají stejný význam. 76 % respondentů si tedy myslí, že tyto pojmy nemají stejný význam (viz Graf 5). Pokud se podíváme na procentuální zastoupení respondentů dle oboru, zjistíme, že žáci učebních oborů chápou stejnost pojmů krize a vážná životní situace ve větším procentuálním zastoupení než žáci maturitního oboru. Touto skutečností se vyvrací stanovený předpoklad, že žáci maturitních oborů se lépe orientují v pojmech souvisejících s krizí (viz Graf 6).

Graf 5: Význam pojmů vážná životní situace a krize – celek



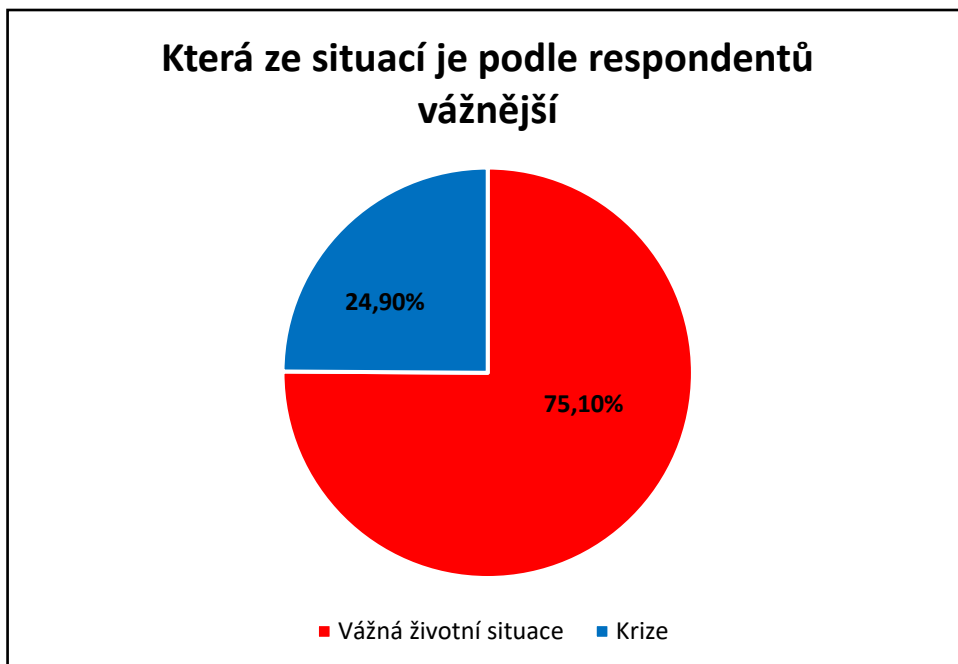
Graf 6: Význam pojmů vážná životní situace a krize – dle oboru



Otázka č. 3 Pokud si v předchozí otázce zvolil/a možnost NE, označ, která ze situací je podle tebe vážnější?

Velmi zajímavé bylo v rámci dotazníku také zjistit, pokud respondenti nepokládají pojmy vážná životní situace a krize za stejné, jaký pojem je pro ně závažnější neboli pod kterým si představí pro ně hůř prožívanou situaci. Celkem zvolilo možnost NE v předchozí otázce 278 respondentů. Z tohoto celku uvádí 75,10 %, že pojem vážná životní situace pro ně značí vážnější situaci než pojem krize. 24,90 % respondentů vnímá tyto pojmy opačně.

Graf 7: Která ze situací je podle respondentů vážnější



2.6.3 Setkání s vážnou životní situací

Otázka č. 4 Setkal/a jsi se s vážnou životní situací?

Z grafu pro otázku č. 4 vyplývá, že více jak čtvrtina žáků se setkala s vážnou životní situací, a to konkrétně 47,5 %. Procento žáků, kteří se nesečkali s vážnou životní situací, je 52,50 %.

