

# **Erfassung der Herzratenvariabilität – ein Leitfaden für Psychologen**

Exposé zur Bachelorarbeit im Studiengang Psychologie

- de Vries, Sarah -

Ziel dieser Arbeit ist es, einen Leitfaden zur Erfassung der Herzratenvariabilität zu erstellen. Da dieser für Psychologen ausgelegt sein soll, wird der Fokus aus Gründen der Praktikabilität im Untersuchungsdesign auf Kurzzeitmessungen dieses Kennwertes gelegt. Zunächst wird anhand einer Literaturrecherche eine Evaluation der bisher gebräuchlichen Vorgehensweisen und Messmethoden vorgenommen.

Die aktuellen Standards zur Messung, zur physiologischen Interpretation und zur klinischen Anwendung der Herzratenvariabilität werden kritisch hinterfragt. Unter Berücksichtigung von Einflussfaktoren der Person und der Umwelt auf die Herzratenvariabilität, sowie von technischen und forschungsbedingten Neuerungen wird ein Leitfaden für Psychologen ausgearbeitet. In diesem werden mögliche Messmethoden diskutiert, eine umsichtige Erfassung durch die Vermittlung von Hintergrundwissen angeregt und Empfehlungen ausgesprochen. Es werden hierbei die Vorbereitung der Messung, ihre Durchführung sowie die anschließende Verarbeitung und Interpretation der Daten berücksichtigt.