

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ



Батурина Анна Дмитриевна, аспирант Московского института психоанализа, Кутузовский проспект, д. 34, стр. 14, Москва, 117465; e-mail: annalik@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье описаны программа и особенности разработки методики эмпирического исследования феномена внутренней мотивации самоактуализирующейся личности, что включает в себя: а) краткий сущностно-содержательный анализ понятий «самоактуализирующаяся личность», «психологическая структура внутренней мотивации самоактуализирующейся личности»; б) систему компонентов внутренней мотивации самоактуализирующейся личности, её критериев и показателей, соответствующего психодиагностического инструментария для её исследования; в) описание указанного инструментария. Разработка методики опытного изучения структуры внутренней мотивации рассчитана, прежде всего, на получение результатов, которые можно использовать в практической психологической деятельности, направленной на помощь человеку в овладении личностной и другими компетенциями, в развитии процессов саморегуляции, самопознания, самоактуализации личности.

Ключевые слова: самоактуализирующаяся личность, внутренняя мотивация, смысл жизни, саморазвитие, методика эмпирического исследования.

На основе теоретических положений, разработанных в современной науке, мы определили, что самоактуализирующаяся личность характеризуется наиболее полной реализацией всех уровней потребностей: от базовых до смысложизненных и ценностных, и можно говорить о сущностной аутентичной самореализации..

А. Маслоу считал, что самоактуализация личности должна рассматриваться в контексте новой концепции человека как целостного, развивающегося и деятельного, стремящегося к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала, а также к достижению максимальной полноты жизни [8]. К.Роджерс писал о том, что самым большим стремлением человека является стремление к целостности, самоактуализации [10], активности, саморегуляции, самосовершенствованию субъекта.

Иначе говоря, самоактуализация в гуманистическом направлении психологии понимается как некий процесс перехода от одного состояния потенциальности в другое — состояние действительности. Самоактуализирующаяся личность постоянно находится в процессе проявления, предъявления себя миру во всех аспектах своего развития, стремится реализовать свои способности и таланты с максимальной самоотдачей.

Мы представляем и описываем самоактуализирующуюся личность с точки зрения её внутренней мотивации, исследуя структуру и особенности данного типа мотивации. Проблема исследования внутренней мотивации актуальна. Маслоу рассматривал сущность самоактуализирующейся личности как движение к самотрансцендентности, то

есть выходу личности за пределы своих возможностей для удовлетворения внутренней потребности в определённой активности [8]. Э. Деси и Р. Райана в 1985 году разработали теорию самодетерминации, где впервые была описана внутренняя мотивация как важнейший побудитель человеческого действия. Внутренняя мотивация, согласно этой теории, проистекает из наличия базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и необходимости быть в значимых отношениях [11]. На сегодняшний день данная теория — наиболее теоретически и практически разработанная в области проблемы мотивации. В 2008 году американскими психологами R. Vallerand, R. Koestner, L. Pelletier была написана статья «Reflections on Self-Determination Theory» (Осмысление теории самодетерминации), где был сделан обзор 25-летней работы по теоретической и практической разработке этой теории и попытки её осмысления [14].

В нашей стране проблема внутренней мотивации представлена в трудах таких учёных, как Л.И. Божович, А.К. Маркова, Т.О. Гордеева. Они изучали данный вид мотивации в приложении к учебной деятельности [5]. Мы разделяем точку зрения Т.О. Гордеевой по поводу трёх уточнённых, по сравнению с теорией самодетерминации, базовых оснований для внутренне мотивированного выполнения деятельности: стремление к познанию, стремление к достижению и компетентности при необходимом условии автономии. Однако, на наш взгляд, потребность в безопасности, выделенная Деси и Райаном, не может быть изъята из базовых психологических потребностей, необходимых для проявления внутренней потребности в деятельности самоактуализирующейся личности.

Внутренняя мотивация понимается нами как динамический и иерархический процесс внутренней и внешней активности, вовлечённости в деятельность ради самой деятельности [7], то есть потребности в собственной активности, помогающей развитию, проявлению, предъявлению личностью себя миру через действие по собственному желанию, смыслу, а не заданному внешними условиями.

Мы разработали теоретическую модель психологической структуры внутренней мотивации самоактуализирующейся личности. Структура данной модели имеет следующие компоненты: когнитивный, побудительный, эмоциональный и поведенческий. Построена система компонентов, показателей и методик исследования феномена внутренней мотивации самоактуализирующейся личности (табл. 1).

Когнитивный компонент внутренней мотивации связан с ценностно-смысловыми категориями и отвечает за осмысление, осознанность личностью своих потребностей, ценностей и действий [1]. В качестве основных показателей данного компонента мы выделяем стремление к познанию, креативность, экзистенциальные ценности личности и др.

Побудительный компонент связан с процессом активно-действенного побуждения к внутренней мотивации; включает в себя такие компоненты, как осознанная саморегуляция, автономность, стремление к совершенству, ответственность и ряд других.

Эмоциональный компонент имеет такие показатели, как вовлечённость в процесс, чувствительность, оптимизм и др. Данный компонент структуры внутренней мотивации самоактуализирующейся личности связан с сенситивностью, чувствительностью личности и отвечает за эмоциональные переживания.

Поведенческий компонент включает в себя показатели: автономность, интернальность, достижение успеха и др. Отвечает за поведение личности, то есть за непосредственное действие в процессе внутренней мотивации самоактуализирующейся личности.

Цель исследования — путём эмпирического исследования выявить особенности психологической структуры внутренней мотивации самоактуализации личности.

Исходя из этой цели, определим *задачи исследования*:

- выделить основные категории структуры внутренней мотивации самоактуализирующейся личности и определить критерии их эмпирических проявлений;
- определить особенности, присущие структуре данного вида мотивации;
- подобрать методики, позволяющие выявить содержание и особенности проявлений внутренней мотивации самоактуализирующейся личности.

Система компонентов, показателей и методик исследования феномена внутренней мотивации самоактуализирующейся личности

Компонент	Показатель	Методика
Когнитивный	Стремление к познанию	<i>Шкала: Высокое стремление к познанию, САТ</i>
	Креативность	<i>Шкала: Креативность, САТ</i>
	Самопонимание	<i>Шкала: Самопонимание, САТ</i>
	Предпочтение ценностей самоактуализирующейся личности	<i>Шкала: Ценности, САТ</i>
	Экзистенциальная ценность жизни	<i>Шкала: Взгляд на природу человека САТ</i>
	Оптимизм	<i>Шкала: Оптимистическая Полимотивационных тенденций</i>
	Осознанная саморегуляция	<i>Фактор: (Q3) Самоконтроль, осознанная саморегуляция 13- PF Р.Б.Кеттела</i>
Побудительный	Альтруизм	<i>Шкала: Альтруистическая Полимотивационных тенденций</i>
	Стремление к телесному и душевному комфорту	<i>Шкала: Гедонистическая, Полимотивационных тенденций</i>
	Стремление к совершенству	<i>Шкала: Губристическая, Полимотивационных тенденций</i>
	Осознанная саморегуляция	<i>Фактор: (Q3) Самоконтроль, осознанная саморегуляция 13- PF Р.Б.Кеттела</i>
	Ответственность	<i>Фактор: (G) Нормативность поведения 13- PF Р.Б.Кеттела</i>
	Автономность	<i>Шкала: Автономность, САТ</i>
Эмоциональный	Аутосимпатия	<i>Шкала: Аутосимпатия, САТ</i>
	Вовлечённость в процесс	<i>Шкалы: Спонтанность, Креативность САТ</i>
	Предпочтение ценностей самоактуализирующейся личности	<i>Шкала: Ценности САТ</i>
	Стремление к душевному и телесному комфорту	<i>Шкала: Гедонистическая Полимотивационных тенденций</i>
	Оптимизм	<i>Шкалы: Оптимистическая, Позитивное отношение к людям Полимотивационных тенденций,</i>
	Чувствительность	<i>Факторы:(I)Жесткость-Чувствительность 13-PF Р.Б.Кеттела</i>
Поведенческий	Экзистенциальная ценность жизни	<i>Шкала: Ориентация во времени САТ</i>
	Автономность	<i>Шкала: Автономность САТ</i>
	Интернальность	<i>Шкалы интернальность, экстернальность Локус контроля</i>

Компонент	Показатель	Методика
Поведенческий	Достижение успеха	<i>Шкалы: Достижение успеха, Достижение успеха Избегание неудачи</i>
	Стремление к совершенству (достижением)	<i>Шкала: Губристическая, Полимотивационных тенденций</i>
	Ответственность	<i>Шкала: Нормативная Полимотивационных тенденций</i>
	Смелость	<i>Факторы: (Н) Робость — Смелость, (N) 3-PF Р.Б. Кеттела</i>

Для реализации целей эмпирического исследования было необходимо организовать выборку из людей различного возраста и специальностей, внутренне мотивированных на какую-то деятельность в свободное от работы время. Такой состав выборки позволит делать содержательные выводы о взаимосвязях и сравнивать различные группы по интересующим исследователя признакам.

Общая выборка составила 80 человек в возрасте от 22 до 80 лет, из которых мужчин — 30, женщин — 50. Все испытуемые — жители Москвы. Все они по собственному желанию посещают ФОК «Солнечный» в свободное время. Такая выборка отвечала намеченным целям изучения структуры и особенностей внутренней мотивации самоактуализирующейся личности.

Испытуемые были поделены на две группы, первая общая группа (n=80) состояла из мужчин и женщин, посещающих занятия по плаванию или оздоровительной гимнастике в залах бассейна в свободном режиме приблизительно раз в неделю. Вторая группа состояла из женщин (n=50), регулярно, дважды в неделю посещающих занятия оздоровительной гимнастикой с элементами телесно-ориентированной психологии.

Программы эмпирического исследования была поделена на этапы:

Первый этап представлял собой методическую подготовку к эмпирическому исследованию, подбор методов и методик для тестирования, подбор состава общей выборки исходя из целей и задач исследования, структуры и особенностей внутренней мотивации самоактуализирующейся личности. Этап длился полгода — первая половина 2013 года.

Второй этап — психологическое тестирование общей выборки (n=80). Длительность данного этапа составляет один год — 2013–2014 гг. Было проведено тестирование, в ходе которого участникам предлагалось заполнить пять специально отобранных психологических тестов. Специально оговаривалось, что испытуемые отвечают на вопросы теста только по добровольному согласию. Одной из задач тестирования было выявление уровня самоактуализации (высокий, средний, низкий) для проверки гипотезы о соответствии уровней самоактуализации наличию или отсутствию внутренней мотивации самоактуализирующейся личности. Другая задача — выделить основные категории структуры внутренней мотивации и их содержательное наполнение.

На *третьем этапе* в течение двух лет (2014–2015 гг.) проводился формирующий эксперимент, включающий психологическое тестирование и замеры на АПК «Веда-пульс», количество респондентов 50 человек (все женщины в возрасте от 22 до 80 лет). Критерием отбора испытуемых было посещение ими два раза в неделю занятий по оздоровительной гимнастике с элементами телесно-ориентированной терапии.

Первое тестирование этой группы респондентов до вхождения в эксперимент было проведено пятью описанными выше методиками в общей выборке. Кроме того, проводились замеры респондентов данной группы на АПК «Веда-пульс». Повторное тестирование и замеры были проведены на выходе из эксперимента. Стандартное обследование на «Веда-пульсе» представляет собой пятиминутная запись электрических импульсов сердца (испытуемый сидит в удобной позе с электродами на руках). Электроды подключены к миниатюрному прибору «Веда-пульс» и через него к компьютеру, со специальными матема-

тическими программами. После пятиминутной записи пульса программа автоматически вычисляет показатели, по которым можно судить о функциональном состоянии организма испытуемого. Задача данного этапа состояла в проверке гипотезы о возможности формирования внутренней мотивации самоактуализирующейся личности с помощью методов и принципов телесно-ориентированной психотерапии. Другая задача — исследовать возможную корреляцию физиологических и психологических показателей.

Четвёртый этап — обработка данных и анализ результатов. Полученные данные будут обрабатываться с использованием основных статистических процедур в программе SPSS-17 с применением методов корреляционного исследования и факторного анализа. Длительность этапа полгода — вторая половина 2015 года.

С учётом цели, этапов и задач эмпирического исследования подбирались диагностический инструментарий. Испытуемым предлагался комплекс стандартизированных методик. Рассмотрим каждую из них и дадим краткую характеристику:

Методика диагностики самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) [11]. В 11 шкалах вопросника (всего 100 пунктов теста) выражается стремление к самоактуализации. Эта методика была выбрана нами для проверки гипотезы о соответствии высокого уровня самоактуализации и внутренней мотивации. Перечислим шкалы данной методики: ориентации во времени, ценности, взгляд на природу человека, высокая потребность в познании, стремление к творчеству, или креативность, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, шкала контактности, шкала гибкости в общении.

Методика Локус контроля (Дж. Роттер) (Е.П. Ильин.) [6]. Разработана в рамках поведенческой психологии американским психологом Дж. Роттером в 1950-е годы. Является одной из первых тестовых методик и имеет задачей выявление локуса контроля поведения, то есть направленности на совершения действий индивидом. В тесте представлены две шкалы, два основных измерения локуса контроля: экстернальность (убеждения человека, что его жизнь зависит от него, от его способностей и собственных возможностей) и интернальность (направленность поведения зависит от внешних причин). В нашем исследовании методика важна с точки зрения выявления возможной связи интернальной направленности и структуры внутренней мотивации.

Методика диагностики полимотивационных тенденций в «Я-концепции» личности (С.М. Петрова) (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) [11].

В данной методике С.М. Петрова рассматривает изучение мотивационных тенденций проективным способом. Стимульный материал опросника дан в виде специально подобранных пословиц, их применение обосновано их образностью, понятностью, высоким эмоциональным потенциалом, а также близостью к архетипическим образованиям психики и ментальным формам сознания. Данный подход с точки зрения автора, адекватно отражает мотивационную обусловленность «Я-концепции» личности. Это даёт возможность в нашем эмпирическом исследовании выявить особенности мотивационной сферы личности и взаимосвязи различных мотивационных тенденций с особенностями внутренней мотивации самоактуализирующейся личности.

Методика «Опросник 13-PF Р.Б. Кеттела» (А.В. Батаршев) [3]. Сокращённый вариант личностного опросника (разработан на основе многофакторного личностного опросника (16PF) Р. Кеттела) получил большую популярность как за рубежом, так и в России, адаптирован к русскому языку. Методика выявляет тринадцать (13) личностных факторов, раскрывающих содержательные черты личности.

В рамках нашего исследования мы попытались условно разделить все шкалы на четыре категории личностных свойств для соотнесения с четырьмя компонентами структуры внутренней мотивации самоактуализирующейся личности: когнитивным, побудительным, эмоциональным и поведенческим. Выделенные в каждом компоненте факторы мы попробуем описать и изучить для выделения компонентов внутренней мотивации, раскрывающих структуру и особенности данного типа мотивации самоактуализирующейся личности.

Методика «Диагностика достижения успеха и боязни неудачи» (А.А. Реан) (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) [11]. Этот опросник позволяет определить

уровень (силу) мотивации к успеху или к избеганию неудач, защите. Стимульный материал содержит 20 вопросов. При подсчёте баллов чем больше набирается сумма баллов (от 14 до 20), тем выше уровень мотивации к успеху, чем ниже сумма баллов (от 1 до 7), тем более такие люди склонны к избеганию неудач, то есть к защите. Тест позволяет установить доминирующую мотивацию, что даёт нам возможность проверить предположение о положительной взаимосвязи наличия внутренней мотивации самоактуализирующейся личности и высокого уровня мотивации к успеху.

