

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Владимирской области
«Владимирский базовый медицинский колледж»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУВО

«Владимирский базовый
медицинский колледж»


И. М. Морозова

(приказ №105-ОД от «01» сентября 2022 года)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06. Психология общения

по специальности среднего профессионального образования

31.02.06. Стоматология профилактическая

2022 год

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Владимирской области
«Владимирский базовый медицинский колледж»**

«СОГЛАСОВАНО»

с работодателем:
главный врач ГБУЗ ВО
«Областная стоматологическая поликлиника»
_____ Нелюбина Е.А.
от «30» августа 2022 года

«СОГЛАСОВАНО»

ЦМК ОГСЭ
протокол № 1
от «26» августа 2022 года
Председатель ЦМК

/Кондакова Е.А.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 года

Разработчик: Кудакينا Т.К., преподаватель

Рецензенты:

Внутренний рецензент: Тимофеева О.А., к.п.н., методист.

_____ (подпись)

Тимофеева О.А.
(расшифровка подписи)

«29» августа 2022 года

Внешний рецензент: Гурская С.Е., Президент Ассоциации средних медицинских работников Владимирской области.

_____ (подпись)

Гурская С.Е.
(расшифровка подписи)

«29» августа 2022 года

Владимир, 2022 год

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.06 Психология общения
по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая,
разработанную Кудakiной Т.К., Тимофеевой О.А., к.п.н.,
преподавателями ГБПОУ ВО «Владимирский базовый медицинский колледж»

Представленная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Психология общения разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 502 от 12.05.2014.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, составлена на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию в соответствии с приказом департамента образования Владимирской области от 13.12.2010 №1096.

В программе сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины. Все разделы рабочей программы направлены на приобретение знаний и умений. Содержание учебной дисциплины раскрывается в четкой логической последовательности.

Структура рабочей программы включает паспорт программы учебной дисциплины, структуру, содержание учебной дисциплины, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения данной дисциплины.

Объем учебных часов дисциплины соответствует рабочему учебному плану по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Федеральный компонент представлен в полном объеме.

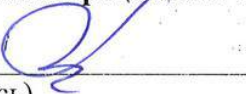
С целью развития интереса студентов к учебно-исследовательской работе предусматривается использование различных видов самостоятельной внеаудиторной работы. Количество часов самостоятельной работы соответствует рабочему учебному плану.

Разработанные формы и методы контроля текущей успеваемости направлены на оценку результатов обучения. Итоговый контроль освоения знаний и умений осуществляется в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает современные источники за последние 5 лет.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело, может быть рекомендована для использования при реализации программы подготовки специалистов среднего звена.

Внутренний рецензент: Тимофеева О.А., к.п.н., методист.


(подпись) _____ Тимофеева О.А.
(расшифровка подписи)

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.06 Психология общения
по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая,
разработанную Кудakiной Т.К., Тимофеевой О.А., к.п.н.,
преподавателями ГБПОУ ВО «Владимирский базовый медицинский колледж»

Представленная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Психология общения разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 502 от 12.05.2014.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, составлена на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию в соответствии с приказом департамента образования Владимирской области от 13.12.2010 №1096.

В программе сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины. Все разделы рабочей программы направлены на приобретение знаний и умений. Содержание учебной дисциплины раскрывается в четкой логической последовательности.

Структура рабочей программы включает паспорт программы учебной дисциплины, структуру, содержание учебной дисциплины, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения данной дисциплины.

Объем учебных часов дисциплины соответствует рабочему учебному плану по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Федеральный компонент представлен в полном объеме.



С целью развития интереса студентов к учебно-исследовательской работе предусматривается использование различных видов самостоятельной внеаудиторной работы. Количество часов самостоятельной работы соответствует рабочему учебному плану.

Разработанные формы и методы контроля текущей успеваемости направлены на оценку результатов обучения. Итоговый контроль освоения знаний и умений осуществляется в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает современные источники за последние 5 лет.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело, может быть рекомендована для использования при реализации программы подготовки специалистов среднего звена.

