



Article Type: Original

## The Effect of Emotional Exhaustion and Academic Achievement Anxiety on Optimism and Academic Burnout

Hassan Shafaei<sup>1</sup>, Sheida Ranjari<sup>2\*</sup>, Mansour Khalilzadeh Kouchameshki<sup>3</sup>,  
Mohammad Bagher Askarnia<sup>4</sup>

1. Department of Physical Rehabilitation, Massage and Health-Improving Physical Culture Named after I. M. Sarkizov-Serazini RSUFKSMiT, 105122 Moscow, Russia.
2. Department of Physical Education, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran
3. Department of Physical Education and sport science, Salmas Branch, Islamic Azad University, Salmas, Iran.
4. PhD in Sports Management, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

**Received:** 13/06/2023, **Revised:** 28/05/2024, **Accepted:** 12/06/2024

\* Corresponding Author: Sheida Ranjari, E-mail: [ranjbarisheida@yahoo.com](mailto:ranjbarisheida@yahoo.com)

**How to Cite:** Shafaei, H., Ranjari, Sh., Khalilzadeh Kouchameshki, M; Askarnia, M. B. (2024). The Effect of Emotional Exhaustion and Academic Achievement Anxiety on Optimism and Academic Burnout. *Sport Psychology Studies*, 13(49), 31-44.

### Extended Abstract Background and Purpose

The interaction of students with education has been a concern of researchers, who have made extensive efforts to improve the educational conditions of students. Another important variable in the field of education is academic optimism, which refers to individual beliefs about capabilities, capacities, and internal potentials in the field of education. Emotional exhaustion is a factor that can affect aspects of students' education by influencing people's behavior. Emotional fatigue has been identified as a key dimension of depression, leading to a loss of energy, especially emotional energy in individuals. Additionally,

anxiety related to academic progress is another important issue noted by researchers. Academic progress anxiety refers to individuals feeling anxious and concerned about their academic progress. Among students, student athletes are a significant group who are involved in both academic and sports activities simultaneously. Given the popularity of sports, it is expected that students may prioritize sports activities and pay less attention to academic matters.

### Material and Methods

The current research is a descriptive study, classified as applied research, conducted in the field. The research method used is a survey for



data collection. The statistical population consisted of male student athletes who regularly participated in sports teams, with no information available on their exact numbers. Based on available data, a sample of 200 male student athletes from various sports fields was identified. The research utilized four questionnaires:

1. Emotional Fatigue Questionnaire: This questionnaire was used to measure emotional fatigue. This questionnaire consists of 8 five-choice questions, scored on a five-point Likert scale ranging from 1=very low to 5=very high.

2. Academic Progress Anxiety Questionnaire: Developed by Alpert and Haber, this questionnaire assesses students' anxiety related to academic progress. It contains 19 questions with 2 components of facilitating anxiety.

3. Educational Optimism Questionnaire: The Sechenmoran et al. questionnaire was used to measure academic optimism. It includes 28 questions assessing students' trust in teachers (10 questions), academic emphasis (8 questions), and sense of identity towards school (10 questions).

4. Academic Burnout Questionnaire: This questionnaire was used to evaluate academic

burnout. It consists of 15 questions designed on a 5-point Likert scale, measuring academic fatigue (5 questions), academic disinterest (4 questions), and academic inefficiency (6 questions).

For data analysis, the research employed the structural equations with partial least squares approach (SEM-PLS). Data analysis was conducted using SPSS version 20 and PLS version 3 software.

## Results

In order to investigate the relationships between research variables, the structural equation method was used. To identify the distribution of the data in the present study, calculations of skewness and kurtosis were utilized. Based on the results of these indicators, it was determined that the data in the present study exhibited an abnormal distribution. The research model and t-statistics revealed that emotional exhaustion has a negative effect on academic optimism at a rate of -0.596 and a positive effect on academic burnout at a rate of 0.805. Additionally, academic achievement anxiety has a negative effect on academic optimism at -0.294 and a positive effect on academic burnout at 0.151.

