

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Інститут математики, економіки і механіки
Кафедра загальної психології та психології особистісного зростання

Д и п л о м н а р о б о т а

Бакалавра

на тему: «Особливості переживання кризи у осіб,
що виховувалися в умовах сімейної депривації»
«Peculiarities of the crisis experiences of people raised
in the conditions of family deprivation»

Виконала: студентка заочної форми навчання

Напряму підготовки 6.030102 Психологія

Бовт Тетяна Віталіївна

Керівник доцент, кандидат психологічних наук,

Буганова Ванда Миколаївна

Рецензент кандидат психологічних наук, професор

Будіянський Миколай Федорович

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№10 від 24.05. 2017 р.
Завідувач кафедри

(підпис)

Кіресєва З.О.

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № __ від _____.____.20____ р.
Оцінка _____/_____/_____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ЕК

_____(підпис) Родіна Н.В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ, ЩО У ДИТИНСТВІ БУЛА ПОЗБАВЛЕНА БАТЬКІВ.....	6
1.1. Сім'я як первинний інститут формування якостей особистості.....	6
1.2. Проблеми розвитку людей, які виховувалися без батьків.....	10
1.3. Причини виникнення, прояви і наслідки депривації у дитини, що залишилася без піклування батьків.....	20
1.4. Особистісна криза як закономірний етап психологічного розвитку особистості.....	24
Висновок до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ СТРАТЕГІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Аналіз існуючих теоретичних моделей особистісної кризи.....	29
2.2. Опис психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.....	31
2.3. Опис дослідження.....	33
Висновок до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОЇ ДЕПРИВАЦІЇ НА ПЕРЕБІГ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ.....	36
3.1. Результати дослідження духовної кризи у випробовуваних, що зростали в умовах батьківської депривації та тих, хто зростав у повних сім'ях.....	36
3.2. Дослідження акцентуацій у двох групах випробовуваних.....	47
3.3. Дослідження осіб, що переживають кризу за допомогою малюнкової методики «Ніснуща тварина».....	49

3.5. Порівняльний аналіз особливостей переживання кризи у тих, що були позбавлені батьків та тих, що зростали у сім'ях.....	51
Висновок до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ПЕРШОДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Криза особистості є складним явищем, на протязі якого актуалізуються майже всі невирішені проблеми людини; дають ознаки психологічні травми, що були отримані на протязі життя; виходить на поверхню все, що потребує змін. Тому не дивно, що особливості перебігу кризи суттєво залежать від обставин дитинства. Якщо воно не було благополучним, наприклад, дитина виховувалась в умовах батьківської депривації, це не може не дати ознаки під час переживання кризи. Однак, яким буде цей вплив – у повній мірі не відомо. Адже, «те, що нас не зламає, робить нас сильнішими». Всебічного наукового дослідження залежності кризи особистості від батьківської депривації проведено не було, тому ми гадаємо, що присвятити роботу даному питанню вельми актуально.

Тема «кризи» викликає величезний інтерес в багатьох галузях знань (медицина, психологія, соціологія, політологія і ін.). Актуальність всієї кризисної проблематики не випадкова і, як це завжди буває в науці, не є віянням моди. Для цього існує достатня кількість чинників: різке збільшення темпу життя, корінна зміна устрою, а відповідно, і всього комплексу соціально-психологічних умов існування, збільшення кількості у всьому світі антропогенних катастроф і «гарячих точок», втрата практично всіма шарами населення звичних, стереотипних цінностей і установок, - все це викликає масове збільшення напруги з відповідною симптоматикою: підвищення рівня спільної тривожності, зростання таких переживань, як самотність, непотрібність, безглуздя існування, страх за майбутнє і багато що інше, що добре відоме фахівцям (педагогам, соціологам, психологам, психотерапевтам, соціальним працівникам). При цьому, особливості розвитку особистості дитини напряму залежать від того середовища, в якому вона росла та розвивалася. Створення практики виховання, розвитку особистості дітей, які залишилися без піклування батьків, являє собою одну з головних

проблем сучасної психології. Проблема зумовлена ще тим, що кількість дітей поза сім'єю зростає, а психологічна допомога таким дітям значно запізнюється. В країні налічується понад 100 тисяч сиріт, причому більшість з них є соціальними сиротами (газета «День» №180 від 05.10.2016 р.).

