

Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ школьников

«Высший пилотаж»

**АСМР как способ борьбы со стрессом у школьников**

Исследовательская работа

Направление

*«Психология»*

2024 г.

## Содержание

Введение.....	3
I.    Понятие АСМР и его виды, триггеры.....	6
1.1  Что же такое АСМР?.....	6
1.2  Понятие «триггер» в АСМР и какие триггеры бывают. ....	7
1.3  Как АСМР влияет на мозг. ....	10
1.4  Рекомендации по просмотру АСМР.....	11
1.5  Какие виды АСМР бывают.....	12
II.   Что такое «стресс» в психологии, его признаки и симптомы, общие методы борьбы со стрессом.....	15
2.1  Что такое «стресс»?.....	15
2.2  Признаки и симптомы стресса .....	16
2.3  Общие методы борьбы со стрессом.....	18
III.  Исследование влияния АСМР на уровень стресса школьников... ..	19
IV.  Выводы .....	21
Заключение.....	21
Список используемой литературы.....	23
Приложение А.....	25
Приложение Б. ....	26
Приложение В.....	28
Приложение Г. ....	31
Приложение Д.....	38
.....	

## Введение

Однажды на просторах сети Интернет я наткнулась на разные видео, где человек странно постукивает по предмету, играет со слайдами, разговаривает шёпотом. Открыв комментарии, я узнала, что такие видео называют АСМР. Они вызвали у меня интерес, т.к. после просмотра я почувствовала легкую сонливость, расслабленность.

Прошло какое-то количество времени, и теперь уже у меня есть любимые АСМР авторы. Я смотрю АСМР регулярно перед сном, чтобы успокоиться. Для меня это подобно медитации: все мысли отходят на задний план, тело расслабляется. Тогда я задумалась, помогает ли АСМР справиться со стрессом у школьников?

### Актуальность темы.

В последние годы в сети Интернет набирают популярность АСМР. Обычно это видеозаписи (реже аудиозаписи), призванные успокоить, расслабить, избавить от стресса. Авторы АСМР-роликов утверждают, что такие видеозаписи даже могут помочь при бессоннице. По данным YouTube за 2022 год на их платформе присутствуют около 25 млн АСМР-видео. А согласно Google Trends, количество запросов с термином «АСМР» на том же YouTube выросло более чем на 200% в годовом исчислении в 2015 году и продолжает активно расти. Сейчас в АСМР себя пробуют медийные личности: голливудские звезды, музыкальные исполнители, блогеры. Крупные бренды активно используют АСМР-эффект в своих рекламных роликах(Приложение А), а ученые активно исследуют воздействие АСМР на мозг.

**Объект исследования:** стресс школьников.

**Предмет исследования:** АСМР как способ борьбы со стрессом у школьников.

**Целью данной работы является:**

- рассмотрение АСМР как способ борьбы со стрессом у школьников.

**Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:**

1. Изучить что такое АСМР.
2. Узнать о существующих видах АСМР.
3. Провести анкетирование обучающихся о влиянии АСМР на их уровень стресса.
4. Выяснить какое влияние оказывает АСМР на уровень стресса школьника путем наблюдения.
5. Обобщить информацию, сделать выводы и дать рекомендации.

**Гипотеза исследования:**

Предположим, АСМР можно рассматривать как способ борьбы со стрессом у школьников.

**Используемые методы сбора и обработки данных:**

- изучение литературы и других источников информации по теме;
- наблюдение;
- анкетирование учащихся.

**Этапы проведения исследования:**

1. Выбор темы исследования;
2. Определение объекта и предмета исследования;
3. Разработка гипотезы;

4. Определение используемых методов сбора и обработки данных;
5. Составление плана этапов проведения исследования;
6. Ознакомление и работа с литературой, интернет-ресурсами;
7. Выбор методов исследования;
8. Организация условий для проведения исследований;
9. Проведение исследования и сбор материалов;
10. Обработка материалов;
11. Оформление научно-исследовательской работы.

