

समस्या समाधान दक्षताहरू

1. समाधान गर्न सकिने र नसकिने समस्याको पहिचान गर्ने

यदि तपाईंको आवद्धि निर्देशन भेटिएन?सं निश्चित छ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ समस्याको लागि सेवाग्राहीलाई नै दोष दिएको (जस्तै, तपाईंले नै आफुलाई अफठेरोमा पार्नुभएको हो अब यसबाट निकाल्ने जिम्मेवारी पनि तपाईंकै हो)। ☐ सेवाग्राहीका सबै समस्याहरू धेरै नै अफठेरो छन् वा समाधान हुन नसकिने छन् भनि बताएको	☐ सेवाग्राहीले भनेका पहिलेका वा हालसालैका समस्याहरूबारे मस्तिष्क मन्थन (छलफल) गरेको । ☐ सेवाग्राहीसँग मिलेर समस्याहरूको सूची बनाएको। ☐ समाधान गर्न सकिने र नसकिने समस्याहरूबारे उदाहरण दिँदै व्याख्या गरेको। ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीका समस्याहरूलाई प्राथमिकिकरण गर्न सहयोग पुर्याएको। ☐ प्राथमिकिकरण गरिएका समस्याहरू समाधान गर्न सकिने छ कि छैन भनी सेवाग्राहीसँग छलफल 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	☐ स्तर ३: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

2. समस्याको छनोट

यदि तपाईंको आवद्धि निर्देशन भेटिएन?सं निश्चित छ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीको लागि समस्या छनोट गरिदिएको ☐ सेवाग्राहीको नियन्त्रण बाहिर भएको समस्या छानेको	☐ सेवाग्राहीको नियन्त्रण भित्र भएको मुख्य समस्यालाई छनोट गर्न मद्दत गरेको ☐ छनोट गरेको समस्याबारे सेवाग्राहीको धारणा बुझेको (जस्तै, " के यही समस्याको बारेमा छलफल गर्न सकिन्छ ?") ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगि सीपहरू पुरा गरेको ☐ समस्या छनोट गर्ने प्रक्रियाकाको प्रत्येक चरण बारे सेवाग्राहीलाई वर्णन 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	☐ स्तर ३: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४: सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

3. समस्यालाई परिभाषा दिने र लक्ष्य निर्धारण गर्ने

यदि तपाईंको आवद्धि निर्देशन भेटिएन?सं निश्चित छ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगी सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगी सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीलाई समस्या समाधान हुँदैन भनी निराशाजनक तवरले सेवाग्राहीलाई बताएको ☐ सम्भावित लक्ष्यहरूका लागि सेवाग्राहीलाई खिसी गरेको (उदाहरणका लागि, त्यो लक्ष्य असम्भव छ, तपाईं किन त्यस्तो सोच्नुहुन्छ?)	☐ सेवाग्राहिसँग मिलेर समस्या र लक्ष्य व्याख्या गर्न विचार विमर्श गरेको। ☐ सेवाग्राहिसँग मिलेर समस्याको निश्चित व्याख्या गरेको। ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ मुख्य समस्यालाई प्रभाव पार्ने व्यवहारिक तत्व / पक्षहरूको बारेमा ध्यान दिएको। ☐ सेवाग्राहीलाई समस्याको समाधान भएको कल्पना गर्न उत्प्रेरित गरेको। ☐ सेवाग्राहिसँग मिलेर समस्यालाई अझ प्रष्ट पार्न साना साना टुक्रा अथवा चरणहरूमा वर्गीकरण गर्ने काम गरेको	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबल अभिमो सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

