

**«Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті» КеАҚ
Әлеуметтік ғылымдар факультеті
Педагогика кафедрасы**



**«БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА БУЛЛИНГ
ЖӘНЕ КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН АЛУ:
ТЕОРИЯ ЖӘНЕ ТӘЖІРИБЕ»
Халықаралық ғылыми семинар
ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК
Международного научного семинара
«ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

**Астана
20 сәуір, 2023 ж.**

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ
«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ»
КеАҚ
ӘЛЕУМЕТТІК ҒЫЛЫМДАР ФАКУЛЬТЕТІ
ПЕДАГОГИКА КАФЕДРАСЫ**



**«БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА БУЛЛИНГ ЖӘНЕ КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ
АЛДЫН АЛУ: ТЕОРИЯ ЖӘНЕ ТӘЖІРИБЕ»
Халықаралық ғылыми семинар
ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК
Международного научного семинара
«ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

**Астана
20 сәуір, 2023 ж.**

РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ:

Сомжүрек Б.Ж. - ғылыми семинар төрағасы, әлеуметтік ғылымдар факультетінің деканы;

Асылбекова М.П. - педагогика кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к., профессор;

Атемова К.Т. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор;

Сейітқазы П.Б. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор;

Шалғынбаева Қ.Қ. - педагогика ғылымдарының докторы, профессор;

Албытова Н.П. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор;

Сламбекова Т.С. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор,

Шолпанкулова Г.К. – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор;

Жубакова С.С. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент;

Жукенова Г.Б. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент;

Махадиева А.К. - философия докторы (PhD), доцент м.а.

ЧЛЕНЫ ОРГКОМИТЕТА:

Сомжүрек Б.Ж. - председатель научного семинара, декан факультета социальных наук;

Асылбекова М.П. - заведующая кафедрой педагогики, к.п.н., профессор;

Атемова К.Т. - доктор педагогических наук, профессор;

Сейітқазы П.Б. - доктор педагогических наук, профессор;

Шалғынбаева Қ.Қ. - доктор педагогических наук, профессор;

Албытова Н.П. – кандидат педагогических наук, профессор;

Сламбекова Т.С. - кандидат педагогических наук, профессор;

Шолпанкулова Г.К. - кандидат педагогических наук, профессор;

Жубакова С.С. - кандидат педагогических наук, доцент;

Жукенова Г.Б. - кандидат педагогических наук, доцент;

Махадиева А.К. - доктор философии (PhD), и.о. доцента.

УДК 378.1
ББК 74.00
Б. 94

«Білім беру ұйымдарында буллинг және кибербуллингтің алдын алу: теория және тәжірибе» атты ғылыми семинар BR18574152 «Балаларға қатысты буллингтің алдын алу шараларын әзірлеу және оның өзекті аспектілерін зерттеу» тақырыбындағы 2023-2024 жылдарға арналған бағдарламалық мақсатты қаржыландыру аясында ұйымдастырылған.

Б.94 «Білім беру ұйымдарында буллинг және кибербуллингтің алдын алу: теория және тәжірибе». Халықаралық ғылыми семинар жинағы (Астана қ., 20 сәуір). 2023. 223– бет

ISBN 978-601-337-842-8

Жинаққа білім беру ұйымдарында буллинг және кибербуллингтің алдын алу шараларын әзірлеу және оның өзекті аспектілерін зерттеу мәселелері бойынша баяндамалар енгізілген.

УДК 378.1
ББК 74.00

ISBN 978-601-337-842-8

© **Формула печати, 2023**

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ ӘСЕРІ

THE IMPACT OF CYBERBULLYING ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF ADOLESCENTS

Кулдашева Н.У., докторант, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, Астана қаласы, Қазақстан Республикасы.

Kuldasheva N. U., doctoral student, L. N. Gumilyov Eurasian National
University,
Astana, Republic of Kazakhstan.

Аңдатпа. Бұл мақалада кибербуллинг мәселесі және оның жасөспірімдердің психологиялық денсаулығына теріс әсері қарастырылған. Кибербуллинг және психологиялық денсаулық ұғымына анықтама берілген. Кибербуллингке қатысушы тұлғалардың түрлеріне сипаттама беріліп, жасөспірімдерге, ата-аналарға және мұғалімдерге ұсыныстар қарастырылған.

Annotation. This article discusses the problem of cyberbullying and its negative impact on the psychological health of adolescents. The concept of cyberbullying and psychological health is defined. The types of personalities involved in cyberbullying are characterized. Recommendations are given to teenagers, parents and teachers

Кілт сөздер: психологиялық денсаулық, қорқыту, кибербуллинг, бойкот, психоэмоционалды жағдай, аутинг, троллинг, флейминг.

