

A-osa
KUTSEKIRJELDUS

A.1 Töökirjeldus

Reflektiiv-integratiivse metoodika psühhotehnika kutsealal on kaks taset:

Reflektiiv-integratiivse metoodika psühhotehnik, tase 6,

Reflektiiv-integratiivse metoodika psühhotehnik, tase 7.

Reflektiiv-integratiivne metoodika (edaspidi RI metoodika) on täiendmeditsiini valdkonda kuuluv terviklik praktilise psühholoogia meetod, mille eesmärk on inimese enesejuhtimisoskuste parandamine, vaimse heaolu taastamine, elukvaliteedi parandamine ja enesetõhususe suurendamine läbi reflektiiv-integratiivse metoodika praktiliste harjutuste ja koostöö RI psühhotehnikuga. RI metoodika eesmärk on inimese sisemaailma korrastamine, pakkudes emotsionaalse ja psühholoogilise heaolu saavutamiseks vajalikke praktilisi tehnikaid.

Reflektiiv-integratiivne metoodika on integreeritud praktikate raamistik, mis põhineb juba olemasolevate, teaduslikult põhjendatud meetodite kombineerimisel ning Maria Baydari praktilise töö käigus kujunenud enesejuhtimise harjutustest. Reflektiiv-integratiivse metoodika mõju sõltub eesmärgipüstitusest, teadlikult valitud ja kohandatud protsessi komponentidest ja tulemuste hindamisest. Reflektiiv-integratiivse metoodika järgi töötavaid praktikuid nimetatakse reflektiiv-integratiivse metoodika psühhotehnikuteks (lühend: RI psühhotehnik).

Psühhokorreksioon on käesolevas kutsestandardis kasutatav mitte-meditiiniline psühholoogilise töö vorm, mis keskendub psüühiliselt tervete inimeste sisemiste takistuste, käitumuslike raskuste ja eneseregulatsiooni puudujääkide korrigeerimisele psühholoogiliste võtetega. Vdovenko jt (2022) määratlevad psühhokorreksiooni kui "psühholoogiliste võtete süsteemi, mida kasutatakse psüühiliselt terve inimese psüühika või käitumise puuduste parandamiseks erivahenditega psühholoogilise mõju kaudu". RI metoodikas tähendab psühhokorreksioon eesmärgipärast ja struktureeritud koostööd kliendiga, mis toetab psühholoogilise paindlikkuse, eneseteadlikkuse ja enesejuhtimisoskuste arengut ilma meditsiiniliste diagnooside või raviprotseduurideta.

Tase 6: RI psühhotehnik

RI psühhotehnik aitab abivajajal tuvastada tekkinud psühholoogilised probleemid ning pakub vastavalt sellele kohandatud harjutusi. Tase 6 RI psühhotehnik töötab koos kliendiga, et tuua teadvustamata mustrid ja programmid teadlikkuse tasemele, võimaldades inimesel oma elu teadlikult suunata ja kujundada.

RI psühhotehnik lähtub töös kliendi seatud eesmärkidest, aidates tuvastada kahjustavad ja piiravad psühholoogilised seosed ning muuta need läbi praktiliste harjutuste toetavateks, positiivseteks seosteks. Töö keskmes on kliendi toetamine kirjalike ja praktiliste harjutustega, mida klient jätkab iseseisvalt terapeudi juhendamisel. Harjutuste eesmärk on julgustada klienti kasutama oma sisemisi ressursse ning integreerida uusi harjumusi ja edasiviivaid käitumismustreid igapäeva ellu. RI metoodika protsessi algusjärgus annab psühhotehnik kliendile kirjalikke

harjutusi, mis aitavad tuvastada sisemisi psühholoogilisi takistusi, arendavad enesejuhtimise oskusi mõtte- ja emotsioonitasandil ning loovad selgust sisemaailmas. Edasise töö käigus muutuvad harjutused järk-järgult praktilisemaks, keskendudes igapäevaeluga seotud aspektidele, nagu käitumismustrite muutmine, teadlikumate valikute ja otsuste tegemine ning enesejuhtimise rakendamine reaalses elus.

