

OCCUPATIONAL QUALIFICATION STANDARD

Sports psychologist, level 7

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid. Kutsestandardeid kasutatakse õppekavade koostamiseks ja kutse andmiseks.

Occupational title	Level of Estonian Qualifications Framework (EstQF)
Sports psychologist, level 7	7

Part A DESCRIPTION OF WORK

A.1 Description of work
Spordipsühholoog suunab ja toetab eelduste loomist spordiga tegelevate individide, võistkondade ja organisatsioonide spordi ja liikumisharrastustega seotud eesmärkide ning potentsiaali realiseerimist, spordi kontekstis vaimse tervise probleemide ennetamist ja spordiga tegelemise läbi elukvaliteedi tõstmist. Spordipsühholoog rakendab oma töös sobivaid teaduspõhiseid psühholoogia põhimõtteid ja sekkumisviise ning kaasab vajadusel teiste erialade spetsialiste.
A.2 Tasks
A.2.1 Koostöösuhte loomine ja arendamine 1. Kliendi sotsialiseerimine spordipsühholoogiasse. 2. Professionaalse lähenemise tutvustamine. 3. Koostöösuhte arendamine. 4. Kokkulepete sõlmimine. A.2.2 Spordipsühholoogiline hindamine ja kliendi vajaduste määratlemine 1. Kliendi psühholoogiline hindamine sportlikus kontekstis. 2. Kliendi psühholoogiline hindamine üldise psühhosotsiaalse funktsioneerimise kontekstis. 3. Hindamistulemuste analüüsimine. 4. Eesmärkide seadmine. 5. Psühhiaatrilise hindamise ja sekkumise vajaduse märkamine. A.2.3 Psühholoogilise heaolu toetamine spordi kontekstis 1. Vaimse tervise alane harimine. 2. Vaimse tervise probleemide ennetamine. A.2.4 Sekkumise planeerimine, läbiviimine ja hindamine (individuaaltöö ja gruppitöö) 1. Sekkumiste planeerimine. 2. Sekkumise läbiviimine. 3. Sekkumise analüüsimine, kohandamine ja järgnevate tegevuste planeerimine.
Elective areas of work
A.2.7 Koolitamine 1. Koolituste disainimine ja õppekava koostamine. 2. Koolitusmaterjalide koostamine. 3. Koolituste läbiviimine. 4. Tulemuste hindamine ja tagasiside kogumine.
A.3 Work environment and specific nature of work
Spordipsühholoog töötab avalikus või erasektoris, spordiorganisatsioonides, haridus- ja tervishoiuasutustes ja erapraksises. Spordipsühholoog töötab igas vanuses ja erineva kehalise aktiivsuse ning võimekuse ja sportliku

võistlemise tasemega inimestega. Tööks on vajalik privaatne spetsiaalse sisustusega ruum. Sõltuvalt kliendi vajadustest töötab spordipsühholoog kliendiga ka välitingimustes või IKT vahendusel. Töö toimub pingelistes ja muutuvates tingimustes, kõrgendatud haavatavuse seisundis klientidega. Tööaeg on paindlik.

A.4 Tools

Psühholoogilise hindamise vahendid (testid, küsimustikud, tarkvara), erialased teatmeteosed ja käsiraamatud, hindamist ning sekkumist toetavad abivahendid (töölehed, kirja- ja kunstitarbed, mänguasjad jne), IKT-vahendid.

A.5 Personal qualities required for work: abilities and characteristics

Empaatilisus, siirus, koostöö- ja suhtlemisvalmidus, paindlikkus, pingetaluvus, kannatlikkus.

A.6 Professional preparation

Spordipsühholoogil on erialane magistritasemel haridus ja läbitud kutseasta.

A.7 Most common occupational titles

Spordipsühholoog.

