Kompetencje w Ramach Zarządzania Problemami Plus (PM+)

1. ROZPOZNAWANIE PROBLEMÓW ROZWIĄZYWALNYCH I NIEROZWIĄZYWALNYCH

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Obwinia klienta za problemy (np. „Wpakował(a) się Pan/ Pani w tę sytuację, teraz musi Pan/Pani sobie sam(a) z nią poradzić") ❑ Mówi, że wszystkie problemy klienta są zbyt trudne lub nie da się ich rozwiązać	❑ Przeprowadza z klientem „burzę mózgów" na temat nowych lub poprzednich problemów, o których wspomniał klient ❑ Opracowuje z klientem listę problemów ❑ Opisuje lub podaje przykład różnicy między problemem rozwiązywalnym i nierozwiązalnym ❑ *Żadne z powyższych*	❑ *Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności* ❑ Wspomaga klienta w wyborze problemów priorytetowych ❑ Ponownie spotyka się z klientem w celu określenia, czy priorytetowe problemy są możliwe do rozwiązania, czy nie

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1**	❑ **Poziom 2**	❑ **Poziom 3**	❑ **Poziom 4**
Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie	*Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

2. WYBÓR PROBLEMU

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Wybiera problem za klienta ❑ Wybiera problem, na który klient nie ma wpływu	❑ Współpracuje z klientem, aby wybrać konkretny problem, na który klient ma wpływ ❑ Prosi klienta o opinię na temat wybranego problemu (np. „Czy jest Pan/Pani gotowy(-a), aby rozpocząć definiowanie tego problemu?") ❑ *Żadne z powyższych*	❑ *Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności* ❑ Wyjaśnia klientowi każdy etap wyboru problemu

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1**	❑ **Poziom 2**	❑ **Poziom 3**	❑ **Poziom 4**
Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie	*Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

Problem Management Plus (PM+) Competency Assessment Tool (Polish) (version 1.0): World Health Organization, 2021, CC BY-NC-SA, https://whoequip.org/en-gb

3. ZDEFINIOWANIE PROBLEMU I CELÓ

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Mówi klientowi, że problem jest nierozwiązywalny ❑ Kpi z klienta w związku z potencjalnymi celami (np. „Ten cel jest niemożliwy do osiągnięcia, jak mógł Panu/Pani w ogóle przyjść na myśl?”)	❑ Wspólnie z klientem opracowuje kilka pomysłów w celu zdefiniowania problemu i celu ❑ W sposób konkretny definiuje problem z klientem ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Koncentruje się na praktycznych aspektach problemu, na które można wpłynąć ❑ Motywuje i zachęca klienta do zwizualizowania sobie problemu jako rozwiązanego ❑ Wspólnie z klientem, dzieli problem na składowe lub kroki, aby go skonkretyzować

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1** *Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie*	❑ **Poziom 2** *Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 3** *Wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 4** *Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

4. ROZWIĄZANIA W RAMACH BURZY MÓZGÓW

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Zadaje pytania pomocnicze dotyczące rozwiązań, które opracował klient podczas burzy mózgów (np. „Nie do końca tak chce to Pan/Pani rozwiązać, prawda?”) ❑ Zachęca do stosowania rozwiązań niemożliwych do zastosowania ❑ Koncentruje się wyłącznie na rozwiązaniach, które „rozwiązują cały problem” ❑ Mówi klientowi, jak rozwiązać problem (np. „Powinien Pan/ Powinna Pani…”)	❑ Ułatwia klientowi opracowanie 1 lub 2 „praktycznych” rozwiązań ❑ Nierealistyczne lub nieprzydatne rozwiązania zostają wyeliminowane ❑ Żadna z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Współpracuje z klientem w swobodnej „burzy mózgów”, w celu opracowania jak największej liczby rozwiązań, bez oceniania ich rzeczywistej wartości ❑ Aktywnie zachęca klienta do udziału w „burzy mózgów” (np.: Co polecił(a)by Pan/Pani znajomemu, gdyby był na Pana/Pani miejscu?)

