

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Самоефективність та протистояння професійному вигоранню зі змістовим модулем: Безпека життєдіяльності
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій. Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій
Розробник(и)	Савельєва Юлія Михайлівна, Король Сергій Миколайович
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом одного семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 48 год. становить контактна робота з викладачем (24 год. лекцій, 24 год. практичних занять), 102 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 16 год. становить контактна робота з викладачем (8 год. лекцій, 8 год. практичних занять), 134 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна для освітньої програми "Соціальна робота"
Передумови для вивчення дисципліни	Опанування ОК "Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Охорона праці", "Загальна та вікова психологія"
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Формування у студентів компетентностей щодо запобігання синдрому професійного вигорання, розвитку самоефективності та забезпечення безпеки життєдіяльності

4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Предмет та базові дефініції навчальної дисципліни. Самоефективність. Синдром професійного вигорання. Стресовий стан</p> <p>1. Поняття самоефективності 2. Поняття синдрому професійного вигорання 3. Основні причини та чинники синдрому професійного вигорання 4. Поняття стресового стану та його перебіг</p>
<p>Тема 2 Синдром професійного вигорання. Психічне здоров'я на робочому місці</p> <p>1. Основні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання 2. Фази розгортання синдрому професійного вигорання 3. Наслідки синдрому професійного вигорання 4. Психічне здоров'я на робочому місці: як зберегти та примножити</p>
<p>Тема 3 Діагностика синдрому професійного вигорання</p> <p>1. Ретроспектива розвитку вчення про синдром професійного вигорання 2. Симптоми синдрому професійного вигорання 3. Методики діагностики професійного вигорання</p>
<p>Тема 4 Профілактика професійного вигорання</p> <p>1. Організаційні компоненти профілактики професійного вигорання 2. Тімбілдінг як спосіб попередження професійного та емоційного вигорання 3. Тренінг як метод профілактики професійного вигорання у соціальних працівників</p>
<p>Тема 5 Успішна комунікація як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі</p> <p>1. Проблемні аспекти комунікації у професійному середовищі 2. Формування спільних інтересів через комунікативні навички 3. Формування навичок припинення агресії стосовно себе</p>
<p>Тема 6 Розв'язання конфліктів та робота із самооцінкою як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі</p> <p>1. Поняття конфлікту 2. Шляхи розвитку і можливості впливу на різних етапах формування конфліктної ситуації 3. Поняття адекватної самооцінки та шляхи її формування</p>
<p>Тема 7 Напрацювання соціальних навичок як спосіб роботи з проявами агресії в професійному середовищі</p> <p>1. Перелік соціальних навичок, відпрацювання яких є потрібним у професійному середовищі 2. Кроки щодо набуття окремих соціальних навичок 3. Розуміння змісту та послідовності формування соціальних навичок</p>
<p>Тема 8 Резильєнтність і синдром професійного вигорання</p> <p>Сутність резильєнтності. Ідентифікація і підтримка внутрішніх резервів. Оцінювання та вимірювання резильєнтності: методології та інструментарій. Формування резильєнтності</p>
<p>Тема 9 Теоретико-методологічні засади безпеки життєдіяльності</p> <p>1. Глобальна актуальність проблеми безпеки життєдіяльності і шляхи її розв'язання. 2. Сучасне розуміння безпеки життєдіяльності і її основних складових 3. Теоретичні засади забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Методологія і методи забезпечення безпеки життєдіяльності</p>