## **I. Понятие АСМР и его виды, триггеры.**

### **1.1 Что же такое АСМР?**

По данным Кембриджского словаря автономная сенсорная меридиональная реакция (АСМР) (англ. *autonomous sensory meridian response*, АСМР- приятное покалывание, которое некоторые люди испытывают на своей коже, особенно на голове и шее, особенно когда они слышат определенные мягкие звуки, такие как шепот или поглаживание[1]. Чаще всего такие ощущения вызываются путем чувственного воздействия. Появился жанр видеороликов, предназначенных для стимулирования АСМР, из которых более 13 миллионов опубликованы на YouTube.

Термин АСМР появился в 2010 году благодаря американке по имени Дженнифер Аллен. Из её интервью с доктором Крейгом Ричардом: “Я впервые помню, как испытала ASMR, и отметила, что это было странное явление, когда мне было чуть за 20. Я несколько раз искала в Интернете какие-либо указания на то, что это был за опыт или кто еще мог бы им поделиться, но за более чем десятилетие ничего не нашла. Я периодически проверяла, но так и не получила результатов, пока не наткнулась на ветку форума под названием “Странное ощущение приятности” на сайте [steadyhealth.com](http://steadyhealth.com). Как только я прочитала рассказы других людей, я поняла, что испытываю нечто подобное, и решила найти ответы.” Затем Дженнифер создала страницу в одной из социальной сети, посвященную еще формирувавшемуся тогда АСМР-сообществу. Затем появился сайт [asmr-research.org](http://asmr-research.org), создателем которого была сама Дженнифер и её команда. Как сообщает создательница в интервью, в настоящее время сайт отключен по техническим причинам.[2]

Несмотря на то, что термин АСМР был введен в употребление в 2010 году, по данным сайта YouTube, первый канал с АСМР-роликами «WhisperingLife» был создан еще в 2009 году. По расчетам доктора Ричарда на 2016 год на YouTube существует минимум 52 000 АСМР-каналов. Статистика Google Trends же говорит о том, что АСМР-контент становится популярнее с каждым годом, а число фанатов данного жанра, как и число авторов, увеличивается. Google обращается к рекламодателям в статье «ASMR Videos Are the Biggest YouTube Trend You've Never Heard Of» с предложением использовать весь потенциал их платформы и обратить внимание на огромную вовлеченную в АСМР аудиторию, которая может использовать продукты компании-реklamодателя.[3]

## 1.2 Понятие “триггер” в АСМР и какие триггеры бывают.

Так что же так привлекает людей в таких видео? Согласно исследованию под названием “ФМРТ-исследование нейронных коррелятов, лежащих в основе ASMR”, опубликованного Брайсоном Лохте, Шоном Гиллори, Крейгом Ричардом и Уильямом Келли в журнале *BioImpacts* 23 сентября 2018 года. Все дело в том, при просмотре АСМР активируются такие участки мозга как прилежащее ядро, которое отвечает за наслаждение, удовлетворение и эмоции (часто с выделением эндорфина). Кроме того, считается, что островковая кора, дополнительные двигательные области, а также передняя часть поясной извилины активируются при эмпатии. Активация этих областей во время ощущения покалывания в процессе ASMR подтверждает связь ASMR с социальным познанием и чувством заботы по отношению к другим. Стимулом активации данных участков головного мозга являются чувственные ощущения, которые в свою очередь появляются при просмотре АСМР-роликов с так называемыми «триггерами».[4]

«Спусковой крючок» – так дословно переводится с английского языка слово "trigger". Изначально оно происходит от голландского глагола "trekken" (тянуть) и к 1650 годам начинает звучать как "трикер", а затем превращается в современную разговорную форму "триггер".

Слово "триггер" изначально имело значение рычага, на которой следует нажать для активации пистолета. Однако, со временем получило еще одно значение - внешний стимул, который приводит к событию, реакции или действию. Важно отметить, что данное понятие не всегда несет отрицательную коннотацию. В 1977 году, знаменитый американский джазовый корнетист Джимми Макпартленд сказал про свою игру: «Перед импровизацией я просто слушаю, и это триггерит меня».

