



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА

УДК 378:377

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14655816>

Інтеграція компетентності самопіклування в освітні програми підготовки соціальних працівників: шлях до професійної стійкості

Столярик Ольга Юріївна

докторка філософії із соціальної роботи, доцентка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, Львівський національний університет імені Івана Франка, вул. Університетська, 1, Львів, 79000, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-1105-2861>

Семигіна Тетяна Валеріївна

докторка політичних наук, професорка, професорка кафедри психології та соціальної роботи, Академія праці, соціальних відносин та туризму, Кільцева дорога, 3-А, Київ, 03187, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-5677-1785>

Прийнято: 27.11.2024 | Опубліковано: 10.01.2025

***Анотація.** Компетентність самопіклування — це здатність піклуватися про своє фізичне, психічне та емоційне здоров'я через розпізнавання потреб і застосування відповідних стратегій для збереження добробуту. У статті розглядається значення компетентності самопіклування у професійній підготовці соціальних працівників, особливо в умовах сучасних викликів, таких*



як війна та кризові ситуації. Відзначається, що у соціальній роботі вона є важливою для стійкості фахівця, запобігання професійному вигоранню та забезпечення тривалої ефективної діяльності в умовах емоційних навантажень. У деяких країнах здатність до самопіклування представлена у професійних стандартах та стандартах освіти як специфічна професійна компетентність у соціальній роботі.

У статті дискутується роль компетентності самопіклування у запобіганні професійному вигоранню, вторинній травматизації та забезпеченні професійної стійкості, а також розвитку професійної ідентичності у майбутніх соціальних працівників. Обґрунтовано необхідність інтеграції самопіклування в освітні програми бакалаврського та магістерського рівнів. У бакалаврських програмах варто зосередитися на базових аспектах самопіклування як елементі професійної стійкості, використовуючи травмо-інформований підхід. Студенти мають освоїти практики управління стресом, часом та відпочинком. Магістерські програми мають акцентувати на самопіклуванні в контексті лідерства та організаційної культури, із фокусом на створення програм самопіклування на робочому місці, запобігання вигоранню серед співробітників, формування підтримувального середовища та розробку політики підтримки персоналу.

Також окреслено практичні рекомендації для оновлення навчальних планів, підготовки викладачів, розгортання практичного навчання та оцінювання.

Ключові слова: професійна підготовка, соціальна робота, освітні програми, професійна стійкість, компетентності соціальних працівників.



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Integration of Self-Care Competence into Social Work Educational Programs: A Path to Professional Resilience

Stolyaryk Olha

PhD in Social Work, Associate Professor, Department of Social Pedagogy and Social Work, Ivan Franko National University of Lviv, Universytetska Street, 1, Lviv, 79000, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-1105-2861>

Semigina Tetyana

Doctor of Political Sciences, Professor, Department of Psychology and Social Work, Academy of Labour, Social Relations and Tourism, Kiltseva Road, 3-A, Kyiv, 03187, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-5677-1785>

Abstract. *Self-care competence refers to the ability to take care of one's physical, mental, and emotional health by recognizing needs and applying appropriate strategies to maintain well-being. This article discusses the importance of self-care competence in the professional preparation of social workers, especially in the context of contemporary challenges such as war and crises. It is emphasized that in social work, self-care competence is crucial for the resilience of practitioners, preventing burnout, and ensuring long-term effective performance under emotional stress. In some countries, self-care ability is represented in professional standards and educational frameworks as a specific professional competency in social work.*

The article also discusses the role of self-care competence in preventing burnout, secondary traumatization, and ensuring professional resilience, as well as in the development of professional identity in future social workers. The need for integrating self-care into bachelor's and master's level educational programs is justified. Bachelor's programs should focus on the basic aspects of self-care as part



of professional resilience, using a trauma-informed approach. Students should master practices for managing stress, time, rest, and physical health. Master's programs should focus on self-care in the context of leadership and organizational culture, with an emphasis on developing workplace self-care programs, preventing burnout among employees, creating supportive environments, and developing staff support policies.

Practical recommendations for updating curricula, preparing instructors, and implementing practical training and assessments are also outlined.

