

## فصل ۱۲

### نقش توجه و اثر انگیزگی در اجرا

#### ظرفیت توجه محدودیتی در اجرای انسان

وقتی که واژه توجه<sup>۱</sup> در متون مربوط به اجرای انسان به کار می‌رود، به درگیری در فعالیت‌های ادراکی - شناختی و حرکتی اجرای مهارت‌ها اشاره می‌کند. این فعالیت‌ها ممکن است هوشیارانه یا به صورت ناهوشیار انجام شوند. دانشمندانی که درباره عملکرد انسان تحقیق می‌کنند، نشان داده‌اند که فعالیت‌های مربوط به توجه محدودیت مهمی را در عملکرد انسان ایجاد می‌کنند. این محدودیت به خوبی نشان می‌دهد که اغلب هنگام اجرای هم‌زمان بیش از دو عمل با مشکلی مواجه هستیم که علت آن نیاز به تقسیم توجه بین تکالیف در حال اجراست.

#### 1. attention

به نظر می‌رسد توجه یک پدیده طولی است که در آن تمرکز روی یک موضوع و سپس موضوع دیگر معطوف خواهد شد؛ بنابراین، اگر برای فرد مقدور باشد می‌تواند توجه را در یک زمان روی دو موضوع متمرکز کند. توجه گاهی بر اعمال ذهنی داخلی (تلاش برای به‌خاطر آوردن یک الگوی حرکتی خاص)، زمانی بر محرک حسی خارجی (درک حرکات حریف) و گاهی بر اطلاعات حسی داخلی (حس حرکت ناشی از عضلات و مفاصل) متمرکز می‌شود. به‌علاوه در اجرای دو عمل در یک زمان، مشکلات شناخته شده‌ای وجود دارد که اکثر آنها ناشی از محدودیت در ظرفیت کلی پردازش اطلاعات است.

آ ارزیابی میزان توجه به یک تکلیف نسبتاً دشوار است. توجه نیازمند تلاش است و اولین روش ارزیابی آن بررسی وجوه فیزیولوژیکی، مقاومت پوست و یا ضربان قلب است. برای مثال، کانمن (۱۹۷۳) قطر مردمک چشم را در حین اجرای تکلیف توجه طلب که تداخلی در حرکت چشم نیز ایجاد نمی‌کرد، اندازه‌گیری کرد. همچنین کانمن از ویژگی‌های فیزیولوژیکی مانند مقاومت پوست و ضربان قلب به منظور اندازه‌گیری غیرمستقیم تکالیف مختلف توجه طلب بهره گرفت.

روش اساسی برای مطالعه توجه این است که به محدودیت‌های موجود در انجام دو عمل هم‌زمان پردازیم. باور اساسی این است که تداخل دو تکلیف نشان‌دهنده نیاز هردو برای دستیابی به ظرفیت محدود پردازش اطلاعات است.

اگر توجه را میزان سنجش تداخل بین دو تکلیف بدانیم، می‌توانیم نیازهای مربوط به توجه را در مراحل پردازش اطلاعات و اجرای تکالیف جستجو کنیم.

روش تکلیف ثانویه مداوم: یک دیدگاه برای استفاده از روش تکلیف ثانویه مستلزم این است که افراد در حین اجرای مداوم یک تکلیف ثانویه، اجرای تکلیف اولیه را ادامه دهند. محققان چنین استدلال می‌کنند که اگر ظرفیت توجه برای اجرای هم‌زمان تکلیف اولیه و ثانویه کافی باشد، او باید بتواند تکلیف ثانویه هم‌زمان با تکلیف اولیه را به خوبی تکلیف ثانویه به تنهایی اجرا نماید. به عبارت دیگر در این وضعیت نوعی شراکت زمانی در نظام پردازش به وجود خواهد آمد که اجرای هم‌زمان تکلیف را میسر می‌کند.