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1** *Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie*	❑ **Poziom 2** *Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 3** *Wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 4** *Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

Problem Management Plus (PM+) Competency Assessment Tool (Polish) (version 1.0): World Health Organization, 2021, CC BY-NC-SA, https://whoequip.org/en-gb

5. WYBÓR ROZWIĄZANIA

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Wybiera rozwiązanie nierealistyczne lub rozwiązanie o negatywnych konsekwencjach (np. ucieczka z domu) ❑ Mówi klientowi, które rozwiązanie wybrać ❑ Ocenia klienta ze względu na wybrane przez niego rozwiązanie (np. „To nie ma szansy powodzenia”)	❑ Odrzuca nierealne rozwiązania ❑ Pomaga klientowi wybrać osiągalne rozwiązanie o najmniejszym negatywnym wpływie i największym potencjale pozytywnego skutku ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Dowiaduje się, jak klient rozwiązywał wcześniej problemy i omawia, co ma szansę na powodzenie, a co nie ❑ Omawia wady i zalety LUB pozytywne/negatywne konsekwencje WSZYSTKICH wymienionych rozwiązań

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1** *Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie*

❑ **Poziom 2** *Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*

❑ **Poziom 3** *Wszystkie podstawowe umiejętności*

❑ **Poziom 4** *Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

6. OPRACOWANIE PLANU DZIAŁANIA PROWADZĄCEGO DO ROZWIĄZANIA

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Mówi klientowi, co powinien zrobić ❑ Tworzy bariery dla klienta lub zniechęca go do podejmowania prób (np. „Pani mąż nigdy na to nie pozwoli”) ❑ Krytykuje wkład klienta ❑ Odsuwa bariery lub nie stosuje strategii rozwiązywania problemów związanych z tymi barierami	❑ Tworzy plan działania zawierający konkretne i mierzalne kroki ❑ Ustala harmonogram planu działania ❑ Zachowuje postawę wspierającą i pomocną ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Definiuje przypomnienia ❑ Omawia potencjalne bariery w realizacji planu działania ❑ Pomaga klientowi stworzyć alternatywny plan (np. „Jeśli za bardzo się Pan/Pani martwi, proszę wykonać ćwiczenia oddechowe”)

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1** *Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie*

❑ **Poziom 2** *Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*

❑ **Poziom 3** *Wszystkie podstawowe umiejętności*

❑ **Poziom 4** *Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

Problem Management Plus (PM+) Competency Assessment Tool (Polish) (version 1.0): World Health Organization, 2021, CC BY-NC-SA, https://whoequip.org/en-gb

7. POWTÓRZENIE Z ZARZĄDZANIA PROBLEMAMI

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Karci lub obwinia klienta za niewykonane zadania ❑ Mówi klientowi, co powinien, a czego nie powinien był robić (np. „To Pana/Pani wina, powinien/powinna Pan/Pani był(a) wykazać się większą odwagą")	❑ Omawia realizację planu działania ❑ Chwali każdą próbę wdrożenia planu działania, nawet jeśli nie powiodła się ❑ Bada i normalizuje wszelkie wyzwania, o których wspomina klient ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Jeśli plan działania nie zakończy się pełnym sukcesem, odpowiednio dostosowuje go (np. definiuje skuteczniejsze przypomnienia) ❑ Wybiera nowy problem lub rozwiązanie, które w miarę potrzeby jest bardziej realne do zrealizowania ❑ Jeśli klient odniósł sukces, ❑ omawia kroki umożliwiające dalsze zarządzanie problemem

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1**	❑ **Poziom 2**	❑ **Poziom 3**	❑ **Poziom 4**
Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie	*Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

