

УДК 159.973.22

## **АСМР И ЕЁ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ**

**Черемных А. А.**, *Томский государственный университет, Томск.*

*Аннотация:* в статье представлено подробное описание эффекта АСМР.

*Приводится сравнение с уже известным в психологии феноменами.*

**Ключевые слова:** АСМР, расслабление, триггеры.

## **ASMR AND ITS PRACTICAL PSYCHOLOGICAL VALUE**

**Cheremnykh A. A.**, – *Tomsk State University, Tomsk.*

*Annotation:* the article provides a detailed description of the ASMR effect. A comparison is made with the phenomena already known in psychology.

**Keywords:** ASMR, relaxation, triggers.

Тема расслабления в современной психологии затронута достаточно широко. Расслабление – эмоциональное состояние живой системы с низким уровнем напряжения, при котором отсутствует возбуждение, вызванное тревогой, страхом, гневом. Способов вхождения в подобное состояние много.

Одним из наименее изученных в науке является эффект АСМР не смотря на то, что его популярность растет с каждым годом все сильнее [3]. Изучение этого явления даст людям возможность открыть для себя такой легкодоступный и безвредный способ снятия напряжения, а его подробное описание позволит сформировать научный интерес для рассмотрения уже на уровне мозговой деятельности.

*АСМР (автономная сенсорная меридиональная реакция)* - феномен восприятия, характеризующийся приятными непродолжительными ощущениями покалывания в затылке, распространяющимися в виде мурашек по коже шеи и спине к конечностям [5]. Эффект схож с ощущением «слабой эйфории», при этом помимо внутренних положительных переживаний присутствует отчетливая физиологическая реакция. Его сравнивают с синестезией.

Вызывается посредством просмотра видеороликов с помощью, так называемых, триггеров.

*Триггеры (в контексте темы)* – внешние стимулы разной природы, вызывающие эффект АСМР [1].

Их область очень широка, постоянно обновляется. Можно выделить несколько основных групп:

1. Звуковые:
  - 1) Шёпот, тихий голос;

- 2) Постукивания по дереву, ногтями, по различным поверхностям [4]
  - 3) Хруст бумаги, упаковок, других хрустящих предметов
  - 4) Причмокивания ртом, цоканье языком
  - 5) Резка, ломка мыла
  - 6) Дыхание, дуновения
2. Визуальные:
    - 1) Плавные, медленные или быстрые движения руками
    - 2) Массаж
    - 3) Уверенное и сосредоточенное выполнение человеком какой-либо работы (от переключивания полотенец до решения математики) [2]
    - 4) Яркие и насыщенные цвета (у слаймов (вязкие желеобразные субстанции), мыла, еды...)
    - 5) Свет от фонаря
  3. Тактильные:
    - 1) Поглаживания кисточками, руками по микрофону с пушистой ветрозащитой, кончиками пальцев по поверхности
    - 2) Легкие прикосновения руками
  4. Персонального внимания:
    - 1) Ролевые игры (от осмотра у врача до прихода к ясновидящему человеку)
    - 2) Процессы ухода (расчесывания, при болезни...)

В основном производители АСМР-контента стараются соединять различные элементы, воссоздавая умиротворенную и живую обстановку. Именно в таких условиях чаще всего происходит наиболее полная реакция.

Эффект АСМР чаще возникает у людей, легко воспринимающих состояние потока (состояние чрезвычайной продуктивности без усталости, ощущение увлечения деятельностью, видимость постепенного достижения результата). При создании соответствующего контента люди в нем часто очень методично и сосредоточенно выполняют различные задачи (например, складывание полотенец). Такое поведение близко к потоку, оно и создает триггерную основу [5].

АСМР очень схожа со слухово-тактильной синестезией. Подобно ей звуки ассоциируются с тактильными ощущениями, однако ключевое отличие заключается в отсутствии явно видимого физиологического ответа – «гусиной кожи». В эмоциональном фоне, если он положительный (для синестезии), все совпадает.

Интересно и то, что противоположность АСМР – мизофония, (непереносимость звуков) не имеет видимого ответного аналога (например, онемение кожи).

Подлинная природа рассматриваемого явления все еще полностью не известна.

Чаще всего люди прибегают к АСМР, когда хотят уснуть, расслабиться или поставить на фон во время выполнения какой-нибудь монотонной деятельности.

Но не все испытывают эффект АСМР. Для многих видеоролики подобного формата могут вызывать лишь приятные ощущения без мурашек. Есть и такие триггеры, которые у некоторых людей могут формировать отвращение или смущение (например, чавканья ртом).

Причинами этого могут выступать индивидуальные физиологические особенности или определенные бессознательные ассоциации, вызываемые каждым конкретным стимулом. Так, многих людей может раздражать чавканье из-за того, что в их семьях это считалось признаком отсутствия этикета и всячески порицалось.

Чтобы добиться максимального результата от прослушивания АСМР следует придерживаться определенных рекомендаций:

1. Найти «свой» триггер (вспомнить все визуально и аудиально приятные объекты, отыскать соответствующие записи)
2. Убедиться в отсутствии любых раздражителей
3. Расположиться в удобном месте
4. Максимально отвлечься от лишних мыслей, расслабиться
5. Надеть наушники и включить запись

Подводя итоги, хочется отметить, что подробное научное изучение АСМР может способствовать её формированию в качестве официального терапевтического средства, аналогичного медитации и внимательности. Достаточно успешно оно может применяться в домашних условиях, важно лишь выделить для себя наиболее привлекательные жанры для наибольшего результата. В этой статье мы постарались подробно и сжато ознакомить с таким относительно новым феноменом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александр Шестаков. Загадочный феномен АСМР: от мурашек до отвращения [Электронный ресурс]. URL: <https://ms.detector.media/sotsmerezhi/post/20574/2018-02-13-zagadochnyy-fenomen-asmr-ot-murashek-do-otvrashchenyya/>(Дата обращения 18.08.2021).
2. Ник Хайем. Брейнгазм - что происходит в нашем мозгу [Электронный ресурс]? URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-russian-43059385>(Дата обращения 18.08.2021).
3. Роман Кильдюшкин. Нашептанные секреты: просмотр ASMR-видео в пандемию вырос в 22 раза [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/1126605/roman-kildiushkin/nasheptannye-sekrety-prosmotr-asmr-video-v-pandemiiu-vyros-v-22-raza>(Дата обращения 18.08.2021).
4. Эллисон Муни (Allison Mooney), Джейсон Кляйн. АСМР: важный тренд на YouTube, о котором вы даже не слышали [Электронный ресурс]. URL: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/marketing-strategies/video/asmr-vazhnyi-trend-na-youtube-o-kotorom-vy-dazhe-ne-slyshali/>(Дата обращения 18.08.2021).
5. Emma L. Barratt, Nick J. Davis. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state [Электронный ресурс]. URL: <https://peerj.com/articles/851/>(Дата обращения 18.08.2021).