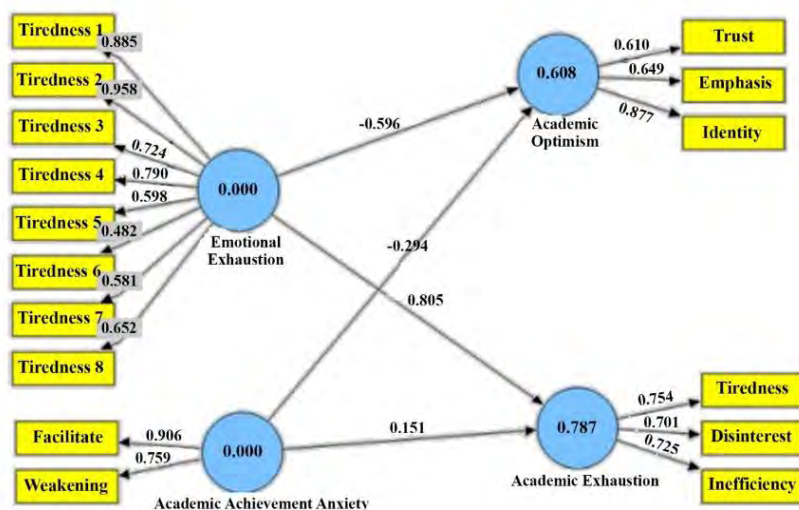


Figure 1. Research model in the case of factor load

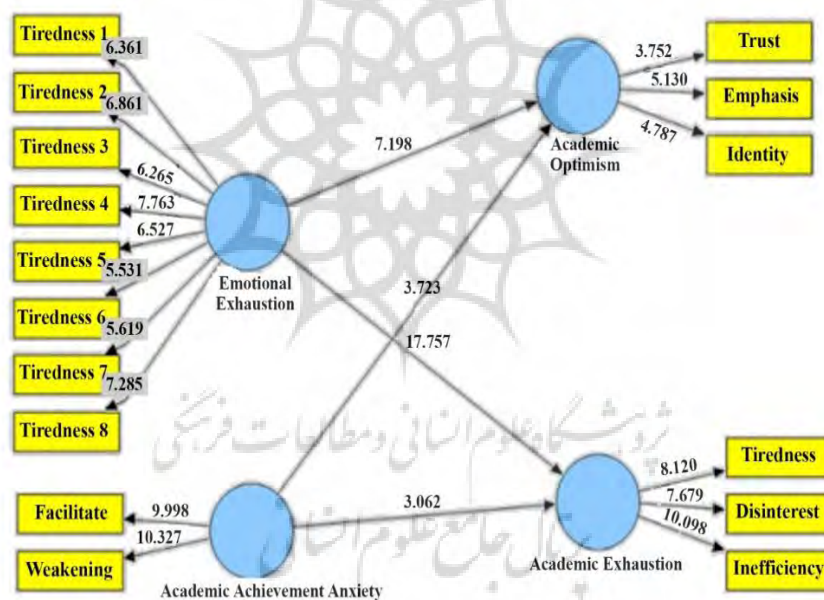


Figure 2. Research model in the case of T-coefficients

Table 1. Summary of research model

| Relationships                                     | Effect | T      | Significant Level |
|---------------------------------------------------|--------|--------|-------------------|
| Emotion on academic optimism                      | -0.596 | 7.198  | 0.001             |
| Academic achievement anxiety on academic optimism | -0.294 | 3.723  | 0.001             |
| Emotional exhaustion on academic burnout          | 0.805  | 17.757 | 0.001             |
| Academic progress anxiety on academic burnout     | 0.151  | 3.062  | 0.001             |

## Discussion

Paying attention to the academic factors of students has always been considered an important issue. The results of the present research indicated that emotional fatigue increases the level of academic burnout and decreases the level of academic optimism among student athletes. Therefore, focusing on addressing emotional fatigue can lead to improvements in academic burnout and academic optimism among student athletes. The findings of the study also revealed that academic achievement anxiety contributes to higher levels of academic burnout and lower levels of academic optimism in student athletes. Addressing academic achievement anxiety can serve as a foundation for enhancing conditions related to academic burnout and academic optimism among student athletes. Based on the results of this research, it is recommended that training courses for student athletes focus on enhancing their mental skills to reduce academic burnout and increase academic optimism. Additionally, providing spiritual support and identifying student athletes can help in reducing academic burnout and boosting academic optimism. Further research is suggested to compare academic burnout and academic optimism between athletic and non-athletic students, as well as among student athletes in different sports fields.

## Keywords:

Emotional Exhaustion, Academic Burnout, Academic Optimism, Academic Achievement Anxiety.

## Funding

The present study received no financial support from any institution or organization.

## Authors' contributions

First and Fourth author: Data collection and data analysis; Second and Third author: conceptualization and presentation of the idea. All authors contributed equally to the writing and revision of the article.

## Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

## Acknowledgments

We sincerely thank and appreciate all the athletes who cooperated in the present research.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

## تأثیر خستگی هیجانی و اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی در دانش-آموزان ورزشکار

حسن شفاعی<sup>۱</sup>، شیدا رنجبری<sup>۲\*</sup>، منصور خلیل زاده کوچمشکی<sup>۳</sup>، محمدباقر عسکرنیا<sup>۴</sup>

۱. دکتری، بخش توان‌بخشی، ماساژ و سلامت جسمانی دانشگاه دولتی ورزش، مسکو، روسیه.
۲. استادیار، گروه تربیت‌بدنی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.
۳. استادیار، گروه تربیت‌بدنی، واحد سلماس، دانشگاه آزاد اسلامی، سلماس، ایران.
۴. دکترای مدیریت ورزشی، گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۳، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۳/۱۸، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۲۳

\* Corresponding Author: Sheida Ranjari, E-mail: [ranjbarisheida@yahoo.com](mailto:ranjbarisheida@yahoo.com)

**How to Cite:** Shafaei, H., Ranjari, Sh., Khalilzadeh Kouchameshki, M; Askarnia, M. B. (2024). The Effect of Emotional Exhaustion and Academic Achievement Anxiety on Optimism and Academic Burnout. *Sport Psychology Studies*, 13(49), 31-44.

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف تأثیر خستگی هیجانی و اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان ورزشکار اجرا شد.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش از نوع توصیفی-پیمایشی بود که از منظر هدف، جز تحقیقات کاربردی است و به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری همه دانش‌آموزان ورزشکار مرد بودند که در تیم‌های ورزشی به صورت منظم فعالیت داشتند که اطلاعاتی درخصوص تعداد آنان در دسترس نبود. براساس روش نمونه‌گیری دردسترس، ۲۰۰ تن از آنان که در رشته‌های ورزشی مختلف فعالیت داشتند، به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. ابزار پژوهش چهار پرسش‌نامه خستگی هیجانی، پرسشنامه اضطراب پیشرفت تحصیلی، پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی و پرسشنامه فرسودگی تحصیلی بود.

**یافته‌ها:** مطابق با نتایج مدل پژوهش و آماره تی مشخص شد که خستگی هیجانی بر خوش‌بینی تحصیلی تأثیری به میزان ۰/۵۹۶- و فرسودگی تحصیلی به میزان ۰/۸۰۵+ دارد. همچنین اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش‌بینی تحصیلی تأثیری به میزان ۰/۳۹۴- و فرسودگی تحصیلی تأثیری به میزان ۰/۱۵۱+ دارد.

