

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24>

УДК 159.922.5; 159.923.2

ORCID 0000-0003-3962-0795

ORCID 0000-0002-7615-7181

ORCID 0000-0002-4239-1789

АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ»

**Тамара Б. Хомуленко^{1AD}, Ірина С. Кислова^{2BCDE}, Інна С.
Бубир^{3E}**

ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

*¹ доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри
психології,*

E-mail: tamarakhom108@gmail.com

³ аспірантка кафедри психології,

E-mail: irabondarenko@i.ua

³ магістрантка факультету психології і соціології,

E-mail: bubirinna@gmail.com

Внесок авторів:

А - дизайн дослідження; В - збір даних; С - статистичний аналіз; D - підготовка рукопису; E - збір коштів.

Актуальність дослідження. Окремої уваги потребує проблема розробки психодіагностичного інструментарію для вивчення психологічного імунітету особистості як її ресурсу резильєнтності.

Мета дослідження – здійснити україномовну адаптацію опитувальника психологічного імунітету К. Бона.

Вибірка і методи дослідження. Психометричну вибірку досліджуваних склали 302 особи, рівномірно представлені за статтю, віком 16-65 років. Для перевірки структури методики був використаний факторний аналіз. Одномоментна надійність пунктів опитувальник перевірялась із застосуванням альфа-Кронбаха. Кореляційний аналіз був використаний для перевірки тест-ретестової надійності та дискримінативної та конвергентної валідності.

Результати. У результаті адаптації методики психологічного імунітету показано її високу надійність та валідність.

Висновки. У результаті стандартизації україномовної методики дослідження психологічного імунітету було створено опитувальник, що містить чотирнадцять шкал (позитивне мислення, почуття контролю, почуття когерентності, почуття саморозвитку, соціальний моніторинг, орієнтація на досягнення цілей, соціальна креативність, здатність до розв'язання проблем, само ефективність, здатність до соціального моніторингу 9до роботи у групі), синхроністичність, самоконтроль імпульсивності, емоційний самоконтроль, самоконтроль ірраціональності). Валідність і надійність опитувальника емпірично доведено.

Ключові слова: психологічний імунітет, ресурси особистості, резильєнтність, життєстійкість, тілесний локус контролю, COVID-стрес шкала, осмисленість життя.

Adaptation of the Ukrainian -language technique "Psychological immunity"

Tamara B. Khomulenko^{1AD}, Iryna S. Kyslova^{2BCDE}, Inna S. Bubir³

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine

¹ *Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology,*

E-mail: tamarakhom108@gmail.com

³ *graduate student Department of Psychology,*

E-mail: irabondarenko@i.ua

³ *student of the of the Department of Psychology and Sociology,*

E-mail: bubirinna@gmail.com

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection.

Relevance of research. The problem of developing psychodiagnostic tools for studying the psychological immunity of the individual as his resource of resilience needs special attention.

Aim of the study is to adapt the Ukrainian-language psychological immunity questionnaire of K. Bona.

Sample and research methods. The psychometric sample of subjects consisted of 302 people, evenly represented by sex, aged 16-65 years. Factor analysis was used to verify the structure of the methodology. The one-time reliability of the questionnaire items was tested using alpha-Cronbach. Correlation analysis was used to test test retest reliability and discriminant and convergent validity.

Results. As a result of adaptation of a technique of psychological immunity its high reliability and validity is shown.

Conclusions. As a result of standardization of Ukrainian-language methods of psychological immunity research, a questionnaire containing fourteen scales (positive thinking, sense of control, sense of coherence, sense of self-development, social monitoring, goal orientation, social creativity, problem-solving ability, self-efficacy) was created. ability to social monitoring 9 to work in a group), synchronicity, self-control of impulsiveness, emotional self-control, self-control of irrationality). The validity and reliability of the questionnaire has been empirically proven.

***Keywords:** psychological immunity, personality resources, resilience, vitality, bodily locus of control, COVID-stress scale, meaningfulness of life.*

Вступ. Ефективність подолання зазвичай оцінюється шляхом перегляду переваг індивіда у використанні стратегій подолання. Справа, орієнтована на проблеми, як правило, вважається більш ефективною та корисною в керованих ситуаціях; Хоча подолання емоцій краще в ситуаціях, коли спортсмен має дуже мало контролю (Nicholls & Polman, 2007).

Крім того, Oláh (2005) припускає, що, вивчаючи ефективність подолання, окрім перегляду первинної стратегії подолання людини, дослідники також повинні вивчити характеристики ресурсів особистості, що сприяють успішному подоланню.

Було виділено низку факторів, що відіграють значущу роль у реалізації копінг-стратегій, зокрема почуття контролю, вивчена ресурсність, особистісна життєстійкість, диспозиційний оптимізм, почуття когерентності, самоусвідомлення, самоефективність (Oláh, 2005). Узагальнена риса цих факторів характеризує потенціальний ресурс подолання стресу і як наслідок – чинить позитивний внесок в ефективність допінг-

стратегій. Визначення цього ресурсу є нагальним завданням сучасної психології.

Мета дослідження – теоретичного обґрунтувати та емпірично верифікувати конструкт психологічної імунної системи (психологічного імунітету).

Концепція психологічної імунної системи (психологічного імунітету) була розроблена на основі ресурсів ефективності подолання, з метою інтеграції цих ізольованих, але емпірично корельованих сильних сторін і ресурсів особистості в одну цілісну систему (Oláh, 1996). Теорія використовує позитивну психологічну точку зору, яка прагне підкреслити сильні сторони та потенціал людини, а не слабкі сторони та недоліки особистості (Oláh & Kapitány-Fövény, 2012). Теорія передбачає включення кількох рис (ресурсів) характеру в одну модель, що була запропонована Еспінволом та Стадінгером (2003).

Психологічна імунна система визначається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів особистості (Dubey & Shahi, 2011, р. 37.), що забезпечують здатність індивіда чинити опір стресу і боротися із загрозами таким чином, що не шкодить особистості жодним чином, швидше служить базою для потенційного вдосконалення та збагачення. Це вдосконалення пояснюється знаннями, досвідом та мудрістю, отриманими в процесі активного залучення до конкретної проблеми або стресової ситуації та використання наявних ресурсів (Oláh, 2005).

Психологічна імунна система (PIS) побудована трьома частинами (підсистемами), які містять 16 різних ресурсів або потенціалів, які виконують подібну функцію. Три підсистеми, а саме підсистема, що підходить до моніторингу, підсистема, що створює виконання, та підсистема саморегуляції динамічно взаємодіють між собою з метою полегшення гнучкої адаптації та саморозвитку особистості (Bóna, 2014).

Підсистема, що реалізує моніторинг, викликає увагу людини до фізичного та соціального середовища. Це допомагає людині в дослідженні, розумінні та контролі свого оточення, спрямовуючи їх увагу на передбачення позитивних наслідків

поведінки. Підсистема включає в себе позитивне мислення, почуття узгодженості, почуття контролю, почуття самозростання, зміни та орієнтацію на виклик, соціальний моніторинг та орієнтацію на досягнення цілей (Bóna, 2014).

Підсистема, що забезпечує виконання, інтегрує потенціали, які можуть допомогти в зміні обставин у стресовій ситуації або у створенні можливостей для подолання стресу у певному середовищі. Вона представляє здатність людини змінювати або внутрішнє, або зовнішнє середовище, щоб досягти своїх цілей. Творче самоусвідомлення (креативність), здатність вирішення проблем, самоефективність, соціальна мобілізуюча здатність та соціальне створення потенціалу належать до цієї підсистеми (Bóna, 2014).

Третя підсистема, що забезпечує саморегуляцію, містить потенціали, які забезпечують контроль над пізнанням, увагою, емоціями та імпульсами, які часто актуалізуються внаслідок невдачі, розчарування чи втрат. Вона сприяє належному функціонуванню інших двох підсистем, зберігаючи емоційне життя людини стабільної (Gombor, 2009) та включає синхронність, контроль імпульсу, контроль дратівливості та емоційний контроль.

Три підсистеми працюють разом у динамічній взаємодії, постійно регулюючи процес подолання стресу, керуючи людиною для використання гнучких та саморозвинених стратегій (Oláh, 2005; Oláh, Szabó, Mészáros & Pápai, 2012). Іншими словами, психологічна імунна система створює рівновагу між людиною та їх оточенням, щоб мати можливість досягти більш високого рівня адаптивної сили (Gombor, 2009).

Результати дослідження. Перевірка надійності опитувальника здійснювалась через виявлення статистики альфа Кронбаха. Пункти 6 (альфа Кронбаха – 0,843), 8 (0,844), 12 (0,843), 21 (0,845), 44 (0,843), 60 (0,844), 63 (0,844), 67 (0,843), 78 (0,844) та 80 (0,843) погіршують одномоментну надійність, тому були виключені із кінцевої версії опитувальника.

