



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی تاثیر موسیقی درمانی بر خواب سالمندان مقیم آسایشگاه کهریزک در سال 1392.

استاد راهنمای اول: دکتر زهرا راهنورد

استاد راهنمای دوم: دکتر احمدعلی اسدی نوقایی

استاد مشاور: دکتر امل ساکی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در

پرستاری بهداشت جامعه

نگارش: عاطفه فلاحتداری

بهمن 1393

## چکیده

عنوان: بررسی تاثیر موسیقی درمانی بر خواب سالمندان مقیم آسایشگاه کهریزک در سال 1392.

زمینه و هدف: خواب در سالمندان، از مسائل مهم و تاثیرگذار بر زندگی آنان است. از آنجایی که بالارفتن سن، مهمترین عامل بروز اختلالات خواب است، هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر موسیقی درمانی بر کیفیت و کمیت خواب سالمندان می‌باشد.

روش کار: این مطالعه یک نوع کارآزمایی بالینی می‌باشد که در آن از دو گروه مداخله و کنترل و دو متغیر وابسته، کیفیت و کمیت خواب استفاده شده است. جمعیت مورد مطالعه شامل سالمندان بالای 60 سال مقیم آسایشگاه کهریزک تهران می‌باشند. نمونه‌ها شامل 60 نفر از سالمندان می‌باشد که به روش تخصیص تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. برای افرادی که در گروه مداخله قرار داشتند، موسیقی انتخاب شده قبلی، توسط دستگاه پخش موسیقی (MP3 Player) و گوشی مخصوص (هدفون) به مدت 30 دقیقه، 3 شب در هفته، قبل از خواب و طی یک دوره 4 هفته‌ای پخش شد. در افراد گروه کنترل، در همین الگوی زمانی، هدفون روی گوش‌ها قرار گرفت و موسیقی پخش نشد. قبل از شروع مداخله، کیفیت خواب یک ماه گذشته سالمندان (توسط پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ) و نیز کمیت خواب (با استفاده از پرسشنامه کمیت خواب پژوهشگر ساخته) ارزیابی گردید. پس از طی یک ماه مداخله، مجدداً کیفیت و کمیت خواب با پرسشنامه‌های مذکور مورد سنجش قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی، تست تی مستقل، کای دو و تست دقیق فیشر، تی زوجی و تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار spss18 استفاده شد و  $P < 0/05$  ملاک معنی داری در نظر گرفته شد.

نتایج: در ابتدای مطالعه میانگین نمرات کیفیت و کمیت خواب سالمندان در میان مشارکت کنندگان دو گروه کنترل و مداخله اختلاف معناداری نداشت و با یکدیگر همگن بودند. در انتهای مطالعه میانگین نمرات کیفیت خواب در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل ( $p=0/001$ ) و همچنین نسبت به ابتدای مطالعه ( $p=0/001$ ) به طور معناداری بالاتر بود. کمیت خواب سالمندان پس از مداخله در هیچ یک از دو گروه کنترل و مداخله تغییر معناداری نداشت.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از مطالعه حاضر نشان می‌دهد که موسیقی درمانی موجب بهبود کیفیت خواب سالمندان می‌شود اما تغییری در کمیت خواب حاصل نمی‌نماید.

کلمات کلیدی: کیفیت خواب، کمیت خواب، موسیقی درمانی، سالمند.



Tehran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

**The effect of music therapy on sleep in elderly residents of  
Kahrizak nursing home in 1392.**

Under Supervision of:

Dr. Zahra Rahnavard

Dr. Ahmad ali Asadi noghabi

Dr. amal saki

A thesis submitted to the Graduate Studies Office

In partial fulfillment of the requirements for

The degree of Master of Science in

Community Health Nurse

Atefeh Falahatdari

Jun 2015

**Abstract:**

**Background:** one of the most important and highly influential issues related to the old way of living is their sleeping issues. Getting old is the most important factor in increasing of sleep disorders. The study aim is to investigate the effect of music therapy on the old quality and quantity of sleep.

**Methods:** the study is a clinical trial. 60 old individuals in Kahrizak nursing home were studied by the available sampling method, they were put in two groups-control and intermediary with the random attribution. In the intermediary group, the prior selected music was played by mp3 player and headset in 30 minutes, 3 nights in a week. The headsets were put on their ears for 4 weeks, but they didn't have any music.

Before interfering, their sleep state related to the last month was tested by Pittsburgh Sleep Quality questionnaire and about their sleep quantity it was tested by the researcher sleep quantity. After one month, again the quality and quantity of their sleep were evaluated by the mentioned questionnaires to analyze the data, it has been used the descriptive and inferential statistics, Independent t tests, chi-square test, Fisher's exact test, paired t-test and analysis of covariance were applied using 18spss software. ( $p \leq 0.05$ ) criterion was considered significant.

**findings:** in the interference group, the increase of significant in the old sleep quality ( $p=0.001$ ) was seen than the control group. About sleep quantity, it hasn't seen any significant difference between two groups after music therapy.

**Conclusion:** the study results offer some evidence based on the effectiveness of music therapy usage on the old sleep quality.

**Keywords:** The quantity and quality of sleep, music therapy, nursing.