

BASIC – מודל רב מימדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי ודאות – PH

מודל זה, שפותח על ידי מולי להד ועפרה אילון, עוסק בסגנונות התמודדות שונים של הפרט בזמן משבר. ההנחה במודל זה - שבכל אדם טמון פוטנציאל להתמודדות. ניתן לזהות אצל כל אדם מהו סגנון ההתמודדות (או מספר סגנונות התמודדות) הייחודי לו. ניתן לאתר מספר דפוסים, שפות, סגנונות התמודדות שבני אדם פועלים כאשר הם מתמודדים עם מצב לחץ, משבר, אי-וודאות, אסון וסכנה.

Belief: אמונות וערכים, פילוסופיית חיים, השקפת עולם, מציאות משמעות

Affect : רגש

Social: חברה, תפקיד, שייכות, ארגון חברתי

Imagination: דמיון, יצירתיות

Cognition: הכרה, מציאות, מחשבה

Physiology: פעילות פיזית הקשורה בהפעלת הגוף

או במונחים העבריים **גש"ר מאח"ד**: גוף, שכל, רגש, מערכת, אמונת, חברתי, דמיון.

[תיאור המודל וקוים מנחים](#) 

[דפוס התמודדות באמצעות הגוף](#) 

[דפוס התמודדות באמצעות השכל](#) 

[דפוס התמודדות באמצעות הרגש](#) 

[דפוס התמודדות באמצעות מערכת אמונת](#) 

[דפוס התמודדות באמצעות פעילות חברתית](#) 

[דפוס התמודדות באמצעות דמיון](#) 