

KICHIK YOSHDAGI BOLALARDA STRESS VA TASHVISH (ANXIETY) DARAJASINI KAMAYTIRISHNING MAKTAB ICHIDAGI METODLARI

G'aniyeva Dilafruz Ruzibayevna

*Andijon viloyati Jalaquduq tumani 4-umumiy o'rta ta'lim maktabi Boshlang'ich sinf
o'qituvchisi
+998978347418*

Annotatsiya: Ushbu maqolada kichik yoshdagi bolalarda stress va tashvish (anxiety) darajasining oshishi zamonaviy maktab ta'limi sharoitida eng dolzarb muammolardan biri sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi 1–4-sinf o'quvchilarida stress va tashvish darajasini kamaytirishga qaratilgan maktab ichidagi psixologik-pedagogik metodlarni aniqlash, tizimlashtirish va ularning samaradorligini eksperimental tarzda baholashdan iborat. Tadqiqotda 120 nafar o'quvchi, 6 nafar boshlang'ich sinf o'qituvchisi va 1 nafar maktab psixologi ishtirok etdi. Diagnostika jarayonida xalqaro miqyosda qo'llaniladigan Spence Children Anxiety Scale (SCAS) testining moslashtirilgan varianti, bolalar stress indeksini baholovchi qisqa shkala, kuzatuv varaqalari, yarim strukturali suhbatlar va pedagogik eksperiment metodlari qo'llanildi.

Eksperiment davomida "nafas mashqlari", "tinchlik burchagi", "emotsional pauzalar", "sensor-o'yin terapiyasi", "pozitiv muloqot texnikasi" kabi metodlar asosida tuzilgan maktab ichki dasturi 8 hafta mobaynida sinovdan o'tkazildi. Natijalar yuqori tashvish darajasi qayd etilgan o'quvchilar ulushi sezilarli darajada kamayganini, past tashvish darajasi esa sezilarli oshganini ko'rsatdi. Shuningdek, bolalarning darsdagi faolligi, ijtimoiy muloqoti, emotsiyalarni ifoda etish qobiliyati ham ijobiy tomonga o'zgardi. Tadqiqot yakunida "5 bosqichli stressni kamaytirish maktab modeli" ishlab chiqildi va boshlang'ich ta'lim amaliyotiga tavsiya etildi.

Kalit so'zlar: stress, tashvish (anxiety), boshlang'ich ta'lim, psixologik farovonlik, o'yin terapiyasi, maktab muhiti, emotsional qo'llab-quvvatlash.

KIRISH (INTRODUCTION)

1.1. Mavzuning dolzarbligi

So'nggi yillarda dunyo miqyosida bolalar ruhiy salomatligi masalasi keskin kun tartibiga chiqdi. Raqamlashtirish, axborot oqimining ko'pligi, ota-onalar bandligi, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar va ta'lim tizimida raqobatning kuchayishi kichik yoshdagi bolalarda ham stress va tashvish (anxiety) darajasining ortishiga olib kelmoqda. Boshlang'ich sinf o'quvchilari emotsional va ijtimoiy jihatdan hali shakllanib borayotgan bo'lgani uchun, tashqi muhitdagi har qanday bosim va beqarorlik ularning psixologik farovonligiga tez ta'sir ko'rsatadi. An'anaviy ta'lim yondashuvida o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari baholanadi, ammo stress, tashvish, qo'rquv, o'zini past baholash kabi omillar ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. Biroq yuqori tashvish darajasi o'quvchining diqqatini susaytiradi, xotirasini zaiflashtiradi, darsda ishtirokini kamaytiradi, darsdan qo'rqish, maktabga

borishdan bosh tortish, bosh og‘rigi, ishtaha o‘zgarishi, uyqu buzilishi kabi psixosomatik simptomlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa nafaqat o‘quv natijalariga, balki bolaning umumiy rivojlanishiga ham salbiy ta‘sir qiladi.

