



REFLEKTIIV-INTEGRATIIVSE METOODIKA PSÜHHOTEHNIKU KUTSESTANDARD

Nimetus kutsetunnistusel: reflektiiv-integratiivse metoodika psühhotehnik, tase 6

A-osa KUTSEKIRJELDUS
A.1. Töö kirjeldus
Reflektiiv-integratiivse metoodika psühhotehniku kutsealal on kaks kutset: 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 eesmärgipüstisusest, 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) määratluse kohaselt on psühhokorreksioon „psühholoogiliste võtete süsteem, mida kasutatakse psüühiliselt terve inimese psüühikas või käitumises esinevate 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 aidata teadvustada teadvustamata mustreid ja programme, võimaldades inimesel oma elu teadlikumalt 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 psühhotehniku juhendamisel. Harjutuste eesmärk on julgustada

klienti kasutama oma sisemisi ressursse ning integreerida uusi harjumusi ja edasiviivaid käitumismustreid igapäevaellu. RI metoodika protsessi algusjärgus annab psühhotehnik kliendile kirjalikke harjutusi, mis aitavad tuvastada sisemisi psühholoogilisi takistusi, arendavad mõtete ja emotsioonide teadlikku juhtimist 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 meditsiinilaseid baastadmisi, kuid ei diagnoosi ega sekku arsti määratud ravisse. Vajaduse korral soovitab ta kliendil pöörduda arsti või mõne teise spetsialisti poole.

Tase 7 RI psühhotehnik

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

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

Tase 7 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 küsimusmõtleamise 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 metoodika põhimõtete kohaselt 1. RI metoodika 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 (anatoomia 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 KOMPETENTSID
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 igapäevaelu, perekonna ja suhete, probleemi olemuse, ootuste, soovitud muutuse, tervise ja psüühiliste probleemide kohta. 3. Tutvustab kliendile RI metoodika protsessi, töömeetodeid ja võimalusi. 4. Sõlmib kliendiga RI metoodikat puudutavad kokkulepped, rõhutades kliendi omavastutuse ja koostöö olulisust. Selgitab ja rakendab isikuandmete kaitse põhimõtteid ja järgib eetikakoodeksit. Teadmised: 1. suhtlemispsühholoogia,

2. sotsiaalpsühholoogia,
3. RI metoodika teooria ja praktikad,
4. isikuandmete kaitse ja kutse-eetika põhimõtted.

2. RI metoodika seansi planeerimine

Tegevusnäitajad:

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

Teadmised:

1. RI metoodika teoreetilised teadmised
2. *Coachingu* baastadmised

3. RI metoodika seansi läbiviimine ja tulemuste hindamine

Tegevusnäitajad:

1. Tutvustab ja selgitab kliendile RI metoodika põhimõtteid ja valib sobivad vastavalt kliendi seatud eesmärgile. Aitab kliendil sõnastada eesmärgi.
2. Juhendab klienti RI metoodika harjutuste praktiseerimisel ja suunab teadvustama kahjustavaid psühholoogilisi seoseid ja praktiliste harjutuste abil muutma neid toetavateks, edasiviivateks seosteks. Kombineerib ja kohandab RI metoodika 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 metoodika teooriale. Jälgib ja hindab kliendi progressi ning kohandab RI metoodika seanssi 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 metoodika seansi ajal märkmeid ja pärast seanssi teeb neist kliendile kokkuvõtte iseseisvaks tööks. Teeb vahekokkuvõtteid ja vajadusel korrigeerib RI metoodika seansi kulgu.
8. Aitab kliendil mõista ning integreerida RI metoodika seansi käigus omandatud uusi teadmisi ja järeldusi. Teeb protsessist lõppkokkuvõtte ja dokumenteerib oma tegevuse.

Teadmised:

1. RI metoodika teoreetilised teadmised
2. enesetõhususe arendamise põhimõtted;
3. *coachingu* meetod RI metoodikas;
4. teoreetilise ja praktilise psühholoogia alused;
5. neurolingvistilise programmeerimise teooria ja tehnikad;
6. inimese psüühika toimetehhanismid ja psühholoogilised programmid;
7. baastadmised isiksusepsühholoogiast;
8. traumateadliku nõustamise baastadmised;
9. eneserefleksiooni ja tagasiside andmise põhimõtted;
10. eneseintegratsiooni ja psühhosünteesi harjutuste põhimõtted;
11. teadmised varjuteooriast ja varjutööst;

12. baasteadmised sotsiaalpsühholoogiast;
13. suhtlemise alused;
14. psühhopaatoloogia baasteadmised;
15. tõhusate küsimuste küsimine;
16. RI metoodika protsessi ülesehitus, eesmärgid ja eetika.

4. Vestluse läbiviimine RI metoodika põhimõtete kohaselt

Tegevusnäitajad:

1. Kasutab oskuslikult RI metoodika 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:

1. Teadmised RI metoodika vestlustehnikatest;
2. teoreetilised teadmised RI metoodikast;
3. 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 kovisioonides, 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. psühhopaatoloogia;
6. suhtlemisalused;
7. baasteadmised isiksusepsühholoogiast;
8. traumateadlik nõustamine;
9. protsessijuhtimine.

ÜLDTEAVE JA LISAD	
Kutsestandardi koostajad	Maria Baydar – Teadvusteraapia OÜ, RI metoodika looja, koolitaja, Ebe Põder – 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	TAM Kutsenõukogu
Kutsenõukogu otsuse number	
Kutsenõukogu otsuse kuupäev	17.08.2026
Kutsestandard kehtib kuni	17.08.2031
Kutsestandardi versiooni number	1
Viide Ametite Klassifikaatorile ISCO-08	2230 Täiendmeditsiini ja loodusravi tippspetsialistid
Kutsenimetus vene keeles	Психотехник рефлексивно-интегративного метода
Kutsenimetus inglise keeles	Psychotechnician of the Reflective-Integrative Methodology
Lisa 1 Keeletaseme enesehindamisskaala	
Lisa 2 Digipädevuse enesehindamisskaala	
Lisa 3 Integratiivsete Psühhotehnoloogiate Kooli eetikakoodeks	
Lisa 4 Täiend- ja alternatiivmeditsiini terapeudi eetikakoodeks	