Внешний рецензент: Гурская С.Е., Президент Ассоциации средних медицинских работников Владимирской области.

  Гурская С.Е.
(подпись) (расшифровка подписи)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 Психология общения

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 06. Психология общения является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.06. Психология общения является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;
- регулировать и разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов
- понятие и типология конфликта;
- функция и динамика конфликтов;
- понятие «внутриличностный конфликт»;
- стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Освоение учебной дисциплины требует сформированности следующих ОК и ПК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый профессиональный интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для профессионального и личностного развития с целью эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных) и результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ПК 3.2. Консультировать работников школьно-дошкольных, образовательных организаций и семью по вопросам профилактики основных стоматологических заболеваний.

ПК 3.4. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 93 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 62 часов;
самостоятельной работы обучающегося 31 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06. Психология общения

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
– Освоение теоретического материала	2
– Выполнение заданий в рабочей тетради: решение ситуационных задач, контрольных заданий в тестовой форме.	10
– Подготовка доклада на тему: «Ассертивность. Ассертивное общение в профессиональной деятельности медицинского работника»	4
– Создание творческого проекта по теме: «Способы организации коммуникативной деятельности среднего медицинского работника»	4
Итоговая аттестация по текущей успеваемости.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06. Психология общения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторной работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. Теоретические основы психологии общения.		16	
Тема 1.1. Понятие об общении.	Содержание учебного материала.	2	2
	1. Понятие общения.		
	2. Функции и структура общения.		
	3. Коммуникативная компетентность. Стратегии, тактики общения.		
	4. Общение и личность.		
	5. Общение и деятельность.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Влияние общения на профессиональную деятельность медицинского работника. 2. Организация общения в профессиональной деятельности. 3. Влияние индивидуальных различий на особенности коммуникации в группе.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Анализ литературы по теме. 2. Выполнение тестовых заданий по теме. 3. Выполнение заданий в рабочей тетради: решение ситуационных задач, контрольных заданий в тестовой форме. 4. Составление словаря терминов.	2	
Тема 1.2. Особенности коммуникативной стороны общения	Содержание учебного материала.	2	2
	1. Виды и уровни общения.		
	2. Вербальные и невербальные средства общения		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Организация переговоров 2. Развитие уверенного поведения на переговорах. 3. Работа с техниками ассертивного общения: защита своих прав, просьба, отказ. 4. Содержание и способы общения людей с помощью невербальных средств.	4	
	Контрольные работы	-	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ литературы по теме. 2. Выполнение тестовых заданий по теме. 3. Выполнение заданий в рабочей тетради: решение ситуационных задач, контрольных заданий в тестовой форме. 4. Подготовка реферата на тему: «Ассертивность. Ассертивное общение в профессиональной деятельности медицинского работника», «Психологические аспекты эффективного общения», «Характеристика проблем общения», «Базовые психологические установки общения», «Уровни общения в современных условиях в ЛПУ», «Особенности коммуникации пациентов различных отделений», «Гендерные особенности межличностного общения в ЛПУ», «Проблема общения в психологии», «Общение как средство повышения эффективности межличностных отношений при решении задач». 5. Составление словаря терминов. 	2	
Раздел II. Прикладные аспекты психологии общения.		14	
Тема 2.1. Межличностное взаимодействие в общении.	Содержание учебного материала.		3
	1. Общение как межличностное взаимодействие: роли и ролевые ожидания.	2	
	2. Механизмы восприятия и взаимопонимания в общении.		
	3. Зоны общения.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление индивидуальных особенностей восприятия человеком других людей. 2. Развитие навыков саморегуляции. 3. Формирование эффективного общения. Применение техник и приёмов межличностного общения в профессиональной деятельности среднего медицинского работника. 4. Коммуникативные позиции и роли. 	4		
Контрольные работы	-		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ литературы по теме. 2. Решение ситуационных задач. 3. Выполнение заданий в рабочей тетради: решение ситуационных задач, контрольных заданий в тестовой форме. 4. Составление словаря терминов. 	2	
Тема 2.2. Приёмы	Содержание учебного материала		
	1. Техники и приёмы общения, правила слушания, ведения беседы.	2	4

