

1. Täienduskoolitusasutuse nimetus:

MTÜ Eesti Psühhodraama Instituut

2. Õppekava nimetus:

„Psühhodraama baaskursus ehk psühhodraama rakendaja koolitus“

3. Õppekavarühm (vastavalt ISCDE 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile):

31 Isikuarengu õppekavarühm

4. Õppe kogumaht on 20 EAP

Õpingute kogukestus on 694 akadeemilist tundi (auditoorne õppetöö 330 tundi ning iseseisev töö 364 tundi, sh õpitu rakendamine ja harjutamine, töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, refleksioonide kirjutamine).

5. Sihtgrupp

Psühhodraama baaskursusele on oodatud inimesed, kes on tegevad õpetamises, sotsiaaltöös, (projekti)juhtimises, inimeste arendamises, jne. Kursus sobib spetsialistidele (juhid, nõustajad, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, pereterapeutid, noorsoo- ja lastekaitsetöötajad, õpetajad ja õppejõud, coachid, arstid, õed), kes töötavad inimestega nii individuaalselt kui viivad läbi grupiviisilist arendust.

6. Õppe eesmärk:

Psühhodraama rakendaja koolituse eesmärk on osalejate isiksusliku kasvu soodustamine ning psühhodraama alase baasväljaõppe andmine.

7. Õpitulemused (vt Lisa 1):

Õpingute lõpuks õppija:

1. Teadmised ja arusaamine

- Selgitab psühhodraama, sotsiomeetria ja sotsiodraama põhikontseptsioone, peamisi teoreetilisi aluseid ning ajaloolist kujunemist.
- Kirjeldab psühhodraama põhielemente, protsessi põhietappe ning enamkasutatavate tehnikate kasutusvõimalusi.

2. Tegevuslikud oskused

- Kasutab juhendaja toetusel psühhodraama põhitehnikaid, soojendusi ning teisi tegevuslikke meetodeid õppimis- ja arenguprotsessi toetamiseks.
- Rakendab erinevaid loovust ja spontaansust soodustavaid harjutusi ning grupitöö metoodikaid oma töö- või õpituatsioonides.

3. Grupi ja suhetega töötamine

- Tunneb grupidünaamika põhiseaduspärasusi ning arvestab nendega grupis osalemisel ja lihtsamate tegevuste läbiviimisel.
- Teadvustab suhete, rollide ja grupiprotsesside mõju enda ning teiste käitumisele.

4. Professionaalne eneseteadlikkus

- Reflekteerib oma kogemusi protagonisti, abimina, grupiliikme ja algaja lavastaja rollis ning seostab neid psühhodraama põhimõistetega.
- Teadvustab oma arenguvajadusi ning kavandab nende toetamiseks edasisi õppimise ja enesearengu samme.

8. Õppe sisu:

1. sessioon	• Tegevuslik sotsiomeetria tutvumiseks • Õppekava ülevaade • „Elav ajaleht“ • Sissejuhatus psühhodraamasse, sh vinjett „Kohtumine“ • Sotsiodramaatiline grupi teema uurimine
2. sessioon	• Sotsiaalne aatom „foto lapsepõlvest“ • Psühhodraama 5 elementi: lavastaja, protagonist, abi-mina, lava, publik • Klassikalise psühhodraama põhietapid (WASP)
I suvekursus	• Psühhodraama ajalugu (1) • Spontaansus ja loovus • Psühhodraama lavastused • Sissejuhatus sotsiomeetriasse
3. sessioon	• Psühhodraama tehnikad: peegel, duubel ja rollivahetus
4. sessioon	• Rolli mõiste • Roll ja rolliteooria, erinevad käsitlused • Rollide jaotuste erinevad viisid • Rollitreening ja rollide areng
5. sessioon	• Grupipsühhoterapia alused • Grupi areng • Isiksuse areng grupis
6. sessioon	• Psühhodraama filosoofi • Psühhodraama ajalugu (2)
7. sessioon	• Sürrrealistlik psühhodraama ja lisareaalsus
II suvekursus	• Sotsiomeetria ja sotsiodraama
8. sessioon	• Psühhodraama ohud ja piirangud, sh psühhodraama spetsiifiliste sihtrühmadega
9. sessioon	• Psühhodraama rakendusvõimalused • Personaalse ja grupi arengu audit, tagasiside
10. sessioon	• Refleksiooniesseede esitamine ja kaitsmine • Grupi lõpetamine

- Kolmepäevaste intensiivsessioonide struktuur kopeerib reeglina psühhodraama protsessi üldist loogikat:
 - ✓ Soojendus ja vaheülesannete refleksioon. Vajadusel ka grupiprotsesside refleksioon
 - ✓ Kogemuse interaktiivne mõtestamine
 - ✓ Harjutused käsitletud teemade omandamiseks
 - ✓ Protagonistide valimine
 - ✓ Lavastused: psühhodraama vinjetid, sotsiodraama või psühhodraama
 - ✓ Jagamine (enda tunnete ja kogemuste refleksioon)

- 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 ja rollimängud
- sotsiomeetrilised jm soojendusharjutused
- psühhodraama vinjetid ja psühhodraama lavastused
- sotsiodraama
- eneseanalüüsi ja refleksiooni harjutused
- töö kirjandusega

10. Iseseisev töö:

- Töö kirjanduse ja muu õppematerjaliga, sh esseede ja refleksioonide kirjutamine (osaliselt e-õppe vormis Moodle keskkonnas)
- Praktilised iseseisvad ülesanded ja oma kogemuse refleksioon
- Lõputööna refleksioon koolitusest, sh enda kogemus ja kogemus grupi ja grupiprotsesside kohta
- Isikliku arenguplaani koostamine

11. Õppematerjalide loend:

- Blatner, A. & Blatner, A „The Foundations of Psychodrama. History, Theory & Practice“
- Adam Blatner „Acting-In“
- Peter Felix Kellermann „Focus on Psychodrama“
- Tian Dayton “The Drama Within. Psychodrama and Experimental Therapy”
- Tian Dayton „The Living Stage“
- Martti Lindqvist „Julge elu unelm“
- John Nolte „J.L.Moreno ja psühhodramaatilise meetodi psühhodraama rakendamisest“

12. Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
1. Osalemine õppetöös	• Osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 85% ulatuses • Osalemine praktilistes harjutustes, sh vähemalt 4 protagonistitööd
2. Iseseisva töö sooritamine ja osalemine e-õppes	• Refleksiooniülesannete sooritamine (11 HAT küsimustikku) • Individuaal- ja grupiülesanded Moodle

	keskkonnas (11 ülesannet)
3. Kirjaliku lõputöö esitamine ja kaitsmine	• Kirjalik töö on kuni 10 lehekülge pikk, milles on kirjeldatud olulisi kogemusi õpinguajast (oma kogemust on kirjeldatud psühhodraama ja sotsiomeetria teooriat ja põhimõtteid arvestades) • Osaleja esitab oma kirjalikku tööd suuliselt grupi ees ja vastab küsimustele
4. Praktilise harjutuse läbiviimine koolitusel	• Osaleja lavastab ühe psühhodraama vinjeti, mis koosneb ühest pildist ja sisaldab vähemalt ühte rollivahetust • Harjutuse läbiviimisel demonstreerib lavastaja mittedirektiivset hoiakut inimeste arendamisel

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 kontakttundide arvule.

14. Õppekava kinnitamise aeg on 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