Graf 8: Setkání s vážnou životní situací



2.6.4 Pomoc při řešení problému

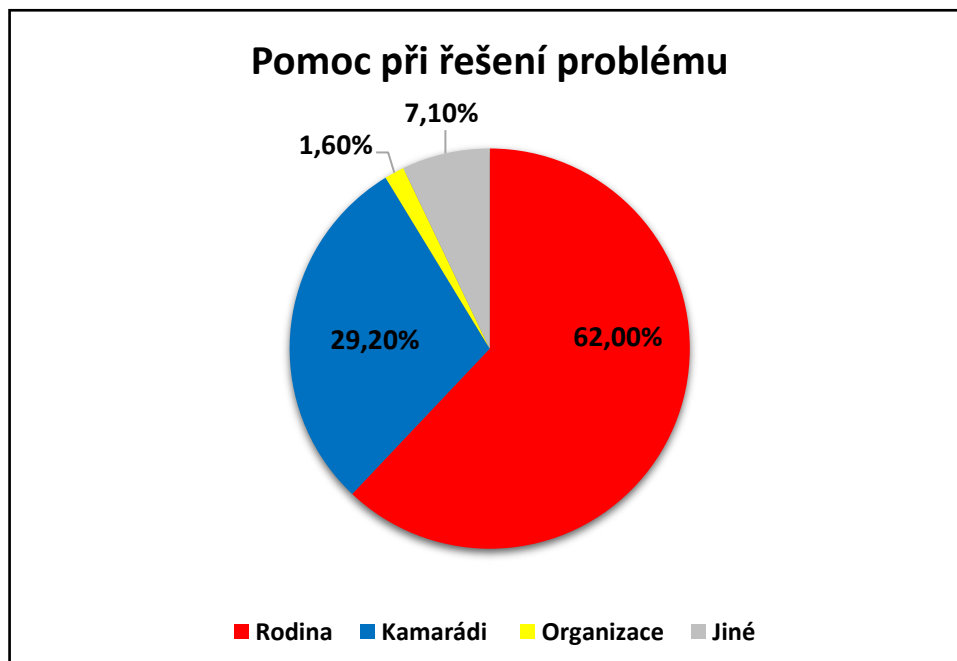
Otázka č. 5 **Pokud zažíváš nějaký problém, obrátíš se na:**

Při vyhodnocování otázky č. 5 z grafu vyplývá, že 62,00 % respondentů by se při řešení problému obrátilo na rodinu, 29,20 % respondentů by se obrátilo na kamarády. Pouze 1,60 % respondentů by se při takovéto situaci obrátilo na pomoc organizace a 7,10 % respondentů by nevybralo ani jednu z uvedených možností, ale zvolili by jinou cestu řešení problému.

Z vyhodnocení možnosti JINÉ, kterou zvolilo celkem 26 respondentů, můžeme zjistit, že 11 respondentů by se obrátilo s problémem na partnera či partnerku, 13 respondentů by se při řešení problému neobrátilo na nikoho, nechali by si problém sami pro sebe. Poslední dva respondenti, kteří také zvolili možnost jiné, by se obrátili na terapeuta a na svou víru.

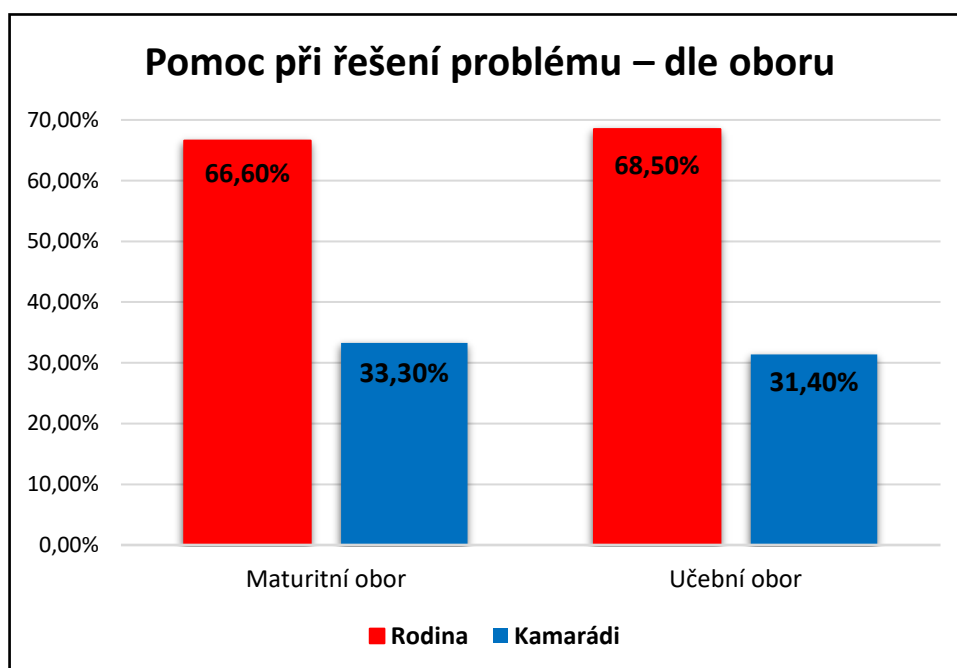
Z grafu můžeme také zjistit, že 91,20 % respondentů by se obrátilo při řešení problému na pomoc blízkého okolí a pouze 1,60 % respondentů by se obrátilo na pomoc organizace. Tato skutečnost se potvrdila dle mých výzkumných předpokladů.

