



Eesti spordikaplaanat

# Basic Ph

<https://spordikaplan.ee/>  
Uuring, mille põhjal tööleht koostatud:  
Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. Traumatology, 23(1), 27.

Millised on minu  
toimetulekuvõtted?

## Usk Belief

- Mul on usuga seotud seletus juhtunule
- Usun, et keerulisel olukorral on suurem tähendus
- Lähtun enda väärtustest olukorra tõlgendamisel
- Minu võte: \_\_\_\_\_

## Kujutlusvõime Imagination

- Lähenen olukorrale loovalt
- Kujutan ette lahendusi, unistan
- Kasutan sümboleid toimetulekuks
- Minu võte: \_\_\_\_\_

## Tunded Affect

- Elan enda emotsioone välja
- Väljendan ennast kirjutades, kunstis jm
- Aktsepteerin enda tundeid
- Minu võte: \_\_\_\_\_

## Kognitiivne, ratsionaalne Cognitive

- Kasutan enda probleemilahendusoskusi
- Seletan keerulist olukorda ratsionaalselt
- Objektiivne teave olukorra kohta toetab mind
- Minu võte: \_\_\_\_\_

## Sotsiaalne Social

- Saan toetust teistelt
- Mul on vaja grupi- ja kogukonnatunnet
- Minu võte: \_\_\_\_\_

## Füüsiline, kehaline Physical

- Kogen keerulist olukorda enda kehas
- Teen füüsilist tööd
- Teen trenni
- Hoian end tegevuses
- Minu võte: \_\_\_\_\_

Minu keeruline olukord:

