

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 21.09.2023 г.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Психологическое консультирование**

(наименование образовательной программы)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса
Б1.В.ДВ.03.01 «ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

(код и наименование дисциплины)

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2024 г.

Волгоград, 2023 г.

Автор(ы)-составитель(и):

Кандидат философских наук,
доцент кафедры социологии, общей и юридической психологии С.В. Хрипунова

Заведующий кафедрой социологии, общей и юридической психологии,
доктор социологических наук, доцент А.Л. Кузеванова

РПД Б1.В.ДВ.03.02«Психологическое сопровождение в трудных жизненных ситуациях»
одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии 31 августа
2023 года протокол № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.1. Осваиваемые компетенции.....	4
1.2. Результаты обучения	
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
3.1. Структура дисциплины	5
3.2. Содержание дисциплины.....	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	8
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	8
4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	9
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
5.1. Методы проведения экзамена.....	12
5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации	13
6. Методические указания по освоению дисциплины.....	17
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет	18
7.1. Основная литература.....	18
7.2. Дополнительная литература.....	18
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация	18
7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы	18
7.5. Иные источники.....	18
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	19

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Экстремальная психология» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-5	Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития 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	ПКс-5.1	Способность выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы, разрабатывать систему методов диагностики, формы и методы оказания психологической помощи клиентам.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
<p>Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп. Профессиональный стандарт психолога в социальной сфере (результаты форсайт-сессии от 01.03.2016, утв. протоколом кафедры психологии №11 от 04.03.2016 г.).</p> <p>Профессиональное действие: Организация мониторинга психологической безопасности</p>	ОПК-2.4	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Применяет теоретические и практические знания для выявления специфики отклонения личности от нормальной траектории развития в рамках определенной ситуации развития.
		<p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использует практические психологические методы на

и комфортности среды проживания населения.		<p>практике.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Работает с различными кризисами с опорой на базовые концепции личности. – Определяет ход психического развития, соответствие возрастным нормам;
		<p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступает в контакт и развивает конструктивные отношения с разными социальными уязвимыми группам и населения. – Применяет методы дифференциальной диагностики для определения типа отклонений.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Экстремальная психология» принадлежит к блоку дисциплины по выбору. По очной форме обучения дисциплина осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 3 ЗЕ (108 часов).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 54 часа и на самостоятельную работу обучающихся – 50 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

На практическую подготовку обучающихся выделено 36 часов по очной форме обучения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					СР С	Форма текущего контроля успеваемости ^{**} , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л, ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КС Р		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи.	11	2		4		5	О
Тема 2	Психологические закономерности жизнедеятельности человека в изменчивых(непривычных) условиях существования: авиационные и	11	2		4		5	О

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					СР С	Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л, ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КС Р		
<i>Очная форма обучения</i>								
	космические полеты, пребывание в труднодоступных районах Земного шара.							
Тема 3	Этапы психической адаптации.	11	2		4		5	О
Тема 4	Неизвестность как фактор влияния на человека	11	2		4		5	О
Тема 5	Понятие предстартового напряжения и его влияние на человека	11	2		4		5	Т
Тема 6	Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях	11	2		4		5	О
Тема 7	Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 1	11	2		4		5	О
Тема 8	Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 2	11	2		4		5	О
Тема 9	Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания	9	2		2		5	О
Тема 10	Завершающее эмоциональное напряжение	7			2		5	Т
Промежуточная аттестация		4						зачет
Всего:		108	18		36		50	

Примечание:

* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т)

3.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи.

Тема 2. Психологические закономерности жизнедеятельности человека в изменчивых(непривычных) условиях существования: авиационные и космические полеты, пребывание в труднодоступных районах Земного шара

Тема 3. Этапы психической адаптации.

