

Escala multidimensional do perfeccionismo: os esforços positivos em músicos performers perfeccionistas

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: Performance

Patrícia Alonso
UNESP
p.alonso91@unesp.br

Sonia Ray
UFG
sonia_ray@ufg.br

Resumo Pesquisas em psicologia da música destacam que o perfeccionismo tem sido um dos gatilhos que leva o músico ao estado de ansiedade na performance musical. Dentre as possibilidades de se mensurar esse tipo de comportamento está a Escala Multidimensional do Perfeccionismo que é formada por subescalas. Neste artigo serão consideradas as subescalas que se relacionam positivamente com os esforços perfeccionistas (padrões pessoais e organização) com o objetivo de demonstrar como os esforços positivos do perfeccionismo se manifestam na vida do músico performer. A principal conclusão é que a categoria de músicos estudada apresenta tipos e formas diferentes de perfeccionismo e que a ansiedade é presente em suas três formas estudadas.

Palavras-chave: Escala multidimensional do perfeccionismo, Esforços positivos do perfeccionismo, Ansiedade de performance musical, Performance musical.

The Multidimensional Scale of Perfectionism: The Positive Efforts of Music Performers Who are Perfectionists.

Abstract. Research in music psychology highlights that perfectionism has been one of the triggers that lead the musician to a state of anxiety during a musical performance. Among the possibilities, there is the Multidimensional Scale of Perfectionism which is formed by subscales, aimed to measure this category of behavior. To demonstrate how the positive efforts of perfectionism are manifested in the life of a performing musician, in this article the subscales that are positively related to perfectionist efforts (personal standards and organization) will be considered. The main conclusion shows that the category of musicians studied has different types and forms of perfectionism. And, not enough, it shows that anxiety is present in the three studied forms.

Keywords: Multidimensional Perfectionism Scale, The Positive Efforts of Perfectionism, Music Performance Anxiety, Music performance.

1.Introdução

O conceito de performance musical, como defendido por Ray (2019), compreende aspectos que associam momentos de preparação e avaliação, além do momento da execução musical propriamente dita, envolvem aspectos psicológicos, a condição emocional do músico. A ansiedade, muitas vezes, se apresenta como um obstáculo na atuação cotidiana de músicos que atuam em performance musical, onde raramente encontram informações sobre psicologia da performance inseridas de maneira planejada e estruturada em cursos de formação deste profissional Ray; Kaminski (2011). Diferentes aspectos envolvidos na performance contribuem para que o fazer musical, seja realizado da melhor maneira. Certa dose de ansiedade e tensão tendem pode ser positiva na preparação e realização da performance musical (RAY, 2009. p. 10) porém, sem o estabelecimento de um estado de relaxamento e autocontrole, a tensão pode se elevar a níveis altíssimos, gerando efeitos negativos na atuação do músico.

Na performance musical, o perfeccionismo aparece na exigência que demanda a preparação de uma peça, e na própria motivação do performer em realizar a tarefa exigida sempre da melhor forma possível. De acordo com Williamon (2013, p. 20) a expectativa de se entregar performances de alta qualidade, tem sido associada a sofrimentos mental e físico, que por vezes se tornam debilitantes. Entre estas condições emocionais e comportamentais, o perfeccionismo tem sido presente e observado na vida dos performers e através dele, sua funcionalidade do comportamento é estabelecida.

O perfeccionismo (STOEBER, 2018, p. 19) é um traço de personalidade caracterizado pela busca de perfeição e abrange desde a realização de tarefas até em ações pessoais. Compreende o estabelecimento de padrões de desempenho elevados, além de avaliações críticas de comportamento e padrões. Ele é considerado normal, quando os indivíduos fazem uso de seus esforços para melhorar e aprimorar seu desempenho (STOEBER, 2018, p.6). De acordo com Stoeber (2007, p. 2182) Stoeber (2018, p. 8) e Hewitt e Flett (1991, p. 468) a motivação perfeccionista advém de duas maneiras: intrínseca ou extrínseca.