4. मस्तिष्क मन्थन गर्दै समाधानहरूको खोज

यदि तपाईंको आवद्धि निर्देशन भेटिएन?सं निश्चित छ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगी सिपहरू	उत्तम र उच्च सहयोगी सिपहरू	
☐ सेवाग्राहीले मस्तिष्क मन्थनद्वारा सोचेका समाधानहरूबारे सुझावात्मक प्रश्नहरू सोधेको (उदाहरणका लागि, "तपाईंले यसलाई यसरी त समाधान गर्न चाहानु हुन्छहोला नि, है?") ☐ प्राप्त गर्न नसकिने समाधानहरूलाई प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरेको। ☐ 'सम्पूर्ण समस्याको समाधान' गर्ने किसिमको समाधानमा मात्र ध्यानाकर्षण गरेको ☐ समस्याको समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भनी सेवाग्राहीलाई बताएको (उदाहरणका लागि, "तपाईंले यस्तो गर्नुपर्छ")	☐ एउटा वा दुईवटा "व्यावहारिक" समाधानहरूको उपायहरू निकाल्न सेवाग्राहीलाई सहयोग पुर्याएको। ☐ अवास्तविक वा अनुपयोगी समाधानहरू पन्छाएको। ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरू पुरा गरेको ☐ जस्तो सुकै अनुपयोगी भएता पनि धेरैभन्दा धेरै समाधानका उपायहरू खोज्न प्रेरित गरेको ☐ सेवाग्राहीलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न सक्रिय रूपमा प्रोत्साहन गरेको (जस्तै, तपाईंको कुनै साथि यस्तै अवस्थामा भएको भए उसलाई के सुझाव दिनुहुन्थ्यो?)	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरूको लेखाजोखा गर्नुहोस।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगी सिपहरू साथसाथै केहि उत्तम १बमखबल अभिमो सहयोगी सिपहरू प्रयोग गरिएको
Notes:			

5. समाधानको छनोट

यदि तपाईंको आवद्धि निर्देशन भेटिएन?सं निश्चित छ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरु	
☐ अवास्तविक वा नकारात्मक प्रभाव पर्ने किसिमको समाधान छनोट गरेको (जस्तै, 'घरबाट भाग्नहोस्!') ☐ सेवाग्राहीलाई समाधान तोकेर छनोट गर्न लगाएको ☐ सेवाग्राहीले छनोट गरेको समाधानबारे पूर्वाग्राही भई आलोचना गरेको (जस्तै, "त्यो समाधानले त कहिले पनि काम गर्दैन।")	☐ अवास्तविक उपायहरु हटाएको। ☐ सकेसम्म कम नकारात्मक असर हुने र सकेसम्म धेरै सहयोगी हुनसक्ने समाधानहरुको छनोट गर्ने सहयोग गरेको। ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ सेवाग्राहीले बिगतमा कसरी समस्याका समाधान गरेका थिए भन्ने बारे थाहा पाउँदै, अहिले को अवस्थामा के ले काम गर्ला र के ले काम नगर्ला भन्ने बारे पता लगाएको ☐ सूचिकरण गरेका समाधानहरुले पुर्याउन सक्ने असरहरु वा फाइदा/बैफाइदाहरु बारे छलफल गरेको।	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस्।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:			

6. समाधानका लागि कार्ययोजनाको तयारी

यदि तपाईंको आवद्धि निर्देशन भेटिएन?सं निश्चित छ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरु	
☐ सेवाग्राहीलाई यसोउसो गर्नु भनेर सुझाव दिएको। ☐ सेवाग्राहीलाई कोशिश गर्न रोकेको अथवा निरुत्साहित गरेको। (उदाहरणका लागि, "तपाईंको श्रीमान्ले यसलाई कहिल्यै अनुमति दिनुहुन्न।") ☐ सेवाग्राहीको प्रतिक्रियालाई आलोचना गरेको ☐ बाधाहरुलाई बेवास्ता गर्छ वा सेवाग्राहीसँग समस्याको समाधान गर्दैन	☐ ठोस र नाप्न सकिने योग्य चरणहरु भएको कार्य योजना बनाएको। ☐ कार्य योजनाको लागि समयरेखा तोकेको ☐ प्रोत्साहनजनक र सहयोगी रहेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागू नहुने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ याद दिलाउने कुराहरु तयार गरेको। ☐ कार्य योजनाको कार्यान्वयनमा आउन सक्ने सम्भावित अवरोधहरुबारे छलफल गरेको ☐ सेवाग्राहीलाई वैकल्पिक योजना बनाउन मदद गरेको (उदाहरणका लागि, यदी एउटा उपाय लागू गर्न नसकेमा अर्को उपायमा छलफल गरेको।)	
हरेक भागमा प्रदर्शन गरिएका व्यवहारहरुको लेखाजोखा गर्नुहोस्।			
☐ स्तर १. कुनै पनि प्रकारको हानि पुर्याउन सक्ने	☐ स्तर २. आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रदर्शन नगरेको वा केही	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभम० सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:			