В наши дни понятие "триггер" широко используется в различных сферах. Например, в психологии данным термином обозначают стимулы, которые способны вызвать яркие, зачастую негативные эмоции и реакции.

В АСМР триггером является стимул, определяемый как любое действие, удар или звук, вызывающий приятное ощущение онемения, озноба или покалывания,

распространяющееся по всему телу, голове, затылку, шее и задней части ног. Так называемым «триггером» может быть произнесенное шепотом слово, постукивание по деревянному предмету, стеклу, звук ножниц и т. д.

К 2024 году существует не так много исследований в сфере нейронаук, где используется ТМС изучался бы головной мозг человека, который чувствителен к АСМР. Метод ТМС (транскраниальная магнитная стимуляция) не является инвазивным, то есть не требует хирургического вмешательства, однако с помощью него можно простимулировать кору головного мозга за счет коротких магнитных импульсов.

В настоящее время есть несколько мнений о том, что же такое АСМР. В статье под названием “Крупномасштабное исследование мизофонии”, опубликованной в *Journal of Clinical Psychology* в формате epub в мае 2017 года, а затем в виде журнальной статьи в марте 2018 года, говорится о связи АСМР-эффекта с мизофонией. Исследование показало, что около половины людей, страдающих мизофонией, также могут испытывать АСМР[5]. Однако этот вопрос всё еще требует дополнительного изучения.

Даниэлла Кэш, Лаура Хейсик и Меган Папеш из Университета штата Луизиана и сельскохозяйственно-механического колледжа в Батон-Руж, Лос-Анджелес опубликовали исследование, которое озаглавлено как “Эффекты ожидания при АСМР” и было опубликовано 22 августа 2018 г. в журнале *PeerJ*. В нем они рассматривали АСМР не как действенный метод борьбы со стрессом и усталостью, а как эффект плацебо[6].

Есть и третье мнение. 7 августа 2018 года Беверли Фредборгом, Джеймсом Кларком и Стивеном Смитом в *PeerJ*. было опубликовано исследование “Осознанность и АСМР”. Цель была поставлена следующая: изучить потенциальную взаимосвязь между АСМР и осознанностью. Результаты говорили о том, что тренировка осознанности позволяет усиливать эффекты АСМР а, следовательно, усиливать восприятие АСМР человеком для расслабления, сна и т.д.[7]



О том, какие триггеры существуют в жанре АСМР, говорить трудно. Проанализировав большое количество видеоматериала на платформе YouTube, я выделила следующие триггеры.

### **-Звуковые**

тэппинг;

Звуки постукивания по различным предметам.

звуки рук;

Звуки, создающиеся путем трения двух рук, ладонек, пальцев друг о друга. Также сюда входят щелчки пальцами.

звуки рта;

Звуки, создаваемые путем “цоконья”, “причмокивания”.

звуки различных предметов;

Это различные авторские триггеры, такими могут быть например листание страничек книг и т.д.

итинг.

Звуки, создаваемые путем потребления пищи человеком.

### **-Визуальные**

Сюда входят любые видеоряды, которые, по мнению автора видео, могут расслабить.

Подробнее с триггерами можно ознакомиться, перейдя по [ссылке](#) в Приложении Б

### 1.3 Влияние АСМР на мозг.

Первое исследование на эту тему было опубликовано Брайсоном Лохте, Шоном Гиллори, Крейгом Ричардом и Уильямом Келли в журнале BioImpacts 23 сентября 2018 года и называлось “ФМРТ- исследование нейронных коррелятов, лежащих в основе ASMR” («An fMRI investigation of the neural correlates underlying the ASMR»).[4] Хотя исследование и не дало полного ответа на вопрос «Что происходит в мозге при просмотре АСМР», это первые данные, которые дают представление о данном вопросе.

