

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 06.05.2025 10:38:59 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8732327	Рабочая программа дисциплины "Основы экстренной психологической помощи" по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 "Психология" направленности (профилю) Психологическое консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Основы экстренной психологической помощи

Направление подготовки (специальность)

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование и коучинг

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2024

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2024 г.





## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - ознакомление с психофизиологией стресса и особенностями эмоционально-поведенческого реагирования в экстремальных ситуациях, методами диагностики экстремальных состояний личности, методами психологической помощи и поддержки в экстремальных ситуациях.

Задачи:

- ознакомление с психофизиологией стресса и особенностями эмоционально-поведенческого реагирования в экстремальных ситуациях;

- изучение методов диагностики экстремальных состояний личности;

- изучение и практическое применение методов психологической помощи и поддержки в экстремальных ситуациях.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.14

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Психология личности, Общий психологический практикум, Психодиагностика, Общая психология

Психология личности

Психодиагностика

Общая психология

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Основы экстренной психологической помощи

Преддипломная практика

Производственная практика

Психологические состояния персонала в экстремальных условиях

Психологическая подготовка сотрудников к деятельности в экстремальных ситуациях

Виктимология

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### 3.1 Знать:

3.1.1 - об особенностях психофизиологии стресса и особенностях эмоционально-поведенческого реагирования в экстремальных ситуациях;

3.1.2 - о стратегиях оказания экстренной психологической помощи в экстремальной ситуации и после ее переживания;

3.1.3 - о методиках, техниках, средствах диагностики экстремальных состояний личности;

3.1.4 - о методиках, техниках и средствах психологической помощи и поддержки в экстремальных ситуациях.

#### 3.2 Уметь:

3.2.1 - знать психофизиологию стресса и особенности эмоционально-поведенческого реагирования в экстремальных ситуациях;

3.2.2 - уметь применять методы диагностики экстремальных состояний личности;

3.2.3 - уметь применять методики, техники психологической помощи и поддержки в экстремальных ситуациях.

#### 3.3 Владеть:

3.3.1 - диагностики и психологической коррекции стрессовых состояний в результате переживания экстремальных ситуаций, определения особенностей эмоционально-поведенческого реагирования в экстремальных ситуациях;



- 3.3.2 - профессионального применения методик диагностики экстремальных состояний личности, умение вести психологическую беседу при переживании острого стресса, оказывать экстренную психологическую помощь в ситуации острого горя, острого стрессового расстройства, диссоциации личности вследствие переживания чрезвычайной, экстремальной жизненной ситуации.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 7
в том числе		
аудиторные занятия	56	
самостоятельная работа	10,3	
контактная работа: 61,7 ИКР: 5,7		

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Теоретические основы экстренной психологической помощи</b>			
1.1	Методологические основы и методические средства, техники экстренной психологической помощи /Лек/	7	18	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1
1.2	Психология терроризма. Психологическая помощь в разных экстремальных ситуациях. /Пр/	7	10	Л3.2 Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2
1.3	Психогении в экстремальных ситуациях. Психология и психофизиология стрессовых состояний. Психологический дебрифинг. Первая медицинская помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э3
1.4	/ИКР/	7	5,7	
	<b>Раздел 2. Методы экстренной психологической помощи</b>			
2.1	Метакогнитивная терапия при ПТСР вследствие переживания разных типов экстремальных ситуаций. Психология выученной беспомощности и механизмы субъективного контроля над ситуацией в контексте проблеме переживания экстремальной ситуации. /Лек/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1
2.2	Психотерапия острого горя средствами когнитивно-поведенческой психологии, психологии деятельности и культурно-исторического подхода. /Пр/	7	18	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2
2.3	Групповая кризисная психотерапия. Вина и беспомощность: средства восстановления контроля над ситуацией (опосредствования, саморегуляции психической деятельности). /Ср/	7	8,3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э3

#### 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Темы письменных работ, контрольные работы, вопросы к зачету

##### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Темы письменных работ

1. Этапы «нормального» горевания.
2. Психологическая картина острого горя.



3. Психологические механизмы переживания экстремальных ситуаций, связанных с угрозой жизни.
4. Острое горе: стадия восстановления?.
5. Составляющие процесса горевания.
6. Психологические проявления реакции горя в норме и патологии.
7. Синдром предвосхищающего горя.
8. Чрезвычайные ситуации и кризисные ситуации: особенности переживания.
9. Ритуалы прощания с ушедшим как психологическая помощь горюющему.
10. Методологические и методические принципы и средства психологической помощи горюющему.
11. Особенности поведения детей, переживших утрату родителя.
12. Патологические реакции детей, переживших утрату.
13. Условия, способствующие проживанию горя у детей.
14. Саморегуляция и опосредствование аффекта в экстремальной ситуации в контексте личностных особенностей?.
15. Психологические правила оказания экстренной психологической помощи.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