روش تکلیف ثانویه کاوش: روش دیگر تکلیف ثانویه، روش کاوش نام دارد. در این روش، محققان از یک تکلیف ثانویه مجرد برای کاوش نیازهای مربوط به توجه هنگام اجرای بخش‌های مختلف تکلیف اولیه استفاده می‌کنند؛ بدین ترتیب که لازم است آزمودنی در حین اجرای تکلیف اولیه، تکلیف ثانویه را چندین بار در زمان‌های مختلف انجام دهد. زمانی که محقق علاقه‌مند به بررسی نیازهای مربوط به توجه در بخش‌های مجزا و خاص یک تکلیف است، این رویکرد مناسب است.

## نظریه‌های توجه

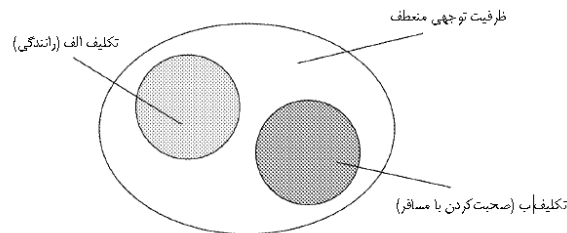
### محدودیت زمانی

نظریه صافی یا فیلتر از اولین نظریاتی است که محدودیت‌های توجه را مطرح کرده و توجه را از دیدگاه زمان محدود دانسته است. این نظریه که تغییرات زیادی یافته است، علت دشوار بودن اجرای هم‌زمان چند عمل را چنین پیشنهاد می‌کند که نظام پردازش اطلاعات انسان برای انجام وظایف به زمان نیاز دارد؛ بنابراین، قادر به اجرای هم‌زمان تعداد محدودی از اعمال است؛ یعنی نظام پردازش اطلاعات در طول مسیر خود یک تنگ‌راه دارد که اطلاعاتی که برای پردازش بیشتر انتخاب نشده‌اند را عبور نمی‌دهد. تغییرات این نظریه بر اساس محل این تنگ‌راه در نظام پردازش اطلاعات است.

### محدودیت منابع

نظریه صافی طی سالیان زیادی پُرطرفدار باقی ماند، تا زمانی که مشخص شد به اندازه کافی تمامی موقعیت‌های اجرا را توضیح نمی‌دهد. قابل قبول‌ترین پیشنهاد ارائه شده در ادامه این بود که محدودیت‌های توجه منتج از دسترسی محدود به منابع لازم برای عملکردهای پردازش اطلاعات است و درست مثل دولتی که منابع اقتصادی محدودی برای انجام فعالیت‌های خود دارد، انسان نیز منابع محدودی برای انجام فعالیت‌ها در زمان معین دارد.

نظریه‌هایی که بر محدودیت‌های منابع توجه تأکید دارند، پیشنهاد می‌کنند که قادر به اجرای هم‌زمان چند تکلیف هستیم، با این شرط که از محدوده ظرفیت منابع پردازش اطلاعات فراتر نرویم.



شکل ۱-۱۲. طرحی برای درک نظریه جایگاه مرکزی منابع با توجه به ظرفیت توجه

بر اساس نظریه‌های چند منبعی چندین سازوکار توجه وجود دارد که هر یک، منابع محدودی دارند و ذخیره هر منبع به بخش خاصی از اجرای مهارت‌ها ارتباط دارد. با استفاده از تشبیه این مطلب به دولت، می‌توان اظهار داشت که منابعی در ادارات و موسسات دولتی مختلف وجود دارند که رقابت برای دستیابی به این منابع، فقط بین فعالیت‌های مربوط به ادارات خاصی انجام می‌شود. رایج‌ترین نظریه‌های چند منبعی را نوان و گوفر<sup>۱</sup> (۱۹۷۹)، آلپورت (۱۹۸۰) و ویکنز (۱۹۸۴) و (۱۹۸۰) پیشنهاد کردند.

از بین این نظریه‌ها، نظریه چند منبعی ویکنز شهرت بیشتری به دست آورد. وی اظهار داشت که منابع پردازش اطلاعات از سه منبع مختلف فراهم می‌شوند. این منابع عبارت‌اند از: جوه درون‌داد و برون‌داد (مانند بینایی، اندام‌ها و سیستم گویایی)، مراحل پردازش اطلاعات (مانند ادراک، رمزگردانی حافظه، برون‌داد پاسخ) و رمزهای پردازش اطلاعات (مانند رمزهای کلامی، رمزهای فضایی).

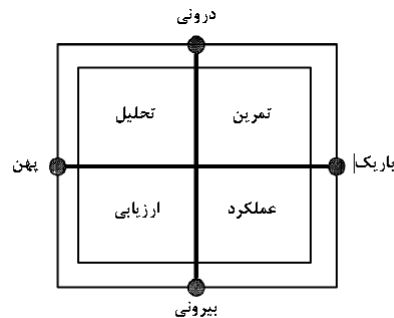
### دیدگاه‌های انتخاب عمل

برخی محققان هر دوی محدودیت‌های زمانی و منابع توجه را نقد کرده و دیدگاه دیگری را معرفی کرده‌اند. نیومن و آلپورت (۱۹۸۵) اظهار داشتند زمانی که یک موجود زنده تمایل زودگذری برای دستیابی به اهداف متعدد داشته باشد، در مرحله اول بسیاری از تحریکات به طور موازی وارد جریان پردازش اطلاعات می‌شوند. محصول نهایی این پردازش انتخاب یک عمل خاص است؛ بنابراین، انتخاب یکی از مهم‌ترین فرایندهای اساسی و پایه‌ای توجه بدون محدودیت زمانی یا منابع است؛ بنابراین، در دیدگاه نیومن تداخل بین دو تکلیف هم‌زمان به دلیل محدودیت توجه نیست، بلکه به دلیل ترجیح یک عمل و انتخاب آن است که در این وضعیت فرایندهای دیگر به شکل کامل یا جزئی مسدود یا بازداری می‌شوند. این موضوع نقش حفاظتی توجه را تبیین می‌کند.

### کانونی نمودن

فرایند معطوف نمودن توجه که به معنای نظم بخشیدن به منابع موجود برای تمرکز بر منابع اطلاعاتی خاص است را کانونی کردن توجه می‌گویند.

جنبه‌های مختلف کانونی نمودن را می‌توان از لحاظ پهنا و جهت کانون مورد توجه قرار داد. پهنا اشاره به این نکته دارد که توجه ما می‌تواند دارای تمرکز و کانونی گسترده (پهن) یا باریک بر روی اطلاعات محیطی و فعالیت‌های ذهنی باشد. جهت کانون نیز نشان‌دهنده توجه درونی یا بیرونی است، یعنی توجه می‌تواند روی محرک‌های محیطی و یا فعالیت‌های درونی مانند افکار و برنامه تمرکز یابد. بر اساس نایدفر (۱۹۹۶) اثر متقابل پهنا و جهت توجه، چهار نوع موقعیت مختلف از نظر تمرکز توجه ایجاد می‌کند که اجرای افراد را تحت تأثیر قرار خواهد داد (شکل ۲-۱۲).



شکل ۲-۱۲. چهار نوع کانون توجه در ارتباط با اجرای افراد (نایدفر، ۱۹۹۶)

### توجه و هوشیاری

واژه توجه اغلب به طور نامناسب فقط برای آگاهی هوشیارانه استفاده می شود. هرچند که نمی توان فرایندهای تمرکز هوشیارانه در یادگیری و اجرای بسیاری از فعالیت ها را انکار کرد، اما بسیاری از شواهد نشان می دهند با وجود اینکه برخی از فعالیت ها نیازمند توجه برای اجرای دقیق هستند، به آگاهی هوشیار نیاز ندارند.

