

УДК:378.091.212.5:7:613.86
 DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/47-2-7>

Юлія ПАВЛЮК,
 orcid.org/0000-0002-3646-9279
 аспірантка кафедри теорії та історії музики
 Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
 (Київ, Україна) 20a.yu.pavliuk@std.npu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Стаття присвячена питанню професійної підготовки студентів закладів вищої освіти (ЗВО) мистецьких спеціальностей. Через відсутність знань щодо професійних захворювань музикантів викладачі та студенти перебувають у постійному пошуку вирішення проблеми. Ці знання наявні в бібліотеках та інтернет-ресурсах, але не є структурованими. Часто буває складно виокремити саме ту інформацію, яка справді є корисною.

У статті визначено основні причини тривожності та нестабільного психологічного стану студентів музичних спеціальностей ЗВО, які можуть сприяти розвитку професійних захворювань. Дано визначення понять «психологічні передумови», «професійні захворювання музикантів», «ментальні тренування для музикантів», «тривожність під час виконання музики». Визначено найбільш поширені професійні захворювання музикантів-струнників та якими вони бувають. Представлено основні чинники, які можуть привести до набуття таких захворювань, та їхній зв'язок із втратою працездатності. Окреслено психологічні передумови профілактики таких захворювань.

Показано, що не лише тривалі заняття можуть викликати професійні захворювання, важливо також слідкувати за психологічним станом здоров'я. На основі цієї проблеми приведені різні техніки профілактики психологічного здоров'я, такі як: ментальні тренування, йога для музикантів та «Техніка Александра».

Ментальні тренування зазвичай відбуваються без інструменту або фізичного акту гри. Вони зосереджені на уявленні діяльності, на її свідомому керівництві цієї діяльністю, а також на включенні емоційного переживання в діяльність. «Техніка Александра» посіла важливе місце в країнах Європи. Багато музикантів завдяки цій техніці змогли повернутися до здорових та безболісних занять на інструменті. Вправи із цієї техніки допомагають уникнути м'язового перенапруження. Обидва способи занять (розумовий і фізичний) включають три важливі елементи: планування, реалізацію та оцінку практики. У музиці розумова підготовка має на меті найбільш точно уявити мету та обдумати всі можливі шляхи для найбільш ідеального досягнення поставлених цілей.

Ключові слова: психологічні передумови, професійні захворювання музикантів, тривожність під час виконання музики, ментальні тренування для музикантів.

Yuliya PAVLIUK,
 orcid.org/0000-0002-3646-9279
 Postgraduate student at the Department Theories and History of Music
 National Pedagogical Dragomanov University
 (Kyiv, Ukraine) 20a.yu.pavliuk@std.npu.edu.ua

PSYCHOLOGICAL REQUISITES FOR THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES OF STUDENTS OF ART SPECIALTIES

The article is devoted to the issue of professional training of students of higher education institutions (HEI) of art specialties. Due to the lack of knowledge about the occupational diseases of musicians, teachers and students are constantly looking for a solution. This knowledge is available in libraries and online resources, but is not structured. It is often difficult to identify the information that is really useful.

The article identifies the main causes of anxiety and unstable psychological state of students of music specialties HEI, which may contribute to the development of occupational diseases. Definitions are given: "psychological preconditions", "professional diseases of musicians", "mental training for musicians", "anxiety while performing music". The most common occupational diseases of string musicians and what they are identified. The main factors that can lead to the acquisition of these diseases and their relationship with disability are presented. The psychological preconditions for the prevention of these diseases are outlined.

It has been shown that not only long sessions can cause occupational diseases, it is also important to monitor the psychological state of health. Based on this problem, various mental health prevention techniques are presented, such as mental training, yoga for musicians and "Alexander's Technique".

Mental training usually takes place without an instrument or physical act of play. They focus on the representation of the activity, on its conscious guidance of this activity, as well as on the inclusion of emotional experience in the activity.

“Alexander’s Technique” has taken an important place in European countries. Many musicians, thanks to this technique, were able to return to healthy and painless training on the instrument. Exercises in this technique help to avoid muscle strain. Both ways of learning (mental and physical) include three important elements: planning, implementation and evaluation of practice. In music, mental training aims to present the goal as accurately as possible and to consider all possible ways to achieve the most ideal goals.