Тема 4 Неизвестность как фактор влияния на человека

Тема 5. Понятие предстартового напряжения и его влияние на человека

Тема 6. Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях

Тема 7 Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 1

Тема 8. Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 2

Тема 9. Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания

Тема 10. Завершающее эмоциональное напряжение

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.В.ДВ.03.01 «Экстремальная психология» выносятся следующие темы:

Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма	
Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи.	Объект и предмет психологии экстремальных ситуаций.. Основные цели и задачи психологии экстремальных ситуаций.	О	
Психологические закономерности жизнедеятельности человека в изменчивых(непривычных) условиях существования: авиационные и космические полеты, пребывание в труднодоступных районах Земного шара.	Определение понятия «изменчивые(непривычные) условия» существования человека. Понятие экстремальных ситуаций. Монотония. Рассогласование ритма сна и бодрствования. Ограничение информации. Одиночество. Групповая изоляция. Угроза жизни.	О	
Этапы психической адаптации.	Понятие адаптации. Виды и признаки адаптации Этапы адаптации.	О	
Неизвестность как	Тактика познавательного поведения.	О	

фактор влияния на человека	Взаимодействие в группе операторов. Формирование психологически совместимого экипажа		
Понятие предстартового напряжения и его влияние на человека	Состояние тревожного ожидания. Причины, свойства и последствия.	Т	
Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях	Эмоциональное разрешение. Пространственные иллюзии. Нарушение самосознания. Аффективные реакции. Дисгармония двигательной деятельности	О	
Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 1	Сенсорный голод. Ожившие образы.	О	
Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 2	.Психология скуки. Пароксизмы сна.	О	
Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания	«Сотворение собеседника». Раздвоение личности. Сновидения, принятые за реальность.	О	
Завершающее эмоциональное напряжение	Возвращение в обычные условия. Реадаптация. Острые психические реакции выхода. Меры защиты от психогенных факторов.	Т	

4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.03.01 «Экстремальная психология» используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи	Устный опрос
Тема 2	Психологические закономерности жизнедеятельности человека в изменчивых (непривычных) условиях существования: авиационные и космические полеты, пребывание в труднодоступных районах Земли	Устный опрос
Тема 3	Этапы психической адаптации.	Устный опрос
Тема 4	Неизвестность как фактор влияния на человека	Устный опрос
Тема 5	Понятие предстартового напряжения и его влияние на	Письменный опрос

	человека	
Тема 6	Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях	Устный опрос
Тема 7	Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 1	Устный опрос
Тема 8	Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 2	Устный опрос
Тема 9	Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания	Устный опрос
Тема 10	Завершающее эмоциональное напряжение	Тестирование

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета методом устного опроса по перечню примерных вопросов из п.4.3, тестирования и моделирования ситуаций по перечню заданий из п.4.3

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Тема 1. Теоретические основы «психологии экстремальных ситуаций». Объект, предмет, цели и задачи

Вопросы для устного опроса:

1. Объект и предмет психологии экстремальных ситуаций..
2. Основные цели и задачи психологии экстремальных ситуаций.
3. Определение понятия «изменчивые(непривычные) условия» существования человека.
4. Понятие экстремальных ситуаций.
5. Монотония.
6. Рассогласование ритма сна и бодрствования.
7. Ограничение информации.
8. Одиночество.
9. Групповая изоляция.
10. Угроза жизни.
11. Понятие адаптации.
12. Виды и признаки адаптации
13. Этапы адаптации.
14. Тактика познавательного поведения.
15. Взаимодействие в группе операторов.
16. Формирование психологически совместимого экипажа
17. Состояние тревожного ожидания.
18. Причины, свойства и последствия.

Вопросы для тестирования:

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;

- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2. Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3. Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4. Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5. Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

Тема 6. Острые психические реакции как закономерность реагирования в экстремальных ситуациях

Вопросы для устного опроса:

1. Эмоциональное разрешение.
2. Пространственные иллюзии.
3. Нарушение самосознания.
4. Аффективные реакции.
5. Дисгармония двигательной деятельности.

Тема 7. Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 1

Вопросы для устного опроса:

1. Сенсорный голод.
2. Ожившие образы.