Конструкторна валідність методики перевірялась через виявлення коефіцієнтів кореляції кожного твердження з

теоретичної моделі, відповідно до оригінального англomовного опитувальника, із сумарним показником за шкалами (таблиці 1-16).

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 1) граничні значення норми для показників позитивного мислення становлять 13-21 балів.

Таблиця 1

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Позитивне мислення»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
1 «Люди вважають мене дуже оптимістичною людиною»	0,68	0,837	10	25	17,63	3,87
17 «Я переконаний, що більшість речей, що трапляються навколо мене, є позитивними у довгостроковій перспективі»	0,71	0,840				
33 «Навіть коли я опиняюся у важкій ситуації, я повністю переконаний, що зрештою все вийде добре»	0,62	0,836				
49 «Думки про моє майбутнє дають мені добрі почуття»	0,66	0,838				
65 «Я - людина, яка має дуже позитивний погляд на життя»	0,60	0,841				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 2) граничні значення норми для показників почуття контролю становлять 14-20 балів.

Таблиця 2

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Почуття контролю»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
2 «Виходячи з власного досвіду, успіх – це результат доброго планування»	0,53	0,836	10	25	17,66	3,23
18 «Я переконаний, що все, що трапляється зі мною, залежить від мене, а не від долі чи обставини»	0,57	0,838				
34 «Я ніколи не довіряю долі чи удачі для вирішення проблем»	0,50	0,839				
50 «Мої успіхи пов'язані з наполегливою працею, а з щасливими обставинами»	0,53	0,836				

66 «Більшість важливих речей, що трапляються зі мною, я можу передбачити і контролювати»	0,50	0,840				
--	------	-------	--	--	--	--

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 3) граничні значення норми для показників почуття когерентності становлять 11-15 балів.

Таблиця 3

Описові статистики та показники надійності та валідності за шкалою «Почуття когерентності»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
3 «Коли я дивлюся на своє минуле і на своє майбутнє, я вважаю своє життя цінним»	0,57	0,837	7	20	13,21	2,63
19 «Я думаю, що багато речей, які трапляються зі мною, заплутані і незрозумілі»*	0,51	0,838				
35 «Коли я дивлюся на своє життя, я вважаю його значущим і узгодженим»	0,58	0,835				
51 «Я рідко переживаю що-небудь значуще у повсякденному житті»*	0,66	0,838				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 4) граничні значення норми для показників почуття саморозвитку становлять 14-20 балів.

Таблиця 4

Описові статистики та показники надійності та валідності за шкалою «Почуття саморозвитку»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
4 «Я дуже радію тому, що я досяг у житті»	0,53	0,838	10	25	17,71	3,59
20 «У мене сильна самооцінка і маю цінності, за які варто боротися»	0,68	0,834				
36 «Не має значення, що про мене думають інші, я поважаю себе за те, що я досяг»	0,43	0,839				
52 «Я рідко переживаю що-небудь значуще у повсякденному житті»*	0,72	0,837				
68 «Я пишаюся собою, коли думаю про те, ким я став»	0,67	0,834				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 5) граничні значення норми для показників орієнтації на виклики та зміни становлять 15-22 бали.

Таблиця 5

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Орієнтація на виклики та зміни»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
22 «Я відкритий до змін у своєму житті, і я вважаю, що вони дають мені щось нове і цікаві можливості»	0,56	0,834	9	25	18,95	3,40
37 «Протягом останнього року моя особистість не змінилася так, як я цього хотів»*	0,30	-0,837				
38 «Я вважаю несподівані зміни в моєму житті як захоплюючі виклики та зберігаю можливості для розвитку»	0,72	0,834				
54 «Зазвичай я шукаю нові виклики»	0,32	0,839				
69 «Інші люди, здається, змінюються, але я відчуваю, що ходжу по колу»*	0,24	0,838				
70 «Навіть у несподіваних ситуаціях я вважаю їх захоплюючими викликами»	0,66	0,837				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 6) граничні значення норми для показників соціального моніторингу становлять 7-11 балів.

Таблиця 6

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Соціальний моніторинг»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
23 «Я вважаю себе людиною, яка дуже добре судить інших»	0,58	0,838	4	15	9,56	2,40
39 «Я часто маю правильну інформацію про те, як люди думають і почувають себе»	0,58	0,834				
71 «Я часто можу виявити ролі, які люди мають у групі, навіть якщо вони приховані від самих людей»	0,81	0,838				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 7) граничні значення норми для показників орієнтації на досягнення цілей становлять 11-17 балів.

