

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И КЛИНИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ

Утверждено
на заседании кафедры
протокол № 10 от 18 июня 2018 г.
и.о. зав. кафедрой
Политика О.И.



Согласовано
Председатель УМК
факультета

Асафьева Н.В. 

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина **Помощь человеку в кризисных ситуациях**

Дисциплина по выбору

Программа специалитета

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности

Квалификация
Психолог

Специализация №2 Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Составитель:
профессор кафедры, д.б.н., доцент
Халфина Регина Робертовна

 / Р.Р. Халфина
подпись

Для приема: 2018 года

Уфа-2018

Составитель: профессор кафедры, д.б.н., доцент Халфина Р.Р.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 10 от «18» июня 2018 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 10 от «18» июня 2018 г.

Заведующий кафедрой



Политика О.И.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	
<i>4.3. Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
Знания	Знать основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества	ОК-5 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности
	Знать основные подходы к предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций, идентифицированных личностью как кризисные	ПК-1 - способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях
	Знать особенности функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики субъекта в кризисных и экстремальных ситуациях; Знать типологию реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития способностей, проявлений черт характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях; Знать традиционные и инновационные методы и технологии, применяемые при превенции, кризисной интервенции и поственции психологом и другими специалистами помогающих профессий	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий
Умения	Уметь вести учет социальных, культурных, конфессиональных различий при разработке профессиональных задач и их реализации на практике в аспекте кризисных и экстремальных ситуаций	ОК-5 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности
	Уметь формулировать прогноз и динамику изменений, опираясь на знания особенностей функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики субъекта в кризисных и экстремальных ситуациях	ПК-1 - способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях
	Уметь определять типологию реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития способностей, проявлений черт характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях; Уметь применять традиционные и инновационные методы и технологии на этапах превенции, кризисной интервенции и поственции	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий
Владения (навыки / опыт деятельности)	Владеть навыками учета социальных, культурных, конфессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	ОК-5 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности
	Владеть навыками учета социальных, культурных, конфессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	ПК-1 - способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях

	<p>Владеть навыками прогнозирования поведения субъекта, попавшего в кризисные и экстремальные ситуации в опоре на знания его особенностей функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики;</p> <p>Владеть навыками распознавания типологии реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития его способностей, проявлений черт характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях;</p> <p>Владеть навыками оценки эффективности применения традиционных и инновационных методов и технологий на этапах превенции, кризисной интервенции и поственции</p>	<p>ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий</p>
--	--	--

2. ЦЕЛЬ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина изучается на 4-ом курсе в 7-ом семестре.

Дисциплина «Помощь человеку в кризисных ситуациях» относится к дисциплинам по выбору. Программа курса ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к одному из основных видов профессиональной деятельности психолога.

Цель дисциплины - развитие компетенций в области овладения методами психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях на основе понимания особенностей переживаний и поведения человека в ситуациях различной степени сложности.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин:

«Общая психология»

«Возрастная психология»

«Консультативная психология»

Освоение компетенций дисциплины необходимо для изучения следующих дисциплин: Дистанционные методы психологического консультирования, Методы психологического воздействия в работе с группой риска.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении А.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1. Код и формулировка компетенции: ОК-5 - способностью работать в коллективе, толерантному воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап	Знать основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества;	Не знает	Имеет фрагментарные знания об основных подходах к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества	В целом знает об основных подходах к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества	Демонстрирует целостные знания об основных подходах к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; об основных подходах к предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций, идентифицированных личностью как кризисные
Второй этап	Уметь: Уметь вести учет социальных, культурных, конфессиональных различий при разработке профессиональных задач и их реализации	Не умеет	Уметь вести учет социальных, культурных, конфессиональных различий при разработке	Уметь вести учет социальных, культурных, конфессиональных различий при разработке	Умеет вести учет социальных, культурных, конфессиональных различий при разработке профессиональных