Key words: *psychological preconditions, occupational diseases of musicians, performance anxiety, mental trainings.*

Постановка проблеми. Викладачі закладів вищої освіти (далі – ЗВО) мистецьких спеціальностей старанно працюють, щоб забезпечити якісне навчання, спрямоване на виховання фахівця високого рівня. Одним з основних напрямів роботи викладачів ЗВО є формування компетентностей майбутніх фахівців мистецького спрямування, набуття якісних умінь на високому (конкурентоздатному) рівні. Але іноді самих лише вказівок та прийомів гри буває не досить. Студент потребує більш глибокого знання психологічних процесів, щоб побудувати свою роботу та мати змогу її показати в найбільш екстремальних для себе умовах.

Аналіз досліджень та публікацій. Питанням психологічного здоров'я людини присвячено багато праць, зокрема: М. Лонг, Ф. Александра, К. Двек, С. О'Ніл, А. Бандура. Для дослідження питання професійних захворювань музикантів були опрацьовані праці Л. Граціанської, Б. Струве, А. Шмідт-Шкловської.

Мета статті – визначити основні причини трижожності та нестабільного психологічного стану студентів музичних ЗВО, які можуть сприяти розвитку професійних захворювань.

Виклад основного матеріалу. На професійні захворювання страждало багато відомих музикантів: С. Рахманінов, А. Тосканіні, С. Танєєв, Т. Нейгауз, С. Скр'ябін та інші. Наприкінці XIX ст. ця проблема постала настільки гостро, що багато педагогів-музикантів стали більш ретельно підбирати техніки виконання. Це питання актуальне і в наш час. У Берліні навіть створено Інститут охорони здоров'я музикантів, де вивчають професійні захворювання музикантів, способи їх лікування та профілактики. На жаль, в українських ЗВО немає дисциплін, де студенти мистецьких закладів могли б ознайомитися із таким питанням, а також немає спеціальних медичних закладів, які б займалися лікуванням професійних патологій у музикантів.

Найбільш поширені форми професійних захворювань серед музикантів пов'язані із руховими розладами (порушення нормальних, раціональних рухів під час гри, «перенапруження» мускулатури), результатом якого нерідко є мимовільні скорочення м'язів, судоми, болі невралгічного характеру. Дуже поширені невралгії плечового сплетення (оскільки йдеться про верхні кінцівки).

Часто трапляються так звані невроміалгії та невроміозити, невротендоміозити (Струве, 1985: 60).

Від перенапруги під час гри на музичних інструментах може виникнути низка захворювань верхніх кінцівок (міозити, бурсити, епікондиліти, ганглії, тендовагініти, періартрити, легаментити та ін.), що викликають не тільки больові відчуття, але й обмежують працездатність музикантів (Граціанская, Ковшило, 1981; Струве, 1985: 60; Шмідт-Шкловская, 1985: 60).

Дискінезія – своєрідне професійне захворювання піаністів, скрипалів, трубачів, барабанщиків, диригентів, яке має у літературі багато назв: координаторний невроз, професійний невроз, графоспазм та, нарешті, «професійна дискінезія». Це захворювання характеризується розладом координації рухів під час виконання професійної роботи, обов'язковою умовою якої є поєднання швидкості та високої координації рухів (Граціанская, Ковшило, 1981).

Порушення здоров'я у музикантів-струнників часто пов'язані з тим, як музикант тримає інструмент та позою, в якій він сидить чи стоїть під час гри. Наприклад, більшість скрипалів або альтистів тримають свій інструмент між лівим плечем та підборіддям. Часто музикант піднімає ліве плече і опускає ліву частину підборіддя та щелепи, щоб ліва рука могла вільно рухатися вздовж грифу. Одночасне підняття однієї частини тіла та нахил іншої веде до стану статичної контрактури м'яза (обмеження рухливості у суглобі), викликаючи біль у шії або плечі, порушення скронево-нижньощелепного відділу та синдром торакального виходу, за якого спостерігаються болі та оніміння шії, плеча та верхньої частини грудної клітки. Довге статичне сидіння, особливо у зігнутій позі, породжує біль у групах м'язів, що підтримують інструмент.