O tipo de motivação irá classificar e categorizar qual perfeccionismo o indivíduo possui. De acordo com a literatura, o comportamento perfeccionista difere e se classifica em três tipos, segundo Hewitt e Flett (1991, p. 457) como: perfeccionismo auto-orientado, perfeccionismo orientado para os outros e perfeccionismo socialmente prescrito ou socialmente estabelecido (STOEBER, 2018, p. 2). Segundo Hewitt e Flett (1991, p.457), a principal diferença entre essas dimensões perfeccionistas não é o padrão de comportamento em si, mas o objeto a quem a conduta perfeccionista é dirigida ou a quem é atribuída.

Por perfeccionista auto-orientado, entende-se quando a pessoa tem cognições automáticas motivadas internamente em ser perfeita (STOEBER, 2018, p. 18). O perfeccionista voltado para o outro está sob controle de um indivíduo (HEWITT e FLETT, 1991, p. 468), ou seja, tende a ser perfeito para os outros. Já o perfeccionista socialmente estabelecido é resultante da percepção e expectativas impostas por outras pessoas (HEWITT; FLETT, 1991, p. 457). Como fatores comuns aos três tipos de perfeccionismo, Hewitt e Flett (1991, p.458) destacam a autocrítica, a controlabilidade e a motivação.

No que diz respeito à multidimensionalidade do perfeccionismo, Stoeber (2018, p.2) apresenta um modelo dividido em duas partes: os esforços e as preocupações. Eles são distintos entre si de acordo com sua funcionalidade. Os esforços perfeccionistas são associados aos aspectos positivos. Sua motivação direciona o comportamento de forma proativa do sujeito. Enquanto as preocupações perfeccionistas são associadas à aspectos negativos, estas induzem a comportamentos de esquiva no indivíduo (STOEBER, 2018. p. 14).

Diante a apresentação dos mesmos tipos comportamentais e situacionais, métodos e formas foram criados para medição e validação pessoal (ROCHA, 2006, p. 12). Neste contexto, a Escala Multidimensional do Perfeccionismo (FMPS), foi escolhida para aplicação em músicos performers, a fim de se correlacionar os aspectos do perfeccionismo com a ansiedade de performance musical e como forma de medição aos tipos de perfeccionismo mais experimentados pelos sujeitos. A FMPS é dividida em sub escalas definidas pelas seis dimensões do perfeccionismo, sendo eles: preocupação com erros, padrões pessoais, expectativas parentais, críticas parentais, dúvida das ações e organização. Neste artigo são consideradas apenas as subescalas que se relacionam aos esforços positivos do perfeccionismo, os padrões pessoais e a organização.

2. Escala Multidimensional do Perfeccionismo (FMPS)

A aplicação da escala do perfeccionismo não é feita para a comparação de pessoas. Ela apresenta a sua funcionalidade como forma de embasamento para o que está sendo benéfico ou não para própria pessoa, utilizada no sentido clínico e não no comparativo. Por meio dela é possível identificar quais dimensões do perfeccionismo podem estar atrapalhando e se o comportamento perfeccionista atua de forma funcional ou disfuncional.

A FMPS contém 35 itens e é dividida em sub escalas definidas pelas seis dimensões do perfeccionismo (STOEBER, 2018, p. 6). A tabulação dos resultados é assim indicada na Escala: composta por 35 itens, apresenta uma medição do perfeccionismo de acordo com os

números de 1 a 5 que melhor correspondem à sua concordância com cada afirmação. Sendo a concordância (1) discordo plenamente, (2) discordo, (3) não discordo nem concordo, (4) concordo e (5) concordo plenamente. Resultados de pesquisas (FROST, 1993) indicaram que os padrões pessoais e organização se correlacionaram positivamente com os esforços positivos perfeccionistas. Para este trabalho aplica-se apenas a medição dos resultados dos itens 4, 6, 12, 16, 19, 24 e 30 que demonstram os padrões pessoais. E nos itens 2, 7, 8, 27, 29 e 31 que se referem à organização.