Таблиця 7

Описові статистики та показники надійності та валідності за шкалою «Орієнтація на досягнення цілей»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
13 «Навіть якщо робота складна, і я натрапляю на проблему, я часто працюю далі, поки не розв'яжу її»	0,68	0,837	6	20	14,68	3,31
29 «Якщо я щось починаю, я закінчую це»	0,71	0,839				
41 «Я добре досягаю цілей, які я поставив для себе»	0,78	0,836				
61 «Якщо все не йде за планом, я легко втрачаю мотивацію продовжувати працювати»	0,57	0,839				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 8) граничні значення норми для показників соціальної креативності становлять 10-20 балів.

Таблиця 8

Описові статистики та показники надійності та валідності за шкалою «Соціальна креативність»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
27 «В мене часто виникають ідеї, які допомагають іншим думати далі»	0,58	0,835	5	20	14,90	5,00
43 «Я добре надихаю людей у своєму оточенні для продукування нових творчих ідей»	0,72	0,839				
56 «Я добре працюю на такій роботі, що вимагає нових та оригінальних ідей»	0,74	0,834				
59 «У групових ситуаціях люди часто кажуть, що їх стимулюють мої ідеї»	0,78	0,834				
75 «У колективі мої ідеї часто значущі»	0,56	0,837				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 9) граничні значення норми для показників здатності розв'язання проблем становлять 10-16 балів.

Таблиця 9

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Здатності до розв'язання проблем»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
9 «Я часто знаю, що робити, але зазвичай не вистачає можливості це робити»*	0,56	0,837	6	20	12,97	2,97
24 «Навіть коли я перебуваю під тиском, я дуже добре розробляю альтернативні рішення проблем»	0,66	0,838				
40 «Інші описують мене як людину, що вирішує проблеми»	0,68	0,836				
72 «Я маю незвично хорошу здатність знаходити альтернативні рішення, коли я стикаюся з проблемами»	0,56	0,836				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 10) граничні значення норми для показників самооефективності становлять 13-21 бали.

Таблиця 10

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Самоефективність»

Твердження	r	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
5 «Я думаю, що я став менш ефективним»*	0,44	0,836	6	26	17,05	4,29
21 «Я думаю, що мені вдасться все більше і більше в різних сферах свого життя»	0,50	0,835				
25 «Відчуття, що я зазвичай здійснював те, що я хотів у житті»	0,51	0,837				
53 «Було багато ситуацій, в яких я сумнівався у своїх можливостях»*	-0,17	0,840				
57 «З попереднього досвіду я	0,61	0,837				

впевнений у більшості речей, які я роблю»						
73 «Якщо я бачу рішення проблеми, я впевнений, що можу зробити те, що потрібно»	0,60	0,836				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 11) граничні значення норми для показників здатності до соціальної мобілізації становлять 9-16 балів.

Таблиця 11

Описові статистики та показники надійності та валідності за шкалою «Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)»

Твердження	г	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
10 «Зазвичай я можу знайти когось, хто може допомогти мені вирішити свої проблеми, коли мені потрібно»	0,62	0,837	6	20	12,96	2,97
11 «Я бачу себе рушійною силою для співпраці інших для розвитку та можу впливати на все, що трапиться з нами»	0,39	0,836				
26 «Коли я опинявся в проблемних ситуаціях, я знаходив потрібних людей, які допоможуть мені»	0,70	0,838				
42 «Якщо мені потрібна допомога, я можу просити її у інших, навіть якщо я їх погано знаю»	0,67	0,833				
58 «Серед моїх знайомих є багато тих, на яких я можу повністю покластися»	0,54	0,838				
74 «Я б не вагався зателефонувати різним людям, якщо мені потрібна порада у вирішенні особистої проблеми»	0,51	0,837				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 12) граничні значення норми для показників синхроністичності становлять 7-13 балів.

Таблиця 12

Описові статистики та показники надійності та валідності за шкалою «Синхроністичність»

Твердження	г	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
7 «Я дуже добре «читаю» думки та мотиви інших людей»	0,77	0,840	4	15	10,06	2,71
28 «Я часто опиняюся у своєму власному світі і далеко від того, що відбувається навколо мене»	0,53	0,836				
55 «Я часто знаю, що скажуть люди,	0,71	0,839				

перш ніж вони це скажуть»						
---------------------------	--	--	--	--	--	--

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 13) граничні значення норми для показників почуття самоконтролю імпульсивності становлять 5-9 балів.

