

روان‌شناسی بالینی ورزش

تألیف:

فرانک ال. گاردنر (دانشگاه لاساله)

زلا ای. مور (کالج منهتن)

ترجمه:

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

دانشگاه جامع امام حسین (علیه السلام)

دکتر امیر دینا

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

دانشگاه جامع امام حسین (علیه السلام)

مؤسسه چاپ و انتشارات

سرشناسه	گاردنر، فرانک ال. ۱۹۵۳ - م. (Gardner, Frank L)
عنوان و پدیدآور	روان‌شناسی بالینی ورزش / تألیف: فرانک ال. گاردنر و زلا ای. مور / ترجمه سید محمد کاظم واعظ موسوی و امیر دانا
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه جامع امام حسین (ع) - مؤسسه چاپ و انتشارات، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	بست و شش، ۴۸۶ ص.
فروست	دانشگاه جامع امام حسین (ع) - مؤسسه چاپ و انتشارات؛ ۹۱۸، سری روان‌شناسی - ۱۳
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۴۵۲-۹۴۹-۸
وضعیت فهرست‌ویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Clinical sport psychology, c2006
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی (Sports -- Psychological aspects)
موضوع	ورزشکاران -- مشاوره (Athletes -- Counseling of)
شناسه افزوده	مور، زلا ای.، ۱۹۷۵ - م. (Moore, Zella E)
شناسه افزوده	اعظ موسوی، سید محمد کاظم، ۱۳۳۸ - م. مترجم
شناسه افزوده	دانا، امیر، ۱۳۵۶ - م. مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه جامع امام حسین (ع) - مؤسسه چاپ و انتشارات
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۹ ۴۷۰۶ ۲۷
رده‌بندی دیویی	۰۱/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۱۴۲۲۷

کلیه حقوق، اعم از چاپ و تکثیر، نسخه‌برداری، ترجمه و اقتباس برای دانشگاه جامع امام حسین (ع) محفوظ است.

- عنوان: روان‌شناسی بالینی ورزش
- تألیف: فرانک ال. گاردنر - زلا ای. مور
- ترجمه: دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی - دکتر امیر دانا
- صفحه‌آرایی: ناهید آقامیرزایی
- طراحی جلد: میثاق گرافیک
- ناظرین فنی چاپ: سید محمدباقر موسوی - محمدتقی امیراحمدی
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ سپاه
- نوبت چاپ: اول (اردیبهشت ماه ۱۳۹۹)
- شمارگان: ۲۰۰ نسخه
- قیمت: ۷۷۰/۰۰۰ ریال
- نشانی: تهران، بزرگراه شهید بابایی، بعد از پل لشکرک، دانشگاه جامع امام حسین (ع) معاونت پژوهش و فناوری، مؤسسه چاپ و انتشارات، تلفن: ۷۴۱۸۸۲۶۰ دورنگار: ۷۴۱۸۸۲۷۴
- مرکز پخش: تهران، میدان فردوسی، فروشگاه و نمایشگاه مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه جامع امام حسین (ع)، ترنجستان امام حسین (ع)، تلفن: ۸۸۸۳۹۲۹۷

بسم الله الرحمن الرحيم

«يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا...»

حکمت را به هر کس بخواهد می‌دهد و کسی که به او حکمت داده شود، حقا خیری فراوان داده شده است...

(سوره مبارکه بقره - آیه ۲۶۹)

انقلاب کبیر اسلامی، نمونه‌ای بی‌بدیل تاریخی، از حرکت اجتماعی عظیمی است که با سرنگونی طاغوت و برپایی نظام مقدس جمهوری اسلامی، امیدهای فراوانی را در دل مستضعفان و آزادی‌خواهان جهان برای تحقق آن نهادهای بلند دولت اسلامی، جامعه اسلامی و درنهایت، تمدن بزرگ اسلامی پدید آورد. در این میان، نهادهای علمی به‌ویژه دانشگاه‌ها، باید نقش کلیدی سوزن‌بانی و هدایت قطار پیشرفت و رشد جامعه در مسیر هدایت الهی را ایفا نمایند.