Oma töös järgib RI psühhotehnik Integratiivsete Psühhotehnoloogiate Kooli ja TAM Nõukoja eetikakoodeksit. Ta omab meditsiinalaseid baasteadmisi, kuid ei diagnoosi ega sekku arsti määratud ravisse. Vajaduse korral soovib ta kliendil pöörduda arsti või mõne teise spetsialisti poole.

Tase 7: RI psühhotehnik

Tase 7 praktik on töötanud RI psühhotehnikuna vähemalt 5 aastat. Lisaks klientidega tegelemisele on tase 7 praktik aktiivselt kaasatud RI metoodika valdkonna arendamisse ja teavitustöösse. Ta tutvustab oma töövaldkonda, kujundab RI metoodika mainet ning panustab selle teaduslikku ja praktilisse arengusse. 7. taseme psühhotehniku töö hõlmab järgmisi tegevusi:

- **Eriala arendamine ja teavitustöö**
- **Spetsialistide koolitamine ja juhendamine.**
- **RI metoodika arendamine.**
- **Eeskujulik praktika**

7. taseme praktik ühendab sügava praktilise kogemuse ja akadeemilise arusaama, olles eeskujuks ja toeks teistele RI psühhotehnikutele.

A.2 Tööosad

A.2.1 Kliendi seisundi hindamine, info kogumine ja kokkulepete sõlmimine

1. Kontakti loomine ja empaatilise suhtluse hoidmine kliendiga.
2. Kliendi pöördumise põhjuste, vajaduste ja eesmärkide väljaselgitamine ning info kogumine.
3. Kliendile RI metoodika protsessi ja võimaluste tutvustamine.
4. Kokkulepete sõlmimine kliendiga.

A.2.2 RI metoodika seansi planeerimine

1. Kogutud info analüüsimine ja järelduste tegemine.
2. Realistlike eesmärkide püstitamine koostöös kliendiga.

A.2.3 RI metoodika seansi läbiviimine ja tulemuste hindamine

1. RI metoodika harjutuste ja tehnikate tutvustamine, harjutuste valik ja RI metoodika seansi eesmärgistamine vastavalt kliendi vajadustele.
2. Kliendi juhendamine harjutuste tegemisel, tema seisundi jälgimine ning protsessi kohandamine vastavalt vajadusele.
3. Edasiviivate ja selgust loovate küsimuste kasutamine ning küsimusmõtlemise põhimõtete õpetamine kliendile.
4. Kliendi reaktsioonide jälgimine ja tema kogemuste mõtestamisele kaasa aitamine, toetudes RI metoodika teoreetilisele alusele.

5. Kliendi motiveerimine ja iseseisva töö toetamine, andes talle individuaalselt kohandatud ülesandeid vastavalt tema eesmärkidele.
6. Psühholoogilise turvalisuse ja toetava keskkonna loomine kogu protsessi vältel.
7. Vahekokkuvõtete tegemine, oluliste tähelepanekute dokumenteerimine, tulemuste pidev hindamine ja vajadusel sekkumise korrigeerimine.
8. Psühhokorreksiooni protsessi lõppkokkuvõtte koostamine ja uute teadmiste integreerimise toetamine.

A.2.4 Vestluse läbiviimine RI meetodika põhimõtete kohaselt

1. RI meetodika vestlustehnikate oskuslik kasutamine kohandatult kliendile.
2. Turvalise ja toetava ruumi loomine kliendile vabaks eneseväljenduseks.

A.3 Töökeskkond ja töö eripära

RI psühhotehnik töötab peamiselt eraettevõtluses või muus tervise valdkonnas (EMTAK kood 86961). Tööks on vajalik rahulik, privaatsust ja vaikust tagav ruum. Töö on psühholoogiliselt intensiivne ja vajab pidevat kohanemist klientide isikupära ning erinevate probleemide ja vajadustega.

A.4 Töövahendid

Peamised töövahendid on kirjutusvahendid, juhendmaterjalid.

A.5 Tööks vajalikud isikuomadused

RI psühhotehnikul peab olema empaatiavõime, hea analüüsivõime, ta peab suutma olla loov ja paindlik. Samuti on oluline hea pingetaluvus, tolerantsus, diskreetsus, usaldusväärsus ja oskus töötada nii iseseisvalt kui meeskonnas.