	на практике в аспекте кризисных и экстремальных ситуаций		профессиональных задач	профессиональных задач и их реализации на практике	задач и их реализации на практике в аспекте кризисных и экстремальных ситуаций
Третий этап	Владеть: Владеть навыками учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Не владеет	Недостаточно владеет навыками учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении и конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Владеет отдельными навыками учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении и конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности и учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении и конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Способен осуществлять учет социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности и учет социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности

2. Код и формулировка компетенции: ПК-1 - способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в

экстремальных условиях

Этап (уровень освоения компетенции)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап	Знать: основные подходы к предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций, идентифицированных личностью как кризисные	Не знает	Имеет фрагментарные знания о методах эмоциональной, когнитивной и поведенческой регуляции	В целом знает о методах эмоциональной, когнитивной и поведенческой регуляции	Демонстрирует целостные знания о методах эмоциональной, когнитивной и поведенческой регуляции для оптимизации и собственной профессиональной деятельности и психического состояния
Второй этап	Уметь: Уметь формулировать прогноз и динамику изменений, опираясь на знания особенностей функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики и субъекта в кризисных и экстремальных ситуациях	Не умеет	Умеет формулировать прогноз и динамику изменений	Умеет формулировать прогноз и динамику изменений, опираясь на знания особенностей функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы	Умеет формулировать прогноз и динамику изменений, опираясь на знания особенностей функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики субъекта в кризисных и экстремальных

					ых ситуациях
Третий этап	Владеть: Владеть навыками учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Не владеет	Недостаточно владеет навыками учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Владеет отдельными навыками учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности и учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Владеет: навыками учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности и учета социальных, культурных, профессиональных различий при конструктивном разрешении конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности

3. Код и формулировка компетенции: ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять

психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

Этап (уровень освоения компетенции)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап	Знать: Знать особенности функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторик и субъекта в кризисных и экстремальных ситуациях; Знать типологию реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития способностей, проявлений черт характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях; Знать традиционные и инновационные методы и технологии,	Не знает	Имеет фрагментарные знания об особенностях функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики субъекта в кризисных и экстремальных ситуациях	В целом знает Методы изучения особенностей функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики субъекта в кризисных и экстремальных ситуациях	Демонстрирует целостные знания об особенностях функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики субъекта в кризисных и экстремальных ситуациях и Знать типологию реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития способностей, проявлений черт характера

	<p>применяемые при превенции, кризисной интервенции и поственции психологом и другими специалистами и помогающих профессий</p>				
Второй этап	<p>Уметь определять типологию реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития способностей, проявлений черт характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях; Уметь применять традиционные и инновационные методы и технологии на этапах превенции, кризисной интервенции и поственции</p>	Не умеет	Умеет определять типологию реакций индивида в кризисных ситуациях	Умеет определять типологию реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития способностей	Умеет определять типологию реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития способностей, проявлений черт характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях; Уметь применять традиционные и инновационные методы и технологии на этапах превенции,

					кризисной интервенци и и поственции
Третий этап	Владеть: Владеть навыками прогнозира вания поведе ния субъекта, попавшего в кризисные и экстремальны е ситуации в опоре на знания его особенностей функциониров ания познавательной и мотивационно -волевой сферы, самосознания, психомоторик и; Владеть навыками распознавания типологии реакций индивида в кризисных ситуациях при определенных уровне развития его способностей, проявлений черт характера, темперамента, функциональн ых состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях; Владеть	Не владеет	Недостаточн о владеет навыками прогнозир ования поведения субъекта, попавшего в кризисные и экстремаль ные ситуации	Владеет отдельными навыками прогнозир ования поведения субъекта, попавшего в кризисные и экстремаль ные ситуации	Способен осуществлять прогноз поведения субъекта, попавшего в кризисные и экстремальн ые ситуации в опоре на знания его особенности функционир ования познаватель ной и мотивацион но-волевой сферы, самосознан ия, психомотор ики; Владеть навыками распознаван ия типологии реакций индивида в кризисных ситуациях при определенн ых уровне развития его способносте й, проявлений черт характера, темперамен та, функционал ьных состояний, личностных черт и

