

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचाल आणि निरामयतेचा शालेय माध्यम आणि लिंगानुसार आंतरक्रिया प्रभावाचा अभ्यास

श्री. हारदे संदीप मच्छिंद्र,

सहायक प्राध्यापक, प्रवरा शारीरिक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, प्रवरानगर

Email Id : smharde1002@gmail.com

सारांश :

शारीरिक हालचाल आणि निरामयतेच्या शालेय माध्यम आणि लिंगानुसार आंतरक्रिया प्रभावाचा अभ्यास करण्यासाठी शारीरिक हालचाल स्तर, शारीरिक हालचाल-कौटुंबिक सहायता, शारीरिक हालचाल-मैत्री सहायता, शारीरिक हालचाल-आत्मविश्वास आणि निरामयता या प्रमुख चलांच्या आधार घेण्यात आला. सदर अभ्यास हा सहेतुक पध्दतीने निवडलेल्या मराठी व इंग्रजी माध्यमातील किशोरवयीन 14 ते 16 वयोगटातील 16 विद्यालयातील (इंग्रजी माध्यम 8 शाळा व मराठी माध्यम 8 शाळा) प्रत्येकी 20 विद्यार्थी म्हणजेच एकूण 320 विद्यार्थी तुलनात्मक अभ्यासासाठी निवडण्यात आले होते. उपलब्ध सांख्यिकी माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन करण्यासाठी माध्यम व लिंग यांतील आंतरक्रिया प्रभावाच्या परिणामांचे विश्लेषण घटकांतील अभ्यासासाठी निश्चित केलेल्या किंवा मांडलेल्या परिकल्पनांची सत्यता पडताळून पाहिली व प्रत्येक माध्यमानुसार विश्लेषण केले आहे. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची निरामयता हा या संशोधन विषयाचा गाभा असला तरी निरामयता ही मानवी जीवनाच्या सर्वच टप्प्यावरील आवश्यक बाब आहे. संशोधकाला किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची निरामयता ही चांगली दिसून आली. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत कौटुंबिक सहायतेचा आंतरक्रिया प्रभावावर संशोधकाला सार्थक फरक आढळून आला.

मुख्य शब्द : किशोरवयीन विद्यार्थी, शारीरिक हालचाल आणि निरामयता

प्रस्तावना :

शारीरिक हालचाल हा किशोरवयीन मुला-मुलींच्या सर्वांगीण विकासाचा आणि आरोग्याचा एक मूलभूत पैलू आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या शिफारसीनुसार, जगभरातील ८०% पेक्षा जास्त किशोरवयीन मुले दररोज किमान ६० मिनिटे मध्यम ते जोरदार शारीरिक हालचाली करत नाहीत, जी एक गंभीर सार्वजनिक आरोग्य समस्या आहे. या अपुन्या हालचालींमुळे स्थूलपणा, मधुमेह आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आजारांसारख्या असंसर्गजन्य रोगांचा धोका वाढतो. किशोरवयीन मुलांमध्ये शारीरिक हालचालींचे प्रमाण आणि निरामयता अनेक घटकांवर अवलंबून असते, ज्यात वैयक्तिक, सामाजिक, पर्यावरणीय आणि संस्थात्मक घटक समाविष्ट आहेत. या घटकांपैकी लिंग आणि शालेय माध्यम हे महत्त्वाचे मानले जातात. लिंगानुसार फरक: अनेक अभ्यासांतून असे दिसून आले आहे की, सामान्यतः मुलांच्या तुलनेत मुलींमध्ये शारीरिक हालचालींचे प्रमाण कमी असते. मुलींना शारीरिक हालचालींमध्ये सहभागासाठी सामाजिक निर्बंध, शरीराच्या प्रतिमेची चिंता, आणि सोयी-सुविधांची कमतरता यांसारख्या अडथळ्यांना सामोरे जावे लागते.

शालेय माध्यमाचा प्रभाव: शाळेचे वातावरण, उपलब्ध सुविधा, शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमाचे स्वरूप आणि अभ्यासक्रमावरील भर हे सर्व विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचालींवर परिणाम करतात. वेगवेगळ्या माध्यमांच्या (उदा. मराठी, इंग्रजी, इ.) शाळांमधील संसाधने आणि कार्यपद्धतींमध्ये फरक असू शकतो, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचालींच्या संधींवर आणि आरोग्यावर विविध प्रकारे परिणाम होतो. शालेय माध्यम आणि लिंग या दोन चलांमधील आंतरक्रिया समजून घेणे महत्त्वाचे आहे. उदाहरणार्थ, इंग्रजी माध्यमाच्या शाळांमधील मुली आणि मराठी माध्यमाच्या शाळांमधील मुली यांच्या शारीरिक हालचालींच्या पातळीत आणि निरामयतेच्या अनुभवात फरक असू शकतो. सद्यस्थितीत, किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचाल आणि निरामयतेवर शालेय माध्यम आणि लिंग यांच्या संयुक्त प्रभावाचा अभ्यास मर्यादित आहे. हे संशोधन यातील अंतर भरून काढण्यास आणि मुला-मुलींसाठी त्यांच्या शालेय वातावरणानुसार शारीरिक हालचाली वाढवण्याकरिता लिंग-विशिष्ट आणि माध्यम-विशिष्ट हस्तक्षेप कार्यक्रम तयार करण्यास मदत करेल.

संशोधन समस्येचे महत्व :

- **सार्वजनिक आरोग्याची निकड:** जगभरातील बहुतांश किशोरवयीन मुले शिफारस केलेल्या पातळीइतकी शारीरिक हालचाल करत नाहीत. भारतातही अपुरी शारीरिक हालचाल हे एक प्रमुख आरोग्य धोक्याचे कारण बनले आहे, ज्यामुळे लठ्ठपणा आणि इतर असंसर्गजन्य आजारांचा धोका वाढतो. ही समस्या समजून घेणे आणि त्यावर उपाययोजना सुचवणे आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे आहे.
- **शाळेची महत्त्वाची भूमिका:** विद्यार्थी त्यांच्या दिवसातील बराच वेळ शाळेत घालवतात. त्यामुळे शाळा हे शारीरिक हालचालींना प्रोत्साहन देण्यासाठी आणि आरोग्यदायी सवयी रुजवण्यासाठी एक आदर्श केंद्र आहे. शाळेचे वातावरण, सुविधा आणि अभ्यासक्रम विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर थेट परिणाम करतात.
- **धोरणात्मक हस्तक्षेपाची आवश्यकता:** शारीरिक हालचालींमध्ये सहभाग वाढवण्यासाठी लिंग-विशिष्ट आणि शालेय माध्यम-विशिष्ट अडथळे आणि सक्षमकर्ते समजून घेणे आवश्यक आहे. उदा. मुलींना अनेकदा सामाजिक निर्बंध, सुरक्षिततेची चिंता आणि सोयी-सुविधांची कमतरता जाणवते. हे अडथळे दूर करण्यासाठी आणि प्रभावी हस्तक्षेप कार्यक्रम तयार करण्यासाठी हे संशोधन उपयुक्त ठरेल.
- **सामाजिक आणि मानसिक निरामयता:** नियमित शारीरिक हालचालींमुळे केवळ शारीरिकच नव्हे, तर मानसिक आरोग्य, संज्ञानात्मक कार्यक्षमता, लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता आणि सामाजिक संबंध सुधारतात. हा अभ्यास शारीरिक हालचालींचा विद्यार्थ्यांच्या एकूण निरामयतेवर कसा परिणाम होतो, हे स्पष्ट करेल.
- **शैक्षणिक कार्यक्षमतेची संबंध:** वाढत्या पुराव्यावरून असे दिसून येते की शारीरिक हालचाली आणि शारीरिक तंदुरुस्तीमुळे शैक्षणिक कामगिरी आणि मेंदूचे आरोग्य सुधारते. हा अभ्यास शारीरिक हालचाली आणि विविध माध्यमांतील विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक व्यस्तता यातील संबंध स्पष्ट करू शकतो.
- **संशोधनातील तफावत भरून काढणे:** भारताच्या संदर्भात, विशेषतः विविध शालेय माध्यमांनुसार (उदा. मराठी, इंग्रजी) आणि लिंगानुसार शारीरिक हालचालींच्या पद्धतींमधील फरकांवर मर्यादित अभ्यास उपलब्ध आहेत. हे संशोधन अभ्यासातील ही तफावत भरून काढेल.

थोडक्यात, हा अभ्यास केवळ विद्यार्थ्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी उपयुक्त माहिती देणार नाही, तर शाळा, शिक्षण मंडळे आणि आरोग्य धोरणकर्त्यांना किशोरवयीन मुला-मुलींच्या सर्वांगीण विकासासाठी अधिक प्रभावी आणि लक्षित धोरणे आखण्यास मदत करेल.

उद्दिष्टे :

1. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचालींच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.
2. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या निरामयतेच्या पातळीचे मूल्यांकन करणे.
3. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या लिंगानुसार तसेच शालेय माध्यमनिहाय आंतरक्रिया प्रभावाचा अभ्यास करणे.

गृहितके :

- सदर अभ्यासासाठी निवडलेल्या शाळांमधील सर्व किशोरवयीन विद्यार्थी संशोधन कार्यासाठी पूर्णपणे सहकार्य करतील.
- सदर अभ्यासासाठी निवडलेल्या शाळांमधील शारीरिक शिक्षण शिक्षक हे संशोधन कार्यासाठी पूर्णपणे सहकार्य करतील.
- सदर अभ्यासासाठी निवडलेल्या शाळेतील किशोरवयीन विद्यार्थी प्रश्नावली भरून घेण्याच्या प्रश्नावलीतील प्रश्नांना योग्य प्रतिसाद देतील.

परिकल्पना :

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचाल स्तर, शारीरिक हालचाल-कौटुंबिक सहायता, शारीरिक हालचाल-मैत्री सहायता व शारीरिक हालचाल-आत्मविश्वास आणि निरामयता यांच्या स्तरामध्ये शालेय माध्यम आणि लिंगानुसार यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाचा सार्थक फरक आढळून येईल.

संशोधन पध्दती :

किशोरवयीन शालेय विद्यार्थ्यांची शारीरिक हालचाल आणि निरामयतेचा शालेय माध्यम आणि लिंगानुसार आंतरक्रिया प्रभाव यांचा अभ्यास करण्यासाठी विश्लेषणात्मक संशोधन पध्दतीचा अवलंब केला आला आहे.

जनसंख्या :

अहमदनगर जिल्हयामध्ये एकूण 14 तालुके आहेत. प्रत्येक तालुक्यातील एसएससी बोर्डातील मराठी व इंग्रजी माध्यमातील 14 ते 16 वयोगटातील किशोरवयीन विद्यार्थी ही सदर संशोधनाची जनसंख्या आहे.

न्यादर्श :

सदर संशोधनासाठी संशोधक अहमदनगर जिल्हयातील 14 तालुक्यांपैकी 8 तालुक्यांची आणि त्या तालुक्यातील एसएससी बोर्डातील मराठी व इंग्रजी माध्यमातील प्रत्येक तालुक्यातुन 1 मराठी व 1 इंग्रजी माध्यम असणाऱ्या शाळेची सहेतुक पध्दतीने निवड करुन त्या तालुक्यातील मराठी व इंग्रजी माध्यमाच्या शाळांमधून प्रत्येकी 14 ते 16 वर्षे वयोगटातील किशोरवयीन 10 मुले व 10 मुली असे एकूण 320 विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली आहे आणि ती कोष्टक क्र. 3.1 मध्ये दर्शविण्यात आली आहे.

माहिती संकलनाची साधने :**कोष्टक 1
माहिती संकलनाची साधने**

| अ.क्र. | चल | संकलनाची साधने |
|--------|-----------------|--------------------------------------|
| 1 | शारीरिक हालचाल | शारीरिक हालचाल स्तर |
| 2 | कौटुंबिक सहायता | सपोर्ट फॉर फिजिकल अॅक्टीव्हिटी स्केल |
| 3 | मैत्री सहायता | सपोर्ट फॉर फिजिकल अॅक्टीव्हिटी स्केल |
| 4 | आत्मविश्वास | सपोर्ट फॉर फिजिकल अॅक्टीव्हिटी स्केल |
| 5 | निरामयता | निरामयता इन्व्हेंटरी |

संशोधन कार्यपध्दती :

