

Problem Management Plus (PM+) Competencies

1. अमौखिक सञ्चार तथा सक्रिय सुनाई [ENACT #1]

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।

हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ अन्य कुनै क्रियाकलापमा संलग्न (जस्तै: मोबाइल चलाउनु, फोनमा कुरा गर्नु, कागजि काम गर्नु) ☐ सेवाग्राहीलाई खिसी गरेर हाँसेको ☐ अनुहारमा अनुपयुक्त हाउभाउ देखाएको ☐ अनुपयुक्त तरिकाले शरीरमा छोएको	☐ मौन बसेको ☐ सेवाग्राहीसँग आँखाको उपयुक्त सम्पर्क कायम राखेको ☐ सजिलो तरिकाले सेवाग्राहीतिर फर्केर बसेको ☐ सहयोगी हुने अमौखिक शारीरिक हाउभाउ (जस्तै टाउको हल्लाउने) तथा मौखिक उच्चारणहरू (जस्तै अ, अह, अम्) आवश्यकता अनुसार प्रयोग गरेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लाग्नु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सत्रको अवधिभरी शरीरको हाउभाउलाई विषयवस्तु तथा सेवाग्राहीको हाउभाउ अनुसार परिवर्तन गरेको

हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।

☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
--	--	--	---

Notes:

2. मौखिक सञ्चारका सीपहरू [ENACT #2]

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।

हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ सेवाग्राहीलाई बिच बिचमा रोकेको ☐ सल्लाहमूलक वा बन्द प्रश्नहरू सोधेको (जस्तै: तपाईंलाई त्यो सौँचिकै गर्न मन थिएन हामी?) ☐ सेवाग्राहीको कुरालाई सच्याएको (तपाईंले भन्न खोज्नु भएको यस्तो हो?) अथवा सेवाग्राहीलाई दोष लगाउने खालका भनाईहरूको प्रयोग गरेको (जस्तै: तपाईंले तपाईंको श्रीमानलाई यस्तो भन्नु हुँदैन थियो) ☐ सास्कृति र उमेर अनुसार अनुपयुक्त शब्द र भाषा प्रयोग गरेको	☐ खुल्ला प्रश्नहरू सोधेको ☐ सेवाग्राहीको भनाईलाई सारांश वा शब्दान्तरण गरेको ☐ आफ्ना प्रतिक्रिया दिनुअघि सेवाग्राहीलाई भनाई पुरा गर्न समय दिएको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लाग्नु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीलाई आफ्ना कुराहरूलाई बिस्तार रुपमा भन्न प्रोत्साहन गरेको (...को बारेमा मलाई अझै विस्तारमा बताउन सक्नुहुन्छ ?) ☐ सेवाग्राहीका भनाइहरूलाई आफूले बुझे अनुसार स्पष्ट पारेको (तपाईंले भन्नुभए अनुसार..., यदि तपाईंले भनेको मैले सहि बुझेको छु भने....) ☐ कुराकानीको बीच बीचमा अनुकुलता अनुसार लामो अथवा छोटो समय मौन रही सेवाग्राहीको कुरामा तालमेल मिलाएको

हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।

☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
--	--	--	---

Notes:

3. गोपनीयताको व्याख्या र प्रोत्साहन [ENACT #3]

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सहयोगकर्ता वा अरु व्यक्तिसँग सेवाग्राहीलाई आफ्ना कुरा व्यक्त गर्न दबाब दिएको ☐ गोपनीयताको बारेमा गलत व्याख्या गरेको (जस्तै: म तपाईंको परिवारलाई मात्रै भन्नेछु।) वा गोपनीयताको बारेमा उल्लेख नै नगरेको ☐ सबै कुराहरू कुनै अपवाद बिना गोप्य राखिन्छ भन्ने बाचा गरेको ☐ सेवाग्राहीका गोपनीयता सम्बन्धी कुराहरूलाई बेवास्ता गरेको (जस्तै: अरुले हाम्रो कुराहरू सुन्दैमा के भो त ?)	☐ गोपनीयताको बारेमा बुझाएको ☐ आत्महानी र अरुलाई हानी पुर्याउने व्यवहारहरू बाहेक अरु कुराहरू गोप्य राखिन्छ भनी जानकारी दिएको ☐ गोपनीयता भग्न गर्न किन जरूरी पर्दछ भनेर बुझाएको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ गोपनीयता र गोपनियता खुलाउनु पर्ने अवस्था र यसको प्रक्रियाबारे विस्तृत जानकारी दिएको ☐ गोपनीयताको बारेमा सेवाग्राहीको बुझाइ जान्न प्रश्न सोधेको ☐ उपयुक्त अवस्थामा गोपनीयताका विषयवस्तुहरू (जस्तै: आत्महानी र अरुलाई हानी पुर्याउने व्यवहारहरू) छलफलमा ल्याएको	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