	<p>навыками оценки эффективности и применения традиционных и инновационных методов и технологий на этапах превенции, кризисной интервенции и поственции</p>				<p>акцентуаций в норме и при психических отклонениях</p>
--	---	--	--	--	--

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знать теории кризисных ситуаций и состояний. Индивидуальные жизненные кризисы	ОК-5 - способностью работать в коллективе, толерантному воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности	Контрольная работа
2-й этап Умения	Знать психологию травматического стресса	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Контрольная работа
	Уметь применять методы психологической помощи при посттравматическом стрессе	ПК-1 - способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях	
	Уметь проводить психологическое сопровождение в ситуации суицидальных	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний,	

	намерений	личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	
3-й этап Владеть навыками	Владеть технологиями психологической помощи в ситуации насилия	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Лабораторная работа
	Владеть методами психологического сопровождение в ситуации потери и умирания	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Лабораторная работа
	Владеть приёмами психологической помощь детям в кризисной ситуации	ПК-9 способностью прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	Лабораторная работа

ЭКЗАМЕН

Экзамен - это аттестационное средство, позволяющее оценивать знания, умения и владения сформированных компетенций магистранта.

Структура экзаменационного билета

В экзаменационный билет включено два теоретических вопроса. Вопросы оценивают теоретические и прикладные знания студентов. Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценивания экзамена в балльно-рейтинговой форме

Отлично - от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов)
Хорошо - от 60 до 79 баллов

Удовлетворительно - от 45 до 59 баллов

Неудовлетворительно - менее 45 баллов

Критерии оценивания контактной формы экзамена в баллах

- 1) Отлично -выставляется при полном развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; незатруднительном ответе на дополнительные вопросы; владение навыками при ответе на практические вопросы 25-30 баллов;
- 2) Хорошо выставляет при развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий с небольшими ошибками; ответе на дополнительные вопросы с небольшими затруднениями -17-24 балла;
- 3) Удовлетворительно выставляется при неполном ответе на теоретические вопросы билета с неполным владением понятийного аппарата, терминологии, недостаточным умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затруднительном ответе на дополнительные вопросы – 11-16 баллов;
- 4) Неудовлетворительно выставляется при невозможности дать ответ на теоретические вопросы билета, не владеет понятийным аппаратом, терминологией, не умеет использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затрудняется при ответе на дополнительные вопросы - 0-10 баллов.

Вопросы к экзамену

1. Понятие психологического кризиса.
2. Технологии оказания психологической помощи детям и подросткам при психической травме.
3. Критическое состояние человека: виды, динамика, последствия для здоровья.
4. Особенности психологического консультирования детей – жертв насилия.
5. Понятие «кризисная ситуация», «критическая ситуация», «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация», «эксquisite ситуация»: природа возникновения, психологические реакции человека.
6. Этапы развития психической травмы и её последствия в детском и подростковом возрасте.
7. Травматические кризисы: особенности протекания, последствия для здоровья.
8. Семейное насилие, основные параметры проявления и виды.
9. Возрастные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания кризиса.
10. Психологическая диагностика кризисных состояний.
11. Профессиональные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания кризиса.
12. Травматическая ситуация и психическая травма у детей и подростков. Последствия психической травмы в детском возрасте.
13. Основные принципы превенции, кризисной интервенции и поственции.
14. Этапы психологической работы с суицидентом.
15. Программа кризисной помощи как модель решения проблем.
16. Психологический дебрифинг.
17. Работа психолога с психической травмой: психотерапевтические направления, приемы работы, методики психодиагностики, этика психолога.
18. Задачи, решаемые при дебрифинге.
19. Истинный суицид: сущность, особенности протекания.
20. Характеристика основных фаз дебрифинга.
21. Схема вмешательства при психологическом кризисе.
22. Виды суицидального поведения.