эффективного общения	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Формирование навыка установления контакта. 2. Формирование навыка социального взаимодействия. 3. Установление обратной связи в общении. 4. Применение эмпатического слушания. Правило «Я – высказываний». 5. Самооценка практических навыков общения.	6	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Анализ литературы по теме. 2. Выполнение тестовых заданий по теме. 3. Создание творческого проекта по теме: «Способы организации коммуникативной деятельности среднего медицинского работника». 4. Составление словаря терминов.	2	
Раздел III. Конфликты и способы их предупреждения и разрешения.		40	
Тема 3.1. Понятие и типология конфликта	Содержание учебного материала.		
	1. Понятие конфликта.		
	2. Основные виды, классификация конфликтов.	2	1
	3. Теории возникновения конфликтов.		
	4. Причины возникновения конфликтов.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Изучение типологии конфликта, классификации конфликтов. 2. Обсуждение основных причин возникновения конфликтов. 3. Изучение влияния «роли» (Родитель – Взрослый – Дитя) на формирование и развитие личности, на взаимодействие с другими людьми. 4. Знакомство с техникой амортизации («психологическое айкидо»).	4	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Анализ литературы по теме. 2. Выполнение тестовых заданий по теме. 3. Психологическое самоисследование (Тест «ТРИ «Я»» определение преобладающего типа реагирования). 4. Составление словаря терминов.	2		
	Содержание учебного материала.	2	2

Тема 3.2. Функции и динамика конфликтов	1.	Функции конфликта.		
	2.	Периоды и этапы развития конфликта.		
	3.	Динамика различных видов конфликтов.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Изучение этапов развития конфликта. 2. Динамики различных видов конфликтов.		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Анализ литературы по теме. 2. Выполнение тестовых заданий по теме. 3. Решение ситуационных задач. 4. Психологическое самоисследование (анкета «Конфликтная ли вы личность?»). 5. Составление словаря терминов.		2	
Тема 3.3. Внутриличностный конфликт	Содержание учебного материала.			
	1.	Внутриличностные конфликты.	2	3
	2.	Экзистенциальные кризисные ситуации.		
	3.	Конструктивные способы преодоления личностных конфликтов и кризисов.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Изучение основных психологических концепций внутриличностных конфликтов. 2. Обсуждение вопросов связанных с возможностью конструктивного преодоления личностных кризисов. 3. Знакомство с понятиями “самооценка адекватная”, “неадекватная”. Связь самооценки с возникновением конфликтов внешних и внутренних.		4	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Анализ литературы по теме. 2. Выполнение тестовых заданий по теме. 3. Решение ситуационных задач. 4. Подготовка реферата по темам: «Теории внутриличностного конфликта», «Внутриличностный конфликт и защитные механизмы», «Внутриличностный конфликт: понятие, характеристики, виды», «Характеристика внутриличностного конфликта», «Внутренние и внешние причины внутриличностного конфликта»,		2		

	«Внутренние причины возникновения внутриличностных конфликтов», «Внешние причины возникновения внутриличностных конфликтов», «Последствия внутриличностного конфликта», «Психологические условия разрешения внутриличностных конфликтов», «Классификация внутриличностных конфликтов по К. Левину» 5. Психологическое самоисследование (тест «Методика полярных профилей».) 6. Составление словаря терминов.		
Тема 3.4. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях	Содержание учебного материала		3
	1. Стратегии поведения в конфликте.	4	
	2. Основы переговорного процесса при межличностном конфликте.		
	3. Условия и факторы конструктивного разрешения конфликтов.		
	4. Основы бесконфликтного общения		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Изучение стратегий поведения в конфликте. 2. Изучение различных стилей разрешения конфликтов. 3. Самопонимание путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте. 4. Изучение условий конструктивного разрешения конфликтов, способов конструктивного поведения в конфликте, методов управления конфликтом. 5. Обсуждение возможности бесконфликтного общения. 6. Усвоение правил разрешения конфликтов, развитие умений анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.	8	
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Анализ литературы по теме. 2. Выполнение тестовых заданий по теме. 3. Психологическое самоисследование (тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»; Самооценка конфликтности; Оценка стратегий поведения в конфликте по методике Дж. Г. Скотт) 4. Составление словаря терминов.	4		
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06. Психология общения

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Психология»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Психология общения».

