

## مصاحبه با یک جوان ۲۰ ساله پسر و کدگذاری های باز و محوری و انتخابی

| واحد معنایی                                                                                                                                           | کدگذاری باز                                                                                 | کدگذاری محوری                | کدگذاری انتخابی                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| گام اول اینکه که، حالت از خودت بهم بخوره                                                                                                              | نارضایتی از خود                                                                             | شروع تغییر از احساس نارضایتی | <ul style="list-style-type: none"> <li>انگیزه‌ی درونی برای تغییر</li> </ul>              |
| من از هیکلم خوشم نمیاد من دوست ندارم تا آخر عمر این جوری باشم                                                                                         | نارضایتی از بدن<br>تمایل به تحول <sup>[۲]</sup><br>ظاهری                                    | میل به تغییر وضعیت فیزیکی    | نیاز به خودسازی بدنی                                                                     |
| دیدن بازی کامپیوتری دوست داری کاراکتر خودت درست کنی چیزی باشه که تو می‌خوای خب اون جا دستت بازه تازه اون جا محدودی، تو دنیا واقعی که دستت بازچرا نکنی | مقایسه با ساخت کاراکتر در بازی<br>کنترل روی تغییر در دنیای واقعی                            | تصور توانمندی در تغییر خود   | خودمختاری در مسیر تغییر                                                                  |
| مقبولیت تو یه سری زمینه‌ها خیلی کم میشه یه آدم لاغر استخوانی با یه آدم هیکل خفن چهارشونه خوشتیپ                                                       | اهمیت ظاهر در <sup>[۲]</sup><br>مقبولیت<br>تأثیر هیکل بر <sup>[۲]</sup><br>ارتباطات اجتماعی | نقش بدن در تعامل اجتماعی     | <ul style="list-style-type: none"> <li>بهبود ظاهر برای افزایش مقبولیت اجتماعی</li> </ul> |
| سلبریتی خارجی وقتی می‌گم منظورم اینه که، کسی که توی دنیا معروف شده یعنی دنیا دوستش دارن نه کشور خودش                                                  | انتخاب الگوهای <sup>[۲]</sup><br>جهانی<br>جستجوی الگو <sup>[۲]</sup><br>فراتر از مرزها      | جهانی بودن الگو              | الگوگیری از موفقیت‌های جهانی                                                             |
| راک پونصد و نود و هشت میلیون نفر فالوور داره                                                                                                          | محبوبیت جهانی <sup>[۲]</sup><br>اعتبار بالای <sup>[۲]</sup><br>سلبریتی‌ها                   | تأثیر گسترده محبوبیت         | الهام‌گیری از موفقیت و مقبولیت جهانی                                                     |

|                                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                     |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| می بینی طرف سوپرستاره هیکلش خفن ورزشکاره و دوم ورزش سلامتی میاره                                                                                                      | الگوگیری از [?] ورزشکاران موفق ورزش به عنوان [?] عامل سلامتی | ورزش برای موفقیت و سلامت                                            | ورزش به عنوان مسیر • تحول فردی                                                                           |
| الگوی من اندرو تیت است                                                                                                                                                | انتخاب الگو                                                  | تاثیر الگوهای موفق بر بیداری ذهنی                                   | بیدارسازی ذهن از طریق الگوهای انگیزشی                                                                    |
| خب آدمیه که خیلی معقول صحبت می کنه                                                                                                                                    | اهمیت گفتار انگیزشی                                          | تاثیر الگوهای موفق بر بیداری ذهنی                                   | بیدارسازی ذهن از طریق الگوهای انگیزشی                                                                    |
|                                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                     |                                                                                                          |
| پس هیچ وقت نمی تونی بگی من هیکلم خوبه هیچ وقت اگر اون موقعی که بگی توقف کردی                                                                                          | نارضایتی مستمر [?] برای پیشرفت خطر توقف در [?] مسیر رشد      | پایداری در مسیر پیشرفت                                              | استمرار تلاش بدون رضایت کامل                                                                             |
| تاثیر تصمیمات رو می بینی تاثیر زحمت کشیدن رو می بینی ، در جامعه همین جوریه خوب اما یه سری تصمیمات طولانی مدته.                                                        | نتایج بلندمدت تلاش‌ها                                        | تاثیر زمان بر موفقیت                                                | موفقیت به عنوان • نتیجه‌ی تصمیمات بلندمدت                                                                |
| اندام توی کاریزما تاثیر دارد                                                                                                                                          | تاثیر ظاهر بر اولین برداشت                                   | ارتباط ظاهر با جذابیت اجتماعی                                       | فیزیک بدنی به عنوان ابزار جذب اجتماعی                                                                    |
| تویه نگاه اول بین یه آدمی که هیکلش معمولی و یکی که هیکلش خفنه خب معلومه حرف اون مقبولیتش بیشتره بدون شناخت به سمت اون جذب می شی                                       | اولین تصور                                                   | تاثیرات ظاهری (هیکل و بدن) بر تمایل دیگران به نزدیک شدن و پذیرش فرد | تمایل به جذب به افراد با بدن‌های برجسته به عنوان اولین نشانه‌های مقبولیت و تاثیر اجتماعی بدون شناخت عمیق |
| دکتر لیزر چشم است ولی عینکی خودش ، خب یعنی چی؟ بعد من بیایم زیر دست آن دکتر ؟ یا اون بدنسازی که به اون هیکل می رسه رژیمش از شب تا صبح درسته ، حرف کدوم برات مقبول تره | مقبولیت عمل                                                  | اعتماد به تجربه واقعی و تطابق با وضعیت شخصی                         | بدنساز معتبرتر از دکتر است                                                                               |

