

## بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی سالم و تنش‌زدایی پیش‌رونده بر نشانه‌های سردرد و نشاط تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به سردرد تنشی

مزگان آگاه هریس<sup>۱</sup>

عزت‌الله کرد میرزا نیکوزاده<sup>۲</sup>

مهدیه رحمانیان<sup>۳</sup>

پریا فراهانی<sup>۴</sup>

### چکیده

انگیزه اصلی این مطالعه، اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم همراه تنش‌زدایی پیش‌رونده بر افزایش نشاط تحصیلی و کاهش نشانه‌های سردرد نوجوانان دانش‌آموز مبتلا به سردرد تنشی است. این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری این تحقیق را دانش‌آموزان پسر پایه‌های متوسطه مبتلا به سردردهای تنشی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. تعداد نمونه ۳۰ نفر که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسش‌نامه نشاط تحصیلی، پرسش‌نامه نشانه‌های سردرد متناسب با نیاز آماری از نرم‌افزار آماری SPSS.V24 و تحلیل کواریانس در قالب دو بخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردیده است. نتایج پژوهش نشان داد که به‌طور کلی آموزش سبک زندگی سالم همراه آموزش تنش‌زدایی پیش‌رونده، باعث تغییر نشاط تحصیلی و نشانه‌های سردرد نوجوانان دانش‌آموز مبتلا به سردرد تنشی می‌شود. **واژگان کلیدی:** سبک زندگی سالم، تنش‌زدایی پیش‌رونده، نشاط تحصیلی، نشانه‌های سردرد، نوجوانان.

10.22034/jl.2025.499656.1737

شناسه دیجیتال (DOI):

۱. دانشیار روان‌شناسی سلامت، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. «نویسنده مسئول»

m\_agah@pnu.ac.ir

۲. دانشیار روان‌شناسی سلامت، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

kordmirza@pnu.ac.ir

۳. دانشیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

mahdiehrhmn@yahoo.com

۴. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، ایران، تهران.

parifarahani1989@gmail.com

## مقدمه

سردرد، یکی از دلایل اصلی ناتوانی در جوامع امروزی است که هر ساله هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی قابل توجهی را به همراه دارد. طبق پژوهش‌های اخیر (فان و همکاران، ۲۰۲۲)، میزان ناتوانی ناشی از سردرد تنشی در سطح جهانی، از میگرن بیشتر گزارش شده است (حق دوست و همکاران، ۱۴۰۰). این موضوع، توجه محققان و متخصصان را به بررسی تأثیر تنش‌های روزمره بر سلامت فردی، به‌ویژه در نوجوانان و جوانان، جلب کرده است (کرمانی و همکاران، ۲۰۲۲؛ شهبازی و همکاران، ۱۳۹۹). مطالعات علمی نشان داده‌اند که استرس‌های روزمره تأثیرات مخربی بر سلامت روانی و جسمانی افراد دارد (ناسی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰). سردرد مزمن، یکی از شایع‌ترین اختلالات جهانی است (سیگل و همکاران، ۲۰۲۲)، اما مطالعات محدودی به بررسی مداخلات مؤثر در مدیریت آن پرداخته‌اند. شیوع سردرد تنشی در طول عمر بیش از ۸۰ درصد گزارش شده و به‌ویژه نوع مکرر آن، رو به افزایش است (الهوتمه و همکاران، ۲۰۲۲).

سردرد تنشی، یکی از شایع‌ترین انواع سردرد در نوجوانان است که تأثیرات قابل توجهی بر سلامت جسمی، روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها دارد. نوجوانی مرحله‌ای حساس در رشد فرد است و عوامل متعدد از جمله استرس‌های تحصیلی، روابط اجتماعی، سبک زندگی و فشارهای محیطی می‌توانند باعث تشدید سردرد شوند. برخلاف بزرگسالان که ممکن است سردرد را به عوامل دیگری مانند مسئولیت‌های شغلی یا خانوادگی نسبت دهند، در نوجوانان این سردردها غالباً با تغییرات روان‌شناختی و فشارهای آموزشی ارتباط دارند (آصفی راد و همکاران، ۲۰۲۴). تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که بین سطح استرس و شدت سردردهای تنشی در نوجوانان، رابطه مستقیمی وجود دارد (بوستونو و همکاران، ۲۰۲۳).

نوجوانان در دوران تحصیل با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند که می‌تواند منجر به افزایش سطح تنش و بروز سردردهای مزمن شود. فشارهای مربوط به امتحانات، انتظارات والدین، رقابت‌های آموزشی و تعاملات اجتماعی در مدرسه از جمله عوامل مؤثر بر افزایش سطح استرس در نوجوانان هستند (ناسی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات نشان داده‌اند که سطح بالای تنش در دانش‌آموزان، منجر به تغییرات فیزیولوژیکی در سیستم عصبی مرکزی شده که خود عامل مهمی در بروز سردردهای تنشی محسوب می‌شود.