23. Телефонное кризисное консультирование.
24. Демонстративный суицид: сущность, особенности протекания.
25. Методы кризисной психотерапии.
26. Типы жестокого обращения с детьми.
27. Суицид как деструктивный способ выхода из кризиса: мотивы, причины, личность самоубийцы.
28. Концепция стресса Г. Селье. Эустресс и дистресс.
29. Психологические механизмы возникновения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
30. Мифы и реальность о насилии в семье.
31. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
32. Конструктивный выход из кризиса: понятие, виды, оказание психологической помощи.
33. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.
34. Стадии горя.
35. Сексуальное насилие как причина жизненной травмы. Особенности протекания кризисного состояния у мужчин, у женщин, у детей.
36. Факторы суицидальной опасности.
37. Горе как естественный и патологический процесс.
38. Определение степени суицидального риска.
39. Понятие травматического стресса: механизм, динамика, последствия.
40. Нетипичные (патологические) симптомы горя и психологическая работа с ними.
41. Насилие как причина психологической травмы.
42. Психологическая помощь при переживании горя.
43. Принципы психотерапии и психокоррекции при посттравматическом стрессовом расстройстве.
44. Индикаторы суицидального риска.
45. Психическая травматизация у детей и подростков.
46. Метод серийных рисунков и рассказов как психологическая помощь в совладании с переживанием утраты близкого.
47. Научный вклад Н.В. Тарабриной в изучение травматического стресса.
48. Самоубийства и Кибер-пространство: новая реальность.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1
по дисциплине «**Помощь человеку в кризисных ситуациях**»
Направление/ специальность 37.05.02
Психология

1. Понятие психологического кризиса.
2. Технологии оказания психологической помощи детям и подросткам при психической травме.

Лабораторная работа

Выполнение студентами лабораторных работ направлено на достижение следующих целей:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний;

- формирование умений, получение первоначального практического опыта по выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями к результатам освоения дисциплины, профессионального модуля. Освоенные на практических и лабораторных занятиях умения в совокупности с усвоенными знаниями и полученным практическим опытом при прохождении учебной и производственной практики формируют профессиональные компетенции;

- совершенствование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности.

Работы требуется выполнять в отдельной тетради для лабораторных работ. Каждая работа должна содержать:

- номер и название практической работы;
- цель работы;
- ход работы;
- теоретическая часть (ответы на контрольные работы);
- практическая часть (условия заданий).

Критерии оценки (в баллах) в соответствии рейтинг плану по максимальному и минимальному количеству баллов:

10 баллов выставляется студенту, если продемонстрировал знание теоретической части дисциплины, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Лабораторная работа выполнена полностью без неточностей и ошибок.

6-8 баллов выставляется студенту, если при выполнении лабораторной работы допущены несущественные ошибки разного рода.

4-5 баллов выставляется студенту, если при выполнении лабораторной работы заметны пробелы в знаниях дисциплины. Студент не полностью выполнил задание или при решении допущены значительные ошибки.

1-3 балла выставляется студенту, если при выполнении лабораторной работы студент не полностью выполнил задание или при решении допущены грубые ошибки.

Темы лабораторных занятий по курсу «Помощь человеку в кризисных ситуациях»:

Тема №1. *Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе*

Подготовить устные доклады по следующим темам:

1. Отдаленные последствия боевой психической травмы.
2. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) у жертв катастроф и стихийных бедствий.
3. ПТСР у жертв террористических актов.
4. ПТСР у жертв преступлений и сексуального насилия.
5. ПТСР у детей.
6. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции травматического стресса.
7. «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия и др.).
8. Методы психологической саморегуляции и управление травматическим стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
9. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции травматического стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Тема №2 *«Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений»*

Подготовить устные доклады по следующим темам:

1. Основные концепции и подходы в современной суицидологии.
2. Факторы риска суицида.
3. Синдром Вертера.
4. Пресуицидальность. Мысли о самоубийстве.
5. Самоубийства и Интернет: новая реальность.
6. Законодательная база профилактики суицида среди отдельных групп населения.

