

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психологическое консультирование в спорте

---

Уровень высшего образования

Магистратура

---

Направление подготовки / специальность

37.04.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы

Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни

---

Форма обучения

очная, очно-заочная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина ФТД.04 Психологическое консультирование в спорте является факультативом в образовательной программе.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции<br>(код, содержание компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции   |   | Наименование оценочного средства   |  |
|---|---|---|------------------------------------|--|
|   | Индикатор достижения компетенции<br>(код, содержание индикатора)  | Результаты обучения по дисциплине   | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации             |
| ПК-3.1: Способен осуществлять психологическую поддержку, консультирование и терапевтическое сопровождение лиц, нуждающихся в психологической помощи | <p>ПК-3.1.1: Знает принципы, этапы консультационного процесса, техники оказания психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.</p> <p>ПК-3.1.2: Умеет выстраивать терапевтические отношения и проводить консультативный процесс.</p> <p>ПК-3.1.3: Владеет техниками и приемами психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.</p> | <p>ПК-3.1.1:</p> <p>Знает:</p> <p>определение основных понятий психологии личности, теорий личности отечественных и зарубежных психологических школ, принципы использования основных подходов консультационного процесса отечественных и зарубежных теорий в работе со спортсменами, техники оказания психологической поддержки, используемые в различных теориях личности в процессе консультирования и терапевтического сопровождения спортсменов, тренеров, лиц, занимающихся физической активностью.</p> <p>ПК-3.1.2:</p> <p>Умеет:</p> <p>обобщать, анализировать, представлять научную информацию о структуре личности, основных составляющих понятия «личность», теориях личности, на их основе выстраивать терапевтические отношения с клиентами.</p> | <p>Реферат</p> <p>Тест</p>         | <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p> |

|  |   |   |                         |                                       |
|--|---|---|-------------------------|---------------------------------------|
|  |   | <p><b>ПК-3.1.3:</b><br/>Владеет:</p> <p>навыками применения на практике приемов психологической поддержки, используемых в различных теориях личности в процессе консультирования и терапевтического сопровождения спортсменов, тренеров, лиц, занимающихся физической активностью.</p>  |                         |                                       |
| <p><b>ПК-3.2:</b><br/>Способность и готовность осуществлять качественную рефлексию профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта</p> | <p><b>ПК-3.2.1:</b> Знать технологии и критерии осуществления качественной рефлексии профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта.<br/><b>ПК-3.2.2:</b> Уметь анализировать профессиональную деятельность психолога-консультанта и психотерапевта.<br/><b>ПК-3.2.3:</b> Владеть способами рефлексии профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта.</p> | <p><b>ПК-3.2.1:</b><br/>Знает:</p> <p>технологии и критерии осуществления качественной рефлексии профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта в рамках основных направлений теорий личности.</p> <p><b>ПК-3.2.2:</b><br/>Умеет:</p> <p>ставить цели, задачи профессиональной деятельности психолога-консультанта в работе со спортсменами, лицами, занимающимися физической активностью, ведущими здоровый образ жизни, на основе знаний различных психологических теорий личности.</p> <p><b>ПК-3.2.3:</b><br/>Владеет:</p> <p>способами рефлексии при анализе поставленных целей, задач и полученных результатов профессиональной деятельности психолога-консультанта в работе со спортсменами, лицами, занимающимися физической активностью, ведущими здоровый образ жизни, на основе знаний различных психологических теорий</p> | <p>Реферат<br/>Тест</p> | <p>Зачёт:<br/>Контрольные вопросы</p> |

|  |  |           |  |  |
|--|--|-----------|--|--|
|  |  | личности. |  |  |
|--|--|-----------|--|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|  | очная                    | очно-заочная             |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <b>Общая трудоемкость, з.е.</b>  | <b>1</b>                 | <b>1</b>                 |
| <b>Часов по учебному плану</b>   | <b>36</b>                | <b>36</b>                |
| в том числе  |                          |                          |
| <b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>                           |                          |                          |
| - занятия лекционного типа   | <b>0</b>                 | <b>0</b>                 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | <b>16</b>                | <b>16</b>                |
| - КСР  | <b>1</b>                 | <b>1</b>                 |
| <b>самостоятельная работа</b>  | <b>19</b>                | <b>19</b>                |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>0</b><br><b>зачёт</b> | <b>0</b><br><b>зачёт</b> |

