

1. Täienduskoolitusasutuse nimetus:

MTÜ Eesti Psühhodraama Instituut

2. Õppekava nimetus:

„Psühhodraama grupijuhi ja sotsiomeetristi koolitus“

3. Õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):

0031 Isikuarengu õppekavarühm

4. Õppe kogumaht on 25 EAP

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

5. Sihtgrupp

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

6. Õppe eesmärk:

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

7. Õpitulemused (vt Lisa 1):

Õpingute lõpuks õppija:

1. Teadmised ja arusaamine

- a) Selgitab psühhodraama, sotsiomeetria, grupipsühhoterapia ja rolliteooria keskseid põhimõtteid ning rakendab neid grupi juhtimisel.

2. Tegevuslikud oskused

- a) Kavandab ja juhib teemakeskseid psühhodraama gruppe, kasutades sobivalt soojendust, tegevuslikke meetodeid, lavastamist ja jagamist.
- b) Loob tegevusliku lava, toetab protagonistit tööd ning kasutab eesmärgipäraselt psühhodraama põhitehnikaid grupi(liikmete) arenguks.

3. Grupi ja suhetega töötamine

- a) Rakendab sotsiomeetrilist mõtteviisi grupi komplekteerimisel, grupiprotsesside juhtimisel ning grupi(liikmete) arengut toetavate sekkumiste kavandamisel.
- b) Märkab grupi arengufaase, konflikte ja õppimisvõimalusi ning juhib grupiprotsesse viisil, mis toetab nii üksikisiku kui grupi arengut.

4. Professionaalne eneseteadlikkus

- a) Analüüsib oma juhtimispraktikat, kasutab refleksiooni ja tagasisidet professionaalse arengu toetamiseks ning teadvustab oma rolli ja vastutust grupijuhina.

8. Õppe sisu:

	• Lava Moreno ajal ja tänapäeval • Pildi lavastamine • Lavastuse dramaturgiline struktuur ja ülesehitus • Grupipsühhoterapia
1. sessioon	
2. sessioon	• Psühhodraama arendus- ja ravimeetodina

	• Sotsiaalne aatom • Katarsis ja selle liigid
3. sessioon	• Tegevuslik ja sotsiaalpsühholoogiline rollikäsitus • Moreno rolliteooria (sh somaatilised, psühhodramaatilised, sotsiaalsed rollid ja kosmiline inimene) • Rollisüsteem ja tegevuslik rollianalüüs
I suvekursus	• Klassikaline sotsiomeetriline test • Grupi areng ja selle astmed
4. sessioon	• Psühhodraama soojendused • Protagonisti valimine • Jagamine psühhodraamas
5. sessioon	• Arengupsühholoogia alused • Kliiniline psühholoogia • Enamlevinud psüühikahäired ning nende psühhodramaatiline käsitlemine
6. sessioon	• Sotsiodraama, selle eesmärk, ülesehitus ja lavastamine • Grupikeskne ja protagonistikeskne sotsiodraama • Psühhosotsiodraama
7. sessioon	• Tele • Ülekanne ja vastuülekanne • Primaarse kolmnurga analüüs • Grupijuhi suhtemustrid
8. sessioon	• Sürrrealistlik psühhodraama • Terapeutiline teater • Kliiniline luguteater
9. sessioon	• Psühhodraama tehnikad • Töö spetsiifiliste sihtrühmadega
II suvekursus	• Spontaansus ja loovus • Loov Geenius ja kultuurikonserv • Spontaansustest
10. sessioon	• Teooriaseminar lõputööde ettevalmistamiseks
11. sessioon	• Lavastamispraktikum
12. sessioon	• Lõputööde kaitsmine ja lõpueksam

- Kolmepäevaste intensiivsessioonide struktuur kopeerib reeglina psühhodraamaprotsessi üldist loogikat, erinevalt rakendajaõppest 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;
 - Järelülesannete 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 hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamise meetod	Hindamiskriteeriumid
1. Osalemine õppetöös	• Osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 85% ulatuses • Osalemine praktilistes harjutustes, sh vähemalt 4 protagonistitööd ja 4 lavastajatööd

2. Iseseisva töö sooritamine, sh osalemine kovisiooni-harjutusgrupis ning e-õppes	• Refleksiooniülesannete sooritamine (13 HAT küsimustikku) • kovisiooni- ja harjutusgrupis osalemine 30 tundi (10 sessiooni) • Individuaal- ja grupiülesanded Moodle keskkonnas (13 ülesannet)
3. Kirjaliku lõputöö esitamine ja kaitsmine	• Kirjaliku töö juhend vt all
4. Praktilise lavastamise töötoa läbiviimine	• Praktilise lavastamise töötoa läbiviimine vt all

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 85% ulatuses auditoorses töös, lõputöö esitamine ja edukas kaitsmine ning 3-tunnise töötoa ettevalmistamine ja läbiviimine.

Kirjalik töö juhend:

Lõputöös näitavad õpilased, et nad valdavad psühhodraama, sotsiomeetria ja grupipsühhoterapia põhimõtteid. Maht ca 20-40 lk.

Sisu:

- Põhiteema on avatud: millest ja milleks kirjutatakse.
- Põgusalt on käsitletud seda, kuidas teemat või sellega seotud olulisemaid kategooriaid on käsitletud psühhodraama ajaloos (J. L. Moreno jt).
- Kasutatakse psühhodraama põhimõtteid (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).

Praktilise lavastamise töötoa läbiviimine:

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 eksamineeri juhendamisel.

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**

1 – Soojendus ja lavastus on tegevuslikud ja protagonistide 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 sotsiomeetiline protseduur protagonist valikul ning kohane grupi juhtimine lavastuse ja jagamise ajal
- 2 – Kohane sotsiomeetiline protseduur protagonist valikul ja grupi kaasamine lavastuse ajal
- 1 – Kohane sotsiomeetiline protseduur protagonist valikul
- 0 – Ebakohane protagonist (pole „soe“ või grupi poolt aktsepteeritud) ja/või grupisuhted kahjustuvad tuntuvalt

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 tunnistus. Kursuse lõpetamisel, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst, antakse õpilasele tõend. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontaktundide arvule.

14. Õppekava kinnitamise aeg: 15.07.2026

Lisa 1: Kompetentside areng õppekavade võrdluses:

Rakendaja	Grupijuht	Lavastaja
kirjeldab	selgitab ja rakendab	integreerib põhjalikud teadmised
kasutab juhendamisel	juhib	juhib iseseisvalt
osaleb grupiprotsessis	juhib grupiprotsessi	kujundab ja kohandab grupiprotsessi
märkab grupidünaamikat	rakendab sotsiomeetriat	kasutab sotsiomeetriat diagnostiliselt ja arenguliselt
reflekteerib oma kogemust	analüüsib oma juhtimist	hindab ja arendab professionaalset praktikat