سردرد تنشی در چهار طبقه اپیزودیک نامکرر، اپیزودیک مکرر، مزمن و محتمل طبقه‌بندی می‌شود. درحالی‌که نوع نامکرر آن نیازمند درمان پزشکی نیست، نوع مزمن آن می‌تواند منجر

به ناتوانی قابل توجهی شود و بر سلامت روانی، احساس امید و نشاط تحصیلی نوجوانان تأثیر بگذارد (شیمشک و همکاران، ۲۰۲۳). برخی مطالعات نشان داده‌اند که عوامل روانی و اجتماعی در کاهش یا افزایش نشاط تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی دارند (مورتی و همکاران، ۲۰۲۴). نشاط تحصیلی یکی از عوامل مؤثر در رشد شناختی، اجتماعی و پیشرفت تحصیلی است، به گونه‌ای که دانش‌آموزان با سطح بالاتر نشاط، رضایت تحصیلی بیشتری داشته و عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند (محتشم و همکاران، ۲۰۲۳؛ صالحی تبار و همکاران، ۲۰۲۴).

شیوه زندگی یک فرد می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمی و روانی او داشته باشد (باقری کراچی و همکاران، ۲۰۲۱). در میان نوجوانان، عواملی مانند میزان خواب، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد محرک، نقش مهمی در کنترل سردردهای تنشی دارند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که سبک زندگی ناسالم، مانند مصرف کم آب، بی‌خوابی، تغذیه نامناسب و کمبود فعالیت بدنی، می‌تواند شدت و تعداد حملات سردرد تنشی را افزایش دهد (بنابندی و همکاران، ۱۳۹۸).

مطالعات پیشین عمدتاً بر روش‌های درمانی دارویی تمرکز داشته‌اند، در حالی که پژوهش حاضر با تلفیق آموزش سبک زندگی سالم و تکنیک تنش‌زدایی پیش‌رونده، تأثیر این مداخلات بر کاهش نشانه‌های سردرد و بهبود نشاط تحصیلی دانش‌آموزان را بررسی می‌کند. نتایج این تحقیق می‌تواند راهکارهای عملی برای ارتقای سلامت روانی و جسمی نوجوانان ارائه دهد و در برنامه‌های آموزشی مدارس لحاظ شود.

### پرسش‌های اصلی و فرعی پژوهش

پرسش اصلی: آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی پیش‌رونده، چه تأثیری بر نشانه‌های سردرد تنشی و نشاط تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به سردرد تنشی دارد؟

#### پرسش‌های فرعی:

آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی پیش‌رونده چه تأثیری بر سردرد تنشی دانش‌آموزان دارد؟

آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی پیش‌رونده چه تأثیری بر نشاط تحصیلی دانش‌آموزان دارد؟

## فرضیات پژوهش

### فرضیه اصلی:

آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش زدایی پیش رونده موجب کاهش نشانه های سردرد تنشی و افزایش نشاط تحصیلی در دانش آموزان مبتلا به سردرد تنشی می شود.

### فرضیه های فرعی:

آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش زدایی پیش رونده موجب کاهش نشانه های سردرد تنشی در دانش آموزان مبتلا به سردرد تنشی می شود.

آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش زدایی پیش رونده موجب افزایش نشاط تحصیلی در دانش آموزان مبتلا به سردرد تنشی می شود.

### ۱) پیشینه پژوهش

جهت بررسی پیشینه پژوهش، مطالعات مرتبط با کلیدواژه های «سردرد تنشی»، «نشاط تحصیلی»، «سبک زندگی سالم» و «تنش زدایی پیش رونده» در پایگاه های اطلاعاتی معتبر شامل ScienceDirect، PubMed، Google Scholar، ایرانداک، پرتال جامع علوم انسانی، سیویلیکا، کتابخانه ملی ایران و علم نت جستجو شدند.

مطالعه بوستونو و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که استرس های تحصیلی، از جمله فشارهای ناشی از امتحانات و رقابت های آموزشی، تأثیر مستقیمی بر بروز و شدت سردردهای تنشی در نوجوانان دارند. یافته های این مطالعه تأکید کرد که کاهش تنش و مدیریت استرس می تواند شدت این نوع سردردها را کاهش دهد.

پژوهش ناسی زاده و همکاران (۱۴۰۰) به بررسی سبک زندگی نوجوانان و ارتباط آن با سردردهای مزمن پرداخت. نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که خواب ناکافی، تغذیه ناسالم و بی تحرکی، عوامل مؤثری در افزایش بروز سردردهای روزانه هستند؛ در مقابل، رعایت اصول سبک زندگی سالم با کاهش این نشانه ها همراه بوده است.

قادری و همکاران (۱۴۰۰) نیز در مطالعه ای تجربی، اثربخشی تنش زدایی پیش رونده را بر سلامت روانی مورد بررسی قرار دادند. نتایج آن ها نشان داد که این تکنیک، از طریق کاهش تنش عضلانی و آرام سازی ذهنی، می تواند به کاهش علائم اضطراب، استرس و سردردهای تنشی منجر شود.