Part B COMPETENCY REQUIREMENTS

B.1 Structure of occupation

Kutse taotlemisel tuleb tõendada kohustuslikud kompetentsid B.2.1-B.2.4 ning läbiv kompetents B.2.6. Lisaks on võimalik tõendada valitav kompetents B.2.5.

B.2 Competences

MANDATORY COMPETENCES

B.2.1 Koostöösuhte loomine ja arendamine	EstQF Level 7
Tegevusnäitajad: 1. selgitab kliendile rakendusliku spordipsühholoogia eesmärgid ja meetodikaid, võimalusi ning piire, lähtudes kaasaegsetest tõenduspõhistest spordipsühholoogia seisukohtadest; 2. tutvustab kliendile enda professionaalset lähenemist, lähtudes kaasaegsetest tõenduspõhistest psühholoogia, sh spordipsühholoogia seisukohtadest; 3. suhtleb kliendi ja vajadusel tema tugivõrgustikuga, kasutades efektiivseid meetodeid usaldusliku suhte loomiseks ja arvestades ka kliendi kultuuriliste ja arenguliste eripäradega; soodustab kliendi emotsionaalse turvalisuse, koostöö eesmärgipärasuse ja eesmärgi saavutamise võimalikkuse tajumist; koostöös noorsportlasega soodustab võimalusel sportlase, lapsevanema ja treeneri kolmepoolset koostööd noorsportlase optimaalse psühholoogilise arengu toetamiseks; hindab koostöösuhte kvaliteeti kogu koostöösuhte ajal, korrigeerides vajadusel oma tegevust; 4. sõlmib kliendiga kokkulepped koostöö eeldatava sageduse, ajalise kestvuse, konfidentsiaalsuse tingimuste, maksumuse ja muude koostööd puudutavate tingimuste kohta.	
B.2.2 Spordipsühholoogiline hindamine ja kliendi vajaduste määratlemine	EstQF Level 7
Tegevusnäitajad: 1. kogub kliendilt ja võimalusel tugivõrgustikult informatsiooni kliendi pöördumise põhjuste ja vajaduste kohta; analüüsib saadud informatsiooni ja struktureerib kliendi eesmärkide, vajaduste ja piirangute süsteemi, lähtudes inimese arengu ja psüühika toimimise seaduspärasusest, tervise ja spordipsühholoogia alastest teadmistest; valib hindamiseks sobivad meetodid, arvestades kliendi vanust ja teisi olulisi individuaalseid ja spordiala spetsiifilistest lähtuvaid tegureid; 2. hindab kliendi psüühilisi protsesse ja seisundeid, isikuomadusi, psühhosotsiaalset funktsioneerimist, toimetuleku oskusi, sotsiaalset ja füüsilist keskkonda, olemasolevaid ressursse, sh tugivõrgustikku ning vaimse tervise seisundit otsese vaatluse, intervjuu, küsimustike, testide, töölehtede analüüsi, videosalvestuste vaatluse, psühhofüsioloogilise hindamise meetodite jms abil; kogub infot kliendi terviseanamneesi kohta;	

3. analüüsib ja tõlgendab hindamistulemusi, teeb järeldusi, hindab sekkumisvajadust, kontseptualiseerib juhtumi, püstatab spordipsühholoogilise diagnostilise hüpoteesi, juhindudes tõenduspõhistest teadmistest psüühika seisundite ja protsesside ning soorituskäitumise kohta;
4. seab koostöös kliendiga ühised eesmärgid, selgitades analüüsi ja kontseptualiseerimise tulemusi ning lähtudes kliendi eesmärkidest, vajadustest ja piirangutest; vajadusel kooskõlastab eesmärgid tugivõrgustiku, spordiorganisatsiooni või võistkonnaga;
5. psüühika- või käitumishäire kahtluse korral püstatab hindamistulemustest lähtudes diagnostilisi ja diferentsiaaldiagnostilisi hüpoteese, juhindudes psüühika- ja käitumishäirete klassifikatsioonist.

