

Отримано: 15 липня 2019 р.

Прорецензовано: 18 липня 2019 р.

Прийнято до друку: 19 липня 2019 р.

e-mail: anna.hilman@oa.edu.ua

nataliia.kulesha@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2019-9-85-90

Гільман А. Ю., Кулеша Н. П. Упровадження навчально-терапевтичної програми «психосоматика» в практичну діяльність психолога. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острогор : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 85–90.

УДК 159.9.072.432

**Гільман Анна Юріївна,**

*старший викладач кафедри громадського здоров'я, кандидат психологічних наук,  
Національний університет «Острозька академія»*

**Кулеша Наталія Петрівна,**

*старший викладач кафедри громадського здоров'я, кандидат психологічних наук,  
Національний університет «Острозька академія»*

## УПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРОГРАМИ «ПСИХОСОМАТИКА» В ПРАКТИЧНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА

У статті на основі наукових розробок авторів та їхнього практичного досвіду роботи представлено навчально-терапевтичну програму «Психосоматика». Розкрито мету, основні завдання та обсяг навчально-терапевтичної програми. Детально описано навчально-терапевтичні сесії «Основи психосоматики», «Практичні аспекти роботи психолога з психосоматичними проявами та хворобами», «Спеціальна психосоматика в роботі з клієнтом», «Сімейна психосоматика та консультування подружніх пар», «Дитяча психосоматика», «Жіноча психосоматика», «Окремі методи роботи з психосоматикою», які становлять зміст програми. Подано спеціалізовані техніки та вправи, які використовують у процесі проведення навчально-терапевтичних сесій (робота в малих групах, робота в парах: «клієнт-психолог», міжгрупове обговорення, психологічні практикуми, творчі завдання тощо).

**Ключові слова:** психосоматика, навчально-терапевтична програма, структура програми, сімейна психосоматика, жіноча психосоматика, психосоматичні прояви, хвороби, симптоми, навчально-терапевтичні сесії, техніки.

**Anna Hilman,**

*PhD in Psychological Sciences,*

*Senior Teacher of Public Health Department of the National University of Ostroh Academy*

**Nataliia Kulesha,**

*PhD in Psychological Sciences,*

*Senior Teacher of Public Health Department of the National University of Ostroh Academy*

## IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL AND THERAPEUTIC PROGRAM “PSYCHOSOMATICS” IN THE PSYCHOLOGIST’S PRACTICAL ACTIVITY

The article presents the educational and therapeutic program “Psychosomatics” based on the scientific developments of the authors and their practical experience. The purpose, main objectives and the scope of the therapeutic program are revealed. Educational-therapeutic sessions “Fundamentals of psychosomatics”, “Practical aspects of psychologist’s work with psychosomatic manifestations and illnesses”, “Special psychosomatics in client work”, “Family psychosomatics and counseling of married couples”, “Child psychosomatics”, “Female psychosomatics”, “Separate methods of work with psychosomatics” are the content of the program. Specialized techniques and exercises used in the course of training sessions (small group work, work in pairs “client-psychologist”, intergroup discussion, psychological workshops, creative tasks, etc.) are presented and explained.

**Key words:** psychosomatics, educational-therapeutic program, program structure, family psychosomatics, female psychosomatics, psychosomatic manifestations, illnesses, symptoms, educational-therapeutic sessions, techniques.

**Постановка проблеми.** Процес становлення психолога та молодого фахівця в галузі здоров'я часто супроводжують труднощі, пов'язані з відсутністю практичних вмінь і навичок у роботі з клієнтом та групою. Теоретична обізнаність початківця не дозволяє грамотно проводити психологічну, психотерапевтичну, соціальну та іншу роботу з людьми за відсутності практичного досвіду. Для того, щоб майбутні фахівці могли фахово надавати психологічну допомогу клієнтові або групі осіб щодо роботи із психосоматичними проявами та захворюваннями, потрібно, щоби вони набули практичних навичок індивідуального консультування і групової роботи у психосоматичному підході.