Graf 9: Pomoc při řešení problému



Pro naše účely je důležité zjištění, v jakém procentuálním zastoupení by se obraceli žáci maturitních a učebních oborů na pomoc kamarádů a rodiny (viz Graf 10). Z celkového počtu respondentů zvolilo v otázce č. 5 možnost KAMARÁDI A RODINA celkem 334 respondentů. Z toho 102 respondentů v maturitním oboru a 232 respondentů v učebním oboru. Podle grafu je výsledek takový, že u maturitního oboru, u kterého byl stanoven předpoklad, že se s pomocí při řešení problémů budou častěji obracet na rodinu, byl tento předpoklad pravdivý. Na pomoc rodiny by se obrátilo celkem 66,60 % respondentů z maturitního oboru. Při stanovení předpokladů pro učební obor byl předpoklad takový, že se s řešením problémů budou častěji obracet na své kamarády. Tento předpoklad se nepotvrdil, na kamarády by se obrátilo pouze 31,40 % respondentů studujících učební obor.

Graf 10: Pomoc při řešení problému – dle oboru



2.6.5 Povědomí o organizacích zabývajících se pomocí lidem ve vážné životní situaci

Otázka č. 6 **Znáš nějaké organizace zabývající se pomocí lidem ve vážné životní situaci?**

U otázky č. 6 se dozvídáme, že většina žáků obou studijních oborů, tedy 74 %, zná organizace zabývající se pomocí lidem ve vážné životní situaci. Pouze 26 % z celkového počtu respondentů takovéto organizace nezná a nemá o nich povědomí.

Graf 11: Povědomí o organizacích zabývajících se pomocí lidem ve vážné životní situaci

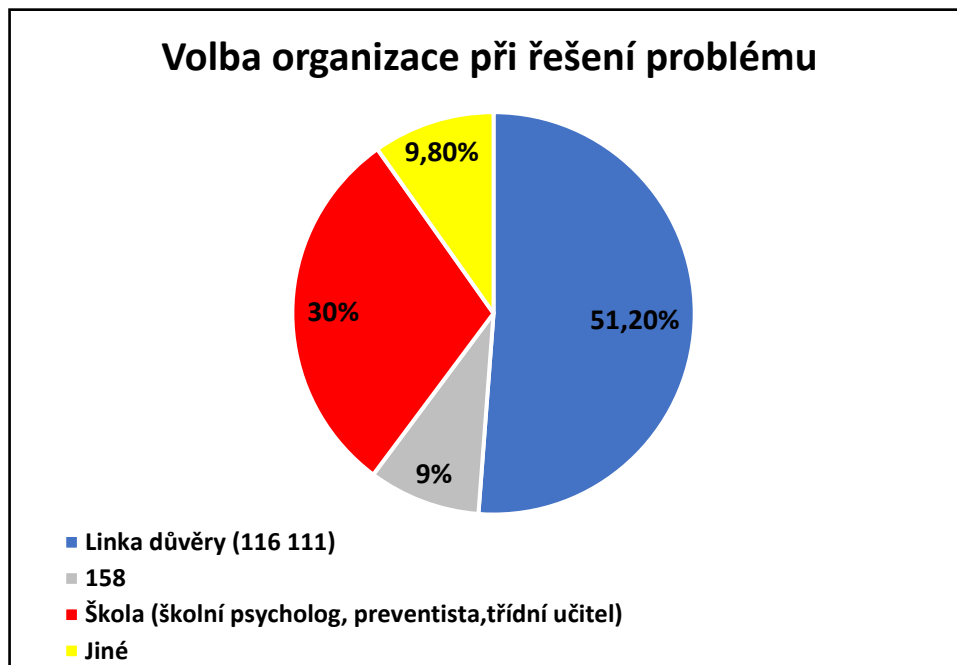


2.6.6 Volba organizace při řešení problému

Otázka č. 7 **Pokud bys měl problém, na kterou organizaci by ses spíše obrátil?**

Pokud by si respondenti museli jako formu pomoci vybrat jednu z uvedených organizací nebo zvolit zcela jinou možnost, přes polovinu respondentů, konkrétně 51,20 %, by se obrátilo na pomoc Linky důvěry, jako další nejčastější možnost pomoci by využili pomoc školy, konkrétně školního psychologa, preventisty, případně třídního učitele, ve 30 %. 9 % respondentů by se obrátilo na linku 158 a 9,80 % by zvolilo zcela jinou možnost řešení, přičemž většina odpovědí při zvolení možnosti JINÉ zněla tak, že by se respondenti na nikoho a na žádnou organizaci neobrátili.

Graf 12: Volba organizace při řešení problému



2.7 Diskuze

V počáteční fázi, při stanovení výzkumných předpokladů, jsem vedla rozhovor s výchovnou poradkyní na Střední odborné škole Litvínov-Hamr, kde byl také celkový výzkum realizovaný. Dle rozhovoru s výchovnou poradkyní jsem si dále stanovila pět výzkumných předpokladů, které jsem chtěla potvrdit. Potvrzení všech výzkumných předpokladů se nenaplnilo, proto bych se ráda v této části zaměřila na detailnější popis výsledků a jejich srovnání s dostupnou literaturou.

1. výzkumný předpoklad: Lze předpokládat, že se žáci maturitních oborů lépe orientují v pojmech spadající do problematiky krize než jejich vrstevníci studující učební obor.

Ke stanovení tohoto výzkumného předpokladu došlo na základě vlastních dosavadních zkušeností, které se týkají komunikace se žáky učebních a maturitních oborů. V obecné rovině by se dalo říct, že žáci, kteří studují maturitní obor, se lépe orientují v obecných odborných pojmech než žáci učebních oborů. Tato skutečnost může vzniknout například vlivem maturitních zkoušek, kde jsou na žáky maturitních oborů kladeny větší nároky na obecný přehled týkající se různých témat. V našem výzkumném šetření se tento výzkumný předpoklad nepotvrdil. Z výsledků zaznamenaných výše si vyplývá, že v první otázce, která je orientována spíše obecně, většina respondentů udává možnost odpovědi takovou, že pojmu (životní) krize rozumí. Ovšem při další otázce 76 % respondentů uvádí, že pojem krize a vážná životní situace nemají stejný význam. Za vážnější pokládá 75,10 % vážnou životní situaci. Tato skutečnost může být dána formulací pojmu. Pojem vážná životní situace v sobě již určitou vážnost zahrnuje, proto mohou žáci tento pojem pokládat za vážnější nežli pojem krize.

2. výzkumný předpoklad: Lze předpokládat, že více jak čtvrtina žáků se setkala s těžkou životní situací.

Celkově se s vážnou životní situací setkala 47,50 % respondentů. Touto skutečností se nám potvrzuje druhý výzkumný předpoklad. V této době, která je velmi rychlá a uspěchaná, jsou na lidi kladeny vysoké nároky. V období dospívání jsou jedinci ještě více ohroženi propuknutím a řešením vážné životní situace. K vnějším faktorům, kterými jsou dospívající ohroženi, jako je tlak školy, rodiny, ale také obecné společnosti, se přidávají vnitřní faktory, kterými mohou být citová nestabilita, nezakotvenost, obtížná regulace

emocí a dosud nezvládnutá vlastnost cílevědomé sebekontroly. Všechny tyto skutečnosti ovlivňují dospívajícího jedince, tak se může stát náchylnější ke vzniku a následnému řešení vážných životních situací. Za další faktor můžeme pokládat zkušenosti, které mladý člověk teprve sbírá a načerpává. Nedostatečné množství zkušeností může vést k pomalému a zdánlivě nepřekonatelnému řešení této situace.