4. सम्बन्ध बिस्तार तथा आफ्नो अनुभवहरू बताउने [ENACT #4]

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोली लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सत्रभरि सहयोगकर्ताले आफ्नो व्यक्तिगत अनुभवहरू मात्रै सुनाएको ☐ सेवाग्राहीको समस्यालाई वेवास्ता गर्दै आफुले पहिले यस्ता समस्यालाई समाधान गर्ने प्रयोग गरेका उपाय बताएको ☐ अनावश्यक तथा लज्जित गराउने प्रश्नहरू सोधेको ☐ अरु सेवाग्राहीहरूको गोप्य जानकारीहरू बारे छलफल गरेको	☐ आफ्नो परिचय र भुमिकाको बारेमा जानकारी दिएको ☐ सामान्य र अनौपचारिक कुराकानी गरेको ☐ सेवाग्राहीलाई आफ्नो परिचयको लागि सोधेको (जस्तै: तपाईंलाई के भनेर बोलाउदा हुन्छ भनेर सोधेको) ☐ आवश्यकता अनुसार सेवाग्राहीसँग सम्बन्धित आफ्नो अनुभवहरू सुनाएको । जस्तै: समुदाय, क्षेत्रको बारेमा कुराकानी गरेको) ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सहयोगकर्ताले दिएको जानकारीमा सेवाग्राहीको प्रतिक्रिया बारे सोधेको ☐ सेवाग्राहीलाई सहज भएको छ छैन चेक गरको (जस्तै, आराम संग बस्न अनुरोध गरेको, कुन भाषामा कुरा गर्न मन पर्छ सोधेको)	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

5. भावनाहरूको लेखाजोखा तथा सामान्यीकरण [ENACT #5]

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस् ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको प्रतिक्रिया असाधारण हो भनेर दर्साएको (जस्तै: अरु व्यक्तिहरूले प्रायः त्यसरी प्रतिक्रिया दिंदैनन् भन्नु) ☐ सेवाग्राहीका विचार वा भावनाहरूलाई कम मात्रै वास्ता गरेको वा वास्ता नगरेको ☐ सेवाग्राहीलाई भावनाहरू वर्णन गर्न दवाब दिएको	☐ सेवाग्राहीलाई आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न उचित रूपमा प्रोत्साहन गरेको ☐ समान परिस्थितिमा अन्य व्यक्तिहरूले पनि समान खालका लक्षणहरू, प्रतिक्रियाहरू र चासोहरू व्यक्त गर्दछन् भनेर बुझाएको ☐ भावनाहरू व्यक्त गर्दा कस्तो अनुभव भयो भनी सोधेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लाग्नु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ भावनाहरू व्यक्त गर्न हिचकिचाउनुको सम्भावित कारणहरू पत्ता लगाएको ☐ सेवाग्राहीको अनुहारको हाउभाउलाई सोचविचार गर्दै भावना व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गरेको ☐ भावनात्मक प्रतिक्रियालाई मान्यता दिदै अप्रिय भावनाहरूलाई फरक ढंगले हेर्न प्रोत्साहन गरेको	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको

Notes:

Notes:

6. समानुभूति, न्यानोपन तथा यथार्थता [ENACT #6]