دانشگاه جامع امام حسین (ع) به عنوان «دانشگاه سازمانی سپاه در تراز انقلاب اسلامی» با شعار «تزکیه، جهاد علمی، دانشگاه تمدن‌ساز»، در کنار مسئولیت مهم انسان‌سازی و تربیت سربازان عصر ظهور، وظیفه تولید و نشر معارف، پاسداری از انقلاب اسلامی را نیز برعهده دارد. در این راستا، معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه به‌سبب تکمیل پیکره مدیریت دانش بومی با سه ویژگی «اسلامی بودن»، «روزآمدی» و «کارآمدی»، با هدف دستیابی به مرجعیت علمی، افتخار و تلاش دارد تا زمینه و بستر لازم برای اساتید و پژوهشگران محترم این عرصه را فراهم نماید. امید است در سایه الطاف بیکران الهی و با گسترش فعالیت‌های انتشاراتی مؤسسه، با انتشارات دانشگاه جامع امام حسین (ع) این رسالت خطیر تحقق یابد.

در پایان، بر روح ملکوتی معمار و رهبر کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی (ره) و همچنین شهدای گرانقدر انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و مدافعان حرم درود می‌فرستیم. بر این آرزوی سلامتی و توفیقات هرچه بیشتر مقام معظم رهبری، امام خامنه‌ای (مدظله) و نیز خدمتگزاران اسلام و کشور، از اساتید، فرهیختگان و اهل نقد و نظر تقاضا داریم با ارائه نظرها و پیشنهادهای خود، ما را یاری فرمایند.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

معاونت پژوهش و فناوری

دانشگاه جامع امام حسین (ع)

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

..... (نوزده)	مقدمه مؤلفان
..... (بیست و سه)	سیاسگزاری
..... (بیست و پنج)	درباره مؤلفان

بخش اول: مبانی نظری و علمی

..... ۳	فصل ۱: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی بالینی ورزش
..... ۵	تاریخچه روان‌شناسی ورزشی
..... ۶	تعریف‌های رایج و حیطة کار
..... ۷	گواهینامه و استانداردهای جدید
..... ۱۰	رشد نظری و عملی
..... ۱۵	روان‌شناسی بالینی ورزش
..... ۱۷	روان‌شناسان بالینی ورزش
..... ۱۸	حیطة کار
..... ۱۹	روش کار
..... ۱۹	سخن پایانی

..... ۲۱	فصل ۲: یکپارچه‌سازی علوم بالینی و ورزشی
..... ۲۱	درک عملکرد ورزشکار
..... ۲۵	الگوی جامع عملکرد ورزشی
..... ۲۵	مرحله مقدماتی
..... ۳۵	مرحله عملکرد
..... ۴۰	مرحله پاسخ پس از اجرا
..... ۴۷	پیامدهای الگوی جامع عملکرد ورزشی
..... ۵۰	سخن پایانی

بخش دوم: ارزیابی و طبقه‌بندی

فصل ۳: نظام طبقه‌بندی چندسطحی در روان‌شناسی ورزشی.....	۵۳
نظام‌های طبقه‌بندی.....	۵۴
ایجاد وفاق مفهومی.....	۵۶
نظام طبقه‌بندی چندسطحی برای روان‌شناسی ورزشی.....	۵۸
بهبود عملکرد.....	۵۸
مثالی برای بهبود عملکرد نوع یک.....	۶۲
مثالی برای بهبود عملکرد نوع دو.....	۶۲
ناکارآمدی عملکرد.....	۶۲
مثالی در مورد ناکارآمدی عملکرد نوع یک.....	۶۵
مثالی در مورد ناکارآمدی عملکرد نوع دو.....	۶۶
اختلال عملکرد.....	۶۶
نمونه اختلال عملکرد نوع یک.....	۶۸
نمونه اختلال عملکرد نوع دو.....	۶۸
خاتمه عملکرد.....	۶۹
مثالی در مورد خاتمه عملکرد نوع یک.....	۷۱
مثالی در مورد خاتمه عملکرد نوع دو.....	۷۱
پیامدهای نظام طبقه‌بندی چندسطحی برای روان‌شناسی ورزشی.....	۷۲
سخن پایانی.....	۷۴
فصل ۴: ارزیابی در روان‌شناسی ورزشی بالینی.....	۷۵
راهنماهای ارزیابی.....	۷۶
مصاحبه.....	۷۷
مشاهده رفتار.....	۸۰
آزمون روان‌شناسی.....	۸۱
اعتبار سازه و زمینه آزمون.....	۸۲
پایایی.....	۸۳
استانداردسازی.....	۸۳
ملاحظات عملی.....	۸۵