Вопросы к обсуждению:

1. Какие факторы суицидальной опасности вы знаете? Назовите характеристики, связанные с социально-демографическими, медицинскими, биографическими факторами, а также внешними обстоятельствами, внутренними установками.
3. Что является общей задачей суицидального поведения?
4. Приведите несколько примеров мифов в отношении суицида.
5. Согласны ли Вы, что склонность к самоубийству – явление наследуемое генетически? Почему (обоснуйте свой ответ)?
6. Согласны ли Вы, что самоубийцы редко обращаются за профессиональной или дружеской помощью? Почему (обоснуйте свой ответ)?

Тема №3 *«Технологии психологической помощи в ситуации насилия»*

Подготовить устные доклады по следующим темам:

1. Понятия абьюза, неглектинга, газлайтинга и моббинга.
2. Экстренная психологическая помощь при острой травме насилия.
3. Помощь жертвам насилия в форме длительного психологического сопровождения.
4. Компетентность психолога как условие эффективности работы с жертвами насилия.
5. Домашнее насилие и причины его латентности.
6. Насилие и пренебрежительное отношение к пожилым людям.
7. Насилие на стадии свиданий в подростковом возрасте.
8. Инцест как травма и стратегии совладания с ним.

Вопросы к обсуждению:

1. Какие виды насилия вы знаете?
2. Опишите признаки насилия у детей и подростков.
3. Какие мифы о семейном (домашнем) насилии вы знаете?
4. Каковы основные причины семейного насилия, на ваш взгляд?
5. Перечислите, какие стадии входят в цикл домашнего насилия.
6. Какие черты характера у мужчин, по данным исследований, могут свидетельствовать о склонности к физическому насилию?
7. Какими психологическими чертами обладает типичная жертва насилия?
8. Что такое моббинг?
9. Перечислите факторы психической травмы, связанные с восприятием жертвой сексуального насилия.
10. Назовите и расшифруйте четыре принципа консультативной работы с жертвами сексуального насилия (по Меновщикову В.Ю.)
11. Какие типичные эмоциональные реакции жертв сексуального насилия? Сравните их с эмоциями жертв семейного насилия.
12. Какие стадии исцеления в работе с последствиями насилия выделяет С.

Брукер?

13. Что можно рекомендовать психологам, работающим с жертвами насилия?

Тема 4. «Психологическая помощь в ситуации потери и умирания»

Подготовить устные доклады по следующим темам:

1. Психологическая картина нормального горя.
2. Динамика переживания утраты по Э. Кюблер-Росс.
3. Психология патологического горя.
4. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции».
5. Принципы, стратегии и методы помощи в горе.
6. Психологическая помощь на разных стадиях переживания потери.

Вопросы к обсуждению:

1. Перечислите симптомы нормального и патологического горя.
2. Объясните, в чем Вы видите задачи горевания?
3. Перечислите основные принципы работы с клиентом, переживающим горе.
4. Раскройте особенности психологической помощи детям, переживающим утрату.
5. Перечислите, какие основные задачи относятся к паллиативной помощи.
6. Объясните принцип отсутствия идеологического давления на больного в рамках паллиативной помощи.
7. Как вы думаете, должен ли умирающий человек знать правду о своем диагнозе? Если «да», то при каких условиях? Если «нет», то почему?
8. Какие методы психологической помощи можно использовать в работе с больными на терминальной стадии болезни? Перечислите.
9. В чем, на Ваш взгляд, заключается духовный аспект работы с умирающими?

Тема 5. «Психологическая помощь детям в кризисной ситуации»

Подготовить устные доклады по следующим темам:

1. Дети и подростки в экстремальных и кризисных ситуациях.
2. Травматическая ситуация и психическая травма у детей.
3. Психическая травма и психическое развитие в детском возрасте.
4. Психологические особенности детского горя и работа с ним.
5. Синдром «коттеджных детей», усиленный социальной изоляцией семьи в новом обществе.
6. Психологические проблемы семьи онкологического больного ребенка.
7. Психологическое сопровождение детей, переживших насилие в семье.
8. Принципы работы психолога с детьми, пострадавшими от насилия.
9. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков.