B.2.3 Psühholoogilise heaolu toetamine spordi kontekstis	EstQF Level 7
Tegevusnäitajad: 1. annab infot normikohast bioloogilist, psühholoogilist ja sotsiaalset arengut soodustavate üldiste tegurite kohta; nõustab klienti tervislike eluviiside põhitõdede alal, lähtudes sportlikest eesmärkidest ja kliendi tervises seisundist; vajadusel suunab kliendi teiste spetsialistide poole; annab kliendi tugivõrgustikule infot pikaajalist sportlikku arengut mõjutavate tegurite kohta; 2. hindab kliendi vaimse tervise riske ja õpetab vajaminevaid eneseregulatsiooni ja sotsiaalseid oskusi, arvestades spordiala spetsiifikat, püstitatud eesmärgid, olemasolevaid ressursse ja piiranguid; suunab ja toetab tervisekäitumise alast motivatsiooni, lähtudes üldtunnustatud tervisekäitumise soovist.	

B.2.4 Sekkumise planeerimine, läbiviimine ja hindamine (individuaaltöö ja gruppitöö)	EstQF Level 7
Tegevusnäitajad: 1. koostab sekkumiskava, valides sobivad põhjendatud ja tõenduspõhised meetodid ja tehnikad, lepib kokku rakendamise esialgse ajakava, lähtudes hindamistulemustest ja koostöö eesmärkidest; planeerib sekkumiskava lähtetaseme, protsessi ja lõpptaseme hindamise; 2. rakendab sekkumiskava ja suunab omandatud oskuste ja tehnikate kasutamist praktikas, võimestab kliendi ja tugivõrgustiku võimalikult aktiivset osalemist sekkumiskava elluviimisel, kasutades nõustamise ja konsulteerimise põhioskuseid nii individuaal- kui gruppitöös; 3. hindab sekkumiskava ja selle rakendamise protsessi tulemuslikkust ja mõjusust, vajadusel kohandab sekkumiskava; teeb koostöös kliendiga kokkuvõtteid ja plaani omandatud oskuste iseseisvaks edasiseks arendamiseks ja saavutatud muutuste säilitamiseks.	

OPTIONAL COMPETENCES

Lisaks on võimalik tõendada valitav kompetents B.2.5.

B.2.5 Koolitamine	EstQF Level 7
Tegevusnäitajad: 1. analüüsib koolituse sihtrühma õpivajadusi, juhindudes sooritus- ja spordipsühholoogia arengust ja koolitusvajaduse analüüsimise teoreetilistest alustest; sõnastab koolituse eesmärgid ja õpiväljundid, koostab õppe- ja koolituskavu, juhindudes õpetamise teaduslikest põhimõtetest ja sihtrühma õpivajaduse analüüsist; 2. koostab koolitusmaterjalid, lähtudes valitud metoodikast, sihtrühmast ja koolituse eesmärkidest ja tuginedes teaduspõhiste sooritus- ja spordipsühholoogia allikatele; 3. viib läbi sooritus- ja spordipsühholoogia alaseid kursusi, loenguid, seminare, töötubasid, e-õppekursusi jm koolitusi sportlastele, treeneritele, noorsportlaste lapsevanematele ja spordiga seotud siduserialade spetsialistidele, lähtudes teaduspõhistest (spordi)psühholoogia teooriatest ja meetoditest; kujundab õppimist soodustava vaimse, sotsiaalse ja füüsilise keskkonna; juhivad õppeprotsessi, lähtudes õppekavast, sihtrühma vajadustest ja õppija individuaalsetest õppe-eesmärkidest; 4. kogub kohaseid meetodeid kasutades tagasisidet õppeprotsessi kohta, analüüsib õpitulemusi ja planeerib edasise tegevusi.	