**نتیجه‌گیری:** پیشنهاد می‌شود در جهت افزایش خوش‌بینی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، خستگی هیجانی و اضطراب پیشرفت تحصیلی آن‌ها در دوران تحصیل مدنظر قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** خستگی هیجانی، فرسودگی تحصیلی، خوش‌بینی تحصیلی، اضطراب پیشرفت تحصیلی.



## مقدمه

تعامل دانش‌آموزان با تحصیل یکی از نگرانی‌های محققان بوده است و آن‌ها تلاش‌های گسترده‌ای برای بهبود وضعیت شرایط تحصیلی دانش‌آموزان داشته‌اند (مادیگان و کوران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱؛ صبری و همکاران، ۲۰۲۱). ارتقای شرایط تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان یکی از مسائل مهم آموزش همواره مدنظر بوده است. در این بین، ایجاد فرسودگی تحصیلی<sup>۲</sup> به عنوان بحران آموزشی سبب شده است تا آسیب‌های جدی در حوزه تعلیم و تربیت از جمله ترک تحصیل ایجاد شود (چنگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). از سال ۱۹۷۰ واژه «فرسودگی» به مثابه پدیده‌ای جهانی به رسمیت شناخته شد و پس از آشنایی جوامع مختلف با این واژه، از آن به عنوان اتفاقی قلمداد می‌شود که سبب ایجاد تغییرات منفی در افراد و محیط‌های زندگی آنان می‌شود (چانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). تحقیقات مربوط به فرسودگی در حوزه‌های سازمانی و صنعتی در گذشته به شکل مناسبی انجام شده است. اما به تازگی تحقیقات در ارتباط با فرسودگی در حوزه‌های غیرشغلی از جمله در بین دانش‌آموزان در حال گسترش است. این نوع فرسودگی را فرسودگی تحصیلی می‌نامند (ذهتاب نجفی و همکاران، ۲۰۱۲؛ نوح<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). فرسودگی تحصیلی نوعی از فرسودگی است که در محیط‌ها و بافت‌های آموزشی رشد کرده است و در دانش‌آموزان و دانشجویان موجب ایجاد احساس خستگی ناشی از تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی فرد و احساس فقدان شایستگی به عنوان دانش‌آموز و دانشجویان با کارآمدی ضعیف می‌شود (لی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

یکی از متغیرهای مهم دیگر در حوزه تعلیم و تربیت، خوش‌بینی تحصیلی است. خوش‌بینی تحصیلی اشاره به باورهای فردی در خصوص قابلیت‌ها، ظرفیت‌ها درونی در حوزه تحصیلی دارد. این باورها به میزان امید و اعتماد به نفس<sup>۷</sup> افراد در خصوص عملکرد تحصیلی<sup>۸</sup> و کارآمدی خود در این حوزه اشاره دارد (کولوفاس و هالینگر<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰).

خوش‌بینی تحصیلی می‌تواند اشاره به شرایطی داشته باشد که در آن افراد با انگیزه و علاقه بیشتری به تحصیل می‌پردازند و مسائل تحصیلی را به صورت جدی دنبال می‌کنند (قاسم‌زاده و همکاران، ۲۰۲۱). وو و لین<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۸) مشخص کردند که خوش‌بینی تحصیلی نقش مهمی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد و می‌تواند آنان را برای حضور در محیط‌های آموزشی آماده کند. استراکووا و همکاران بیان کردند که توجه به خوش‌بینی تحصیلی می‌تواند در بهبود عملکرد تحصیلی افراد و درگیر کردن آنان با فعالیت‌ها و محیط‌های تحصیلی نقش مهمی داشته باشد. هوی<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۰۶) ذکر کردند که شکل‌گیری خوش‌بینی تحصیلی تحت تأثیر برخی جنبه‌های فردی و محیطی است.

خستگی هیجانی<sup>۱۲</sup> از جمله عواملی است که می‌تواند به واسطه درگیر کردن رفتارهای افراد، در برخی جنبه‌های تحصیلی دانش‌آموزان نیز تأثیرگذار باشد (خالدی و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین خستگی هیجانی را یکی از ابعاد مهم و کلیدی افسردگی مشخص کرده‌اند که در نهایت منجر به از دست دادن انرژی به خصوص انرژی عاطفی در افراد می‌شود. خستگی هیجانی سبب کاهش انگیزش<sup>۱۳</sup> در میان افراد می‌شود و در نهایت تنش‌های ذهنی را در میان افراد ایجاد می‌کند (شکیر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۴). اهمیت خستگی هیجانی سبب شده شده است تا امروزه محققان راهکارهایی را در جهت کاهش میزان آن ارائه کنند (لی و همکاران، ۲۰۱۸). شرایط محیطی در شکل‌گیری خستگی هیجانی نقش مهمی دارد و باعث تشدید یا کاهش خستگی هیجانی می‌شود؛ به عبارتی، اتفاقات محیطی و تغییرات محیطی می‌تواند روند شکل‌گیری یا کاهش خستگی هیجانی را تحت تأثیر قرار دهد (چن<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). خستگی هیجانی می‌تواند تحت تأثیر مسائل محیطی و فردی قرار گیرد. کاهش میزان خستگی هیجانی می‌تواند به واسطه تحت تأثیر قرار گرفتن مسائل ذهنی و رفتاری افراد؛ باعث پیشرفت آنان در شاخص‌های مختلف شود (هانت و دیوین<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۶). کاهش میزان خستگی هیجانی ضمن ارتقای انگیزش افراد و

9. Kulophas & Hallinger
10. Wu & Lin
11. Hoy
12. Emotional fatigue
13. Motivation
14. Shakir
15. Chen
16. Hunter & Devine

1. Madigan & Curran
2. Academic optimism
3. Cheng
4. Chang
5. Noh
6. Li
7. Confidence
8. Academic performance

داشته باشد که آیا خستگی هیجانی و اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی تأثیر معناداری دارد یا خیر.