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні один із найпоширеніших видів психологічної роботи. Він найбільш актуальний і динамічний на ринку психологічних послуг і дає змогу ефективно виконувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування та побудови психологічно здорових взаємин, управлінням власними емоційними станами, самопізнанням

і самоприйняттям, особистісним зростанням. Використання тренінгових занять надає можливість у доступній формі здобувати знання та практичні навички, потрібні для фахівця, який працює з проблемами психосоматики. Крім того, тренінгові сесії саме навчально-терапевтичної роботи передбачають глибоку внутрішню роботу учасників, що також має вагомий продуктивний ефект. Саме тому впровадження навчально-терапевтичних сесій програми «Психосоматика» – один із ефективних засобів формування вмінь і навичок роботи фахівця в психосоматичному підході.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сьогодні практична психологія та психотерапія все ширше використовує групові форми роботи, з-поміж яких ключове місце відведено тренінгам. Особливість тренінгу, передусім, у тому, що він відповідає вимогам сучасного життя, наповненого кризовими подіями й різними суспільними проблемами [2].

Г. Ковальов відносить соціально-психологічний тренінг до методів активного соціально-психологічного навчання як комплексного соціальнодидактичного напрямку [7].

Б. Паригін говорить про методи групового консультування, описуючи їх як активне групове навчання навичок спілкування в житті й суспільстві взагалі: від навчання професійно корисних навичок до адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією «Я-концепції» і самооцінки [15].

Окрім функції тренінгу перепрограмування певної моделі поведінки людини, його визначають як метод розвитку здібностей до навчання й оволодіння різноманітними видами діяльності (Ю. Ємельянов); як частину задуманої активності організації, спрямованої на вдосконалення професійних здібностей і якостей, спосіб розвитку особистості, формування певних умінь і навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії (М. Форверг); як спосіб взаємозв'язку, спрямованого на розвиток соціальних установок, знань, умінь, навичок спілкування між людьми, засіб розвитку компетентного спілкування та психологічної взаємодії (Л. Петровська) та ін. [5; 6].

О. Матласевич зауважує, що за допомогою тренінгу можна змінити психологічну атмосферу в групі, розширити уявлення учасників про світ спілкування, допомогти один одному пізнати свої можливості, розвинути здатність до самоаналізу, отримати новий емоційний досвід взаємодії з людьми й активну соціальну позицію [12].

Основна мета соціально-психологічного тренінгу та групових сесій – поліпшити комунікативні та професійні здібності в спілкуванні, здобути знання, сформувані вміння й навички, розвинути установки, які зумовлюють поведінку в спілкуванні, перцептивні здібності людини, скорегувати та розвинути систему відносин особистості [11].

**Мета дослідження** – на основі теоретичного аналізу літератури, наукових розробок авторів та їхнього практичного досвіду запропонувати зміст навчально-терапевтичної програми «Психосоматика».

**Виклад основного матеріалу.** Навчально-терапевтична програма «Психосоматика» передбачає: групові сесії у формі тренінгу, мінілекції з теми модуля, роботу в малих групах, роботу в парах: «клієнт-психолог», міжгрупове обговорення, психологічні практикуми, творчі завдання, актуалізацію саморозвитку учасників програми тощо.

Досвід, який учасник набуває в навчально-терапевтичній сесії, допомагає вирішити проблеми, що виникають у різних сферах його життя. Як зауважує К. Рудестам, «група – це мікрокосмос, інститут у мініатюрі, який відображає зовнішній світ і додає реалізму у штучно створювану взаємодію». У процесі роботи за допомогою інтенсивного групового досвіду відбувається перебудова наявних установок, практичне оволодіння спектром професійних умінь, оптимальна участь у спілкуванні, перетворення наявних міжособистісних відносин в істинно особистісні, самоприйняття, саморозкриття та самореалізація [4].

Пропонована навчально-терапевтична програма складається з двох частин. Перша спрямована на вивчення теорії психосоматики, психологічне дослідження природи симптомів і захворювань, особливостей роботи з хворобою, хворим органом, вторинною вигодою та одужанням. Друга – практична, яка допоможе опанувати практичними навичками проведення тренінгових занять із психосоматики. Окрім того, на заняттях учасники мають змогу зрозуміти особистісні смисли деяких симптомів і хвороб; здобути знання про феномени психосоматики, а також психотерапії психосоматичних захворювань; ознайомитися з особливостями роботи з психосоматичними проявами клієнта, зокрема за допомогою арттехнік; набути вмінь і навичок аналізувати психологічні особливості психосоматичного захворювання, визначити панівні потреби й інтереси клієнта; ознайомитися з техніками роботи психосоматики; навчитися працювати із психосоматикою окремих захворювань, жіночою та сімейною психосоматикою; отримати можливість для особистісного розвитку і опрацювання власних проблем.

Навчально-терапевтична програма містить такі **модулі**:

- «Основи психосоматики»;
- «Практичні аспекти роботи психолога з психосоматичними проявами та хворобами»;
- «Спеціальна психосоматика в роботі з клієнтом»;
- «Сімейна психосоматика та консультування подружніх пар»;
- «Дитяча психосоматика»;

- «Жіноча психосоматика»;
- «Окремі методи роботи з психосоматикою».

Теоретичну основу програми базовано на компонентах психічної регуляції діяльності, які виокремив О. Конопкін: 1) прийнята суб'єктом мета діяльності; 2) суб'єктивна мета значущих умов; 3) програма виконавчих дій; система суб'єктивних критеріїв досягнення мети; 4) рішення про корекцію системи саморегуляції та біоенергетичний підхід, зокрема структурна модель психічного функціонування. Ця стратегія передбачає аналіз не тільки особливостей психологічної структури досліджуваного (думки, емоції, поведінка, сновидіння, образи, уяви тощо), а і його тіло й процеси, які там відбуваються [8].

Розробляючи навчально-терапевтичну програму, ми також опиралися на ідеї позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан), зокрема на модель балансу чотирьох сфер життя, модельованих у конкретній життєвій ситуації за участю конкретних концепцій:

- тіло;
- діяльність;
- контакти;
- фантазії [17].

Людина намагається реалізувати себе в кожному з цих вимірів. Конфлікти, дискомфорт і захворювання виникають саме в тих сферах, де існує дисбаланс (дефіцит або гіперкомпенсація). Застосування чотирьох форм переробки конфлікту мають на меті зберегти душевну рівновагу учасника та навчити застосовувати здобуті ідеї в практичній діяльності.

В особовій сфері односторонність у чотирьох якостях життя виявляється зовні у відкритих формах чотирьох реакцій “утечі” – це “втеча” в хворобу (соматизація), у фантазії (заперечення), в активну діяльність (раціоналізація), в самотність або спілкування (ідеалізація або знецінення) [3].

Розробляючи навчально-терапевтичну програму, ми зверталися до ідей когнітивних терапевтів (А. Елліс, А. Бек, Дж. Бек, Д. Майхенбаум, Т. Дзурилла, М. Голфрід), що кожна ситуація породжує в індивіда автоматичну думку, а та, своєю чергою, породжує емоцію. Звідси випливає, що процес набуття практичних навичок роботи з психосоматикою сприятиме також і вивільненню та «пропрацюванню» негативних емоцій самих учасників програми, що, відповідно, сприятиме зменшенню патогенних і психосоматичних проявів у їхній поведінці [9].

Також ми брали до уваги особливості психофізичного тренування, психогімнастики (А. Л. Гройсман, К. В. Дінейка), тілесно-орієнтованого психоаналізу (А. Лоуен, В. Райх), біоенергетичні вправи, техніки з метафоричними картами (Т. Павленко), арттерапевтичні вправи (С. Зеленкової, В. Назаревич). У процесі навчально-терапевтичних сесій, безпосередньо в роботі з тілом, викликається катарсис – емоційне відреагування, «очищення душі» (за Аристотелем) [1, 10, 11, 13, 14].