صادق‌زاده مفرد و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی بر تأثیر سبک زندگی سالم بر تمرکز، انرژی ذهنی و انگیزش تحصیلی نوجوانان تأکید کردند. آنان دریافتند که عادت‌های روزمره مناسب مانند مصرف آب کافی، تغذیه غنی، خواب با کیفیت و پرهیز از مصرف مواد محرک، نقش مؤثری در افزایش نشاط تحصیلی دارند.

مرور این مطالعات نشان می‌دهد که هر یک به‌طور جداگانه به تأثیر سبک زندگی سالم یا تکنیک‌های آرام‌سازی بر جنبه‌هایی از سلامت روان و جسم پرداخته‌اند. با این حال، بررسی ترکیبی تأثیر آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی پیش‌رونده بر نشانه‌های سردرد و نشاط تحصیلی در دانش‌آموزان مبتلا به سردرد تنشی، تاکنون کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی هم‌زمان این دو رویکرد آموزشی بر کاهش نشانه‌های سردرد و ارتقای نشاط تحصیلی طراحی و اجرا شده است.

## ۲) روش تحقیق

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش همه دانش‌آموزان پسر نوجوان مبتلا به سردردهای تنشی خاص مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. در این پژوهش ۳۰ دانش‌آموز در مدت ۳ ماه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ نفر) شامل گروه‌های آموزش سبک زندگی سالم همراه تنش‌زدایی پیش‌رونده و کنترل جایگزین شدند. روند اجرای پژوهش به این صورت است که پس از هماهنگی با مراکز مشاوره شهر تهران از میان دانش‌آموزان تعداد ۳۰ نفر مبتلا به سردرد تنشی انتخاب خواهند شد. پس از هماهنگی با اولیای این دانش‌آموزان و دریافت رضایت‌نامه کتبی از آنان به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش سبک زندگی سالم با تنش‌زدایی پیش‌رونده دریافت خواهند کرد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار خواهند گرفت. نحوه تشخیص سردرد تنشی با استفاده از پرسش‌نامه سجادی نژاد و همکاران (۱۳۸۶) خواهد بود. نمونه آماری ۳۰ نفر پس از تکمیل این پرسش‌نامه و دارا بودن این اختلال، انتخاب می‌شوند.

## ۳) نشانه‌های سردرد تنشی

پرسش‌نامه سجادی نژاد و همکاران (۱۳۸۶) شامل ۲۵ سؤال برای تشخیص سردرد تنشی است. ضریب اعتبار دو نیمه این پرسش‌نامه ۰/۷۷، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه

۰/۸۶، در خرده مقیاس عاطفی ۰/۶۸ و در خرده مقیاس کارکردی ۰/۸۳ به دست آمده‌اند. این نتایج با ضرایب اعتبار فرم اصلی این ابزار یعنی ضریب اعتبار باز آزمایی ۰/۸۳ در کل آزمون، ۰/۷۶ در خرده مقیاس کارکردی و ۰/۸۲ در خرده مقیاس عاطفی، بسیار نزدیک است و نشانگر رضایت بخش بودن اعتبار این پرسش نامه در جامعه مورد نظر است.

#### ۴) نشاط تحصیلی

احساس سرزندگی، تجربه‌ای روان‌شناختی است که به انرژی درونی و حس شور زندگی اشاره دارد و بازتاب سلامت روانی و جسمی است. روایی پرسش نامه یانگ و کائو در سال با استفاده از روایی صوری و محتوایی و نظرات متخصصان تأیید شد. پایایی آن نیز با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۶) بررسی شد که نشان دهنده قابلیت اعتماد ابزار است. سؤالات تخصصی، بر اساس پژوهش‌های داخلی و خارجی، در قالب طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای تنظیم شده است.

#### ۵) جلسات سبک زندگی سالم همراه تنش‌زدایی پیش‌رونده

گروه آزمایش به مدت ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی قرار گرفتند که به صورت تیتروار در ادامه آورده شده است.

جدول ۱. جلسات سبک زندگی سالم همراه تنش‌زدایی پیش‌رونده

| جلسات | محتوا   |
|-------|---|
| اول   | آشنایی با مفهوم آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی و ابعاد مهم آن، ایجاد ارتباط و معرفی کلیه اعضای گروه، بیان اهداف جلسه، تکمیل فرم شرکت در جلسات، تعریف سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی و معرفی ابعاد مهم آن، بررسی وضعیت سبک زندگی اعضای گروه و ارائه تکلیف دریافت و بازخورد |
| دوم   | آشنایی با سلامت جسمانی و عوامل مؤثر بر آن   |
| سوم   | آشنایی با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان   |
| چهارم | آشنایی با سلامت اجتماعی و مهارت‌های جلوگیری از تنش‌زدایی پیش‌رونده  |
| پنجم  | آشنایی با سلامت هیجانی و روش‌های مقابله با فشارهای روانی  |

| جلسات | محتوا   |
|-------|---|
| ششم   | آشنایی با سلامت معنوی و ارزش‌های اعتقادی  |
| هفتم  | گزارش نهایی، تلخیص جلسه قبل، مرور تکالیف خانگی، بازخورد و اینکه تا چه حد سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی را به‌کار برده‌اند و چه تأثیراتی روی زندگی جسمی و روانی آن‌ها داشته، توصیه به‌کارگیری سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی اجرای پس از آزمون‌ها با مقیاس‌های مذکور برای تعیین اثر مداخله آموزشی |

### ۶ یافته‌ها

در پژوهش حاضر میانگین و انحراف معیار متغیرهای نشاط تحصیلی و نشانه‌های سردرد در جدول ۲ نوشته شده است.