## روش‌شناسی پژوهش

### طرح پژوهش

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی بود که از منظر هدف، جزو تحقیقات کاربردی است که به‌صورت میدانی انجام شد. روش تحقیق از نظر روش گردآوری داده‌ها پیمایشی بود.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان ورزشکار مرد بودند که در تیم‌های ورزشی به‌صورت منظم فعالیت داشتند که اطلاعاتی درخصوص تعداد آنان در دسترس نبود. براساس نمونه‌گیری دردسترس، ۲۰۰ دانش‌آموز ورزشکار مرد که در رشته‌های ورزشی مختلف فعالیت داشتند، به‌عنوان نمونه تحقیق مشخص شدند. پس از کسب مجوزهای لازم و تقسیم پرسش‌نامه‌ها، ۱۸۱ پرسش‌نامه تحلیل شد. ابزار تحقیق چهار پرسش‌نامه بود.

### ابزارهای گردآوری داده‌ها

پرسش‌نامه خستگی هیجانی: برای سنجش خستگی هیجانی از پرسش‌نامه اسچوافلی و ون‌دیرندونک استفاده شد. این آزمون دارای هشت سؤال پنج‌گزینه‌ای است که براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که گزینه‌های آن از خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۵ رتبه‌بندی شده است. میزان پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۲ بود. در تحقیق حاضر میزان پایایی پرسش‌نامه ۰/۸۷ مشخص شد.

پرسش‌نامه اضطراب پیشرفت تحصیلی: آلپرت و هابر، پرسش‌نامه اضطراب پیشرفت را به‌منظور ارزیابی اضطراب مربوط به پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان طراحی کردند. این پرسش‌نامه دارای نوزده سؤال و دو مؤلفه اضطراب تسهیل‌کننده است که میزان اضطراب برانگیزاننده را ارزیابی می‌کند. زیرمقیاس اضطراب تضعیف‌کننده نیز میزان اضطراب ایجادکننده اختلال در عملکرد را ارزیابی می‌کند. این ابزار براساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت با سؤالاتی مانند «اضطراب و تشویش من در طول امتحان، مانع خوب امتحان دادنم می‌شود» به سنجش اضطراب پیشرفت می‌پردازد. میزان پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۷ مشخص شد. در تحقیق حاضر میزان پایایی پرسش‌نامه ۰/۸۱ بود.

تأثیرگذاری بر عملکرد رفتاری آنان، سبب بهبود بهره‌وری آنان و افزایش میزان تعاملات اجتماعی افراد می‌شود؛ به‌عبارتی، توجه به میزان خستگی هیجانی و کاهش میزان آن می‌تواند مسیر ارتقای عملکرد فردی را هموار کند. از طرفی یکی از موضوعات مهم درخصوص کاهش میزان خستگی هیجانی، پی‌بردن به شیوع آن است (فریرا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

اضطراب<sup>۲</sup> در جهت پیشرفت تحصیلی، دیگر مسئله مهمی است که مدنظر محققان قرار گرفته است. اضطراب پیشرفت تحصیلی<sup>۳</sup> به دغدغه‌مندبودن افراد و نگرانی درخصوص پیشرفت تحصیلی اشاره دارد (شکیر، ۲۰۱۴). اضطراب تحصیلی دلهره‌ای است که دانش‌آموز در مسائل درسی و مدرسه‌ای در فرایند یادگیری با آن روبه‌رو می‌شود. این نوع اضطراب در کانون‌های مختلفی ایجاد و تشدید می‌شود (نومن و حسن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). الکاسی مشخص کرد که اضطراب پیشرفت تحصیلی یکی از مسائل مهم و کلیدی در حوزه تحصیلی است که به‌صورت جدی به آن توجه جدی نشده است؛ ازاین‌رو مطالعه وضعیت اضطراب پیشرفت تحصیلی می‌تواند روند مطلوبی در جهت کاهش مشکلات تحصیلی افراد ایجاد کند (الکاسی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱).

یکی از گروه‌های مهم در میان دانش‌آموزان، دانش‌آموزان ورزشکار<sup>۶</sup> هستند که هم‌زمان درگیر مسائل تحصیلی و ورزشی‌اند. با توجه به جذابیت‌های ورزش در میان افراد، انتظار می‌رود که دانش‌آموزان فعالیت‌های ورزشی را به‌عنوان اولویت مدنظر قرار دهند و توجه کمتری به مسائل تحصیلی داشته باشند. از طرفی درگیری دانش‌آموزان با محیط‌های ورزشی می‌تواند منجر به خستگی هیجانی آنان شود و آنان را همواره درباره مسائل تحصیلی نگران کند. نبود تحقیقات جامع درخصوص تأثیر خستگی هیجانی و اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان ورزشکار، باعث شده است تا امروزه توجه جدی به جنبه‌های تحصیلی آنان نشود و راهکارهایی برای کاهش میزان خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار شکل نگیرد؛ به‌عبارتی به دانش‌آموزان ورزشکار برای کاهش معضلات و مشکلات تحصیلی آنان توجه جدی نشود. این مسئله باعث شده است تا تحقیق حاضر با هدف تأثیر خستگی هیجانی و اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار، سعی در پاسخ به این سؤال

4. Numan & Hasan
5. Al-Qaisy
6. Athlete students

1. Ferreira
2. Anxiety
3. Academic achievement anxiety

به منظور رعایت مسائل اخلاقی پژوهش، رضایت‌نامه‌ای تهیه شد که در آن به صورت کلی هدف پژوهش توضیح داده شده بود. افراد شرکت‌کننده ابتدا رضایت‌نامه را مطالعه کرده و در صورت تمایل در پژوهش شرکت کردند. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که هیچ‌گونه سوءاستفاده شخصی در این پژوهش وجود ندارد. همچنین درباره محرمانه بودن پرسش‌نامه‌ها و نتایج آن‌ها به آزمودنی‌ها توضیحات لازم داده شد.