A.6 Kutsealane ettevalmistus

Vähemalt keskharidus, soovitatavalt kõrgharidus ja erialane ettevalmistus. Meditsiinalased baasteadmised (anatomia ja füsioloogia, psühhopatoloogia), esmaabioskused.

Baasteadmised teoreetilisest ja praktilisest psühholoogiast, psühhosünteesist, multimodaalsest teraapiast. Läbitud on erialane praktika koos supervisiooniga.

B-osa

KOMPETENTSUSNÕUDED

B.1 Kutse struktuur

Tase 6 RI psühhotehniku kutse koosneb viiest kompetentsist. Selle kutse taotlemisel on vajalik kõigi kompetentside tõendamine.

B.2 Kompetentsid

KOHUSTUSLIKUD KOMPETENSIID

1. Kliendi seisundi hindamine, info kogumine ja kokkulepete sõlmimine

Tegevusnäitajad:

1. Loob kliendiga usaldusväärse ja avatud kontakti, tagades empaatilise, hinnanguvaba suhtlemise.
2. Selgitab välja kliendi pöördumise põhjused ja kogub teavet kliendi igapäeva elu, perekonna ja suhete, probleemi olemuse, ootuste, soovitud muutuse, tervise ja psüühiliste probleemide kohta.
3. Tutvustab kliendile RI meetodika protsessi, töömeetodeid ja võimalusi.

4. Sõlmib kliendiga RI meetodikat puudutavad kokkulepped, rõhutades kliendi omavastutuse ja koostöö olulisust. Selgitab ja rakendab isikuandmete kaitse põhimõtteid ja järgib eetikakoodeksi.

Teadmised:

1. suhtlemispsühholoogia,
2. sotsiaalpsühholoogia,
3. RI meetodika teooria ja praktikad,
4. isikuandmete kaitse ja eetikakoodeksi põhimõtted.

2. RI meetodika seansi planeerimine

Tegevusnäitajad:

1. Analüüsib intervjuu tulemusi ja hindab RI meetodika sobivust kliendi abistamiseks.
2. Suunab klienti kirjeldama soovitud muutust ja püstitab koostöös kliendiga saavutatavad eesmärgid.

Teadmised:

3. RI meetodika teoreetilised teadmised
4. *Coachingu* baasteadmised

3. RI meetodika seansi läbiviimine ja tulemuste hindamine

Tegevusnäitajad:

1. Tutvustab ja selgitab kliendile RI meetodika põhimõtteid ja valib sobivad vastavalt kliendi seatud eesmärgile. Aitab kliendil sõnastada eesmärgi.
2. Juhendab klienti RI meetodika harjutuste praktiseerimisel ja suunab teadvustama kahjustavaid psühholoogilisi seoseid ja praktiliste harjutuste abil muutma neid toetavateks, edasiviivateks seosteks. Kombineerib ja kohandab RI meetodika harjutusi ja erinevaid tehnikaid vastavalt vajadusele.
3. Kasutab vestluses edasiviivaid, selgust loovaid ja tähendust kujundavaid küsimusi, toetades kliendi refleksiooni, motivatsiooni ja eneseregulatsiooni. Õpetab kliendile küsimusmõtlemise põhimõtteid, mille kaudu klient õpib ise endale esitama struktureeritud, sisemist arengut ja tähenduse loomist toetavaid küsimusi.
4. Pöörab tähelepanu kliendi seisundile, jälgib kliendi reaktsioone ja olekut ning analüüsib saadud teavet, tuginedes RI meetodika teooriale. Jälgib ja hindab kliendi progressi ning kohandab RI meetodika seansi vastavalt kliendi arengule ja tagasisidele.
5. Annab kliendile individuaalselt kohandatud ülesandeid ja motiveerib teda iseseisvaks tööks.
6. Kannab hoolt, et klient tunneks end turvaliselt ja mugavalt kogu protsessi vältel.
7. Teeb RI meetodika seansi ajal märkmeid ja pärast seansi teeb neist kliendile kokkuvõtte iseseisvaks tööks. Teeb vahekokkuvõtteid ja vajadusel korrigeerib RI meetodika seansi kulgu.
8. Aitab kliendil mõista ning integreerida RI meetodika seansi käigus omandatud uusi teadmisi ja järeldusi. Teeb protsessist lõppkokkuvõtte ja dokumenteerib oma tegevuse.

