

склалася своя вокально-хорова школа, яка поєднує народну й академічну манери співу і передається від покоління до покоління. Тому на сьогодні «Калина» – бажаний і жаданий гість багатьох фестивалів і конкурсів як на Полтавщині, так і за кордоном.

Список використаних джерел

1. Шамина Л. Работа с самодеятельным хоровым коллективом / Л. Шамина. – М. : Музыка, 1983. – 176 с.
2. Орбан-Лембрик Е. Соціальна психологія : навч. посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – 448 с.

Сайко Н. О., д. п. н., доцент,
Полтавський національний
педагогічний університет
імені В. Г. Короленка,
(м. Полтава)

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ – ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ

Однією із актуальних життєвих проблем є професійне самовизначення. Саме від уміння обирати професію залежить самореалізація, самопрезентація особистості, успішність, якість життя, задоволеність ним. Сучасну систему профорієнтаційної роботи можна окреслити як несистемну, невчасну, відірвану від реалій загальноукраїнського та регіонального ринків праці. У свою чергу, це призводить до розгубленості, невпевненості старшокласників у своєму професійному виборі. Особистість, яка вагається у правильності своїх дій, позбавлена бажання розвивати здібності, пізнавальні інтереси, досягати успіхів, будувати кар'єру та особисте життя. Тому стає актуальним навчити особистість робити правильний професійний вибір, основою якого є саногенність мислення. Саногенно мисляча людина усвідомлює свої індивідуальні особливості, інтереси, бажання, для неї характерним є динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, спокійне міркування над своїм станом та вибором професійної сфери. Саме саногенне (оздоровлювальне) мислення, щодо вибору майбутньої професії забезпечує вдалий вибір професії, яка не нашкодить особистості, не зруйнує її внутрішню психоемоційну рівновагу та забезпечить легкість у досягненні успіхів.

Саногенне мислення (лат. *sanitas* – здоров'я і гр. *genesis* – походження) – мислення, яке свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних розладів і психічне оздоровлення людини. Саногенне мислення зменшує внутрішній конфлікт, дозволяє контролювати емоції, потреби та бажання і, відповідно, стає на заваді хворобам [2]. Саногенне мислення трактується як таке, що підтримує здоров'я і благополуччя особистості [3].

Незважаючи на досить велику кількість досліджень з проблеми формування саногенного мислення (Ю. Орлов, Е. Александровська, О. Саннікова,

А. Захаров, М. Козлов, А. Гільман, Р. Бернс, К. Бютнер, К. Хорні та інші), його специфіка формування засобами профорієнтаційної роботи недостатньо вивчена.

Аналізуючи проблему вибору професії, можна стверджувати, що основою саногенного мислення є позитивні емоції, що зумовлюють почуття радості, активізують, надають впевненості, сприяють комфортним стосункам із оточенням та створюють підґрунтя коректного вибору молодого людиною професії, що відповідає її здібностям, уподобанням та можливостям. Отже, пропонуємо розглядати саногенне мислення як формування здатності до знаходження позитивного складника, конструктивного рішення будь-якої проблеми та нейтралізацій або уникнення негативних впливів соціуму.

Вдалих вибір майбутньої професії потребує сформованості певних складників саногенного мислення. По-перше, це вміння визначати та розуміти власні можливості, здібності, інтереси. У житті є безліч випадків, коли невдалий вибір професії, що не відповідає рівню розвитку психічних процесів особистості, призводить до професійної непридатності. Наприклад, людина обирає професію вихователя, при цьому не вимовляє звук [р]. По-друге, саногенне мислення передбачає вміння протистояти всім негативним чинникам, що шкодять фізичному, психічному здоров'ю особистості, викликають внутрішній дискомфорт та зовнішню дисгармонію. Саме професійне життя, яке займає більшу частину життєвого простору людини, а іноді є повністю сенсом життя, містить безліч чинників, яким потрібно навчитися протистояти або нейтралізувати їх. В іншому випадку особистість буде страждати, відчувати некомпетентність, неповноцінність тощо. Третім складником саногенного мислення є усвідомлення цінності свободи вибору професії, основою якого є можливість робити добровільний вибір відповідно до своїх бажань, інтересів і цілей, незалежність від думки інших та їхньої оцінки, відсутність страху творчо підходити до вирішення певних питань, усвідомлення своєї потрібності. Свобода передбачає не лише певну позицію і ставлення до власного життя, а й вільність думок, висловлювань і найголовніше – можливість діяти. Особистість має розуміти, що почуття свободи формується у людини на ґрунті моральних, демократичних, гуманних цінностей. Коли людина знає, що вона діє у рамках закону, моральних, педагогічних норм, вона відчуває себе правою, захищеною та вільною [3].

Також варто зазначити про такий складник без якого неможливе формування саногенного мислення – поняття «життєва норма», що має бути орієнтиром у виборі професії. Норма людського життя – це бути щасливим, про це зазначається у різних джерелах, а також у Біблії. У разі відсутності задоволеності, радості від життя втрачається його сенс.

Формування саногенного мислення неможливе без утворення бережливо-ціннісного ставлення до власного здоров'я як до фізичного, так і до морального та психічного. Це передбачає оволодіння різноманітними методиками щодо удосконалення, покращення або поновлення власного здоров'я та з профілактичними методами різного рівня.

Отже, формування саногенного мислення є необхідним у процесі профорієнтаційної роботи, що передбачає сформованість умінь обирати майбутню професію відповідно до своїх інтересів, прагнень, можливостей.

Список використаних джерел

1. Крайнова Ю. Н. Саногенное мышление против негативных переживаний / Ю.Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – № 4. – С. 58 – 74.
2. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип. 30. – С. 43-50.
3. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г. А. Балл // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 7–19.

Трохименко А. О., асистент
Шкляр І. М., асистент Полтавський
національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
(м. Полтава)

ПРАВОСЛАВНА ДУХОВНА МУЗИКА У МУЗИЧНО- ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ П. Т. ЛИМАНСЬКОГО

Духовна музика належить до культурно-історичних цінностей, оскільки вона є надбанням певної епохи й сьогодні представлена не лише в духовних, а й у світських закладах освіти, в навчальних програмах вишів і шкіл, у репертуарах хорових колективів. Вивчення, популяризація та відродження шедеврів музики українського православ'я має сьогодні величезне пізнавальне й виховне значення, є однією із суттєвих проблем розвитку сучасного музичного мистецтва в Україні. Ураховуючи відомий факт тривалого замовчування та цілеспрямованого виключення цього жанру музичного мистецтва із педагогічної практики, особливою цінністю є музично-педагогічна діяльність неперевершеного майстра, талановитого митця, видатного диригента, мудрого викладача П. Т. Лиманського, який завжди розумів вагомість і необхідність залучення молодого покоління до спілкування з духовною музикою, хоровим мистецтвом. Православна духовна музика становила вагому частину репертуару створених ним хорових колективів та змісту диригентсько-хорової підготовки майбутнього вчителя музики, була предметом його наукових досліджень із проблем хорової культури і музичної педагогіки.

П. Т. Лиманський усвідомлював, що «література з історії церковної музики України занадто обмежена», тому, на його думку, «потрібно досить ретельно відшукувати реальні резерви освоєння цієї яскравої сторінки музичної скарбниці українського народу» [2, с. 69].

Він був прекрасно обізнаний з історією православної духовної музики, починаючи з часів Київської Русі й до початку ХХІ ст. Митець уважно стежив за репертуаром відомих хорових колективів України (Київського камерного хору, капели «Думка», хору Київської консерваторії та «Фрески Києва») і