федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПСИХОСОМАТИКА

по направлению подготовки (специальности)

37.05.01 «Клиническая психология»

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 «Клиническая психология»

утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

протокол № \_\_2\_\_ от «\_28\_» \_\_\_октября\_\_\_2016 г.

Оренбург

**1. Методические рекомендации к лекционному курсу**

**Модуль №1.** **Общие вопросы психосоматики и особенности личности психосоматических больных**

**Лекция №1.**

**Тема:** Психосоматические расстройства (ПСР) и «психосоматическая медицина»

**Цель:** сформировать представление о психосоматической медицине, как концептуальном биопсихосоциальном подходе к здоровью и болезни; ознакомить с историческими этапами становления психосоматической медицины и основными концепциями психосоматических расстройств.

**Аннотация лекции:** Психосоматика, определение. Психосоматический подход в медицине. Проблема психосоматических и соматопсихических соотношений. Психогении и соматогении. Многофакторный подход к пониманию генеза ПСР. Основные концепции психосоматических расстройств. Происхождение психосоматических симптомов с позиций классического психоанализа Зигмунда Фрейда. Теория специфического психодинамического конфликта Ф. Александера. Концепции личностных черт и «профилей личности», предрасполагающих к развитию психосоматической патологии: теория личностных профилей Ф. Данбар; концепция алекситимии П. Сифнеоса; теория типов поведенческой активности М. Фридмана и Р. Розенмана. Психосоматические расстройства и теории научения: условно-рефлекторная теория И.П. Павлова; кортико-висцеральная теория К.М. Быкова и И.Т. Курцина; модель выученной беспомощности М. Селигмана. Психосоматические расстройства как «болезни адаптации»: теория стресса Г. Селье и теория релаксации Г. Бенсона.

**Форма организации лекции:** вводная, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Лекция №2.**

**Тема:** Основные виды и группы ПСР. Классификация ПСР в МКБ-10

**Цель:** сформировать представление о классификации психосоматических расстройств в отечественной психологии в сопоставлении с МКБ-10.

**Аннотация лекции:** Подходы к классификации психосоматических расстройств. Психосоматические расстройства в МКБ-10. Психосоматические реакции. Конверсионные расстройства. Соматоформные расстройства. Соматизированная депрессия. Синдромы, связанные с физиологическими нарушениями (нервная анорексия, нервная булимия и др.). Психосоматические заболевания («органические психосоматозы»).

**Форма организации лекции:** тематическая, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Лекция №3.**

**Тема:** Изучение внутренней картины болезни (ВКБ): общемедицинский и психологический подходы

**Цель:** сформировать представление о внутренней картине болезни, как многоуровневом психическом образовании, определяющем эффективность лечения; ознакомить с факторами формирования и динамики ВКБ, методами ее исследования.

**Аннотация лекции:** Понятие внутренней картины здоровья (ВКЗ). Влияние болезни на психику человека. Подходы к определению понятия и структуры внутренней картины болезни (ВКБ). Влияние на ВКБ преморбидных биологических и личностных факторов: пол, возраст, темперамент, характер, профессия и социальное положение, личность. Влияние на ВКБ характера заболевания и его возможных последствий. Влияние на ВКБ медицинских факторов (условий диагностики и лечения). Динамика ВКБ и связь ее со стратегиями адаптивного поведения (копинг- и психологически – защитные стратегии). Понятие нозогении. Типы нозогенных реакций. Клинический расспрос с целью изучения ВКБ при ПСР. Исследование больных с помощью Гиссенского опросника соматических жалоб.

**Форма организации лекции:** тематическая, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Лекция №4.**

**Тема:** Восприятие болезни, типы реакций на нее и отношений к ней

**Цель:** сформировать представление о вариантах психологического реагирования на заболевание и особенностях адаптации к болезни; ознакомить с методами психологической диагностики отношения в болезни.

**Аннотация лекции:** Психологические (поведенческие) реакции больных на заболевание: диссимуляция, аггравация, анозогнозия, реакция «ухода в болезнь», симуляция. «Социальная престижность» болезни. Типы личностной реакции на заболевание и их последствия по Б.А. Якубову: содружественная, спокойная, неосознаваемая, следовая, негативная, паническая, разрушительная. Типы отношения к болезни и их характеристика (по А.Е. Личко, Н.Я. Иванову): гармоничный, эргопатический, анозогнозический, тревожный, ипохондрический, неврастенический, меланхолический, апатический, сензитивный, эгоцентрический, паранойяльный, дисфорический. Этапы переживания болезни во времени: предмедицинский, ломки жизненного стереотипа, адаптации к болезни, «капитуляции, формирования компенсаторных механизмов приспособления к жизни. Психологическое воздействие госпитализации. Синдром госпитализма. Психологическая сущность плацебо-эффекта. Исследование типа отношения личности к болезни, к лечению, к медицинскому персоналу с помощью опросника ЛОБИ.