Усі ці психологічні технології дадуть змогу здійснити психічне оздоровлення, тобто відновлення психічної працездатності й адаптивності до соціального середовища завдяки відновленню кількості енергії і гармонізації психіки учасника. Розширення можливостей психічної саморегуляції сприяє гармонійному балансу всього організму. Такий інтегральний підхід до навчання методів психосоматики сприятиме не тільки набуттю фахових навичок щодо роботи із психосоматичними проявами та хворобами, але й забезпечить у процесі терапевтичної роботи повноцінність психофізіологічного функціонування учасника на всіх рівнях його діяльності.

Основною *метою* навчально-терапевтичної програми – розвинути вміння та навички роботи з психосоматикою.

***Програма «Психосоматика» передбачає:***

- опрацювання методів роботи з психосоматикою;
- набуття вмінь і навичок індивідуального консультування та групової роботи у психосоматичному підході;
- розуміння механізму та причин виникнення психосоматичних захворювань;
- аналіз хвороби як блокування або ігнорування актуальної потреби / як способу вирішення несвідомого конфлікту;
- розуміння справжнього ставлення до хвороби;
- роботу із вторинною вигодою;
- формування в клієнта позитивного налаштування на одужання;
- уявлення клієнта виражати свої емоції, почуття та потреби, відчувати себе;
- можливість отримати ресурси з хворобливого стану, навчитися отримувати їх у здоров'ї;
- отримання знань про способи одужання, визначення необхідних кроків для клієнта, які допоможуть йому одужати;
- можливість усвідомити майбутні перспективи, які з'являться в житті після одужання;
- опрацювання власних актуальних симптомів або проявів хвороби;
- отримання базових інструментів щодо роботи з психосоматичним клієнтом.

Окрім базових навичок і вмінь щодо застосування методів психосоматичного підходу в професійній діяльності та буденному житті, навчально-терапевтична програма «Психосоматика» також передбачає розвиток рефлексивності учасника, його вольової саморегуляції, гнучкості в поведінці фахівця, навичок співпереживання до іншого, забезпечення стійкого рівня адаптаційних ресурсів, здатності зберігати внутрішній спокій в умовах консультування та групової роботи тощо.

У процесі навчально-терапевтичних сесій також використано такі **прийоми**: 1) інструктаж – як подолати певні стресові ситуації, що викликають напругу, психосоматичні прояви та симптоми; 2) зворотній зв'язок – аналіз певних копінгових стратегій і видів поведінки, підкріплення раціональних рішень; 3) моделювання – відпрацювання певної моделі поведінки (за участі тренера чи інших членів групи); 4) розігрування ролей; 5) соціальне підкріплення – підбадьорювання в разі знаходження правильної копінгової стратегії; 6) домашні завдання.

Навчально-терапевтична програма «Психосоматика» складається з 8 одноденних занять і розрахована на 40 годин.

Програма передбачає гуманістичну позицію тренера і спрямована на усвідомлення учасниками себе та власних психосоматичних симптомів, проявів і хвороб. Вона ґрунтується на принципі поступовості, поетапності: кожний наступний етап повинен логічно випливати з попереднього. Завдяки цьому учасник поступово поглиблює процес усвідомлення в собі психосоматичних проявів і їх функцій, дослідження психосоматики в роботі з клієнтом, відкриваючи різні боки свого «Я», що слугує підставою для зміни, трансформації мислення.

**Цільова аудиторія навчально-терапевтичної програми:** програма буде корисна тим, хто зацікавлений практикувати психологічні знання й уміння в професійній діяльності психолога в психосоматичному підході, зокрема: студентам психологічних і медичних спеціальностей, психологам-початківцям, особам, які вивчали психологію заочно та потребують додаткових знань і вмінь у цій галузі, медичним працівникам, соціальним працівникам та всім, хто цікавиться проблемами здоров'я.

Основні техніки, використовувані під час проведення програми: тренінг в особистісному і професійному аспектах, індивідуальна робота, робота в груповому процесі, теоретичні дискусії, структуровані вправи, демонстрація роботи з аналізом окремих випадків у роботі з психосоматикою.