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरु	
☐ सेवाग्राहीको चासो वा चिन्ताहरुलाई आलोचना गरेको ☐ सेवाग्राहिको चासोहरुलाई वास्ता नगरेको ☐ सहयोगकर्ताले देखावटी वा बनावटी भावनात्मक प्रतिक्रिया देखाएको	☐ सत्रभरी सेवाग्राही प्रति न्यानो, सहयोगी तथा इमान्दार व्यवहार गरेको ☐ सेवाग्राहीप्रति निरन्तर वा सक्रिय रुपमा चासो वा ध्यान दिएको (जस्तै: तपाईंको कुरा सुन्दा, तपाईं दुखि हुनुहुन्छ, यसको बारेमा विस्तृत रुपमा भन्नु हुन्छ ?) ☐ सेवाग्राहीको दृष्टिकोणबाट समस्या बुझ्न प्रश्नहरु सोधेको (उदाहरणको लागि, तपाईं अलि दुखि हुनु भएजस्तो देखिनु भएको छ, मलाई अलिकति यसको बारेमा भनिदिनुहोस् न है।) ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लाग्नु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ सहयोगकर्ताले अनुभूति प्रदान गरिसकेपछी सो भनाईको बारेमा बुझ्न सेवाग्राहीलाई प्रश्न सोधेको (उदाहरणको लागि- तपाईं अलि दुखि हुनु भएजस्तो देखिनु भएको छ भनेर मैले सोध्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो?)	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको

Notes:

Notes:

7. आफू तथा अरुलाई हानी पुर्याउने र अरुबाट आफूलाई हानी हुने व्यवहारको लेखाजोखा तथा सहकार्यमा योजनाको विकास [ENACT #7]

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस् ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ आत्महानीको बारेमा नसोधेको ☐ आफूलाई हानी पुर्याउनु भनेको धर्म र कानूनको विपरित हो भनेर शिक्षा दिएको (जस्तै: यो पाप हो) ☐ अविश्वास व्यक्त गरेको (जस्तै: अरुको ध्यान आफूतिर केन्द्रित गराउन आत्महानीको बारेमा कुरा गरेको भनी दोष लगाएको, अरु कसैले पनि आफू र बच्चाहरूलाई हानी पुऱ्याउँदैन भनेको) ☐ आफू तथा अरुलाई हानी पुर्याउने कुरा कसैलाई नभन्ने प्रोत्सान गरेको	☐ आफू तथा अरुलाई हानी पुर्याउने बारे सोधेको वा सेवाग्राहीले हानी पुर्याउने कुरा गरेमा यस बारे सोधखोज गरेको ☐ हालको आत्महानीको आशय, प्रतिबद्धता, वा विगतको आत्महत्या प्रयासहरूको बारेमा सोधेको ☐ जोखिम तथा सुरक्षात्मक तत्वहरू बारे सोधेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ जोखिम कम भए पनि वा बढी भए पनि सेवाग्राहीलाई सुरक्षा योजना बनाउन मदत गरेको (जस्तै: सामना गर्ने सीपहरू र सहयोग माग्ने तरिका)

हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।

☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
--	--	--	---

Notes:

8. सुस्त श्वास फेर्ने अभ्यास परिचय र व्याख्या

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस् ।		
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू
☐ सेवाग्राहीलाई जबरजस्ती श्वास फेर्ने रणनीति अभ्यास गर्न लगाउँछ ☐ सेवाग्राहीको प्रस्तुतिबलाई आलोचना गर्छ ('यो सबै गलत छ; तपाईंले यसरी गर्नुपर्छ') ☐ अभ्यासलाई छिटो-छिटो पार गर्छ वा ठूलो वा कठोर स्वर प्रयोग गर्छ ☐ अस्पष्ट, अनुपयोगी सुझाव दिन्छ (जस्तै, 'श्वास फेर्ने अझ राम्रो प्रयास गर')	☐ ढिलो श्वास फेर्दाको फाइदा व्याख्या गर्छ ☐ विधि देखाउँछ, जसमा उपयुक्त हातको स्थान (जस्तै: पेटमा) समेत समावेश हुन्छ ☐ श्वास फेर्ने अभ्यासमा सेवाग्राहीलाई मार्गदर्शन गर्छ र प्रत्येक चरणमा सहजताको स्तर जाँचछ ☐ भित्र सास लिने, रोक्ने, बाहिर निकाल्ने क्रममा गन्ती मिलाएर अभ्यास गराउँछ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीलाई यो पूर्ण रूपमा गर्न आवश्यक छैन भनेर आश्वस्त पार्छ (जस्तै: 'यसलाई अभ्यास चाहिन्छ, तपाईंलाई कुन कुरा सहज लाग्छ भन्ने कुरा तपाईं आफै थाहा पाउनुहुनेछ') ☐ अभ्यास गरेकोमा सेवाग्राहीलाई प्रशंसा गर्छ र अभ्याससँग जोडिएका कुनै चुनौती वा कठिनाइलाई सहजीकरण गर्छ ☐ सेवाग्राहीको सहजता सुनिश्चित गर्न आवश्यक भएमा रणनीति परिमार्जन गर्छ ☐ सेवाग्राहीलाई बुझ्न सजिला रूपकहरू प्रयोग गर्छ (जस्तै, बलून रूपक)

हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।

☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
--	--	--	---

Notes:

9. समाधानयोग्य र असमाधानयोग्य समस्याहरू छुट्याउने र सूची बनाउने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ समस्याको लागि सेवाग्राहीलाई दोष दिन्छ ('यो समस्या तपाईंले आफैं बनाएको हो') ☐ सेवाग्राहीका सबै समस्या धेरै गाह्रो छन् वा समाधान गर्न सकिँदैन भन्छ ☐ सेवाग्राहीको सहभागिता बिना नै उसको समस्याहरू के हुन् भनेर भन्छ ☐ समाधानयोग्य र असमाधानयोग्य समस्याको गलत व्याख्या गर्छ	☐ सेवाग्राहीलाई आफ्नै समस्या सूची बनाउन सहयोग गर्छ ☐ थप समस्याहरू पहिचान गर्न विचार-विमर्श प्रक्रिया प्रयोग गर्छ ☐ समाधानयोग्य र असमाधानयोग्य समस्याको अवधारणा व्याख्या गर्छ ☐ कुन समस्या समाधानयोग्य र कुन असमाधानयोग्य हो भनेर पहिचान गर्न सहयोग गर्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लाग्नु नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ असमाधानयोग्य समस्यालाई समाधानयोग्य समस्यामा रूपान्तरण गर्न सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्छ ☐ समाधानयोग्य समस्या सम्बोधन गर्दा सेवाग्राहीको सुस्वास्थ्यमा हुने सुधारबारे छलफल गर्छ	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

10. समस्या छान्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको लागि समस्या आफैं छान्छ ☐ सेवाग्राहीलाई असमाधानयोग्य समस्या छान्न दिन्छ ☐ सेवाग्राहीले सबैभन्दा महत्वपूर्ण भनेर छानेको समस्याको आलोचना गर्छ (जस्तै: 'त्यो समस्या त महत्वपूर्ण छैन, अरूमा ध्यान देऊ') ☐ एक मात्र समस्या पहिचान गरेर केन्द्रित हुन असफल हुन्छ	☐ सेवाग्राहीसँग मिलेर कुन समाधानयोग्य समस्या सम्बोधन गर्न सकिन्छ भनेर क्रमबद्ध वा प्राथमिकता निर्धारण गर्छ ☐ सेवाग्राहीसँग मिलेर एउटै विशिष्ट समाधानयोग्य समस्या छान्छ ☐ चयन गरिएको समस्याबारे सेवाग्राहीको प्रतिक्रिया माग्छ ('के तपाईं यस समस्यामा काम सुरु गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्छ?') ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लाग्नु नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ समस्या समाधान भए जीवन कस्तो फरक पर्थ्यो भनेर सेवाग्राहीसँग अन्वेषण गर्छ ☐ चयन गरिएको समस्या समाधान गर्ने क्रममा अवरोध आएमा वैकल्पिक समस्या पहिचान गर्न सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्छ	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