Tuto skutečnost uvádí také v knize *Krizová intervence* v kapitole *Krizová intervence u dospívajících* Lorenc: „*Dospívání je důležité vývojové období, charakterizované změnami tělesnosti, vytvořením vztahů mimo původní rodinu a hledáním profesní identity. Krize v dospívání se může projevovat obrazy specifickými pro toto období.*“⁶⁰

K tomuto výzkumnému předpokladu bychom také mohli dodat zajímavá fakta vyplývající z diplomové práce od Bc. Kateřiny Hromádkové z Masarykovy univerzity⁶¹. Nejčastější krizí v dospívání, kterou prošli respondenti této práce, byl rozvod rodičů a následně navázání nového vztahu, popřípadě uzavření nového sňatku rodiče s novým partnerem. V dotazníkovém šetření této práce sice nebyla zahrnuta otázka týkající se typu prožívané krize, můžeme se tedy domnívat, že by alespoň část respondentů uvedla stejnou možnost vzniku a řešení krize i v tomto dotazníku. Jelikož dle výše zmíněné citace je dospívání vývojové období typické pro utváření vztahu mimo původní rodinu, je důležité brát na vědomí, že pokud rodina netvoří pevný základ a oporu dospívajícího, není jednoduché, v některých případech ani možné, vytvářet vztahy mimo ni, touto skutečností může dojít k deprivaci, tedy neuspokojení potřeb a následně k počátkům vzniku krize.

3. výzkumný předpoklad: Dle předvýzkumu lze předpokládat, že se větší část žáků při řešení závažných problémů obrátí na pomoc lidí ve svém okolí než na odbornou pomoc organizací zabývajících se krizovou intervencí ve svém okolí.

Celkem by se 91,20 % respondentů obrátilo při řešení problému na pomoc blízkého okolí, pouze 1,60 % respondentů by se obrátilo na pomoc organizace. Tato skutečnost se potvrdila dle stanovených výzkumných předpokladů. Rodina by měl být tvořena členy,

⁶⁰ LORENC, Jan. *Krizová intervence u dospívajících*. In VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

⁶¹ HROMÁDKOVÁ, Kateřina. *Krize v dospívání s odstupem let* [online]. Brno 2018. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. RNDr. Mgr. Alice Prokopová, Ph.D. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/tt7l8/DP.pdf>

kteří si navzájem věří a pomáhají. Měla by představovat stabilní jednotku v tomto světě. Právě na rodinu bychom se v takových situacích měli prvotně obracet a žádat ji o pomoc. Jsou také situace, ve kterých si ani členové rodiny nebudou, nebo nemohou vědět rady, ale stále nám mohou pomoci vyhledat odbornou pomoc a poskytnou alespoň potřebnou oporu pro tuto situaci. Problémem se může stát věk dospívajících, kdy za ně stále zodpovídají zákonní zástupci. Ti, pokud zjistí takovou situaci, mohou vyhledat odbornou pomoc, často se ale může stát, že bez vědomí dospívajícího. Takového řešení není ovšem efektivní. Při eventuálním domácího násilí, by se žáci mohli raději obrátit na odbornou pomoc a zajistit si tak absolutní diskrétnost, nepodávání žádných informací rodičům, nebo úřadům. Také mohou preferovat způsob anonymní pomoci.

Jak uvádí Špatenková ve své knize: *„Impulz k vyhledání odborné pomoci může ovšem přijít také od rodičů nebo jiných vychovatelů. Jestliže v tomto ohledu uchopí rodiče iniciativu do svých rukou, je důležité, aby problémy nebyly projednávány za zády dospívajícího, ale nejlépe v kontextu práce s celou rodinou. Problémy adolescence nemohou být vyřešeny bez aktivní participace dospívajícího.“*⁶²

4. výzkumný předpoklad: Lze předpokládat, že se bude lišit způsob vyhledání pomoci u jednotlivých skupin. Skupiny žáků maturitních oborů budou hledat pomoc spíše v blízké rodině, skupina žáků učebního oboru bude hledat pomoc mezi svými kamarády.