۸۵.....	ترکیب داده‌ها
۸۸.....	توصیه‌هایی برای افزایش روایی و پایایی ارزیابی روانی
۸۸.....	مراحل فرایند ارزیابی
۹۰.....	ارزیابی نظام طبقه‌بندی چندسطحی برای روانشناسی ورزش
۹۳.....	مرحله ارزیابی بالینی
۹۵.....	مرحله ارزیابی رشد فردی
۹۶.....	مرحله ارزیابی عملکرد
۱۰۲.....	مصاحبه نیمه‌ساختاریافته نظام طبقه‌بندی چندسطحی برای روان‌شناسی ورزشی
۱۰۸.....	سخن پایانی

بخش سوم: مداخلات در روان‌شناسی ورزشی بالینی

۱۱۱.....	فصل ۵: ارزیابی اثربخشی مداخلات رایج ارتقای عملکرد
۱۱۲.....	مداخلات رایج ارتقای عملکرد
۱۱۲.....	شیوه شاهد محور
۱۱۶.....	مداخلات به‌خوبی تثبیت‌شده
۱۱۸.....	مداخلات احتمالاً اثربخش
۱۱۸.....	مداخلات تجربی
۱۲۰.....	فراتحلیل‌ها، مطالعات موردی و گزارش‌های واقع‌نگار
۱۲۷.....	استفاده از معیارهای درمانی حمایت‌شده تجربی برای شیوه‌های آمیزش مهارت‌های روانی
۱۲۸.....	روش تحلیل
۱۳۰.....	نتایج تحلیل
۱۳۱.....	تعیین هدف
۱۳۲.....	تصویرسازی
۱۳۳.....	خودگویی
۱۳۴.....	تعدیل انگیزختگی
۱۳۵.....	مداخلات چندجزئی
۱۳۸.....	چرا این نتایج اهمیت دارند؟
۱۳۸.....	اثربخشی مداخلات ارتقای عملکرد سنتی
۱۳۹.....	تعیین هدف

۱۴۰	تصویرسازی
۱۴۱	خودگویی
۱۴۱	تعدیل انگیزندگی
۱۴۲	مداخلات چندجزئی
۱۴۵	اشاراتی برای عملکرد حرفه‌ای
۱۴۶	سخن پایانی

فصل ۶: ذهن آگاهی - پذیرش - تعهد برای ارتقای عملکرد

۱۷۰	تاریخچه آموزش مهارت‌های روانی
۱۷۰	رویکردی - بگزين ارتقای عملکرد
۱۷۶	سازدهای نظری جدید
۱۷۹	ذهن آگاهی - پذیرش - تعهد برای ارتقای عملکرد
۱۸۲	حالت تجربی ذهن آگاهی - پذیرش - تعهد
۱۸۲	پروتکل مداخله
۱۸۳	مرحله آموزشی
۱۸۳	مرحله ذهن آگاهی
۱۸۳	مرحله شناسایی ارزش‌ها و تعهد
۱۸۴	مرحله پذیرش
۱۸۴	مرحله یکپارچه‌سازی و تمرین
۱۸۵	نمونه موردی رویکرد ذهن آگاهی - پذیرش - تعهد
۱۸۵	نمونه موردی: وزن‌بردار زن حرفه‌ای
۱۸۷	تحقیقات اولیه پروتکل ذهن آگاهی - پذیرش - تعهد
۱۹۳	سخن پایانی

فصل ۷: ناکارآمدی عملکرد

۱۹۹	متغیرهای جهت‌مند
۲۰۲	ناکارآمدی عملکرد نوع یک
۲۰۳	تعارض‌های نقش زندگی
۲۰۵	واکنش به تغییر نقش
۲۰۶	فقدان تناسب سازمانی