Дослідженням особистості дитини позбавленої батьків займаються низка вчених: Н.Н.Авдєєва, Г.М.Бевз, Л.С.Волинець, Л.Н.Галігузова, Я.О.Гошовський, Т.В.Гуськова, І.В.Дубровіна, М.І.Лісіна, С.Ю.Мещерякова, В.С.Мухіна, І.В.Пєша, А.М.Прихожан, А.Г.Рузьська, Є.О.Смірнова, Є.А.Стребєлева, Н.М.Толстих та ін.

У даній роботі слово «сирота» буде вживатися по відношенню до дітей, залишених на піклування держави, включаючи «соціальних сиріт», чії батьки живі. Цей термін буде вживатися в тому ж значенні, що і «залишені діти».

Таким чином, вивчення даної проблеми є важливим як в теоретичному, практичному, так і соціальному плані.

Приступаючи до дослідження ми припустили, що для людей, на розвиток яких вплинула батьківська депривація, характерні специфічні особливості, що маніфестуються в період переживання ними кризи.

Мета роботи: дослідити особливості переживання духовної кризи особами, що у дитинстві були в умовах батьківської депривації.

Об'єкт дослідження: особистість в період кризи.

Предмет дослідження: особливості переживання духовної кризи особами, що зростали в умовах батьківської депривації.

Для досягнення вказаної мети вирішувались такі задачі:

1. Проаналізувати на ґрунті теоретичного аналізу особливості та проблеми розвитку людей, які виховувалися без батьків.
2. Встановити особливості переживання кризистudentів та осіб-сиріт.
3. Виявити відмінності переживання кризи у тих, що виховувалися в умовах батьківської депривації та в повних сім'ях.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз літературних першоджерел показав, що умови життя і виховання в закладі закритого типу та відсутність дитячо-батьківських стосунків деструктивно впливають на особистісний розвиток дітей-сиріт: у них спостерігається знижений загальний психічний тонус, порушення процесів саморегуляції, домінування пасивності у різних видах діяльності, недостатня здатність до співчуття, імпульсивність в поведінці, знижена (в порівнянні з однолітками з сім'ї) емоційна регуляція, емоційно-пізнавальна взаємодія. Таким чином, по своєму психічному розвитку діти, що виховуються без піклування батьків, відрізняються від однолітків, які живуть в сім'ї.

Специфіка розвитку дітей, які виховуються в закритих дитячих установах, свідчить, що багато властивостей і якостей їх пізнавальної сфери та особистості зберігаються протягом усього життя, виявляючи себе в тій чи іншій формі. До них можна віднести особливості внутрішньої позиції (слабка орієнтованість на майбутнє), емоційну спрощеність, спрощений і збіднений зміст образу «Я», імпульсивність, неусвідомленість і несамотійність поведінки та багато іншого. Все це особливо гостро та небезпечно проявляється під час переживання людиною особистісної кризи.

Проведене емпіричне дослідження встановило що, динамічні особливості переживань криз у тих, хто зростав в умовах батьківської депривації та у повних сім'ях суттєво не відрізняються – кризи настають з тою ж частотою та тривають приблизно такий же час. Математична обробка отриманих показників за допомогою коефіцієнта Ст'юденту показала, що між цими показниками у двох групах досліджуваних відсутні значимі відмінності. Батьківська депривація дає ознаки не в тому, що кризи особистості переживаються частіше, а в тому, що складає зміст суб'єктивних відчуттів - при однакових динамічних показниках, кризи у тих, хто зростав у

дитячих притулках, протікають більш напружено та драматично. В їх відчуттях та поведінкових проявах більше того, що викликає стурбованість.