آیا یادگیری مستلزم توجه هوشیارانه به نشانه های محیطی است؟ موضوع دیگر در رابطه با هوشیاری و توجه، مربوط به روش آموزشی متداولی است که بر اساس آن به افراد می گوئیم، در محیط چه چیزی را جستجوی می کنند تا آنها را در اجرای مهارت کمک نماید. گاهی اوقات از افراد می خواهیم که به ما بگویند چه چیزی را جستجو یا به چه چیز نگاه می کنند؛ ما این کار را برای کمک به آنها در اصلاح کانون توجه بینایی انجام می دهیم. با وجود این، تحقیقات، این روش ها را پیشنهاد نمی کنند. تحقیقات نشان می دهند که ما انتخاب نشانه های مربوط و مناسب از محیط را بدون وجود آگاهی هوشیارانه از اینکه آنها چه نشانه هایی هستند، می آموزیم.

آزمایش های این حیطه، ویژگی مهم فرایند انتخاب بینایی را آشکار می کنند. ویژگی مورد نظر این است که امکان انتخاب نشانه های بینایی بدون آگاهی هوشیارانه افراد از نشانه های منتخب وجود دارد. در واقع، لازم نیست که به افراد گفته شود در جستجوی کدام نشانه باشند یا ضرورتی ندارد که آنها بتوانند شفاهی گزارش دهند که به دنبال کدام نشانه هستند و یا چه نشانه هایی را استفاده می کنند.

همچنین توجه هوشیارانه می‌تواند برای اجرای روان یک مهارت حرکتی آموخته شده مضر باشد. این پدیده که برخی منابع از آن به نام فلج ناشی از تحلیل نام برده‌اند به این مفهوم است که اگر اجراکننده در حین اجرای مهارت به طور آگاهانه به الگوی حرکتی خود فکر کند، سطح اجرای او افت خواهد داشت. فرضیه عمل محدود و لطف نیز می‌تواند یک توجیه مشابه از این پدیده باشد. و لطف برای توضیح سودمندی تمرکز بیرونی، فرضیه عمل محدود را ارائه کرد. اساساً دیدگاه عمل محدود بیان می‌کند، زمانی که افراد روی حرکاتشان تمرکز می‌کنند (تمرکز توجه درونی دارند)، تمایل دارند تا به شکل آگاهانه در فرایندهای کنترلی که هماهنگی حرکات را تنظیم می‌کنند، مداخله نمایند. از این رو، با تلاش در کنترل هوشیارانه حرکات، آنها ناخواسته فرایندهای خودکاری که می‌توانند به طور مؤثرتر و مفیدتر حرکات را کنترل نمایند، تخریب می‌کنند. در مقابل تمرکز توجه بیرونی (بر روی پیامد حرکت) باعث ارتقاء کنترل خودکار می‌شود که این نوع پردازش خودکار، فرایندهای کنترلی ناهوشیار، سریع و غیراختیاری را در پی دارد و باعث نتیجه مطلوبی می‌شود که می‌تواند دستیابی به هدف را تسهیل دهد. به عبارت دیگر، انتخاب تمرکز توجه بیرونی مداخله‌های آگاهانه در کنترل حرکات را کاهش داده و در نتیجه اجرا و یادگیری مؤثرتری را موجب می‌شود.

## انگیختگی *Arousal*

### اثر انگیختگی بر رفتار حرکتی

انگیختگی حالتی عمومی است که باعث تحریک دستگاه‌های فیزیولوژیک هیجانی و ذهنی می‌شود.

مکانیسم‌های توجه در ارتباط بین انگیختگی و اجرا نقشی اساسی ایفا می‌کنند. تغییرات متعددی می‌تواند در اجرا انجام شود که احتمالاً تحت تأثیر عواملی مانند باریکی ادراکی و وحشت‌زدگی قرار دارند.