### تحلیل آماری

در قسمت تجزیه و تحلیل تحقیق، از روش معادلات ساختاری با رویکرد حداقل مربعات جزئی (SEM-PLS) استفاده شد. با توجه به اینکه تعداد نمونه تحقیق کمتر از ۲۰۰ نفر بود و همچنین توزیع نمونه تحقیق با توجه به روش آماری کلموگروف-اسمیرنوف در وضعیت غیرطبیعی بود، پیش‌شرایط استفاده از نرم‌افزارهای واریانس‌محور وجود داشت و می‌بایست از نرم‌افزارهای واریانس‌محور که PLS یکی از این نرم‌افزارها است، استفاده کرد. تمامی روند تجزیه و تحلیل تحقیق، در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۰ و PLS نسخه ۳ انجام گرفت.

### یافته‌ها

به منظور بررسی روابط میان متغیرهای تحقیق از روش معادلات ساختاری استفاده شد. برای شناسایی توزیع داده‌های پژوهش محاسبه کشیدگی و چولگی به کار رفت. با توجه به نتایج این شاخص‌ها مشخص شد که داده‌های پژوهش حاضر از توزیع غیرطبیعی برخوردار بودند. با توجه به غیرطبیعی بودن توزیع داده‌های پژوهش، برای انجام روش معادلات ساختاری از نرم‌افزارهای واریانس‌محور استفاده شد. شکل‌های (۱) و (۲)، مدل پژوهش را در حالت بار عاملی و ضرایب تی به نمایش گذاشته‌اند.

پرسش‌نامه خوش‌بینی تحصیلی: برای بررسی خوش‌بینی تحصیلی از پرسش‌نامه سچنموران و همکاران استفاده شد. این پرسش‌نامه در ۲۸ سؤال به بررسی خوش‌بینی تحصیلی می‌پردازد که سؤالات آن اعتماد دانش‌آموزان به معلمان (۱۰ سؤال)، تأکید تحصیلی دانش‌آموزان (۸ سؤال) و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه (۱۰ سؤال) را می‌سنجد. میزان پایایی پرسش‌نامه ۰/۹۲ مشخص شد. در تحقیق حاضر میزان پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۲ بود.

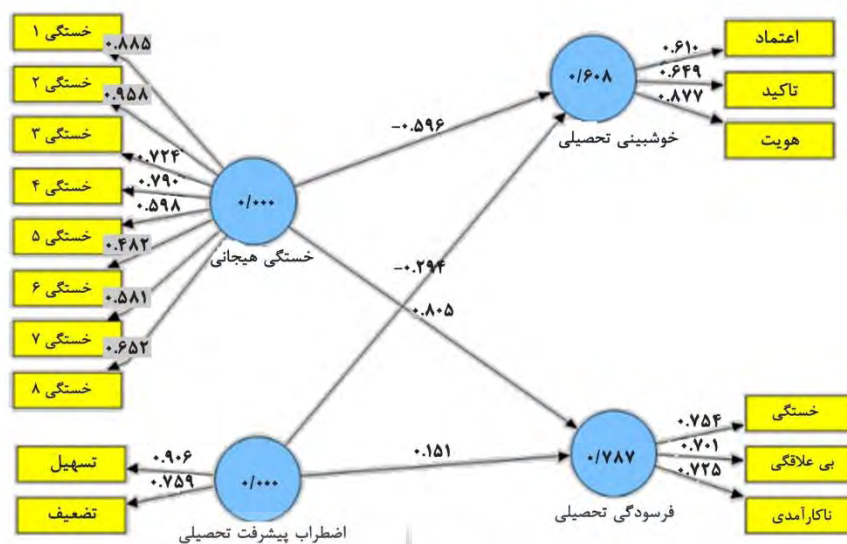
پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی: برای بررسی فرسودگی تحصیلی از پرسش‌نامه ماسلاچ و جکسون استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۱۵ سؤال است که سؤالات در قالب مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت طراحی شده است. سه عامل در این پرسش‌نامه شامل خستگی تحصیلی (۵ سؤال)، بی‌علاقگی تحصیلی (۴ سؤال) و ناکارآمدی تحصیلی (۶ سؤال) است. بروور و همکاران، پایایی درونی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی گزارش کردند. نعامی (۲۰۱۰) نیز در تحقیق خود میزان پایایی پرسش‌نامه را به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۸ و ۰/۸۴ برای سه حیطه خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی گزارش کرد. در تحقیق حاضر میزان پایایی پرسش‌نامه ۰/۸۹ مشخص شد.

### روش اجرا

پژوهشگر پس از کسب مجوزهای رسمی از اداره آموزش و پرورش شهرستان، با حضور در مدارس مقطع متوسطه در شهرستان ضمن معرفی خود، ۲۰۰ نفر دانش‌آموز ورزشکار مرد را که در رشته‌های ورزشی مختلف فعالیت داشتند، به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب کرد. پس از انتخاب نمونه‌ها، پرسش‌نامه‌های تحقیق در بین آن‌ها توزیع و به صورت فردی توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد.