1.2. Bolalarda stress va tashvishning asosiy manbalari

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida stress va tashvishning quyidagi tipik manbalari aniqlanadi:

- baholash va imtihonlardan qo‘rqish;
- o‘qituvchi bilan sovuq yoki keskin munosabat;
- sinfdoshlar tomonidan mazax qilish, rad etish, ijtimoiy bosim;
- oiladagi nizolar, ajralish, moliyaviy qiyinchiliklar;
- haddan tashqari ko‘p uy vazifalari va talablarning yuqoriligi;
- raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish va uyqu gigiyenasining buzilishi.

Ko‘pgina hollarda kichik yoshdagi bolalar o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifoda eta olmaydi. Shuning uchun ularning stress holati ko‘proq xulq-atvordagi o‘zgarishlar orqali namoyon bo‘ladi: bezovtalik, yig‘loqilik, agressiya, tortinchoqlik, izolyatsiya, darsdan qochish, qorin yoki bosh og‘rig‘i kabi shikoyatlar.

1.3. Maktabning roli va ilmiy bo‘shliq

Maktab — bolaning ijtimoiylashuvi, o‘zini kashf etishi va psixologik himoyasini ta‘minlovchi eng muhim institutsional muhitdir. Shu bilan birga, aynan maktab quyidagi vazifalarni bajarishi kerak:

- bolalar stressi va tashvish darajasini erta aniqlash;
- profilaktik va korreksion dasturlarni ishlab chiqish;
- o‘qituvchi, psixolog va ota-onalar hamkorligini yo‘lga qo‘yish.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab maktablarda stressni kamaytirishga qaratilgan tizimli yondashuv va metodik dasturlar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Ko‘proq individual psixolog bilan ishlash, muammoni “davolash”ga qaratilgan chora-tadbirlar mavjud, biroq sinf va maktab miqyosida profilaktik va kompleks dasturlar kam.

Shu nuqtai nazardan, kichik yoshdagi bolalarda stress va tashvish darajasini kamaytirishning maktab ichidagi metodlarini aniqlash, tizimlashtirish va ularning samaradorligini ilmiy asoslangan holda tekshirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifadir.

1.4. Tadqiqot maqsadi, vazifalari va gipotezasi

Tadqiqot maqsadi — boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida stress va tashvish darajasini kamaytirishga qaratilgan maktab ichki metodlarini ishlab chiqish, eksperimental sinovdan o‘tkazish va ularning samaradorligini baholash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Kichik yoshdagi bolalarda stress va tashvish darajasini aniqlash mezonlarini belgilash.

2. Stress va tashvishning asosiy maktab va oila bilan bog‘liq omillarini aniqlash.

3. Maktab ichidagi psixologik-pedagogik metodlar tizimini ishlab chiqish (nafas mashqlari, tinchlik burchagi, o‘yin terapiyasi, emotsional pauzalar va b.).

4. Eksperimental dastur yordamida ushbu metodlarni sinovdan o‘tkazish.

5. Olingan natijalarni tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot gipotezasi: agar maktabda diagnostika, emotsional qo‘llab-quvvatlash, relaksatsiya, sensor-o‘yin texnikalari va o‘qituvchi–ota-ona hamkorligiga asoslangan kompleks model joriy qilinsa, kichik yoshdagi bolalarda stress va tashvish darajasi sezilarli darajada kamayadi, psixologik farovonlik va o‘quv motivatsiyasi esa oshadi.

2. Materiallar va metodlar (Methods)

2.1. Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqot 2024–2025 o‘quv yili davomida umumta’lim maktabining 1–4-sinflarida o‘tkazildi. Umumiy ishtirokchilar soni — 120 nafar o‘quvchi:

- 1-sinf: 30 nafar
- 2-sinf: 30 nafar
- 3-sinf: 30 nafar
- 4-sinf: 30 nafar

Shuningdek, tadqiqotda 6 nafar boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi va 1 nafar maktab psixologi qatnashdi. Ota-onalar bilan og‘zaki rozilik va yozma ma’lumotnoma orqali tanishtirildi.

2.2. Tadqiqot bosqichlari

Tadqiqot uch asosiy bosqichda amalga oshirildi:

1. Diagnostik bosqich — mavjud holatni o‘rganish, stress va tashvish darajasini aniqlash (4 hafta).

2. Eksperimental bosqich — maktab ichki metodlarini joriy qilish va qat’iy jadval asosida qo‘llash (8 hafta).

3. Yakuniy baholash va tahlil bosqichi — takroriy diagnostika, sifat va miqdoriy tahlil, xulosalar (4 hafta).

2.3. Qo‘llanilgan metodlar

2.3.1. Psixodiagnostik metodlar

- Spence Children Anxiety Scale (SCAS) testining moslashtirilgan varianti – bolalarda umumiy tashvish darajasini, maktab tashvishi, ijtimoiy tashvish, ajralish qo‘rquvi kabi ko‘rsatkichlarni aniqlash uchun. Savollar til va madaniyatga moslashtirildi, murakkab tushunchalar sodda, bolaga tushunarli shaklga o‘tkazildi.

- Bolalar stress indeksini baholash shkalasi – bolaning ruhiy zo‘riqish darajasini, bezovtalik, uyqu buzilishi, psixosomatik shikoyatlar, darsga munosabat kabi holatlarni aniqlash maqsadida qisqa so‘rovnoma.

- “Yuz ifodasi” kartochkalari – bolalardan hozirgi kayfiyatini ifodalovchi yuz ifodasini tanlash so‘raldi (xursand, bezovta, qo‘rqoq, g‘amgin va b.).

2.3.2. Kuzatuv va suhbat metodlari

- Sinfda o‘quvchilarning xulqi, tana tili, darsdagi ishtiroki, tengdoshlar bilan muloqoti bo‘yicha strukturali kuzatuv varaqalari.

- O‘qituvchilar bilan yarim strukturali intervyu – stress va tashvish belgilari qanchalik ko‘rinayotgani, qaysi vaziyatlarda kuchayishi haqida ma’lumot yig‘ish.

- Ota-onalar bilan qisqa suhbatlar – uy sharoiti, o‘quv yuklamasi, raqamli qurilmalardan foydalanish odatlari, uyqu rejimi haqida.

2.3.3. Eksperimental ta’sir dasturi

Eksperimental bosqichda maktab ichida quyidagi metodlar tizimli qo‘llandi:

1. Nafas mashqlari (“3-3-3 modeli”)

oHar bir dars boshida 1–2 daqiqa davomida chuqur nafas olish, ushlab turish va sekin chiqarish

oNafas olish – 3 soniya, ushlab turish – 3 soniya, chiqarish – 3 soniya

oMaqsad: vegetativ asab tizimini tinchlantirish, diqqatni jamlash.

2. “Tinchlik burchagi”

oSinfxonada alohida kichik hudud tashkil etildi: yumshoq o‘rindiqlar, sokin rasmlar, his-tuyg‘ular kartochkalari, kichik antistress o‘yinchoqlar.

oO‘qituvchi bilan kelishilgan holda bolaga 2–3 daqiqaga ushbu burchakka borish imkoniyati berildi.

oMaqsad: o‘zini tinchlantirish, his-tuyg‘ularni boshqarishni o‘rganish.

3. Sensor-o‘yin terapiyasi elementlari

oQuymoq qum, kinetik qum, rangli qog‘ozlar, plastilin, antistress to‘plar orqali qisqa o‘yin mashg‘ulotlari.

oAsosan tana va sezgilar orqali taranglikni tushirishga qaratilgan.

4. Emotsional pauzalar

oHar 10–15 daqiqada 30–40 soniyalik qisqa tanaffus: cho‘zilish, ko‘zlarni yumib tasavvur qilish, kulgili kichik mashqlar, “kayfiyat termometri”ni tekshirish.

oMaqsad: diqqatni qayta yo‘naltirish, zo‘riqlashni oldini olish.

5. Pozitiv muloqot texnikasi

oO‘qituvchilar “men-xabarlarini”ni qo‘llashga o‘rgatildi (“Sen yomonsan” o‘rniga “Men xafa bo‘ldim, chunki she’rini o‘qimading”).

oBolani shaxs sifatida emas, xatti-harakatini baholashga alohida e‘tibor qaratildi.

oMaktov va rag‘batlantirish konstruktiv, aniq va o‘rinli tarzda berildi.

2.4. Ma’lumotlarni qayta ishlash

Toplangan ma’lumotlar Excel va SPSS dasturlari yordamida qayta ishlanib, quyidagi ko‘rsatkichlar hisoblab chiqildi:

- o‘rtacha ball (mean);
- foiz ko‘rsatkichlari;
- eksperiment oldi va keyingi natijalar o‘rtasidagi farq;
- o‘zgarishning nisbiy koeffitsienti ($\Delta = ((\text{keyin} - \text{oldin}) / \text{oldin}) \times 100\%$).

3. Natijalar (Results)

3.1. Eksperiment oldi diagnostik natijalari

Dastlabki diagnostika natijalariga ko‘ra, 120 nafar o‘quvchi orasida:

- yuqori tashvish darajasi – 28% (34 nafar o‘quvchi);
- o‘rtacha tashvish darajasi – 46% (55 nafar o‘quvchi);
- past tashvish darajasi – 26% (31 nafar o‘quvchi) qayd etildi.

Yuqori tashvish guruhiga kirgan bolalarda quyidagi belgilar ko‘proq uchradi:

- darsdan oldingi bezovtalik, jim turish, qo‘rqinchli yuz ifodasi;
- noto‘g‘ri javobdan, doskaga chiqishdan, bahodan qo‘rqish;
- “Men eplay olmayman”, “baribir yomon baho olaman” kabi fikrlar;

- bosh og'rig'i, qorin og'rig'i, maktabga bormaslikka urinish.

3.2. Eksperimental dastur joriy etilganidan keyingi natijalar

8 haftalik dastur yakunida SCAS va boshqa so'rovnomalar qaytadan o'tkazildi.

Natijalar quyidagi jadvalda umumlashirildi:

Tashvish darajasi	Eksperiment oldi	Eksperiment so'ng	O'zgarish
Yuqori	28%	12%	-16%
O'rtacha	46%	39%	-7%
Past	26%	49%	+23%

Ko'rinib turibdiki, yuqori tashvish darajasiga mansub bolalar ulushi 16 foiz punktga kamaygan bo'lib, bu sezilarli ijobiy o'zgarishdir. Past tashvish darajasiga ega bolalar ulushi deyarli ikki baravarga yaqin oshgan.

3.3. Sifat jihatdan kuzatilgan o'zgarishlar

Eksperimental dastur yakunida o'qituvchi kuzatuvlari va suhbatlar quyidagilarni ko'rsatdi:

- darsda qo'llarini ko'tarib, javob beradigan bolalar soni oshdi;
- doskaga chiqishdan qo'rqish sezilarli darajada kamaydi;
- yangi mavzuni tushuntirishda bolalar ko'proq savol beradigan bo'ldi;
- sinfdagi agressiv xulq, janjal va o'zaro mazax qilish holatlari qisqardi;
- "tinchlik burchagi"dan foydalangan bolalar asta-sekin o'zini mustaqil tinchlantirish

ko'nikmasiga ega bo'la boshladi.

3.4. "5 bosqichli stressni kamaytirish maktab modeli"

Natijalar asosida quyidagi konseptual model ishlab chiqildi:

1. Diagnostika – o'qituvchi va psixolog tomonidan muntazam kuzatuv, test va suhbatlar.

2. Emotsional muhitni yaratish – xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi, baholashdan ko'ra rivojlanishga yo'naltirilgan sinf muhiti.

3. Nafas va relaksatsiya texnikalari – kundalik qisqa mashqlar orqali vegetativ tizimni tinchlantirish.

4. Sensor-o'yin terapiyasi va emotsional pauzalar – tana va sezgilar orqali taranglikni tushirish, dam berish.

5. O'qituvchi-ota-ona hamkorligi – o'quvchi atrofida yagona ijobiy psixologik makon yaratish.

1. Muhokama (Discussion)

Tadqiqot natijalari stress va tashvish darajasini kamaytirish maktab darajasida ham muvaffaqiyatli hal etilishi mumkinligini ko'rsatdi. Muhokama jarayonida bir nechta muhim nuqtaga e'tibor qaratish lozim.