Метод кардиоинтервалографии на АПК «Веда-пульс» [13]. Аппаратно-программный комплекс «Веда-пульс» был разработан в 2000 году кандидатом медицинских наук Олегом Викторовичем Сорокиным (*Новосибирский государственный медицинский университет*). АПК «Веда-пульс» имеет регистрационное удостоверение Минздрава РФ. В основе АПК «Веда-пульс» — метод анализа variability ритма сердца, положительно рекомендованный в Европейском кардиологическом обществе, а также в Комиссии по клинико-диагностическим приборам и аппаратам Комитета по новой медицинской технике Министерства здравоохранения Российской Федерации (2000 г).

Метод кардиоинтервалография (КИГ) является методом анализа электрического сигнала от сердца, генерирующего электромагнитные импульсы. Электрокардиографический сигнал (ЭКГ) является исходным сигналом для кардиоинтервалографии.

Прибор «Веда-пульс» регистрирует сердечные сокращения, точно измеряет их и анализирует. Важна variability или вариационный размах сердечного цикла, то есть разница между самым коротким и самым длительным сердечным сокращением. В программе электрокардиографический сигнал (ЭКГ) преобразуется, используются математический анализ волновых структур количественного преобразования Фурье. На экран информация выдается в виде графиков распределения кривых, круглых графиков, а также в цифровом и описательном виде. Изменение ритма сердца есть следствие влияния регуляторных систем.

Таким образом, с помощью АПК можно оценить *variability ритма сердца* (ритм нормальный или нарушен), *функциональные нарушения в органах и системах* (общий уровень здоровья органов и систем).

Для нашего исследования мы выбрали из программы «Веда-пульс» два физиологических показателя: *уровень стресса* и *общее количество жизненных сил*. Выбор этих показателей интересен нам с точки зрения возможных корреляций между низким (норма) уровнем стресса, большим количеством жизненных сил и наличием внутренней мотивации.

Таким образом, взяв за основу теоретически описанную структуру внутренней мотивации, мы, проводя эмпирическое исследование, имеем возможность на практике:

- выявить основные категории данной структуры;
- найти возможные корреляционные связи между показателями для определения особенностей структуры внутренней мотивации;
- проверить гипотезы:
 - о возможных связях между высоким уровнем самоактуализации и наличием внутренней мотивации;
 - о возможности или невозможности формирования внутренней мотивации самоактуализирующейся личности посредством телесно ориентированной терапии.

Для этого нами были использованы методы корреляционного исследования и факторного анализа.

В нашем исследовании используется также метод кардиоинтервалографии, физиологического измерения состояния организма испытуемых для соотнесения, выявления наличия или отсутствия корреляционных связей с данными измерений психологической структуры внутренней мотивации с помощью стандартных психологических тестовых методик. Полученные в опытно-изучении структуры внутренней мотивации результаты можно использовать в практической психологической деятельности, направленной на помощь человеку в овладении личностной и другими компетенциями, в развитии процессов саморегуляции, самопознания, самоактуализации личности [2].

ССЫЛКИ

- [1]. *Агапов В.С.* Концепция Я и самореализация субъекта: проблемное поле научных исследований // Акмеология. — 2012. — № 3 (43). — С. 26–31.
- [2]. *Деркач А.А., Гагарин А.В., Степнова Л.А.* Акмеология: наука, практика, образование // Акмеология. — 2014. — № 3–4. — С. 22–27.
- [3]. *Батаршев А.В.* Психодиагностика в управлении: Практическое руководство: Учеб.-практич. Пособие. — М.: Дело, 2005. — С. 90–98, 496.
- [4]. *Виндеккер О.С.* Структура и психологические корреляты мотивации стижения. Дис. ... докт. психолог. наук. — Екатеринбург, 2010. С. 203.
- [5]. *Гордеева Т.О.* Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2014. № 3. сС.63–79.
- [6]. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. — Изд. дом «Питер», 2002.
- [7]. *Климчук В.А.* Методики исследования внутренней мотивации // Вопросы психологии. 2012. № 3. С. 150–157.
- [8]. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. — СПб.: Евразия, 1999.
- [9]. *Наследов А.Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2004.
- [10]. *Роджерс К.* К науке о личности // История зарубежной психологии. Тексты. — М., 1986.
- [11]. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М, Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 490, 63–72, 86–89, 102–103.
- [12]. *Чирков В.И.* Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. 1996. № 3. С. 116–132.
- [13]. <http://www.vedapuls.ru/>
- [14]. *Vallerand R., Koestner R., Pelletier L.* Reflections on Self-Determination Theory // Canadian Psychology. 2008. Vol.49. № 3. С.257–262.