۲۰۸.....	روابط بین فردی مشکل ساز.....
۲۰۹.....	سایر رویدادهای انتقالی و رشدی.....
۲۰۹.....	مرگ و فقدان.....
۲۱۰.....	پاسخ به استرس حاد.....
۲۱۳.....	ناکارآمدی عملکردی نوع دو.....
۲۱۳.....	اجتناب و کم درگیری.....
۲۱۵.....	مقاومت در برابر مافوق و تمرینات لازم.....
۲۱۷.....	طفره رفتن.....
۲۱۹.....	ناکارآمدی موقتی عملکرد (افت).....
۲۲۴.....	ترس از ناکامی، موفقیت.....
۲۲۷.....	بیش درگیری.....
۲۳۲.....	سخن پایانی.....
۲۳۳.....	فصل ۸: اختلال عملکردی یک.....
۲۳۶.....	اختلالات اضطرابی.....
۲۳۷.....	اختلال هراس.....
۲۳۷.....	ویژگی ها.....
۲۳۸.....	ارزیابی.....
۲۳۹.....	درمان.....
۲۴۰.....	اختلال اضطراب فراگیر.....
۲۴۱.....	ویژگی ها.....
۲۴۲.....	ارزیابی.....
۲۴۲.....	درمان.....
۲۴۴.....	اختلال اضطراب اجتماعی.....
۲۴۴.....	ویژگی ها.....
۲۴۶.....	ارزیابی.....
۲۴۷.....	درمان.....
۲۴۷.....	اختلال وسواس فکری - عملی.....
۲۴۸.....	ویژگی ها.....
۲۴۹.....	ارزیابی.....
۲۵۰.....	درمان.....

۲۵۱	اختلال استرس پس از سانحه
۲۵۲	ویژگی‌ها
۲۵۳	ارزیابی
۲۵۴	درمان
۲۵۶	اختلالات خلقی
۲۵۶	اختلال افسردگی اساسی
۲۵۷	ویژگی‌ها
۲۵۸	ارزیابی
۲۵۹	درمان
۲۵۹	رفتار درمانی برای افسردگی
۲۶۰	درمان رفتاری - شناختی برای افسردگی
۲۶۱	روان‌درمانی بین فردی برای افسردگی
۲۶۳	اختلالات دوقطبی
۲۶۴	ویژگی‌ها
۲۶۵	ارزیابی
۲۶۶	درمان
۲۶۷	اختلال افسرده‌خویی
۲۶۷	ویژگی‌ها
۲۶۹	ارزیابی
۲۷۰	درمان
۲۷۱	اختلالات خوردن
۲۷۱	پر خوری عصبی
۲۷۲	ویژگی‌ها
۲۷۳	ارزیابی
۲۷۴	درمان
۲۷۵	بی‌اشتهایی عصبی
۲۷۵	ویژگی‌ها
۲۷۶	ارزیابی
۲۷۶	درمان
۲۷۷	اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه

۲۷۸	ویژگی‌ها
۲۷۸	ارزیابی
۲۸۰	درمان
۲۸۲	سخن پایانی

فصل ۹: اختلال عملکرد نوع دو ۲۸۳

۲۸۵	اختلال‌های مهار تکانه و خشم
۲۸۵	ویژگی‌ها
۲۸۷	ارزیابی
۲۸۹	درمان
۲۹۱	اختلالات مربوط به سوء مصرف مواد مخدر و الکل
۲۹۱	اختلالات مرتبط به مصرف الکل
۲۹۲	ویژگی‌ها
۲۹۳	ارزیابی
۲۹۵	درمان
۲۹۶	اختلال مصرف مواد مخدر
۲۹۶	ویژگی‌ها
۲۹۸	ارزیابی
۲۹۹	درمان
۳۰۰	اختلالات شخصیتی
۳۰۱	ویژگی
۳۰۲	ارزیابی
۳۰۲	درمان
۳۰۷	سخن پایانی

فصل ۱۰: خاتمه عملکرد ۳۰۹

۳۱۳	خاتمه عملکرد نوع یک
۳۱۶	پیوستگی همدلانه و حمایت هیجانی
۳۱۶	فعال‌سازی رفتاری
۳۱۷	بازسازی شناختی