Автори апробували програму «Психосоматика» з 75 учасниками з Рівненської, Хмельницької, Волинської та Тернопільської областей. До вибірки ввійшли психологи-початківці та психологи, що бажають поглибити свої знання й уміння з психосоматики, фахівці-початківці з громадського здоров'я, журналісти, учителі та інші.

Кожне заняття програми починається з рефлексії, що дає змогу ведучому отримати інформацію про стан учасників, бажання почати роботу. Далі тренер запитує про виконання домашнього завдання: про роботу з психосоматичним клієнтом і впровадження методів психосоматики в повсякденне життя учасника (чи виконали його, які були труднощі, які емоції виникали під час виконання завдань тощо). Потім оголошує тему й цілі поточного заняття, переходить до основних етапів його проведення. На кожній зустрічі відбувається розминка, як правило, після етапу рефлексії і перед початком засвоєння нової інформації. Наприкінці кожного заняття – рефлексія процесу роботи «тут і тепер» (ставлення до подій, свій внесок у роботу, хто підтримував, хто заважав роботі і т. д.). Далі тренер пропонує домашнє завдання, щоби закріпити отримані на минулій зустрічі знання та вміння.

Зміст навчально-терапевтичної програми «Психосоматика» подано в таблиці 1.

Таблиця 1.

### Навчально-терапевтична програма «Психосоматика»

Опис навчально-терапевтичної програми «ПСИХОСОМАТИКА»
<p align="center"><b>Модуль I. Основи психосоматики</b></p> <p>Категорійний апарат психосоматики. Психосоматичні теорії і моделі. Причини розвитку психосоматичних проявів і захворювань. Психосоматичне мислення і стратегії поведінки клієнта в переживанні симптому. Діагностика і тестування в психосоматиці. Практична частина модуля.</p>
<p align="center"><b>Модуль II. Практичні аспекти роботи психолога з психосоматичними проявами та хворобами</b></p> <p>Загальні уявлення про симптом. Ключові аспекти роботи із симптомом і скаргами клієнта. Вправи для дослідження хвороб у психосоматичному ключі. Робота із вторинною вигодою та аналіз способів одужання. Методи роботи із хворим органом. Порівняння скарг і дій клієнта, перенесення їх у багатовимірну психотерапію. Консультування клієнтів у психосоматичному підході. Практична частина модуля.</p>

<p align="center"><b>Модулі III–IV. Спеціальна психосоматика в роботі з клієнтом</b></p> <p>Психосоматика серцево-судинних захворювань.  Психосоматика хвороб органів дихання.  Психосоматика хвороб опорно-рухового апарату.  Психосоматика харчової поведінки.  Психосоматика у стоматології.  Психосоматика шлунково-кишкових захворювань.  Психосоматика хвороб ендокринної системи та шкіри.  Психосоматика інфекційних хвороб.  Психосоматика гінекологічних захворювань і функціональних сексуальних порушень.  Практична частина модуля.</p>
<p align="center"><b>Модуль V. Сімейна психосоматика та консультування подружніх пар</b></p> <p>Поняття психосоматичних реакцій і сімейного симптому.  Психосоматичні симптоми як порушення в стосунках.  Розвиток сімейної психосоматики і способи вторинної вигоди в парі.  Методи роботи із сімейними захворюваннями та структура консультації подружніх пар.  Практична частина модуля.</p>
<p align="center"><b>Модуль VI. Дитяча психосоматика</b></p> <p>Значення стосунків «батьки-дитина» у виникненні психосоматичних розладів дитячого віку.  «Дитина із симптомами» як представник хворої сім'ї.  «Психотоксичні» розлади в дітей.  Техніки роботи з дитячою психосоматикою.  Практична частина модуля.</p>
<p align="center"><b>Модуль VII. Жіноча психосоматика</b></p> <p>Теорія жіночої психосоматики.  Генеza психосоматичних проявів у жінок.  Вивчення скарг клієнтки, її симптомів і хвороб у роботі з жіночими органами.  Структура консультації в роботі з жіночими хворобами.  Вправи щодо роботи з жіночою психосоматикою.  Практична частина модуля.</p>
<p align="center"><b>Модуль VIII. Окремі методи роботи з психосоматикою</b></p> <p>Методи арттерапії в роботі з психосоматикою.  Методи когнітивно-поведінкової психотерапії в роботі з психосоматикою.  Методи позитивної психотерапії та саногенного мислення в роботі з психосоматикою.  Методи тілесно-орієнтованої психотерапії в роботі з психосоматикою.  Методи процесуальної психотерапії в роботі з психосоматикою.  Методи психодрами в роботі з психосоматикою.  Методи гештальт-терапії в роботі з психосоматикою.  Практична частина модуля.</p>