Тема 8. Необычные психические состояния на этапе переадаптации личности к изменившимся условиям Часть 2

Вопросы для устного опроса:

1. Психология скуки.
2. Пароксизмы сна.

Тема 9. Вынужденное одиночество: механизмы и процессы протекания

Вопросы для устного опроса:

1. «Сотворение собеседника».
2. Раздвоение личности.
3. Сновидения, принятые за реальность.

Тема 10. Завершающее эмоциональное напряжение

Вопросы для устного опроса:

1. Возвращение в обычные условия.
2. Реадаптация.
3. Острые психические реакции выхода.
4. Меры защиты от психогенных факторов.

Вопросы для тестирования:

17. Назовите количество этапов адаптации к экстремальным условиям жизни:

- а) 7 этапов;
- б) 10 этапов;
- в) 3 этапа;
- г) нет правильного ответа.

18. При подборе экипажа учитывается:

- а) цели, задачи полета, индивидуально-психические особенности членов экипажа;
- б) продолжительное знакомство членов экипажа и участие в предыдущей деятельности;
- в) доверие членов экипажа друг к другу;
- г) нет правильного ответа.

19. Основные проявления «предстартового напряжения»:

- а) бессонница;
- б) «проигрывание» предстоящего поведения в воображении;
- в) все ответы правильные;
- г) нет правильного ответа.

20. При преодолении барьера, отделяющего обычные условия жизни от экстремальных, какое количество информации необходимо человеку:

- а) избыточное;
- б) недостаточное;
- в) необходимое;
- г) нет правильного ответа.

ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО КУРСУ «Экстремальная психология»

1. Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2. Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;

в) нет правильных ответов.

3. Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4. Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5. Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

6. Стессовая реакция, выражаемая изменением восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, называется:

- а) эмоционально-поведенческой;
- б) когнитивной;
- в) вегетативной;
- г) социально-психологической.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Методы проведения экзамена

Зачет проводится в три этапа: 1 этап – представление отчетов, 2 этап – тестирование (на последнем занятии), 3 этап – устный опрос по вопросам из перечня примерных вопросов из п.5.2.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный / ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
ПКс-5.1 Способность выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы, разрабатывать систему методов диагностики, формы и методы оказания психологической помощи клиентам.	Понимает особенности диагностики психосоматических заболеваний и сферу своей компетенции как психолога в области их психокоррекции Организует работу других посредством управленческих	Проанализирован анамнез клиента с целью выявления факторов, способствующих патогенезу психосоматических расстройств Определен психосоматический статус клиента и необходимость перенаправления его к специалистам медицинского профиля (психотерапевт, психиатр) Освоены элементы

	<p>коммуникаций Формирует свой имидж, владеет методами самопрезентации.</p>	<p>телесно-ориентированной терапии с целью релаксации и выражения чувств клиента Организована работа других посредством управленческих коммуникаций (команда создана, ею управляют, в ней работают) Прodelана эффективная работа над формированием имиджа и психологической устойчивости, сформировано умение влиять и убеждать, проводить переговоры.</p>
--	---	--

Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

1 этап

Задания для моделирования ситуаций по курсу «Экстремальная психология»:

Тема 1. Неизвестность как фактор влияния на человека. Формирование психологически совместимого экипажа

Цели упражнения: проанализировать личный опыт команды и влияние на профессиональную деятельность стресс-факторов. Определить модели поведения при разрешении проблемных ситуаций.

Задание 1. Участникам раздать листы бумаги и предложить оставить список из 10 важных событий жизни за последние 4 года. После этого разбить их по степени важности: если события это 100%, то одно событие может быть важным на 15%, а другое на 30%. Если все события одинаково значимы, тогда они не могут быть более 10%. Затем каждое событие отнести к одной из сфер жизни (физическая, социальная духовная, деятельностьная). Каждый из участников определяет, какие сферы у него развиты больше или меньше.

Задание 2. Участники группы выбирают одного добровольца, который будет в роли таможенника, другие – контрабандисты. Доброволец выходит за дверь, оставшиеся участники решают, у кого будет спрятана коробка с карандашами. Все контрабандисты по очереди проходят через таможенню. Таможенник не имеет права осматривать контрабандистов, но может задавать вопросы. Задача таможенника – догадаться, у кого из контрабандистов была коробка с карандашами. Задача контрабандистов – найти такую стратегию поведения, чтобы спокойно пройти с карандашами таможенню. Для выполнения этого упражнения требуются нестандартные подходы к решению задачи и отработка алгоритмов действия сплоченного коллектива.

Задание 3. Участники делятся на пары. Одному из каждой пары ведущий раздает заранее приготовленные листы в клетку с нарисованными на них узорами. Другому участнику дается ручка и пустой лист бумаги. Задача первого участника объяснить второму, каким образом ему нарисовать точно такой же узор на своем пустом листе. Задача усложнена тем, что объясняющий участник не может смотреть на результат работы рисующего, а рисующий не может задавать уточняющих вопросов.

2 этап

ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО КУРСУ «Экстремальная психология»

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2. Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3. Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4. Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5. Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

6. Стессовая реакция, выражаемая изменением восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, называется:

- а) эмоционально-поведенческой;
- б) когнитивной;
- в) вегетативной;
- г) социально-психологической.

Шкала оценивания

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное

	воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

Процедура оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Максимально значимым элементом в работе является работа над отчетом и эффективный анализ полученных результатов тестирования в представлении отчета, самостоятельная работа над отчетом.

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.

Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию

Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента, умения решать практические задачи. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с вопросами для устного опроса,

- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

Рекомендации по изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к экзамену и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать экзамен. В разделе, содержащем учебно-методические материалы дисциплины, содержание практических занятий по дисциплине.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1. Основная литература.

1. *Одинцова, М. А.* Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/512068>

7.2. Дополнительная литература

1. *Кадыров, Р. В.* Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/518664>
2. *Красило, А. И.* Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/520262>

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»

Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376

Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108

7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

1. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
2. ЭБСIPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
3. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
4. Справочно-поисковая система «Гарант» <http://base.garant.ru/>
5. Справочно-поисковая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
6. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyrus.ru/> (открытый доступ)
7. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)
8. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
9. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
10. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
11. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)
12. Официальный сайт Президента РФ <http://www.kremlin.ru/>

7.5. Иные источники

Иные источники отсутствуют.

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: MicrosoftWindows, MicrosoftOffice 2010, статистический пакет IBMSPSS (любой версии).

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт»,

«Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 21.09.2023 г.

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ДВ.03.01 ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)
по направлению подготовки

37.03.01 «Психология»

Очная

форма(ы) обучения

Год набора – 2024 г.

Волгоград, 2023 г.

1. Вопросы для устного опроса:

1. Объект и предмет психологии экстремальных ситуаций.
2. Основные цели и задачи психологии экстремальных ситуаций.
3. Определение понятия «изменчивые(непривычные) условия» существования человека.
4. Понятие экстремальных ситуаций.
5. Монотония.
6. Рассогласование ритма сна и бодрствования.
7. Ограничение информации.
8. Одиночество.
9. Групповая изоляция.
10. Угроза жизни.
11. Понятие адаптации.
12. Виды и признаки адаптации
13. Этапы адаптации.
14. Тактика познавательного поведения.
15. Взаимодействие в группе операторов.
16. Формирование психологически совместимого экипажа
17. Состояние тревожного ожидания. Причины, свойства и последствия.

2. Тестовые материалы

1.Нетипичную реакцию организма на любое предъявляемое ему требование называют:

- а) стрессом;
- б) травмой;
- в) страхом;
- г) нет правильного ответа.

2.Первая стадия развития стресса:

- а) резистенция;
- б) тревога;
- в) истощение;

Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3. Вид стрессора, к которому относятся болевые воздействия, холод, жара, давление, физические нагрузки:

- а) психологический;
- б) информационный;
- в) физиологический.

4. Стресс, который перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту:

- а) травматический;
- б) острый;
- в) эустресс.

5. Профессиональный стресс это:

- а) стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека;
- б) стресс, возникающий во время отдыха;
- в) стресс, не возникающий вообще;
- г) стресс, возникающий в профессиональной деятельности человека при исключительных (травмирующих) обстоятельствах;
- д) нет правильного ответа.

6. Стессовая реакция, выражаемая изменением восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, который находится в экстремальной ситуации, называется:

- а) эмоционально-поведенческой;
- б) когнитивной;
- в) вегетативной;
- г) социально-психологической.

7. Активным, преимущественно сознательным усилием человека, направленным на овладение ситуацией или проблемой, является:

- а) механизм защиты;
- б) копинг-механизм;
- в) рационализация;
- г) нет правильного ответа.

8. Процесс установления контакта между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, необходимой для совместной деятельности и сотрудничества – это:

- а) перефразирование;
- б) общение;
- в) работа с пострадавшими.

9. К видам общения НЕ относится:

- а) вербальное;
- б) невербальное;
- в) паранормальное;
- г) паравербальное.

10. Общение с временно изолированным пострадавшим включает в себя:

- а) общение с пострадавшим в течение аварийно-спасательных работ;
- б) общение с пострадавшим уже после его извлечения;
- в) все ответы правильные;
- г) нет правильного ответа.

11. Острые стрессовые реакции возникают:

- а) в течение нескольких месяцев после произошедшего события;
- б) в течение нескольких лет после события;
- в) в момент события, длительностью до нескольких дней.

12. Симптомы: насыщенная, быстрая речь, рыдания, крики, чрезмерное возбуждение, театральные позы, множество движений, относятся к реакции:

- а) плач;
- б) истероидная реакция;
- в) психомоторное возбуждение;
- г) другая реакция.

13. Симптомы: сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль за собственным поведением, напряжение мышц (особенно лицевых), данное состояние способно побудить человека к бегству, относятся к реакции:

- а) агрессия;
- б) истероидная реакция;

в) страх;

г) плач.

14.Симптомы: непреодолимая усталость, равнодушие, безразличие, отсутствие сил, относятся к реакции:

а) ступор;

б) апатия;

в) нервная дрожь;

г) страх.

15.Симптомы: человек готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, возбуждение в поведении отсутствует, относятся к реакции:

а) плач;

б) ступор;

в) страх;

г) другая реакция.

16.Сильная неконтролируемая дрожь наблюдается при:

а) страхе;

б) психомоторном возбуждении;

в) нервной дрожи;

г) другой реакции.

16. Является ли дебрифинг терапевтической процедурой:

а) нет

б) да

в) снижает интенсивность симптомов и предупреждает развитие травмы

г) нет правильного ответа

17. Время проведения дебрифинга:

а) не позднее 24 часов после ЧС

б) не ранее 72 часов

в) не позднее 48 часов

г) не имеет кардинального значения

18. Сколько времени может длиться одна сессия дебрифинга:

- а) от часа до двух часов
- б) время не ограничено
- в) от 4 до пяти часов
- г) сколько захочет группа

19. Самое главное правило проведения дебрифинга:

- а) конфиденциальность
- б) молчание
- в) громкие споры
- г) нет правильного ответа

20. На какой срок происходит планирование в заключительно фазе проведения дебрифинга:

- а) краткосрочная
- б) среднесрочная
- в) долгосрочная
- г) все ответы правильные

21. Симптомы: временное непонимание происходящего, человек находится в движении. Движений много – как простых, так и сложных, при этом движения не являются целесообразными действиями, относятся к реакции:

- а) психомоторное возбуждение;
- б) агрессия;
- в) истероидная реакция;
- г) другая реакция.

22. Симптомы: проявление злобы, гнева, не всегда имеющие объективную основу, относятся к реакции:

- а) страх;
- б) агрессия;
- в) психомоторное возбуждение;
- г) другая реакция.

23. Симптомы: человек находится в одной позе, долгое время неподвижен, ни на что не реагирует, контакт практически невозможен, относятся к реакции:

- а) апатия;
- б) истероидная реакция;
- в) ступор;
- г) другая реакция.

24. К механизмам образования толпы относятся:

- а) общая цель;
- б) слухи;
- в) сплоченность группы;
- г) нет правильных ответов.

25. К разновидностям толпы относят:

- а) политическая;
- б) активная;
- в) легкая;
- г) нет правильного ответа.

26. Суицид – это:

- а) определенное состояние человека;
- б) форма кризисного реагирования;
- в) форма стресса;
- г) другое.

27. К видам суицида относят:

- а) эмоциональный;
- б) когнитивный;
- в) аффективный;
- г) поведенческий.

28. Чаще суицидальные попытки совершают:

- а) мужчины;

- б) женщины;
- в) дети;
- г) бабушки.

29. Информация, доводящаяся до пострадавших должна быть:

- а) Достоверной;
- б) Дозированной;
- в) Лаконичной;
- г) Точной;
- д) Своевременной;
- е) Периодичной;
- ж) Успокаивающей;
- з) нет правильных ответов;
- и) все ответы правильные.

30. К основным психологическим характеристикам толпы обычно относят:

- А) кратковременность и бесструктурность скопления множества людей;
- Б) наличие общей осознанной цели
- В) отсутствие контактности у людей

31. Неорганизованность общность людей, возникающая в связи с каким-либо неожиданным событием, называется:

- А) экспрессивной толпой
- Б) случайной толпой
- В) конвенциональной толпой

32. Общность людей, отличающаяся особой силой массового проявления эмоций и чувств, называется:

- А) экспрессивной толпой
- Б) случайной толпой
- В) конвенциональной толпой

33. Скопление людей, охваченных чувством страха, стремлением избежать некой воображаемой или реальной опасности, называется:

- А) панической толпой
- Б) агрессивной толпой
- В) стяжательской толпой

34. К способам управления толпой относят:

- А) переориентирование внимания
- Б) обращение к участникам толпы по конкретным ФИО
- В) использование ритмичной музыки
- Г) все вышеперечисленное

35. Какие группы факторов приводят к возникновению ПТСР:

- а) Факторы, связанные с травматическим событием: тяжесть травмы, ее неконтролируемость
- б) защитные факторы: способность к осмыслению происшедшего, наличие социальной поддержки, механизмы совладания
- в) факторы риска: возраст на момент травматизации, отрицательный прошлый опыт, психические расстройства в анамнезе, низкий интеллект и социоэкономический уровень
- г) все вышеперечисленное

36. Процесс возникновения ПТСР:

- а) острое стрессовое расстройство + травматический стресс + посттравматическое стрессовое расстройство
- б) стресс-фактор + стрессовое событие + общий дистресс
- в) острое стрессовое событие + посттравматическое стрессовое расстройство + посттравматическое расстройство личности
- г) нет правильного ответа

37. Кем принимается решение об открытии «Горячей линии» в случае ЧС федерального масштаба:

- а) Начальником Национального Центра управления в кризисных ситуациях МЧС РФ
- б) Начальников Главного управления МЧС РФ в субъекте, где произошло ЧС
- в) Министром МЧС РФ
- г) нет правильного ответа

38. В каком режиме организовано дежурство на «Горячей линии»

- а) в круглосуточном режиме
- б) в двенадцатичасовом режиме
- в) в свободном режиме
- г) нет правильного ответа

39. Информироваться ли средства массовой информации по телефону «Горячая линия»

- а) в обязательном порядке
- б) нет, ни при каких обстоятельствах
- в) по выбору специалиста психологической службы
- г) нет правильного ответа

40. Сколько фаз переживания нормального горя вы знаете

- а) четыре фазы
- б) две фазы
- в) шесть фаз
- г) нет правильного ответа

3. Открытые задания

Задание 1: На улице вы видите человека, лежащего на тротуаре (Пострадавший 1). Вокруг него с криками мечется другой человек (Пострадавший 2). Из его обрывочных высказываний вы узнаете, что его родственнику (Пострадавшему 1) внезапно стало плохо, у него проблемы с сердцем. Определить острую стрессовую реакцию и оказать помощь