جدول ۲: شاخص‌های آماری نشاط تحصیلی و نشانه‌های سردرد در دو مرحله در دو گروه کنترل و آزمایش

| پس‌آزمون |        | پیش‌آزمون |        | شاخص‌ها      | متغیرها   |
|----------|--------|-----------|--------|--------------|-----------|
| کنترل    | آزمایش | کنترل     | آزمایش |              |           |
| ۸۲/۴۰    | ۸۳/۶۰  | ۸۸/۳۸     | ۴۹/۳۹  | میانگین      | نشاط      |
| ۳۳/۹     | ۹۳/۴   | ۱۰/۸      | ۵۴/۸   | انحراف معیار | تحصیلی    |
| ۴۱/۲۵    | ۸۸/۳۲  | ۲۳/۲۱     | ۸۲/۱۹  | میانگین      | نشانه‌های |
| ۴۰/۵     | ۸۱/۶   | ۸۱/۴      | ۲۹/۳   | انحراف معیار | سردرد     |

جدول ۳. نتیجه آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل واریانس چند متغیره

| آزمون         | ارزش  | F       | درجه آزادی اثر | درجه آزادی خطا | سطح معناداری | مجذور اتا |
|---------------|-------|---------|----------------|----------------|--------------|-----------|
| لامبدای ویلکز | ۰/۰۵۰ | ۱۴۶/۰۵۶ | ۳/۰۰۰          | ۲۳/۰۰۰         | ۰/۰۰۰        | ۰/۹۵۰     |

نتایج لامبدای ویلکز نشان داد که با کنترل اثرات نمرات پیش‌آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرها تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). همان‌طور که از

جدول مشخص است، فرضیه کلی ما تأیید شد؛ یعنی مداخله، به طور کلی روی متغیرهای وابسته، تأثیرگذار بود. در ادامه جهت بررسی متغیرهای وابسته نتایج تحلیل کوواریانس ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی نمرات نشاط تحصیلی و نشانه سردرد

| شاخص                           | مقدار F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری |
|--------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|
| پس آزمون نمرات نشاط تحصیلی     | ۰/۳۸    | ۱            | ۲۸           | ۰/۶۲         |
| پس آزمون نمرات نشانه های سردرد | ۰/۵۱    | ۱            | ۲۸           | ۰/۷۲         |

قبل از اجرای آزمون کوواریانس، پیش فرض های آن مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی همگونی خطای واریانس ها از آزمون لون استفاده شد. نتایج جدول ۴ نشان می دهد پیش فرض تساوی واریانس نشاط تحصیلی و نشانه های سردرد رد نمی شود؛ بنابراین می توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۵: نتیجه تحلیل کوواریانس نمرات نشاط تحصیلی و نشانه های سردرد در هر دو گروه آزمایش و کنترل

| منابع تغییر | مجموع مجذورت | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | میزان معنی داری | ضریب اتا | توان آماری |
|-------------|--------------|------------|-----------------|---------|-----------------|----------|------------|
| پیش آزمون   | ۱۵۱/۸۴       | ۱          | ۱۵۱/۸۴          | ۴۷۴/۳۲  | ۰/۰۰۱           | ۰/۶۸     | ۰/۹۹       |
| نشاط تحصیلی | ۱۳/۴۰۳       | ۱          | ۱۳/۴۰۳          | ۲۹/۶۶   | ۰/۰۰۱           | -        | -          |
| خطا         | ۱۱/۹۹۷       | ۳۷         | ۰/۳۷۴           | -       | -               | -        | -          |
| کل          | ۴۸۵۲۳        | ۴۰         | -               | -       | -               | -        | -          |

| منابع تغییر<br>مجذورت | مجموع<br>مجذورت | درجه<br>آزادی | میانگین<br>مجذورات | مقدار<br>f | میزان<br>معنی‌داری | ضریب<br>اتا | توان<br>آماري |
|-----------------------|-----------------|---------------|--------------------|------------|--------------------|-------------|---------------|
| پیش‌آزمون             | ۱۰۸/۱۰          | ۱             | ۱۰۸/۱۰             | ۳۹۸/۰۴     | ۰/۰۰۱              | ۰/۵۱        | ۰/۹۹          |
| تفاوت بین<br>گروه     | ۱۲/۶۰۹          | ۱             | ۱۲/۶۰۹             | ۲۸/۲۰۲     | ۰/۰۰۱              | -           | -             |
| خطا                   | ۱۱/۸۸۸          | ۳۷            | ۰/۴۴۸              | -          | -                  | -           | -             |
| کل                    | ۴۵۷۲۶           | ۴۰            | -                  | -          | -                  | -           | -             |

جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که بین میانگین‌های نمرات نشاط تحصیلی و نشانه‌های سردرد در دو گروه، تفاوت معنادار وجود دارد ( $p < 0/001$ ). بدین معنی که آموزش سبک زندگی سالم همراه تنش‌زدایی پیش‌برنده بر باعث نشاط تحصیلی و نشانه‌های سردرد نوجوانان دانش‌آموز مبتلا به سردرد تنشی تأثیر معنادار داشته است و سبب افزایش نشاط تحصیلی دانش‌آموزان و کاهش نشانه‌های سردرد شده است.

