

Берека, яка природно зростає головним чином у місцевостях з теплим і вологим кліматом, показала себе також достатньо стійкою проти коливань температури та заморозків. Обстежені нами культури і природні насадження в межах і за межами поширення береки свідчать про здатність її переносити суворі зими. Про морозостійкість береки свідчить і той факт, що у неї рідко зустрічаються морозобойні. Нам доводилось спостерігати лише один випадок морозобойні з кількох обстежених дерев у 40-50-річному віці. Морозостійкість береки характеризує також висота, на яку вона піднімається в гори, –1800 м над рівнем моря (В.М. Сукачов, 1938). Берека досить стійка проти знижених температур і може з успіхом рости за межами свого ареалу.

Волога є одночасно і кліматичним і екологічним фактором. Зростаючи на величезній території з різноманітними ґрунтовими та кліматичними умовами, берека виробила на протязі довгого періоду властивості, які дозволяють їй переносити сухість ґрунту і повітря. Так, П.С. Погребняк відносить береку до групи ксеромезофітів, ставлячи її поряд з дубом звичайним. За його даними, берека зростає на дуже сухих, сухих і свіжих ґрунтових відмінах в суборах, суг рудках і дібровах на території України, Молдавії та на Кавказі [1,2].

У зв'язку із стійкістю береки проти сухості ґрунту і повітря її рекомендують як супутню дубові звичайному породу в лісостеповій та степовій зонах України при створенні полезахисних смуг, яружно-балочних та інших насаджень на глибоких і звичайних чорноземах.

Слід зазначити, що порівняно з дубом звичайним берека транспірує значно менше вологи, а це важливо при вирощуванні її в посушливих районах півдня.

Незважаючи на те, що берека зростає головним чином на сухих і свіжих ґрунтових відмінах, вона зустрічається і на вологих ґрунтах.

Окремі екземпляри береки добре ростуть по краю заболочених ділянок, які заросли осокою болотною і очеретом, і у 70-80-річному віці досягають висоти 18-22 м при діаметрі до 40 см.

Таким чином, берека є досить стійкою проти сухості ґрунту і повітря деревною породою і не поступається у цьому відношенні перед дубом звичайним. Одночасно вона може переносити дещо підвищену вологість ґрунту. На території України берека зростає на дуже сухих, сухих і свіжих світло-сірих, сірих і темно-сірих лісових суглинках.

Слід відзначити, що берека – один з найменш вивчених видів реліктових деревних порід, які ростуть на території України.

1. Баранов Н. Сохранить береку в составе лесов Подолии. «Лесное хозяйство», 1952.-№12.-С.28-36.

2. Косяк М.І. Систематика, географічне поширення і історія *Sorbus torminalis* (L.) Crants. на фоні загального розвитку роду. «Ботанічний журнал», 1941.-№1.-С.56-98.

УДК 159.922.7:159.913

Машков А. А.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ПОСТІЙНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статтю проаналізовані проблеми профілактики порушень пищевого поведіння спортсменів (булімії, переїдання, анорексії, і т.д.) в підлітковому віці і психологічні причини виникнення указаних порушень. Определены направления профілактики і конкретные особенности психогигиенических процедур в заданной группе порушений.

1. Порушення харчової поведінки у підлітків, які залучені до постійної спортивної діяльності є розповсюдженим явищем, що пов'язано з недоцільними педагогічним та психологічним впливом на атлета підлітка з боку керівництва спортивного закладу чи команди, тренерського складу, батьків, тощо. Саме тому виникає необхідність реалізації функції психологічної профілактики порушень харчової поведінки у підлітків які залучені до постійної спортивної діяльності (командних, індивідуальних, парних видах спорту) та конкретизації конкретного психопрофілактичного інструментарію до особливостей психологічної деформації харчової поведінки підлітків, які постійно займаються конкретним видом спорту [1-3].

2. Досліджуючи особливості поведінки підлітка спортсмена, риси його характеру та якостей особистості в цілому, стилів харчової поведінки, харчових вподобань, соціальних та особистісних конструктів та стереотипів перш за все, та при врахуванні фізичних та фізіологічних особливостей, можна передбачити можливі розлади харчової поведінки підлітків залучених до постійної спортивної діяльності та використовуючи психолого-педагогічний методичний апарат впливу надати якісну допомогу та провести доцільну профілактику порушень харчової поведінки зазначеної групи осіб, тим самим визначаючи актуальність зазначеного дослідження.

3. Проблемі психологічної профілактики порушень харчової поведінки підлітків залучених до постійної спортивної діяльності у нашій країні уваги не приділяється, тому більшість наукових здобутків по цій темі можна віднайти у роботах закордонних дослідників, зокрема М. Голда, В. Аграса, Дж. Мітчела, Р. Каспера, П. Харісона та інших. Спираючись на дослідження М. Голда проведеним у спеціальних спортивних закладах та школах штату Пенсільванія, було встановлено, що підлітки які займаються спортом постійно, більш схильні до порушень у харчовій поведінці ніж їх однолітки, які спортом системно не займаються, а отже більше потребують уваги з боку психологів при реалізації профілактики та психогієни порушень харчової поведінки [8]. Однією з центральних проблем формування порушень харчової поведінки підлітків, які залучені до постійної спортивної діяльності з позиції Аграса В. є деформація образу я, самооцінки та когнітивного викривлення уявлення про себе, а психологічна профілактика даної проблеми має бути направлена саме на стабілізацію рівня самооцінки та самоконтролю [4]. Спираючись на погляди Дж. Файрберна, ключовим моментом формування порушень харчової поведінки у підлітків (зокрема залучених до постійної спортивної діяльності), є негативно сформований особистісний психологічний конструкт стосовно себе та свого тіла, що і призводить до визначених порушень, тому необхідно постійно аналізувати як негативні так і позитивні особливості фізичної конституції підлітків та надати можливість самому підлітку прийняти себе та своє тіло [6].

4. В результаті теоретичного дослідження зазначених (та не тільки) наукових джерел на основі методів, систематизації, класифікації, моделювання, синтезу, аналізу та інших теоретичних прийомів, був створений методологічний конструкт профілактики порушення харчової поведінки підлітків залучених до постійної спортивної діяльності. Зазначений методологічний конструкт має наступну структуру: загальні психологічні причини формування порушень харчової поведінки та засоби їх психологічної профілактики, специфічні причини формування порушень харчової поведінки підлітків та засобів їх психологічної профілактики, види спорту при яких ризик формування порушень харчової поведінки більш високий та особливості психологічної профілактики зазначеної психологічної проблеми.

До загальних психологічних чинників формування порушень харчової поведінки підлітків залучених до професійної спортивної діяльності є: деформація образу Я та самооцінки, когнітивне викривлення реальності, негативні внутрішні установки відносно самого себе та порушення у мотиваційно-вольовій сфері, загальна пригніченість та порушення у емоційній сфері (відчуття постійного гніву на себе та оточуючих, страху невдачі тощо), фрустрації при отриманні спортивної травми або невдачі у змаганнях та гіперфагічна реакція на стрес, недоцільні когнітивні способи вирішення проблем, психічні перенавантаження, психічна залежність від їжі, внутрішні конфлікти та особистісні кризи тощо. Відповідно до зазначених причин найбільш сприйнятливими засобами профілактики порушень харчової поведінки підлітків є: підвищення рівня самооцінки, формування здатності до самоконтролю, підвищення рівня саморегуляції, розвиток емоційної сфери підлітка спортсмена, формування конструктивних копінг стратегій підлітка, психологічної стійкості до стресових ситуацій, розвиток когнітивної сфери неповнолітнього атлета, а також групові та індивідуальні заняття та консультації з педагогом та психологом, психологічна робота з тренером та батьками, тощо [7].

До специфічних причин формування порушень харчової поведінки підлітків можна віднести: завуальований пошук до схвалення або компенсації за певні досягнення, почуття провини, деформація уявлень про своє тіло (уявлення, що верхня частина тіла має бути більшою за нижню та інші), уникнення відповідальності за спортивну поразку, пошук комфорту та безпеки (особливо це стосується контактних видів спорту), прагнення до досконалості, відчуття власної унікальності та неповторності, хибне відчуття контролю над своїм життям, емоційна ригідність, відчуття самотності, критичне відношення до себе та перфекціонізм, конкуренція, негативний вплив тренера, психологічна залежність від дієт, стероїдів, підтримання певної ваги та інші [10]. Відповідно до зазначених причин формування порушень харчової поведінки підлітків залучених до постійної спортивної діяльності можна визначити специфічні методи профілактики зазначених порушень, до яких відносяться: корекція особистісних рис особистості, формування конструктивного сприйняття світу (у межах індивідуальної превентивної медицини), профілактика відносин, що викликають негативні почуття стосовно своєї фігури, зміна функціонального зв'язку між повсякденними перевантаженнями та харчовою поведінкою, психологічна профілактика деструктивного стилю життя, профілактика гастрономічних звичок, формування адекватних реакцій у конфліктних ситуаціях, тощо [5].

5. На даному попередньому етапі дослідження можна побачити, на теоретичному рівні, психологічний зміст причин формування порушень харчової поведінки у підлітків залучених до постійної спортивної діяльності та відповідно зрозуміти напрями психологічної профілактики зазначених порушень. Методологічний конструкт даного теоретичного дослідження вказує на те, що спортивного направлення (спеціалізація або вид спорту) створює специфічні психологічні чинники (загальні та специфічні) які деформують харчову поведінку підлітків у межах специфічного стилю харчової поведінки та у формі клінічних (анорексії, булімії та інші) субклінічних (зворотна атлетична анорексія, психогенна втрата апетиту та інші), та неспецифічних форм (орторексія, алотріофагія та інші) порушень харчової поведінки, тому психологічна профілактика зазначених порушень має проводитися не тільки на рівні клінічних, а й на рівні специфічних та субклінічних порушень харчової поведінки, нівелюючи можливість формування зазначених порушень у молодих атлетів. Таким чином психологічна профілактика порушень харчової поведінки підлітків залучених до постійної спортивної діяльності є важливим елементом їх спортивної підготовки та психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горгунов Е. Н. Мартьянов Б. И. *Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов.* – М: Академия, 2000. – 71с.
2. Ильин Е. П. *Психология спорта.* – СПб: Питер, 2011. – 154 с.
3. Игумнов С. А. *Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы.* – М: Колас, 2004. – с. 51.
4. Agras W. S. *Eating disorders. Management of obesity, bulimia and anorexia nervosa.*-NY:Pegramon, 1987. – p. 97-135.
5. Beumont, P. V. *Handbook of eating disorders anorexia and bulimia nervosa.*-NY : Elsevier, 1985. – p.114.
6. Christopher G. Fairburn. *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders.*-Resh: Libreas, 1998. – p.37.
7. Garfinkel P. E. *Perceptions of the body in anorexia nervosa.*-NY: The Guilford Press, 1997. – p.300.
8. Gold M. S. *Eating disorders.*-NY:Pshyho, 1997. – p.112-121.
9. James E. Mitchel, Carol B. Peterson. *Assesment of Eating Disorders.*-Mich: North Dakota School of Medicine, 2003. – p. 52-77.
10. Harper, R. A. *The new psychotherapies.* – NY:Prentice-Hall, 1975. – p.346.

УДК 159.9:378:376-056.45

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ТВОРЧО-ОБДАРОВАНИМИ ПІДЛІТКАМИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Мельничук О.Б.

Аннотація

В статье рассматриваются психологические аспекты подготовки практических психологов к работе с творчески одаренными подростками в общеобразовательных учебных заведениях.