Os padrões pessoais dos perfeccionistas são mensurados nesta escala através das seguintes questões: 4. Se eu não estabelecer os mais altos padrões para mim, provavelmente vou acabar sendo uma pessoa de segunda classe; 6. É importante para mim que eu seja totalmente competente em tudo o que faço; 12. Estabeleço para mim metas mais altas do que a maioria das pessoas; 16. Consigo focar muito bem nos meus esforços para alcançar uma meta; 19. Tenho metas extremamente altas; 24. Os outros parecem aceitar padrões mais baixos para si do que eu; 30. Espero um desempenho muito melhor em minhas tarefas diárias do que a maioria das pessoas.

A organização do perfeccionista é medida nesta escala através das seguintes questões: 2. Organização é muito importante para mim; 7. Sou uma pessoa bem cuidada; 8. Procuo ser uma pessoa organizada; 27. Procuo ser uma pessoa bem cuidada; 29. O cuidado é muito importante para mim; 31. Sou uma pessoa organizada.

3. Pesquisa de campo: elaboração e coleta de dados

Os dados que serão apresentados a seguir, fazem parte de uma pesquisa que está em andamento. Por se tratar de uma pesquisa multicêntrica, foi necessária a submissão e aprovação individual dos conselhos de Ética das três universidades participantes: o Instituto de Artes da UNESP, do Instituto de Artes da CHS/UNICAMP e da Escola de comunicação e artes da USP EACH/USP. A pesquisa teve aprovação pelo CEP responsável - Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Unesp-Bauru, no dia 11 de novembro de 2021.

3.1. Critérios para a seleção dos sujeitos da pesquisa

O primeiro critério adotado para a seleção dos sujeitos foi o voluntariado. Em segundo, refere-se a cursarem bacharelado dentre uma das três universidades de música mantidas pelo estado de São Paulo: UNESP, UNICAMP ou USP no ano de 2021. Acredita-se

que, em tal atividade, os sujeitos apresentem maior predisposição em se envolverem com a performance musical. Ao todo, participaram 28 sujeitos, todos voluntários, representando aproximadamente 3,2% da população total dos envolvidos com a performance musical, segundo dados informados pelas respectivas instituições. Devido a situação de pandemia, a aplicação do questionário ocorreu de forma eletrônica, bem como seu convite.

3.2. Tabulação das respostas

Dentro da população pesquisada das 3 universidades, obteve-se 100% de voluntários para participação da pesquisa. Todas as perguntas foram respondidas, sem nenhuma abstenção de respostas. Do total dos sujeitos, 46,4% representam a UNESP, 17,9% UNICAMP e 35,7% a USP (Figura 1). Dos participantes 78,6% são do curso de bacharelado em Instrumento, 10,7% bacharelado em canto e 10,7% bacharelado em regência (Figura 2).

Figura 1 – Perfil dos entrevistados distribuídos por Universidades

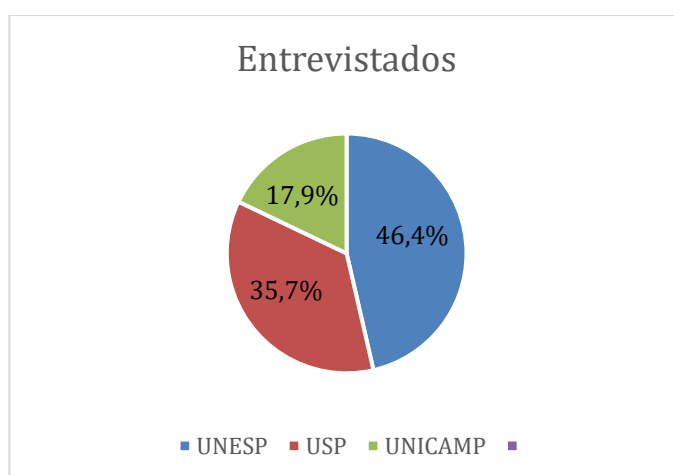
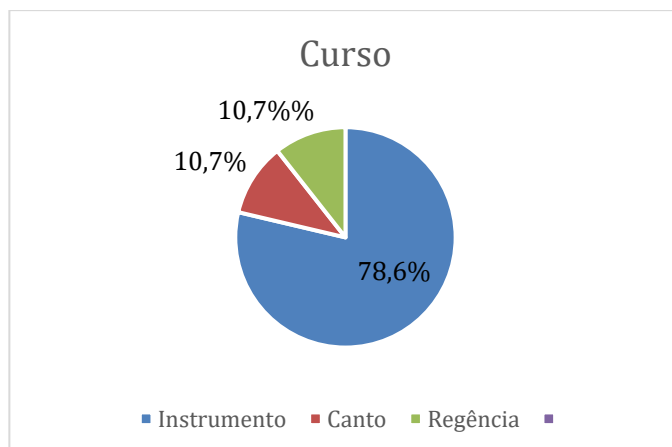