### نتیجه

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم همراه با تنش‌زدایی پیش‌رونده بر نشاط تحصیلی و نشانه‌های سردرد تنشی در نوجوانان بود. نتایج نشان داد که آموزش سبک زندگی سالم همراه با تمرینات تنش‌زدایی پیش‌رونده به‌طور معناداری نشانه‌های سردرد تنشی را کاهش داده است. این یافته‌ها تأیید می‌کند که مدیریت استرس و بهبود عادات زندگی می‌تواند شدت و فرکانس سردردهای تنشی را کاهش دهد. مطالعاتی مانند بوستونو و همکاران (۲۰۲۳) نشان داده‌اند که استرس روانی و فشارهای تحصیلی عامل مهمی در افزایش سردرد تنشی هستند و کنترل آن‌ها می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. همچنین، پژوهش قادری و همکاران (۱۴۰۰) تأکید دارد که تکنیک‌های تنش‌زدایی مانند آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده می‌توانند فشار عضلانی و استرس‌های روزانه را کاهش داده و در نتیجه شدت سردردها را کم کنند. آموزش سبک زندگی سالم با تمرکز بر اصلاح عادات روزمره مانند تغذیه مناسب، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم، می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد و عوامل محرک سردرد تنشی را کاهش دهد (کازانووا و همکاران، ۲۰۲۳؛ بونفرت و

همکاران، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، تکنیک های تنش زدایی پیش رونده، باعث کاهش تنش های عضلانی و پاسخ های استرسی سیستم عصبی می شوند که از عوامل اصلی بروز سردرد تنشی هستند (آندروود و همکاران، ۲۰۲۳). ترکیب این دو رویکرد باعث شده است که فشارهای فیزیکی و روانی کاهش یافته و نشانه های سردرد تنشی به طور معنی داری کاهش یابد؛ بنابراین، ترکیب آموزش سبک زندگی سالم و تنش زدایی پیش رونده، رویکردی جامع و اثربخش برای کنترل سردردهای تنشی در نوجوانان است.

پژوهش حاضر نشان داد که این مداخله آموزشی به طور معنی داری باعث افزایش نشاط تحصیلی دانش آموزان شد. این یافته با نتایج تحقیق صادق زاده مفرد و همکاران (۱۴۰۱) هم راستا است که بر رابطه مستقیم سبک زندگی سالم و افزایش انرژی ذهنی و انگیزه تحصیلی تأکید دارند. همچنین، ناسی زاده و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت جسمانی منظم می توانند کیفیت زندگی تحصیلی را بهبود بخشند و از طریق کاهش استرس و افزایش سلامت جسمی، به نشاط تحصیلی کمک کنند. نشاط تحصیلی به عنوان یک مؤلفه مهم سلامت روان و انگیزه تحصیلی تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله سطح استرس، کیفیت خواب، تغذیه و مهارت های مدیریت فشارهای روانی قرار دارد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ امامی و همکاران، ۲۰۲۱). آموزش سبک زندگی سالم با بهبود شرایط جسمانی و روانی نوجوانان، باعث افزایش انرژی، تمرکز و انگیزه می شود (القاسم و همکاران، ۲۰۲۴؛ ریدی و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، تنش زدایی پیش رونده با کاهش استرس و فشارهای روانی، فضای ذهنی آرام تری فراهم می کند که در نهایت منجر به ارتقای نشاط تحصیلی و عملکرد بهتر دانش آموزان می شود؛ بنابراین، آموزش سبک زندگی سالم در کنار تکنیک های تنش زدایی می تواند با بهبود سلامت روانی و جسمانی، نشاط و انگیزه تحصیلی را ارتقا دهد.

### بیان محدودیت های پژوهش

یکی از محدودیت های این پژوهش، محدود بودن نمونه مورد مطالعه به دانش آموزان یک منطقه خاص است که ممکن است یافته ها را برای سایر مناطق یا جمعیت های مختلف کمتر تعمیم پذیر کند. همچنین، این پژوهش مدتیست و یوگا را به عنوان بخشی از مداخلات خود بررسی نکرده است، بنابراین، نباید این روش ها را در نتیجه گیری دخیل دانست. به علاوه، مدت زمان مداخله نسبتاً کوتاه بود و نمی توان درباره اثرات بلندمدت این روش ها با قطعیت نظر داد. در پژوهش های آتی بهتر است مطالعات طولانی مدت با نمونه های گسترده تر انجام شود.