|                                                                                                                                            |                            |                                              |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| چون با چشم داری می بینی تو داری می بینی تاثیر اون رو تو زندگی اونا برامون تاثیر داره ، چرا برای من نداشته باشه . چیز طبیعی .               | بی اثر بودن آموزش بدون عمل | اهمیت زندگی کردن آموزه ها                    | اثرگذاری از طریق زیست واقعی آموزه ها                        |
| این همه ما روانشناس داریم چرا تاثیر نداره؟ چون تاثیر حرفی که داره به تو می زنه تو زندگیش نیست.                                             | تاثیر حرف ها               | فقدان ارتباط بین حرف و عمل                   | عدم تطابق میان گفته ها و تجربیات روانشناسان                 |
| تا وقتی که زحمت می کشی یه سری چیزا رو داری                                                                                                 | زحمت کشیدن                 | ارتباط تلاش و دستاورد                        | لزوم تلاش برای دستیابی به نتایج                             |
| آدمایی که ورزش می کنن آدم های اعصاب خرابی نیستن                                                                                            | ورزش و آرامش روانی         | تاثیر ورزش بر خلق و خوی فرد                  | ورزش به عنوان عامل آرامش روانی و شخصیتی                     |
| تو باشگاه مربی خودم هیکل خفن داره انقدر ارومه ، ریلکس صحبت می کنه                                                                          | هیکل خفن                   | اثر شخصیت آرام و مطمئن بر دیگران             | <b>اثر شخصیت آرام مربی بر جذابیت و انگیزه دیگران</b> [?]    |
| همینا باعث میشه آدم ترغیب بشه به سمت چیزی که تا تصویرش رو می بینی، همه این کارا خب به خاطر اینه که به اون هدف اصلی خودت برسی یعنی مرد باشی | تصویر ذهنی                 | تأثیر تصویر ذهنی بر انگیزش و حرکت به سمت هدف | تلاش برای دستیابی به هویت مردانه به عنوان هدف اصلی در زندگی |
| زورم برسه کارای خودم انجام بدم                                                                                                             | تلاش شخصی                  | خوداتکایی و مسئولیت پذیری                    | اراده برای استقلال و کنترل زندگی شخصی                       |
| اعتماد به نفس نداشته باشید مقبولیت ندارید                                                                                                  |                            |                                              |                                                             |
| کسایی که مربی اند ، تویه دانشگاه رشته ای که به دردش بخوره کارشناس تغذیه است                                                                | کارشناس تغذیه              | ارتباط بین شغل مربیگری و تحصیلات مرتبط       | لزوم تطابق تحصیلات و شغل برای موفقیت در حرفه                |
| یه سری انتظار دارن که بدون زحمت برسن به خیلی چیزا                                                                                          | دستاوردها                  | آرزوهای بدون تلاش واقعی                      | اهمیت درک واقعیت و تلاش برای دستیابی به اهداف               |
| ناامیدی عامل حرکتی باید ناامید بشی اون موقع است که می فهمی حالا باید چکار کنم که چیزایی را که می خوام رو چطور برای خودم داشته باشم         | تلاش برای تغییر            | ناامیدی به عنوان محرک برای اقدام و تغییر     | تبدیل ناامیدی به فرصتی برای یادگیری و تلاش بیشتر            |

|                                                                                                                                                 |                   |                                                     |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| واحد معنایی                                                                                                                                     |                   |                                                     |                                                                   |
| چون ورزش کردن ملاک نیست چون پدر و مادر خیلی هامون ورزشکار نبودن                                                                                 | تأثیر خانواده     | تأثیر نداشتن والدین ورزشکار بر زندگی فرد            | اهمیت کمتر ورزش کردن به نسبت عواملی مانند ژنتیک یا شرایط خانوادگی |
| هیكل من یه ذره ژنتیک آناتومی خوشگلی داره وراثت                                                                                                  | ژنتیک             | تأثیر ژنتیک بر ظاهر و بدن فرد                       | اعتقاد به تأثیر وراثت و ژنتیک در شکل بدن                          |
| یه سری چیزای ژنتیکه چون پدرم ورزش کرده خب                                                                                                       | تأثیر پدر         | ارتباط ورزش پدر و تأثیر آن بر ژنتیک فرد             | ارتباط ورزش در نسل‌های گذشته با ژنتیک فرد                         |
| نگاه می کنی سلبریتی ها رو ، راک پدرش کشتی کچ کار بوده هشتاد سال پیش، خب معلومه بچه اینم خفن میشه زودتر به این نتیجه می رسد که بره این کارو بکنه | تأثیر والدین      | تأثیر خانواده و تاریخچه والدین در موفقیت سلبریتی‌ها | اهمیت نقش والدین در شغل و موفقیت فرد                              |
| یک ساعت ورزش سه ساعت تمرکز ذهنی میاره                                                                                                           | تأثیر ورزش بر ذهن | تأثیر ورزش بر بهبود تمرکز ذهنی                      | ارتباط مثبت بین ورزش و توانایی‌های ذهنی                           |
| باعث می شه تو مغزت کار بکنه چرا بچه ها همش خسته اند ، افسرده اند ، چون فعالیت ندارند                                                            | فعالیت بدنی       | تأثیر فعالیت بدنی بر کاهش خستگی و افسردگی           | اهمیت ورزش در بهبود وضعیت روانی و جسمی                            |
| الان من دارم می گم بین رفیقای خودم بین کسانی که من را انتخاب کردن که دوستم باشند همه دارن انتخاب می کنن برن باشگاه                              | تأثیر دوستان      | تأثیر دوستان و رفاقت بر انگیزش برای فعالیت‌های بدنی | نقش دوستان در تصمیمات فردی برای ورزش و باشگاه رفتن                |
| ناامید نشو وقتی کارو شروع کردی                                                                                                                  | انگیزه            | ضرورت حفظ انگیزه و عدم ناامیدی در هنگام شروع فعالیت | تأکید بر ادامه دادن در مواجهه با مشکلات و ناامیدی                 |
| وسطش ناامید بشو که آره هیکلم خوب نیست خب حالا می خوام هیکلم رو خوب کنم و ول نکن می بینی یه هفته یه ماهه هیکلت عوض نشد باید صبر کنی              | ادامه دادن        | تأثیر ناامیدی اولیه بر انگیزه برای ادامه تغییرات    | اهمیت اراده و ادامه دادن علی‌رغم ناامیدی اولیه                    |

|                                                                                                                         |                |                                                           |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| بحث اینه مدارس اینا رو آموزش نمیدن خب خیلی دیرتر می رسی ،یه سری اصلا نمی رسند .                                         | رسیدن به اهداف | نقش آموزش مدارس در رسیدن به اهداف و موفقیت های فردی       | تأثیر کمبود آموزش های مرتبط با موفقیت های جسمی و ذهنی         |
| محیط خوب نباشه نمی رسی تا آخرم نیازی پیدا نمی کنی                                                                       | محیط،          | تأثیر محیط بر موفقیت و نیاز به رسیدن به اهداف             | نقش محیط مناسب در فراهم کردن بستر برای رسیدن به اهداف بلندمدت |
| بعضی وقتا پول زیادی منفعلت می کنه تو باید این را درک کنی                                                                | منفعل شدن      | تأثیر پول بر رفتار فردی و خطر منفعل شدن                   | نیاز به درک تأثیر پول در تغییر رفتار و انگیزه فرد             |
| تو یک خط صاف رو در نظر بگیر تا بی نهایت رفته این نمودار ولی تو نمودار بودنش را حس نمی کنی چون نه افت داشته نه اوج داشته | اوج و افت      | اهمیت وجود تغییرات و چالش ها در زندگی برای حس کردن پیشرفت | لزوم تغییر و نوسان در زندگی برای ایجاد معنا و رشد             |
| تو فقط یه خط صاف دیدی خب تا الان دراین خط صاف زندگی از خودت راضی بودی و همه چیز اوکی بوده .                             | رضایت          | رضایت از وضعیت فعلی و بدون تغییر در زندگی                 | چالش های زندگی و لزوم تغییر برای رسیدن به رشد و پیشرفت        |
| این بالا و پایینها است که به زندگیم معنی می دهد.                                                                        | معنی زندگی     | وجود نوسانات در زندگی برای ایجاد معنا و رشد               | تأثیر چالش ها و نوسانات بر ارزش و معنی زندگی                  |
| نه اینکه یه نمودار صاف همیشه همینی که هست پیش برو به جلو، به چیزی نمی رسی من اینو به شخصه درک کردم                      | نمودار صاف     | عدم وجود تغییر و چالش در زندگی باعث عدم پیشرفت واقعی      | لزوم چالش و حرکت در مسیر پیشرفت برای رسیدن به اهداف           |
| نتیجه همین که هیکلم خوبه ، همین که رو فرمم و اشتراک ویژه زندگی ام است .                                                 | دستآورد        | تناسب اندام                                               | رضایت از زندگی                                                |

## پدیده مرکزی: اهمیت تجربه واقعی، خودسازی و توسعه فردی در ایجاد مقبولیت و اعتماد در محیط های اجتماعی و شخصی

نظریه خودسازی و مقبولیت اجتماعی از طریق تجربه عملی