#### Вопросы к зачету

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
3. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
4. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека
5. Определение экстремальности, экстремальной ситуации, экстремального состояния.
6. Классификации экстремальных ситуаций.
7. Понятие риска и факторы, определяющие восприятие степени риска.
8. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям
9. Социально-психологические факторы преодоления экстремальных ситуаций.
10. Социально-психологические характеристики поведения толпы в экстремальной ситуации.
11. Психологическая помощь жертвам (пострадавшим) стихийных бедствий и катастроф.
12. Терроризм как способ социально-политического воздействия. Психология заложника.
13. Особенности работы психолога в ситуации захвата заложника: психологические приемы при ведении переговоров с преступниками.
14. Специфика психологической помощи и работы с заложниками
15. Формы психологической помощи, используемые при работе с кризисными состояниями.
16. Понятие паллиативной терапии. Основные положения и принципы паллиативного ухода.
17. Психологические и социальные проблемы умирающих(больных на терминальных стадиях заболевания).
18. Острое горе как синдром с психологической и соматической симптоматикой. Картина острого горя: работа нормального горя и болезненные реакции горя.
19. Уровни работы с горем. Задачи горевания.
20. Основные принципы работы с клиентом, переживающим горе.
21. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату.
22. Основные аспекты суицидальной ситуации. Признаки суицидального поведения.
23. Понятие суицида. Теории суицидального поведения.
24. Факторы суицидального риска. Проблема прогнозирования суицидов и диагностики склонности к суициду.
25. Основные принципы работы по предотвращению суицида.
26. Консультирование уцелевших после самоубийства. Поддержка для консультанта.
27. Развитие посттравматического синдрома. Комплексы реакций посттравматического синдрома.
28. Особенности посттравматического синдрома у детей(в остром и отдаленном периоде).
29. Особенности посттравматического синдрома у лиц, участвовавших в боевых действиях.
30. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.

### 6.4. Критерии оценивания

«Зачтено» ставится в том случае, если студент справился с заданиями, предусмотренными программой, и показал на зачете при ответе на вопросы знания по дисциплине, достаточные для продолжения обучения.  
«Не зачтено» ставится в том случае, если студент показал значительные пробелы в знаниях по дисциплине.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
---------	----------	---------------	--------



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Корытченкова Н. И., Будницкая Н. К., Кувшинова Т. И., Смагина С. С., Гольдшмидт Е. С.	Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481620">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481620</a> )	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016	ЭБС
ЛП.2	Осухова Н. Г.	Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов вузов	Москва: Академия, 2008	
ЛП.3	Осухова Н. Г.	Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2012	
ЛП.4	Гулина М. А., Булгакова Е. Г., Волков С. А., Тугушкина М. К.	Психологическая помощь и консультирование в практической психологии	Санкт-Петербург : Дидактика Плюс, 1999	
ЛП.5	Ершова Д. А., Есян М. Л., Макадей Л. И.	Экстренная психологическая помощь: курс лекций: курс лекций ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494695">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494695</a> )	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017	ЭБС
ЛП.6	Хрусталева Н.С.	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=302322">https://znanium.com/catalog/document?id=302322</a> )	Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2013	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338</a> )	Москва : ПЕР СЭ, 2006	ЭБС
ЛП.2	Черепанова Е. М.	Психологический стресс: помощи себе и ребенку	Москва: Академия, 1997	
ЛП.3	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a> )	Москва : Институт психологии РАН, 2011	ЭБС

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛЗ.1	Тихонова Я. Г.	Психологические особенности экстремальных ситуаций ( <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=72704">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=72704</a> )	Москва : ФЛИНТА, 2015	ЭБС
ЛЗ.2	Патраков Э. В., Абдуллаева С. Г., Деточенко Л. С.	Социально-психологическая помощь лицам с социальной дезадаптацией (на основе когнитивно-поведенческого подхода): учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461992">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461992</a> )	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016	ЭБС

#### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Э2	Мир психологии <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>
Э3	Вопросы психологии <a href="http://www.voppsy.ru">http://www.voppsy.ru</a>



### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

MS Office365

Adobe Reader

Android Studio

LMS Moodle

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В ходе освоения дисциплины применяются следующие информационные технологии:

1. Слайдовые презентации лекций по всем темам дисциплин.

2. Организация онлайн консультаций и консультаций с использованием электронной почты и форумов в социальных сетях.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение данной дисциплины (модуля) может быть осуществлено («частично») с использованием дистанционных образовательных технологий вышеперечисленных.

В случае применения при изучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обучающемуся необходимо иметь доступ к компьютеру, ноутбуку, планшету, смартфону с программным обеспечением, позволяющим воспроизводить видеофайлы, аудиофайлы, презентации, просматривать изображения различных форматов, создавать текстовые файлы в формате Word, Powerpoint.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по организации самостоятельной работы.

Подготовка современного специалиста предполагает, что в стенах университета он владеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы. Самостоятельная работа формирует творческую активность студентов, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления. Примерный перечень практических заданий:

1. Составление методических разработок лекций по конкретным темам курса.
2. Составление методических разработок и сценариев семинарских занятий по конкретным темам курса.
3. Разработка продуктивных и творческих заданий по темам курса «Введение в специальную подготовку специалистов».
4. Самостоятельном изучении отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям.
5. Конспектировании первоисточников для более глубокого понимания тем.
6. Составление письменных заключений по исследованию личностных особенностей.

В случае применения при обучении электронного обучения, дистанционных технологий общения обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени: онлайн-занятия в ИС Microsoft Teams, в том числе при помощи платформы для видеоконференцсвязи Zoom, отложенного времени: система дистанционного обучения Moodle, электронная почта и др.

Определенную часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами.

Обучающиеся имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и мессенджеров.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.



1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EiBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере,



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Основы экстренной психологической помощи" по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 "Психология" направленности (профилю) Психологическое консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 9

письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.