Dle rozhovoru s výchovnou poradkyní jsem stanovila tento výzkumný předpoklad, a to na základě faktu, že žáci učebních oborů nemají takové penzum učení a vyučovacích hodin jako žáci maturitních oborů, tím vzniká větší možnost trávení volného času s přáteli mimo školu, což je pro dospívající věk klíčové. Na základě této skutečnosti jsem určila tu možnost, že je pravděpodobnější, že žáci učebních oborů budou více vyhledávat pomoc mezi svými kamarády a žáci maturitních oborů v rodině. Podle grafu (viz Graf 10) je výsledek takový, že u maturitního oboru byl tento předpoklad pravdivý. Na pomoc rodiny by se obrátilo celkem 66,60 % respondentů z maturitního oboru. Stanovený

⁶² ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krise: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. Psyché [Grada]. ISBN 80-247-0586-9.

výzkumný předpoklad pro učební obor se nepotvrdil. Na kamarády by se obrátilo pouze 31,40 % respondentů studujících učební obor.

Tento výsledek se může stát zajímavým faktem. Jak ve své knize uvádí Špatenková: „*Dospívající často zaujímá vůči dospělým pozici „opozičního postoje vůči všem a téměř všemu.“ „Zajímá se o nové, jiné věci, jiné hodnoty, má jiné vzory a modely chování, poslouchá jinou hudbu, chce být jiný než jeho rodiče, než dospělý vůbec atd.“*

Při tomto faktu je zajímavé, že by se většina žáků ať už maturitních či učebních oborů právě v tomto vývojovém období dospívání obracela s problémy právě na rodinu. Můžeme z toho také vyplynout, že pro ně rodina tvoří pevnou oporu a základ i při tomto nelehkém vývojovém období a stále vědí, že i když rodiče či dospělý v rodině mohou zaujímat jiný názor či postoj, jsou to právě oni, kteří jim poskytnou oporu a pomoc.

5. výzkumný předpoklad **Lze předpokládat že pouze většina žáků obou skupin zná organizace, které se zabývají krizovou intervencí a pomocí lidem v nouzi.**

Výsledky pátého výzkumného předpokladu odrážejí také úroveň primární prevence. Žáci vědí, kam se se svými problémy obrátit, kde jim bude poskytnuta náležitá pomoc, pokud se například bojí řešit problém v rodině, nebo si rodina neví rady a je potřebné vyhledat odbornou pomoc. Většina žáků obou studijních oborů, přesněji 74 %, zná organizace zabývající se pomocí lidem ve vážné životní situaci. Pouze 26 % z celkového počtu respondentů takovéto organizace nezná a nemá o nich povědomí. Pokud by si respondenti museli jako formu pomoci vybrat jednu z uvedených organizací nebo zvolit zcela jinou možnost, přes polovinu respondentů by se obrátilo na pomoc Linky důvěry, dále by využili pomoc školy, konkrétně školního psychologa, preventisty, případně třídního učitele. Zbývající respondenti by se obrátili na linku 158, nebo by zvolili zcela jinou možnost řešení, přičemž většina odpovědí zněla tak, že by se na nikoho a na žádnou organizaci neobrátili.

Preference možnosti Linky důvěry mezi výběrem dalších organizací by mohla vyplývat z již výše zmíněné informace, že tento druh pomoci zajistí žákům absolutní diskrétnost nepodávání žádných informací rodičům, nebo úřadům. Také mohou preferovat způsob anonymní pomoci. Jak jsme již zmínili, období dospívání je velmi citlivou záležitostí pro každého jedince a každý toto období prožívá po svém. Někdy je jistě jednodušší řešit svůj

problém s cizí osobou, která v jejich životech nezaujímá důležitou roli. Nemají spolu vybudovaný žádný dosavadní vztah, pracovník linky důvěry řeší s klientem pouze problém, což může být žákovi sympatičtější. Když například žák přijde za pedagogickým pracovníkem, školním psychologem nebo preventistou, často zde může hrát roli subjektivní pohled dané osoby, i když by tomu tak být nemělo. Ze strachu žáka, že by se informace mohly rozšířit mezi spolužáky, raději zvolí pro něj příjemnější a anonymizující možnost pomoci.

Dle mého názoru je výzkum dobrým ukazatelem dané problematiky i přesto, že se některé výzkumné předpoklady nepotvrdily, ukázaly nám, že jsou děti velmi dobrým způsobem informováni o krizích a jejich možném řešení. Je užitečné zjistit, že i v období dospívání stále žáci chápou svou rodinu jako pevný bod, na který by se obraceli při řešení problému. Znají také organizace, které jim mohou poskytnou odbornou pomoc, na kterou například rodina nemusí dosáhnout. Určitě by bylo zajímavé tento výzkum dále rozvíjet a zaměřit se na detailnější otázky, které by nám vypověděly ještě více o dané problematice.

ZÁVĚR

Záměrem práce bylo zjistit, zda žáci středních škol mají alespoň obecné povědomí o krizích a jejich možném řešení. Zjistit, jakým způsobem chápou pojem krize a zda mu opravdu rozumějí. Dále zjistit, zda krizovou situaci již ve svém životě prožili. Jaké možnosti pomoci by při takovéto situaci využili, pokud by využili pomoc organizace, jakou by preferovali. V teoretické části došlo ke zpracování odborné literatury. Při následném stanovování výzkumných předpokladů jsem nejprve vedla rozhovor s výchovnou poradkyní střední školy, kde následně probíhal i samotný výzkum. Na základě rozhovoru jsem si stanovila pět výzkumných předpokladů, které jsem chtěla potvrdit či vyvrátit pomocí dotazníku. Dotazník (viz Příloha 1) byl kvůli současné pandemické situaci rozposlán elektronickou formou. Po obdržení veškerých odpovědí jsem se mohla pustit do jejich analýzy a vyhodnocení výzkumných předpokladů, které tvořily východisko pro celkový cíl mé práce.

Mohu konstatovat, že z výzkumu vyplynulo mnoho zajímavých informací. V obecné rovině se žáci dobře orientují v pojmu krize i možných formách jejího řešení. Více jak čtvrtina žáků se již s vážnou situací setkala, ale stále větší polovina se této situaci vyhnula. Pokud by ovšem krizovou situaci zažívali a řešili, obraceli by se spíše na pomoc rodičů, než na pomoc kamarádů a organizace. Pokud by situace vyžadovala pomoc organizace, nejčastěji by to byly Linky důvěry.

Z obecného hlediska by tato práce mohla pomoci k rozšíření povědomí o krizích a jejich možném řešení u žáků středních škol. Dále informovat čtenáře o důležitosti a způsobech řešení možné krize. Bakalářská práce by mohla přinést podklad pro rozvoj zkoumání dané problematiky. Určitě by bylo zajímavé tento výzkum dále rozvíjet například v rámci diplomové práce a zaměřit se na detailnější otázky, které by nám poskytly více informací o dané problematice v celkovém kontextu práce. Z globálního pohledu si myslím, že byl výzkum realizovaný správnou formou a dosáhlo se tak dobrých a vypovídajících výsledků.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BAŠTECKÁ, Bohumila. a kol. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. Str. ISBN 80-71783-03-X.

JEDLIČKA, Richard. *Děti a mládež v obtížných životních situacích: nové pohledy na problematiku životních krizí, deviací a úlohu pomáhajících profesí*. Praha: Themis, 2004. ISBN 80-7312-038-0.

KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Praha: Portál, 2000. Spektrum (Portál). ISBN isbn80-7178-365-x.

KLIMPL, Petr. *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-324-3.

KNOTOVÁ, Dana. *Školní poradenství*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4502-2.

LORENC, Jan. *Krizová intervence u dospívajících*. In VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

MATOUŠEK, Oldřich. A kol., *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8.

MLČÁK, Zdeněk. *Emergentní psychologie a krizová intervence*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2005. ISBN 80-7368-036-X.

MARKOVÁ, Eva, Martina VENGLÁŘOVÁ a Mira BABIAKOVÁ. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, 2006. Sestra (Grada). ISBN 80-247-1151-6.

MUDr. VOKURKA, M., *Praktický slovník medicíny*. Vyd. 2. Praha: Maxdorf 1995. ISBN 80-85800-27-6.

ROWATT, G. W. *Adolescents in crisis*. Kentucky: Westminster John Knox Press, 2001. ISBN 0-664-22334-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*: přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. a kol., *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché. ISBN 978-80-247-2624-3.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence: průběh krize, psychologická první pomoc, proces krizové intervence, krize jako šance a/nebo ztráta*. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5327-0.