Keywords: psycholoic health, bullying, cyberbullying, boycott, psychoemotional state, outings, trolling, flaming.

Тұлғаның психологиялық денсаулығын сақтау және дамыту, адамгершілік ұстанымдарын қалыптастыру, толеранттылық, тұлғаның толыққанды дамуының негізгі шарты және кез-келген білім беру ұйымдарының ажырамас бөлігі болып табылады. Қоғамдық санадағы білім сапасы ұғымының өзі денсаулық, әл-ауқат, қауіпсіздік, өзін-өзі жүзеге асыру, өзін-өзі реттеу, сыйластық сияқты категориялармен тығыз байланысты болып келеді. Бұл ретте білім беру ортасының басты міндеттерінің бірі жеке тұлғаның дамуы үшін жағдай жасау және жеке әлеуетін ашу. Бұл жағдайлар қатысушылардың қауіптен тыс екендігіне сендіретін, эмоционалды жайлылықты, өз қабілетін анықтауға мүмкіндік беретін, жеке қадір-қасиетін сақтайтын, психикалық денсаулықты нығайтатын тұлғааралық қатынастар арқылы жүзеге асырылады.

Қазіргі кезеңде өскелең ұрпақтың психологиялық денсаулығына зиянын тигізіп, өзіндік бағалауы мен мінез-құлқына әсер етіп отырған мәселелердің

бірі – кибербуллинг.

Кибербуллинг – қазіргі заманғы техникалық құралдар: интернет ресурстар, ұялы телефон арқылы жүзеге асырылатын психологиялық зорлық-зомбылық түрі. Бұл сандық технологияларды пайдалана отырып әдейі қудалау (әлеуметтік желілер арқылы онлайн режимінде, бейне, файл алмасу, блогтар, электрондық пошта, жедел хабарлар жүйелері, сондай-ақ СМС, ММС қарымқатынас)[1].

Кибербуллингтің төмендегідей түрлері бар:

- бойкот;
- анонимді қауіптер;
- аутинг;
- троллинг, флейминг;
- манипуляция (жасырын мәжбүрлеу).

Кибербуллинг қазіргі кезде интернет кеңістігіне көз ілеспес жылдамдықпен еніп келе жатқан жаңа құбылыс. Бұрын тек әлеуметтік ортада болған психологиялық және денелік зорлық-зомбылық мәселелері қазіргі кезеңде виртуалды сипатқа көшті. Бір қарағанда, мұндай күш көрсетудің түрі зиянсыз болып көрінеді. Бірақ кибербуллинг пен дәстүрлі буллингтің айырмашылықтары интернет ерекшеліктеріне байланысты. Кибербуллинг – анонимді, ауқымды аудиторияны қамтиды, тәулігіне 24 сағат шабуыл жасау мүмкіндігіне ие, бұрмалау (фальсификация) мүмкіндігі бар.

Кибербуллинг ұғымына алғаш рет Билл Бэлси анықтама берген. Оның пікірінше, кибербуллинг – бұл электрондық пошта, ұялы телефон, жеке интернет-сайттар сияқты ақпараттық-коммуникациялық технологиялар арқылы адамды немесе топты қорлауға бағытталған қасақана бұзақылық әрекет.

Ақпараттық технологиялар ғасырында қазіргі жасөспірім барлық бос уақытын интернетте өткізеді. Қазақстанда балаларға зорлық-зомбылық көрсету күшейуде. БҰҰ Қазақстанда зерттеу жүргізген кезде елдегі балалардың **79 пайызы** сәби күнінен бастап кемсіту мен қорлыққа тап болатынын анықталды.

Қазіргі уақытта интернет желісіндегі зорлық-зомбылық мәселесі жасөспірімдердің психологиялық денсаулығына қауіп төндіретін мәселеге айналып отыр. Кибербуллингтің тұлғаның психологиялық денсаулығына әсеріне тоқталмас бұрын психологиялық денсаулық ұғымына анықтама берген дұрыс болады.

И.В. Дубровина «психологиялық денсаулық – адамның өзімен де, қоршаған ортадағы өзге адамдармен, табиғат және ғарыш кеңістігімен де үйлесімділігі» деген анықтама берді[2].

Әртүрлі зерттеулер көрсеткендей кибербуллингтің әсерінен мида құрылымдық өзгерістер болатынын көрсетеді. Ол ұзақ мерзімді психологиялық мәселелерді тудырады. Эрин Берк Куинлан және оның әріптестері Еуропада 14-19 жас аралығындағы 682 адамға сауланама жүргізіп кибербуллинг құрбаны болған жастарды анықтады. Ол жасөспірімдердің мінез-құлқында мазасыздық, гиперактивтілік, стресс белгілерін байқаған. Буллинг және кибербуллингке ұшыраған балаларды МРТ түсіргенде өзге топ

жасөспірімдеріне қарағанда ми қабығының қалыңдығы үлкен, әсіресе бродман өрісінің 37бөлігі. Бұл аймақ париетальды кортекс деп аталады. Ол жоғары деңгейлі визуалды үрдістерге жауап береді және өздерінің жәбірлеушілерін ешуақытта ұмыта алмайды да, агрессивті, зұлым тұлғаларға сезімталдықпен қарайтын болады. Бұл оларда әлеуметтік мазасыздық мәселесінің дамуына әкеледі[3].

Кибербуллинг құрбаны болған жасөспірімдерде денелік және психологиялық денсаулық көрсеткіштері нашарлайды. Атап өтетін болсақ: бас ауыруы, іштің ауыруы, ұйқының бұзылуы, көңіл-күй мәселесі және оның айтарлықтай өзгеруі. Мінез-құлықтың: ең басты үрей тудыратыны күтпеген жерден жабылуы мен оқшаулануы, зейінінің нақты әлемнен виртуалды әлемге, ойын әлеміне ауыстыруы, оқу үлгерімінің күрт төмендеуі байқалады.

Кибербуллинктің жасөспірімдердің психологиялық денсаулығына әсерін егжей-тегжейлі зерттеу үшін біз осы құбылыстың анықтамасын, сондай-ақ оның себептерін, түрлері мен рөлдерін анықтадық.

Кибербуллингке белгілі бір психологиялық ерекшеліктері бар адамдар қатысады. Олардың 3 түрі болады: қудалаушы, жәбірленуші, бақылаушы. Зерттеулер көрсеткендей қудалаушы адам өзін-өзі көрсеткісі келетін адамдар қатарынан болады және өзгені басқарғысы келетін, агрессивті мінез-құлқы бар, адамдарға жанашырлық танытпайтын импульсивті адам. Жәбірленушілер, керісінше әдетте ұялшақ, мазасыз, жылап жіберуге бейім тұратын, коммуникативті емес болып келеді. Бақылаушыларға келетін болсақ, олар жиі қорқыныш дәрменсіздік сезімін сезінеді және сонымен бірге қудалаушыны үнемі қолдап отырады.

Қорқытудың кез келген түрі жәбірленушілердің психологиялық денсаулығына әсер етеді және ұзақ және қысқа мерзімді із қалдырады. Қорқытудың психологиялық денсаулыққа әсері адамның өзіне, оның отбасына және жалпы қоғамға үлкен зиян келтіреді. Кибербуллингке ұшыраған адамдарда депрессия, оқшаулану, өзіне деген сенімсіздік, мазасыздық, агрессия, әртүрлі психосоматикалық белгілер (бас ауыруы, жүрек айну, шаршау, және т.б) тәбеттің төмендеуі немесе шамадан тыс тамақтану, ұйқының бұзылуы байқалады, қастандық ойлар, әлеуметтік бейімделу қиындықтары, зиянды заттарды қолдану сияқты мәселелер туындайды.

Қорқытудың салдарын екі негізгі топқа бөлуге болады: ішкі және сыртқы мәселелер. Ішкі мәселелер – бұл адамға бағытталған іштегі мәселелер. Оларға депрессия, өзін-өзі кінәлау, қорқыныш, үрей, өзіне зиян келтіру және т.б. жатады. Сыртқы мәселелерге өзгелерге бағытталған мінез-құлық түрлері жатады. Оларға нашақорлық, агрессивті мінез-құлық, импульсивті мінез-құлық және т.б. жатады. Ішкі мәселелер қыздарда жиі кездесетін болса, сыртқы мәселелер ер балаларда жиі кездеседі.

Интернет арқылы қорқыту тәулігіне 24 сағат аптасына 7 күн өткізіледі, бұл жасөспірімнің өзін қауіпсіз сезінуге мүмкіндік бермейді, хабарламалар мен түсініктемелер күтпеген жерден, кез-келген уақытта келеді және ол жасөспірімге күшті психологиялық әсер етеді. Сондай-ақ интернет анонимді болғандықтан жасөспірім қандай адам күш көрсетіп жатқанын білмейді де, бұл одан да көп қорқыныш тудыруы мүмкін. Кибербуллинктің буллингтен

айырмашылығы эмоционалды қысым салдарынан ұзақ мерзімге есінде сақталып, психологиялық денсаулыққа әсер етеді. Эмоционалды зорлық-зомбылықтың құрбанын анықтау оңай емес. Дегенмен, жасөспірімде болатын психологиялық денсаулығының ауытқушылық белгілері және эмоционалды белгілерін білу арқылы оны уақытында тоқтатып, көмек көрсетуге болады. Атап өтетін болсақ, жәбірленушіде психологиялық белгілердің келесі салдары байқалады: өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, депрессия, агрессивті мінез-құлық, мазасыздық, сенімсіздік, көңіл-күйдің жиі өзгеруі, ұялшақтық, қорқыныш, суицидтік мінез-құлыққа бейімділік. Әрине кибербуллинг құрбандары психологиялық қолдауды қажет ететін ең осал топтар болып табылады. Сонымен қатар, кибербуллингтің салдары жәбірленушіде ғана емес, қуғыншылар мен бақылаушыларда да болуы мүмкін екенін атап өткен жөн [4].

Қуғыншылар да өздерінің девиантты мінез-құлқынан психологиялық жағынан зардап шегеді. Олар есейгенде жалғыз қалуы мүмкін өйткені, олар өзін-өзі жоғары бағалайды, агрессия, өктемшілдік, қатыгездік, және әлеуметке бейімделе алмау мәселелері болады. Бақылаушыларға келетін болсақ – уақыт өткеннен кейін, ересек жаста олар эмоционалдық бұзылулардан, невроздықтан, өзіне деген сенімсіздіктен және т.б. зардап шегуі мүмкін.

Кибербұзақының интернетте ақпаратты таратуға мүмкіншілігі көп, өйткені оны көптеген адамдар қарайды, және ол қоғамдық пікірге, яғни әлеуметтік қабылдаудың психологиялық механизмдеріне әсер етеді. Кибербуллинг жасөспірімнің оқу үлгеріміне де әсер етеді, өйткені өзіне деген сенімділіктің болмауы және сыныптастарының үнемі мазақ етуі олардың білім алуына және жетістікке жетуіне кедергі келтіреді.

Статистикалық мәліметтерге сүйенсек жасөспірімдердің 61%-дан астамы ересектердің бақылауынсыз байланысатын әлеуметтік медиа сайттарына кіретіні белгілі. Дәл осындай сайттарда қорқыныш, үрей туғызатын электрондық хаттар пайда болады, ұялы телефондарға түсірілген әртүрлі суреттер таратылады [5].

Кибербуллингтің көріністерінде адамның құрбан болуға деген ерекше бейімділігінде көрсетілген құрбандық үлкен рөл атқарады. Жасөспірімдердің құрбан болуының жоғарылауы олардың психологиялық ерекшеліктерімен ғана емес, сонымен біге әлеуметтік рөлдерімен, әлеуметтік қатынастар жүйесіндегі орнымен, отбасындағы жағдайымен байланысты болып келеді. Әлеуметтік психологияда жәбірленушілік қасиеті өзін-өзі бағалаудың жеткіліксіздігімен проблемалық жағдайларда шешім қабылдау үшін жауапкершілікті өз мойнына ала алмауымен және қаламуымен, конформизмнің жоғары деңгейімен, кінә сезімімен және бақылау локусымен байланысты деп анықталады.

Интернет пайда болғанға дейін бұзақылық жасөспірімнің өзіне ыңғайсыз білім беру ортасын тастап, үйде өзін қауіпсіз сезінген бойда бірден аяқталды. Бірақ қазір қорқытуды тоқтату қиынға соғып отыр және оны елемей мүмкін емес. Интернет кез-келген үйге және жұмыс кеңсесіне еніп, кез-келген адам үшін қауіпсіз орын қалдырмай отыр. Осы өзекті мәселені зерделей отырып біз өз тарапымыздан төмендегдей ұсыныстар береміз.

1. Жасөспірімдерге арналған кеңестер: бұзақылық көрсеткендерді елеменіз; өз тәжірибеңізді ересектермен бөлісіп отырыңыз; құпиялылық параметрлерін өзгертіңіз, интернет желісі арқылы сізге қысым жасалған фактілерді сақтап қойыңыз.

2. Ата-аналарға арналған кеңестер: балаңыздағы мобильді, компьютерлік және басқа да құрылғылардағы жазбаларды, пікірлерді, фотосуреттерді тексеріп отырыңыз; балаңыздың көңіл-күйін мұқият бақылап жүріңіз, балалармен көбірек уақыт өткізіңіз және оларды жақсы көретініңізді үнемі білдіріп жүріңіз, оларға интернет қауіпсіздік туралы хабардар етіңіз.

3. Мұғалімдерге арналған кеңестер: егер кибер бұзақылық орын алған жағдайда жедел түрде ата-анасымен байланысу керек; мектепте жасөспірімдермен осы мәселе туралы әңгімелесу қажет; медиа құзыреттілік саласындағы білімді жетілдіру қажет.

Практикалық ұсыныстар туралы айта отырып, бұл мәселе кешенді шешімдерді қажет ететінін айтқымыз келеді. Кибербуллингпен жасөспірімдер, ата-аналар, мұғалімдер және мемлекет деңгейінде де күресу керек. Алайда әрбір ата-ана ақпараттық технологиялар саласында құзіретті емес. Демек «ұрпақтар қақтығысы» анық байқалады және ата-аналардың кибербуллинг мәселелерін шешуіне әсер етеді. Жоғарыда жасөспірімнің телефондағы немесе компьютердегі жазбаларды, пікірлерді қарау туралы кеңес берілген. Мұндай кеңесті іс жүзінде қолданған кезде ата-ана мен бала арасындағы сенім деңгейі төмендеуі мүмкін екенін ескеру қажет. Ата-аналар мен тәрбиешілер балалармен бірге болып, ақпараттық технологиялар саласындағы білімдерін жетілдіріп, жақын болу, байқау, кеңес беру керек, бірақ жасөспірімнің жеке кеңістігін бұзбау керек, әйтпесе бала толығымен жабылып қалуы мүмкін.

Қорытындылай келе, кибербуллинг мәселесі қазіргі уақытта өзекті және жас ұрпақтың психологиялық денсаулығына елеулі қауіп болып табылады деп айтқым келеді. Бүгінгі таңда мұғалімдерге де, ата-аналарға да практикалық ұсыныстар, алдын-алудың бағдарламасы ұсынылуда. Алайда онымен аз адамдар ғана жеткілікті ақпараттандырылған және әдістемелермен танысу үшін уақыт қажет. Бұл құбылыспен күресудің кейбір қолданыстағы әдістері уақыт өте келе кибербуллинктің қарқынды дамуына және оны қолдану формаларының кеңеюіне байланысты қажетсіз болуы мүмкін, сондықтан бұл құбылысқа қарсы бағдарламалар медиатеchnологиялардың даму қарқынымен бірге жаңарып отыруы қажет болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Дубровина, И.В. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: Метод. пособие для дет. практ. психологов учреждений образования / И.В. Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 170 с.

2. Макарова, Е.А. Психологические особенности кибербуллинга как формы интернет-преступления / Е. А. Макарова // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13. – № 3. – С. 293-311.

3. Сақтағанов, Б.К. Білім беру ұйымдарында буллингтің, кибербуллингтің,

моббингтің алдын алудың психологиялық педагогикалық аспектілері [Мәтін] / Б.К. Сақтағанов // Білім. - 2022. - № 3. - 78-85 б. ISSN 1607-2790.

4. Таранова, Т.Н. Психолого-педагогическая характеристика буллинга в общеобразовательной школе [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11 (25). – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/11\(26\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/11(26).pdf) (дата обращения: 25.01.2018).

5. Шевко Н.Р. Особенности проявления кибербуллинга в социальных сетях [Электронный ресурс] / Н.Р. Рожкова, И.И. Исхаков // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. – Том 2 (3), 2017. – с. 19-22. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-kiberbullinga-vsotsialnyh-setyah>.

6. Черкасенко, О.С. Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте / О.С. Черкасенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 6. – С. 52–54.

БУЛЛИНГ МЕКТЕПТЕГІ ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚҰБЫЛЫС РЕТІНДЕ

BULLING AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON AT SCHOOL

**Кунанбаева А. Ж., докторант, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық
университеті,
Астана, Қазақстан Республикасы**

**Kunanbayeva A. Zh., L. N. Gumilyov Eurasian National University, doctoral
student in the specialty «8D03103 - Psychology», Astana, Republic Of
Kazakhstan**

Аңдатпа: бұл мақалада мектептегі буллинг құбылысының психологиялық ерекшеліктері қарастырылады, осы құбылыстың пайда болуы және оның алдын алу мәселелесі қойылады, сонымен қатар оның формаларына сипаттама беріледі.

Кілт сөздер: буллинг, мектептегі зорлық-зомбылық, буллингтің алдын алу.