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины                    | Всего (часы) |                  | в том числе  |                  |  |                  |             |                  |   |                  |  |
|--|--------------|------------------|--|------------------|--|------------------|-------------|------------------|---|------------------|--|
|  |              |                  | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них |                  |  |                  |             |                  | Самостоятельная работа обучающегося, часы |                  |  |
|  |              |                  | Занятия лекционного типа   |                  | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы |                  | Всего       |                  |   |                  |  |
|  | 0<br>Ф<br>0  | 0<br>З<br>Ф<br>0 | 0<br>Ф<br>0  | 0<br>З<br>Ф<br>0 | 0<br>Ф<br>0  | 0<br>З<br>Ф<br>0 | 0<br>Ф<br>0 | 0<br>З<br>Ф<br>0 | 0<br>Ф<br>0                               | 0<br>З<br>Ф<br>0 |  |
| 1.Психологическое консультирование как вид психологической помощи, введение.   | 4            | 4                | 0  | 0                | 2  | 2                | 2           | 2                | 2   | 2                |  |
| 2. Консультативный процесс.  | 6            | 6                | 0  | 0                | 4  | 4                | 4           | 4                | 2   | 2                |  |
| 3. Профессиональные и личностные особенности психолога-консультанта.           | 4            | 4                | 0  | 0                | 2  | 2                | 2           | 2                | 2   | 2                |  |
| 4. Психологические особенности клиента.  | 4            | 4                | 0  | 0                | 2  | 2                | 2           | 2                | 2   | 2                |  |
| 5. Основные направления консультативной теории и практики.                     | 8            | 8                | 0  | 0                | 2  | 2                | 2           | 2                | 6   | 6                |  |
| 6. Стили, техники и приемы консультативной работы.                             | 5            | 5                | 0  | 0                | 2  | 2                | 2           | 2                | 3   | 3                |  |
| 7. Проблема эффективности и результативности психологического консультирования | 4            | 4                | 0  | 0                | 2  | 2                | 2           | 2                | 2   | 2                |  |
| Аттестация   | 0            | 0                |  |                  |  |                  |             |                  |   |                  |  |
| КСР  | 1            | 1                |  |                  |  |                  |             | 1                | 1   |                  |  |
| Итого  | 36           | 36               | 0  | 0                | 16   | 16               | 17          | 17               | 19  | 19               |  |

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Психология" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=1047>).

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

##### 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

###### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Психоаналитическое направление в психотерапии и консультировании.
2. Бихевиоральное направление в психотерапии консультировании.
3. Когнитивный подход в консультировании и психотерапии.
4. Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании.
5. Проблема эклектики в психологическом консультировании.

###### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2

1. Клиент-центрированное направление в психотерапии и консультировании.
2. Логотерапия В. Франкла.
3. Экзистенциальное направление в психотерапии и консультировании.
4. Трансактный анализ в психологическом консультировании. Личностно-ориентированная терапия Б.Д. Карвасарского, Г.Л. Исуриной.
5. Понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка.

##### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка     | Критерии оценивания  |
|------------|--|
| зачтено    | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»  |

###### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Что из перечисленного не входит в область психологического консультирования?

- А. Стрессы
- Б. Личностные кризисы
- В. Шизофрения

2. При разработке рекомендаций психолог-консультант не опирается на

- А. Результаты диагностики,
  - Б. Внутреннюю позицию консультанта,
  - В. Процесс работы клиента над собой.
3. Субъектность личности – это, прежде всего

- А. Оригинальность мышления
  - Б. Активная жизненная позиция,
  - В. Ответственность личности.
4. Термин «проблема» означает

А. Сильное эмоциональное напряжение,

Б. Задачу, требующую решения.

В. Серьезный конфликт клиента с кем-либо.

5. Функцией консультирования является

- А. Давание клиенту конкретной инструкции клиенту по коррекции его жизни,
- Б. Взятие ответственности за жизнь клиента и, как следствие, облегчение его жизни.
- В. Создание условий для актуализации и мобилизации психологических ресурсов клиента.

6. Основной целью психолога-консультанта является

- А. исследование проблемы клиента,
- Б. взятие ответственности на себя за эмоциональное состояние и поведение клиента,
- В. создание условий для максимально субъектной позиции клиента

7. Сколько времени должна длиться консультационная беседа?

- А. Неограниченное количество времени,
- Б. Зависит от желания клиента,
- В. от 45 минут до 1,5 часов.

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2**

1.. Психологическое консультирование - это

- А. Интуитивная деятельность
- Б. Психологическая технология
- В. Сфера психологической практики

2. Реакция консультанта, противоречащая поведению клиента, называется

- А. Интерпретацией
- Б. Конфронтацией
- В. Эмпатией

3.. Методологические принципы психологического консультирования – это

- А. Правила, регулирующие поведение психолога – консультанта,
- Б. Базовые положения деятельности консультанта.
- В. Ценностные ориентиры психолога-консультанта.

4..Стратегическая цель консультирования – это

А. Улучшение этого мира,

Б. Исправление всех плохих людей,

В. Создание условий личностного роста человека.

5.. Помощь, которую осуществляет психолог-консультант, это

А. Интуитивная деятельность,

Б. Искусство,

В. Профессиональная деятельность.

6. Главным инструментом работы консультанта является

А. Хорошая теоретическая подготовка психолога,

Б. Техники и приемы,

В. Личность консультанта.

7. Психологическое консультирование это процесс

А. Воздействия, который обеспечивает репродуктивность работы,

Б. Взаимодействия, который обеспечивает продуктивность.В.

