

# Krize Müdahale ve Kriz Danışmanlığı

---

Editör: Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR



Editör: Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

## KRİZE MÜDAHALE VE KRİZ DANIŞMANLIĞI

ISBN 978-625-6357-48-8

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Aralık 2022, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya  
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım AŞ  
Saray Mah. 126. Cad. No: 20/A  
Kazan/ANKARA  
Tel: (0312) 802 00 53-54

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 49180

### **İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

Krizlerin tarihi insanlık kadar eski zamanlara dayanmasına rağmen kriz olgusunun sistemli bir şekilde incelenmeye başlaması aslında yakın zamanlardır. Bu gecikme diğer danışmanlık alanlarına göre krize müdahale alanında daha çok yol kat edilmesi gerektiği anlamına gelmektedir. Nitekim bu konuda yeterli düzeyde krize müdahale uygulamalarının olmaması, kriz durumlarında bireylerde ortaya çıkan psikolojik destek ihtiyacının yeterince karşılanamaması ve etkili yardım sunulamaması krizlerin etkilerinin uzun dönemde de devam etmesine neden olmaktadır.

Günümüzde yaşanan kriz durumlarına yönelik giderek artan krize müdahale ve kriz danışmanlığı ihtiyacı başta ruh sağlığı alanında olmak üzere diğer alan çalışanlarını daha fazla araştırma ve uygulama yapmaya yöneltirken, profesyonel danışmanlara duyulan ihtiyacı da artırmıştır. Bu kapsamda, krizler ve etkileri ile başa çıkmada bireylere sunulacak yardım süreci özellikle ruh sağlığı çalışmalarının en temel konularından birisi haline gelmiştir. Krize müdahale, kriz öncesinden başlayan ve kriz sona erdikten sonrada krizin etkilerini azaltmaya yönelik müdahaleleri de içeren özel bir danışmanlık türü olarak görülmektedir. Krizler doğası gereği hızlı ve etkili bir müdahale sürecini içerirken, farklı kriz durumları ve farklı gelişim dönemleri için özel danışmanlık becerilerini kullanmayı gerektirmektedir. Bu nedenle başta psikolojik danışman adayları ile diğer ruh sağlığı alanlarında öğrenim gören adayların ve uzmanların krize müdahale ve kriz danışmanlığı becerilerini kazanmaları oldukça önemlidir.

Bu kitabın amacı, giderek artan kriz durumları ile başa çıkmada bireylere ihtiyaç duydukları kriz danışmanlığını sunabilecek uzmanlar yetişmesine katkı sağlamak, krize yönelik araştırmaları desteklemek ve kriz danışmanlığı alanında kaynak oluşturmaktır. Kitabımızın bu alanda kendini geliştirmek isteyen uzmanlara ve araştırmacılara yeni bakış açısı kazandırması dileğiyle. Kitapta emeği geçen ve katkı sağlayan tüm yazarlarımıza sonsuz teşekkürler.

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR  
ORCID No: 0000-0001-8536-3625

Aralık 2022

Burdur



# BÖLÜMLER VE YAZARLARI

**Editör:** Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

## 1. Bölüm: Krizin Doğası ve Kapsamı

*Doç. Dr. Zöhre KAYA*, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-9211-3632

*Uzm. Psk. Danışman Ferdi YAĞAN*, Yüksekova BİLSEM

ORCID No: 0000-0002-6826-1288

## 2. Bölüm: Krize Müdahale ve Kriz Psikolojik Danışmanlığı

*Dr. Öğr. Üyesi Ayça BÜYÜKCEBEÇİ*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-0667-6808

## 3. Bölüm: Kriz Danışmanlığı ve Krize Müdahale Kuramları

*Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS*, Bartın Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-9610-4562

## 4. Bölüm: Afetlerde Krize Müdahale ve Kriz Danışmanlığı

*Uzm. Psk. Dan. Anıl KELEŞ*, Isparta Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ORCID No: 0000-0002-1015-7015

*Prof. Dr. Özlem TAGAY*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-9821-5960

## 5. Bölüm: Çocuk ve Ergenlerle Krize Müdahale

*Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-8536-3625

## 6. Bölüm: Ergen İntiharlarında Krize Müdahale Süreci

*Uzm. Psk. Danışman Gökçe Aysu AKYÜZ UÇAR*, MEB

ORCID No: 0000-0002-7798-1818

*Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-8536-3625

## 7. Bölüm: Ailede Kayıp ve Yas Sürecinde Müdahaleler

*Dr. Öğr. Üyesi Buket ŞİMŞEK ARSLAN*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-1731-4471

## 8. Bölüm: Ailelerle Okul Temelli Krize Müdahale

*Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU*, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-0953-2922

*Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE*, Konya, Selçuklu İlçe MEM

ORCID No: 0000-0002-8436-2169

*Arş. Gör. Muhammed Ali AĞCA*, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-8598-8887

*Başöğretmen Hülya AVŞAROĞLU*, Konya, Meram İlçe MEM

ORCID No: 0000-0003-0643-4638

**9. Bölüm: Covid-19 Pandemi Sürecinde Krize Müdahale ve Psikolojik İlk Yardım**

*Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-8536-3625

*Psk. Dan. Fehim SAYGILI*, Milli Eğitim Bakanlığı Antalya-Kepez

ORCID No: 0000-0002-5283-0351

**10. Bölüm: Krize Müdahalede Çözüm Odaklı Yaklaşım**

*Uzm. Psk. Dan. Osman CIRCIR*, MEB

ORCID No: 0000-0002-7847-9205

*Psk. Dan. Prof. Dr. Özlem TAGAY*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-9821-5960

**11. Bölüm: Kriz Danışmanlığı ve Etik İlkeler**

*Dr. Öğr. Üyesi Ayça BÜYÜKCEBECİ*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-0667-6808

*Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ORCID No: 0000-0001-8536-3625

## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

### 1. BÖLÜM KRİZİN DOĞASI VE KAPSAMI

Giriş.....	2
Kriz Nedir?.....	2
Kriz Çalışmalarının Tarihçesi.....	4
Krizin Doğası.....	6
Travma Kavramı.....	8
Akut Stres Tepkisi.....	9
Akut Stres Bozukluğu (ASB).....	10
Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).....	11
Kriz Durumunu Olağan Gerilimden Ayıran Özellikler.....	15
Belli Başlı Kriz Türleri.....	16
Gelişimsel Krizler.....	17
Durumsal (Travmatik) Krizler.....	18
Kompleks Krizler.....	19
Kriz Anında Beyin Fizyolojisi ve Belleğin Çalışma Sistemi.....	20
Bir Vak'a Örneği.....	22
Özet.....	23
Kaynakça.....	23

### 2. BÖLÜM KRİZE MÜDAHALE VE KRİZ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI

Giriş.....	26
Kriz Müdahale ve Kriz Danışmanlığı.....	26
Kriz Danışmanlığını Uzun Dönemli Psikolojik Danışmadan Ayıran Özellikler.....	28
Kriz Danışmanlığı Becerileri.....	29
Kriz Danışmanlarına Yönelik Stratejiler.....	30
Kriz Müdahalede İlkeler ve Krize Müdahale Aşamaları.....	33
Kriz Müdahalede İlkeler.....	33
Kriz Müdahale Aşamaları.....	35
1. Basamak: Bir Çalışma İlişkisi Oluşturma/ Değerlendirme.....	37
2. Basamak: Problemin Tanımlanması.....	40
3. Basamak: Destek Sağlama ve Alternatiflerin Belirlenmesi.....	40
4. Basamak: Değişim Konusunda Danışana Yardım Etmek.....	42
5. Basamak: İzleme ve Sevk Etme.....	43