**Форма организации лекции:** тематическая, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Лекция №5.**

**Тема:** Психологические особенности больных с ПСР

**Цель:** сформировать представление о роли психологических и социальных факторов в развитии соматических заболеваний.

**Аннотация лекции:** Психология больных с психосоматическими заболеваниями дыхательной системы. Психология больных с психосоматическими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Психология больных с психосоматическими расстройствами ЖКТ. Психологические аспекты психосоматических заболеваний кожи. Психологические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата. Психология больных психосоматическими урологическими заболеваниями. Психологические аспекты расстройств пищевого поведения (нервная анорексия, нервная булимия).

**Форма организации лекции:** тематическая, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Модуль №2.** **Психодиагностика и психокоррекция при психосоматических расстройствах**

**Лекция №1.**

**Тема:** Задачи, алгоритм и основные методы патопсихологического исследования при ПСР

**Цель:** сформировать представление о структуре психодиагностического исследования и методах психодиагностики в психосоматической клинике.

**Аннотация лекции:** Алгоритм психологического исследования больных с ПСР. Психобиографический подход в психосоматической диагностике. Этапы сбора психосоматического анамнеза. Психологические тесты в психосоматической практике. Исследование преморбидных особенностей личности больных по личностным опросникам. Характерологический опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Н.Я. Иванова и А.Е. Личко. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) в адаптации Л.Н. Собчик. Сокращенные варианты методики СМИЛ и другие модификации теста MMPI, используемые в России. Исследование типа поведенческой активности личности по опроснику ТПА. Исследование по Торонтской алекситимической шкале. Определение фрустрационной толерантности больных по рисуночной методике Розенцвейга. Исследование по личностным проективным методикам. Цветовой тест отношений (ЦТО) Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда. Методика незаконченных предложений Сакса — Сиднея, модифицированная для психосоматических больных. Исследование особенностей адаптации личности. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля». Исследование степени конфликтности с окружением. Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки. Тест описания поведения Томаса. Исследование уровня депрессии. Шкала самооценки депрессии Цунга (в адаптации Т.И. Балашовой). Госпитальная шкала тревоги и депрессии. Шкала депрессии Гамильтона. Шкала депрессии Бека. Определение уровня тревожности. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина. Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора. Шкала тревоги Гамильтона. Шкала тревоги Бека.

**Форма организации лекции:** тематическая, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Лекция №2.**

**Тема:** Общие принципы психокоррекции больных с ПСР в рамках основных направлений современной психологии

**Цель:** сформировать представление о механизмах развития психосоматического симптома и принципах клинико-психологического вмешательства, разработанных в рамках основных психологических направлений – психодинамического, когнитивно-поведенческого, экзистенциально-гуманистического и системного.

**Аннотация лекции:** Представление о механизмах развития психосоматического симптома и принципах клинико-психологического вмешательства в рамках психодинамического подхода. Представление о механизмах развития психосоматического симптома и принципах клинико-психологического вмешательства в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Представление о механизмах развития психосоматического симптома и принципах клинико-психологического вмешательства в рамках экзистенциально-гуманистического подхода. Представление о механизмах развития психосоматического симптома и принципах клинико-психологического вмешательства в рамках системного семейного подхода. Особенности психологической коррекции при ПСР в зависимости от теоретической ориентации психолога. Выбор предпочтительного подхода к психологической коррекции в зависимости от характера ПСР.

**Форма организации лекции:** тематическая, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Лекция №3.**

**Тема:** Методы психологической коррекции при психосоматических и соматических расстройствах

**Цель:** сформировать представление о методах психокоррекционной работы при психосоматических и соматических расстройствах.