<p>Тема 10 Роль соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності</p> <p>1. Оцінка сучасної соціально-економічної ситуації в Україні та її вплив на безпеку життєдіяльності 2. Завдання соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності 3. Суб'єкти забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Планування заходів забезпечення безпеки життєдіяльності на місцевому рівні</p>
<p>Тема 11 Психологічні та фізіологічні аспекти безпечної життєдіяльності</p> <p>1. Основи фізіології та психології праці людини 2. Ергономічні вимоги до організації робочих місць і трудового процесу 3. Методи підвищення мотивації безпеки праці</p>
<p>Тема 12 Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків</p> <p>1. Особливості надзвичайних ситуацій 2. Характеристики надзвичайних ситуацій техногенного характеру 3. Характеристики надзвичайних ситуацій природного характеру 4. Характеристики надзвичайних ситуацій соціального характеру</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Володіти засобами розвитку самоефективності
PH2	Знати основні технології запобігання синдрому професійного вигорання
PH3	Володіти знаннями щодо забезпечення безпеки життєдіяльності у сфері соціальної роботи

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

CH1	ЗК 6 Знання і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально- педагогічного, юридичного, економічного, медичного)
CH2	ФК 19 Здатність оцінювати результати та якість професійної діяльності у сфері соціальної роботи
CH3	ФК1 Знання і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально- педагогічного, юридичного, економічного, медичного).
CH4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
CH6	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності

8. Види навчальних занять

<p>Тема 1. Предмет та базові дефініції навчальної дисципліни. Самоефективність. Синдром професійного вигорання. Стресовий стан</p>

<p>Лк1 "Предмет та базові дефініції навчальної дисципліни. Самоефективність. Синдром професійного вигорання. Стресовий стан" (денна)</p> <p>1. Поняття самоефективності 2. Поняття синдрому професійного вигорання 3. Основні причини та чинники синдрому професійного вигорання 4. Поняття стресового стану та його перебіг</p>
<p>Лк1 "Предмет та базові дефініції навчальної дисципліни. Самоефективність. Синдром професійного вигорання. Стресовий стан. Синдром професійного вигорання. Психічне здоров'я на робочому місці" (заочна)</p> <p>1. Поняття самоефективності 2. Поняття синдрому професійного вигорання 3. Основні причини та чинники синдрому професійного вигорання 4. Поняття стресового стану та його перебіг. 5. Основні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання 6. Фази розгортання синдрому професійного вигорання 7. Наслідки синдрому професійного вигорання 8. Психічне здоров'я на робочому місці: як зберегти та примножити.</p>
<p>Пр1 "Предмет та базові дефініції навчальної дисципліни. Самоефективність. Синдром професійного вигорання. Стресовий стан" (денна)</p> <p>1. Поняття самоефективності 2. Поняття синдрому професійного вигорання 3. Основні причини та чинники синдрому професійного вигорання 4. Поняття стресового стану та його перебіг</p>
<p>Пр1 "Тема 1. Предмет та базові дефініції навчальної дисципліни. Самоефективність. Синдром професійного вигорання. Стресовий стан. Синдром професійного вигорання. Психічне здоров'я на робочому місці" (заочна)</p> <p>1. Поняття самоефективності 2. Поняття синдрому професійного вигорання 3. Основні причини та чинники синдрому професійного вигорання 4. Поняття стресового стану та його перебіг. 5. Основні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання 6. Фази розгортання синдрому професійного вигорання 7. Наслідки синдрому професійного вигорання 8. Психічне здоров'я на робочому місці: як зберегти та примножити.</p>
<p>Тема 2. Синдром професійного вигорання. Психічне здоров'я на робочому місці</p>
<p>Лк2 "Синдром професійного вигорання. Психічне здоров'я на робочому місці" (денна)</p> <p>1. Основні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання 2. Фази розгортання синдрому професійного вигорання 3. Наслідки синдрому професійного вигорання 4. Психічне здоров'я на робочому місці: як зберегти та примножити</p>
<p>Пр2 "Синдром професійного вигорання. Психічне здоров'я на робочому місці" (денна)</p> <p>1. Основні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання 2. Фази розгортання синдрому професійного вигорання 3. Наслідки синдрому професійного вигорання 4. Психічне здоров'я на робочому місці: як зберегти та примножити</p>
<p>Тема 3. Діагностика синдрому професійного вигорання</p>
<p>Лк3 "Діагностика синдрому професійного вигорання" (денна)</p> <p>1. Ретроспектива розвитку вчення про синдром професійного вигорання 2. Симптоми синдрому професійного вигорання 3. Методики діагностики професійного вигорання</p>