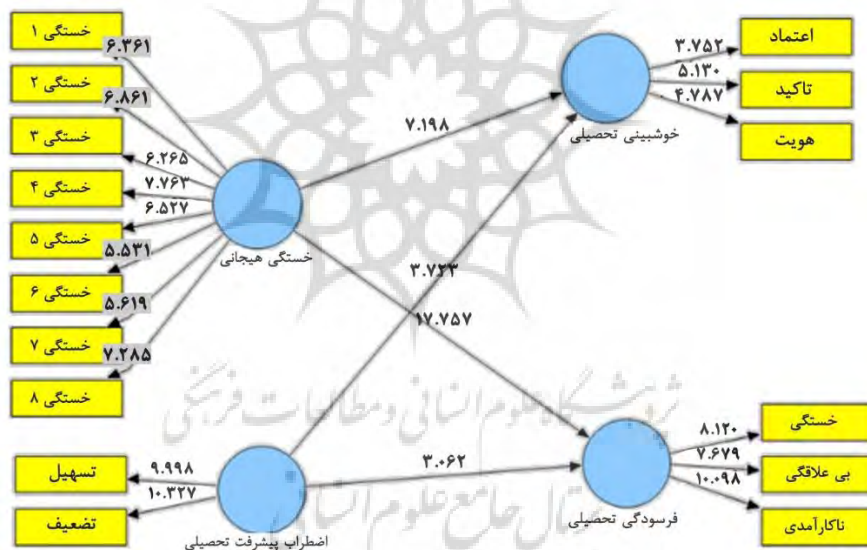
### ملاحظات اخلاقی





شکل ۱- مدل پژوهش در حالت بار عاملی

Figure 1- Research model in the case of factor load



شکل ۲- مدل پژوهش در حالت ضرایب تی

Figure 2- Research model in the case of T-coefficients

در جدول (۱) خلاصه مدل پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱- خلاصه مدل پژوهش

Table 1- Summary of research model

| روابط<br>Relationships                  | تأثیر<br>Effect | تی<br>t | سطح معناداری<br>Significant Level |
|-----------------------------------------|-----------------|---------|-----------------------------------|
| خستگی هیجانی بر خوش بینی تحصیلی         | -0.596          | 7.198   | 0.001                             |
| اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش بینی تحصیلی | -0.294          | 3.723   | 0.001                             |
| خستگی هیجانی بر فرسودگی تحصیلی          | 0.805           | 17.757  | 0.001                             |
| اضطراب پیشرفت تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی  | 0.151           | 3.062   | 0.001                             |

فرسودگی تحصیلی تأثیری به میزان ۰/۸۰۵ دارد. همچنین اضطراب پیشرفت تحصیلی بر فرسودگی تحصیلی تأثیری به میزان ۰/۱۵۱ دارد. جدول (۲) نتایج مربوط به شاخص‌های برازش مدل پژوهش را نشان می‌دهد.

مطابق با نتایج مدل پژوهش مشخص شد که با توجه به میزان تی روابط، خستگی هیجانی بر خوش بینی تحصیلی تأثیری به میزان ۰/۵۹۶ دارد. همچنین اضطراب پیشرفت تحصیلی بر خوش بینی تحصیلی تأثیری به میزان ۰/۲۹۴ دارد. مطابق با نتایج مدل پژوهش مشخص شد که با توجه به میزان تی روابط، خستگی هیجانی بر

جدول ۲- شاخص‌های برازش

Table 2- Fit Indicators

| وضعیت<br>Status | معیار<br>Criterion                  | فرسودگی<br>تحصیلی<br>Academic<br>burnout | خوش بینی<br>تحصیلی<br>Academic<br>optimism | اضطراب<br>Anxiety | خستگی<br>هیجانی<br>Emotional<br>fatigue |                          |
|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|--------------------------|
| مطلوب           | بیشتر از 0.7                        | 0.89                                     | 0.82                                       | 0.81              | 0.87                                    | آلفای کرونباخ            |
| مطلوب           | بیشتر از 0.7                        | 0.92                                     | 0.86                                       | 0.85              | 0.89                                    | پایایی ترکیبی            |
| مطلوب           | بیشتر از 0.4                        | 0.50                                     | 0.49                                       | 0.51              | 0.42                                    | میانگین واریانس استخراجی |
| مطلوب           | ضعیف=0.19<br>متوسط=0.33<br>قوی=0.67 | 0.78                                     | 0.60                                       | -                 |                                         | ضریب تعیین               |

به منظور بررسی روایی و اگر از روش فورنل و لارکر استفاده شد. جدول

(۳) نتایج روایی و اگر با استفاده از روش فورنل و لارکر را نشان

جدول ۳- شاخص‌های برازش

Table 3- Fitting indicators

| فرسودگی تحصیلی<br>Academic Burnout | خوش بینی تحصیلی<br>Academic Optimism | اضطراب<br>Anxiety | خستگی هیجانی<br>Emotional Fatigue |                 |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|
|                                    |                                      |                   | 0.648                             | خستگی هیجانی    |
|                                    |                                      | 0.714             | 0.217                             | اضطراب پیشرفت   |
|                                    | 0.700                                | 0.187             | 0.253                             | خوش بینی تحصیلی |
| 0.707                              | 0.148                                | 0.198             | 0.158                             | فرسودگی تحصیلی  |

همان طور که نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد، ریشه دوم مقادیر میانگین واریانس استخراجی هر سازه بزرگ‌تر از مقادیر همبستگی آن سازه با سازه‌های دیگر است. جدول (۵) نتایج مربوط به شاخص Q2 را نشان می‌دهد.