### پیشنهاد‌های کاربردی برای مدیران، سیاست‌گذاران و پژوهشگران آینده

برای مدیران مدارس: پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی با محوریت سبک زندگی سالم و مدیریت استرس در محیط‌های آموزشی گنجانده شود. اجرای این برنامه‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت تحصیلی و کاهش مشکلات روانی و جسمانی دانش‌آموزان کمک کند.

برای سیاست‌گذاران آموزشی: تدوین راهبردهایی برای آموزش سلامت روانی و جسمانی در مدارس ضروری است. سیاست‌گذاران می‌توانند دستورالعمل‌های مشخصی برای اجرای تمرینات مدیریت استرس و آموزش سبک زندگی سالم تدوین کنند.

برای پژوهشگران آینده: پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده بر بررسی طولانی‌مدت اثرات سبک زندگی سالم و تکنیک‌های مدیریت استرس بر سردردهای تنشی تمرکز کنند. همچنین، مطالعه بر روی گروه‌های مختلف سنی و فرهنگی می‌تواند به درک جامع‌تری از عوامل مؤثر بر سردرد در نوجوانان کمک کند.

### جمع‌بندی

پژوهش حاضر نشان داد که آموزش سبک زندگی سالم و تکنیک‌های تنش‌زدایی پیش‌رونده می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش نشانه‌های سردرد تنشی و افزایش نشاط تحصیلی نوجوانان داشته باشد. یافته‌های این مطالعه هم‌راستا با پژوهش‌های پیشین تأیید می‌کند که مدیریت استرس، تغذیه مناسب، خواب کافی و فعالیت بدنی نقش مهمی در سلامت جسمانی و روانی نوجوانان ایفا می‌کنند. در کنار اثرات مثبت این روش‌ها، برخی محدودیت‌ها نیز وجود داشت، از جمله محدود بودن نمونه مورد مطالعه و مدت زمان کوتاه مداخله که نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد. به همین دلیل، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های متنوع‌تر و در بازه‌های زمانی طولانی‌تر انجام شوند تا میزان تأثیرپذیری این روش‌ها بهتر ارزیابی شود. با توجه به نتایج این مطالعه، اجرای برنامه‌های آموزش سبک زندگی سالم و مدیریت استرس در مدارس می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی نوجوانان کمک کند. همچنین، سیاست‌گذاران آموزشی و مدیران مدارس می‌توانند از این یافته‌ها برای ایجاد محیط‌های آموزشی سالم‌تر و پویاتر بهره‌گیرند. این اقدامات می‌تواند تأثیرات پایدار بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان داشته باشد و باعث ارتقای کیفیت آموزش شود.

## منابع

۱. باقری کراچی، امین؛ صادقی، سهراب؛ و سال افزون، روح‌الله. (۱۴۰۰). بررسی عوامل مؤثر بر سبک زندگی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در زمینه سلامت. تحقیقات نظام سلامت، ۱۷(۴)، ۲۶۱-۲۶۸.
۲. حق دوست، محمدرضا؛ سراج خرمی، ناصر؛ و مکوندی، بهنام. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ، فاجعه‌پنداری درد، پذیرش درد و شدت درد بیماران مبتلا به سرطان پروستات. مجله علمی پزشکی جندی شاپور، ۲۰(۳)، ۲۱۶-۲۲۵.
۳. محتشم، سیده‌سوگند؛ پورآقارودبرده، کافی؛ و سیدموسی، سیدموسی. (۲۰۲۳). مقایسه خودنظم‌جویی تحصیلی، نشاط ذهنی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری. فصلنامه سلامت روان کودک، ۹(۴)، ۱۵-۳۰.
۴. سجادی نژاد، مرضیه سادات؛ محمدی، نورالله؛ تقوی، سیدمحمدرضا؛ و اشجع‌زاده، ناهید. (۱۳۸۸). تأثیر گروه‌درمانی شناختی-رفتاری بر افسردگی و احساس ناتوانی ناشی از سردرد در بیماران مبتلا به میگرن و سردرد تنشی.
۵. بناوندی، الهام؛ خضری‌مقدم، نوشیروان؛ و بنی‌اسدی، حسن. (۱۳۹۸). نقش انسجام خانواده و انعطاف‌پذیری خانواده در پیش‌بینی نشاط تحصیلی دانشجویان با میانجی‌گری معنای زندگی. پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت، ۵(۳)، ۵۳-۷۰.
۶. شهبازی، نسرین؛ و لطیفی، زهره. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خودشفابخشی (کدهای شفابخش) بر افسردگی، شدت درد ادراک‌شده و اضطراب مرتبط با درد در بیماران مبتلا به سردرد مزمن. روان‌شناسی سلامت، ۹(۳)، ۱۱۳-۱۳۲.
۷. صادق‌زاده مفرد، زهرا؛ درتاج، فاطمه؛ قائمی، فریده؛ و فرخی، نسترن. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ارتقای سبک زندگی سالم به شیوه شناختی-رفتاری بر خودکارآمدی و بهزیستی روان‌شناختی مبتلایان به سرطان. سلامت جامعه، ۱۶(۱)، ۵۳-۶۴.
۸. قادری، مهدی؛ ملکی، امیر؛ و حق جو، مجید. (۱۳۹۶). تعیین‌کننده‌های ساختی-سرمایه‌ای سبک زندگی سالم برای مقابله با بیماری‌های مزمن. مجله جامعه‌شناسی ایران، ۱۸(۳)، ۱۱۰-۱۴۲.
۹. کرمانی، شیلا؛ ابراهیمی، امرا؛ باقریان سرارودی، رضا؛ فیضی، آوات؛ و متقی، پیمان. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای فاجعه‌سازی درد، افسردگی و اضطراب در ارتباط بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با خودکارآمدی درد بیماران مبتلا به دردهای عضلانی-اسکلتی. مجله دانشکده پزشکی اصفهان، ۴۰(۶۹۰)، ۷۸۹-۷۹۹.
۱۰. ناسی‌زاده، هاجر؛ محب، نازنین؛ لیوارجانی، شبنم؛ باباپور خیرالدین، جواد؛ و موسوی، زهرا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی و طرحواره‌درمانی هیجانی بر شدت درد ادراک‌شده و محدودیت عملکرد درد در مبتلایان به سردردهای تنشی. بیهوشی و درد، ۱۲(۲)، ۱۰۴-۱۲۰.
11. Alhawtmeh, Hossam., Albataineh, Raya, & Abuhammad, Sawsan (2022). Differential effects of guided imagery and progressive muscle relaxation on physical and emotional symptoms in nursing students taking initial clinical training: A randomized clinical trial. *Heliyon*, 8(10).
12. Alqassim, Ahmad Y., Abdullah A. Alharbi, Mohammed A. Muaddi, Anwar M. Makeen, Waleed H. Shuayri, Abdelelah M. Safhi, Abdulrahman Y. Alfifa et al. "Associations of electronic device use and