Факторами виникнення професійних захворювань можуть бути певні психологічні передумови. Психологічні передумови – це стани, процеси, механізми суспільної, групової та індивідуальної психології, які створюють сприятливу психологічну атмосферу для відтворення та засвоєння інформації.

У музикантів часто трапляються перенапруження ігрового апарату, які можуть призводити до професійних захворювань. Причинами цих

перенапружень може бути страх або невміння правильно налаштуватись перед складними технічними епізодами. Вміння розібратися зі своїми емоціями та відчуттями потребує певних знань щодо психологічних передумов та можливостей корекції вищезгаданих проблем. У країнах Західної Європи є спеціальні предмети, такі як «техніка Александра» (“Alexander Technik”), «Ментальні тренування для музикантів» (“Mental trainer for musician”), йога для музикантів, школа Сузукі та ін. Усі вони спрямовані на досягнення високого рівня технічної майстерності. Студенти закордонних вишів (Німеччини, Франції, США) мають можливість спробувати різні техніки та вибрати саме ту, яка найкраще їм підходить.

В українських ЗВО мистецького спрямування ми можемо чути про всі ці техніки, але вони не виокремлені в конкретні дисципліни. Знання студент отримує безпосередньо від викладача по спеціальності, з книг чи з інтернет-ресурсів. Не всім музикантам, які навчаються в ЗВО, щастить із цією інформацією під час навчання, тому що в основному робиться акцент на технічних прийомах, які не є гарантими 100% успіху.

Для того аби попередити низку професійних захворювань, музиканту ще на етапі навчання у ЗВО важливо навчитися слідувати за своїм психологічним здоров'ям та вмінням перебувати у стані спокою у разі вирішення складних завдань. Досягнути такого стану рівноваги дуже непросто, тому що ми всі маємо різні типи темпераменту (сангвінік, меланхолік, холерик, флегматик, які не існують у чистому вигляді, а є їх поєднаннями у різних співвідношеннях).

Одним з кращих методів профілактики стресових станів музикантів є ментальні тренування. Це комплекс психологічних вправ, завдяки яким музикант намагається покращити досягнення в музиці шляхом контролю та управління своїми емоціями та думками. Ментальне тренування доповнює практичні вправи і допомагає музиканту розвивати свої можливості під час практичних занять, сконцентруватися і налаштуватися на хороший результат перед заняттями та виступами. Вважається, що ментальні тренування є надзвичайно корисним методом для людей, які займаються діяльністю із яскраво вираженим «психологічним компонентом» – це спортсмени, лікарі та музиканти. Доведено, що розумові тренування зменшують навантаження на організм музиканта, пришвидшують досягнення поставлених завдань та збільшують витривалість. Лікарі, які використовують розумову практику перед операцією, випереджають у позитивності результатів тих, хто цього не робить.

Французька піаністка та педагог М. Лонг стверджувала, що технічний розвиток та розвиток можливостей ігрового апарату є складним психологічним процесом. Руки людини ідеально пристосовані для гри на інструменті, вважала піаністка. Тому не потрібно робити насильства над руками, їх потрібно розвивати з розумінням їхнього природного положення (Лонг, 1963: 6).

Французькі піаністи вивели низку принципів, необхідних для досягнення майстерності гри, – це ясність, гнучкість, почуття пропорцій, логіка і найважливіше духовна рівновага. Саме звідси витікають основні технічні прийоми та принципи формування ігрового апарату французької школи піаністів ХХ ст.

Навчання музиканта включає у себе 2 напрями психологічної підготовки – це загальна та спеціальна психологічна підготовка.

Загальна психологічна підготовка орієнтована на формування універсальних властивостей особистості і психологічних якостей, які необхідні для здійснення професійної діяльності. Головною її метою є виховання морально-вольових якостей. Вони допомагають музиканту в подоланні труднощів та вмінні поводитися у суспільстві. Це вміння побудувати діалог (вербальний та невербальний) з викладачами, колегами в оркестровому колективі чи в менших камерних ансамблях (дует, тріо, квартет та ін.).

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на формування та розвиток тих якостей особистості музиканта, які сприяють успіху в певних, конкретних ситуаціях. Це можуть бути виступи на майстер-класах, концертах, конкурсах.

Усі рухи в музиці є спрямованими на певний результат, тому потребують постійного розумового контролю.