11. समस्या परिभाषित गर्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस्।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ एउटै समस्या चयन नगरी समस्या परिभाषा गर्न सुरु गर्छ ☐ समस्याको जटिल वा भ्रम उत्पन्न गर्ने परिभाषा दिन्छ, जसमा लिन सकिने स्पष्ट कदमहरू हुँदैनन् ☐ सेवाग्राहीलाई समस्या निराशाजनक छ भन्छ ☐ समस्यालाई सामान्य बनाउँछ ('यो समस्या समाधान गर्न सजिलो छ। अरु गाह्रो कुरामा ध्यान दिऔं')	☐ समस्याको संक्षिप्त र विशिष्ट परिभाषा स्थापना गर्छ ☐ परिभाषामा परिवर्तन गर्न सकिने कुराहरू र सेवाग्राहीले कदम चाल्न सक्ने पक्षहरू समावेश हुन्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ यदि कुनै समस्याका धेरै भाग छन् भने, त्यसलाई टुक्रा-टुक्रा गरेर प्रत्येक भागलाई छुट्टै सम्बोधन गर्छ ☐ समस्या समाधान भए जीवन कस्तो हुन्थ्यो भनेर सेवाग्राहीलाई कल्पना गर्न भन्छ	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस्।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

12. समाधानहरूको brainstorming गर्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस्।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीलाई आफ्नै समाधान बनाउन दिने सट्टा सिधै समाधान दिन्छ ☐ विचार-विमर्श गरेर निकालिएका समाधानहरूको बारेमा मूल्याङ्कन गर्छ (जस्तै: 'यो राम्रो हो' वा 'यो खराब हो') ☐ सुझाव दिने दिशा दिने खालका प्रश्न सोध्छ (जस्तै: 'यो त वास्तवमै तपाईंले समाधान गर्न चाहनुभएको तरिका होइन, हैन र?')।	☐ सेवाग्राहीलाई सकेसम्म धेरै समाधान सोच्न प्रोत्साहित गर्छ ☐ सेवाग्राहीलाई आफ्नै बलमा गर्न सक्ने र अरूको सहयोगसहित गर्न सक्ने समाधान सोच्न प्रोत्साहित गर्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ मित्र रणनीति/दृष्टिकोण प्रयोग गर्छ ('यदि तिम्रो साथीलाई यो समस्या आयो भने के भन्थ्यौ?') ☐ सेवाग्राहीलाई आफ्ना विद्यमान व्यक्तिगत क्षमता, स्रोतहरू र सामाजिक सहयोगबारे सोच्न प्रेरित गर्छ, ताकि थप समाधानहरूबारे विचार-विमर्श गर्न सकियोस्	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस्।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

13. उपयोगी रणनीति छान्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगी सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगी सिपहरू	
☐ अवास्तविक वा सम्भावित रूपमा हानिकारक समाधान छान्छ (जस्तै: 'तपाईं घरबाट भाग्नु पर्छ') ☐ सेवाग्राहीलाई कुन समाधान छान्ने भनेर भन्छ ☐ सेवाग्राहीले छनोट गरेको समाधानको आलोचना गर्छ (जस्तै: 'म त अर्को कुरा छान्थेँ। तपाईंले छानेको कुरा काम नलाग्नु सक्छ')	☐ संभावित समाधानहरूको सूचीबाट समस्या समाधानमा प्रभावकारी हुने समाधानहरू छान्न सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्छ ☐ सूचीबद्ध विभिन्न समाधानहरूको फाइदा र बेफाइदाबारे सेवाग्राहीलाई छलफल गर्न सहयोग गर्छ ☐ सेवाग्राहीको वित्तीय, व्यक्तिगत र सामाजिक स्रोतभित्र कुन समाधानहरू सम्भव छन् भनेर विचार गर्न सहयोग गर्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीले अधिल्ला यस्तै समस्या कसरी समाधान गरेका थिए भन्ने कुरा खोज्छ र के काम गर्‍यो वा गरेन भन्नेबारे छलफल गर्छ ☐ चयन गरिएको समाधान धेरै कठिन भएमा प्रयोग गर्न सकिने वैकल्पिक समाधानहरूको खोजी गर्छ	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