THOM, R. Krize a katastrofa. In: *Pojem krize v dnešním myšlení*. Praha: Filosofický ústav ČSAV, 1992. ISBN 80-7007-034-X.

VODÁČKOVÁ, Daniela. a kol., *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.0.

VYMĚTAL, J. *Duševní krize a psychoterapie*. Vyd. 1. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. 88 s. ISBN 80-901773-4-4.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

HROMÁDKOVÁ, Kateřina. *Krize v dospívání s odstupem let* [online]. Brno 2018. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. RNDr. Mgr. Alice Prokopová, Ph.D. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/tt718/DP.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník.....	57
--------------------------	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Tabulka životních událostí.....	13
Tabulka 2: Model krizové intervence dle Golanové	22
Tabulka 3: Srovnání forem krizové intervence	23

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Struktura respondentů dle věku a pohlaví	34
Graf 2: Struktura respondentů dle studijního zaměření	34
Graf 3: Chápání pojmu životní krize – celek	36
Graf 4: Chápání pojmu životní krize – dle oboru	37
Graf 5: Význam pojmů vážná životní situace a krize – celek	38
Graf 6: Význam pojmů vážná životní situace a krize – dle oboru	39
Graf 7: Která ze situací je podle respondentů vážnější	40
Graf 8: Setkání s vážnou životní situací.....	41
Graf 9: Pomoc při řešení problému	42
Graf 10: Pomoc při řešení problému – dle oboru.....	43
Graf 11: Povědomí o organizacích zabývajících se pomocí lidem ve vážné životní situaci	44
Graf 12: Volba organizace při řešení problému	45

Příloha 1: Dotazník

Vzhledem k současné pandemické situaci jsem dotazník respondentům zprostředkovala za pomoci webových stránek <https://docs.google.com/forms/u/0/>. Dle původního plánu, měl být dotazník zprostředkován ve škole v osobní formě setkání s žáky.

Dobrý den,

jsem studentkou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích v oboru Speciální pedagogika. Svou bakalářskou práci jsem zaměřila na téma krizové intervence, a to konkrétně u žáků maturitních a učebních oborů. Mým cílem je co nejlépe zmapovat orientaci žáků v tomto tématu, zda už takovou situaci řešili a kam by se v případě řešení takové situace obrátili.

Dotazník je zcela anonymní a slouží pouze ke studijním účelům, žádné informace nebudou zneužity. Předem Vám chci poděkovat za jeho vyplnění, bez něhož bych nemohla realizovat svůj výzkum a tím pádem dokončit bakalářskou práci.

S pozdravem a přáním pevného zdraví,

Eva Pivničková.

1) Jsi:

- a) Dívka
- b) Chlapec

2) Kolik ti je let:

- a) 15
- b) 16
- c) 17
- d) 18
- e) 19
- f) Více než 19 let

- 3) Studuješ:
- a) Maturitní obor
 - b) Učební obor
- 4) Rozumíš pojmu (životní) krize?
- a) Ano
 - b) Ne
- 5) Myslíš si, že pojmy vážná životní situace a krize mají stejný význam?
- a) Ano
 - b) Ne
- 6) Pokud si v předchozí otázce zvolil/a možnost odpovědi NE, označ, která ze situací je podle tebe vážnější:
- a) Vážná životní situace
 - b) Krize
- 7) Setkal si se s vážnou životní situací?
- a) Ano
 - b) Ne
- 8) Pokud zažíváš nějaký problém obrátíš se na:
- a) Rodinu
 - b) Kamarády
 - c) Organizaci
 - d) Jiné
- 9) Pokud si v předchozí otázce zvolil/a možnost odpovědi JINÉ, uveď konkrétní příklad, kam by si se při řešení vážné životní situace obrátil/a:

10) Znáš nějaké organizace zabývající se pomocí lidem ve vážné životní situaci?

a) Ano

b) Ne

11) Pokud bys měl/a problém, na kterou organizaci by ses spíše obrátil/a?

a) Linka důvěry (116 111)

b) 158

c) Škola (školní psycholog, preventista, třídní učitel)

d) Jiné

12) Pokud si v předchozí otázce zvolil/a možnost odpovědi JINÉ, uveď konkrétní příklad organizace, kam by si se při řešení vážné životní situace obrátil:
