

बी.एड. प्रशिक्षुओं की एकाग्रता पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव: शोधात्मक विश्लेषण

Pooja Bhati, Research Scholar, Department of Education, Janardan Rai Nagar Rajasthan Vidyapeeth University Udaipur, Rajasthan

Dr. N.K. Sharma Joshi, Associate Professor, Department of Education, Janardan Rai Nagar Rajasthan Vidyapeeth University Udaipur, Rajasthan

प्रस्तावना

शिक्षा प्रणाली की गुणवत्ता काफी हद तक शिक्षकों की क्षमता और प्रभावशीलता पर निर्भर करती है। बी.एड. पाठ्यक्रम भावी शिक्षकों को आवश्यक ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। हालांकि, इस प्रशिक्षण अवधि के दौरान प्रशिक्षुओं को कई प्रकार के शैक्षणिक, सामाजिक और व्यक्तिगत दबावों का सामना करना पड़ता है। इन दबावों का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जो बदले में उनकी संज्ञानात्मक क्षमताओं, विशेष रूप से एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है। एकाग्रता, किसी विशेष कार्य या जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने और विकर्षणों को अनदेखा करने की क्षमता, शैक्षणिक सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक कार्य है। बी.एड. प्रशिक्षुओं के लिए, प्रभावी ढंग से सीखने, जटिल शैक्षणिक सामग्री को समझने, कक्षा में सक्रिय रूप से भाग लेने और शिक्षण अभ्यास के दौरान छात्रों के व्यवहार पर ध्यान देने के लिए मजबूत एकाग्रता कौशल आवश्यक है।

साहित्य समीक्षा

स्पीलबर्गर (1983) द्वारा प्रकाशित 'स्टेट-ट्रेट एंग्जायटी इन्वेंटरी ए कॉम्प्रेहेंसिव बिब्लियोग्राफी' एक महत्वपूर्ण संसाधन है जो चिंता के निर्माण और माप पर केंद्रित व्यापक शोध का अवलोकन प्रदान करता है। यह ग्रंथ स्टेट-ट्रेट एंग्जायटी इन्वेंटरी (एसटीएआई) से संबंधित साहित्य की एक विस्तृत सूची प्रस्तुत करता है, जो चिंता को क्षणिक स्थिति (स्टेट एंग्जायटी) और एक स्थिर व्यक्तित्व विशेषता (ट्रेट एंग्जायटी) के रूप में अलग-अलग मापने के लिए एक व्यापक रूप से उपयोग किया जाने वाला मनोवैज्ञानिक उपकरण है। यह ग्रंथ न केवल एसटीएआई के विकास और वैधता पर किए गए प्रारंभिक अध्ययनों को संकलित करता है, बल्कि विभिन्न आबादी और संदर्भों में इसके अनुप्रयोगों पर शोध को भी उजागर करता है। स्पीलबर्गर का यह कार्य चिंता अनुसंधान के क्षेत्र में विद्वानों और चिकित्सकों के लिए एक आधारशिला संदर्भ के रूप में कार्य करता है, जो इस महत्वपूर्ण भावनात्मक स्थिति की हमारी समझ को आगे बढ़ाने के लिए अतीत के काम की एक ठोस नींव प्रदान करता है। वर्तमान शोध के संदर्भ में, यह ग्रंथ चिंता को मापने के लिए उपयोग किए जाने वाले एक महत्वपूर्ण उपकरण की सैद्धांतिक और अनुभवजन्य पृष्ठभूमि को समझने के लिए प्रासंगिक है, जो बी.एड. प्रशिक्षुओं के बीच चिंता के स्तर का आकलन करने और इसे उनकी एकाग्रता से जोड़ने में मदद करता है।