DEVELOPMENT OF METHODOLOGY THE EMPIRICAL RESEARCH OF INTERNAL MOTIVATION FOR THE SELF-ACTUALIZING PERSONALITY

Anna D. Baturina, Post Graduate student, Moscow Institute of Psychoanalysis, Kutuzovskiy prosp. 34, bld.14, Moscow, 117465, Russia; annalik@mail.ru

ABSTRACT

The article describes the program and features of development the methodology of empirical research phenomenon of intrinsic motivation of self-actualized personality, it includes: a) a brief analysis of substantial meaningful concepts «self-actualized personality», «psychological structure of intrinsic motivation «self-actualized personality»; b) the system of components for intrinsic motivation of self-actualized personality, its criteria and indicators for appropriate instruments for diagnostic for research; c) a description of the specified instrumentation. Development of methodology the pilot studying of the intrinsic motivation structure is focused primarily on getting results that can be used in practical psychological activities, aimed at helping the person to master personal and other competencies, to develop processes of self-regulation, self-cognition, self-actualization of personality.

Key words: self-actualizing personality, intrinsic motivation, meaning of life, self-development, method of empirical research

REFERENCES

- [1]. *Agapov V.S.* Konceptija J i samorealizacija sub#ekta: problemnoe pole nauchnyh issledovanij // Akmeologija. № 3 (43). 2012. S. 26–31.
- [2]. *Derkach A.A., Gagarin A.V., Stepnova L.A.* Akmeologija: Nauka, Praktika, Obrazovanie // Akmeologija. — 2014. № 3–4. S. 22–27.
- [3]. *Batarshev A.V.* Psihodiagnostika v upravljenii: Prakticheskoe rukovodstvo: Ucheb. — praktich. Posobie. — M.: Delo, 2005. — S.90–98, 496.
- [4]. *Vindekker O.S.* Struktura I psihologicheskie korreliatii motivacii dostizhenija. Dis. ... dokt. psiholog. nauk. — Ekaterinburg, 2010. S.203.
- [5]. *Gordeeva T.O.* Basovie tipi motivacii dejatelnosti: potrebnostnaja model // Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. Psihologija. 2014. № 4. S.63–69.
- [6]. *Iljjin E.P.* Motivacija I motivi. — Isd. Dom «Piter», 2002. S.502.
- [7]. *Klimchuk V.A.* Metodiki issledovanija vnutrennei motivacii // Voprosii Psihologii. 2012. № 3. S.150–157.
- [8]. *Maslou A.* Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki. SPb.,: Evrasija, 1999. S.432.
- [9]. *Nasledov A.D.* Matematicheskie metodii psihologicheskogo issledovanija. Analiz I interpretacija dannix: Uchebnoe posobie / A.D. Nasledov. SPb.: Rech, 2004
- [10]. *Rodgers K.* K nauke o lichnosti // Istorija zarubejnih psihologii. Tekstii. M., 1986.
- [11]. *Phetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G. M.* Socialno-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti I malih grup. M., Izdatelstvo Instituta Psichoterapii, 2002. S. 63–72, 86–89, 102–103, 490.
- [12]. *Chirkov V.I.* Samodeterminacija I vnutrennjaja motivacija povedenija cheloveka // Voprosii Psihologii. 1996. № 3. S.116–132.
- [13]. <http://www.vedapuls.ru/>
- [14]. *Vallerand R., Koestner R., Pelletier L.* Reflections on Self-Determination Theory // Canadian Psychology. 2008. Vol.49. № 3. C.257–262.