8. PSYCHOEDUKACJA W ZAKRESIE ZARZĄDZANIA STRESEM I RELAKSACJI

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Ocenia klienta pod kątem objawów/uczuć („Po co martwić się i odczuwać dyskomfort ciała z powodu tak prostych rzeczy?") ❑ Pospiesznie/niestarannie udziela informacji	❑ Wyjaśnia lub podaje przykłady tego, jak uczucia mogą wpływać na nasze ciała lub powodować dyskomfort fizyczny ❑ Wprowadza plan nauki technik (np. oddychania) zapewniających ulgę ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Podaje przykłady typowych rodzajów dyskomfortu ❑ Identyfikuje objawy lub uczucia, których doświadcza klient i wyjaśnia, w jaki sposób mogą one powodować nieprzyjemne odczucia somatyczne ❑ Wyjaśnia, dlaczego dana technika jest przydatna ❑ Udzielając wyjaśnień, używa metafor

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1**	❑ **Poziom 2**	❑ **Poziom 3**	❑ **Poziom 4**
Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie	*Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

Problem Management Plus (PM+) Competency Assessment Tool (Polish) (version 1.0): World Health Organization, 2021, CC BY-NC-SA, https://whoequip.org/en-gb

9. WPROWADŹ STRATEGIĘ ODDYCHANIA (NASTĘPNIE ĆWICZ I POWTARZAJ)

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Zmusza klienta do ćwiczenia strategii oddychania ❑ Krytykuje osiągnięcia klienta („To wszystko jest złe; musi Pan/Pani to zrobić w ten sposób”) ❑ Popędza klienta podczas ćwiczeń lub używa głośnego lub szorstkiego głosu ❑ Wyraża niekonkretne lub nieprzydatne sugestie (np. „Proszę spróbować lepiej oddychać”)	❑ Chętnego klienta wprowadza w nową technikę (np. oddychania) ❑ Prowadzi klienta przez praktykę, monitorując na bieżąco ❑ Podczas demonstracji stosuje odpowiednie ułożenie rąk i gesty ❑ Instrukcje i poszczególne etapy oddychania prezentuje w odpowiednim tempie (np. odpowiednie tempo liczenia 1,2,3,4) ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Dba o to, aby klient nie odczuwał potrzeby osiągania perfekcji (np. „Wymaga to praktyki, sam(a) Pan/Pani będzie wiedział(a), co jest dla Pana/Pani komfortowe”) ❑ Chwali klienta za ćwiczenia i normalizuje wszelkie zmagania ❑ Dostosowuje strategię zgodnie z potrzebami, aby zapewnić klientowi komfort ❑ Używa metafor (np. metafory balonu) lub pomaga klientowi przygotować ciało (wstrząśnij ciałem)

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1**
Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie

❑ **Poziom 2**
Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności

❑ **Poziom 3**
Wszystkie podstawowe umiejętności

❑ **Poziom 4**
Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana

Uwagi:

Problem Management Plus (PM+) Competency Assessment Tool (Polish) (version 1.0): World Health Organization, 2021, CC BY-NC-SA, https://whoequip.org/en-gb

10. POWTÓRZENIE Z ZARZĄDZANIA STRESEM: MONITORUJ I ZACHĘĆ DO KONTYNUOWANIA ĆWICZEŃ (ZADAWAJ ZADANIA DO DOMU)

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Ocenia klienta na podstawie wyników lub negatywnych doświadczeń z praktyką (np. „To okropne.”, „Źle Pan/Pani to zrobił(a)”) ❑ Zniechęca klienta do samodzielnego ćwiczenia (np. „Zrani się Pan/Pani, jeśli spróbuje Pan/Pani zrobić to sam(a).”, „Jest Pan/Pani beznadziejny(-a)”)	❑ Rozmawia z klientem na temat doświadczeń w zakresie ćwiczenia strategii w domu ❑ Chwali próbę klienta ćwiczenia w domu ❑ Normalizuje wszelkie wyzwania, których doświadcza klient i pomaga mu je przezwyciężyć ❑ Zachęca klienta do kontynuowania samodzielnej praktyki ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Krótko omawia i ćwiczy oddychanie lub inną strategię razem z klientem podczas sesji ❑ Wspólnie z klientem, poszukuje najlepszego czasu i miejsca do samodzielnej praktyki ❑ Bada i rozwiązuje potencjalne bariery, jakie klient może napotkać w niezależnej praktyce