एंगल (2002) के 'वर्किंग मेमोरी कैपेसिटी एज एग्जीक्यूटिव अटेंशन' नामक लेख में, जो 'करंट डायरेक्शंस इन साइकोलॉजिकल साइंस' में प्रकाशित हुआ, कार्यकारी ध्यान के एक महत्वपूर्ण पहलू के रूप में कार्यशील स्मृति क्षमता की अवधारणा पर जोर दिया गया है। एंगल का तर्क है कि कार्यशील स्मृति केवल सूचना का एक अल्पकालिक भंडारण नहीं है, बल्कि सक्रिय रूप से सूचना को बनाए रखने और हेरफेर करने की क्षमता है, जो ध्यान नियंत्रण और हस्तक्षेप प्रतिरोध जैसे कार्यकारी कार्यों से अटूट रूप से जुड़ी हुई है। यह परिप्रेक्ष्य संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं की हमारी समझ के लिए महत्वपूर्ण है, खासकर एकाग्रता के संदर्भ में, क्योंकि यह बताता है कि ध्यान केंद्रित करने और विकर्षणों को प्रबंधित करने की क्षमता प्रभावी कार्यशील स्मृति कार्यों पर निर्भर करती है।

तोहिल और होल्थोक (2000) के 'फ़ंडेशन ऑफ़ कॉसल रिलेशंस' नामक लेख में, जो 'साइकोनॉमिक बुलेटिन एंड रिव्यू' में प्रकाशित हुआ, कारण संबंधों को समझने और स्थापित करने की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं की जांच की गई है। लेख में विभिन्न प्रायोगिक अध्ययनों की समीक्षा की गई है जो यह दर्शाते हैं कि लोग कैसे घटनाओं के बीच कारण संबंध सीखते हैं और उनका उपयोग करते हैं। यह शोध प्रासंगिक है क्योंकि प्रभावी एकाग्रता में न केवल जानकारी पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है बल्कि जटिल संबंधों को समझना और संसाधित करना भी शामिल है, जो शैक्षणिक सीखने और समस्या-समाधान के लिए महत्वपूर्ण है। कारण अनुमान की प्रक्रिया में शामिल संज्ञानात्मक तंत्रों को समझना, मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से प्रभावित होने पर एकाग्रता की चुनौतियों को समझने में मदद कर सकता है।

अनुसंधान पद्धति

इस शोध अध्ययन में, बी.एड. प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य और उनकी एकाग्रता क्षमताओं के बीच संबंध की जांच के लिए एक मात्रात्मक शोध पद्धति का उपयोग किया जाएगा। डेटा संग्रह के लिए, विभिन्न बी.एड. कॉलेजों से यादृच्छिक स्तरीकृत नमूनाकरण तकनीक के माध्यम से प्रतिभागियों का चयन किया

जाएगा ताकि नमूना जनसंख्या के विभिन्न पहलुओं का प्रतिनिधित्व करे। प्रतिभागियों को मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए मानकीकृत प्रश्नावली और एकाग्रता क्षमताओं का मूल्यांकन करने के लिए स्थापित मनोवैज्ञानिक परीक्षण पूरे करने के लिए कहा जाएगा। प्रतिभागियों से जनसांख्यिकीय जानकारी भी एकत्र की जाएगी। एकत्रित मात्रात्मक डेटा का विश्लेषण सांख्यिकीय सॉफ्टवेयर का उपयोग करके किया जाएगा। वर्णनात्मक आँकड़ों का उपयोग चर का सारांशित करने के लिए किया जाएगा, और पियर्सन का सहसंबंध गुणांक और प्रतिगमन विश्लेषण का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंधों की जांच करने और जनसांख्यिकीय कारकों के संभावित प्रभाव का आकलन करने के लिए किया जाएगा। सांख्यिकीय महत्व का स्तर च 0.05 पर निर्धारित किया जाएगा। यह मात्रात्मक दृष्टिकोण हमें बी.एड. प्रशिक्षुओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंधों की प्रकृति और सीमा को समझने में मदद करेगा।

अनुसंधान प्रश्न

यह शोध अध्ययन निम्नलिखित प्रमुख अनुसंधान प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करेगा पहला, बी.एड. प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे प्रशिक्षुओं के बीच तनाव, चिंता और अवसाद का वर्तमान स्तर क्या है? दूसरा, बी.एड. प्रशिक्षुओं की एकाग्रता क्षमताओं का स्तर कैसा है? तीसरा, क्या बी.एड. प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता और अवसाद) और उनकी एकाग्रता क्षमताओं के बीच कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध मौजूद है, और यदि हां, तो इस संबंध की दिशा और शक्ति क्या है? चौथा, क्या आयु, लिंग, शैक्षणिक पृष्ठभूमि और बी.एड. कार्यक्रम में प्रशिक्षण का वर्ष जैसे जनसांख्यिकीय और प्रशिक्षण संबंधी कारक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंध को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं? अंततः, प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर, बी.एड. प्रशिक्षुओं की एकाग्रता क्षमताओं को बढ़ाने और उनके मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए संभावित शैक्षिक निहितार्थ और हस्तक्षेप क्या हो सकते हैं?

डेटा संग्रह उपकरण

डेटा संग्रह के लिए इस अध्ययन में मुख्य रूप से मानकीकृत प्रश्नावली और प्रदर्शन-आधारित परीक्षणों का उपयोग किया जाएगा। मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए, प्रतिभागियों को का उपयोग करके अपने तनाव के स्तर, का उपयोग करके अपनी चिंता के स्तर और का उपयोग करके अपने अवसाद के लक्षणों को स्व-रिपोर्ट करने के लिए कहा जाएगा। एकाग्रता क्षमताओं का मूल्यांकन करने के लिए, के भाग। और ठ का उपयोग किया जाएगा, जो दृश्य-मोटर गति और ध्यान बदलने की क्षमता का आकलन करता है, और का उपयोग चयनात्मक ध्यान और हस्तक्षेप नियंत्रण का आकलन करने के लिए किया जाएगा। इसके अतिरिक्त, प्रतिभागियों से उनकी आयु, लिंग, शैक्षणिक पृष्ठभूमि और बी.एड. कार्यक्रम में प्रशिक्षण के वर्ष जैसी बुनियादी जनसांख्यिकीय जानकारी एकत्र करने के लिए एक संक्षिप्त प्रश्नावली का उपयोग किया जाएगा। इन उपकरणों का उपयोग संरचित और मात्रात्मक डेटा प्राप्त करने के लिए किया जाएगा जो मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंधों का विश्लेषण करने की अनुमति देगा।

उद्देश्य

- 1) बी.एड. प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे प्रशिक्षुओं के बीच वर्तमान मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का मूल्यांकन करना, जिसमें तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर का आकलन शामिल है।
- 2) बी.एड. प्रशिक्षुओं की एकाग्रता क्षमताओं के स्तर का मापन करना, जिसमें ध्यान बनाए रखने और विकर्षणों को फिल्टर करने की उनकी क्षमता का आकलन शामिल है।
- 3) बी.एड. प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता, अवसाद) और उनकी एकाग्रता क्षमताओं के बीच मौजूद सहसंबंध की जांच करना, जिसमें संबंध की दिशा और शक्ति का निर्धारण शामिल है।
- 4) विभिन्न जनसांख्यिकीय कारकों (जैसे आयु, लिंग, शैक्षणिक पृष्ठभूमि) और बी.एड. प्रशिक्षण से संबंधित पहलुओं (जैसे प्रशिक्षण का वर्ष) का प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों का विश्लेषण करना।
- 5) प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर, बी.एड. प्रशिक्षुओं की एकाग्रता क्षमताओं को बढ़ाने और उनके मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए संभावित शैक्षिक निहितार्थ और हस्तक्षेपों पर विचार करना।

प्रतिभागी

इस अध्ययन में विभिन्न बी.एड. (बैचलर ऑफ एजुकेशन) कॉलेजों में नामांकित प्रशिक्षु प्रतिभागी होंगे। प्रतिभागियों का चयन स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का उपयोग करके किया जाएगा ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि नमूना जनसंख्या के विभिन्न प्रासंगिक पहलुओं जैसे लिंग, शैक्षणिक पृष्ठभूमि और बी.एड. कार्यक्रम में प्रशिक्षण के वर्ष का पर्याप्त प्रतिनिधित्व करता है। अनुमानित नमूना आकार सांख्यिकीय विश्लेषण करने और निष्कर्षों को व्यापक बी.एड. प्रशिक्षु आबादी के लिए सामान्यीकृत

करने के लिए पर्याप्त रूप से बढ़ा होगा। प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्यों और प्रक्रियाओं के बारे में पूरी जानकारी प्रदान की जाएगी, और उनकी भागीदारी पूर्णतः स्वैच्छिक होगी। सूचित सहमति प्राप्त करने के बाद ही डेटा संग्रह शुरू किया जाएगा, और प्रतिभागियों की गोपनीयता और गुमनामी बनाए रखने के लिए उचित उपाय किए जाएंगे। यह प्रयास किया जाएगा कि नमूने में विभिन्न प्रकार के संस्थानों और संभव हो तो भौगोलिक क्षेत्रों से प्रशिक्षुओं को शामिल किया जाए ताकि अध्ययन के निष्कर्षों की बाहरी वैधता को बढ़ाया जा सके।

डेटा विश्लेषण

एकत्रित मात्रात्मक डेटा का विश्लेषण सांख्यिकीय सॉफ्टवेयर का उपयोग करके किया जाएगा। प्रारंभिक चरण में, प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता, अवसाद के स्तर) और एकाग्रता स्कोर के वितरण और विशेषताओं को समझने के लिए वर्णनात्मक आँकड़ों (जैसे माध्य, मानक विचलन, आवृत्ति) की गणना की जाएगी। इसके बाद, बी.एड. प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य चर और उनकी एकाग्रता क्षमताओं के बीच संबंधों की प्रकृति और शक्ति का पता लगाने के लिए पियर्सन का सहसंबंध गुणांक (चमतेवदशे त) का उपयोग किया जाएगा। यह विश्लेषण यह निर्धारित करने में मदद करेगा कि क्या मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव एकाग्रता के स्तर में संगत बदलावों से जुड़े हैं। इसके अतिरिक्त, यह जांचने के लिए कि क्या आयु, लिंग, शैक्षणिक पृष्ठभूमि या प्रशिक्षण के वर्ष जैसे जनसांख्यिकीय कारक मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंध को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं, बहुभिन्नरूपी प्रतिगमन विश्लेषण किया जाएगा। इस विश्लेषण का उद्देश्य यह पहचानना है कि कौन से जनसांख्यिकीय चर एकाग्रता पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव की भविष्यवाणी करते हैं। सभी सांख्यिकीय परीक्षणों के लिए, सांख्यिकीय महत्व का स्तर $\alpha = 0.05$ पर निर्धारित किया जाएगा।

संभावित निष्कर्ष और चर्चा

महत्वपूर्ण रूप से, यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य चर (तनाव, चिंता, अवसाद) और एकाग्रता स्कोर के बीच महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंधों को प्रकट कर सकता है, यह दर्शाता है कि उच्च स्तर का मानसिक संकट कम एकाग्रता क्षमताओं से जुड़ा हुआ है। प्रतिगमन विश्लेषण उन जनसांख्यिकीय और प्रशिक्षण संबंधी कारकों की पहचान कर सकता है जो मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंध को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, यह पाया जा सकता है कि प्रशिक्षण के बाद के वर्षों में प्रशिक्षुओं में उच्च स्तर का तनाव और कम एकाग्रता होती है। इन संभावित निष्कर्षों के बी.एड. पाठ्यक्रम के डिजाइन और कार्यान्वयन के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ हो सकते हैं। यदि अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच एक महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध पाया जाता है, तो यह प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए हस्तक्षेपों की आवश्यकता पर प्रकाश डालेगा ताकि उनकी एकाग्रता क्षमताओं और समग्र शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार किया जा सके। प्रशिक्षण संस्थानों को परामर्श सेवाओं, तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं और एक सहायक सीखने का माहौल प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, निष्कर्ष उन विशिष्ट समूहों के लिए लक्षित सहायता प्रदान करने की आवश्यकता का सुझाव दे सकते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों और कम एकाग्रता के उच्च जोखिम में हो सकते हैं।