Keywords: *professional training, social work, educational programs, professional resilience, social workers' competencies.*

Вступ. Війна поставила соціальну роботу перед новими викликами: необхідність працювати з людьми, які пережили гострий травматичний досвід, бути в постійному контакті з проявами колективної та індивідуальної травми, а також здійснювати професійну діяльність в умовах нестабільності, високого емоційного напруження та невизначеності. В умовах війни та повоєнного відновлення соціальні працівники стикаються з унікальними ситуаціями, їхня діяльність включає підтримку осіб, які зазнали фізичних, психологічних та соціальних травм [1; 2].

У цей складний період соціальні працівники виконують надзвичайно важливу роль: вони підтримують переселенців, ветеранів, людей, що зазнали травм війни, родини загиблих, а також займаються відновленням громад. Така діяльність вимагає від фахівців не лише професіоналізму, але й високого рівня емоційної стійкості, здатності витримувати кризи та працювати в умовах постійної напруги. Водночас самі соціальні працівники часто опиняються під ризиком емоційного виснаження, вторинної травматизації або професійного вигорання [3; 4].



У цих умовах здатність піклуватися про власне соціальне та ментальне здоров'я стає не лише важливою, а й життєво необхідною компетентністю, яку необхідно особливо акцентувати в системі професійної освіти соціальних працівників. Без здатності до самопіклування фахівці піддаються небезпеці професійного вигорання, вторинної травматизації та навіть психосоматичних розладів.

Компетентність самопіклування (англ. – self-care) можна визначити як сукупність знань, умінь та навичок, а також цінностей та поглядів, що дозволяють особі ефективно піклуватися про своє фізичне, психічне та емоційне здоров'я. Вона включає здатність виявляти власні потреби у догляді за собою, застосовувати відповідні стратегії для збереження добробуту та відновлення ресурсів у разі стресу чи емоційного виснаження. У контексті соціальної роботи ця компетентність є ключовою для забезпечення стійкості професіонала в умовах високих емоційних навантажень та підтримки ефективної діяльності в тривалий період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність формування компетентностей піклування про себе у соціальних працівників значно зросла в умовах виконання професійної діяльності під час пандемії COVID-19: соціальні працівники були вимушені працювати у складному екосоціальному контексті, який виявився травматичним для клієнтів та самих професіоналів, а також встановив нові вимоги до професії та особистості соціального працівника, зокрема щодо вміння приймати рішення з врахуванням безпеки клієнтів та особистої безпеки (Maddock, McGuigan & McCusker, 2024 [5]; Wang & Zhang, 2024 [6]). Дослідження американських науковиць К. Каару, К. Маккінлі та Л. Баркс (Каару, McKinley & Barks, 2024)[7] демонструють, що соціальні працівники справляються з системними стресовими факторами у своїй професійній діяльності, застосовуючи стратегії самопіклування, особливо в



умовах недостатньої інституційної підтримки.

Самопіклування вважається важливою професійною компетентністю в практиці соціальної роботи (NASW, 2008) [8]. Соціальні працівники, як представники допомагаючих професій, часто стикаються з професійним стресом, нестачею ресурсів для підтримки власного добробуту, професійним вигоранням, емоційним виснаженням через надмірну емпатію, а також вторинною травматизацією через співчуття до клієнтів. Зважаючи на це, соціальні працівники повинні знаходити час для застосування стратегій і методів самопіклування, що сприяють їх фізичному, емоційному та психологічному добробуту.

Освітні програми підготовки соціальних працівників у багатьох країнах світу дедалі частіше включають питання професійного самопіклування у зміст навчальних планів та практичної підготовки. Наприклад, у США та Канаді стандарти освіти у сфері соціальної роботи містять компетентність самопіклування (Macy et al., 2024 [9]; Morgenshtern & Schmid, 2022 [10]; Riegel et al., 2021 [11]).

Водночас в Україні включення цієї компетентності в освітні програми лише починає формуватися: стандарти освіти бакалаврського та магістерського рівнів передбачають розвиток ключових компетентностей, таких як критичне мислення, управління стресом та етика професійної діяльності, однак компетентність самопіклування зазвичай розглядається як побічний аспект цих знань, умінь та навичок, а не як окремий компонент (Сидорук, 2020 [12]; Чернета, 2021[13]).