14. समाधानको कार्ययोजना विकास गर्ने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरु	
☐ सेवाग्राहीलाई ,समाधानका चरणहरु आफैं भन्छ ☐ कार्ययोजना कार्यान्वयन गर्दा आउने अवरोध देखाएर सेवाग्राहीलाई हतोत्साहित गर्छ (जस्तै: 'तपाईंकी श्रीमतीले कहिल्यै यो गर्न दिनुहुन्न') ☐ समाधानका लागि सेवाग्राहीले प्रस्ताव गरेका कार्य-चरणहरुको आलोचना गर्छ (जस्तै: 'तपाईंले सबै चरणहरुबारे चरणहरु सोचिराख्नुभएको छैन') ☐ सेवाग्राहीको चिन्तालाई बेवास्ता गर्छ ('यो सजिलो छ। अरूले धेरै पटक गरेको देखेको छ। चिन्ता नगर')	☐ विशिष्ट चरणसहित कार्ययोजना बनाउन सहयोग गर्छ, सेवाग्राहीलाई ☐ कार्ययोजनाका चरणहरु कहिले गर्ने भन्ने दिन, समय र स्थान छान्न सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्छ। ☐ क्रियाकलापहरु सम्पन्न गर्न आवश्यक हुने स्रोतहरु (जस्तै: यातायात, बाल हेरचाह, सहयोगी साथी) बारे छलफल गर्दछ ☐ कार्ययोजना छलफलभरि सकारात्मक र उत्साहजनक व्यवहार कायम राख्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ कार्ययोजना सम्झन सहयोग गर्ने तरिका सुझाव दिन्छ (जस्तै, नोट, क्यालेन्डर, फोन स्मरण), सेवाग्राहीलाई ☐ कार्यान्वयन योजना गर्दा अवरोध आएमा प्रयोग गर्न सकिने वैकल्पिक रणनीतिहरुबारे छलफल गर्दछ ☐ कार्यान्वयन योजनाको क्रममा उत्पन्न हुन सक्ने तनाव व्यवस्थापन गर्न सेवाग्राहीलाई योजना बनाउन सहयोग गर्छ (जस्तै: 'आफ्नो आफन्तसँग कुरा गर्नु अघि श्वासप्रश्वास अभ्यास प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ') ☐ यदि धेरै आपसमा सम्बन्धित कार्यहरु आवश्यक परेमा, ती कार्य-चरणहरुलाई क्रमबद्ध गर्न सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्छ	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:			

15. चल्दै गर, गर्दै गर (Get Going, Keep Doing)

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस् ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको सहभागिता बिना गतिविधि तालिका बनाउँछ ☐ मूड सुधार गर्ने नाममा अस्पष्ट, हासिल गर्न नसकिने वा सम्भावित रूपमा हानिकारक गतिविधिहरू तालिकाबद्ध गर्छ ☐ सेवाग्राहीलाई दोष दिन्छ 'चल्दै गर, गर्दै गर' गतिविधि कार्यान्वयन गर्न आवश्यक प्रेरणा, ऊर्जा वा इच्छाशक्ति नहुँदा दोष दिन्छ	☐ निष्क्रियता चक्र व्याख्या गर्छ ☐ सेवाग्राहीलाई मनोबल/मूड सुधार गर्ने रमाइलो गतिविधिहरूको बारेमा विचार-विमर्श गर्न सहयोग गर्छ ☐ सेवाग्राहीलाई आगामी साताभित्र पूरा गर्न सकिने र आनन्ददायी हुने गतिविधि छान्न सहयोग गर्छ ☐ सेवाग्राहीलाई आगामी साताभित्र (कुन दिन र कुन समयमा) गतिविधि वा कार्य पूरा गर्ने भनेर तालिका बनाउन सहयोग गर्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीलाई गतिविधि वा कार्यलाई निकै साना र सजिलै व्यवस्थापन गर्न सकिने चरणहरूमा विभाजन गर्न मद्दत गर्छ ☐ सेवाग्राहीले आफ्नो क्रियाकलाप पूरा गर्न प्रयोग गर्न सक्ने सम्झना-सन्देश बारेमा छलफल गर्दछ ☐ मनोरञ्जक क्रियाकलापलाई अन्य कार्यक्रम वा प्रतिबद्धतासँग जोड्छ ☐ मनोरञ्जन क्रियाकलाप गर्दा आउन सक्ने सम्भावित अवरोध वा चुनौतीहरूको समीक्षा गर्दछ	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