Krize Müdahalede Danışmanların Dikkat Etmesi Gereken Önemli Faktörler ....	44
Erken Müdahale ve Önemi .....	45
Özet .....	46
EK 1. Kriz Acil Durum Değerlendirme Sistemi.....	47
Kaynakça.....	50

### 3. BÖLÜM

#### KRİZ DANIŞMANLIĞI VE KRİZE MÜDAHALE KURAMLARI

Giriş.....	54
Krize Danışmanlığı Kuramları .....	55
1. Temel Kriz Kuramı .....	55
2. Bilişsel İşleme Kuramı .....	56
3. Uygulamalı Kriz Teorisi .....	58
4. Kaos Teorisi .....	59
5. İnsancıl Kuram .....	59
6. Psikolojik İlk Yardım Kuramı.....	60
7. Psiko-analitik Kuram.....	62
8. Çözüm Odaklı Terapi.....	62
Vaka Örneği .....	67
Özet .....	68
Kaynakça.....	68

### 4. BÖLÜM

#### AFETLERDE KRİZE MÜDAHALE VE KRİZ DANIŞMANLIĞI

Giriş.....	72
Kavramsal Çerçeve.....	72
Afetlerin Bireysel ve Toplumsal Sonuçları .....	75
Afetlerin Gelişim Aşamaları .....	80
Covid-19 Salgınına İlişkin Uyarlanmış Örnek Bir Afet Gelişimi.....	83
Afetlerde Riskli Gruplar .....	84
Afetlerde Kriz Danışmanlığı.....	88
Afetlerde Kriz Danışmanlığı ve Krize Müdahale Modelleri.....	90
1. ACT Modeli.....	90
2. Roberts'ın 7 Aşamalı Kriz Müdahale Modeli .....	91
3. Psikolojik İlk Yardım (PİY) .....	92
4. Psikolojik Bilgilendirme (Debriefing) .....	93
5. Dinle, Korum, Bağlan (Listen-Protect-Connect/LPC).....	93
6. Kritik Olay Stres Bilgi Alma (CISD) .....	94
7. Akut Travmatik Stres Yönetimi Modeli .....	95



Özet .....	97
Kaynakça.....	98

## 5. BÖLÜM

### ÇOCUK VE ERGENLERLE KRİZE MÜDAHALE

Giriş.....	104
Çocukların Kriz ve Travmatik Olaylara Verdikleri Stres Tepkileri .....	104
Kriz ve Travmalarda Çocuklar İçin Risk Faktörleri.....	108
Kriz ve Travma Sonrası Çocuk ve Ergenlerle Çalışma İlkeleri .....	109
Kriz Durumlarında Çocuklarla Kullanılabilecek Stratejiler ve Uygulamalar .....	112
Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı (PİY-Okul).....	115
Okulda PİY Uygulama Süreci.....	115
1. PİY Okul Müdahale Seçenekleri İçin Bilgi Toplama Rehberi .....	115
2. Stres Tepkileri Hakkında Temel Bilgiler Verilmesi .....	118
3. Öğrencilerle Acil Durumlar Sonrasında Yaşanan Fiziksel ve Duygusal Tepkiler Hakkında Konuşmak .....	119
4. Acil Durumla Baş Etmekte Güçlük Çeken ve Daha Fazla Destek İhtiyacı Olan Öğrencilerin Belirlenmesi ve Tepkilerinin İzlenmesi .....	119
5. Başa Çıkma Becerilerini Desteklemek .....	120
6. Gevşeme/Rahatlama/Dengelemeyi Sağlamak .....	120
7. Topraklama Tekniği ile Dengeleme Uygulaması .....	122
Kriz Durumlarında Okullar İçin Öneriler .....	122
Okul Yöneticileri İçin Temel İlk Adımlar .....	123
Öğretmenler ve Okul Ruh Sağlığı Profesyonelleri İçin Temel İlk Adımlar .....	124
Özet .....	125
Kaynakça.....	125