- physical activity with headaches in Saudi medical students.” *Medicina* 60, no. 2 (2024): 299.17–31.
13. Asefi Rad, Arash, and Pia–Maria Wippert. “Insights into pain distraction and the impact of pain catastrophizing on pain perception during different types of distraction tasks.” *Frontiers in Pain Research* 5 (2024): 1266974.
  14. Bonfert, M., Sollmann, N., Renner, T., Börner, C., Urban, G., Schandelmaier, P., ... & Albers, L. (2021). Burden of disease and lifestyle habits in adolescents and young adults prone to frequent episodic migraine: a secondary comparative analysis. *Journal of Child Health Care*, 26(2), 215–227.
  15. Bostonov, O. Y., & Sh, T. M. (2023). TENSION HEADACHE IN CHILDREN, ADOLESCENTS AND ADULTS: THE ROLE OF NSAIDS. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 2(19), 8–13.
  16. Casanova, Amparo, Marina Vives-Mestres, Stephen Donoghue, Alec Mian, and Christian Wöber. “The role of avoiding known triggers, embracing protectors, and adhering to healthy lifestyle recommendations in migraine prophylaxis: Insights from a prospective cohort of 1125 people with episodic migraine.” *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 63, no. 1 (2023): 51–61.
  17. Emami Khotbesara, Z., Mahdian, H., & Bakhshipoor, A. (2021). Omparison of the Effectiveness of Academic Vitality Training and Psychological Capital on Academic Engagement in Female Students. *Sociology of Education*, 7(1), 399–412.
  18. Fan, Xueming, Guojing Fu, Liuding Wang, Wei Shen, and Yunling Zhang. “A bibliometric analysis and visualization of tension–type headache.” *Frontiers in Neurology* 13 (2022): 980096.
  19. Murthy, Ranjini, A. N. Vineetha, M. K. Nitesh, Balakrishna Ragavendrasamy, H. M. Prajwal, C. N. Shravya, S. Swathi, and Vinaya Kumar. “Combined effect of Acupuncture and Hot Foot Bath on tension type headache among young adults: A randomized control trial.” *Indian Journal of Integrative Medicine* 4, no. 1 (2024): 18–24.
  20. Reidy, B., Riddle, E., Powers, S., Slater, S., Kacperski, J., Kabbouche, M., ... & Hershey, A. (2023). Biopsychosocial treatment response among youth with continuous headache: a retrospective, clinic-based study. *Headache the Journal of Head and Face Pain*, 63(7), 942–952.
  21. Salehitabar, Rouhollah, Rahim Davari, and Hossein Ebrahimimoghadam. “Structural Equation Modeling of Academic Procrastination Based on Motivational Beliefs with the Mediating Role of Academic Vitality Among Students.” *Journal of Educational Psychology Studies* 20, no. 52 (2024).
  22. Siegel, Sonja. Towards a biopsychosocial explanation of headache in patients with tumors of the sellar region: the role of personality, stress coping and pain catastrophizing. Diss. Dissertation, Duisburg, Essen, Universität Duisburg–Essen, 2022, 2022.
  23. Şimşek, Şule, Nesrin Yağcı, and Aybike Şenel. «The Moderator Role of Pain Duration in Relation between Pain Catastrophizing and Pain Intensity.» *Journal of Basic and Clinical Health Sciences* 7, no. 2 (2023): 731–737.
  24. Underwood, Martin, Felix Achana, Dawn Carnes, Sandra Eldridge, David R. Ellard, Frances Griffiths, Kirstie Haywood et al. “Supportive self–management program for people with chronic headaches and migraine: a randomized controlled trial and economic evaluation.” *Neurology* 100, no. 13 (2023): e1339–e1352.