۳۱۸.....	پذیرش و تعهد.....
۳۱۹.....	برنامه‌ریزی شغلی.....
۳۲۰.....	خاتمه عملکرد نوع دوم.....
۳۲۶.....	سنجش نشانه‌های تروما.....
۳۲۶.....	امنیت و حمایت هیجانی.....
۳۲۷.....	ارتقای خودآگاهی.....
۳۲۸.....	مواجهه درمانی طولانی‌مدت و بازسازی شناختی.....
۳۲۹.....	ثبت وقایع مربوط به خودآگاهی.....
۳۳۱.....	پذیرش و تعهد.....
۳۳۱.....	برنامه‌ریزی شغلی.....
۳۳۲.....	یکپارچه‌سازی ملاحظات مداخله.....
۳۳۴.....	سخن پایانی.....

۳۳۵.....	فصل ۱۱: فرمول‌بندی در روان‌شناسی ورزشی بالینی.....
۳۳۶.....	مفهوم‌سازی ورزشکار.....
۳۳۶.....	ارزیابی ورزشکار.....
۳۳۹.....	متغیرهای فرمول‌بندی.....
۳۴۴.....	نمونه‌ای از فرمول‌بندی برای بهبود عملکرد.....
۳۴۷.....	نمونه‌ای از فرمول‌بندی برای ناکارآمدی عملکرد.....
۳۵۱.....	نمونه فرمول‌بندی برای اختلال عملکرد.....
۳۵۳.....	نمونه‌ای از فرمول‌بندی برای خاتمه عملکرد.....
۳۵۶.....	سخن پایانی.....

بخش چهارم: ملاحظات ویژه

۳۵۹.....	فصل ۱۲: اخلاق در روان‌شناسی ورزشی بالینی.....
۳۶۲.....	محرمانه بودن.....
۳۶۶.....	نمونه موردی: محرمانگی.....
۳۶۹.....	رضایت آگاهانه.....
۳۷۰.....	مثال موردی: رضایت آگاهانه.....

۳۷۴.....	کار کردن در حوزه‌های صلاحیت
۳۷۵.....	مثال موردی: کار کردن در حوزه‌های صلاحیت
۳۷۷.....	پایان رابطه متخصص - مراجع
۳۷۹.....	نمونه موردی: پایان رابطه متخصص - مراجع
۳۸۰.....	تعادل نقش‌ها، روابط و خواسته‌های سازمانی متعدد
۳۸۱.....	روابط چندگانه
۳۸۲.....	نمونه موردی: روابط چندگانه
۳۸۳.....	نیازهای چندگانه سازمانی
۳۸۵.....	نمونه موردی: نیازهای سازمانی چندگانه
۳۸۷.....	زمان و مکان خدمات
۳۸۷.....	نمونه موردی: مدت مکان ارائه خدمت
۳۸۹.....	حفظ مرزها
۳۹۱.....	نمونه موردی: حفظ مرزها
۳۹۳.....	سخن پایانی

۳۹۹.....	فصل ۱۳: نظارت و رشد حرفه‌ای در روان‌شناسی ورزشی بالینی
۴۰۰.....	رشد حرفه‌ای
۴۰۰.....	رشد خبرگی در روان‌شناسی ورزشی بالینی
۴۰۱.....	مرحله شناخت رشد مهارت
۴۰۳.....	مرحله تداعی رشد مهارت
۴۰۵.....	مرحله خودکاری رشد مهارت
۴۰۷.....	ارزیابی رشد مهارت
۴۰۸.....	گسترش هویت حرفه‌ای
۴۰۸.....	اهداف فرآیند نظارت
۴۱۱.....	نظارت در روان‌شناسی ورزشی بالینی
۴۱۳.....	متغیرهای شخصیتی مؤثر بر نظارت
۴۱۳.....	متغیرهای شخصیتی سرپرست
۴۱۴.....	متغیرهای شخصیتی کارآموز
۴۱۶.....	فنون نظارت
۴۱۸.....	ارائه‌های پندآمیز

۴۱۸.....	نقش آفرینی.....
۴۲۰.....	جلسات ضبط شده.....
۴۲۲.....	نمایش های الگوی پاسخ فردی.....
۴۲۴.....	تمرینات ذهن آگاهی.....
۴۲۵.....	اتحادهای کاری در روان شناسی ورزشی بالینی.....
۴۲۷.....	سخن پایانی.....