Яскравим прикладом використання ментальних тренувань був Н. Паганіні. Стверджують, що після досягнення Н. Паганіні визнання він не любив багато практикуватися перед концертами. Він просто сидів у тиші з інструментом і уявляв способи гри важких технічних пасажів, а іноді придумував зовсім нові прийоми.

Ще одним прикладом ментальних занять є Л. Бетховен. Будучи вже глухим, він створив неймовірні шедеври класики. Багато дослідників вважають, що як Н. Паганіні, так і Л. Бетховен володіли добре розвинутим внутрішнім слухом та вмінням уявляти найточніші технічні деталі, що допомагали їм досягати високих результатів.

Становлення або спосіб мислення музикантів – це набір переконань, які мають важливий вплив як на виконавця, так і на його продуктивність. Цей набір переконань є призмою, через

яку музиканти розглядають себе, своє виконання та світ загалом. Це допомагає їм вирішити, на що звернути увагу, як інтерпретувати та використовувати знання зі свого досвіду, як відчувати, або які стратегії вибрати, щоб впоратися із труднощами. Що вважати мотивуючим, корисним чи ефективним, і які цілі слід переслідувати. Один із провідних світових дослідників мотивації професорка психології у Стенфордському університеті К. Двек (Dweck, 1999, 2000, 2013) виявила, що всі ми схильні до одного з двох способів мислення – фіксованого мислення або мислення, що розвивається. У фіксованому мисленні люди вважають, що їхній інтелект і здібності є постійними рисами, які не можуть змінюватися. У мисленні, що розвивається, люди вірять, що їхній інтелект і здібності – це те, що вони можуть розвивати за допомогою зусиль і використання ефективних стратегій (Bandura, Dweck, 1985). Ті, хто має фіксоване мислення, як правило, уникають викликів, легко здаються, зусилля вважають марними, ігнорують корисні негативні відгуки, які часто їм трапляються. Ті, хто налаштований на розвиток, схильні сприймати виклики, мужньо дивляться в обличчя невдачам, бачать зусилля як шлях до майстерності, вчать на критиці та надихаються успіхами інших.

Студенти мистецьких спеціальностей постійно відчувають себе «на сцені», оскільки навіть під час занять у класі з викладачем вони «на виду». Викладач вимагає повної віддачі під час репетиції. Це створює тиск. Студенти повинні доводити свої виконавські (технічні) здібності іншим, за що постійно отримують оцінку від оточуючих. Це може змусити їх дуже турбуватися про те, що про них думають та як вони виглядають. Музиканти з фіксованим мисленням ставлять цілі виглядати талановитими та досвідченими на уроках та виступах як можливості підтвердження своєї здатності або довести симпатію чи цінність. Професорка мистецької освіти С. О'Ніл використовує для цього явища термін «неадаптивна мотивація». Дослідження С. О'Ніл показали, як і дослідження, проведені К. Двек (Dweck, 2008: 391–394), що «хороші» студенти можуть не помітити негативні наслідки фіксованого мислення доти, доки виклики та труднощі не стають більш помітними. Саме тоді студенти мистецьких спеціальностей можуть почати демонструвати безпорадну поведінку і почнуть уникати викликів або навіть відмовитися від спроб досягти успіху (O'Neill, 2011: 31–46). Канадський психолог українського походження А. Бандура (Bandura, 1997) визначив самоефективність як «віру у свою здатність орга-

нізувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних завдань». Люди, які впевнені, що у них є навички, необхідні для гарного виконання, мають високу самоефективність. Самоефективність пов'язана з тривожністю виконання музики (ТВМ). Ті студенти, які мають низький рівень самоефективності, можуть відчувати більшу тривожність (Jerusalem, Schwarzer, 1992: 195–213). І навпаки, автором доведено, що вища самоефективність позитивно впливає на загальні досягнення в музичних оцінках.

Музикантам потрібна підготовка когнітивних навичок, щоб усвідомлювати й удосконалювати себе. Але додаткова інформація в такому напрямі не досить масштабна та відкрита для студентів у вільному доступі.