## پیوست

تمامی پرسش نامه ها در مقیاس ۵ بخشی لیکرت از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف» پاسخ داده شده اند.

### سبک زندگی سالم

۱. دانش آموزان، ورزش و فعالیت بدنی را به طور منظم در برنامه روزانه شان قرار می دهند.
۲. به میزان کافی آب برای تامین آب مورد نیاز خود استفاده می کنند.
۳. آن ها به وفور و در زمان های مناسبی استراحت و خواب کافی دارند.
۴. دانش آموزان از روش های مدیریت استرس مثل تمرین تنفسی یا مدیتیشن استفاده می کنند.
۵. دانش آموزان به میزان کافی از وقت خود را برای پیگیری علایق و سرگرمی های شخصیشان اختصاص می دهند.

### تنش زدایی پیش رونده

۱. آن ها به طور منظم تمرینات تنفسی یا روش های آرامش بخش را انجام می دهند.
۲. دانش آموزان فعالیت های خود را به طور منظم برای کاهش استرس و افزایش آرامش انجام می دهند.
۳. روش های مثبت اندیشی و تمرین تمرکز بر روی لحظه حال برای مدیریت استرس تأثیرگذار هستند.
۴. دوره های آموزشی یا مشاوره جهت بهبود تنش زدایی و مدیریت استرس خوب هستند.

### فاجعه سازی درد

۱. احساس درد باعث از دست دادن فعالیت های روزمره می شود.
۲. وجود درد، تأثیر منفی بر کیفیت خواب دارد.
۳. وجود درد، باعث احساس ناتوانی و ناامیدی دانش آموزان می شود.
۴. احساس درد به گونه ای است که فعالیت های اجتماعی و تفریحی را محدود می کند.

### نشاط تحصیلی

۱. وجود علاقه و انگیزه برای حضور در کلاس ها و فعالیت های تحصیلی تأثیرگذار است.
۲. آن ها به وفور از فرصت های موجود برای گسترش دانش و مهارت هایشان بهره می برند.
۳. احساس می کنید که برنامه درسی و آموزشی مدرسه به نیازها و علاقه های شما پاسخ می دهد.
۴. آیا به منابع اضافی خودآموزشی دسترسی دارید و از آن ها برای افزایش دانش خود استفاده می کنید.

### سر درد تنشی

۱. به خاطر سردردهایم احساس معلولیت می کنم.
۲. به خاطر سردردهایم، انجام فعالیت های روزمره ام محدود شده است.
۳. هیچ کس تأثیری که سردردها بر زندگی من می گذارند را درک نمی کند.
۴. به خاطر سردردهایم فعالیت های تفریحی (مثل ورزش، سرگرمی) را محدود کرده ام.

۵. سردردهایم مرا عصبی یا خشمگین می‌کند.
۶. گاهی اوقات احساس می‌کنم که به خاطر سردردهایم، کنترلم را از دست می‌دهم.
۷. همسر یا خانواده و دوستانم، هیچ اطلاعی ندارند که من به خاطر سردردهایم چقدر سختی می‌کشم.
۸. گاهی سردردهایم آنقدر شدید هستند که احساس می‌کنم دیوانه شده‌ام.
۹. سردردهایم بر دیدگاهم نسبت به جهان تأثیر گذاشته است.
۱۰. زمانی که احساس می‌کنم سردردم در حال شروع شدن است، از بیرون رفتن ترس دارم.
۱۱. به خاطر سردردهایم، احساس ناامیدی و بیچارگی می‌کنم.
۱۲. نگرانم که سردردهایم، پیامدهای منفی برای شغل و وظایف منزل ایجاد کند.
۱۳. سردردهایم روابطم را با اعضای خانواده و دوستانم تحت تأثیر قرار داده است.
۱۴. معتقدم سردردهایم مشکلاتی برای رسیدن به اهدافم در زندگی ایجاد کرده است.
۱۵. به خاطر سردردهایم نمی‌توانم روشن و دقیق فکر کنم.
۱۶. به خاطر سردردهایم دچار تنش (انقباض عضلانی) می‌شوم.
۱۷. به خاطر سردردهایم، شرکت در گروه‌ها و موقعیت‌های اجتماعی برایم لذت‌بخش نیست.
۱۸. به خاطر سردردهایم، زودرنج شده‌ام.
۱۹. به خاطر سردردهایم از مسافرت اجتناب می‌کنم.
۲۰. سردردهایم مرا ناکام ساخته است.
۲۱. به خاطر سردردهایم، خواندن یا مطالعه برایم مشکل شده است.
۲۲. برایم سخت است که توجهم را از سردردهایم منحرف کنم و روی چیزهای دیگری متمرکز شوم.