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1** *Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie*	❑ **Poziom 2** *Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 3** *Wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 4** *Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

11. PLANOWANIE DZIAŁAŃ I ZADAŃ

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Samodzielnie (bez wkładu klienta) tworzy harmonogram zajęć ❑ Planuje działania, które są niejasne lub nieosiągalne w krótkim okresie (np. zdobycie nowej pracy, spacer po lesie) ❑ Karci lub obwinia klienta za uczucia, negatywne zachowania lub działania (np. „To Pana/Pani wina”)	❑ Przeprowadza burzę mózgów i tworzy z klientem listę różnych rodzajów działań ❑ Prosi klienta, aby na początek wybrał jedno zadanie i jedną przyjemną czynność ❑ Planuje konkretne dni, godziny i lokalizacje dla wybranych działań ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie podstawowe umiejętności ❑ Łączy czynności z przypomnieniami lub z innymi wydarzeniami lub zobowiązaniami ❑ Dokonuje przeglądu potencjalnych barier i wyzwań ❑ Efektywnie posługuje się arkuszem roboczym

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1** *Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie*	❑ **Poziom 2** *Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 3** *Wszystkie podstawowe umiejętności*	❑ **Poziom 4** *Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

Problem Management Plus (PM+) Competency Assessment Tool (Polish) (version 1.0): World Health Organization, 2021, CC BY-NC-SA, https://whoequip.org/en-gb

12. WZMACNIANIE WSPARCIA SPOŁECZNEGO

Zaznacz haczykiem wszystkie zachowania, które zostały zaobserwowane w każdej z kategorii.

Bezskuteczne lub potencjalnie szkodliwe zachowania	Podstawowe umiejętności pomagania	Zaawansowane umiejętności pomagania
❑ Zniechęca klienta do kontaktowania się z innymi osobami, agencjami społecznymi lub społecznościami ❑ Sugeruje jedynie kontakt ze służbami ratunkowymi ❑ Ocenia klienta za trudności w komunikowaniu się z rodziną, przyjaciółmi lub członkami społeczności	❑ Identyfikuje wsparcie społeczne w życiu klienta ❑ Wyjaśnia znaczenie wzmacniania wsparcia społecznego ❑ Współpracuje z klientem w celu identyfikacji nowych lub różnych sieci wsparcia społecznego ❑ Zachęca klienta do nawiązywania kontaktu z innymi ❑ Żadne z powyższych	❑ Wykorzystuje wszystkie „Podstawowe umiejętności pomagania” ❑ Opracowuje plan działania z klientem, w tym, kiedy i do kogo zwrócić się o wsparcie ❑ Omawia pokonywanie barier i wyzwań ❑ Zaleca umiejętności/techniki wspierające cele relacji z innymi

Zaznacz haczykiem poziom, który najlepiej odpowiada obserwacji (należy zaznaczyć tylko jeden poziom)

❑ **Poziom 1**	❑ **Poziom 2**	❑ **Poziom 3**	❑ **Poziom 4**
Jakiekolwiek bezskuteczne навыков zachowanie	*Brak podstawowych umiejętności lub niektóre, ale nie wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności*	*Wszystkie podstawowe umiejętności pomagania oraz jakakolwiek umiejętności zaawansowana*

Uwagi:

Podziękowanie
Niniejsza skala opiera się na badaniach opisanych w pracy: Pedersen G A, Gebrekristos F, Eloul L, Golden S, Hemmo M, Akhtar A, Schafer A, Kohrt B A. 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*. 2021;19(1):107-17. https://www.interventionjournal.org/text.asp?2021/19/1/107/312725. Pełne podziękowania i informacje o prawach autorskich na stronie: https://whoequip.org/en-gb.

Problem Management Plus (PM+) Competency Assessment Tool (Polish) (version 1.0): World Health Organization, 2021, CC BY-NC-SA, https://whoequip.org/en-gb