7. समस्या सम्हाल्ने विधीको समीक्षा

यदि तपाईंको आवद्धि निर्देशन भेटिएन?सं निश्चित छ।			
हानि पुर्याउन सक्ने व्यवहार	आधारभूत सहयोगि सिपहरु	उत्तम र उच्च सहयोगि सिपहरु	
☐ काम पुरा नगरेकोमा सेवाग्राहीलाई हप्काउने वा दोष दिने गरेको ☐ सेवाग्राहीलाई के गर्नुपर्थ्यो र के गर्नु हुँदैनथ्यो भनी बताएको (जस्तै, "तपाईंकै गलती हो, तपाईंले त्यतिखेर अझ आँट देखाउनुपर्थ्यो ।")	☐ कार्ययोजनाको कार्यन्वयनबारे छलफल गरेको ☐ सेवाग्राहीले कार्ययोजना कार्यन्वयन गर्न सफल नभएपनि, कार्यन्वयन गर्ने कोशिश गरेको खण्डमा उसको प्रसंसा गरेको ☐ सेवाग्राहीले उल्लेख गरेका चुनौतिहरुलाई खोजीनिती र सामान्यिकरण गरेको ☐ माथिको कुनै पनि कुरा लागु नहने	☐ सबै आधारभूत सहयोगी सीपहरु पुरा गरेको ☐ कार्ययोजना (पूर्णरूपमा) सफल नभए त्यसलाई सेवाग्राही अनुसार परिमार्जन गरेको (जस्तै, याद दिलाउने कुराहरु माथी तय गरेको) ☐ आवश्यकता अनुसार उपयुक्त नयाँ समस्या वा समाधानका उपाय छानेको ☐ यदि सेवाग्राही सफल भएमा, समस्याको व्यवस्थापन निरन्तर गर्न आवश्यक कदमबारे छलफल 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	☐ स्तर ३. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको	☐ स्तर ४. सबै आधारभूत सहयोगि सिपहरु साथसाथै केहि उत्तम १बमखबलअभिमो सहयोगि सिपहरु प्रयोग गरिएको
Notes:			

Acknowledgement. These competencies were 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>

The following documents supported development of competency descriptions:

- Dawson KS, Watts S, Carswell K, et al. Improving access to evidence-based interventions for young adolescents: early adolescent skills for emotions (EASE). World Psychiatry. 2019
- Murray L, Dorsey S, Skavenski S, Metz K: Common Elements Treatment Approach (CETA) Counselor Manual (Adult): Lebanon. 2017.
<https://www.jhsph.edu/research/centers-andinstitutes/global-mental-health/our-projects/by-intervention/>
- Verhey R, Turner JB, Chibanda D: The Friendship Bench: Training Manual for Health Promoters. Harare, Zimbabwe. King's College London, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Northwestern University, Zimbabwe AIDS Prevention Project ZAPP UZ, University of Bristol, ZEE Bags, Nectar Chris Imherz, Zimbabwe Health Training Support, The Funding Network, MISEREOR. <https://www.friendshipbenchzimbabwe.org/project-resources>
- World Health Organization: Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Generic field-trial version 1.0. Geneva, 2016.
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>

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