Figura 2 – Perfil dos entrevistados distribuídos por cursos



4. Discussão dos resultados

Com o resultado da pesquisa de campo e comparados ao referencial teórico, foi possível analisar algumas experiências vividas pelos participantes da pesquisa. Todos os participantes envolvidos com a performance musical demonstraram diversos níveis e tipos de perfeccionismo. Os esforços perfeccionistas demonstrados através dos padrões pessoais e da organização, apresentaram um percentual significativo na vida dos participantes.

Por meio da questão 4, os participantes demonstraram o maior percentual de concordância por acreditarem que, se não estabelecerem altos padrões, serão considerados pessoas de segunda classe. Notou-se uma motivação intrínseca para se realizar uma tarefa da melhor forma possível, corroborando com as ideias de Stoeber (2007), Stoeber (2018). E o tipo de comportamento demonstrado na pergunta, faz jus ao pensamento de Hewitt e Flett (1991) acerca do perfeccionista auto orientado, por meio da autocrítica e da controlabilidade.

Na questão 6, os participantes afirmam a importância em ser totalmente competentes em tudo o que fazem. As ideias de Stoeber (2007) Stoeber (2018) e Hewitt e Flett (1991) também são notadas pela autocrítica e motivação intrínsecas.

Através da questão 12, os participantes afirmam concordar que estabelecem metas mais altas para si do que a maioria das outras pessoas. É possível então identificar traços de dois tipos de perfeccionistas, que de acordo com Hewitt e Flett (1991) e Stoeber (2018) os autos orientados e os socialmente estabelecidos ou prescritos. Nesta questão se encontra a motivação intrínseca e extrínseca (STOEBER, 2018, p. 8) e (HEWITT; FLETT, 1991, p. 468).

Na questão 16, os participantes apresentaram os maiores percentuais de concordância por conseguirem focar muito bem em seus esforços para alcançar uma meta. Foi observada uma motivação intrínseca (HEWITT E FLETT, 1991), fortes traços dos

perfeccionistas auto-orientados (STOEBER, 2007), (STOEBER, 2018), e a controlabilidade para se chegar aos objetivos.

Por meio da questão 19, dos participantes, 46,4% demonstraram total concordância em relação a se ter metas extremamente altas. Demonstram características do perfeccionismo auto-orientado, oriundos dos pensamentos de Hewitt e Flett (1991) e altos níveis de autocrítica.

Na questão 24, em que o perfeccionista percebe os outros com padrões mais baixos quando relacionados a ele mesmo, existem traços do perfeccionismo orientado para o outro (HEWITT E FLETT, 1991). Este tipo de comportamento perfeccionista com motivação extrínseca (HEWITT E FLETT, 1991, p. 468) e apresenta maior percentual de concordância dos entrevistados.

E no último item que mensura os padrões pessoais, encontrada na questão 30, os maiores percentuais demonstraram concordância quando o perfeccionista espera um desempenho muito melhor em suas tarefas diárias do que a maioria das pessoas. Por ter relação com terceiros, a motivação pode ser considerada intrínseca e extrínseca (HEWITT E FLETT, 1991), apresentando um elevado grau de autocrítica, seguido de uma melhoria em aprimoramento de desempenho, corroborando com as ideais de Stoeber (2007).

No que diz respeito à organização pessoal, as questões parecem construídas através de um padrão, onde ocorre uma mescla entre o que a pessoa acredita ser ideal ao que ela procura ser, e a forma como ela acredita ser sua realidade, como acredita viver. Todas as questões que medem esta subescala se referem à própria pessoa, portanto espera-se que todas as respostas reflitam perfis do perfeccionista auto orientado.