Так, у сиріт затягнута регресивна фаза кризи – вони, нібито пручаються наближенню пікової фази кризи. Це, певне невротичне неконструктивне затягування фази, що передує самим критичним переживанням; своєрідний психічний захист – гальмування, аби не настало найгірше. Це свідчить про те, що ті, що вони менш настроєні на духовне зростання; не орієнтовані на зміни; в них спостерігаються проблеми конструктивного розв'язання кризової ситуації.

Крім того, для сиріт менш характерно переживання екзистенційного вакууму – вони, нібито уникають такого стану, заповнюючи своє життя, чим завгодно, аби не думками про сенс життя.

Також, випробувані першої групи під час кризи більш орієнтовані на минуле, в той час, як ті, що вирости в повних сім'ях – на майбутнє.

Наше дослідження також показало, що для тих, хто зростав в мовах батьківської депривації, характерно загострення гіпертимних та епіліптоїдних типів акцентуацій під час переживання кризи, що може означати певний ризик делинквентності і ускладнювати адаптацію в житті.

Результати малюнкового тесту «Неіснуюча тварина» показали значимі відмінності проявів агресивності, що кореспондуює з даними В.А. Руженкова, О.В. Ричкової та Ж.В. Саніна. Але, у плані вивчення рівня тривожності, результати наших досліджень вступають в протиріччя з даними Сопрунова І.П. і Чебикіна А.Я., Потапчук Л.В., В.А. Руженкова, О.В. Ричкової, Ж.В. та Саніна, в яких вказується на вираженість особистісної тривожності у осіб, які зазнали батьківської депривації.

Таким чином, можна зробити висновок, що умови життя і виховання в закладі закритого типу та відсутність дитячо-батьківських стосунків деструктивно впливають на життя сиріт та їх здатність у подальшому житті переживати кризові ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеева Н.Н. Развитие образа себя и привязанностей у детей от рождения до трех лет в семье и доме ребенка - М.: Смысл , 2003. — 152 с.
2. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. Психологический журнал, Том 6 №6 1985. — с.107-115.
3. Байбородова Л.В. Преодоление трудностей социализации детей-сирот - Ярославль, 1997. -196 с.
4. Баканова А.А. Личностный кризис. Экзистенциальная и гуманистическая психология / Публикации/ HPSY.RU
5. Березин С.В., Евдокимова Б.Ю. Социальное сиротство: дети и родители—М.: Универс-групп, 2003. -52 с.
6. Божович Л.И. Психологическое изучение детей в школе-интернате. - М., 1960. - 273 с.
7. Болотова Л.Н. Исследование психологических причин возникновения социальной дезадаптации воспитанников детского дома для определения стратегии коррекционной работы. Творческая работа. - Детский дом музыкально-художественного воспитания. - Ярославль, 1997. - 22 с.
8. Бурлачук Л. Ф, Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике — СПб.: Питер Ком, 1999. — 528 с.
9. Буянов М.І. Дитина з неблагополучної сім'ї— Москва, 1988.—268с.
10. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса. — Соч. в 6-ти томах. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии. М., 1982, с.291-437 или // Собр. соч. В 6 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1982. С. 386-389.
11. Галигузова Л.Н. Психологические аспекты воспитания детей в домах ребенка и детских домах // Вопросы психологии. — 1990. — № 6. — С. 17-25.
12. Ганнушкин П.Б. Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика/ Избр. труды М.: Медицина, 1964, С.116-252

