

ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПРИ СТРЕССЕ В РАЗЛИЧНЫХ СУБКУЛЬТУРНЫХ ГРУППАХ

Е.С. Сулова

Республиканский психотерапевтический центр, Чебоксары

Для конца прошлого и начала текущего десятилетия характерен повышенный интерес к изучению механизмов адаптации личности при стрессе, их связи с копингом, психологическими защитами у здоровых и больных, взрослых, детей и подростков, мужчин и женщин, представителей различных профессий. Исследования широко проводятся как в России, так и за рубежом. Данные механизмы во многом обусловлены, как индивидуально-психологическими [4, 6, 10, 18, 25, 26], так и психосоциальными воздействиями [1, 9, 15, 24, 28]. Повышенный интерес стал также уделяться этнопсихологическим особенностям личности в связи с ее ценностными ориентациями [2, 3, 5, 12, 13]. В России исследований, посвященных изучению моделей совладания и их связи со здоровьем личности в разных этнических группах населения, сравнительно немного.

Так, И.П. Стрельцова выделяет и описывает ряд объективных и субъективных факторов, влияющих на эффективность процесса копинг-поведения [21]. Л.М. Ивановой делается вывод о том, что чем меньше дети способны проявлять себя посредством телесного контакта, тем больше риск возникновения депрессивных и пограничных психических расстройств [8]. В работе Е.Л. Николаева и Е.Н. Николаевой, посвященной сравнительному культуральному исследованию совладания у детей, указывается, что социализация в условиях крупного промышленного центра способствует формированию у детей замкнутости, рефлексивности, интернальной личностной направленности, проявлению и реализации творческих способностей [16]. Совладание со стрессом детей Чувашии вне зависимости от пола и национальности отличается большей прагматичностью, активностью, использованием ресурсов ближайшего окружения. Л.Л. Репина в работе о механизмах психологической защиты у лиц с пограничными психическими расстрой-

ствами русской и удмуртской национальностей указывает на необходимость знания и учета защитных механизмов у больных с невротическими расстройствами различных национальностей, так как это знание способствует более эффективному проведению лечебно-реабилитационных мероприятий [20].

Тем не менее, еще остается немало неизученных сторон совладания при психических расстройствах, связанных с этнокультуральными аспектами личностных особенностей. В частности, практически не освещены вопросы взаимосвязи этнической идентичности с выраженностью успешности реагирования на стрессовые ситуации и в состоянии кризиса. Имеющиеся работы преимущественно посвящены анализу структуры этнической идентичности личности [8, 11, 14, 17, 19, 27].

Целью данной работы является выявление культуральных особенностей копинга и механизмов его реализации при психической дезадаптации. В исследовании приняли участие 75 жителей Чувашии с невротическими расстройствами, свидетельствующими о наличии у них психической дезадаптации, в возрасте от 16 до 54 лет (средний возраст $29,79 \pm 0,73$), представляющих городское (56,7%) и сельское (43,3%) население; мужчин (34,6%), женщин (65,3%), работников промышленности, сельского хозяйства, экономики, образования, науки, культуры, здравоохранения, транспорта и связи, торговли, служащих силовых структур, а также учащихся, студентов и неработающих. Проводилось клинико-психологическое исследование испытуемых при помощи анкеты для сбора социокультуральных сведений, опросника выраженности психопатологической симптоматики (SCL-90), Я-структурного теста Г.Амона (ISTA), опросника копинг-поведения Хайма и индикатора копинг-стратегий Амирхана.

В ходе работы были сформированы четыре исследовательские субкультурные группы. К первой группе – группе этнических русских (ЭР) были отнесены 11 человек, ко второй – группе этнических чувашей (ЭЧ) – 37 чел. Третья группа, биэтническая по своему составу (БЭГ), объединила 10 испытуемых, один из родителей которых был чувашом, а другой – русским. Четвертую, самую малочисленную группу составили 7 человек, кото-

рые, имея родителей чувашей, идентифицировали себя с русскими. Эта группа была определена как дизэтническая (ДЭГ).

Выявлено, что в кризисных ситуациях испытуемые предпочитали использовать различные источники помощи и социальные ресурсы. В случае тяжелой болезни представители БЭГ чаще, чем другие, предпочитали обращаться к официальной медицине (90,0%). Самое большое количество обратившихся к помощи народной медицины наблюдалось среди представителей ДЭГ (28,6%), представители БЭГ игнорировали эту возможность. Прибегать к помощи собственных сил организма предпочитали ЭР (18,2%), чего совершенно не допускали в ДЭГ.

Оказавшись в трудной ситуации, представители БЭГ чаще, чем другие, пытались справиться с проблемой самостоятельно (40,0%), группа ЭР, этнических чуваш и представителей ДЭГ обращались за помощью к родственникам (27,3%; 27,8%; 28,5%). БЭГ в большей степени прибегала к помощи друзей. Чаще могли пользоваться услугами специалиста ЭР и ДЭГ (36,4%; 28,5%), реже – представители БЭГ (9,1%).

Вызывает интерес также тот факт, что антисуицидальный барьер оказался ниже всего у ЭЧ и выше у ЭР. Так, 24,3% ЭЧ подтвердили допустимость самоубийств, в том числе и как выход из трудной ситуации, в то время как ЭР в абсолютном большинстве считали самоубийство недопустимым никогда (90,9%).

В когнитивной сфере БЭГ в большей степени, чем представители других групп, в тяжелые минуты была склонна к сохранению самообладания (63,6%), менее это оказалось свойственно ДЭГ (28,5%), входящие в неё чаще прибегали к стратегии «смирения» (28,5%) и объясняли трудности как божье испытание. ЭР в кризисных ситуациях обращались к копинг-стратегии «проблемный анализ», т.е. пытались проанализировать ситуацию, к чему совершенно не обращались ЭЧ, представители БЭГ и ДЭГ.

В эмоциональной сфере придерживались общего стиля руководства представители БЭГ (45,0%), ЭЧ (43,2%), ЭР (36,7%), что проявлялось уверенностью в существовании выхо-

да из любой ситуации. Второй по значимости стратегией для ЭЧ и представителей БЭГ стало стремление к подавлению переживаний («подавление эмоций» - 18,9% и 18,2%). Проявление агрессии как возможную стратегию выхода из трудной ситуации предпочитали в ДЭГ (14,3%), чего совершенно не допускали ЭР и в БЭГ.

Для группы ЭР была более значима стратегия ощущения собственной вины и получения по заслугам («самообвинение» - 27,3%), меньшее распространение она получила среди ЭЧ (8,1%). 18,2% ЭР впадали в отчаяние. В то же время для БЭГ такая форма реагирования на стресс вообще не была характерна. Реакция же ДЭГ могла сводиться к передаче полномочий по преодолению своих трудностей другим людям («пассивная кооперация» - 28,6%).

В поведенческой сфере БЭГ чаще использовала стратегию погружения в любимое дело («отвлечение» - 36,4%). ЭР также отдавали предпочтение этой стратегии (27,3%), но в качестве альтернативной указывали стратегию поиска людей, способных дать совет (27,3%). ЭЧ также прибегали к копинг-стратегии обращения (27%). ДЭГ с одинаковой частотой (28,6%) выбирала изоляцию и поиск людей, способных дать совет. Интересно, что стратегию помощи себе через помощь другим людям отметила только группа ЭЧ («альтруизм» - 13,5%), в то время как другие группы проигнорировали этот вариант.

Копинг-стратегия избегания была более характерна для ЭЧ и представителей ДЭГ (24,3% и 18,2%), нежели для других групп. Примечательно, что стратегия «компенсация», которая предусматривала стремление расслабиться с помощью алкоголя и еды с разной частотой встречалась среди всех групп, а именно к ней прибегали ЭР (18,2%), в ДЭГ (14,3%), БЭГ (9,1%), гораздо реже она обнаруживалась в группе ЭЧ (5,4%).

Определение трех базисных копинг-стратегий по методике Амирхана позволило выявить следующие различия. Группой ЭР предпочтение отдавалось стратегии, направленной на поиск социальной поддержки (26,8 балла). Эти данные соответствуют результатам теста Хайма, согласно которому группа ЭР отда-

вала наибольшее предпочтение стратегии обращения за помощью к другим людям.

Преобладанием активных проблеморазрешающих стратегий отличились ЭЧ и БЭГ (27,8; 27,4 баллов). В ДЭГ также наблюдалось преобладание активных проблеморазрешающих стратегий (26,4 балла), но они отличились самым высоким показателем (23,6 балла) по сравнению с группами ЭР, ЭЧ и БЭГ (19,6; 20,1; 18,3 балла) в выборе пассивной стратегии избегания проблем. Здесь также наблюдалась взаимосвязь с результатами теста Хайма, согласно которым в трудной ситуации ДЭГ предпочитала изолироваться, обращаться за советом к другим людям, что, по сути, являлось уходом от ответственности за принятие решений.

Таким образом, ЭР в критических ситуациях рассчитывали на собственные силы организма. Низкий уровень агрессивности также являлся характерной культуральной чертой ЭР при неврозах. Кроме того, для ЭР оказалось характерным впадение в отчаяние, ощущение собственной вины, обращение за помощью к другим людям, а также более частое обращение к стратегии «компенсации».

Важными адаптационными ресурсами личности ЭЧ является семья. Им свойственно избегание сосредоточения на собственных проблемах за счет поисков утешения в разрешении проблем других людей. Кроме того, у ЭЧ в три раза чаще обнаруживается высокая суицидальная настроенность, что в какой-то мере согласуется с распространенными данными о высоком уровне суицидов в республике.

Адаптационная модель представителей БЭГ, происходящих из смешанных по этническому составу семей, сочетает в себе стратегии, характерные как для ЭЧ, так и для ЭР, что отражает особенности их социализации в условиях тесного смешения двух культур. С детства, непроизвольно аккумулируя образы адаптивного и неадаптивного поведения, они приобретают более богатый опыт выхода из кризисных ситуаций.

Нарушение этнокультуральной идентификации у представителей ДЭГ приводит к некоторым проблемам адаптации. Так, по результатам исследования видно, что они склонны к смире-

нию, агрессии, чаще других групп прибегали к стратегии избегания проблем и передавали полномочия по преодолению своих трудностей другим людям.

Гендерный фактор. Результаты исследования свидетельствуют о том, что мужчины и женщины с невротическими расстройствами испытывают наибольшие затруднения в использовании эффективных копинг-стратегий эмоциональной сферы. Ведь, как известно, такие стратегии, как «подавление эмоций» или «самообвинение» - наиболее разрушительны для психологического здоровья личности.

Мужчины и женщины достаточно активны в преодолении жизненных трудностей, хотя не вполне удовлетворены результативностью этого преодоления. Женщины более эмоционально реагируют на кризисные ситуации и субъективно выше оценивают силу своих переживаний, чаще прибегают к внешней помощи для их разрешения и дольше воспринимают ситуации как окончательно неразрешенные, «хронические». Мужчины, наоборот, в кризисе пытаются опираться в разрешении проблемы на собственные ресурсы и более решительно справляться с возникшими трудностями, не оставляя их на будущее.

По результатам исследования можно сказать о том, что справиться с кризисными ситуациями мужчинам помогали такие стратегии, как сохранение самообладания, сотрудничество со значимыми людьми, обращение за помощью и активное избегание, а женщинам – смирение, компенсация, подавление эмоций и оптимизм. Полученные в ходе исследования результаты позволяют еще раз подчеркнуть необходимость психологической помощи мужчинам и женщинам с невротическими расстройствами, свидетельствующими о наличии у них психической дезадаптации. Направление психологической помощи в основном касается обучения навыкам саморегуляции и обращения к внутренним ресурсам.

При изучении *урбанизационного фактора* удалось установить, что важными адаптационными ресурсами личности сельских жителей являлась семья и родственники. Кроме того, сельчане чаще признавали суицид как выход из сложной ситуации, им было свойственно обращение к стратегии компенсации, что

предполагало стремление расслабиться с помощью алкоголя, еды и т.п. Горожане же чаще характеризовались как антисуицидально настроенные, ищущие поддержки у друзей, что, вероятно, связано с тем, что в городе родственные связи теряют свою актуальность. Горожане оказались более способными к анализу сложившейся ситуации, что также связано с более высоким уровнем образования испытуемых.

Применение методики ISTA позволило выявить следующие показатели, согласно которым БЭГ характеризовалась как более активная, коммуникабельная и креативная. Кроме того, при расстройствах адаптации они были способны трезво оценивать опасности реальной жизненной ситуации и обладали достаточной толерантностью к тревожным переживаниям.

ЭЧ было характерно наличие запрета на реализацию имеющегося потенциала активности, склонность откладывать принятие решений, недостаточная способность к сексуальному партнерскому взаимодействию. Кроме того, у них могла отмечаться неспособность дифференцированно относиться к различным опасностям. В межличностных ситуациях чаще наблюдалась уступчивость, зависимость, ощущение бесперспективности существования и непреодолимости жизненных трудностей, жесткая ориентированность на групповые нормы, а поэтому неспособность сформировать собственную, отличную от других точку зрения.

Здесь можно установить и связи с результатами других тестов. Так, например, по результатам методики Хайма в поведенческой сфере ЭЧ отличились высоким показателем среди других этнических групп в выборе стратегий активного избегания и обращения, что подтверждает неспособность брать ответственность за принятие решений, желание возложить ее на других.

Группа ЭР по результатам тестирования характеризовалась как более педантичная, излишне деловая, не стремящаяся к теплым партнерским отношениям.

У представителей ДЭГ наблюдался недостаток способности к ведению продуктивного диалога, отсутствие потребности в изменениях жизненных условий, склонность к избеганию ка-

кой-либо конфронтации вследствие боязни разрыва симбиотических отношений. Кроме того, данные методики ISTA позволяют судить о них как о лицах импульсивных, переполненных разрозненными чувствами, имеющих нестабильное отношений к себе, потребность находиться в центре внимания, склонность избегать ситуации, в которых может происходить реальная внешняя оценка собственных свойств, с тенденцией к манипулированию. Прослеживается взаимосвязь с результатами методики Хайма: в эмоциональной сфере ДЭГ чаще других прибегали к «пассивной кооперации», т.е. доверяли решение своих проблем другим людям, что, по сути, является обыкновенным уходом от ответственности или манипулированием.

На основании полученных по методике SCL-90 данных можно сделать вывод, что группа ЭР характеризовалась обостренным чувством осознания собственного «Я», а также негативным ожиданием относительно межличностного взаимодействия с другими людьми, более низким по сравнению с другими группами показателем проявления агрессии и враждебности.

Результаты, полученные по методике SCL-90, охарактеризуют группу ЭЧ как лиц менее склонных к самоосуждению. Эти данные также перекликаются с результатами теста Хайма, согласно которому группа ЭЧ в процентном соотношении реже всех обращалась в эмоциональной сфере к копинг-стратегии самообвинения. ЭЧ было менее свойственно проявление тревожности, ощущения паники. Вероятно, это связано с тем, что чувашаи чаще других в эмоциональной сфере прибегали к «подавлению эмоции».

Что касается БЭГ, то методика SCL-90 позволила оценить как лиц менее подверженных депрессии и стойким реакциям страха. Эти данные находят подтверждение и при анализе результатов теста Хайма. согласно которым БЭГ чаще других прибегает в когнитивной сфере к «сохранению самообладания», в эмоциональной – к «оптимизму».

ДЭГ, судя по результатам, полученным в ходе проведения SCL-90, имеет наибольшее количество симптомов и по сравнению с другими переживала дистресс более интенсивно. Кроме того, представители ДЭГ были более агрессивны и подвержены

депрессии. Вероятно, это связано со стилем воспитания, т.к. их, согласно данным социодемографической анкеты, чаще, чем других воспитывали в духе беспрекословного подчинения старшим.

Анализируя корреляционную матрицу всех испытуемых, удалось установить положительную взаимосвязь между шкалой депрессии и шкалой родительского ориентира в ходе воспитания ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$), т.е. те, кого родители ориентировали на соблюдение требований старших и ожидание помощи от других, чаще страдали депрессиями. Кроме того, шкала родительского ориентира положительно коррелировала со шкалой деструктивной агрессии ($r = 0,64$; $p \leq 0,01$). Объяснение этой взаимосвязи можно найти в толковании понятия «деструктивная агрессия», которая понимается как реактивное переформирование изначально конструктивной агрессии вследствие особых неблагоприятных условий в родительской семье, в данном случае такими, видимо, являлись родительские ориентиры на ожидание помощи от других. Говоря иначе, ориентиры на беспрекословное подчинение и ожидание помощи деформировали нормальную способность к деятельному и активному взаимодействию с окружающим миром.

Со шкалой депрессии также положительно коррелировала шкала тревожности ($r = 0,69$; $p < 0,01$) – чем выше уровень тревожности, тем интенсивнее были проявления депрессии. Взаимосвязь между шкалами межличностной чувствительности и деструктивного внешнего отграничения ($r = 0,75$; $p < 0,01$) позволяла судить о том, что у лиц с повышенной межличностной чувствительностью наблюдалась тенденция к гиперконтролю собственных чувств и снижению предметной активности.

Шкала деструктивных внешних отграничений положительно коррелировала с возрастом ($r = 0,41$; $p < 0,01$), т.е., чем старше был человек, тем более он был склонен к «выстраиванию барьера», препятствующего продуктивной коммуникации. Шкала деструктивных внешних отграничений коррелировала со шкалой паранойяльных тенденций.

Шкала конструктивной агрессии положительно коррелировала со шкалой конструктивного нарциссизма ($r = 0,47$; $p < 0,01$), т.е. лицам с целостным реалистическим принятием себя и здо-

ровой самодостаточностью был свойствен активный, деятельный подход к жизни. Помимо этого, шкала деструктивной тревоги имела обратную взаимосвязь со шкалой избегания проблем ($r = -0,45$; $p < 0,05$), т.е., чем более была развита эмпатическая способность личности и деятельный подход, тем меньше была вероятность прибегания личности к пассивной стратегии ухода от трудностей.

Положительная корреляция между шкалами деструктивной тревоги и деструктивного нарциссизма ($r = 0,82$; $p < 0,01$) позволяла сделать вывод о том, что неадекватная оценка реальных трудностей, нерешительность, робость сопровождалась низкой самооценкой и выраженной зависимостью от окружающих. Кроме того, шкала деструктивного нарциссизма положительно коррелировала со шкалой допустимости самоубийства ($r = 0,47$; $p < 0,01$), т.е. искажение возможности личности реалистично оценивать себя повышало вероятность возможности суицида.

Таким образом, установлено наличие гендерных различий в стратегиях совладания с кризисными ситуациями. Мужчины чаще используют копинг-стратегии сохранения самообладания, установки собственной ценности, либо обращаются за помощью к другим, чтобы решить проблему. Женщины с невротическими расстройствами в трудных ситуациях также ищут помощи у других, но кроме этого они обращаются к религии, наблюдается тенденция к подавлению эмоций. Происхождение испытуемых также накладывает отпечаток на предпочтения в использовании копинг-стратегий. Уроженцам села свойственно обращение к копинг-стратегии компенсации. Рожденные в городе больше характеризуются как антисуицидально настроенные, обращающиеся в кризисных ситуациях к проблемному анализу. Испытуемые, происходящие из смешанных по этническому составу семей, демонстрируют более адаптивное поведение, имеют более богатый опыт выхода из кризисных ситуаций и обладают достаточной толерантностью к тревожным переживаниям. Нарушение этнокультуральной идентификации приводит к определенным проблемам адаптации. Такие личности склонны к агрессии, импульсивности, гневу, манипуляциям, подозрительности. Данные результаты обуславливают необходимость их обя-

зательного учета в психотерапевтической и психопрофилактической деятельности [22, 23, 29].

Литература

1. Ахмеров Р.А., Прыгин Г.С. Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности психологии // Психол. журн. 2005. № 6. С. 25-34.
2. Вызова В.М. Жизненные ценности молодежи Республики Коми на рубеже веков: кросскультурный аспект // Психол. журн. 2002. № 1. С. 101-112.
3. Гриценко В.В., Смотрова Т.Н. Ценностные ориентации и склонность к девиантному поведению (на примере этнических мигрантов и коренных жителей Саратовской области) // Психол. журн. 2005. № 6. С. 44-55.
4. Гусельцева М.С. Постнеклассическая рациональность в культурной психологии // Психол. журн. 2005. № 6. С. 5-15.
5. Данилова А.Г. Кросскультурный анализ категориальной структуры ценностных ориентации на материале исторических текстов // Психол. журн. 2005. № 1. С. 46-55.
6. Емельянова Т.П. Кросскультурная психология: проблемы и тенденции развития // Психол. журн. 2004. № 1. С. 61-69.
7. Иванова Л.М. Особенности копинг-стратегии у детей младшего школьного возраста // Этнокультурал. вопр. психиатрии и психологии: Сб. науч. тр.: Материалы конф., Чебоксары, 2004. С. 84-85.
8. Иванова Н.Л. Структура социальной идентичности личности: проблема анализа // Психол. журн. 2004. № 1. С. 52-60.
9. Константинов В.В. Социально-психологическая адаптация вынужденных мигрантов в условиях диффузного или компактного проживания // Психол. журн. 2005. № 2. С. 16-21.
10. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. журн. 2005. № 2. С. 5-15.
11. Лебедева Н.М., Татарко А.Н. Этническая идентичность, статус группы и тип расселения как факторы межгрупповой интолерантности // Психол. журн. 2005. № 3. С. 51-64.
12. Лебедева Н.М. Ценностно-мотивационная структура личности в русской культуре // Психол. журн. 2001. № 3. – С. 26-36.
13. Лебедева Н.М., Татарко А.Н. Социально-психологические факторы этнической толерантности и стратегии межгруппового взаимодействия в поликультурных регионах России // Психол. журн. 2003. № 5. С. 31-44.
14. Маховская О.И. Формирование идентичности у детей постсоветских эмигрантов в США // Психол. журн. 2005. № 3. С. 102-113.
15. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психол. журн. 2002. № 6. С. 5-17.

16. Николаев Е.Л., Николаева Е.Н. Сравнительное культуральное исследование совладания у детей // Этнокультурал. вопр. психиатрии и психологии: Материалы конф. Чебоксары, 2004. С. 52-58.
17. Павленко В.Н., Кряж И.В., Барретт М. Этнические и национальные идентификации и представления у украинских детей и подростков // Психол. журн. 2002. № 5. С. 60-72.
18. Постылякова Ю.В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психол. журн. 2005. № 6. С. 35-43.
19. Ратанова Т.А., Шогенов А.А. Психологические особенности этнического самосознания горских евреев и осетин (на материале диаспор Кабардино-Балкарии) // Психол. журн. 2001. № 3. С. 37-48.
20. Репина Л.Л. Этнокультуральные особенности клинической феноменологии невротических расстройств и специфика защитных психологических механизмов (на примере сравнения удмуртской и русской субпопуляций): Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Казань, 2004.
21. Стрельцова И.П. К проблеме эффективности копинг - поведения // Материалы 3-го Всерос. съезда психол. СПб., 2003. С. 5-8.
22. Сухарев А.В. Некоторые аспекты этнофункционального подхода к проблеме образования в России // Психологический журнал. – 2005. – № 2. С. 91-101.
23. Сухарев А.В. Этнофункциональная психотерапия: теоретико-методологические предпосылки и эмпирические результаты // Психол. журн. 2007. № 1. С. 90-99.
24. Торчинская Е.Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу (на примере спинальных больных) // Психол. журн. 2001. № 2. С. 27-35.
25. Тхостов А.Ш., Райzman Е.М. Субъективный телесный опыт и ипохондрия: культурно-исторический аспект // Психол. журн. 2005. № 2. С. 102-107.
26. Тхостов А.Ш., Сурнов К.Г. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации // Психол. журн. 2005. № 6. С. 16-24.
27. Хотинец В.Ю. Психологические и культурные факторы этнотипического поведения // Психол. журн. 2005. № 2. С. 33-44.
28. Чудновский В.Э. Проблема становления смысложизненных ориентации личности // Психол. журн. 2004. № 6. С. 5-11.
29. Этнофункциональный подход в воспитании и психопрофилактике / А.В. Сухарев, О.Ф. Кравченко, Е.В. Овчинников и др. // Психол. журн. 2003. № 5. С. 68-80.