

كفاءات إدارة المشكلات بلس (+PM)

1. التواصل غير اللفظي [ENACT #1]

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.			
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يُغيّر لغة جسده خلال الجلسة لتناسب مع تعابير ومضمون حديث العميل	<input type="checkbox"/> يسمح بلحظات صمت <input type="checkbox"/> يحافظ على تواصل بصري مناسب <input type="checkbox"/> يحافظ على وضعية منفتحة (الجسد باتجاه العميل) <input type="checkbox"/> يستخدم لغة الجسد (إيماء الرأس) والمؤشرات اللفظية ("نعم" أو "أها") بشكل مستمر لإظهار الاهتمام <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يتشغل بأمر آخرى خلال الجلسة (مثلاً: يفتح الباب، يرد على مكالمة هاتفية، يكمل الأعمال الورقية) <input type="checkbox"/> يضحك على العميل <input type="checkbox"/> يُظهر تعابير وجه سلبية أو سلوك جسدي سلبي آخر <input type="checkbox"/> احتكاك جسدي غير لائق	
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)			
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد

2. التواصل اللفظي [ENACT #2]

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.			
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يشجع العميل على الاستمرار بالشرح (مثلاً: "أخبرني المزيد عن...") <input type="checkbox"/> يوضح الأقوال بصيغة المتكلم (مثال: "سمعتك تقول..."، "أنا فهمت...") <input type="checkbox"/> يضبط إيقاعه بحسب إيقاع العميل، فيسمح بالتوقف المؤقت لفترات أطول أو أقل بحسب العميل	<input type="checkbox"/> يطرح أسئلة مفتوحة الطرف <input type="checkbox"/> يلخص أو يعيد صياغة ما ذكره العميل <input type="checkbox"/> يسمح للعميل بإنهاء كلامه قبل أن يرد <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يُقاطع حديث العميل <input type="checkbox"/> يطرح العديد من الأسئلة المغلقة الطرف أو الموجهة أو إيحائية (مثال: "لم تكن فعلاً تريد القيام بذلك، صحيح؟") <input type="checkbox"/> يصحح ما يقوله العميل ("ما تقصد قوله فعلاً هو...") أو يستخدم عبارات اتهامية أو انتقادية ("لم يكن عليك قول ذلك لزوجك.") <input type="checkbox"/> يستخدم لغة ومصطلحات غير مناسبة للعميل من حيث الثقافة والعمر	
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)			
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد

3. شرح وتعزيز السرية [ENACT #3]

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يشرح تفاصيل آلية الإحالة المتعلقة بالسرية والاستثناءات عند الحاجة <input type="checkbox"/> يطرح أسئلة لتقدير فهم العميل للسرية <input type="checkbox"/> يحرص على أن تكون مواضيع النقاش مناسبة لسرية المكان	<input type="checkbox"/> يشرح مفهوم السرية <input type="checkbox"/> يُعدّد الاستثناءات التي قد تؤدي إلى الإفشاء عن السرية مثل إيذاء النفس أو الآخرين <input type="checkbox"/> يشرح لماذا قد يكون الإفشاء السرية مهمًا <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يُجبر العميل على الإفصاح أمام المساعد أو غيره من الأشخاص <input type="checkbox"/> يشرح السرية بطريقة غير دقيقة (مثال: "سوف أخبر أسرتك فقط") <input type="checkbox"/> يَعدّ العميل بالسرية التامة من دون استثناءات <input type="checkbox"/> يقلل من شأن مخاوف العميل حول السرية (مثلاً: "لا يهم إذا سمعنا شخصاً آخر")
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد		

4. بناء علاقة آلفة والإفصاح عن الذات [ENACT #4]

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يسأل عن أفكار/ملاحظات العميل في ما يتعلق بالمعلومات التي شاركها المساعد معه <input type="checkbox"/> يتأكد من راحة العميل (على سبيل المثال: يعرض عليه مكاناً للجلوس، اللغة التي يفضلها)	<input type="checkbox"/> يعرّف عن نفسه ويشرح عن دوره <input type="checkbox"/> يجري محادثة عادية وغير رسمية <input type="checkbox"/> يطلب من العميل التعريف عن نفسه (مثال: ماذا يُفضّل العميل أن يُدعى) <input type="checkbox"/> يشارك تجربة عامة تتعلق بالعمل (مثل: عن مجتمعه أو منطقته) <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يهيمن على الجلسة بالتحدث عن تجربة شخصية <input type="checkbox"/> يُقلل من شأن المشكلات التي يعاني منها العميل من خلال وصف كيف تعامل معها المساعد <input type="checkbox"/> يسأل أسئلة شخصية محرّجة و غير ضرورية <input type="checkbox"/> يناقش معلومات سرية خاصة بعملاء آخرين
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد		