13. Дубровина И.В., Лисина М.И. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи // Возрастные особенности психического развития детей. М., 1982.- 207 с.
14. Дубровина И.Я, Рузская А.П Психическое развитие воспитанников детского дома. - М.: Просвещение, 1990. – 157 с.
15. Залысина И.А., Смирнова Е.О. Некоторые особенности психического развития дошкольников, воспитывающихся вне семьи// Вопросы психологии. 1985. № 4.
16. Иванова Н.П. Воспитание и развитие детей в детском доме: Хрестоматия – М., 1996 – 104 с.
17. К вопросу о жизненных кризисах // Медико-биологические аспекты охраны психического здоровья. Тезисы докладов Всесоюзной конференции (с участием зарубежных ученых). - Томск: НИИ психического здоровья ТНЦ АМН, 1990.- С. 14-15
18. Калинин И.В. Кризисное состояние и его восприятие человеком. Мир психологии №4, 2003 г.
19. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью. Методическое пособие. - Москва, 2001 -302 с.
20. Комісарик М.І. Невирішені проблеми реабілітаційно-профілактичної роботи з дітьми дошкільного віку в спеціалізованих закладах освіти в Україні //Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. – Вип.37: Педагогіка і психологія. – Чернівці: ЧДУ, 1998. – С.149-156.
21. Коношенко С.В. Впровадження інноваційних програм в процесі виховної роботи реабілітаційного центру для дітей-сиріт та дітей, які залишилися без опіки батьків ”Смарагдове місто”// Теоретичні питання освіти та виховання: Зб. наук. пр. / За заг. ред. Євтуха М.Б. – К.: Видавничий центр КДЛУ, 2000.- №13.-С.73-83.
22. Лангмейер Й., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. - Прага: Авиценум, 1984. - 164 с.
23. Лиханов А.А. Дети без родителей. - М., 1987.- 271 с.

24. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 1999. – 416с.
25. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.
26. Минкова Э.А. Особенности личности ребенка, воспитывающегося вне семьи // Очерки. О развитии детей, оставшихся без родительского попечения. М.: ТОО «Симе», 2005. – 97 с.
27. Музика О.Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз особистісного росту / Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. – №6 (30). – Ч.І. – С. 137-143.
28. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Вопросы психологии. – 1989. – № 1.
29. Пашина Е.П., Рязанова А.Х. Особенности эмоциональной сферы у воспитанников и сотрудников детского дома / Е.П. Пашина, А.Х. Рязанова // Психологический журнал. – 1993. – №1. С. 44-52.
30. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в різних умовах соціалізації // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред С.Д.Максименка– Т. 2. – Ч. 6. – К., 2000. – С. 37-41.
31. Прихожан А.М, Толстых Н.Н. Работа психолога в учреждениях интернатного типа для детей, оставшихся без попечения родителей // Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1991. - 124 с.
32. Прихожан А.М., Толстых М.М., Юферева Т.І. Підлітковий вік. Психічний розвиток вихованців дитячого будинку – Москва, 1991.–112с.
33. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 400 с
34. Проселкова М. О., Башина В.М, Козловская Г.В., Особенности психического развития детей раннего возраста из условий сиротства. // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова, N 5, 1995. - С.54-59.

35. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.—Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.
36. Реабилитации социально дезадаптированных детей и подростков: Краткий словарь для сотрудников специализированных учреждений социальной реабилитации несовершеннолетних – М.: НИИ семьи, 1998 – 36с.
37. Руженков В.А, Рычкова О.В., Санина Ж.В. Некоторые особенности формирования личности при воспитании в условиях лишения родительского попечительства// Вест. Белгород. ун-та. – Вып. 29: Психиатрия, наркология и медицинская психология. – Белгород, БГУ, 2001. - С.32-34.
38. Семичев С. Б. Теория кризисов и психопрофилактика. — Труды / Ленингр. науч-исслед. психоневрологического ин-та им. В. М. Бехтерева, т. 63. Неврозы и пограничные состояния. Л., 1972, с.96-99.
39. Смагіна Л.І. Сирітство як соціальна проблема. – Мінськ, вид-во «Спектр-Диалог», 1999.–243с.
40. Смоліна О.С. Соціально - психологічні особливості розвитку дітей-сиріт раннього віку. ,2011.- с.3-4
41. Сопрун И.П., Чебыкин А.Я. Выраженность тревожности у детей, воспитывающихся в разных социальных условиях //Міжнародна конференція “Стреси у повсякденному житті дітей” /“Наука і освіта”. - №1-2, Спецвипуск.- 2000. – С.82-84.
42. Старцева В.П. Особливості розвитку дітей-сиріт в умовах закладів інтернатного типу та проблема соціально – побутового орієнтування. 2013,- с.5-6
43. Толстова Е.А. Теоретический анализ особенностей развития личности ребенка, лишённого родительского попечительства . 2013, с.3.
44. Фрухт Э.Л. Некоторая специфика развития детей в условиях дома ребенка//Психологические основы формирования личности в условиях общественного воспитания. - М., 1979. - С. 115—117.