Контрольная работа

Контрольная работа направлена на оценивание усвоения ЗУН. Письменная контрольная работа направлена на оценивание теоретических знаний по дисциплине.

Работа имеет такую структуру:

1. Титульный лист;
2. Оглавление и введение;
3. Основной текст контрольной;
4. Заключительная часть работы;
5. Перечень использованной литературы и источников;

6. Дополнения и приложения.

Критерии оценки (в баллах):

5 баллов выставляется студенту, если студент выполнил работу полностью без неточностей и ошибок.

4 баллов выставляется студенту, если при выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки.

3 баллов выставляется студенту, если студент не полностью выполнил задание или при решении допущены грубые ошибки.

2 баллов выставляется студенту, если выполнена малая часть задания.

Примерная тематика контрольных работ:

1. Понятие «экстремальная ситуация»: природа возникновения, психологические реакции человека.
2. Понятие «кризис»: природа возникновения, психологические реакции человека.
3. Переживание как процесс преодоления кризиса: сущность, типы.
4. Стадии кризиса.
5. Эмоциональное состояние человека в период кризиса.
6. Гендерные особенности протекания кризиса.
7. Типы ситуационных реакций на стресс.
8. Детерминанты ситуационных реакций на стресс.
9. Типы жизненных кризисов.
10. Возрастные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания кризиса.
11. Профессиональные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания кризиса.
12. Потеря близкого человека, утрата.
13. Работа горя (Эрик Линдемманн): стадии и особенности поддержки на каждом этапе.
14. «Застревающие» реакции утраты.
15. Формы осложненного горя.
16. Семейные кризисы и развод как утрата семьи.
17. Известие об измене или разводе: восприятие супругом, черед развития реакции.
18. Типы реакции детей на развод.
19. Болезнь как потеря здоровья, структура внутренней картины болезни (уровни).
20. Типы отношения к болезни (Н.Я. Иванов).
21. Определение секты. Критерии деструктивности секты.
22. Сектантство как покушение на свободу личности. Понятие свободы.
23. Втягивание в секту. Этапы и особенности.
24. Уязвимость человека к попаданию в секту
25. Жизнь в секте как утрата личной свободы: психологическое состояние человека, вовлеченного в секту.
26. Террор и терроризм. Сущность и точки зрения.
27. Психологические реакции и поведение человека и групп людей в ЧС.
28. Тюремный синдром, комплекс психических состояний, развивающихся в местах лишения свободы.
29. Процесс адаптации заключенных, особенности реакций, основные фазы
30. Потеря работы, психологическое состояние человека.
31. Перевод, увольнение, сокращение. Особенности протекания.
32. Способы преодоления профессионального кризиса.
33. Катастрофы и ЧС как причины психологической травмы.

34. Война как источник травмы.
35. ПТСР: сущность, особенности протекания.
36. Насилие как причина психологической травмы.
37. Мифы и реальность о насилии в семье.
38. Типы жестокого обращения с детьми.
39. Сексуальное насилие как причина жизненной травмы. Особенности протекания травмированного состояния у мужчин, у женщин, у детей.
40. Конструктивный выход из кризиса.
41. Суицид как деструктивный способ выхода из кризиса: мотивация, личность самоубийцы.
42. Виды суицидального поведения.
43. Демонстративный суицид сущность, особенности протекания.
44. Истинный суицид: сущность, особенности протекания.
45. Этапы психокоррекционной работы с суицидентом.
46. Алкоголизм как деструктивный способ выхода из кризиса.
47. Работа психолога с психологической травмой: психотерапевтические направления, приемы работы, методики, этика психолога.

Критерии оценки (в баллах):

5 баллов выставляется студенту, если студент выполнил работу полностью без неточностей и ошибок.

4 баллов выставляется студенту, если при выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки.

3 баллов выставляется студенту, если студент не полностью выполнил задание или при решении допущены грубые ошибки.

2 баллов выставляется студенту, если выполнена малая часть задания.