<p>Пр3 "Діагностика синдрому професійного вигорання" (денна)</p> <p>1. Ретроспектива розвитку вчення про синдром професійного вигорання 2. Симптоми синдрому професійного вигорання 3. Методики діагностики професійного вигорання</p>
<p>Тема 4. Профілактика професійного вигорання</p>
<p>Лк4 "Профілактика професійного вигорання" (денна)</p> <p>1. Організаційні компоненти профілактики професійного вигорання 2. Тімбілдінг як спосіб попередження професійного та емоційного вигорання 3. Тренінг як метод профілактики професійного вигорання у соціальних працівників</p>
<p>Пр4 "Профілактика професійного вигорання" (денна)</p> <p>1. Організаційні компоненти профілактики професійного вигорання 2. Тімбілдінг як спосіб попередження професійного та емоційного вигорання 3. Тренінг як метод профілактики професійного вигорання у соціальних працівників</p>
<p>Тема 5. Успішна комунікація як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі</p>
<p>Лк5 "Успішна комунікація як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі" (денна)</p> <p>1. Проблемні аспекти комунікації у професійному середовищі 2. Формування спільних інтересів через комунікативні навички 3. Формування навичок припинення агресії стосовно себе</p>
<p>Пр5 "Успішна комунікація як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі" (денна)</p> <p>1. Проблемні аспекти комунікації у професійному середовищі 2. Формування спільних інтересів через комунікативні навички 3. Формування навичок припинення агресії стосовно себе</p>
<p>Тема 6. Розв'язання конфліктів та робота із самооцінкою як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі</p>
<p>Лк6 "Розв'язання конфліктів та робота із самооцінкою як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі" (денна)</p> <p>1. Поняття конфлікту 2. Шляхи розвитку і можливості впливу на різних етапах формування конфліктної ситуації 3. Поняття адекватної самооцінки та шляхи її формування</p>
<p>Пр6 "Розв'язання конфліктів та робота із самооцінкою як засіб профілактики вигорання в професійному середовищі" (денна)</p> <p>1. Поняття конфлікту 2. Шляхи розвитку і можливості впливу на різних етапах формування конфліктної ситуації 3. Поняття адекватної самооцінки та шляхи її формування</p>
<p>Тема 7. Напрацювання соціальних навичок як спосіб роботи з проявами агресії в професійному середовищі</p>

