

## ЧТО ТАКОЕ ФОРМАТ ASMR И КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕКА

Сухарькова А.В.

г. Магнитогорск, МОУ «СОШ № 63», 5 «А» класс

Руководитель: Сухарькова В.В., г. Магнитогорск, мастер производственного обучения

На дворе XXI век, век информационный, век нанотехнологий, гаджетов, смартфонов, дронов, летательных аппаратов (квадрокоптеров), всевозможных роботов, наделённых интеллектом, о таком прорыве в технической науке не думали даже мои родители, что телефон можно будет носить в кармане, и что письмо «дойдет» до адресата в другой континент Земли за несколько секунд.

Очень быстро менялись форматы аудио- и видеозаписей. Однажды, я увидела дома какие-то странные **Предметы**, с коричневой пленкой, родители объяснили мне, что это кассеты от магнитофонного и DVD проигрывателя, на одно из них записывается аудиозвук, на другой видео. Мне стало интересно, что за форматы такие? Какие еще форматы существуют? Поиски я начала с аудио. Какое же было моё удивление, какое большое количество форматов аудио существует, тут и WAV, CD, MP3, AMR, FLAC, ASMR. А заинтересовалась я крайним, сравнительно недавно появившимся, о нём не слышали даже мои родители.

Вот и у меня возникло много вопросов. Что же такое ASMR? Может ли как-то качество и разновидность аудио звука влиять на человека? Попробую разобраться в этой информации, которую я искала на просторах интернета.

Продуктом исследовательской работы станет презентация, а завершением работы будет анкетирование моего класса и выводы.

Цель исследования. Узнать о новом формате ASMR. Изучить его происхождение, влияние на человека, если оно есть. Послушать, сравнить записи тех людей, которые записывают ASMR-видео.

**Предмет** исследования: звуковой формат ASMR.

Задачи:

1. Изучить историю появления звукового формата.
2. Узнать, влияет ли он как-то на человека.
3. Послушать, сравнить тех, кто записывает в таком формате.
4. Провести анкетирование среди одноклассников.
5. Сделать соответствующие выводы.
6. Подготовить презентацию.
7. План исследования:
8. Изучить, собрать, систематизировать информацию о **Предмете** исследования.

9. Прослушать, сравнить записи в формате ASMR.

10. Записать свои ощущения от прослушивания.

11. Провести анкетирование.

12. Сделать выводы и написать заключение.

13. Подготовить презентацию.

**Гипотеза.** Качественные аудио звуки, при прослушивании в наушниках, способны успокаивать, приводить в чувство расслабления и вызывать чувство «мурашек».

**История**

Для начала я открыла Википедию – свободную интернет энциклопедию и прочитала, как же расшифровывается аббревиатура ASMR.

ASMR – англ. *Autonomous sensory meridian response*, ASMR. По-русски: автономная сенсорная меридиональная реакция (АСМР) – это феномен восприятия, характеризующий приятные ощущения покалывания в затылке человека, распространяющегося по коже шеи и спине от головы к конечностям. Впервые о термине «ASMR» узнали в 2010 году по названию одной из групп социальной сети facebook, на основании форума, в котором люди описывали свои ощущения, некоторые сообщества с беседами так и назывались: «Безымянное чувство».

Вызывают приятные ощущения и «мурашки» звуковые, зрительные и тактильные стимулы (триггеры)[1].

Самые популярные стимулы (триггеры):

1. Звуковые:

- мягкая, спокойная, медленная, нежная речь, шепот
- мягкое шуршание бумагой, пластиком, целлофаном в руках
- постукивание, лёгкое царапанье ногтями по столу, микрофону
- причмокивания ртом, языком
- дыхание, дуновения в микрофон

2. Визуальные:

- плавные движения руками

3. Тактильные:

- процесс массажа
- процесс нанесения макияжа, укладка волос, расчесывание

Почти все авторы, записывающие в формате ASMR, объединяют несколько триггеров (стимулов) для достижения максималь-

ного расслабления, приятных ощущений, волнующих «мурашек». Некоторые авторы даже обыгрывают ситуацию (ролевые видео) в которой «зритель» погружается и переживает ситуацию (нанесение макияжа, укладка волос, посещение стоматолога).

Некоторые преподаватели неврологии из американского университета, в своих блогах по нейронаукам, отмечают недостаточное научное исследование «ASMR», предлагая использовать для изучения магнито-резонансные томографы. Другие научные работники отмечают, что такое расслабляющее и вызывающее «мурашки» явление существует, однако оно трудно поддается изучению, так как это предмет многих психологических исследований, а когда что-то касается неосознанного и невидимого, остаётся явление не изученное.

