Pojem kríza by sme mohli vyjadriť aj určitým prechodným stavom vnútornej nerovnováhy, ktorá je ovplyvnená vonkajšími (nepriaznivé životné udalosti), ale aj vnútornými činiteľmi (napr. dlhodobo prítomné traumatizujúce situácie). Napr. Thom (1992) tvrdí, že v kríze sa môže ocitnúť človek vtedy, keď zlyhávajú alebo sú oslabené regulatívne mechanizmy jedinca, pričom tento stav samotný jedinec vníma ako ohrozenie vlastnej existencie. Teaterová (2010, s. 198) zdôrazňuje, že kríza je subjektívny výraz, pretože tú istú udalosť môže jedna osoba považovať za krízovú, iná osoba ju však zvládne vlastnými schopnosťami.

V psychológii je v tejto súvislosti dôležitý koncept *copingu*. Podľa psychologického slovníka ide o schopnosť človeka vyrovnať sa s nárokmi, ktoré sú na neho kladené, prípadne zvládať nadlimitnú záťaž. Môže mať pritom podobu zmeny vnímania situácie alebo zmeny postoja (Hartl, Hartlová, 2009, s. 88).

Kríza

subjektívna odpoveď na stresujúce alebo traumatické životné udalosti alebo sériu udalostí, ktoré sú osobou vnímané ako nebezpečné, hrozivé alebo extrémne znepokojujúce, ktoré nedokáže zvládať použitím tradičných copingových stratégií

(Roberts, Yeager, 2009 In Teater, 2010, s. 198)

Kríza môže byť vyvolaná akoukoľvek intenzívnou stresujúcou alebo traumatickou udalosťou, v ktorej jednotlivec nemá dostatok vlastných síl a schopností na jej zvládanie a efektívne vyrovnanie sa s prebiehajúcimi problémami (Eaton, Roberts, 2009 In Teater, 2010, s. 196).

Kríza je iniciovaná kombináciou troch vzájomne súvisiacich faktorov (Rapoport, 1962 In Teater, 2010, s. 198):

1. stresová alebo nebezpečná udalosť;
2. individuálne vnímanie tejto udalosti;
3. schopnosť jednotlivca používať copingové mechanizmy a zdroje na zvládanie tejto udalosti.

Niektorí autori, ako napríklad Vodáčková (2002), zastávajú názor, že bez prítomnosti krízy by nebolo možné dosiahnuť životnú zmenu, určitý posun alebo zrenie vo vývine jedinca. Podobne aj Navrátil (2001, s. 115) ju predstavuje ako šancu na zmenu a vývoj, slovami Jaspersa (1965) „príležitosť vziať život do vlastných rúk a zmeniť ho".

Takýmto chápaním sa sekundárny význam termínu akoby vrátil k pôvodnému významu. Mohli by sme teda spoločne tvrdiť, že kríza vedie k určitej zmene správania, postojov, vedie k novým skúsenostiam, ktoré môžu mať pozitívny, ale aj negatívny význam. Krízu nepovažujeme za chorobu alebo patologický stav, odráža snahu, proces, postupy jedinca vyrovnať sa s náročnou životnou situáciou. Podľa Matouška (2008a, s. 90-91) jestvujú tri všeobecné vonkajšie **spúšťače krízy**:

1. *strata* (napr. blízkej osoby, domova);
2. *zmena* (napr. spoločenského postavenia, vlastníckeho stavu);
3. *nutnosť voľby* (zvyčajne medzi dvoma rovnako žiaducimi alebo rovnako nežiaducimi možnosťami).

V oblasti sociálnej práce by sme mohli vymenovať množstvo konkrétnych podnetov, ktoré krízu môžu vyvolať a zároveň si vyžadujú intervenciu sociálneho pracovníka. Najčastejšie ide o situácie, ktoré sú vyvolané (Schavel, Mátel In Mátel, Oláh, Schavel, 2011, s. 152):

- výskytom akéhokoľvek násilia, napr. agresívneho správania, domáceho násilia, sexuálneho zneužívania a týrania v rodine;
- stratou blízkej osoby, či už úmrtím blízkeho člena rodiny alebo rozvodom/rozchodom s dlhoročným manželom/partnerom;
- stratou zamestnania, zlými ekonomickými pomermi v rodine;
- stratou bývania, ktorá je dôsledkom prírodnej katastrofy, či inej nepriaznivej okolnosti;
- zdravotnými problémami, nepriaznivým zdravotným stavom;
- zmenou sociálneho statusu v pracovnom a inom sociálnom prostredí (napr. odchodom do dôchodku) a pod.

V odbornej literatúre je najčastejšie uvádzaná **typológia kríz** podľa Baldwina (In Vodáčková, 2002), ktorý charakterizuje krízy z hľadiska ich závažnosti:

➢ SITUAČNÉ krízy – vznikajú nepredvídateľnou udalosťou alebo nepredvídateľným stresom. Závažnosť je určená subjektívnym náhľadom na situáciu a dostupnosťou vyvažujúcich faktorov. Patrí sem napríklad smrť blízkej osoby, katastrofa, strata zamestnania, náhla zmena zdravotného stavu vplyvom úrazu – trvalá invalidita alebo aj zmena postavenia v zamestnaní.