### باریکی ادراکی

ایده باریکی ادراکی را کانمن و همکاران (۱۹۷۳) توصیف کرده‌اند که بر اساس آن، افزایش انگیزتگی باعث باریکی کانون توجه شده و موجب حذف فزاینده درون‌دادهای بیرونی محیط می‌شود. به خصوص وقایعی که نسبتاً غیرمحمتمل هستند و زمانی رخ می‌دهند که قابل انتظار نیستند. علاوه بر کاهش دامنه نشانه‌ها که ناشی از افزایش انگیزتگی است، تعداد انتقالات توجه به منابع مختلف درون‌دادی نیز افزایش می‌یابد. برخی از محققان این اثر را به‌عنوان حواس‌پرتی مضاعف نامیده‌اند؛ بنابراین، سطوح بالای انگیزتگی موجب می‌شود که افراد توجه خود را در هر لحظه به منابع مختلف معطوف کنند و برخی از این منابع، اطلاعات نامربوطی را فراهم می‌آورند و منجر به نادیده گرفتن برخی نشانه‌های مربوط می‌شوند. واضح است که افراد باید نشانه‌های مربوط و نامربوط را در طول اجرا تمیز داده و یک اثر انگیزتگی بالا می‌تواند آفت کیفیت در تشخیص این نشانه‌ها را پدید آورد.

### فرضیه بهره‌داری از نشانه‌های ایستبروک

فرضیه ایستبروک (۱۹۵۹) از ایده‌ای مشابه با باریکی ادراکی استفاده کرده است تا به توجیه رابطه U وارونه بپردازد. بر اساس این دیدگاه، فرض بر این است که فرد نشانه‌هایی را از محیط و یا از حرکاتش برداشت می‌کند که از عملکرد آینده‌اش حمایت می‌کند. در خصوص عملکرد، نشانه‌های مربوط و نامربوط زیادی وجود دارد. در حالت انگیزتگی پایین، انتخاب این نشانه‌ها ضعیف است و با افزایش انگیزتگی تا سطوح متوسط، کاهشی در تعداد نشانه‌ها رخ می‌دهد و نشانه‌هایی که ارتباط بیشتری با عملکرد دارند انتخاب می‌شوند. زمانی که سطح مطلوبی از انگیزتگی حاصل شد، مؤثرترین ظرفیت توجه برای نشانه‌های مرتبط و حداقل گنجایش برای نشانه‌های غیرمرتبط پدید می‌آید، اما زمانی که سطوح انگیزتگی بیشتر می‌شود، محدودیت بیشتری در دامنه نشانه‌های مورد استفاده پدید می‌آید و بسیاری از نشانه‌های مرتبط نیز حذف شده و به‌همین دلیل، اجرا خراب خواهد شد. این رویداد می‌تواند هم برای خلبان و هم برای غواصی که قبلاً درباره آنها بحث شد، اتفاق بیفتد.

### وحشت‌زدگی یا گوش به زنگی

با افزایش شرایط استرس‌زا اجزای انسان بیشتر دچار اختلال می‌شود. نمونه‌هایی از پاسخ‌های مختل شده را می‌توان در شرایط اضطراری مانند زلزله، آتش‌سوزی، جنگ و دیگر شرایط تهدیدکننده زندگی پیدا کرد؛ بنابراین، مطالعه مستقیم آنها مشکل است و فرد باید به انواع مختلفی از پارامترهای پس‌رویدادی تکیه کند تا آنها را درک کند.

چنین شرایطی اغلب از کارهای جانپس، دیفارس و گروسمن (۱۹۸۳) ناشی می‌شود که آن را گوش به زنگی یا وحشت‌زدگی نامیده‌اند. در این شرایط، به‌نظر می‌رسد که یک محرک شدید و ناگهانی، یک برون‌داد احتمالی تهدیدکننده زندگی و شرایطی که در آن، زمان برای یک عمل مناسب، به سرعت می‌گذرد (نیاز به واکنش سریع داریم)، موجب پدید آمدن این حالت می‌شود.

I اما واقعاً ماهیت انگیزشی چیست؟ مفهوم انگیزشی مانند بسیاری دیگر از مفاهیم روان‌شناسی پیچیده بوده و تعریفی جامع و قابل قبول همگان درباره آن وجود ندارد؛ یوری هاین (۲۰۰۰) در کتاب خود با نام هیجان‌ها، در برخی موارد هیجان را با انگیزشی مترادف دانسته است. سیچ (۱۹۸۴) انگیزشی را واجد دو ویژگی می‌داند، اول اینکه بر شدت رفتار اثرگذار است و دوم، رفتار را به هدف معینی جهت می‌دهد؛ بنابراین، جای تعجب نیست که در برخی منابع روان‌شناسی حرکتی به‌جای واژه انگیزشی از واژه‌هایی مانند انگیزش، سائق، هیجان، توجه، اضطراب، تمرکز، استرس، تحریک، فعال‌سازی، انرژی و آمادگی ذهنی استفاده شده است. البته هر یک از مفاهیم ذکر شده، در روان‌شناسی از تعریف مستقلی برخوردارند و شاید به‌همین دلیل برخی اوقات تلاش شده است تا مفاهیم مذکور با تعریف مستقل از هم جدا شوند. ما در اینجا برای واژه انگیزشی این تعریف را ارائه می‌کنیم: انگیزشی، حالت کلی تحریک‌پذیری فرد است که بر سطوح فعال‌سازی نظام‌های هیجانی، ذهنی و فیزیولوژیکی او اثر می‌گذارد.

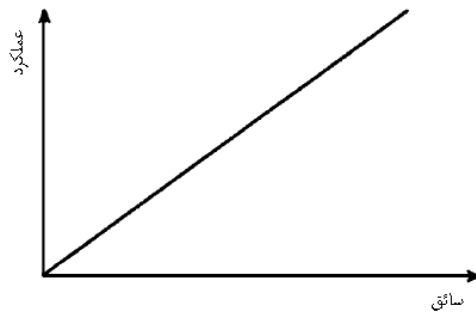


### نظریه‌های انگیزتگی

برخی نظریه‌ها تلاش کرده‌اند تا رابطه بین انگیزتگی و اجرا را تبیین کنند. با این حال، هیچ یک از آنها به طور کامل نتوانسته‌اند شواهد قانع‌کننده‌ای را برای حمایت از فرضیه‌های خود ارائه نمایند.

#### I نظریه سائق

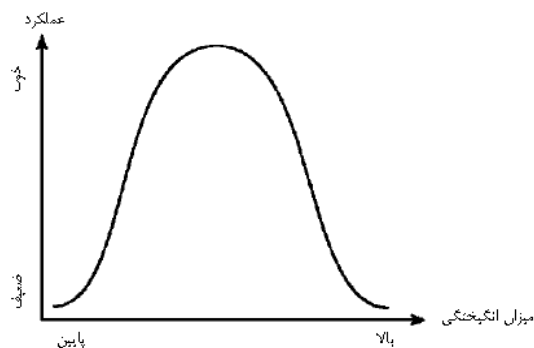
این نظریه حاصل تلاش کلارک هال (۱۹۴۳) است که پس از او کنت اسپینس (۱۹۶۶) تکمیل کرد. این نظریه بیان می‌کند که اجرا، نتیجه کنش سائق (D) در عادت (H) است [عادت × سائق = اجرا].



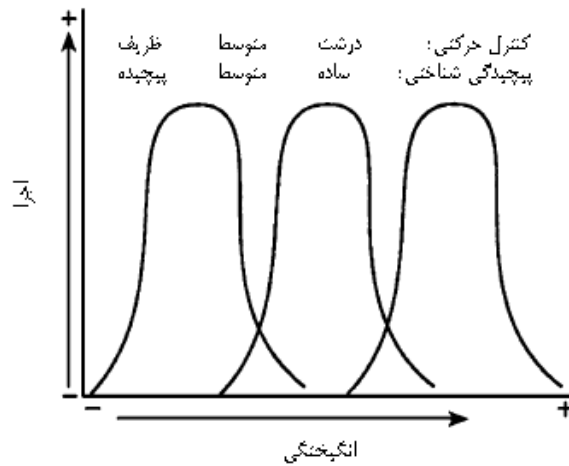
شکل ۳-۱۲. نظریه سائق

#### فرضیه U وارونه

این فرضیه حاصل تلاش برکیس و دانسون (۱۹۰۸) است. از این رو، گاهی اوقات قانون برکیس و دانسون نیز نامیده می‌شود. فرضیه U وارونه این دیدگاه را مطرح می‌کند که رابطه بین سطح انگیزتگی و اجرای مهارت‌های حرکتی قوسی شکل است. همان‌طور که در شکل ۴-۱۲ نمایش داده شده است، این فرضیه پیش‌بینی می‌کند که هرچند فعالیت با بالا رفتن انگیزتگی تا نقطه معینی افزایش می‌یابد، اما با افزایش بیشتر انگیزتگی به عملکرد لطمه وارد شده و اجرا ضعیف می‌شود. این فرضیه این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کند که برای بهترین اجرای یک مهارت حرکتی به سطح مطلوبی از انگیزتگی نیاز داریم.



شکل ۴-۱۲. نظریه U وارونه

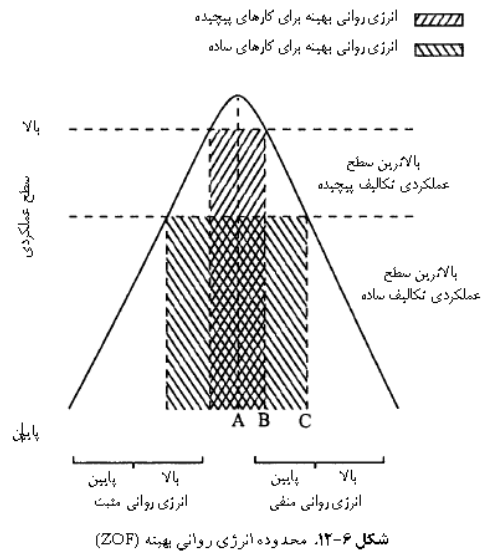


اشکل ۵-۱۲. سطح مطلوب انگیختگی با توجه به نوع مهارت

#### فرضیه محدوده کنشی مطلوب

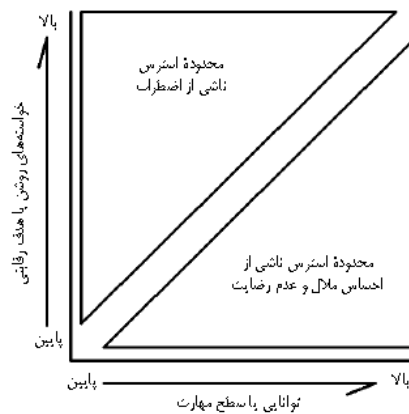
فرضیه محدوده کنش مطلوب (ZOF) را یوری هاتین (۲۰۰۰) ارائه کرد؛ هرچند قبلاً سارتینز (۱۹۸۷) این موضوع را در قالب محدوده انرژی روانی بهینه تشریح کرده بود (شکل ۶-۱۲). معیار سنجش ZOF پرسشنامه اضطراب اشیپلبرگر بود که بر اساس آن هاتین دریافت، تفاوت‌های فردی قابل ملاحظه‌ای در سطح اضطراب ورزشکاران دیده می‌شود.

فرضیه ZOF از چند جنبه با فرضیه U وارونه متفاوت است: اول اینکه به جای تمرکز بر نقطه خاصی به عنوان حد مطلوب انگیختگی به پیوستاری از آن توجه می‌کند که پیوستار انگیختگی - اضطراب نام دارد و دوم اینکه مدل ZOF برخلاف فرضیه U وارونه که بسیار کلی است با بهره‌گیری از خودسنجی جنبه هیجانی انگیزش، تدوین شده است. در چند سال اخیر، هاتین مجدداً فرضیه ZOF را اصلاح کرد و مدل محدوده شخصی عملکرد مطلوب یا IZOF را پیشنهاد کرد



### مدل اجرای روان

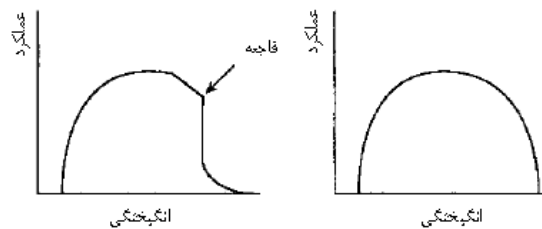
چیگرن میهالی (۱۹۹۰) مدل اجرای روان و سطح مطلوب انگیزندگی را مطرح کرده است. مدل او بر اساس تحقیقاتی شکل گرفت که عملکرد ورزشکاران (به ویژه صخره‌نوردان)، هنرمندان (به ویژه نوازندگان پیانو) و جراحان را بررسی می‌کرد.



شکل ۷-۱۲. مدل اجرای روان.

### مدل نقطه فاجعه

فازی و هاردی (۱۹۸۸) یادآور شدند که وقتی ورزشکار اضطراب شناختی بالا را تجربه می‌کند، افزایش در انگیزندگی به اجرا لطمه قابل ملاحظه‌ای وارد می‌کند. شکل ۸-۱۲ ارتباط بین انگیزندگی و اجرا تحت شرایط اضطراب شناختی پایین و اضطراب شناختی بالا را نشان می‌دهد. فرضیه U وارونه در شرایط اضطراب شناختی پایین درست است، اما زمانی که اضطراب شناختی بالاست، اگر انگیزندگی از سطح بهینه تجاوز کند، لطمه شدیدی به اجرا وارد می‌شود که به آن نقطه فاجعه می‌گویند. اثبات مدل نقطه فاجعه از طریق آزمون مستقیم بسیار دشوار است، اما پژوهش هاروی و همکاران او نشان داد که در شرایط اضطراب شناختی بالا عملکرد پس از افزایش انگیزندگی، سریعاً آفت می‌کند. این آفت عملکرد برخلاف فرضیه یرکیس و داتسون (۱۹۰۸) ناگهانی و غیرمنتظره است.



شکل ۸-۱۲. مدل نقطه فاجعه و ارتباط بین انگیزندگی و عملکرد

### فرضیه واژگونی (برگشت)

یک دیدگاه نسبتاً متفاوتی که درباره انگیزندگی و اجرا وجود دارد، در قالب فرضیه واژگونی<sup>۱</sup> ارائه شده است (آیینر، ۱۹۸۴). این دیدگاه که کیر (۱۹۹۰) برای توجیه عملکرد ورزشی استفاده کرد، بر این اساس است که فرد چگونه میزان انگیزندگی مطلوب خود را تفسیر می‌کند. برای برخی از افراد، افزایش انگیزندگی را می‌توان به صورت مثبت توصیف کرد (انگیزندگی طلب)، اما برای برخی دیگر، سطح مشابهی از انگیزندگی را می‌توان به روشی منفی توصیف کرد (انگیزندگی گریز). افزایش انگیزندگی برحسب اینکه فرد چگونه این تغییر را تفسیر می‌کند، بر رفتار فرد تأثیر خواهد داشت.