Многие интернет пользователи замечают, что с использованием интернет-технологий, появляются средства, которые противостоят влиянию того самого интернета, т.е. появление формата ASMR способно снижать частоту сердечных сокращений, а значит успокаивать.

Раньше, чтоб успокоиться, ели шоколад, медитировали, слушали звуки природы, на смену всему этому пришел формат ASMR. В корпорации Google даже сравнили, запросы: шоколад, конфеты, ASMR и за крайним было явное преимущество, которое с 2014 года превысил запросы: «конфеты» и «шоколад» [2].

### **Прослушивание и анализ ASMR видео (собственные ощущения)**

Вбив в строке для поиска главного видео хостинга google «ASMR», на экране появилось невероятное количество видео, как нашего российского, так и зарубежного. Блогеров, записывающих в таком формате, я выбирала визуально, кто симпатичнее, на мой взгляд. Прослушивание обязательно должно быть в наушниках, ведь только так можно достичь ощущения присутствия.

Первая, кого я послушала, была молодая девушка, афроамериканка. Видео она снимала в своей комнате, солнечным днем. Она шепотом поприветствовала, и начала своё «представление». Она плавно водила руками и ногтями по микрофону, создавалось ощущение, что кто-то шуршит в твоих волосах, водит руками по твоей голове. Глядя микрофон по разным частям, создавалось впечатление, что у тебя шуршит то за правым, то за левым ухом. Затем она достала набор губных помад, и начала манипуляции с ними. Девушка с хлопком открывала колпачок, наносила блеск на губы, потом с причмокиванием ровняла помаду, прика-

саясь одной губой к другой. Конечно, видео меня расслабило, но «мурашек» я не получила.

Далее я начала слушать другую молодую девушку. Для съёмок своих видео она оборудовала своё рабочее место ширмой – чёрной тканью, на задний фон поставила светильник с Led лампочками. Она так же говорила мягким, спокойным голосом, водила плавно руками перед экраном и по микрофону.

У девушки оказалось очень много предметов для звуковых стимулов – это была и щеточка для нанесения румян (ей девушка водила по микрофону), резиновые перчатки (одев их на руки, она сгибала и разгибала пальцы), всевозможные лизуны и слаймы (резиновые тянучки), водила руками по блокноту с пайетками (блестящие кружляшки), сжимала небольшой рулончик целлофановой защитной плёнки с пупырьками воздуха, сжимала в руках губки для мытья посуды, цепочка, бусы и еще много разных предметов, которые она перебирала в руках. При всём этом создавалось впечатление, что эта девушка шепчет и шуршит «сидя в моей голове». Больше всего мне понравились звуки от слаймов (лизунов), мне постоянно хотелось закрыть глаза, я представляла, как будто я их сама жму в руках, это очень хороший антистресс.

Затем я решила послушать и оценить ASMR актёра – мужчину. Своего лица он не показывал, а камера была направлена на стол. Мужчина на английском языке вырезал поделку из дерева, хоть и он говорил шепотом, но у него не получался нежный, мягкий голос, как у девушек, потому что мужской голос сам по себе низкий. Сначала, он острым ножом заточил карандаш, было слышно, как нож врезается в дерево, как нож разрезает деревянный корпус карандаша, было слышно, как нож шёркается о грифель, затем мужчина водил пальцами по стружкам, которые лежали на столе. Далее он приступил к самому вырезанию поделки из деревянного брусочка. Карандашом мужчина наносил разметки, затем ножом начинал убирать излишки дерева, чтоб получить желаемую фигуру. Всё это успокаивало, веки тяжелели, глаза закрывались, было непреодолимое желание уснуть.

В заключение хочу сказать, что видео ASMR – невероятным образом расслабляют, приводят в чувство спокойствия, ты погружаешься в атмосферу актёра, как будто сам участвуешь в «игре», будто ты посетил парикмахера или визажиста, который нанес тебе макияж на лицо. Все шорохи, всевозможное шуршание и шепот отдавался у меня где-то под «коркой» в затылочной

части головы, всё это вызывало приятные ощущения.

### Положительные и отрицательные стороны реакции

Во всём происходящем есть как положительные, так и отрицательные стороны. Сейчас я расскажу о плюсах и минусах автономной сенсорно меридиональной реакции.

После того, как я прослушала авторов, записывающих ASMR-видео, могу выделить плюсы и минусы, руководствуясь собственными впечатлениями.

Во-первых, любое видео ASMR приятно слушать, потому что ASMR-артист (человек, записывающий видео) разговаривает тихим, спокойным голосом, шепотом, не важно, голос мужской или женский, он приятен на слух.

Во-вторых, нет отвлекающих предметов, всё происходит в спокойной обстановке, располагающей к расслаблению, ты как будто бы один на один с автором.

В-третьих, если автор использует визуальные триггеры (плавные движения руками), то это так же приводит к расслаблению; события, произошедшие ранее, отходят на второй план.

Из минусов могу выделить то, что не все актёры ASMR профессионалы, т.е наоборот, среди них могут оказаться профессионалы-гипнотезёры, которые в своих корыстных целях могут что-нибудь внушить.

Прослушивать ASMR видео лучше в спокойной обстановке, когда все свои дела закончил, сделал уроки и чтоб тебя никто не отвлекал и не мешал.

И еще как, оказалось, есть малая часть людей, которых может раздражать шуршание, постукивания, таким людям лучше искать другой способ расслабления.

### Выводы

На данный момент автономная сенсорно меридиональная реакция –это тренд, популярное новшество, выделяемое как отдельный вид творчества. Формат ASMR популярен не только в Северной и Южной Америке, а так же в Австралии, Европе и по-тихоньку пришедший в Россию.

Все больше и больше видео блогеров записывают подобные видео, набирая миллионы просмотров и тысячи подписчиков.

ASMR видео действительно расслабляют, приятными звуками успокаивают нервную систему, при просмотре таких видео хочется закрыть глаза и клонит в сон, а звуки причмокивания, способны вызывать мурашки. Уверена, что такие видео очень помогут тем, кто страдает от бессонницы.

### Анкетирование

Я провела анкетирование среди одноклассников, мне стало интересно, что они знают об автономной сенсорно меридиональной реакции. Я задавала им всего пять вопросов об ASMR.

1. Знаете ли Вы о автономной сенсорно меридиональной реакции ?

2. Знакомо ли Вам такое понятие, как триггер?

3. Вызывают ли у Вас приятные ощущения шепот на ухо?

4. Если рядом с Вашим ухом кто-то смянет бумагу, раздражает ли Вас это ?

5. По Вашему мнению, чей голос на слух приятней: мужской или женский?

Исходя из анкетирования, могу сказать, что никто из моих одноклассников не слышал о таком видео, записываемый в формате ASMR. Только два человека из двадцати слышали о таком термине как «триггер», о нём им рассказывали на уроке информатики. Чуть больше половины (12) человек сказали, что шепот на ухо не вызывает приятные ощущения, однако 18 человек сказали, что не раздражает их то, что кто-то мнёт бумагу рядом с их ухом. Все ребята моего класса считают, что женский голос приятней мужского.

### Заключение

Закончив свой интересный проект, скажу, что мне понравилось исследовать, ведь я узнала много нового для себя. Я познакомилась с новинками в сфере информационных технологий, узнала о новых форматах звука, как они могут влиять на человека. Так же я узнала о том, что можно расслабиться, всего лишь слушая шепот, шорохи и шуршание.

Думаю, я достигла цели проекта, т.е. узнала о новом формате видео ASMR, изучила его происхождение, влияние такого видео на человека.

Важность, я думаю, той темы, которую я исследовала, в том, что новшества, которые появляются в нашей жизни, необходимы, полезны и нужны.

### Список литературы

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Автономная\\_сенсорная\\_меридиональная\\_реакция](https://ru.wikipedia.org/wiki/Автономная_сенсорная_меридиональная_реакция).
2. <https://air.io/novosti-air/asmr-vse-chto-ty-khotel-znat>.
3. [https://pikabu.ru/story/asmr\\_video\\_\\_chto\\_yeto\\_takoe\\_i\\_s\\_chem\\_ikh\\_edyat\\_5848539](https://pikabu.ru/story/asmr_video__chto_yeto_takoe_i_s_chem_ikh_edyat_5848539).
4. <http://fb.ru/article/319789/chto-takoe-asmr-avtonomnaya-sensornaya-meridionalnaya-reaktsiya---opredelenie-opisanie-fenomena-i-interesnyie-faktyi>.
5. <https://notagram.ru/chto-takoe-asmr-smotrim-i-poluchaem-murashki/>.