Таблиця 13

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Самоконтроль імпульсивності»

Твердження	г	Альфа Кронбаха	Min	Max	М	σ
14 «Я той тип людини, який говорить перше, що спадає на думку»	0,68	0,838	3	13	7,58	2,53
46 «Я часто роблю те, про що згодом шкодую»	0,48	0,840				
62 «Спочатку говорю, потім - думаю»	0,81	0,838				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 14) граничні значення норми для показників емоційного самоконтролю становлять 13-17 балів.

Таблиця 14

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Емоційний самоконтроль»

Твердження	г	Альфа Кронбаха	Min	Max	М	σ
15 «Я часто нервую»	0,55	0,836	5	21	15,45	2,68
31 «Сумую, коли припускаю помилки»	0,67	0,839				
48 «Я часто відчуваю себе роздратованим»	0,56	0,839				
64 «Коли я щось вирішив, і це не йде так, як я хотів, я розлючуюся»	0,46	0,837				
79 «Я легко пригнічуюсь, коли стикаюся з неприємними речами»	0,53	0,837				

Виходячи з даних описової статистики (таблиця 15) граничні значення норми для показників самоконтролю ірраціональності становлять 10-16 балів.

Таблиця 15

Описові статистики та показники надійності та валидності за шкалою «Самоконтроль ірраціональності»

Твердження	г	Альфа Кронбаха	Min	Max	M	σ
16 «Я втрачаю витримку, якщо хтось перебиває мене, коли я зосереджуюсь на чомусь важливому»	0,62	0,838	6	19	13,21	2,91
32 «Я легко стаю нетерплячим»	0,47	0,839				
47 «Навіть незначущі проблеми непокоять мене»	0,62	0,837				
76 «Мене турбують думки про минуле і майбутнє»	0,62	0,838				

Конвергентна та дивергентна валидність.

Жодних статистично значущих відмінностей із показниками *тілесного локусу контролю* виявлено не було, крім показника шкали «почуття контролю» (0,35, $p < 0,0001$).

Жодних статистично значущих відмінностей із показниками *COVID-стрес шкала* виявлено не було, крім показника шкали пошуку інформації та профілактичних дій (0,33, $p < 0,001$).

Виявлено низку кореляцій між загальним показником *життєстійкості* та шкалами позитивного мислення (0,47, $p < 0,0001$), почуття контролю (0,56, $p < 0,0001$), почуття когерентності (0,58, $p < 0,0001$), почуття саморозвитку (0,36, $p < 0,0001$), орієнтації на досягнення цілей (0,41, $p < 0,0001$), орієнтації на виклики та зміни (0,51, $p < 0,0001$).

Висновки. У результаті стандартизації україномовної методики дослідження психологічного імунітету було створено опитувальник, що містить чотирнадцять шкал (позитивне мислення, почуття контролю, почуття когерентності, почуття саморозвитку, соціальний моніторинг, орієнтація на досягнення цілей, соціальна креативність, здатність до розв'язання проблем, само ефективність, здатність до соціального моніторингу 9до

роботи у групі), синхроністичність, самоконтроль імпульсивності, емоційний самоконтроль, самоконтроль ірраціональності). Валідність і надійність опитувальника емпірично доведено.

Література:

Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003) A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington, DC: APA Books.

Dubey, A., & Shahi, D. (2011) Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8 (1-2), 36-47.

Gombor, A. (2009) Burnout in Hungarian and Swedish emergency nurses: demographic variables, work-related factors, social support, personality, and life satisfaction as determinants of burnout. (Doctoral dissertation) University of Eötvös Loránd, Budapest. Retrieved from <https://www.yumpu.com/en/document/view/15702865/thesis/3>.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012) A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. Psychology of Sport and Exercise, 13, 263-270. doi:10.1016/j.psychsport.2011.12.003

Oláh, A. (1996) A megküzdés személyiségtényezői: A pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere. Kézirat. (Personality factors of coping: The psychological immune system and its measurement). (Doctoral dissertation) Eötvös Loránd University, Hungary. Oláh, 2005;

Oláh, A., & Kapitány-Fövény, M. (2012) A pozitív pszichológia tíz éve (Ten years of positive psychology). Magyar Pszichológiai Szemle, 67 (1), 19-45. doi:10.1556/MPSzle.67.2012.1.3

Oláh, A., Szabó, T., Mészáros, V., & Pápai, J. (2012) A sportolói tehetségek kiválasztásának és nevelésének lehetséges útjai (Ways of talent detection and development in sports). In Kurimay, T., Faludi, V., Kárpáti, R. (Eds.) A sport pszichológiája. Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I. Budapest: Oriold és Társai Kft.

Оригінальний рукопис отриманий 13 січня 2022 року

Стаття прийнята до друку 20 січня 2022 року