## 6. BÖLÜM

### ERGEN İNTİHARLARINDA KRİZE MÜDAHALE SÜRECİ

Giriş.....	128
Ergen İntiharlarının Doğası.....	128
Ergenlik Dönemi İntiharlarında Risk Faktörleri.....	129
İntiharı Önleme.....	134
İntiharı Önlemeye Kapsamlı Bir Yaklaşım .....	135
Ergen İntiharlarında Krize Müdahale Yaklaşımları.....	138
1. Okul Temelli Müdahale Programları .....	139
2. Ekolojik Temelli Müdahaleler .....	141
3. Seçim Kuramına Dayalı Müdahaleler .....	142

4. Bütünleyici Müdahale Yaklaşımı .....	142
5. Bilişsel Davranışçı Müdahaleler .....	143
İntiharda Krize Müdahale Planı .....	144
Özet .....	146
Kaynakça.....	147

## 7. BÖLÜM

### AİLEDE KAYIP VE YAS SÜRECİNDE MÜDAHALELER

Giriş.....	152
Yas Kavramı.....	152
Aile Sistemi Bakış Açısıyla Yas .....	152
Ailenin Yasa Tepkileri.....	153
Ailede Yasın Tarafları.....	154
Eşler .....	155
Çocuklar.....	155
Ebeveynler.....	156
Ailenin Yas Sürecine Uyumunu .....	157
Önleyici Müdahaleler .....	158
Sosyal Destekle İzleme .....	160
Yas Destek Grupları .....	161
Yas Danışmanlığı .....	162
Yas Terapisi.....	165
Yas Sürecinde Aile ile Çalışan Profesyonellerin Dikkat Etmesi Gerekenler.....	165
Özet .....	166
Kaynakça.....	167

## 8. BÖLÜM

### AİLELERLE OKUL TEMELLİ KRİZE MÜDAHALE

Giriş.....	170
Okullarda Krize Müdahale.....	170
Okul Krize Müdahale Ekiplerinin Oluşturulması .....	172
Okul Krize Müdahale Planının Oluşturulması .....	172
Gelişim Dönemlerine Göre Öğrencilerin Kriz Tepkileri .....	173
İlk Çocukluk Döneminde (3-6 Yaş) Kriz Tepkileri .....	174
İkinci Çocukluk Dönemi (7-11 Yaş) Kriz Tepkileri .....	174
Ergenlik Döneminde (12-18 Yaş) Kriz Tepkileri .....	175
Ailelerle Krize Müdahale Çalışmaları .....	175
Aile Krizleri Modelleri.....	178

a) ABCX Modeli.....	179
b) Bağlamsal Yaklaşım.....	180
c) Aile Sıkıntı Modeli.....	180
Farklı Kriz Durumlarında Aile Müdahaleleri .....	182
1. İhmal, İstismar ve Aile İçi Şiddet.....	182
2. Boşanma.....	183
3. İntihar .....	184
4. Kayıp ve Yas .....	185
5. Göç.....	186
6. Terör .....	187
7. Doğal Afetler .....	187
Çocukları Kriz Sürecinde Olan Ailelere Yönelik Öneriler .....	188
Özet .....	189
Kaynakça.....	190

## 9. BÖLÜM

### COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE KRİZE MÜDAHALE VE PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Giriş.....	196
Kriz ve Krize Müdahale.....	196
COVID-19 Pandemi Sürecinin Doğası ve Etkileri.....	197
COVID-19 Pandemisinin Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Etkileri.....	198
COVID-19 Sürecinde Psikolojik İlk Yardım .....	201
COVID-19 Sürecinde Çocuk ve Ergenlere Yönelik Çalışmalar.....	203
PİY Uygulayıcılarına ve Okul Psikolojik Danışmanlarına Öneriler .....	207
Özet .....	208
Kaynakça.....	208

## 10. BÖLÜM

### KRİZE MÜDAHALEDE ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM

Giriş.....	214
Krize Müdahale ve Çözüm Odaklı Yaklaşım.....	214
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi.....	215
Çözüm Odaklı Terapinin Temel İlkeleri .....	217
Krize Müdahale Aşamalarında Çözüm Odaklı Terapi Tekniklerin Kullanılması .....	218
Özet .....	227
Kaynakça.....	227

## **11. BÖLÜM**

### **KRİZ DANIŞMANLIĞI VE ETİK İLKELER**

Giriş.....	232
Psikolojik Danışmanlık Meslek Etiğini Kavramsal Temelleri .....	232
Etik İlkeler.....	235
Kriz Danışmanlığı ve Etik İnkilemler.....	239
Kriz Danışmanlığında Etik Karar Verme Becerileri.....	242
Travma ve Kriz Durumlarında Uyulması Gereken Etik Kurallar .....	244
Özet .....	245
Kaynakça.....	246
<b>Editör ve Yazarlar Hakkında.....</b>	<b>249</b>

# 1. BÖLÜM

## KRİZİN DOĞASI VE KAPSAMI

*Doç. Dr. Zöhre KAYA, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-9211-3632

*Uzm. Psk. Danışman Ferdi YAĞAN, Yüksekova BİLSEM*

ORCID No: 0000-0002-6826-1288

### **İçerik**

#### **GİRİŞ**

- Kriz Nedir?
- Kriz Çalışmalarının Tarihçesi
- Krizin Doğası
- Travma
  - Akut Stres Tepkisi
  - Akut Stres Bozukluğu
  - Travma Sonrası Stres Bozukluğu
    - Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Nedenleri
- Kriz Durumunu Olağan Gerilimden Ayıran Özellikler
- Belli Başlı Kriz türleri
  - Gelişimsel Krizler
  - Durumsal Krizler
  - Kompleks Krizler
- Kriz Anında Beyin Fizyolojisi ve Belleğin Çalışma Sistemi
- Bir Vak'a Örneği

#### **ÖZET**

#### **KAYNAKÇA**

## GİRİŞ

Bu bölümde, krizin tanımı, kriz çalışmalarının tarihçesi, krizin doğası, travma, akut stres tepkisi, akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğunun nedenleri, kriz durumunu olağan gerilimden ayıran özellikler, belli başlı kriz türleri, gelişimsel krizler, durumsal krizler, kompleks krizler, kriz anında beyin fizyolojisi ve belleğin çalışma sistemi başlıklarına yer verilmektedir.

### Kriz Nedir?

Köken olarak Yunancadan gelen kriz kavramı kelime olarak “*karar verme*” ya da “*dönüm noktası*” anlamına gelmektedir (Yıldırım, 2016). Günümüzde kriz kavramı hem olayları hem de bu olaylara karşı verilen öznel tepkileri tanımlamak için kullanılmaktadır (Webster ve Sandoval, 2013). Kriz kavramını sistematik olarak ilk tanımlayanlardan biri olan Gerald Caplan’a (1964) göre “*kriz bireyin tehlikeli bir durumla karşılaşması halinde kendisinde var olan başa çıkma stratejilerinin yetersiz kalmasıyla yaşanan bir psikolojik dengesizlik durumudur*”.

James ve Gilliland (2017) ise krizi “*tetikleyici bir olay ya da durumun algılanmasıyla bireyde başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kalması sonucunda dayanılmaz düzeyde yaşanan stres ya da zorluk durumu*” olarak tanımlamıştır. Kriz durumlarında bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarında bozulmalar yaşanabildiği, krizlerin çok boyutlu karmaşık yapısı olduğu, hızlı bir şekilde müdahale gerektiği, kriz öncesinden başlayan müdahale sürecinin önemli olduğu belirtilmektedir (Savi Çakar, 2021). Krize ilişkin tanımları ele aldığımızda krizin, genel olarak, bireylerde duygusal zorlanmalara yol açarak onların yaşam uyumlarını bozduğu, sınırlı süreli, beklenmedik ve olağanüstü durumları içerdiği vurgulanmaktadır.