A questão 2, demonstra a organização como algo muito importante, representando a maior porcentagem de concordância de toda pesquisa com 64,3%. Nesta questão pode-se perceber os padrões defendidos por Hewitt e Flett (1991) a respeito da motivação intrínseca.

Na questão 7, onde o perfeccionista se considera uma pessoa bem cuidada, 89,3% dos participantes se dividem nas respostas entre concordarem e concordarem plenamente, afirmando a importância desta questão para eles. O fator controlabilidade (HEWITT E FLETT, 1991, p. 458), parece ser importante para a realização desta perspectiva.

A questão 8, onde o perfeccionista procura ser uma pessoa organizada, mostrou que nem todos os que consideram esta questão importante (questão 2) consideram que conseguem realizá-la. Pois de 64,3% respondido pela importância, apenas 46,4% consideram que tentam ser organizados. Este comportamento mostra uma motivação intrínseca como já mostrada anteriormente (HEWITT E FLETT, 1991).

No caso da questão 27, o mesmo padrão se repete onde os entrevistados procuram ser uma pessoa bem cuidada. Do total, 92,9% consideram concordar ou concordar plenamente com a afirmação proposta.

A questão 29, mostra que o cuidado é muito importante para pessoa, característico do perfeccionista auto orientado (STOEBER, 2018), onde 96,4% se importam em ter cuidado.

E na questão 31, onde a pessoa se considera organizada, mostra a autopercepção dela por se considerar capaz de realizar a tarefa da organização de forma satisfatória. Isso corrobora com as ideias de Hewitt e Flett (1991, p. 458) a respeito da controlabilidade e autocrítica.

4.Considerações Finais

A principal conclusão é que a categoria de músicos estudada apresenta tipos e formas diferentes de perfeccionismo. E que a ansiedade é presente nos três tipos de perfeccionistas apresentados, porém com funcionalidade distintas.

A categoria de músicos envolvidos na pesquisa, músicos performers, apresentam altos índices de esforços perfeccionistas, o que tem sido considerado pela literatura como um fator positivo e motivacional para o perfeccionista e conseqüentemente para a performance em si. Grande parte do percentual dos entrevistados apresentam a motivação intrínseca, caracterizando o perfeccionista auto-orientado.

As subescalas dos padrões pessoais e organização demonstraram grande relevância para os entrevistados, evidenciando principalmente quando se referem ao mesmo, sem atribuição à terceiros. Complementa-se então o pressuposto de que músicos performers, quando acometidos por esforços perfeccionistas, apresentam uma tendência em ter melhorias em suas performances musicais.

Referências

FROST, Randy O. et al. *The dimensions of perfectionism*. Cognitive therapy and research, v. 14, n. 5, p. 449-468, 1990.

HEWITT, Paul. FLETT, Gordon L. *Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assesment, and association with psychopathology*. Journal of Personality and Social Psychology. Washington n.60, p. 456-470,1991.

KENNY, Dianna. *The psychology of music performance anxiety*. New York: Oxford University Press, 2011.

RAY, Sonia. *Os conceitos EPM, Potencial e Interferência inseridos numa proposta de mapeamento de Estudos sobre Performance Musical*. Performance Musical e suas Interfaces. Goiânia, v.1, n.139-65. 21-34. 2005.

RAY, Sonia; KAMINSKI, Leonardo Casarin. *O atual estado da questão da disciplina psicológica na formação de músicos intérpretes na academia brasileira*. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 8., 2011, Brasília. Anais... Brasília: Unb, 2011. p.210-214.

RAY, Sonia. *Prática e didática da música de câmara*. **Orfeu**, Florianópolis, v. 4, n. 1, p. 151-165, 2019

ROCHA, Sergio Figueiredo. *Ansiedade na performance musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI"* [tese]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2012.

STOEBER, J., & Eismann, U. (2007). *Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress*. Personality and Individual Differences, 43, 2182-2192.

STOEBER, Joachim. *The Psychology of perfectionism: theory, research, applications*. London: Routledge, 2018.

WILLIAMON, A. *Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performances*. New York: Oxford University, 2004.