Исследование проводилось следующим образом: для участия пригласили 10 человек (мужчин и женщин в соотношении 7:3), средний возраст которых 24 года. Каждый из испытуемых был чувствителен к АСМР. Участникам предложили предварительно выбрать АСМР, а также воздержаться от просмотра на 48 часов. При просмотре АСМР-роликов мозг каждого участника сканировался, а при ощущении «покалывания» испытуемый должен был нажать специальную кнопку.

Результаты исследования показали, что во время «покалываний» наиболее были активны следующие области мозга: медиальная префронтальная кора, прилежащее ядро, островковая / нижняя лобная извилина, дополнительные двигательные области, дорсальная передняя поясная кора, вторичная соматосенсорная кора.

Полученные результаты данного исследования впервые показывают уникальную активацию нейронов, связанную с просмотром АСМР. Полученные данные свидетельствуют о том, что видеозаписи АСМР активируют те же области мозга, которые ранее были связаны с социальными связями и могут вызывать выделение дофамина, окситоцина, эндорфинов и других нейрохимических веществ.

Аналитический психолог и нейропсихолог Наталья Каурова добавляет, что при медитация эффект схож с эффектом от просмотра АСМР:

«Эмпирически доказывается польза медитации в регулировании возбуждения ЦНС, концентрации внимания, повышении иммунитета, улучшении сна, регулирования биохимических процессов мозга — выработки гормонов и поддержания молодости. На мой взгляд, с определенным допущением данные этих исследований можно экстраполировать и на феномен АСМР».

## 1.4 Рекомендации по просмотру АСМР.

Исходя из своего многолетнего опыта прослушивания/просмотра АСМР- роликов, я могу выделить следующие рекомендации, при соблюдении которых просмотр АСМР будет более эффективным.

### 1. Внешний мир

Перед просмотром АСМР обычно я проветриваю помещение, что способствует ровному, спокойному дыханию. Свет следует приглушить, чтобы снизить нагрузку на глаза. Также я считаю, что необходимо подготовить удобное место будь то кровать или же стул (в зависимости от позиции, в которой вам удобнее: лежа или стоя).

### 2. Наушники

Практически все АСМРтисты перед началом ролика советуют надевать наушники для лучшего восприятия звука. Дело в том, что авторы АСМР- роликов часто использует профессиональные микрофоны, записывающие качественный звук с широким частотным диапазоном.

### 3. Выбор АСМР

Из исследования под названием “Сенсорные детерминанты автономной реакции сенсорных меридианов (ASMR): понимание триггеров”, опубликованного 6 октября 2017 года в PeerJ Эммой Барратт, Чарльзом Спенсом и Ником Дэвисом, можно сделать вывод, что у каждого человека свои предпочтения в АСМР-роликах[]Каждый триггер воздействует на каждого человека по-разному. Следовательно, стоит найти то, что помогает вам и расслабляет вас. Для этого можно обратиться к плейлисту, созданному мной. (Приложение Б)

## 1.5 Виды АСМР.

АСМР можно разделить по разным признакам и вот одни из них:

- По виду медиа материала:

### **-Видео**

Некоторые зрители испытывают приятное покалывание (начинается с головы и распространяется на другие участки тела) при просмотре видео, в котором смешивают краску, нарезают мягкие предметы. Обычно публикуются на такой платформе как Ютуб.

### **-Аудио**

Является подкастом в жанре АСМР, обычно публикуется на таких площадках как Ютуб, ВКонтакте, Саунд Клауд. К этой категории относятся шепот, постукивание ногтями, сжатие бумаги, набор текста на клавиатуре, перелистывание страниц книги и даже царапание.

- По тематике

### **-Ролевая игра**

Ролевая игра (role play – англ.) в АСМР сюжетах – распространенное направление, при котором демонстрируются различные сценарии взаимодействия из жизни.

Автор АСМР-видео играет определенную роль перед камерой. Сопровождается частичным или полным перевоплощением в персонажа, игрой определенной роли. Выделяются черты характера и некоторые нюансы, позволяющие зрителю в полной мере «оказаться во Вселенной персонажа».

Присматриваясь к сегменту ролевых игр в АСМР более тщательно, можно заметить, что спектр ролей в таких видео разнообразен. Затронуты очень многие сферы человеческой жизни, многие профессии (сотрудники магазинов, салонов красоты, сантехники, учителя и т.д.), социальные роли (родитель или, наоборот, ребенок, муж/жена).

Можно сказать, что в таких роликах разыгрываются мини-спектакли. Автор же играет одну или несколько ролей. Так называемая «четвертая стена» разрушается, когда автор пристально смотрит в камеру, также он может гладить объектив, что создает иллюзию прикосновений. При таком внимании достигается ощущение близости, безопасности у смотрящего.

Встречаются ролевые игры с фантастическим сюжетом. Например, в видео я встречала:

знаменитых личностей из прошлого, говорящих домашних питомцев, инопланетян, людей из будущего.

В этом направлении есть большое пространство для творчества. Вас могут лечить от любой болезни, отправить в путешествие на Луну или познакомиться с русалкой.

#### **-Рейки**

Рейки- популярное АСМР-направление, в котором большую роль играют темы ауры, эзотерики и гипноза. Цель рейек- успокоить вас путем плавных движений рук, обволакивающих и спокойных.

#### **-Массаж**

С помощью массажа тела в АСМР, вы сможете создать контакт между телом и разумом, почувствовать свои эмоции, позаботиться о себе. Психологи иногда рекомендуют пациентам с депрессивными расстройствами смотреть видео АСМР с массажем ASMR на последних этапах выздоровления. Часто это помогает обрести гармонию, душевное равновесие и спокойствие.

#### **-Необычные АСМР**

При просмотре АСМР в стиле артхаус люди чаще всего видят: странные сюжеты, непонятную мотивацию героев и иногда нелепые декорации. Кроме чувственных ощущений, в таких видео особенно важна художественная задумка.

#### **-Персональная забота**

В таких видео упор поставлен на общение со зрителями. Автор может узнавать о самочувствие, поухаживать за кожей лица, просто говорить приятные слова зрителю.

#### **-Парикмахерская**

Это вид ролевой игры, который можно выделить в отдельный пункт т.к. АСМР “парикмахерская” является популярным. Оно, как правило, совмещает в себе звуки ножниц, персональное внимание, иногда рейки и разные авторские дополнения. Сценарий обычно классический: зрителя стригут в парикмахерской в режиме реального времени.

#### **-Медицинский осмотр**

АСМР, по сценарию которого вас осматривает доктор. Данные видео включают в себя персональное внимание и различные авторские триггеры. Такие видео не являются

квалифицированной медицинской помощью и предназначены только для расслабления.

#### **-Мукбанг**

В данном АСМР обычно транслируется прием пищи человеком.

#### **-Мультиуровневый АСМР (binaural АСМР)**

АСМР, в котором при монтаже накладываются друг на друга несколько звуковых дорожек или видео дорожек (с уменьшением прозрачности) для придания большего эффекта АСМР.

В Приложении Б можно найти ознакомительные плейлисты на платформе YouTube по каждому из видов.

## **II. Что такое “стресс” в психологии, его признаки и симптомы, общие методы борьбы со стрессом.**

### **2.1 Понятие “стресс” в психологии.**

Стрессу, без сомнения, может быть подвержен каждый независимо от пола и возраста. Но что же такое стресс?

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. В психологии и физиологии выделяют две формы стресса: эустресс (положительная) и дистресс (отрицательная). Термин «стресс» был введен в психологию Уолтером Кэнноном (англ. Walter Cannon) в своих работах «Бороться или Бежать» (англ. fight-or-flight response).