جدول ۴- شاخص Q2

Table 4- Index Q2

| متغیر<br>Variable | SSE     | SSO     | Q2 = 1-SSE/SSO |
|-------------------|---------|---------|----------------|
| خستگی هیجانی      | 418.521 | 621.000 | 0.326          |
| اضطراب پیشرفت     | 401.629 | 639.000 | 0.371          |
| خوش بینی تحصیلی   | 409.418 | 697.000 | 0.412          |
| فرسودگی تحصیلی    | 411.517 | 651.000 | 0.367          |

با توجه به اینکه میزان مطلوب این شاخص بیشتر از ۰/۳۲ است، می‌توان گفت که میزان شاخص Q2 در عوامل شناسایی شده در وضعیت مطلوبی قرار دارد. جدول (۵) نتایج مربوط به شاخص برازش کلی مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۵- شاخص GOF

Table 5- GOF index

| متغیر<br>Variable | مقادیر اشتراکی<br>Shared values | R <sup>2</sup> | $GOF = \sqrt{R^2 \times \text{مقادیر اشتراکی}}$ |
|-------------------|---------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|
| خوش بینی تحصیلی   | 0.49                            | 0.60           | 0.542                                           |
| فرسودگی تحصیلی    | 0.50                            | 0.78           | 0.624                                           |

افزایش چشمگیر داشته است (چاپل و ریچاردسون، ۲۰۰۹). بدون شک، توجه به ارتقای خوش بینی تحصیلی و کاهش میزان فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان می‌تواند زمینه جدی برای ارتقا در مسیر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان به خصوص دانش آموزان ورزشکار را فراهم کند.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که خستگی هیجانی سبب افزایش میزان فرسودگی تحصیلی و همچنین کاهش میزان خوش بینی تحصیلی دانش آموزان ورزشکار می‌شود؛ به عبارتی توجه به میزان خستگی هیجانی می‌تواند زمینه بهبود شرایط در حوزه فرسودگی تحصیلی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان ورزشکار را فراهم کند. در تحقیقات مختلف به این مسئله اشاره شده است؛ به طوری که انصاری و همکاران اشاره کردند، خستگی هیجانی به واسطه تحت تأثیر قراردادن شرایط فردی و محیطی می‌تواند بر مسائل تحصیلی دانش آموزان تأثیر بگذارد. لی و همکاران نیز مشخص کردند که توجه به سطح خستگی هیجانی و کاهش آن باعث بهبود عملکرد تحصیلی افراد و ارتقای

با توجه به اینکه میزان مطلوب شاخص GOF بیشتر از ۰/۳۶ است، می‌توان گفت که میزان این شاخص در متغیر خوش بینی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در وضعیت مطلوبی قرار دارد. با توجه به نتایج مربوط به شاخص برازش مدل، مشخص شد که مدل پژوهش در تمامی شاخص‌ها از برازش مناسبی برخوردار است.

## بحث و نتیجه گیری

توجه به عوامل تحصیلی دانش آموزان همواره به عنوان یک مسئله مهم مدنظر بوده است. امروزه از جمله عواملی که بر عملکرد تحصیلی اثرگذار بوده و مشکلاتی را برای اقشار مختلف افراد در محیط‌های آموزشی به خود اختصاص داده است، فرسودگی تحصیلی است. از طرفی برخی مسائل از جمله خوش بینی می‌تواند زمینه جدی برای بهبود عملکرد تحصیلی افراد را فراهم کند. پژوهش‌های زمینه‌یابی اخیر نیز نشان می‌دهند که در مدارس فشارهای روانی مربوط به مدرسه و مشکلات سلامتی مربوط به فشارهای روانی تحصیلی

توان گفت که نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات الکاسی (۲۰۱۱) و نومن و حسن (۲۰۱۷) همسوست. در تفسیر این موضوع، گفتنی است که اضطراب پیشرفت تحصیلی باعث بروز مشکلات ذهنی در میان دانش‌آموزان ورزشکار می‌شود که مشکلات ذهنی ضمن کاهش دادن انگیزه‌های تحصیلی باعث شود تا فرسودگی تحصیلی افزایش و میزان خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار کاهش یابد. به نظر می‌رسد، کارکردهای منفی اضطراب پیشرفت تحصیلی در حوزه‌های فردی باعث بروز بحران‌های تحصیلی می‌شود که این موضوع باعث تأثیر گذاشتن بر فرسودگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی می‌شود. با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود، ضمن برگزاری دوره‌های آموزشی برای دانش‌آموزان ورزشکار، در راستای ارتقای سطوح مهارتی آنان در ابعاد ذهنی سعی شود تا زمینه برای کاهش میزان فرسودگی تحصیلی و افزایش خوش‌بینی تحصیلی آنان فراهم شود. همچنین پیشنهاد می‌شود، با شناسایی دانش‌آموزان ورزشکار و ایجاد حمایت‌های معنوی، زمینه کاهش میزان فرسودگی تحصیلی و افزایش خوش‌بینی تحصیلی آن‌ها فراهم شود. برای انجام پژوهش در این حوزه پیشنهاد می‌شود مطالعاتی به بررسی و مقایسه وضعیت فرسودگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار بپردازند. پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی درباره بررسی و مقایسه وضعیت فرسودگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار بر حسب رشته‌های ورزشی انجام شود.

### تشکر و قدردانی

در پایان لازم است از تمامی افراد برای مشارکت در انجام این پژوهش سپاسگزاری می‌شود.