Наразі врахування аспектів самопіклування у програмах підготовки соціальних працівників допоможе підвищити їх здатність до професійного виконання обов'язків, зменшуючи ризики вигорання і підвищуючи ефективність соціальних послуг для клієнтів.



Невирішені раніше частин загальної проблеми. Одним з основних викликів для вітчизняної системи професійної підготовки соціальних працівників можна вважати відсутність чітких методик і навчальних матеріалів, які б орієнтували викладачів на розробку курсів чи модулів, присвячених самопіклуванню. Наявні освітні програми фокусуються переважно на теоретичних та методологічних аспектах професії, тоді як питання особистого добробуту студентів та їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності у стресових умовах залишаються поза увагою. Це актуалізує потребу в обґрунтуванні доцільності включення компетентності самопіклування до переліку тих фахових компетентностей, які формуються під час здобуття вищої освіти, та визначення кроків, які мають зробити задля цього освітні програми із соціальної роботи. Саме на розв'язання цієї проблеми й спрямована наша робота, зосереджена на тому, як розвивати здатність майбутніх соціальних працівників до піклування про себе.

Цілі статті. Мета цього дослідження полягає в тому, щоб на основі системного аналізу закордонної наукової літератури схарактеризувати підходи до інтеграції компетентності самопіклування в освітні програми підготовки майбутніх соціальних працівників, що сприятиме зміцненню професійної стійкості, запобіганню емоційному виснаженню, вторинній травматизації та професійному вигоранню майбутніх фахівців.

Результати дослідження. В умовах ескалації збройних конфліктів, кліматичних змін, пандемій, соціальна робота стикається з необхідністю діяльності в умовах складних соціальних контекстів, які підвищують вимоги до стійкості та практичних вмінь та навичок фахівців на місцях. Ця ситуація вимагає критичного реагування з боку професійної освіти з соціальної роботи: освітні програми повинні забезпечувати підготовку у майбутніх фахівців компетентностей, які допоможуть їм виконувати свої професійні функції в



умовах кризи та посткризового відновлення.

Освіта з соціальної роботи, на думку Е. Гріс-Овінс та Дж. Міллера (Grise-Owens & Miller, 2021 [14]), несе ключову відповідальність у зверненні уваги на добробут майбутніх соціальних працівників, навчання їх спостереженню за власним самопочуттям та навикам самопіклування за власним соціальним та ментальним здоров'ям. Освітні програми з соціальної роботи повинні інтегрувати навчання самопіклуванню як професійну компетентність соціальних працівників, які працюватимуть в умовах війни та повоєнного відновлення. Дослідники навіть висувають пропозиції Раді з освіти соціальної роботи (США), яка встановлює стандарти для програм соціальної роботи та, відповідно, самої професії, включити самопіклування в стандарти акредитації загальних та ключових компетентностей, необхідних для ефективного виконання місії соціальної роботи. Ці ж автори в іншій своїй роботі [15] наголошують на розумінні самопіклування як невід'ємного елементу етичної професійної практики і як ознаку стійкої професії.

Як зауважують дослідниці М. Л. Люїс та Д. М. Кінг (Lewis & King, 2019) [16], робота з індивідами та громадами, які зазнали травм, схарактеризована як іманентна особливість соціальної роботи, і тому майбутні соціальні працівники можуть переживати різноманітні інтенсивні емоції. Інтеграція навичок, методів і стратегій самопіклування в освіту та щоденну практику соціальної роботи стає важливим превентивним заходом у запобіганні професійній деформації, професійному вигоранню, вторинній травматизації, емоційному збіднінню фахівців з соціальної роботи. Включення програм розвитку навичок самопіклування в освітню програму з соціальної роботи розширює можливості для трансформаційного навчання здобувачів вищої освіти та допомагає зміцнити їх професійну соціалізацію.