16. सामाजिक सहयोग मजबुत बनाउने

हरेक बिधामा देखिएको सबै सीप र व्यवहारलाई गोलो लगाएर अंकित गर्नुहोस् ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीलाई आफ्नो समस्या लिएर अरूसँग सम्पर्क गर्न निरुत्साहित गर्छ ☐ सेवाग्राहीको प्राथमिकता पछ्याउने सट्टा उसलाई कसलाई सम्पर्क गर्ने भनेर भन्छ ☐ परिवार, साथी वा समुदायसँग सम्पर्कमा कठिनाई भएकोले सेवाग्राहीलाई आलोचना गर्छ	☐ सामाजिक सहयोग मजबुत बनाउनको अर्थ र फाइदा व्याख्या गर्छ ☐ सामाजिक सहयोगका धेरै स्रोतहरू पहिचान गर्न सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्छ ☐ सेवाग्राहीसँग मिलेर सामाजिक सहयोग नेटवर्कभित्रबाट को उपयोगी हुन्छ भनेर छान्न सहयोग गर्छ ☐ सेवाग्राहीलाई सामाजिक सहयोगीहरूसँग सम्पर्क गर्न प्रोत्साहित गर्छ ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सहयोगका लागि कहिले र कोसँग सम्पर्क गर्ने भन्ने कार्ययोजना बनाउन सेवाग्राहीसँग मिलेर कार्ययोजना तालिका बनाउँछ ☐ सहयोगका लागि व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गर्दा आउने अवरोध र चुनौतीहरू पार गर्ने विषयमा छलफल गर्दछ ☐ चुनिएका व्यक्तिसँग सहयोग माग्नका लागि सेवाग्राहीसँग भूमिका-खेल गर्छ ☐ सम्बन्ध मजबुत गर्ने सीप वा उपायहरू सुझाव दिन्छ	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस् ।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही प्रदर्शन गरेक	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

Acknowledgement. Portions of this scale are adapted with permission from the original ENACT scale, which was published CC BY-NC-ND by Kohrt et al in: Kohrt BA, Jordans MJD, Rai S, Shrestha P, Luitel NP, Ramaiya M, Singla D, Patel V. Therapist Competence in Global Mental Health: Development of the Enhancing Assessment of Common Therapeutic Factors (ENACT) Rating Scale. *Behaviour Research and Therapy*. 2015;69:11-21. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.009>.

This scale and competencies are informed by research described in:

- Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K., van't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low- and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 30(3), 165-186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>
- Pedersen GA, Gebrekristos F, Eloul L, Golden S, Hemmo M, Akhtar A, Schafer A, Kohrt BA. (2021). Development of a tool to assess competencies of Problem Management Plus facilitators using observed standardised role plays: The EQUIP Competency Rating Scale for Problem Management Plus. *Intervention*, 19(1):107–117. <https://www.interventionjournal.org/text.asp?2021/19/1/107/312725>
- Gebrekristos F, Eloul L, Golden S. (2021). A field report on the pilot implementation of Problem Management Plus with lay providers in an Eritrean refugee setting in Ethiopia. *Intervention*, 19(1):101–106. https://doi.org/10.4103/INTV.INTV_39_20
- Hemmo M, Akhtar A, Kohrt BA, Pedersen D, Alkamel AF, Sölch CM, Schafer A, Spaaij J, Bryant R, Morina N. (2025). Piloting competency assessments for an evidence-based brief psychological intervention with Arabic-speaking non-specialists in Switzerland. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12:e72. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10023>
- McBride KA, Harrison S, Mahata S, Pfeffer K, Cardamone F, Ngigi T, Kohrt BA, Pedersen GA, Greene C, Viljoen D, Muneghina O, Brown AD. (2021). Building mental health and psychosocial support capacity during a pandemic: The process of adapting Problem Management Plus for remote training and implementation during COVID-19 in New York City, Europe and East Africa. *Intervention*, 19(1):37–47. https://doi.org/10.4103/INTV.INTV_30_20

See full acknowledgements and copyright information on <https://equipcompetency.org/>