

HRV og subjektiv opplevelse i musikkterapi i psykisk helse; en deltagende studie

(F/E) Presentasjon av forskning / Presentasjon basert på erfaringskompetanse

14.00-14.25, Spor 1: Auditorium 3

Foredragsholdere

Bettina Flater, Norges musikkhøgskole, bettinaflater@hotmail.com

Anne Malerbakken (medforsker)

Silje Rasmussen Sandnes (medforsker)

Andre bidragsyttere: Are Brean (veileder), Daniel Quintana (veileder)

Sammendrag

Hjertet slår ikke som en metronom. De små lengdevariasjonene i tidsintervallet mellom hjerteslagene er et fenomen kjent som hjerterytmevariabilitet (HRV). Høy HRV er i økende grad anerkjent som et tegn på fysisk og psykisk robusthet. Prosjektet har som mål å utforske mulige sammenhenger mellom HRV og subjektiv opplevelse i musikkterapi i psykisk helse feltet gjennom en utforskende, deltagende studie. Hva skjer i skjæringspunktet mellom biografi og biologi? Finnes det sammenhenger mellom våre subjektive opplevelser og HRV? Medforskerne Anne Malerbakken og Silje Rasmussen Sandnes bidrar i alle trinn i prosessen: forberedelser, datainnsamling, dataanalyse, artikkelkriving og formidling. Medforskerne lønnes med midler mottatt av Polyfon forskningsstøtte i 2023. Gjennom ti musikkterapitimer (fem med hver medforsker) måles hjerterytme på alle tre forskere. Subjektive opplevelser dokumenteres i et spørreskjema. I analysen vil vi se etter mulig korrelasjoner mellom biologiske data og subjektiv opplevelse i musikkterapitimene. Datainnsamling er nå ferdig i prosjektet, og dataanalyse pågår. Et tema som har gjennomsyret innholdet i musikkterapitimene er musikken som motgift til standardisering. Musikken følger oss gjennom hele livet, og vekker følelser, minner og historier. Den tilbyr et fristed hvor fokus på fordommer, utfordringer og diagnoser viker for fokus på ressurser og på hele mennesket. En interessant parallell er at tidligere forskning på HRV viser store variasjoner mellom individer, i hvordan hjertet reagerer på stimuli fra omverdenen. Det blir spennende å se om og i så fall hvordan de biologiske målingene kan knyttes til disse temaene, og til de subjektive opplevelsene i musikkterapien.

Referanser

Ekeland, T. J. (2011). Ny kunnskap—Ny praksis. Et nytt psykisk helsevern. Erfaringskompetanse.no.

<https://erfaringskompetanse.no/nettbutikken/ny-kunnskap-ny-praksis-et-nytt-psykiskhelsevern/>

Quintana, D., & Heathers, J. (2014). Considerations in the assessment of heart rate variability in biobehavioral research.

Frontiers in Psychology, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00805>

Shaffer, F., McCraty, R., & Zerr, C. L. (2014). A healthy heart is not a metronome: An integrative review of the heart's

anatomy and heart rate variability. *Frontiers in Psychology*, 5, 1040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01040>