4.3. Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)

Рейтинг–план дисциплины представлен в приложении Б.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата/ М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва: Юрайт, 2017. – 299 с.. - (Бакалавр и магистр. Академический курс)
2. [Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах \[Электронный ресурс\]: учеб. пособие / И.М. Пономарева - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014 - 198 с.](#)
3. Сапольски Р. Психология стресса=Why Zebras Don'T Get Ulcers/ Р. Сапольски. - 3-е изд.. - Санкт-Петербург: Питер, 2017. - 480 с.

Дополнительная литература

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896 с.
3. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-на-Дону: Феникс. 2005.
4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007. – 288 с.
5. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: Учебник / под ред. д-ра пс. н. Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2013. – 142 с.
6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психологическая травматизация и её последствия: Учебник / под ред. д-ра пс. н. Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2014. – 372 с.
7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: Учебник / под ред. д-ра пс. н. Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2016. – 446 с.
8. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
Учебные ресурсы					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч.	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки	https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn

		содержит внутривузовские издания		(корпус физмата, читальный зал №2)	
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	http://www.biblioclub.ru/
3.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	http://e.lanbook.com/
Российские научные ресурсы					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	http://elibrary.ru/
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	http://online.ebiblioteka.ru/

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)

2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 601 а (гуманитарный корпус), аудитория № 603 (гуманитарный корпус)</p>	<p>Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p>

<p>корпус).</p> <p>3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).</p>	<p>Аудитория № 601 а Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 603 Учебная мебель, доска</p> <p>Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p>Аудитория № 601 б Учебная мебель</p> <p>Аудитория № 602 б Учебная мебель, доска</p>	
---	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

по дисциплине **Помощь человеку в кризисных ситуациях** 7 семестр

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	37,2
лекций	18
практических/ семинарских	0
лабораторных	18
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	45
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	25,8

Форма контроля:
Экзамен 7 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	2		2	4	8	9	10
1	Теория кризисных ситуаций и состояний	2			4	1, 2, 8		Контрольная работа
2	Индивидуальные жизненные кризисы	2			4	1, 2, 9		
3	Введение в проблематику психологического сопровождения личности в кризисном состоянии	2			4	1,2,5,6, 7		Контрольная работа
4	Психология травматического стресса	2			6	1,3,9		
5	Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе	2		2	6	2, 4, 8	Тема 5 Задания 1-4 2, 4, 8, 14, 23	Лабораторная работа
6	Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений	2		4	4	4, 17, 24	Тема 6 Задания 3-7 2, 4, 6, 17, 24	Лабораторная работа
7	Технологии психологической помощи в ситуации насилия	2		4	4	3,4, 9	Тема 7 Задания 1-3 3,4, 9, 21, 23	Лабораторная работа
8	Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания	2		4	5	1,3,9	Тема 8 Задания 3-7 2, 4, 6, 17, 24	Лабораторная работа
9	Психологическая помощь детям в кризисной ситуации	2		4	4	2, 4, 8	Тема 9 Задания 1-3 3,4, 9, 21, 23	Лабораторная работа
	Всего часов:	18		18	45			Экзамен

Рейтинг-план дисциплины

Помощь человеку в кризисных ситуациях

специальность 37.05.02 – Психология служебной деятельности

курс 7 семестр 7 2018 /2019 гг.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1.				
Текущий контроль				
Контрольная работа	10	1 задание	0	10
Рубежный контроль				
Выполнение и защита лабораторных работ	10 за 1 работу	3 работ	0	30
Всего по модулю			0	40
Модуль 2.				
Текущий контроль				
Выполнение и защита лабораторных работ	10 за 1 работу	2 работы	4	20
Рубежный контроль				
Контрольная работа	10	1 задание	0	10
Всего по модулю			0	30
Поощрительный рейтинг за семестр				
Выступление на научных конференциях, участие в олимпиадах	5	2	0	10
Всего по поощрительному рейтингу			0	10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
Посещение лекционных занятий	По положению	9 занятий	0	-6
Посещение лабораторных занятий	По положению	9 занятий	0	-10
Всего по посещаемости			0	-16
Итоговой контроль				
Экзамен	15,0	2	0	30
ИТОГО			0	110