



**1. Täienduskoolitusasutuse nimetus:**

MTÜ Tartu Psühhodaama Instituut

**2. Õppekava nimetus:**

„Psühhodraama grupijuhi ja sotsiomeetria koolitus“

**3. Õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):**

0031 Isikuarengu õppekavarühm

**4. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides):**

Õpingute kogukestus on 700 tundi (auditoorne õppetöö 376 tundi; koovisiooni- ja harjutusgrupis osalemine 30 tundi (10 sessiooni); grupijuhtimise lühikoolitused väljaspool õppegruppi 40 tundi; iseseisev töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh refleksioonide, protsessanalüüside ja teoreetiliste kokkuvõtete ning lõputöö kirjutamine 254 tundi).

**5. Sihtgrupp**

Psühhodraama grupijuhtide väljaõppesse on oodatud inimesed, kes on läbinud rakendaja koolituse (see on eelduseks) ja soovivad edasi õppida psühhodraama grupijuhtimiseks.

**6. Õppe eesmärk:**

Psühhodraama grupijuhi põhikoolituse eesmärk on osalejate isiksusliku kasvu soodustamine ning teadmiste ja oskuste õpetamine psühhodraama juhtimiseks.

**7. Õpiväljundid:**

- Osalejad omandavad psühhodraama juhtimiseks vajalikud teadmised ning kogemused ja praktilised oskused;
- Osalejad on valmis juhtima teemakeskseid psühhodraama, rollitreeningu ja sotsiodraama gruppe;
- Osalejad omandavad psühhodraama juhtimiseks vajalikud filosoofilised ja praktilised elemendid spontaansuse ja tegutsemise printsiibil;
- Osalejad oskavad üles ehitada lava ja esile kutsuda katarsist;
- Osalejad omandavad sotsiomeetria ja rollitreeningu põhiteadmised- ja oskused,
- Osalejad oskavad kirjeldada enda ja kaaslaste psühhodraamakogemust psühhodraama, sotsiomeetria ja rolliteooria kontseptsioonide kasutades;
- Osalejad omandavad kogemusõppe kaudu isiksuslikku arengut soodustavate gruppide komplekteerimise, käivitamise, arengut kiirendavate sekkumiste, probleemide õppetundideks pööramise, grupiprotsesside juhtimise, grupiliikmete isiklike arenguvajaduste ja grupi vajaduste kooskõlastamise, grupile aktuaalsete teemade refleksiooni juhtimise ja teoreetilise mõtestamise oskusi.

**8. Õppesisu:**

1. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lava tänapäeval ja Moreno lava</li><li>• Pildi lavastamine</li></ul>
-------------	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavastuse dramaturgiline struktuur ja ülesehitus</li><li>• Grupipsühhoteraapia</li></ul>
2. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama arendus- ja ravimeetodina</li><li>• Sotsiaalne aatom</li><li>• Katarsis ja selle liigid</li></ul>
3. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tegevuslik ja sotsiaalpsühholoogiline rollikäsitlus</li><li>• Moreno rolliteooria (sh somaatilised, psühhodramaatilised, sotsiaalsed rollid ja kosmiline inimene)</li><li>• Rollisüsteem ja tegevuslik rollianalüüs</li></ul>
I suvekursus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klassikaline sotsiomeetriline test</li><li>• Grupi areng ja selle astmed</li></ul>
4. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama soojendused</li><li>• Protagonisti valimine</li><li>• Jagamine psühhodraamas</li></ul>
5. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arengupsühholoogia alused</li><li>• Kliiniline psühholoogia</li><li>• Enamlevinud psüühikahäired ning nende psühhodramaatiline käsitlemine</li></ul>
6. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sotsiodraama, selle eesmärk, ülesehitus ja lavastamine</li><li>• Grupikeskne ja protagonistikeskne sotsiodraama</li><li>• Psühhosotsiodraama</li></ul>
7. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tele</li><li>• Ülekanne ja vastuülekanne</li><li>• Primaarse kolmnurga analüüs</li><li>• Grupijuhi suhtemustrid</li></ul>
8. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sürrrealistlik psühhodraama</li><li>• Terapeutiline teater</li><li>• Luguteater</li></ul>
9. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psühhodraama tehnikad</li><li>• Töö spetsiifiliste sihtrühmadega</li></ul>
II suvekursus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spontaansus ja loovus</li><li>• Loov Geenius ja kultuurikonserv</li><li>• Spontaansustest</li></ul>
10. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teooriaseminar lõputööde ettevalmistamiseks</li></ul>
11. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavastamispraktikum</li></ul>
12. sessioon	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lõputööde kaitsmine ja lõpueksam</li></ul>

- Kolmepäevaste intensiivsessioonide struktuur kopeerib reeglina psühhodraamaprotsessi üldist loogikat, erinevalt assistendiõppest viivad kõiki tegevusi aeg-ajalt läbi grupiliikmed ise ning saavad otsest supervisiooni ja tagasisidet:
  - Soojendus ja vaheülesannete refleksioon. Vajadusel ka grupiprotsesside refleksioon;
  - Kogemuse teoreetiline mõtestamine;
  - Harjutused käsitletud teemade omandamiseks;
  - Protagonistide valimine;



- Lavastused: psühhodraamad, sotsiodraamad, rollitreening või psühhodraamaravivinjetid;
- Jagamine (enda tunnete ja kogemuste refleksioon);
- Protsessanalüüs;
- Järelüesannete püstitamine, sh kokkulepped kovisioonigruppideks
- Viiepäevastel suvekursustel käsitletakse süvendatult:
  - Teoreetilisi teemasid
  - Psühhodraama elemente ja tegevuslikke meetodeid
  - Ajamahukaid sotsiodraama- ja sotsiomeetria harjutusi
  - Iga osaleja isiksusliku arengu võtmeteemasid tegevuslike meetodite abil