انگیزش تحصیلی آنان می‌شود (لی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در تفسیر این موضوع، گفتنی است که خستگی هیجانی نقش مهمی در رفتارها و نگرش‌های افراد دارد و می‌تواند زمینه جدی برای تحت‌تأثیر قراردادن شرایط تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم کند. به نظر می‌رسد، خستگی هیجانی ناشی از محیط‌های ورزشی دانش‌آموزان باعث می‌شود تا این خستگی در محیط‌های تحصیلی نیز خود را نمایان کند؛ به عبارتی خستگی هیجانی ایجاد شده ضمن تحت‌تأثیر قراردادن رفتارهای افراد باعث می‌شود تا آنان خوش‌بینی کمتری درخصوص مسائل تحصیلی داشته باشند و از طرفی میزان فرسودگی تحصیلی آنان افزایش یابد. خستگی هیجانی به وضعیتی از فروپاشی جسمی و روانی افراد اشاره دارد که به علت درگیر شدن بیش از حد با تعارض‌ها، مسئولیت‌ها، یا محرک‌های احساسی-عاطفی بر افراد تأثیر می‌گذارد. خستگی هیجانی ناشی از خستگی ناشی از کار و شغل افراد نیست؛ بلکه شرایط محیطی موجود در پیرامون افراد است که سبب آسیب به شرایط روانی افراد می‌شود. به نظر می‌رسد، محیط ورزشی به واسطه شکل‌گیری خستگی هیجانی سبب می‌شود تا این خستگی موجب افزایش میزان فرسودگی تحصیلی و همچنین کاهش میزان خوش-بینی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار شود.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که اضطراب پیشرفت تحصیلی سبب افزایش میزان فرسودگی تحصیلی و کاهش میزان خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار می‌شود؛ به عبارتی توجه به میزان اضطراب پیشرفت تحصیلی می‌تواند زمینه بهبود شرایط در حوزه فرسودگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار را فراهم کند. در تحقیقات مختلفی به این مسئله اشاره شده است؛ به‌طوری‌که الکاسی (۲۰۱۱) مشخص کرد که اضطراب پیشرفت تحصیلی یکی از مسائل مهم و کلیدی در حوزه تحصیلی است که می‌تواند باعث بروز بحران‌های تحصیلی در میان دانش‌آموزان شود. نومن و حسن (۲۰۱۷) نیز دریافتند که اضطراب پیشرفت تحصیلی نقش مهمی در حوزه‌های عملکردی دانش‌آموزان دارد؛ بنابراین می-

### References

1. Al-Qaisy, L. M. (2011). The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(5), 96-100.
2. Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 255-263. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00191-9](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00191-9)

1.Lee

3. Chapple, S., & Richardson, D. (2009). *Doing better for children*. OECD.
4. Chen, K. Y., Chang, C. W., & Wang, C-H. (2019). Frontline employees' passion and emotional exhaustion: The mediating role of emotional labor strategies. *International Journal of Hospitality Management*, 76, 163-172.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.05.006>
5. Cheng, J., Zhao, Y. Y., Wang, J., & Sun, Y. H. (2020). Academic burnout and depression of Chinese medical students in the pre-clinical years: The buffering hypothesis of resilience and social support. *Psychology, Health & Medicine*, 25(9), 1094-1105.  
<https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1709651>
6. Ferreira, A. I., da Costa Ferreira, P., Cooper, C. L., & Oliveira, D. (2019). How daily negative affect and emotional exhaustion correlates with work engagement and presenteeism-constrained productivity. *International Journal of Stress Management*, 26(3), 261. <https://doi.org/10.1037/str0000114>
7. Ghasemzadeh, A., Maleki, S., & Moradi Ezzati, N. (2021). The study of Causal effect of Enabling school structure and Teacher's Collective responsibility on their academic optimism the share of Affective commitment variable. *Teaching and Learning Research*, 17(1), 49-60. (In Persian).
8. Hoy, W. K., Tarter, C. J., & Hoy, A. W. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American Educational Research Journal*, 43(3), 425-246.  
<https://doi.org/10.3102/00028312043003425>
9. Hunter, K. H., & Devine, K. (2016). Doctoral students' emotional exhaustion and intentions to leave academia. *International Journal of Doctoral Studies*, 11(2), 35-61.  
<https://doi.org/10.28945/3396>
10. Khaledi, B., Akbari, M., Jadidi, H., & Karimi, K. (2020). Relationship between educational vitality based on academic meaning and emotional fatigue with mediating role of students' emotional self-efficacy. *Educational Development of Judishapur*, 11(3), 271-283.
11. Kulophas, D., & Hallinger, P. (2020). Leadership that matters: Creating cultures of academic optimism that support teacher learning in Thailand. *Journal of Educational Administration*, 58, 608-627.  
<https://doi.org/10.1108/jea-12-2019-0222>
12. Lee, M., Lee, K. J., Lee, S. M., & Cho, S. (2020). From emotional exhaustion to cynicism in academic burnout among Korean high school students: Focusing on the mediation effects of hatred of academic work. *Stress and Health*, 36(3), 376-383.  
<https://doi.org/10.1002/smi.2936>
13. Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120-126.  
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
14. Li, L., Ruan, H., & Yuan, W. J. (2015). The relationship between social support and burnout among ICU nurses in Shanghai: A cross-sectional study. *Chinese Nursing Research*, 2(2-3), 45-50.  
<https://doi.org/10.1016/j.cnre.2015.04.003>
15. Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). *Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students*. Cham: Springer. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
16. Noh, H., Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning Individual Differences*, 28, 82-99.  
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.09.014>
17. Numan, A., & Hasan, S. S. (2017). Effect of study habits on test anxiety and academic achievement of undergraduate students.

- Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 11(1), 1-20.
18. Sabri, A., Abedanzadeh, R., Ramezanzadeh, H., & Saemi, E. (2021). Validation of the Persian version of the multidimensional scale of enjoyment of physical activity in first grade high school students in khouzesan province. *Sport Psychology*, 1(1), 131-144. (In Persian).
  19. Shakir, M. (2014). Academic anxiety as a correlate of academic achievement. *Journal of Education and Practice*, 5(10), 29-36.
  20. Wu, J. H., & Lin, C. Y. (2018). A multilevel analysis of teacher and school academic optimism in Taiwan elementary schools. *Asia Pacific Education Review*, 19(1), 53-62. <https://doi.org/10.1007/s12564-017-9514-5>
  21. Zehtab Najafi, A., Vaez Mousavi, S. M. K., Mousavi, S. A., & Salemi, S. (2012) The effectiveness of a yoga exercise on reducing the depression of abused women of Kermanshah. *Sport Psychology*, 4(1), 22-35. In Persian