Інші дослідники (Newell & Nelson-Gardell, 2014) [17] рекомендують



включити професійне самопіклування мікро- та і макрокурси освітніх програм з соціальної роботи, а також звертають увагу на те, що здобувачі вищої освіти є особливо вразливими до умов професійної діяльності, зокрема під час проходження навчальної практики, стажування чи у процесі дуальної освіти, через брак досвіду та несформовану професійну ідентичність.

Згідно із дослідженням Дж. Демарчіс, Л. Фрідман, К. Е. Гарх, (DeMarchis et al., 2022) [18] значна частина соціальних працівників зазнає травм як безпосередньо, так і опосередковано під час здобуття освіти та під час професійної практики. Вони зазначають, що соціальні працівники, які займаються самоопікуванням на ранніх етапах своєї кар'єри, зокрема під час навчання в університеті, виявляють вищі рівні стійкості до роботи в кризових умовах. Включення курсів із самопіклування в освітні програми з соціальної роботи, на їх думку, може зменшити плинність кадрів та професійне вигорання в довгостроковій перспективі, що, в свою чергу, підвищить якість надання соціальних послуг клієнтам. Освітні програми бакалавра та магістра з соціальної роботи несуть етичну відповідальність за інтеграцію самопіклування як професійної компетентності на мікро- та макрорівнях практики, що допоможе не лише зберегти добробут майбутніх соціальних працівників, а й підвищити ефективність соціальної роботи.

Для інтеграції цієї компетентності в бакалаврські та магістерські освітні програми необхідно розробити стратегії, які включатимуть *оновлення змісту навчальних планів, практичної підготовки та оцінювання результатів навчання*. Насамперед важливо виразно визначити, що таке самопіклування у контексті соціальної роботи, оскільки це не тільки набір умінь та навичок, а й рефлексивне усвідомлення потреб у підтримці власного добробуту як частини професійної етики. Тому освітні програми мають включати теоретичні концептуальні основи самопіклування, що спираються на теорії стресу,



адаптації, травми, емоційної регуляції та психосоціального благополуччя. Наприклад, у освітніх програмах для бакалаврів доцільно зосередитися на базових принципах і практичних аспектах самопіклування – необхідно висвітлити поняття крізь призму елементу професійної стійкості. Також доцільним буде використання травмо-інформованого підходу [19] у професійній підготовці майбутніх фахівців із соціальної роботи.

Студенти мають розуміти значення регулярного відпочинку, фізичної активності, управління часом та стресом. У цьому їм можуть допомогти практичні заняття, які можуть включати вправи з медитації, дихальних технік, а також обговорення реальних сценаріїв, коли навички самопіклування допомагають соціальному працівнику підтримувати ефективність. Доцільним тут буде впровадження інтерактивних форм навчання, таких як тренінги, рольові ігри чи групові обговорення, де студенти навчаються ідентифікувати фактори стресу та обирати адекватні стратегії їх подолання.

У магістерських програмах, де основний акцент робиться на розвиток лідерських і управлінських компетентностей, самопіклування варто розглядати у контексті організаційної культури та управління персоналом. Наприклад, окремі навчальні дисципліни можуть включати теми розвитку програм самопіклування на робочому місці, формування підтримувального середовища та запобігання професійному вигорянню серед співробітників, а практичні заняття можуть бути зосереджені на розробці кадрових політик самопіклування в організаціях, створенні планів підтримки персоналу чи оцінці ризиків вигоряння.

Особливу увагу слід приділити використанню *технологій для підтримки самопіклування*. Наприклад, у частині самостійної роботи окремих навчальних дисциплін можна навчати студентів використовувати мобільні додатки для моніторингу емоційного стану, планування часу або виконання медитативних



практик. Такі технології можуть бути представлені як інструменти для особистого використання або як засіб для роботи з потенційними клієнтами чи управління персоналом.

При плануванні розвитку у майбутніх соціальних працівників компетентності самопіклування слід врахувати ідеї позитивної психології [20] та підхід, орієнтований на сильні сторони [21], які акцентують увагу на ресурсах особистості, її потенціалі та можливостях для подолання викликів. Ці підходи сприяють формуванню у здобувачів освіти навичок емоційної стійкості, саморефлексії та усвідомленого ставлення до власного добробуту, що є основою для збереження їхньої професійної працездатності та ефективності у стресових умовах.