Teadmised:

1. RI meetodika teoreetilised teadmised
2. enesetõhususe arendamise põhimõtted;
3. *coachingu* meetod RI meetodikas;
4. teoreetilise ja praktilise psühholoogia alused;
5. neurolingvistilise programmeerimise teooria ja tehnikad;
6. inimese psüühika toimemehhanismid ja psühholoogilised programmid;
7. baasteadmised isiksusepsühholoogiast;
8. traumateadliku nõustamise baasteadmised;
9. eneserefleksiooni ja tagasiside andmise põhimõtted;
10. eneseintegratsiooni ja psühhosünteesi harjutuste põhimõtted;
11. teadmised varjuteooriast ja varjutööst;
12. baasteadmised sotsiaalpsühholoogiast;
13. suhtlemise alused;
14. psühhopatoloogia baasteadmised;
15. tõhusate küsimuste küsimine;
16. RI meetodika protsessi ülesehitus, eesmärgid ja eetika.

4. Vestluse läbiviimine RI meetodika põhimõtete kohaselt**Tegevusnäitajad:**

1. Kasutab oskuslikult RI meetodika vestlustehnikaid, mis toetavad kliendi püstitatud eesmärki, eneseanalüüsi ja teadlikkuse kasvu.
2. Loob turvalise ja toetava ruumi, kus klient saab oma emotsioone ja mõtteid vabalt väljendada.
3. Arvestab oma kehakeele, sõnakasutuse ja hääletooni võimalike mõjudega kliendi psühholoogilisele heaolule.

Teadmised:

4. Teadmised RI meetodika vestlustehnikatest;
5. teoreetilised teadmised RI meetodikast;
6. suhtlemisaluste baasteadmised.

KUTSET LÄBIV KOMPETENTS**5. RI psühhotehniku kutset läbiv kompetents****Tegevusnäitajad:**

1. Arvestab kliendi individuaalseid erisusi, sealhulgas tema kultuurilist, religioosset ja soolist tausta ning nende mõju psühhokorreksiooni protsessile.
2. Suhtleb kliendikeskselt kogu protsessi vältel, olles tähelepanelik ja paindlik.
3. Keskendub kliendi psühholoogilise, emotsionaalse ja füüsilise tasakaalu saavutamisele ning hoidmisele.
4. Dokumenteerib oma tööprotsessi ja kasutab erialaterminoloogiat.
5. Järgib oma töös konfidentsiaalsuse põhimõtteid ning tagab klientide andmete kaitstuse.
6. Vältib retraumatiseerimist ja rakendab traumateadliku nõustamise põhimõtteid.
7. Tegutseb vastavalt kutse-eetika nõuetele ning järgib kehtivaid õigusakte.

8. Arendab pidevalt oma erialaseid teadmisi, osaledes täiendkoolitustel ja kovichoonides, samuti läbi pideva eneserefleksiooni.
9. Kasutab aega efektiivselt ja töötab süsteemselt.

Teadmised:

1. Integratiivsete Psühhotehnoloogiate Kooli ja TAM Nõukoja eetikakoodeks;
2. üldpsühholoogia, praktilise psühholoogia ja RI metoodika põhialused;
3. täiend- ja alternatiivmeditsiini valdkonda reguleerivad õigusaktid;
4. klienditeeninduse põhimõtted;
5. psühhopatoloogia;
6. suhtlemisalused;
7. baasteadmised isiksusepsühholoogiast;
8. traumateadlik nõustamine;
9. protsessijuhtimine.

C-osa ÜLDTEAVE JA LISAD	
Kutsestandardi koostajad	Maria Baydar – Teadvusteraapia OÜ, RI metoodika looja, koolitaja, Ebe Pöder – MTÜ Rehabilitatsioonikeskus Terveline, kliiniline psühholoog Raido Rõivas – Competence Development OÜ, NLP rahvusvaheline koolitaja, praktilise psühholoogia koolitaja Kaisa Aud – REINTEGRA Erialaliidu esindaja, RI psühhotehnik
Kutsestandardi kinnitaja	Täiend- ja Alternatiivmeditsiini Kutseõukogu