RECURRING COMPETENCES

B.2.6 Spordipsühholoogi kutset läbiv kompetents	EstQF Level 7
Tegevusnäitajad:	

1. omab süsteemset teadmist kaasaegsetest ja aktuaalsetest psühholoogia teoreetilistest mõistetest, peamistest kontseptsioonidest ja uurimismeetoditest; analüüsib oma tööd kriitiliselt ja täiendab end nii, et oleks tagatud jätkuv tööalane areng kõikide spordipsühholoogi kohustuslike kompetentside osas; rakendab oma teadmisi ja oskusi kliendiga töös korrektselt ja kliendile arusaadavalt;
2. mõistab ja oskab kasutada põhilisi psühholoogia tõenduskeeme ning rakendab teadmisi enamuse psühholoogiliste seaduspärasuste tõenäosuslikust iseloomust;
3. mõistab sporti kui taustsüsteemi ja analüüsib sportliku soorituse spetsiifilisi nõudmisi vastavalt spordialale; arvestab oma töös spordifüsioloogia, treeninguõpetuse, sportlase pikaajalise arengu, spordi biokeemia baasteadmistega;
4. suhtleb kliendiga kliendile sobival ja kohasel viisil, arvestades kliendi individuaalsust ja keskkondlikke tegureid, annab kliendile (ning vajadusel organisatsioonile või tugivõrgustikule) tagasisidet, lähtudes konfidentsiaalsuskokkulepetest;
5. osaleb meeskonnatöös ja vajadusel juhib meeskonda;
6. järgib psühholoogide eetikakoodeksit (lisa 1), lähtub oma töös kutsealaga seonduvatest õigusaktidest (sh isikuandmete kaitsega seotud õigusaktid);
7. tunneb oma pädevuspiire, vajadusel suunab kliendi teise spetsialisti juurde;
8. oskab läbi viia teaduslikku empiirilist uurimustööd;
9. kasutab kliente puudutavate andmete säilitamiseks ja käitlemiseks vahendeid ja meetodeid, mis on kooskõlas kehtivate seadusandlike aktide ning vaimse tervise professionaalide üldiste standarditega;
10. dokumenteerib oma tööd täpsusega, mis vastab vaimse tervise professionaalide üldisele standardile ning võimaldab vajadusel töö jätkamist teiste spordipsühholoogide ja/või vaimse tervise professionaalide poolt;
11. kasutab korrektset erialast terminoloogiat nii kõnes kui kirjas;
12. kasutab IKT-vahendeid iseseisva kasutaja tasemel (lisa 2);
13. valdab tööks kasutatavat keelt tasemel C1 eesti keelt tasemel C1 ja inglise keelt tasemel B2 (lisa 3).

Hindamismeetod(id):

Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus.

Part C GENERAL INFORMATION AND ANNEXES

C.1 Information concerning compilation and certification of occupational qualification standard and reference to classification of occupations

1. ID of occupational qualification standard in register of occupational qualifications	23-24042025-2.5/3k
2. Occupational qualification standard compiled by:	Aave Hannus, Tartu Ülikool Siiri Heinaru, Eesti Füsioterapeutide Liit Kristel Kiens, Audentese Spordigümnaasium Janno Kivisild, Eesti Jalgpalliliit Jorgen Matsi, Eesti Psühholoogide Liit Pii Müller, Spordimeditsiini SA Snezana Stoljarova, Tallinna Ülikool
3. Occupational qualification standard approved by:	Health
4. No. of decision of Sectoral Council	39
5. Date of decision of Sectoral Council	24.04.2025
6. Occupational qualification standard valid until	23.04.2028
7. Occupational qualification standard version no.	3
8. Reference to International Standard Classification of Occupations (ISCO 08)	2634 Psychologists
9. Reference to European Qualifications Framework (EQF)	7

C.2 Occupational title in foreign language

English:	Sports psychologist, level 7
C.3 Annexes	
Lisa 1	Psühholoogi eetikakoodeks
Lisa 2	Digipädevuste enesehindamise skaala
Lisa 3	Keelte oskustasemete kirjeldused