Підсумком навчально-терапевтичних сесій програми «Психосоматика» є сформованість в учасників навичок психологічної роботи з психосоматикою та психосоматичним клієнтом. Після закінчення навчально-терапевтичних сесій, обговорюючи результати роботи, учасники зазначили, що вони намагаються відстежувати негативні емоції та стани, що виникають у їхньому повсякденному житті, розмірковувати про причини їх виникнення, роблять спроби будувати більш здорові відносини з оточенням, урахувавши знання про вторинну вигоду, хворобу, психосоматичні прояви й симптоми та способи одужання.

**Висновки та перспективи наступних досліджень.** Застосування навчально-терапевтичної програми в професійній діяльності психолога та інших фахівців здоров'я не лише матиме позитивний вплив на напрацювання навичок роботи з психосоматикою, але й сприятиме їхньому особистісному зростанню, професійному й соціальному становленню в майбутньому. Апробація програми дала нам змогу не обмежуватися реєстрацією виявлених фактів, а через створення спеціальних ситуацій розкривати тенденції розвитку професійних навичок консультування психосоматичного клієнта та групи і становлення особистості учасника. Отже, згідно з поставленими завданнями, під час проведеної програми учасники оволоділи методами роботи з психосоматикою в процесі взаємодії з клієнтом та групою, а також навчилися розпізнавати й аналізувати психосоматичні прояви, симптоми та захворювання, розуміти поведінку інших людей, будувати здорові відносини.

Перспективним убачаємо розширення вибірки й упровадження базових психосоматичних знань і технік серед нефхівців для поліпшення їхнього фізичного і психічного здоров'я та добробуту.

### Література

1. Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С. Психосоматические расстройства у детей. Москва.: Из-во НГМА, 2000. 320 с.
2. Буль П. И. Основы психотерапии. Москва, 2016. 312 с.

3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие. Москва: Издательство «Ось-89», 1999. 176 с.
4. Гільман А. Ю. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 2. С. 28–39.
5. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як спосіб запобігання психосоматичних захворювань молоді. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст. Міжнародна науково-практична конференція* (29–30 січня 2016 р.), м. Львів. 2014. С. 10–12.
6. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб., 2005. 254 с.
7. Ковалев Г. А. Основные направления использования методов активного социального обучения в странах Запада. *Психологический журнал*. 1998. Т. 2, № 1. С. 127–136.
8. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва, 1980. 265 с.
9. Малкина-Пых И. Справочник практического психолога. Москва: Эксмо, 2009. 838 с.
10. Малкина-Пых И. Терапия пищевого поведения. Москва: Эксмо, 2007. 1073 с.
11. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва: Эксмо, 2005. 960 с.
12. Матласевич О. В. Теорія та методика організації психологічного тренінгу: навчально-методичний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2010. 204 с.
13. Павленко Т. О женском (основы работы с женской психосоматикой). Киев, 2017. 76 с.
14. Павленко Т. Смыслы здоровья (практическое пособие по работе с психосоматикой). Киев, 2018. 156 с.
15. Парыгина Б. Д. Практикум по СПТ. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2000. 352 с.
16. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике. Москва: ИОИ, 2015. 200 с.
17. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: ЕГУ, 2003. 172 с.