Задание 2: Взрыв бытового газа. Пострадавший 1 демонстрирует острую стрессовую реакцию: неподвижно сидит на месте, практически не разговаривает. Пострадавший 2 демонстрирует острую стрессовую реакцию: бежит, кричит, заламывает руки, громкие рыдания. Определить острую стрессовую реакцию и оказать помощь.

Задание 3: В результате пожара, произошедшего в стационаре больницы, пострадали люди, есть информация о погибших. На телефон ГЛ обратился представитель СМИ, которому необходимо узнать как можно больше сенсационной информации.

Задание для консультанта: ответить на звонок и выяснить, какая информация интересует звонящего.

Задание 4 На телефон ГЛ обратился ребенок двенадцати лет с вопросом о местонахождении и судьбе своей бабушки, которая вчера легла в больницу, где произошел пожар. Бабушка является единственным опекуном ребенка.

Задание для консультанта: найти в списках фамилию разыскиваемой и дать информацию, с учетом специфики построения разговора с несовершеннолетним.

Задание 5 В результате пожара, произошедшего в стационаре больницы, пострадали люди, есть информация о погибших. На телефон ГЛ обратилась женщина, которая разыскивает своего сына, находившегося на лечении в терапевтическом отделении. Накануне вечером мать общалась с сыном по телефону, но на данный момент телефон не «доступен». Фамилия молодого человека значится в списках погибших.

Задание для консультанта: Найти в списках фамилию разыскиваемого и правильно дать информацию.

Задание 6. На телефон ГЛ обратился отец несовершеннолетнего пациента, фамилия которого числится в списках пострадавших. Список отец увидел в интернете. У обратившегося мужчины есть заболевания сердца.

Задание для консультанта: найти в списках фамилию разыскиваемого и дать информацию.

Задание 7 На телефон ГЛ обратился мужчина, который утверждает, что во всем виноваты, и в пожаре тоже, шпионы иностранных государств, которые также являются его соседями.

Задание для консультанта: Выстроить алгоритм работы с данным абонентом.

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на четыре подгруппы. Каждой из четырех групп выдается карточка с описанием картины нормального или патологического горя. Группам дается по 7 минут на то, чтобы участники группы обсудили описанный случай, определили стадию переживания горя, а также предложили свой алгоритм действия оказания помощи.

Задание 8. В результате ЧС мужчина потерял своего старшего брата, с которым они были очень близки. После похорон мужчина оборвал все нити, связывающие его с внешним миром. Мир, по его мнению, стал опасен, верить никому нельзя. Близких родственников у мужчины не осталось, друзей он со временем растерял. Мужчина практически перестал выходить из дома, а на «хлеб» зарабатывает переводами, общаясь с работодателем через курьера в определенные дни.

Задание для консультанта: отработать навыки вступления в контакт с пострадавшим в период острого горя.

Задание 9. В результате ЧС женщина потеряла младшего сына. Муж и старший сын-подросток не пострадали. Женщина находится в апатии, ни на кого в семье не обращает внимания, все свое свободное время проводит в комнате младшего сына, где все сохраняется так, как было при его жизни. У старшего сына возникли проблемы в школе, он подавлен, но мать не обращает на него никакого внимания.

Задание для консультанта: определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

Задание 10. В ДТП погибает молодой человек. Его матери о произошедшем сообщили друзья молодого человека, ехавшие с ним в одной машине, но получившие только легкие

травмы. На сообщение женщина отреагировала фразой: «Что это за шутки? Как вам не стыдно!» на опознание приехали отец и мать погибшего. Женщина сидела очень тихо, не проявляя практически никаких эмоций, не плакала. На вопросы о самочувствии ответила с третьего раза, медленно сказала, что все нормально.