Öte yandan krizlerin daha çok bireyi ya da toplumun küçük bir kitlesini etkilediği, daha geniş çapta toplulukları etkileyen benzer durumların afet olarak nitelendirildiği belirtilmektedir (Demirli vd., 2020). Her afetin aynı zamanda bir krizi barındırdığı söylenebilir. Ayrıca krizlerin iyi yönetilememesi durumunda ise büyüyerek bir afete dönüşmesinin de olası olduğu görülmektedir. Bu bağlamda kriz yönetimi, afet ya da acil durumlar sonrasında yapılacak iyileştirme çalışmaları olarak ifade edilebilir. Afetler, belli bir coğrafya da ortaya çıkan ve bu coğrafyada ki toplumun büyük bir kesimini etkileyerek hayatı sekteye uğratan doğal ya da insani kaynaklı olaylardır (Webster ve Sandoval, 2013). Kriz durumundan farklı olarak afetlerde, toplumlarda önemli kayıpların yaşanmasıyla kitlesel stres durumu ortaya çıkmaktadır (Karancı ve Erdur Baker, 2012). Deprem, sel, tsunami gibi

doğal olaylar ile kitlesel savaşlar, nükleer saldırılar, büyük çaplı uçak ya da tren kazaları afetlere örnek verilebilir. Afetler daha çok büyük çaplı ve kitlesel etkiye neden olurken krizler ise daha küçük çaplı bireysel etkiye neden olmaktadır. Ayrıca krizler aniden ortaya çıkabileceği gibi git gide büyüyen bir tehdidin baş edilemez bir hal almasıyla da ortaya çıkmaktadır.

Kriz çalışmalarının öncüsü Caplan (1964), krizi geleneksel problem çözme yöntemleriyle aşılayamayan bir engel olarak ele almaktadır. Ona göre kriz, birçok başarısız girişim sonucunda bireyde yaşanan bir düzensizlik ve bozukluk dönemidir. Dolayısıyla krizlerin insan hayatında unutulmaz derin izler bırakan yaşam olayları olduğu belirtilebilir. Kriz durumu, yaşanan olayın kendisi değil birey tarafından algılanan stres sonucu ortaya çıkan psikolojik rahatsızlık olarak ifade edilebilir. Bu nedenle, krizlerin olması patolojik bir durum değildir. Ancak kriz durumlarına karşı yeterli ve uygun düzeyde önlem alınmaması birçok ruhsal sorun yaşanmasına neden olabilmektedir.

*Kanel'e (2019) göre kriz durumunun ayırt edici dört önemli noktası bulunmaktadır:*

1. Krizi tetikleyecek bir olayın olması,
2. Tetikleyici olayla birlikte bireyde öznel stresin ortaya çıkması,
3. Mevcut ya da daha önce kullanılan baş etme yöntemlerinin tetikleyici olayı çözmede yetersiz kalması,
4. Son olarak bireyde duygusal, fiziksel ve davranışsal sorunların yaşanmaya başlanması.

Wright'a (2003) göre ise yaşanan bir durumun kriz olarak adlandırılabilmesi için aşağıdaki dört faktörün oluşması gerekmektedir:

1. *Tetikleyici bir olayın olması:* Genellikle ani, beklenilmeyen ve zarar verici olan olay, krize neden olan temel faktör olarak görülmektedir. Tetikleyici olaylar her zaman fiziksel zarar veren olaylar olarak düşünülmemelidir. Bireyin ruhsal bütünlüğüne zarar verebilecek durumlarda tetikleyici olay kapsamında değerlendirilmesi gerekir.
2. *Savunmasız durum:* Bireyin krize hazırlıksız yakalanması, krizle baş etme gücünün yetersiz kalması durumudur.
3. *Hızlandırıcı faktörler:* Normal süreçlerde tek başlarına herhangi bir etkisinin olmamasına rağmen, tetikleyici olayla birlikte kriz oluşumuna etki eden faktörlerdir.