У 2010 році експерт зі спортивної психології доктор П. Кон розробив неформальне опитування для музикантів під назвою: «Когнітивні навички, необхідні для виконання на найвищих рівнях, щоб визначити, що, на їхню думку, стоїть між ними та їхніми найкращими виступами». Це опитування було розроблене шляхом адаптації попередньої анкети доктора Кона, яка використовувалася для спортсменів та була адаптована для використання з музикантами. Було виявлено 6 найголовніших причин ТВМ:

- надмірне хвилювання про те, що думають про вас інші (46,4% респондентів);
- тривога або страх перед виступами, що впливає на продуктивність (42,5%);
- непевненість або сумніви у собі (39%);
- страх невдачі (35%);
- відсутність довіри до набутих навичок (35%);
- перфекціонізм або одержимість технічними деталями (надмірний аналіз) (34,6%).

Зрозумівши можливі причини тривожностей у музикантів, потрібно шукати способи їх подолання. Одним з ефективних методів боротьби з такими симптомами є техніка Александра. Вона вже давно користується популярністю в Європі, Америці та Австралії.

Австралійський актор Ф. Александр (початок ХХ століття) втратив голос. Оскільки медичне втручання йому не допомогло (або допомагало лише тимчасово), він вирішив розібратися із проблемою самостійно. Він припустив, що, можливо, він сам щось робить не так і що це «щось» якись чином впливає на його голосовий апарат. Встановивши у будинку дзеркала з усіх боків, щоб спостерігати за собою, він виявив, що «щось не так» він робить не тільки зі своїм голосовим апаратом, але і з усім тілом загалом. Він також виявив, що те, що він відчував, що він робить,

відрізняється від того, що він бачив у дзеркалах. Намагаючись вирішити власну проблему, він розробив новий підхід (йому на це знадобилися роки спостережень та праці).

Техніка Александра – це спосіб навчитися рухатися усвідомлено. Багато неефективних рухових шаблонів та звичок накопичуються в тілі і стають перешкодою для наших природних рухів. Виникає відчуття напруження. Ця техніка допомагає оздоровитися та повернути своєму тілу природну м'язову активність. Це не просто пасивне лікування, а також активне вивчення, яке змінює спосіб мислення. Результатом такої техніки стає набір умінь, який можна використовувати в будь-якій ситуації (The Complete Guide, 2021).

Такий метод спрямований на зміни рухових звичок у повсякденному житті. Це простий та практичний метод для покращення легкості та свободи руху, балансу, підтримки та координації. Техніка навчає використання відповідної (тобто не більше необхідної) кількості зусиль для такого виду діяльності, що звільняє енергію для всіх видів діяльності. Це не серія вправ чи метод лікування, а «перенавчання» власного тіла та свідомості. Цей метод дозволяє виявити новий баланс у тілі шляхом звільнення від непотрібних (м'язових) напруг. Він може застосовуватися у разі сидіння, лежання, стояння, ходіння та інших повсякденних дій (The Complete Guide, 2021).

У цьому методі існує 3 основні напрями: усвідомлення, сповільнення та направлення. Спочатку, спостерігаючи за собою, ми щось помічаємо, це «щось» свідомо сповільнюємо і спрямовуємо. Наприклад, ти постійно напружуєш плечі. Ти помічаєш це, ти сповільнюєш цю дію і

вже усвідомлено спрямовуєш думку на цю дію, щоб її позбутися.

Це водночас і просто, і складно. Просто – тому що ніби нічого немає простішого подумати, як ти щось робиш. А от перевчити себе щось робити – вже не дуже легко. Позаяк наші рухові звички формуються роками, і взагалі розпізнати, що ти робиш щось не так, – завдання не з легких. А тим паче перевчити себе.

Метод Александра активно використовується акторами, співаками, музикантами (є велика кількість курсів саме для акторів та співаків, менше – для тих, хто просто хоче розібратися із собою). У тому числі для акторів, які готуються до ролі. Результатом навчання може стати життя без болю (такі речі, як біль у спині, головний біль тощо) та багато інших хороших результатів. Ця техніка не зовсім метод, який ти один раз зробив і чекаєш позитивного результату. Ця техніка – це спосіб життя, як зарядка щоранку, щоб постійно бути у формі потрібно займатися нею стабільно та свідомо. Цією технікою можна оволодівати самостійно, адже сам її автор Ф. Александр був самоуком, який сам винайшов її та навчався за цим принципом.