8. На первом этапе консультативной беседы психологическому комфорту клиента не способствует

А. Интерпертация проблем клиента

Б. Эмпатическое слушание

В. Использование открытых вопросов и реплик.

9. Эмпатия –

А. Утешение,

Б. Давание советов,

В. Разделение чувств.

10. Лучшим показателем результативности психологического консультирования является

А. Диагностические процедуры,

Б. Улучшение качества жизни клиента,

В. Мнение консультанта.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

| Оценка     | Критерии оценивания  |
|------------|--|
| зачтено    | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»  |

### **5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации**

## Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | плохо   | неудовлетворительно  | удовлетворительно  | хорошо  | очень хорошо   | отлично   | превосходно  |
|--|---|--|--|---|--|---|--|
|  | не зачтено  |  | зачтено  |   |  |   |  |
| <u>Знания</u>  | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки                          | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок                              | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.  | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.   |
| <u>Умения</u>  | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа              | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u>  | Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа                | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки  | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами                                      | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами   | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов   | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов  | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач  |

## Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка  |             | Уровень подготовки   |
|---------|-------------|--|
| зачтено | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше |



|                   |                            |  |
|-------------------|----------------------------|--|
|                   |                            | предусмотренного программой  |
|                   | <b>отлично</b>             | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».  |
|                   | <b>очень хорошо</b>        | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»  |
|                   | <b>хорошо</b>              | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».   |
|                   | <b>удовлетворительно</b>   | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| <b>не зачтено</b> | <b>неудовлетворительно</b> | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».   |
|                   | <b>плохо</b>               | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»  |

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Зачёт

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

| Оценка     | Критерии оценивания  |
|------------|--|
| зачтено    | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»  |

#### Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1 (Способен осуществлять психологическую поддержку, консультирование и терапевтическое сопровождение лиц, нуждающихся в психологической помощи)

1. Психологическое консультирование, определение понятия.
2. История психологического консультирования.
3. Методологические принципы психологического консультирования.
4. Функции психологического консультирования.
5. Информирование как функция психологического консультирования
6. Психологические условия изменения личности.
7. Характеристики терапевтических отношений.

8. Механизмы включения защитного поведения клиента.
9. Этические нормы в деятельности психолога-консультанта.
10. Возможные результаты психологического консультирования.
11. Психологическое консультирование и психотерапия, сравнительная характеристика видов психологической помощи.
12. Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании, основные положения.
13. Проблема эклектики в психологическом консультировании.
14. Клиент-центрированное направление в психотерапии и консультировании.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-3.2 (Способность и готовность осуществлять качественную рефлексию профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта)**

1. Цели психологического консультирования.
2. Особенности психодиагностики в психологическом консультировании.
3. Эмоциональная поддержка клиента.
4. Принятие как основной механизм психологических изменений. Функции принятия.
5. Структура консультативного процесса.
6. Консультативная беседа, этапы, цели этапов.
7. Личность консультанта как основной инструмент оказания психологической помощи.
8. Субъект-объектное воздействие и субъект-субъектные взаимодействия, сравнительная характеристика типов общения.
9. Триада К. Роджерса: конгруэнтность, эмпатия, принятие. Их значение в психологическом консультировании.
10. Внутренняя мотивация клиента как важнейшее условие позитивных психологических изменений.
11. Психоаналитическое направление в психотерапии и консультировании, основные положения.
12. Бихевиоральное направление в психотерапии консультировании, основные положения.
13. Когнитивный подход в консультировании и психотерапии, основные положения.
14. Логотерапия В. Франкла.
15. Экзистенциальное направление в психотерапии и консультировании, основные положения.
16. Трансактный анализ в психологическом консультировании, основные положения.
17. Групповая и индивидуальные формы психологического консультирования (сравнительная характеристика).
18. Основные техники и приемы психологического консультирования.
19. Личностно-ориентированная терапия Карвасарского, Г.Л. Исуриной, основные положения.
20. Понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка, основные положения.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Немов Р. С. Психологическое консультирование : учебник / Р. С. Немов. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 440 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02549-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=843630&idb=0>.
2. Соколова Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум / Е. Т. Соколова. - 5-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 359 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05416-3. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?>

Action=FindDocs&ids=845080&idb=0.

#### Дополнительная литература:

1. Шапошников В. А. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 147 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09449-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840190&idb=0>.
2. Решетников М. М. Психологическое консультирование. Случаи из практики : практическое пособие / М. М. Решетников. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 97 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-05664-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=844945&idb=0>.

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях <https://moos.unn.ru/course/view.php?id=256>
2. Личность в экстремальных ситуациях. Психология кризисных состояний личности <https://free.rosdistant.ru/courseinfo.php?id=6567>
3. Психология межгрупповых отношений <https://openedu.ru/course/hse/PSYGROUP/>
4. Психология сознания <https://openedu.ru/course/spbu/PSYCON/>
5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА <https://free.rosdistant.ru/courseinfo.php?id=6586>
6. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
7. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
8. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Соколовская Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: .

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.