5. استكشاف المشاعر ووضعها في إطار طبيعي [ENACT #5]

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.			
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يستكشف الأسباب المحتملة للتردد في مشاركة المشاعر <input type="checkbox"/> يُعَلِّق باهتمام وعناية على تعبير وجه العميل للتشجيع على التعبير عن المشاعر <input type="checkbox"/> يُصادق على الاستجابات العاطفية مع إعادة تشكيل أو صياغة ردات الفعل العاطفية التي يُحتمل أن تكون ضارة	<input type="checkbox"/> يشجّع العميل على مشاركة مشاعره بطريقة مناسبة <input type="checkbox"/> يوضح بأن الآخرين قد يختبرون الأعراض وردات الفعل والمخاوف ذاتها في تجارب مماثلة <input type="checkbox"/> يطلب من العميل التفكير في تجربة مشاركة المشاعر <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يقول عبارات تدل على أن استجابة العميل غير عادية بالنسبة لاستجابة أشخاص في حالات مماثلة (مثال: "لا يتفاعل الأشخاص بهذه الطريقة في العادة") <input type="checkbox"/> يُقَلِّل من شأن مشاعر/عواطف العميل أو يصرف النظر عنها <input type="checkbox"/> يجبر العميل على وصف مشاعره	
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)			
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد
الملاحظات			

6. إظهار التعاطف والدفء والصدق [ENACT #6]

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.			
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يطلب من العميل التفكير في عبارات التعاطف التي استخدمها المساعد (مثلاً: "ماذا ظننت عندما قلت أنك بدوت حزينا؟")	<input type="checkbox"/> دافئ، وودود، وصادق طوال الجلسة <input type="checkbox"/> يُظهر اهتمامه أو قلقه حيال العميل بشكل مستمر (مثال: "يبدو هذا حزينا، هل يمكنك إخباري المزيد عن الأمر؟") <input type="checkbox"/> يطرح أسئلة لتحديد المشاعر التي كان العميل يختبرها (مثال: "أتساءل عما إذا شعرت بالحزن أو الغضب عندما حدث ذلك") <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> ينتقد ما يُشغل أو يُخيف العميل <input type="checkbox"/> يتجاهل ما يُشغل أو يُخيف العميل <input type="checkbox"/> تبدو استجابة المساعد العاطفية غير ملائمة أو مزيفة أو مصطنعة	
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)			
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد

7. تقدير الأذى وبناء خطة الاستجابة [ENACT #7]

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.			
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> اذا تطلب الأمر، يُساعد العميل على وضع خطة للسلامة (مثلاً: آليات التكيف وطلب المساعدة)	<input type="checkbox"/> يسأل عن إيذاء الذات أو إيذاء الآخرين، أو يستكشف الأذى إذا تطرّق له العميل <input type="checkbox"/> يسأل عن النية الحالية، أو الوسائل، أو المحاولات السابقة للأذى <input type="checkbox"/> يسأل عن المخاطر و/أو عوامل الحماية عن الأذى <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> لا يسأل عن إيذاء الذات <input type="checkbox"/> يعّظ العميل ضد أذى الذات بأسباب دينية أو قانونية (مثال: "هذه خطيئة"، "هذا مُحرم دينياً"، أو "هذا مخالف للقانون") <input type="checkbox"/> يُعبر عن عدم تصديقه (مثلاً: يتهم العميل بالتحدث عن إيذاء الذات لجذب الانتباه؛ يقول بأن الآخرين لن يؤذوا العميل أو أولاده فعلاً) <input type="checkbox"/> يشجّع العميل على عدم إخبار أي شخص عن إيذاء الذات أو إيذاء الآخرين	
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)			
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد

8. تقديم وشرح تمارين التنفس البطيء

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.			
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يُطمئن العميل بأنه ليس من الضروري إتقان التمرين بشكل مثالي (مثلاً: "هذا يحتاج إلى تدريب، وستعرف ما هو مريح لك") <input type="checkbox"/> يثني على العميل لممارسته التمرين ويُطبع التحديات أو الصعوبات التي قد يواجهها <input type="checkbox"/> يُعدّل الاستراتيجية حسب الحاجة لضمان راحة العميل <input type="checkbox"/> يستخدم استعارات مفهومة بالنسبة للعميل (مثلاً: استعارة البالون)	<input type="checkbox"/> يشرح فائدة التنفس البطيء <input type="checkbox"/> يُظهر الطريقة، بما في ذلك وضع اليد في المكان المناسب (مثلاً: على البطن) <input type="checkbox"/> يوجّه العميل خلال تمرين التنفس، ويتحقق من مستوى راحته في كل خطوة <input type="checkbox"/> يُنظّم خطوات التنفس باستخدام العد للشهيق، الحبس، والزفير <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يُجبر العميل على ممارسة استراتيجيات التنفس <input type="checkbox"/> ينتقد أداء العميل (مثلاً: "كل هذا خطأ، يجب أن تفعلها بهذه الطريقة") <input type="checkbox"/> يتعجّل في تنفيذ التمرين أو يستخدم صوتاً عالياً أو قاسياً <input type="checkbox"/> يُقدّم اقتراحات غير محددة وغير مفيدة (مثلاً: "حاول أن تتنفس بشكل أفضل")	
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)			
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد

9. وضع المشكلات في قائمة و تمييز المشكلات القابلة و الغير قابلة للحل

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يساعد العميل على إعادة صياغة المشكلات غير القابلة للحل لتصبح قابلة للحل <input type="checkbox"/> يناقش كيف يمكن لمعالجة المشكلات القابلة للحل من أن تحسن من حالة العميل	<input type="checkbox"/> يدعم العميل في سرد مشاكله الخاصة <input type="checkbox"/> يستخدم عملية العصف الذهني لتحديد مشكلات إضافية <input type="checkbox"/> يشرح مفهوم المشكلات القابلة للحل والمشكلات غير القابلة للحل <input type="checkbox"/> يساعد العميل على تحديد أي من مشكلاته قابلة للحل وأيها غير قابلة للحل <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يلوم العميل على مشاكله (مثال: أنت أوقعت نفسك في هذا الموقف، و عليك أن تخرج نفسك منه) <input type="checkbox"/> يقول بأن جميع مشكلات العميل صعبة جداً أو لا يمكن حلها <input type="checkbox"/> يخبر العميل بماهية مشاكله دون أن يحصل على رأي أو مشاركة العميل <input type="checkbox"/> يشرح بشكل غير صحيح المشكلات القابلة للحل و الغير القابلة للحل
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
الملاحظات		

10. اختيار المشكلة

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يساعد العميل على استكشاف كيف ستكون حياته مختلفة إذا تم حل المشكلة المختارة <input type="checkbox"/> يساعد العميل على تحديد مشكلة بديلة إذا واجه عقبات في معالجة المشكلة المختارة	<input type="checkbox"/> يعمل مع العميل على ترتيب أو تحديد أولويات المشكلات القابلة للحل التي يمكن معالجتها <input type="checkbox"/> يعمل مع العميل على اختيار مشكلة محددة واحدة تكون قابلة للحل <input type="checkbox"/> يطلب رأي العميل حول المشكلة المختارة (مثلاً: "هل تشعر بالارتياح للبدء في العمل على هذه المشكلة؟") <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يختار المشكلة نيابة عن العميل <input type="checkbox"/> يسمح للعميل باختيار مشكلة غير قابلة للحل <input type="checkbox"/> ينتقد اختيار العميل للمشكلة الأهم (مثلاً: "هذه المشكلة ليست مهمة، ركز على شيء آخر") <input type="checkbox"/> يفشل في تحديد مشكلة واحدة للتركيز عليها
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
الملاحظات		