<p>Лк7 "Напрацювання соціальних навичок як спосіб роботи з проявами агресії в професійному середовищі" (денна)</p> <p>1. Перелік соціальних навичок, відпрацювання яких є потрібним у професійному середовищі 2. Кроки щодо набуття окремих соціальних навичок 3. Розуміння змісту та послідовності формування соціальних навичок</p>
<p>Пр7 "Напрацювання соціальних навичок як спосіб роботи з проявами агресії в професійному середовищі" (денна)</p> <p>1. Перелік соціальних навичок, відпрацювання яких є потрібним у професійному середовищі 2. Кроки щодо набуття окремих соціальних навичок 3. Розуміння змісту та послідовності формування соціальних навичок</p>
<p>Тема 8. Резильєнтність і синдром професійного вигорання</p>
<p>Лк8 "Резильєнтність і синдром професійного вигорання" (денна)</p> <p>Сутність резильєнтності. Ідентифікація і підтримка внутрішніх резервів. Оцінювання та вимірювання резильєнтності: методології та інструментарій. Формування резильєнтності</p>
<p>Пр8 "Резильєнтність і синдром професійного вигорання" (денна)</p> <p>Сутність резильєнтності. Ідентифікація і підтримка внутрішніх резервів. Оцінювання та вимірювання резильєнтності: методології та інструментарій. Формування резильєнтності</p>
<p>Тема 9. Теоретико-методологічні засади безпеки життєдіяльності</p>
<p>Лк5 "Теоретико-методологічні засади безпеки життєдіяльності" (заочна)</p> <p>1. Глобальна актуальність проблеми безпеки життєдіяльності і шляхи її розв'язання. 2. Сучасне розуміння безпеки життєдіяльності і її основних складових 3. Теоретичні засади забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Методологія і методи забезпечення безпеки життєдіяльності</p>
<p>Лк9 "Теоретико-методологічні засади безпеки життєдіяльності" (денна)</p> <p>1. Глобальна актуальність проблеми безпеки життєдіяльності і шляхи її розв'язання. 2. Сучасне розуміння безпеки життєдіяльності і її основних складових 3. Теоретичні засади забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Методологія і методи забезпечення безпеки життєдіяльності</p>
<p>Пр5 "Теоретико-методологічні засади безпеки життєдіяльності" (заочна)</p> <p>1. Глобальна актуальність проблеми безпеки життєдіяльності і шляхи її розв'язання. 2. Сучасне розуміння безпеки життєдіяльності і її основних складових 3. Теоретичні засади забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Методологія і методи забезпечення безпеки життєдіяльності</p>
<p>Пр9 "Теоретико-методологічні засади безпеки життєдіяльності" (денна)</p> <p>1. Глобальна актуальність проблеми безпеки життєдіяльності і шляхи її розв'язання. 2. Сучасне розуміння безпеки життєдіяльності і її основних складових 3. Теоретичні засади забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Методологія і методи забезпечення безпеки життєдіяльності</p>

<p>Тема 10. Роль соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності</p>
<p>Лк6 "Роль соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності" (заочна)</p> <p>1. Оцінка сучасної соціально-економічної ситуації в Україні та її вплив на безпеку життєдіяльності 2. Завдання соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності 3. Суб'єкти забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Планування заходів забезпечення безпеки життєдіяльності на місцевому рівні</p>
<p>Лк10 "Роль соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності" (денна)</p> <p>1. Оцінка сучасної соціально-економічної ситуації в Україні та її вплив на безпеку життєдіяльності 2. Завдання соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності 3. Суб'єкти забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Планування заходів забезпечення безпеки життєдіяльності на місцевому рівні</p>
<p>Пр6 "Роль соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності" (заочна)</p> <p>1. Оцінка сучасної соціально-економічної ситуації в Україні та її вплив на безпеку життєдіяльності 2. Завдання соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності 3. Суб'єкти забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Планування заходів забезпечення безпеки життєдіяльності на місцевому рівні.</p>
<p>Пр10 "Роль соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності" (денна)</p> <p>1. Оцінка сучасної соціально-економічної ситуації в Україні та її вплив на безпеку життєдіяльності 2. Завдання соціальної роботи у забезпеченні безпеки життєдіяльності 3. Суб'єкти забезпечення безпеки життєдіяльності 4. Планування заходів забезпечення безпеки життєдіяльності на місцевому рівні</p>
<p>Тема 11. Психологічні та фізіологічні аспекти безпечної життєдіяльності</p>
<p>Лк11 "Психологічні та фізіологічні аспекти безпечної життєдіяльності" (денна)</p> <p>1. Основи фізіології та психології праці людини 2. Ергономічні вимоги до організації робочих місць і трудового процесу 3. Методи підвищення мотивації безпеки праці</p>
<p>Пр11 "Психологічні та фізіологічні аспекти безпечної життєдіяльності" (денна)</p> <p>1. Основи фізіології та психології праці людини 2. Ергономічні вимоги до організації робочих місць і трудового процесу 3. Методи підвищення мотивації безпеки праці</p>
<p>Тема 12. Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків</p>
<p>Лк8 "Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків" (заочна)</p> <p>1. Особливості надзвичайних ситуацій 2. Характеристики надзвичайних ситуацій техногенного характеру 3. Характеристики надзвичайних ситуацій природного характеру 4. Характеристики надзвичайних ситуацій соціального характеру</p>