**Аннотация лекции:** Суггестивные техники в психосоматической практике. Телесно-ориентированный подход к психокоррекции при психосоматических расстройствах. Возможности арт-терапии в работе с психосоматическими и соматическими больными. Роль рациональной (разъяснительной) психотерапии в системе оказания психологической помощи при психосоматических расстройствах. Приемы и методы психокоррекции ПСР разработанные в рамках когнитивно-бихевиорального подхода. Использование психосинтеза в работе с психосоматическими больными. Психологическая коррекция психосоматических расстройств с использованием техник гештальт-терапии. Техники психологической коррекции ПСР на основе системного семейного подхода. Применение НЛП в психологической коррекции психосоматических больных. Специфика групповой формы психокоррекционной работы при соматических и психосоматических расстройствах. Группы самопомощи.

**Форма организации лекции:** тематическая, проблемная, лекция-визуализация, лекция-беседа.

**Методы обучения, применяемые на лекции:** словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, проблемное изложение.

**Средства обучения**:

* дидактические (презентация, раздаточный материал);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**2. Методические рекомендации по проведению практических занятий**

**Модуль 1. Общие вопросы психосоматики и особенности личности психосоматических больных**

**Тема 1.** Психосоматические расстройства (ПСР) и «психосоматическая медицина»

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о психосоматической медицине, как концептуальном биопсихосоциальном подходе к здоровью и болезни; усвоить исторические этапы становления психосоматической медицины и основные концепции психосоматических расстройств.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Тема 2.** Основные виды и группы ПСР. Классификация ПСР в МКБ-10

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о классификации психосоматических расстройств в отечественной психологии в сопоставлении с МКБ-10.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Тема 3.** Изучение внутренней картины болезни (ВКБ): общемедицинский и психологический подходы

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о внутренней картине болезни, как многоуровневом психическом образовании, определяющем эффективность лечения; усвоить факторы формирования и динамики ВКБ, методы ее исследования.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Тема 4.** Восприятие болезни, типы реакций на нее и отношений к ней

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о вариантах психологического реагирования на заболевание и особенностях адаптации к болезни; усвоить методы психологической диагностики отношения в болезни.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Тема 5.** Психологические особенности больных с ПСР

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о роли психологических и социальных факторов в развитии соматических заболеваний.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)*   Рубежный контроль по модулю   * Устный (терминологический) опрос *(определения для терминологического опроса представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Модуль №2. Психодиагностика и психокоррекция при психосоматических расстройствах**

**Тема 1.** Задачи, алгоритм и основные методы патопсихологического исследования при ПСР

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о структуре психодиагностического исследования и методах психодиагностики в психосоматической клинике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)* * Отработка практических навыков проведения экспериментально-психологического исследования пациента психосоматического профиля *(комплекты психодиагностических методик для проведения экспериментально-психологического исследования представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Тема 2.** Задачи, алгоритм и основные методы патопсихологического исследования при ПСР (продолжение)

**Вид учебного занятия:** контроль самостоятельной работы.

**Цель:** закрепить представление о структуре психодиагностического исследования и методах психодиагностики в психосоматической клинике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков   * Проверка заключений по данным экспериментально-психологического исследования пациента психосоматического профиля *(требования к оформлению заключения по данным экспериментально-психологического исследования представлены в Методических указаниях по самостоятельной работе обучающихся)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Тема 3.** Общие принципы психокоррекции больных с ПСР в рамках основных направлений современной психологии

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о механизмах развития психосоматического симптома и принципах клинико-психологического вмешательства, разработанных в рамках основных психологических направлений – психодинамического, когнитивно-поведенческого, экзистенциально-гуманистического и системного.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)* * Выполнение контрольных (графических) работ в малых группах *(задание для контрольной работы представлено в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

**Тема 4.** Методы психологической коррекции при психосоматических и соматических расстройствах

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить представление о методах психокоррекционной работы при психосоматических и соматических расстройствах.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Закрепление теоретического материала   * Тестирование *(тесты представлены в ФОС)* * Устный опрос *(вопросы для устного опроса представлены в ФОС)*   Отработка практических умений и навыков   * Решение проблемно-ситуационных задач в малых группах *(проблемно-ситуационные задачи представлены в ФОС)* * Отработка практических навыков по оказанию психокоррекционной помощи с применением разных психотерапевтических техник *(перечень психотерапевтических техник представлен в ФОС)*   Рубежный контроль по модулю   * Устный (фронтальный) опрос *(вопросы для фронтального опроса представлены в ФОС)* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* дидактические (учебники, учебные пособия, сборники задач, инструкции для самостоятельных работ);
* материально-технические (учебная комната, доска, мел, ноутбук, мультимедийный проектор, экран).