## 9. Õppemeetodid:

- lühiloengud + töö infomaterjalidega
- grupiarutelud
- praktilised harjutused
- rollitreening
- rollimängud
- sotsiomeetrilised jm soojendusharjutused (sh nende läbiviimine)
- simulatsioonid
- psühhodraama vinjetid (sh nende lavastamine superviisori juuresolekul) ja psühhodraamad (sh nende lavastamine superviisori juuresolekul)
- sotsiodraama ja aksiodraama
- spontaansustestid
- sotsiomeetria, sh sotsiomeetrilise testi läbiviimine
- supervisioon
- kovisioonigrupid
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused
- töö kirjandusega

## 10. Iseseisev töö:

- Töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh esseede ja refleksioonide kirjutamine
- Oma kogemuse refleksioon
- Isikliku arenguplaani koostamine
- Kirjalik töö valitud teemal psühhodraamast ning samateemalise 3-tunnise töötoa juhtimine

## 11. Õppematerjalide loend:

- Tian Dayton "The Drama Within. Psychodrama and Experimental Therapy"
- Tian Dayton „The Living Stage“
- Jonathan Fox "The Essential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method and Spontaneity by J.L. Moreno"
- Paul Holms, Marcia Karp, Michael Watson "Psychodrama Since Moreno. Innovations in Theory and Practice."
- J.L. Moreno. The Words of The Father



- Karen Carnabucci „Show and Tell Psychodrama“

## 12. Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 80% ulatuses auditoorse töö tunnis, lõputöö esitamine ja edukas kaitsmine ning 3-tunnise töötoa ettevalmistamine ja läbiviimine.

### Kirjalik töö:

Lõputöös näitavad õpilased, et nad valdavad psühhodraama, sotsiomeetria ja grupipsühhoterapia põhimõtteid.

Maht ca 20-40 lk.

### Sisu:

- Põhiteema on avatud: millest ja milleks kirjutan.
- Põgusalt on käsitletud seda, kuidas teemat või sellega seotud olulisemaid kategooriaid on käsitletud psühhodraama ajaloos (J. L. Moreno jt).
- Kasutatakse psühhodraama põhimõisteid (spontaansus ja tegutsemine, katarsis ja lava, sotsiomeetria, tele ja roll, lavastamine)
- Tuuakse teemakohaseid näiteid oma kogemusest (nii protagonistina, abiminana, grupiliikmena kui võimalusel ka lavastajana)
- Ilmneb arusaam grupipsühhoterapiast (et psühhodraama üheks eesmärgiks on osalejate tervendamine grupi abil, nende spontaansuse arendamine, rollirepertuaari laiendamine jne tõeliste kohtumiste mõjul teiste inimestega).
- Ilmneb sotsiomeetriline mõtlemine (teadlikkus grupisuhete ja tele mõjust, valikutest grupis).

### Lavastamine:

Lõpetajad peavad läbi viima 3-tunnise töötoa, milles sisaldub

- oma kirjaliku töö lühitutvustus,
- soojendus lähtuvalt töö teemast ja sellest lähtuv protagonistide valik,
- lavastus (oluline on näidata lava ehitamise oskust, aga lavastuses ei pea olema mitu pilti),
- jagamine.

Töötoa lõpul toimub 15-30 - minutiline kokkuvõtlik arutelu eksamineerija juhtimisel.

Lõpetaja on võimeline oma lavastust allpool loetletud kriteeriumide alusel analüüsima.

### Spontaansus ja tegutsemine

3 – Lavastaja, protagonist ja grupp on spontaansed ja tegevus on *in action*\*

2 – Lavastaja ja protagonist on spontaansed ja tegevus on *in action*\*



lavastus on tegevuslikud ja protagonisti spontaansus suureneb

0 – ei ole rollivahetusi, „konserv“ tugevneb või lavastaja „jääb kinni“ ja ei saa enam üldse edasi või ajab jäigalt „oma liini“

### Katarsis ja protsess

3 – Kohane soojendus, teemaga seotud protagonist, jälgitav protsess ning terapeutiline/energetiseeriv/arendav katarsis

2 – Kohane soojendus, jälgitav protsess ning terapeutiline/energetiseeriv/arendav katarsis

1 – Jälgitav protsess (st selged pildid, lava kujundamine ja stseeni ehitamine, abiminad rollides) ja terapeutiline/energetiseeriv/arendav katarsis

0 – Puudub selge protsess ja katarsis ja/või lavastaja ei reflekteeri toimunut

### Sotsiomeetria ja rolliteooria

3 – Kohane sotsiomeetriline protseduur protagonist valikul ning kohane grupi juhtimine lavastuse ja jagamise ajal

2 – Kohane sotsiomeetriline protseduur protagonist valikul ja grupi kaasamine lavastuse ajal

1 – Kohane sotsiomeetriline protseduur protagonist valikul

0 – Ebakohane protagonist (pole „soe“ või grupi poolt aktsepteeritud) ja/või grupisuhted kahjustuvad tuntavalt

### Lavastaja roll

3 – Lavastaja on grupijuht, lavastaja, terapeut ja analüütik

2 – Lavastaja on lavastaja, terapeut ja analüütik

1 – Lavastaja on lavastaja ja terapeut

0 – Lavastaja ei ole lavastaja ega terapeut

### **13. Kursuse läbiviimisel väljastatav dokument:**

Kursuse lõpetamisel (kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud) antakse õpilasele koolitunnistus psühhodraama grupijuhi erialal..

### **14. Õppekava kinnitamise aeg: 22.02.2018**