Технические средства обучения:

- Мультимедийный проектор, ноутбук

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Психология для медицинских специальностей/Н.Н. Петрова.- 2-е изд.,- М.: Издательский центр Академия, 2015.-320с.

2. Психология. Руководство к практическим занятиям/М.Е. Остренкова.- М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 160 с.

Дополнительная литература

1. Психология: учебник / И.В. Островская. - 2-е изд., испр. 2013. - 480 с.: ил.

2. Психология : учебник / М. А. Лукацкий, М. Е. Остренкова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 664 с. : ил. - (Серия "Психологический компендиум врача").

3. Клиническая психология: учебник. Сидоров П.И., Парняков А.В. 3-е изд., испр. и доп. 2010. - 880 с.: ил.

1. Вопросы психологии. Издательство НИИТ МГАФК.

2. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Курс «Психология общения».

Форма доступа:

3. <http://www.psy.msu.ru/about/lab/semantec.html>.

4. <http://www.avpu.ru/proect/sbornik2004/161.htm>.

5. http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1995/952/952031.htm.

6. http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/l_det_p.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06. Психология общения

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий: выполнение контрольных заданий в тестовой форме, индивидуальных заданий в рабочей тетради, защита творческих докладов, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности	- анализ решения учебных заданий проблемного характера - наблюдение и оценка действий в ролевой игре.
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения	- анализ решения учебных заданий проблемного характера - наблюдение за выступлением студентов перед аудиторией с последующим анализом и оценкой.
- регулировать и разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности	- анализ решения учебных заданий проблемного характера - наблюдение и оценка действий в ролевой игре.
Знания:	
- взаимосвязь общения и деятельности	- оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. - контроль в форме индивидуального опроса; - выполнение заданий в тестовой форме.
- цели, функции, виды и уровни общения	- оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. - контроль в форме индивидуального опроса; - выполнение заданий в тестовой форме.
- роли и ролевые ожидания в общении	- анализ решения учебных заданий проблемного характера; - контроль с применением компьютерных технологий.
- виды социальных взаимодействий	- контроль с применением компьютерных технологий. - выполнение заданий в тестовой форме.
- механизмы взаимопонимания в общении	- оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. - контроль в форме индивидуального опроса; - выполнение заданий в тестовой форме.
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения	- контроль с применением компьютерных технологий; - выполнение заданий в тестовой форме.
- этические принципы общения	- оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

	<ul style="list-style-type: none"> – контроль в форме индивидуального опроса; выполнение заданий в тестовой форме.
<ul style="list-style-type: none"> - источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов 	<ul style="list-style-type: none"> –наблюдение и оценка действий в ролевой игре; –анализ решения учебных заданий проблемного характера.
<ul style="list-style-type: none"> - понятие и типология конфликта 	<ul style="list-style-type: none"> –оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. –контроль в форме индивидуального опроса; выполнение заданий в тестовой форме.
<ul style="list-style-type: none"> - функция и динамика конфликтов 	<ul style="list-style-type: none"> –анализ решения учебных заданий проблемного характера; –наблюдение и оценка действий в ролевой игре; –выполнение заданий в тестовой форме.
<ul style="list-style-type: none"> - понятие «внутриличностный конфликт»; 	<ul style="list-style-type: none"> –оценка аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. –контроль в форме индивидуального опроса; выполнение заданий в тестовой форме.
<ul style="list-style-type: none"> - стратегии поведения в конфликтных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> –наблюдение и оценка действий про ролевой игры; –анализ решения учебных заданий проблемного характера.