Лк12 "Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків" (денна)

1. Особливості надзвичайних ситуацій
2. Характеристики надзвичайних ситуацій техногенного характеру
3. Характеристики надзвичайних ситуацій природного характеру
4. Характеристики надзвичайних ситуацій соціального характеру

Пр8 "Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків" (заочна)

1. Особливості надзвичайних ситуацій
2. Характеристики надзвичайних ситуацій техногенного характеру
3. Характеристики надзвичайних ситуацій природного характеру
4. Характеристики надзвичайних ситуацій соціального характеру

Пр12 "Безпека населення і територій у надзвичайних ситуаціях, ліквідація їх наслідків" (денна)

1. Особливості надзвичайних ситуацій
2. Характеристики надзвичайних ситуацій техногенного характеру
3. Характеристики надзвичайних ситуацій природного характеру
4. Характеристики надзвичайних ситуацій соціального характеру

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Практико-орієнтоване навчання
МН2	Лекції-дискусії
МН3	Мозковий штурм

Лекції, практичні заняття, групові форми роботи

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Лекції
НД2	Практичні заняття
НД3	Групові форми роботи

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$

Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Захист презентацій	Презентації готуються студентством відповідно до одного з питань, які розглядаються у межах теми, та презентуються на практичному занятті.	Згідно розкладу до дати, коли проводиться останній навчальний захід (включаючи атестацію)	Запитання від викладачки відповідно до презентованого здобувачем/-кою питання
МФО2 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	Проводиться згідно питань, що розглядаються у межах теми заняття	Згідно розкладу до дати проведення останнього навчального заняття (включаючи атестацію)	Від викладачки відповідно до відповіді здобувача/-чки
МФО3 Експрес-тестування	Проводиться на атестаційних заняттях згідно питань, вивчених у межах дисципліни	Згідно розкладу до дати проведення останнього навчального заняття (включаючи атестацію)	У вигляді поставлених оцінок

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Складання комплексного письмового модульного контролю	Проводиться у формі тестів	Згідно розкладу, не пізніше дати проведення атестації	У вигляді оцінки

МСО2 Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)	Проводиться у формі підготовки студентством презентації, що розкриває сутність одного з питань теми	Згідно розкладу, не пізніше дати проведення останнього навчального заходу (включаючи атестацію)	У вигляді оцінки
МСО3 Виконання практичного кейсу (підготовка, презентація, захист)	Проводиться у формі відповіді на відкрите запитання щодо вивчених у межах дисципліни тем.	Згідно розкладу, не пізніше дати проведення останнього навчального заходу (включаючи атестацію)	У вигляді оцінки

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Семестр викладання		100 балів		
МСО1. Складання комплексного письмового модульного контролю		16		
		16	8	Так
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		60		
	6x10	60	52	Так
МСО3. Виконання практичного кейсу (підготовка, презентація, захист)		24		
	24x1	24	Не передбачено	Так

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Інформаційно-комунікаційні системи

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. - University of Kentucky, 2019. - 604 p.
2	Главацька О.Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія "Педагогіка. Соціальна робота, 2019. Випуск 2 (45). - С.41-45.
3	Варгата О.В., Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - № 75, Т.1., 2021. - С. 68-71.
4	Якимчук О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 16 (61). 2021. - С. 110-119.
5	Безпека життєдіяльності та цивільний захист [Електронний ресурс]: підручник для студ. спеціальностей з природничих, соціально-гуманітарних наук та інженерно-комунікаційних технологій / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В. В. Зацарний; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 267 с
Допоміжна література	
6	Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту/ Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. – Нетішин, 2019. – 78с.