- अहमदनगर जिल्हयातील एकूण 14 तालुके आहेत. या सर्व तालुक्यांपैकी 8 तालुक्यांची सहेतुक पध्दतीने निवड करण्यात आली होती.
- प्रस्तुत संशोधनात 8 तालुक्यातील एसएससी बोर्डातील मराठी माध्यमाच्या व इंग्रजी माध्यमाच्या किशोरवयीन 14 ते 16 वयोगटातील व इ. 8 वी ते इ. 10 वी च्या विद्यार्थ्यांची सहेतुक पध्दतीने निवड करण्यात आली होती. असे प्रत्येकी मराठी व इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेतुन 10 मुले व 10 मुली असे एकूण (नमुना आकार = 320) विद्यार्थ्यांची निवड केली.
- शारीरिक हालचालीचे मापन करण्यासाठी पेडोमीटरचा वापर करण्यात आला. त्यामध्ये जे विद्यार्थी शाळेत आल्यानंतर त्याच्या हातामध्ये पेडोमीटर घालून ते विद्यार्थी शाळेत आल्यापासुन ते शाळा सुटेपर्यंत त्यांच्या हातात पेडोमीटर घेतले व नंतर त्यांच्या दिवसभरातील एकूण तो विद्यार्थी किती चालला यांचे मापन केले गेले व त्यानुसार त्याचे मापन केले.
- शारीरिक हालचाल कौटुंबिक सहायता यांचे मापन करताना स्पोर्ट फॉर फिजिकल अॅक्टीव्हिटी स्केल या प्रश्नावलीचा उपयोग करुन सदर प्रश्नावली ही अॅन्टी कॉग्निन्स्की (2007) यांची होती. त्यात एकूण 12 विधाने होती. प्रत्येक प्रश्नाला 1 ते 7 असे गुण देण्यात आले. कमीत कमी 12 व जास्तीत जास्त 84 गुण. जेवढे जास्त गुण तेवढी जास्त सहायता होती.
- शारीरिक हालचाल मैत्री सहायता यांचे मापन करताना स्पोर्ट फॉर फिजिकल अॅक्टीव्हिटी स्केल या प्रश्नावलीचा उपयोग करुन सदर प्रश्नावली ही अॅन्टी कॉग्निन्स्की (2007) यांची होती. त्यात एकूण 12 विधाने होती. प्रत्येक प्रश्नाला 1 ते 7 असे गुण देण्यात आले. कमीत कमी 12 व जास्तीत जास्त 84 गुण. जेवढे जास्त गुण तेवढी जास्त सहायता होती.
- शारीरिक हालचाल आत्मविश्वास पाहण्यासाठी स्पोर्ट फॉर फिजिकल अॅक्टीव्हिटी स्केल या प्रश्नावलीचा उपयोग केला. सदर प्रश्नावली अॅन्टी कॉग्निन्स्की (2007) यांची असून सदर प्रश्नावलीत 11 प्रश्न दर्शविले होते. प्रतिसादक 1 ते 7

असे आहेत. कमीत कमी 11 ते जास्तीत जास्त 77 गुण. जेवढे जास्त गुण तेवढा जास्त शारीरिक हालचाल आत्मविश्वास होता.

- निरामयतेचे मापन करण्यासाठी ढेंगळे (2015) यांच्या प्रश्नावलीचा वापर करून त्यात शारीरिक आयाम, पर्यावरणात्मक आयाम आधारित सकारात्मक व नकारात्मक असे एकूण 38 प्रश्न विचारण्यात आले. त्यात प्रत्येक प्रश्नाला कधीच नाही, कधी कधी व नेहमी असे तीन पर्याय होते. सकारात्मक प्रश्नावली अनुक्रमे 1, 2 व 3 तर नकारात्मक प्रश्नासाठी 3, 2 व 1 असे गुण देण्यात आले.
- माहिती संकलन झाल्यानंतर मध्यमान, प्रमाण विचलन व मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी, पीअरसन सहसंबंध सहगुणक, टी परिक्षिका व 2X2 ॲनोव्हा या संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर करून माहितीचे विश्लेषण करण्यात आले.

कोष्टक 2

शारीरिक हालचाल आणि निरामयतेवर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाच्या परिणामाचे विश्लेषण

| चल | गुण | वर्गीकरण 3 वर्गाची बेरीज | स्वाधीनता मात्रा | मध्यमान गुणांक | एफ | सार्थकता |
|---------------------------|---------------|--------------------------------|---------------------|-------------------|-------|----------|
| शारीरिक | माध्यम | 625332.59 | 1 | 625332.59 | 1.021 | 0.31 |
| हालचाल | लिंग | 21961936.82 | 1 | 21961936.82 | 35.87 | 0.00 |
| स्तर | माध्यम * लिंग | 2306459.37 | 1 | 2306459.37 | 3.76 | 0.05 |
| शारीरिक | माध्यम | 1595.81 | 1 | 1595.81 | 12.50 | 0.00 |
| हालचाल - कौटुंबिक | लिंग | 242.77 | 1 | 242.77 | 1.90 | -0.16 |
| सहायता | माध्यम * लिंग | 535.78 | 1 | 535.78 | 4.19 | 0.04 |
| शारीरिक | माध्यम | 1463.60 | 1 | 1463.60 | 9.23 | 0.00 |
| हालचाल - मैत्री सहायता | लिंग | 9.59 | 1 | 9.59 | 0.06 | 0.80 |
| | माध्यम * लिंग | 285.42 | 1 | 285.42 | 1.80 | 0.18 |
| शारीरिक | माध्यम | 2059.08 | 1 | 2059.08 | 29.48 | 0.00 |
| हालचाल - आत्मविश्वास | लिंग | 442.96 | 1 | 442.96 | 6.34 | 0.01 |
| | माध्यम * लिंग | 336.36 | 1 | 336.36 | 4.81 | 0.02 |
| | माध्यम | 747.49 | 1 | 747.49 | 28.81 | 0.00 |
| निरामयता | लिंग | 226.52 | 1 | 226.52 | 8.73 | 0.00 |
| | माध्यम * लिंग | 323.79 | 1 | 323.79 | 12.48 | 0.00 |

अर्थनिर्वचन :

- शारीरिक हालचाल स्तर यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाच्या परिणामाचे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, प्राप्त फ मुल्य 3.76 इतके असून 1 स्वाधीनता मात्रेसाठी 0.05 सार्थकता स्तरापेक्षा जास्त आहे म्हणून (P = 0.05) इतके आले आहे. त्यामुळे शुन्य परिकल्पनेचा शारीरिक हालचाल स्तर यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया परिणामावर सार्थक फरक आढळून आला आहे. त्यामुळे संशोधन परिकल्पनेचा स्विकार करण्यात आला.
- शारीरिक हालचाल - कौटुंबिक सहायता यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाच्या परिणामाचे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, प्राप्त फ मुल्य 4.19 इतके असून 1 स्वाधीनता मात्रेसाठी 0.05 सार्थकता

स्तरापेक्षा जास्त आहे म्हणून ($P = 0.04$) इतके आले आहे. त्यामुळे शुन्य परिकल्पनेचा शारीरिक हालचाल - कौटुंबिक सहायता यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया परिणामावर सार्थक फरक आढळून आला आहे. त्यामुळे संशोधन परिकल्पनेचा स्विकार करण्यात आला.

- शारीरिक हालचाल - मैत्री सहायता यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाच्या परिणामाचे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, प्राप्त फ मुल्य 1.80 इतके असून 1 स्वाधीनता मात्रेसाठी 0.05 सार्थकता स्तरापेक्षा कमी आहे म्हणून ($P = 0.18$) इतके आले आहे. त्यामुळे शुन्य परिकल्पनेचा शारीरिक हालचाल - मैत्री सहायता यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया परिणामावर सार्थक फरक आढळून आला नाही. त्यामुळे संशोधन परिकल्पनेचा स्विकार करण्यात आला नाही.

- शारीरिक हालचाल - आत्मविश्वास यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाच्या परिणामाचे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, प्राप्त फ मुल्य 4.81 इतके असून 1 स्वाधीनता मात्रेसाठी 0.05 सार्थकता स्तरापेक्षा जास्त आहे म्हणून ($P = 0.02$) इतके आले आहे. त्यामुळे शुन्य परिकल्पनेचा शारीरिक हालचाल - आत्मविश्वास यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया परिणामावर सार्थक फरक आढळून आला नाही. त्यामुळे संशोधन परिकल्पनेचा स्विकार करण्यात आला आहे.

- निरामयता यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाच्या परिणामाचे विश्लेषण केले असता असे दिसून येते की, प्राप्त फ मुल्य 12.48 इतके असून 1 स्वाधीनता मात्रेसाठी 0.05 सार्थकता स्तरापेक्षा जास्त आहे म्हणून ($P = 0.00$) इतके आले आहे. त्यामुळे शुन्य परिकल्पनेचा निरामयता यांच्यावर माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया परिणामावर सार्थक फरक आढळून आला नाही. त्यामुळे संशोधन परिकल्पनेचा स्विकार करण्यात आला आहे.

निष्कर्ष :

- किशोरवयीन विद्यार्थ्यांची इंग्रजी माध्यमाची मुले, मराठी माध्यमाची मुले आणि मुली यांची निरामयता ही चांगली दिसून आली आहे.
- किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या माध्यम व लिंग यांच्या आंतरक्रिया प्रभावाचा विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचाल-मैत्री सहायता वगळता सर्व चलांमध्ये सार्थक फरक आढळून आला.

संदर्भ :

- World Health Organization (WHO). (2020). *Physical activity guidelines for children and young people*. Geneva: WHO Press.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & World Health Organization. (2019). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys in 2.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 7(10), e1223-e1232.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2008). *Ecological models of health behavior*. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 465-485). San Francisco: Jossey-Bass.

• Copyright & License:

© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.