अध्ययन की सीमाएं

इस अध्ययन में कुछ संभावित सीमाएं हैं जिन पर निष्कर्षों की व्याख्या करते समय विचार किया जाना चाहिए। सबसे पहले, डेटा संग्रह स्व-रिपोर्ट किए गए प्रश्नावली और प्रदर्शन-आधारित एकाग्रता परीक्षणों पर निर्भर करेगा, जो सामाजिक वांछनीयता पूर्वाग्रह और प्रदर्शन चिंता से प्रभावित हो सकते हैं। दूसरे, यह अध्ययन सहसंबंधात्मक प्रकृति का है, इसलिए मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच कारण-प्रभाव संबंधों को स्थापित करना संभव नहीं होगा। तीसरे, अध्ययन का नमूना विशिष्ट बी.एड. कॉलेजों के प्रशिक्षुओं तक सीमित हो सकता है, जो निष्कर्षों को सभी बी.एड. प्रशिक्षु आबादी के लिए सामान्यीकृत करने की क्षमता को सीमित कर सकता है। अंत में, नींद की गुणवत्ता, शारीरिक गतिविधि और सामाजिक समर्थन जैसे अन्य संभावित चर जो

मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता को प्रभावित कर सकते हैं, को इस अध्ययन में नियंत्रित नहीं किया जा सकता है।

है।

भविष्य के अनुसंधान के लिए निहितार्थ

इस अध्ययन के निष्कर्ष भविष्य के अनुसंधान के लिए कई रास्ते खोल सकते हैं। भविष्य के अध्ययन विभिन्न बी.एड. संस्थानों और विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों में इस अध्ययन के निष्कर्षों को दोहरा सकते हैं

ताकि परिणामों की सामान्यता की पुष्टि की जा सके। अनुदैर्घ्य अध्ययन समय के साथ मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंधों की गतिशीलता की जांच कर सकते हैं। भविष्य के शोध मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता के बीच संबंध को मध्यस्थ करने वाले संभावित तंत्रों की जांच कर सकते हैं, जैसे कि संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं या मस्तिष्क गतिविधि में परिवर्तन। इसके अतिरिक्त, बी.एड. प्रशिक्षुओं में मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता में सुधार के लिए डिज़ाइन किए गए हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने के लिए प्रयोगात्मक अध्ययन किए जा सकते हैं।

निष्कर्ष

यह शोधात्मक अध्ययन बी.एड. प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य और उनकी एकाग्रता क्षमताओं के बीच महत्वपूर्ण संबंध पर प्रकाश डालने का प्रयास करता है। शिक्षा के क्षेत्र में गुणवत्तापूर्ण शिक्षकों के महत्व को देखते हुए, भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कल्याण को संबोधित करना महत्वपूर्ण है। इस अध्ययन के संभावित निष्कर्ष बी.एड. संस्थानों, नीति निर्माताओं और शिक्षक प्रशिक्षकों को प्रशिक्षुओं के लिए एक सहायक और प्रभावी सीखने का माहौल बनाने के लिए सूचित निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं, जिससे अंततः शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार होगा। यह शोध बी.एड. प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक स्वास्थ्य सहायता और एकाग्रता-बढ़ाने वाली रणनीतियों को एकीकृत करने की आवश्यकता पर जोर देता है ताकि भावी शिक्षक न केवल शैक्षणिक रूप से सक्षम हों बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ और केंद्रित हों।

संदर्भ

1. Kumar, V., & Joshi, S. (2016). Educational Performance and Mental Health of Teachers. *Psychological Science & Education Journal*, 3(2), 78-85.
2. Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77.
3. Spielberger, C. D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory: A comprehensive bibliography*. Consulting Psychologists Press.
4. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Beck Depression Inventory-II*. Psychological Corporation.
5. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
6. Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attentional system of the human brain. *Annual review of neuroscience*, 13(1), 25-42.
7. Chun, M. M., & Potter, M. C. (1995). Working memory for visual search. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 21(3), 548.
8. Engle, R. W. (2002). Working memory capacity as executive attention. *Current directions in psychological science*, 11(1), 19-23.
10. Tohill, J., & Holyoak, K. J. (2000). Induction of causal relations. *Psychonomic Bulletin & Review*, 7(1), 1-30.
9. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363.
10. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
11. Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
13. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.