45. Фурманов И.А., Аладьин А.А., Фурманова Н.В. Психологические особенности детей, лишенных родительского попечительства. - Минск: Тесей, 1999. - 94 с.
46. Шипицына Л.М. Психическое развитие детей-сирот (по результатам психологического мониторинга) - СПб., 1996. - 230 с.
47. Шипицына Л.М., Иванов Е.С., Виноградова А.Д., Коновалова Н.Л., Крючкова Л.Л. Развитие личности ребенка в условиях материнской депривации. - СПб., 1997. - 160 с.
48. Шихи Гейл. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. Издательство "Ювента". Санкт-Петербург, 1999
49. Щелованов Н.М., Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях. М., 1955. - 340 с.
50. Юферева Т.И. Особенности формирования психологического пола у подростков, воспитывающихся в семье и в интернате // Возрастные особенности психического развития детей. - М.: Педагогика, 1982 – С.34-37

ДОДАТКИ

Таблиця 1

Результати, одержані в групі студентів, що переживають кризу при застосуванні методики
«Діагностика духовної кризи»

випро- буванні	Діагностика духовної кризи (показники)					кризова тенденція
1.	38,9	38,9	18,75	43,75	48	середня прогресивна
2.	47,22	45,6	29,17	58,33	54,17	середня пікова
3.	43,75	75	56,25	45,83	29,16	яскраво виражена регресивна
4.	34,03	33,3	33,3	29,17	39,58	слабка низька
5.	45,14	42,22	41,67	54,17	39,58	середня пікова
6.	39,58	51,11	31,25	41,67	45,83	середня прогресивна
7.	40,27	52,22	52,08	41,67	27,08	середня регресивна
8.	68,06	67,78	70,83	64,58	68,75	яскраво виражена низька
9.	37,5	41,11	37,5	37,5	37,5	стагнаційна (прикордонна)
10.	50	51,11	62,5	50	37,5	середня регресивна
11.	50,7	44,44	50	56,25	45,83	середня пікова
12.	59,03	58,89	62,5	75	39,58	яскраво виражена пікова
13.	65,28	73,33	83,33	64,58	47,92	яскраво виражена регресивна
14.	54,17	57,78	47,92	70,83	43,75	яскраво виражена пікова
15.	54,17	57,78	56,25	70,83	35,42	яскраво виражена пікова
16.	47,22	45,6	29,17	58,33	54,17	середня пікова
17.	43,75	75	56,25	45,83	29,16	яскраво виражена регресивна
18.	34,03	33,3	33,3	29,17	39,58	слабка низька
19.	39,58	51,11	31,25	41,67	45,83	середня прогресивна
20.	54,17	57,78	47,92	70,83	43,75	яскраво виражена пікова
21.	65,28	73,33	83,33	64,58	47,92	яскраво виражена регресивна
22.	65,28	73,33	83,33	64,58	47,92	яскраво виражена регресивна
23.	65,28	73,33	83,33	64,58	47,92	яскраво виражена регресивна
24.	54,17	57,78	56,25	70,83	35,42	яскраво виражена пікова
25.	54,17	57,78	56,25	70,83	35,42	яскраво виражена пікова
26.	65,28	73,33	83,33	64,58	47,92	яскраво виражена регресивна
27.	65,28	73,33	83,33	64,58	47,92	яскраво виражена регресивна

28.	54,17	57,78	56,25	70,83	35,42	яскраво виражена пікова
29.	50,7	44,44	50	56,25	45,83	середня пікова
30.	59,03	58,89	62,5	75	39,58	яскраво виражена пікова

Таблиця 2.