Важливим аспектом вважаємо залучення викладачів, які самі виступають носіями практик самопіклування: викладачі можуть та мають подавати приклад студентам, демонструючи значення самопіклування у їхньому власному житті та кар'єрі. Крім того, заклади вищої освіти можуть проводити тренінги професійного самовдосконалення для викладачів кафедр соціальної роботи, щоб підвищити їхню обізнаність про важливість самопіклування і способи його інтеграції у освітній процес майбутніх фахівців допомагаючих професій.

Практична підготовка студентів – ще один важливий компонент професійної соціалізації, тому можна впровадити обов'язкові завдання, пов'язані із самопіклуванням, наприклад, ведення щоденника самопіклування, оцінка власного рівня стресу чи участь у групових підтримуючих сесіях. Під час практики у соціальних службах студенти можуть аналізувати, як організація підтримує працівників і розробляти власні рекомендації. Також можна використовувати *стратегії супервізії та наставництва* шляхом створення умов для обговорення професійних викликів у безпечному середовищі. До прикладу, можна організувати групи самопідтримки з числа



студентів та із залученням практиків з соціальної роботи, які можуть на регулярній основі проводити зустрічі-обговорення етичних дилем у професійній практиці із рефлексним обговоренням можливих стратегій їх вирішення. Окрім того, професіонали на місцях можуть витупати у ролі менторів чи наставників для студентів освітніх програм із соціальної роботи, передаючи їм досвід та знання щодо вирішення складних професійних задач. Інтеграція самопіклування у освітні програми потребує тісної співпраці зі стейкхолдерами: соціальні служби, громадські організації та міжнародні інституції можуть надати експертні знання, ресурси чи можливості для стажування студентів, які забезпечать практичну орієнтацію навчання та допоможуть студентам отримати досвід у використанні стратегій самопіклування у реальних умовах польової практики.

Слід також звернути увагу на *оцінювання компетентності самопіклування*. Викладачі можуть використовувати анкети, тестування чи самооцінку для визначення рівня обізнаності студентів про стратегії самопіклування або ж проводити портфоліо-оцінювання, де здобувачі вищої освіти документують свої досягнення у застосуванні практик самопіклування впродовж усього курсу навчання. При оцінюванні компетентності самопіклування, акцент можна зробити на оцінці готовності студентів впроваджувати ці практики у своїй майбутній професійній діяльності, наприклад, шляхом розробки реальних проєктів для організацій, де вони проходять навчальну практику чи планують працювати у майбутньому.

Інтеграція самопіклування у бакалаврські та магістерські програми з соціальної роботи має бути системною і довгостроковою, яка включає не лише зміни у змісті навчальних планів, а й створення підтримувального середовища у самих закладах вищої освіти, яке сприятиме розвитку цієї компетентності як у здобувачів освіти, так і викладачів.



Висновки. Зважаючи на сучасні виклики, що постають перед фахівцями соціальної роботи в Україні, формування компетентностей самопіклування повинно бути невіддільною частиною освітніх програм для підготовки соціальних працівників. Інтеграція компетентності самопіклування у бакалаврські та магістерські програми з соціальної роботи є тим завданням, яке сприятиме підготовці фахівців до роботи у складних умовах та забезпечить їхній добробут. Це потребує системного підходу, який охоплює оновлення навчальних планів, впровадження нових методик, підготовку викладачів та розвиток партнерств із соціальними установами.

Напрямами подальших досліджень може бути специфіка професійної підготовки соціальних працівників до впровадження стратегій самопіклування, особливо в умовах кризових ситуацій і війни. Доцільно вивчити ефективність різних освітніх підходів і методик, спрямованих на формування цієї компетентності, а також вплив навчання самопіклуванню на професійну стійкість і якість надання соціальних послуг. Окрему увагу варто приділити дослідженню культурних та регіональних особливостей у підходах до самопіклування, а також можливостям міжнародної співпраці у розробці інноваційних програм для соціальної роботи.