11. تعريف المشكلة

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> إذا كانت المشكلة تتكوّن من عدة أجزاء، قام بتفكيكها وتعامل مع كل جزء على حدة <input type="checkbox"/> يطلب من العميل أن يتخيل كيف ستكون حياته إذا تم حل المشكلة	<input type="checkbox"/> يضع تعريفاً موجزاً ومحددًا للمشكلة <input type="checkbox"/> يتضمن التعريف وصفاً لأمر يمكن تغييرها <input type="checkbox"/> ويمكن للعميل اتخاذ إجراءات بشأنها <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يبدأ بتعريف المشكلة دون أن يكون قد اختار مشكلة واحدة محددة <input type="checkbox"/> يقدم تعريفاً معقدًا أو مُربكًا للمشكلة دون خطوات واضحة يمكن اتخاذها <input type="checkbox"/> يُخبر العميل أن المشكلة ميؤوس منها <input type="checkbox"/> يُقلل من شأن المشكلة (مثلاً: "حل هذه المشكلة سهل. دعنا نركز على شيء أكثر تحدياً")
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد		

12. العصف الذهني لإيجاد حلول

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يستخدم إستراتيجية الصديق (مثل: "ماذا كنت ستقول لصديق إذا كان لديه هذه المشكلة؟") <input type="checkbox"/> يُحفّز العميل على التفكير في نقاط القوة الشخصية والموارد والدعم الاجتماعي المتاح لديه من أجل التوصل إلى مزيد من الحلول	<input type="checkbox"/> يُشجّع العميل على التفكير في أكبر عدد ممكن من الحلول <input type="checkbox"/> يُشجّع العميل على التفكير في حلول يمكنه تنفيذها بنفسه وكذلك تلك التي يمكنه تنفيذها بدعم من الآخرين <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يُقدّم حلولاً مباشرة للعميل بدلاً من أن يتركه يُرشد الحلول بنفسه <input type="checkbox"/> يُصدر أحكاماً على الحلول التي تم التوصل إليها خلال العصف الذهني (مثلاً: "هذا جيد" أو "هذا سيئ") <input type="checkbox"/> يطرح أسئلة توجيهية أو مُحوية حول الحلول (مثلاً: "هذه ليست الطريقة التي تريد أن تحل بها المشكلة، أليس كذلك؟")
اختار المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد		

13. اختيار الاستراتيجيات المفيدة

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يستكشف كيف قام العميل بحل مشكلات مشابهة في الماضي ويناقش ما الذي نجح أو لم ينجح <input type="checkbox"/> يستكشف الحلول البديلة التي يمكن استخدامها إذا أصبح الحل المختار صعباً للغاية	<input type="checkbox"/> يُساعد العميل في اختيار الحلول المفيدة التي يمكن أن تؤثر في المشكلة من بين قائمة الحلول المحتملة <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على مناقشة مزايا وعيوب الحلول المختلفة المدرجة <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على التفكير في الحلول التي يمكن تحقيقها ضمن موارده المالية والشخصية والاجتماعية <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يختار حلاً غير واقعي أو حلاً ذا تأثير سلبي (مثلاً: "اهرب من المنزل") <input type="checkbox"/> يُخبر العميل أي حل عليه أن يختار <input type="checkbox"/> ينتقد العميل لاختياره لحل (مثلاً: "كنت سأختار شيئاً آخر. ما اخترته قد لا ينجح")
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
الملاحظات		

14. وضع خطة عمل للحل

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يُقدّم اقتراحات للعميل حول طرق يمكنه استخدامها لتذكير نفسه بتنفيذ الخطة (مثلاً: الملاحظات، التقويم، تذكيرات الهاتف، ربطها بأنشطة أخرى) <input type="checkbox"/> يُناقش استراتيجيات بديلة في حال واجه العميل عوائق أثناء تنفيذ خطة العمل <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على وضع خطة لإدارة التوتر أثناء تنفيذ خطة العمل (مثلاً: "يمكنك استخدام تمارين التنفس قبل التحدث مع قريبك") <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على ترتيب خطوات العمل إذا كانت هناك عدة خطوات مترابطة مطلوبة	<input type="checkbox"/> يُساعد العميل على وضع خطة عمل تتضمن خطوات محددة <input type="checkbox"/> يُساعد العميل في اختيار اليوم والوقت والمكان لتنفيذ خطوات خطة العمل <input type="checkbox"/> يُناقش الموارد المطلوبة لتنفيذ هذه الخطوات (مثلاً: وسائل النقل، رعاية الأطفال، صديق داعم) <input type="checkbox"/> يحافظ على موقف إيجابي ومشجع طوال مناقشة خطة العمل <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يُخبر العميل بالخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق الحل <input type="checkbox"/> يُتنبأ من عزيمة العميل من خلال تحديد العقبات التي قد تواجه تنفيذ خطة العمل (مثلاً: "زوجتك لن تسمح لك بفعل ذلك أبداً") <input type="checkbox"/> ينتقد الخطوات المقترحة من العميل لتنفيذ الحل (مثلاً: "أنت لا تفكر في جميع الخطوات جيداً") <input type="checkbox"/> يتجاهل المخاوف التي يطرحها العميل بشأن خطة العمل (مثلاً: "هذا سهل. لقد رأيت الكثير من الناس يفعلونه. توقف عن القلق")
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها

15. ابدأ واستمر

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على تقسيم النشاط أو المهمة إلى خطوات صغيرة وسهلة التنفيذ <input type="checkbox"/> يُناقش وسائل التذكير التي يمكن أن يستخدمها العميل لمساعدته في إتمام النشاط <input type="checkbox"/> يربط النشاط الممتع مع أحداث أو التزامات أخرى <input type="checkbox"/> يُراجع العوائق أو التحديات المحتملة التي قد تواجه تنفيذ النشاط الممتع	<input type="checkbox"/> يشرح دورة الخمول (أو عدم النشاط) <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على العصف الذهني لأنشطة ممتعة تُحسن من مزاجه <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على اختيار نشاط ممتع وقابل للتحقيق خلال الأسبوع القادم <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على تحديد موعد (أيام وأوقات) لإتمام النشاط أو المهمة خلال الأسبوع المقبل <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يضع جدولاً للنشطة دون مشاركة العميل <input type="checkbox"/> يُدرج أنشطة غير واضحة أو غير قابلة للتحقيق أو قد تكون ضارة بهدف تحسين المزاج <input type="checkbox"/> يلوم العميل على نقص الدافع أو الطاقة أو الإرادة لتنفيذ أنشطة "ابداً واستمر"
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد		

16. تعزيز الدعم الاجتماعي

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
مهارات المساعدة المتقدمة	مهارات المساعدة الأساسية	سلوكيات غير مفيدة أو ضارة
<input type="checkbox"/> يكمل جميع مهارات المساعدة الأساسية <input type="checkbox"/> يُحدّد مع العميل خطة عمل تتضمن متى ومع من سيتواصل للحصول على الدعم <input type="checkbox"/> يُناقش كيفية تجاوز العوائق والتحديات عند التواصل مع أشخاص للحصول على الدعم الاجتماعي <input type="checkbox"/> يُجري تمثيلاً دورياً مع العميل حول كيفية طلب الدعم من الشخص المُختار <input type="checkbox"/> يُوصي بمهارات وتقنيات لدعم أهداف العلاقة الاجتماعية	<input type="checkbox"/> يشرح معنى وفوائد تعزيز الدعم الاجتماعي <input type="checkbox"/> يُساعد العميل على تحديد مصادر متعددة للدعم الاجتماعي <input type="checkbox"/> يعمل مع العميل على اختيار الأشخاص المناسبين من شبكة الدعم الاجتماعي <input type="checkbox"/> يُشجّع العميل على التواصل مع الأشخاص الداعمين له <input type="checkbox"/> لا شيء مما ذكر	<input type="checkbox"/> يُتّبط من عزيمته العميل بشأن التواصل مع الآخرين حول مشكلته <input type="checkbox"/> يُجبر العميل بمن يجب أن يتواصل معه بدلاً من اتباع تفضيلات العميل <input type="checkbox"/> ينتقد العميل لصعوباته في التواصل مع أفراد العائلة أو الأصدقاء أو أعضاء المجتمع
اختر المستوى المناسب أكثر (فقط مستوى واحد يجب اختياره)		
<input type="checkbox"/> المستوى 4 جميع مهارات المساعدة الأساسية بالإضافة إلى أي مهارة متقدمة	<input type="checkbox"/> المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	<input type="checkbox"/> المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
<input type="checkbox"/> المستوى 1 أية سلوك غير مفيد		

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/>