Задание для консультанта: определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

Задание 11 Произошла трагедия: летом утонули два подростка, брат с сестрой. Мать погибших детей (42 года) по мнению окружающих «держалась»: ходила на работу, занималась домашними делами и не проявляла видимых признаков горя. Внешне она стала безэмоциональной, несколько заторможенной, ходила с серым лицом. Не прошло и двух месяцев, как женщина заявила, что решила снова родить ребенка.

Задание для консультанта: определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

Задание 12. Пожар в шахте. Молодая женщина ждет, пока поднимут тело ее брата. Состояние стабильное, она старается поддержать остальных родственников. После того, как тело ее брата подняли, она уединяется, не проявляет сильных эмоций: лежит, разговаривает очень медленно. Отказывается от любой деятельности. Ссылаясь на слабость и плохое самочувствие.

Задание для консультанта: определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

Задание 13 Произошла трагедия: летом утонули два подростка, брат с сестрой. Отец погибших детей первое время после трагедии не верил, что это произошло именно с его детьми, но через несколько дней, осознав случившееся, впервые заплакал. Мужчина стал пытаться выяснить подробности случившегося и найти виновных.

Задание для консультанта: определить стадию горя и отработать алгоритм действия в подобной ситуации.

Задание 14. Предоставить группе возможность вспомнить и воспроизвести любое значимое для группы событие методом дебрифинга.

Для выполнения упражнения разделить группу на психологов (два человека) и пострадавших.

Задание 15. Произошло ДТП с жертвами и пострадавшими, образовалась толпа.

Задание для консультанта: определит тип толпы и виды ОСР у пострадавших, а также указать алгоритм работы с окказиональной толпой.

Задание 16. Произошел крупный пожар в Торговом Центре. Образовавшаяся толпа ведет себя панически.

Задание для консультанта: определить вид толпы, масштаб, деструктивные последствия и назвать алгоритм действий в отношении панической толпы.

Для выполнения упражнения необходимо разделить группу на пары.

Задание 17. Женщина 25 лет. Стоит на крыше. Из разговора с матерью стало известно, что от женщины ушел муж, в это же время она потеряла работу. Отношения с матерью конфликтные. Накануне произошедшего, пострадавшая была в состоянии алкогольного опьянения. Попыток суицида не было, но в 13-14 лет пострадавшая угрожала своим родителям покончить жизнь самоубийством.

Задание для консультанта: оценить летальность, предположить, какие ресурсы могут быть найдены, что может послужить поворотом на 180 градусов.

Задание 18. Женщина 45 лет. Долгое время не может найти работу, дети разъехались, осталась одна. Поддерживает хорошие, дружеские отношения с соседкой. Вернувшись с работы, соседка обнаружила у себя в двери прощальную записку своей приятельницы. На просьбы открыть дверь, женщина отвечает отказом. Судя по голосу, женщина не принимала алкоголя или наркотиков.

Задание для консультанта: оценить летальность, предположить, какие ресурсы могут быть найдены, что может послужить поворотом на 180 градусов.

Для выполнения упражнения разделить группу на пары.

Задание 19. Мужчина 45 лет. Участник боевых действий. Жалобы на плохой сон с кошмарами и агрессивное поведение по отношению к близким.

Задание для консультанта: Диагностировать ПТСР и рассказать алгоритм дальнейших действий.

Задание 20. Женщина 20 лет. Рассказывает о своих странных реакциях на красный цвет. Испытывает различные негативные реакции. С чем это связано, не помнит.

Задание для консультанта: Диагностировать ПТСР и рассказать алгоритм дальнейших действий.

4. Ключи (ответы) к оценочным материалам

Ключи для теста:

1а,2б,3а,4в,5а,6а,7б,8б,9б,10в,11в,12в,13б,14в,15б,16а,17а,18в,19в,20а,21г,22а,23б,24а,25г,26б,27в,28а,29а,30б,31б,32а,33а,34г,35г,36а,37а,38а,39б,40а