Список використаних джерел :

1. Stoliaryk O., Semigina T. Working with ex-combatants in Ukraine: implications for local and international social work academia. *Journal of Human Rights and Social Work*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s41134-024-00331-1>
2. Stoliaryk O., Semigina T. Navigating forced migration in the EU: challenges for families with disabled children affected by the Russo-Ukrainian war. *East European Politics & Societies and Cultures*, 2024. Vol. 15 (SI). P. 113-133.
3. Столярик О., Семигіна Т. Голоси стійкості: рефлексії українських



- соціальних працівників у час війни. *Social Work and Education*. 2024. Вип. 11(1). С. 7-22.
4. Gusak N., Martin J., Sousa C. Reflections from a seminar series supporting Ukrainian social workers in time of war: Professional solidarity and human rights. *Journal of Human Rights and Social Work*, 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s41134-024-00317-z>
 5. Maddock A., McGuigan K., McCusker P. Mindfulness-based social work and self-care with social work professionals: Replication and expansion of a randomised controlled trial. *The British Journal of Social Work*. 2024. Vol. 54(3). P. 1319-1339.
 6. Wang X., Zhang Y. Social work self-care education informed during the pandemic: Experience, reflection, and suggestion. *International Social Work*. 2024. Vol. 67(2). P. 558-562.
 7. Kaapu K., McKinley C. E., Barks L. Is self-care sustainable without structural support? A systematic review of self-care interventions. *Research on Social Work Practice*. 2024. Vol. 34(8). P. 849-859.
 8. NASW Code of Ethics / National Association of Social Workers, 2008. URL:: <https://www.socialworkers.org/About/Ethics/Code-of-Ethics/Code-of-Ethics-English>
 9. Riegel B., Dunbar S. B., Fitzsimons D., Freedland K. E., Lee C. S., Middleton S., ... & Jaarsma T. Self-care research: where are we now? Where are we going? *International Journal of Nursing Studies*. 2021. Vol. 116. P. 103402.
 10. Macy J. A., Rooney R. H., Holliste C. D., & Freddolino P. P. Evaluation of distance education programs in social work. In *New Advances in Technology for Social Work Education and Practice* Routledge, 2024. P. 63-84.
 11. Morgenshtern M., Schmid J. Contextualized social work education in Canada: understanding educators' perspectives. *Social Work Education*. 2022. Vol. 41(5).



Р. 890-906.

12. Сидорук І. Результати дослідницько-експериментальної роботи з формування соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників. *Молодь і ринок*. 2020. № 2. С. 123-128.
13. Чернета С. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахівців із соціальної роботи до надання соціальних послуг. *Social Work and Education*. 2021. Vol. 8(1). P. 77-89.
14. Grise-Owens E., Miller J. J. The role and responsibility of social work education in promoting practitioner self-care. *Journal of Social Work Education*. 2021. Vol. 57(4). P. 636-648.
15. Miller J. J., Grise-Owens E. Self-care: An imperative. *Social Work*. 2020. Vol. 65(1). P. 5-9.
16. Lewis M. L., King D. M. Teaching self-care: The utilization of self-care in social work practicum to prevent compassion fatigue, burnout, and vicarious trauma. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2019. Vol. 29(1). P. 96-106.
17. Newell, J. M., & Nelson-Gardell, D. A Competency-based approach to teaching professional self-care: An ethical consideration for social work educators. *Journal of Social Work Education*. 2014. Vol. 50(3). P. 427-439.
18. DeMarchis J., Friedman L., Eyrich Garg K. An ethical responsibility to instill, cultivate, and reinforce self-care skills. *Journal of Social Work Education*. 2022. Vol. 58(2). P. 308-316.
19. Столярик О., Семигіна Т. Орієнтовані на травму підходи: важливість у підготовці соціальних працівників та напрями розвитку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 10.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13895828>
20. Ogden L. P., Rogerson C. V. Positive social work education: results from a



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

classroom trial. *Social Work Education*. 2019. Vol. 40(5). P. 656–670.

21. Семигіна Т., Столярик О. Розвиток сильних сторін клієнтів соціальної роботи. Tallinn: Teadmus, 2024. 257 с.