4.1. Nafas mashqlari va emotsional pauzalar samaradorligi

Nafas mashqlari oddiy ko'ringani bilan, bolalar organizmiga kuchli fiziologik ta'sir ko'rsatadi: yurak urish tezligini barqarorlashtiradi, mushak tarangligini kamaytiradi, miya faoliyatini kislorod bilan ta'minlaydi. Tadqiqot jarayonida aynan nafas mashqlarini muntazam bajargan sinflarda o'quvchilarning tinchligi va diqqatining jamlanganligi yuqori bo'lgani kuzatildi. Bu xalqaro tadqiqotlar xulosalari bilan hamohang.

4.2. “Tinchlik burchagi”ning psixologik ahamiyati

“Tinchlik burchagi” bolaning sinf ichida ham o‘zini xavfsiz va eshitilayotgan shaxs sifatida his etishiga yordam beradi. Bu burchak bolaga:

- “Menga ruhiy jihatdan og‘ir bo‘lsa ham, meni tushunadigan joy bor”,
- “Men o‘zimni tinchlantirishim mumkin”

degan ichki ishonchni beradi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, dastlab bu burchakka tez-tez boradigan bolalar vaqt o‘tishi bilan kamroq ehtiyoj sezgan, ya‘ni o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikmasi shakllana borgan.

4.3. O‘yin terapiyasi va stress

Sensor-o‘yin mashg‘ulotlari bolalarning tabiiy ehtiyojlari – harakat qilish, teginish, sinash, yaratish bilan bevosita bog‘liq. Qum, plastilin, antistress o‘yinchoqlar yordamida bolaning ichki tarangligi yumshoq, zo‘rliksiz, tabiiy ravishda chiqariladi. Bu ayniqsa so‘z bilan emotsiyasini ifoda eta olmaydigan, tortinchoq yoki juda serzardalik qiladigan bolalar uchun foydali bo‘ldi.

4.4. O‘qituvchi nutqi va muloqot uslubining o‘rni

Tadqiqotdagi eng muhim xulosalardan biri shuki: o‘qituvchining ovoz ohangi, nutqidagi so‘z tanlovi, tanbeh berish uslubi va maqto‘v berish uslubi bolalarda stress va tashvish darajasiga juda katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Qattiq, buyruqboz, doimiy tanbehga moyil uslub bolada doimiy ichki taranglikni keltirib chiqaradi. Aksincha, talabchan, lekin iliq, adolatli, tushuntirishga asoslangan muloqot bolani xotirjam qiladi, xatodan qo‘rqishini kamaytiradi.

4.5. Maktab va oila hamkorligining zarurligi

Faqat maktab chegarasida qolgan tashabbus yetarli emas. Agar uyda boladan haddan tashqari yuqori natijalar talab qilinsa, jazolash amaliyoti kuchli bo‘lsa, bolaga yetarli e‘tibor berilmasa, maktabdagi barcha sa‘y-harakatlar samarasi pasayadi. Shuning uchun tadqiqot davomida ota-onalarni ham qisqa ma‘rifiy suhbatlar, tavsiyalar, psixologik maslahatlar orqali jarayonga jalb qilish muhim bo‘ldi.

4.6. Cheklovlar va kelgusidagi tadqiqotlar

Mazkur tadqiqot bir maktab va cheklangan ishtirokchilar guruhi doirasida o‘tkazilgani, hamda dastur davomiyligi 8 hafta bilan chegaralangani uning ma‘lum cheklovlaridan hisoblanadi. Kelgusida bir nechta maktablarda, turli hududlarda, uzoqroq muddatlarda monitoring o‘tkazish zarur. Shuningdek, dasturga raqamli relaksatsiya vositalarini (audio-relaksatsiya, meditatif video) qo‘shish ham qiziqarli yo‘nalish bo‘lishi mumkin.

XULOSA (CONCLUSION)

Tadqiqot natijalari kichik yoshdagi bolalarda stress va tashvish darajasi ta‘lim jarayonining sifati, o‘quv motivatsiyasi va bolalarning umumiy rivojlanishida muhim omil ekanini yana bir bor tasdiqladi. Maktab darajasida maxsus psixologik-pedagogik metodlar tizimini joriy qilish orqali bu muammoni sezilarli darajada yumshatish mumkinligi ko‘rsatib berildi.

Asosiy xulosalar quyidagicha ifodalanadi:

1. 1–4-sinf o‘quvchilarida yuqori va o‘rtacha tashvish darajasi yetarlicha yuqori bo‘lib, bu ularning darsdagi faolligi va psixologik farovonligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

2. Nafas mashqlari, “tinchlik burchagi”, sensor-o‘yin terapiyasi, emotsional pauzalar va pozitiv muloqot texnikasidan iborat kompleks maktab ichki dasturi bolalarda tashvish darajasini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

3. O‘qituvchining shaxsiyati, muloqot uslubi va sinfdagi emotsional muhit stress va tashvish darajasini belgilovchi eng muhim omillardan biridir.

4. Stressni kamaytirish bo‘yicha tizimli yondashuv ota-onalar bilan hamkorlikni talab qiladi; maktab va oila o‘rtasida yagona pedagogik yondashuv bo‘lishi zarur.

5. Tadqiqot asosida ishlab chiqilgan “5 bosqichli stressni kamaytirish maktab modeli” boshlang‘ich ta’lim amaliyotida qo‘llash uchun samarali konseptual asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Mazkur natijalarga tayangan holda, yozma tavsiyalar ko‘rinishida:

- har bir maktabda bolalar stressi va tashvishini monitoring qilish tizimini yo‘lga qo‘yish;

- boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini emotsional qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish metodlariga o‘qitish;

- sinfxonalarda “tinchlik burchaklari”ni joriy etish;

- o‘quvchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha maktab psixologik faoliyatini kuchaytirish

kabi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR (APA-7):

1. Durlak, J. A. (2023). Social and emotional learning in early and primary education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 98, 112–130.

2. OECD. (2024). *Child Well-Being, Mental Health and Safe Learning Environments*. OECD Publishing.

3. Porges, S. W. (2022). Polyvagal theory: Implications for emotional regulation in children. *Developmental Neuroscience Review*, 45(1), 21–39.

4. Smith, A. L., & Rivers, J. T. (2025). School-based anxiety reduction programs for primary students: Evidence from controlled interventions. *International Journal of School Psychology*, 15(1), 45–68.

5. UNESCO. (2023). *Mental Health in Schools: Building Emotionally Supportive Learning Environments for Children*. Paris: UNESCO Publishing.

6. WHO. (2024). *Anxiety, Stress and Emotional Distress Among School-Aged Children: Global Status Report*. World Health Organization.

7. Williams, K., & Harrington, M. (2023). The effectiveness of mindfulness-based breathing exercises in reducing anxiety in children aged 6–10. *Mindfulness in Education Journal*, 12(4), 287–305.

8. Kim, H., & Lee, S. (2024). Play-based interventions for reducing psychological stress in early learners: A randomized trial. *Early Childhood Education Research Quarterly*, 72, 103–119.



9. UNICEF. (2023). Supporting Emotional Resilience in Early Grades: Practical Tools for Teachers. New York: UNICEF.
10. Parker, R., & Evans, D. (2022). The role of teacher–student communication style in preventing classroom anxiety. *Educational Psychology International*, 41(2), 215–233.
11. Chan, Y., & Wong, L. (2024). Sensory-based calming strategies in elementary classrooms: Impacts on behavior and self-regulation. *Journal of Child and Adolescent Therapy*, 19(1), 55–78.
12. Green, M., & Dalton, S. (2022). Creating “Calm Corners” in schools: Evidence-based practice for stress relief. *Journal of Primary Education Innovation*, 37(3), 142–159.