Висновок. Зараз у світі є багато коучів, які займаються виявленням психологічних проблем у музикантів та допомагають їм справитися з такими труднощами. Психологічне здоров'я дуже важливе для музиканта, адже його розлади можуть призводити до виникнення професійних захворювань або втрати м'язової активності чи навіть голосу, як це сталося свого часу із Ф. Александром. Своєчасне виявлення проблем пришвидшує виправлення недоліків та запобігає в майбутньому розвитку шкідливих звичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грацианская Л. Н., Ковшило В. Е. Справочник по профессиональной патологии. Ленинград : «Медицина», 1981. 149 с.
2. Лонг М. «Фортепиано. Школа упражнений». Ленинград : Государственное музыкальное издательство, 1963. С. 6.
3. Струве Б. А. Профилактика профессиональных заболеваний (смычковая группа). Ленинград : «Музыка», 1985. С. 60.
4. Шмидт-Шкловская А. О воспитании пианистических навыков. Издание 2-е. Ленинград : «Музыка», 1985. С. 60.
5. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall. 1997.
6. Bandura M. & Dweck C. S. The relationship of conceptions of intelligence and achievement goals to achievement-related cognition, affect, and behavior. Unpublished manuscript, Harvard University. 1985.
7. Dweck C. S. & Leggett E. L. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, 1988. No. 95, pp. 256–273.
8. Dweck C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Philadelphia, PA : Psychology Press. 1999, 2000, 2013. DOI: 10.4324/9781315783048.
9. Dweck C. S. Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. *Current Directions in Psychological Science*, 2008. No. 17(6), pp. 391–394.
10. Jerusalem M., & Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. / In R. Schwarzer (Ed.). *Self-efficacy: Thought control of action*. 1992. Pp. 195–213. Washington, DC : Hemisphere.
11. O'Neill S. A. Developing a young musician's growth mindset: The role of motivation, self-theories, and resiliency. / In I. Deliège & J. Davidson (Eds.). *Music and the mind: Essays in honour of John Sloboda*. 2011. Pp. 31–46. Oxford, UK : Oxford University Press.
12. The Complete Guide to the Alexander Technique. URL: <https://alexandertechnique.com/>.

REFERENCES

1. Gratsianskaya L. N., Kovshilo V. E. Spravochnik po professionalnoy patologii [Handbook of Occupational Pathology]. Leningrad: "The medicine", 1981, 149 p. [in Russian].
2. Long M. Fortepiano. Shkola uprazhneniy [Piano. School of Exercise]. Leningrad: State Music Publishing House, 1963. P. 6 [in Russian].
3. Struve B. A. Profilaktika professionalnykh zaboлевaniy (smyichkovaya gruppa) [Prevention of occupational diseases (bow group)]. Leningrad: "Music", 1985, pp. 60 [in Russian].
4. Shmidt-Shklovskaya A. O vospitanii pianisticheskikh navyikov [On the development of pianistic skills]. Edition 2, Leningrad: "Music", 1985, p. 60 [in Russian].
5. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1997.
6. Bandura M. & Dweck C. S. The relationship of conceptions of intelligence and achievement goals to achievement-related cognition, affect, and behavior. Unpublished manuscript, Harvard University. 1985.
7. Dweck C. S. & Leggett E. L. A social-cognitive approach to motivation and personality. Psychological review, 1988. 95, 256–273.
8. Dweck, C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Philadelphia, PA: Psychology Press. 1999, 2000, 2013. DOI: 10.4324/9781315783048.
9. Dweck C. S. Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. Current Directions in Psychological Science, 2008. 17(6), 391–394.
10. Jerusalem M., & Schwarzer R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes / In R. Schwarzer (Ed.). Self-efficacy: Thought control of action 1992. Pp. 195–213. Washington, DC: Hemisphere.
11. O'Neill S. A. Developing a young musician's growth mindset: The role of motivation, self-theories, and resiliency / In I. Deliège & J. Davidson (Eds.). Music and the mind: Essays in honour of John Sloboda. 2011. Pp. 31–46. Oxford, UK: Oxford University Press.
12. The Complete Guide to the Alexander Technique. Retrieved from: <https://alexandertechnique.com/>.