Результати, одержані в групі студентів, що не знаходяться в кризовому стані, при застосуванні методики «Діагностика духовної кризи»

випро бувані	Діагностика духовної кризи (показники)					кризова тенденція
1.	26,4	34,4	27,1	27,1	25	кризи немає
2.	28,47	32,2	25	29,17	31,25	кризи немає
3.	26,4	37,78	29,17	27,08	22,92	кризи немає
4.	26,4	25,56	25	25	29,17	кризи немає
5.	32,63	37,78	37,5	31,25	29,17	кризи немає
6.	28,47	32,2	25	29,17	31,25	кризи немає
7.	26,4	34,4	27,1	27,1	25	кризи немає
8.	26,4	34,4	27,1	27,1	25	кризи немає
9.	32,63	37,78	37,5	31,25	29,17	кризи немає
10.	26,4	34,4	27,1	27,1	25	кризи немає
11.	26,4	37,78	29,17	27,08	22,92	кризи немає
12.	26,4	37,78	29,17	27,08	22,92	кризи немає
13.	26,4	37,78	29,17	27,08	22,92	кризи немає
14.	26,4	25,56	25	25	29,17	кризи немає
15.	28,47	32,2	25	29,17	31,25	кризи немає
16.	26,4	37,78	29,17	27,08	22,92	кризи немає
Серед.	27,78	34,71	28,83	27,96	26,56	

Таблиця 3.

Результати кореляційного аналізу

	<i>ДК</i>	<i>ЭВ</i>	<i>Кп</i>	<i>Кн</i>	<i>Кб</i>
ДК	1				
ЭВ	0,874265	1			
Кп	0,898571	0,898946	1		
Кн	0,928606	0,774966	0,740745	1	
Кб	0,746776	0,503024	0,4723	0,64445	1
Ну	0,197743	0,16606	0,099587	0,319365	0,076332
Нп	0,586268	0,599653	0,464058	0,536318	0,571063
Ре	0,674018	0,421908	0,442088	0,651999	0,745647
ДНЭ	0,500996	0,534312	0,560487	0,255864	0,489273
НС	0,600868	0,443113	0,396259	0,706346	0,486319
Всього	0,714314	0,578036	0,500969	0,715808	0,702986

Примітка жирним виділені значущі коефіцієнти кореляції

Таблиця 4

Результати, одержані в групі студентів при застосуванні методики ПДО

№	Гипер Тим ный	Возбу ди мый	Эмо тив ный	Педан тич ный	Тре вож ный	Цикл о тим ный	Демон стра тивны й	Неурав нове шенны й	Дисти Миче ский	Экзаль тирован ный
1	18	14	12	14	9	21	18	18	12	18
2	21	12	2	12	0	6	20	9	6	12
3	21	16	6	4	0	12	22	12	15	6
4	21	8	8	6	3	12	20	9	9	12
5	15	16	16	18	12	15	16	15	18	12
6	15	16	12	18	15	15	24	12	9	24
7	24	6	0	6	3	12	20	6	6	12
8	18	16	10	14	21	12	16	12	18	16
9	15	16	10	14	15	21	22	12	15	18
10	24	20	12	16	9	18	16	18	12	18
11	15	18	8	12	9	24	24	18	9	15
12	21	14	8	12	15	21	18	12	18	24
13	18	14	14	12	12	21	22	15	15	24
14	21	16	10	12	9	18	16	18	15	24
15	18	12	6	20	3	15	24	12	12	18
16	21	12	2	10	6	12	14	9	18	12
17	15	8	6	10	0	18	20	12	12	6
18	15	12	10	10	3	9	20	9	6	18
19	21	10	8	14	6	6	18	9	9	12
20	24	14	8	14	18	24	16	15	6	24
21	21	12	6	12	6	9	14	12	12	6
22	21	10	10	14	9	12	20	15	9	6
23	12	18	14	14	15	18	16	18	6	24
24	18	20	12	18	18	24	16	15	15	18
25	24	22	6	8	9	24	16	21	6	12
26	18	12	10	18	12	15	18	12	15	18
27	15	16	8	8	9	12	16	18	6	18
28	15	16	8	16	9	21	20	9	12	18
29	15	8	6	4	3	15	14	6	6	18
30	6	20	12	12	18	24	18	12	15	12
	28	22	8	17	8	20	30	19	14	17