فصل ۱۴: جهت گیری های آینده..... ۴۲۹

۴۳۲.....	موانع تحرک بالینی.....
۴۳۳.....	کاربرد ی ا. یابی.....
۴۳۴.....	وضعیت سار آیی پژوهش.....
۴۳۸.....	پژوهش های آینده.....
۴۳۹.....	ویژگی های نمونه.....
۴۴۰.....	راهنما یا توصیف مداخله.....
۴۴۱.....	روش شناسی.....
۴۴۳.....	سازوکار تغییر.....
۴۴۴.....	عوامل مشترک و رابطه.....
۴۴۵.....	آموزش، تمرین، و نظارت.....
۴۴۶.....	نقش روان شناس ورزشی بالینی.....
۴۴۷.....	سخن پایانی.....

کتابنامه..... ۴۴۹

مقدمه مؤلفان

این کتاب رویکردی تجربی و یکپارچه به روان‌شناسی ورزشی است. امیدواریم بتواند بحث و تبادل نظر را ترویج دهد، رهنمودهایی برای عملکرد مؤثر در این زمینه ارائه کند، مشوقی برای تحقیقات آتی باشد، و توجه افراد را به این حوزه جلب کند. مشتاقانه آرزومندیم که این کتاب کمک کند روان‌شناسی بالینی ورزش کارکردی مشخص در حوزه روان‌شناسی حرفه‌ای بیابد و نیاز روان‌شناسان ورزشی و بالینی و دانشجویان این دو رشته را مرتفع کند. بسیاری از کتاب‌های روان‌شناسی ورزشی، ارزیابی و مداخله، تحقیق و تمرین و مداخلات مربوط به بهبود عملکرد و سلامت روان را به‌دقت از یکدیگر تفکیک کرده‌اند. این کتاب‌ها تا شش نکته‌اند علوم ورزشی و بالینی را به هم پیوند دهند تا با ترکیب نظریه، تحقیق و اطلاعات عملی آن‌ها، نگرانی نظری منسجمی دست یابند.

عمل به روان‌شناسی ورزشی یعنی موضوع، مسئله، یا مشاهده‌ای واحد نیست، اما مستلزم آن است که متخصص هنگام مشاهده ورزشکار مسئله‌ای را مسأله‌ای که در مشاوره نمود می‌یابد از دیدی گسترده برخوردار باشد. روان‌شناسان ورزشی اغلب با آنکه به دانش خود نظریه‌ها، پژوهش‌ها، و تجربه‌ها را به شیوه اصولی ادغام کنند تا بتوانند مداخله‌های مربوط به مسائل گوناگون ورزشکاران را هدایت کنند. متأسفانه، تصمیم‌های عملی اغلب یا بر پایه گزارش‌های غیر وثوق‌آلود اتخاذ می‌شوند یا بر مبنای سنت‌های شفاهی مبتنی بر سخنان کسانی که استادان این حوزه قلمداد می‌شوند. در این اثر، ما این گونه عمل نمی‌کنیم.

مانند مؤلفان بسیاری از کتاب‌های تخصصی، نگرارش این اثر را به این مسیر شروع کردیم که باور داشتیم در متون موجود کاستی‌هایی وجود دارد. هنگام تدریس در دوره‌های کارشناسی ارشد رشته‌های روان‌شناسی ورزشی و روان‌شناسی بالینی و در زمان نظارت بر عملکرد متخصصان باید، این کاستی برای ما آشکارتر شد. متون فعلی به‌طور معمول بر موضوعی خاص (مانند بهبود عملکرد یا خداحافظی از ورزش) یا چگونگی مداخله (مانند آموزش مهارت‌های روانی) یا جنبه‌ای از فعالیت حرفه‌ای (مانند ارزیابی) تمرکز می‌کنند؛ از این رو بسیاری از کتاب‌های تخصصی موجود با واقعیت و پیچیدگی عمل در دنیای واقعی تناسب ندارند.