В книге «Стресс. 10 способов, которые помогут обрести покой» Клэра Майклса Уилера, доктора медицины и философии, преподавателя Медицинской школы Орегонского университета здоровья и науки и Университета штата Орегон в Портленде, сказано, что стресс это «внутреннее состояние, возникающее, когда давление жизненных обстоятельств превышает вашу предполагаемую способность справляться с ними.»[9] Верно, что стресс может возникнуть как ответ организма на какие-либо события. Важно уточнить, что стресс-комплексная реакция. Он может проявиться как на физическом, так и на психологическом и даже социальном уровнях.

Клэр Майклс Уилер различает два вида стресса: острый и хронический. Острый- временно возникающий стресс. По мнению автора, такой стресс полезен для организма. Хронический же- длительный и уже способен навредить человеку. Хронический стресс может быть следствием острого. Так, люди, как и все млекопитающие, в ответ на какую-либо опасность, включают механизм острой реакции. При таком механизме мозг во время неблагоприятной для организма ситуации выделяет гормоны и посылает сигналы телу. «Частота сердечных сокращений и кровяное давление растут, кровь отливает от кожи и пищеварительных органов в мозг и крупные мышцы тела.» Так человек быстрее соображает как устранить опасность. Кроме того, ему хватает на это сил. Природой заложено так, что такой стресс кратковременный и проходит как только организм оказывается в безопасности.

Однако наш мозг иногда сам додумывает события, оказывая тем самым нам медвежью услугу. Фантазия человека рисует ужасные картинки, которые могли бы произойти. Таким образом,

наш мозг оказывается в состоянии тревоги и в ловушке под названием «хронический стресс».

Хронический стресс чрезвычайно вреден для организма человека. Клэр Майклс Уилер считает, что «появляется все больше данных, подтверждающих тесную связь между хроническим стрессом и различными соматическими проблемами. Инфекции верхних дыхательных путей, ишемическая болезнь сердца, аутоиммунные заболевания, плохое заживление ран, депрессия- все эти и многие другие недуги усугубляются хроническим стрессом.»

Ганс Хуго Бруно Селье, канадский патолог и эндокринолог, автор концепции стресса как состояния организма находящегося под угрозой нарушения гомеостаза. В центре его внимания был стресс с точки зрения ответа на любые требования, предъявленные организму. Он писал: "Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования [10] Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым,— это и есть сущность стресса»

Итак, стресс всё еще является предметом изучения многих ученых. Сейчас определенно можно сказать, что длительный стресс является скорее негативным фактором для организма, чем позитивным.

## **2.2 Признаки и симптомы стресса.**

В «Психологии стресса» Кутбиддиновой Р.А. рассматриваются последствия стрессовых состояний. При стрессе организм подключает все свои ресурсы и расходует их быстрее, чем в спокойном состоянии. Напрягаются и мышцы, и внутренние органы. Так, «например, мышечный зажим в области груди приводит к сутулости, что впоследствии вызывает неправильную работу дыхательной и пищеварительной систем.»

При стрессе у человека наблюдаются нарушения в работе пищеварения. Человек, подверженный стрессу, может забыть о необходимом приеме пищи. Может возникнуть и обратная ситуация, связанная с перееданием. Всё это может привести к болезням желудка, печени и т.д. При стрессе в кровь выделяется в основном гормон нонадреналин, который, в отличие от адреналина, вызывает чувство тревожности.[11]



Кутбиддинова Р.А. выделяет две области проявления стресса: эмоциональная и поведенческая. «На эмоциональном уровне стресс проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности и возбудимости.» При крайних стадиях стресс может перейти в апатию или в паническую боязнь окружающего мира. «На поведенческом уровне запущенный стресс не позволяет человеку вести себя естественно и непринужденно.» То, что происходит с человеком организма в момент стресса, невозможно не заметить.

## **2.2 Общие методы борьбы со стрессом.**

Одним из первых методов борьбы со стрессом описал Ганс Селье в своей книге «Стресс без дистресса». Рекомендации Г.Селье подчеркивают тесную взаимосвязь между стрессом и достижением цели, независимо от характера и масштаба последней[10]. Умственное перенапряжение, неудачи, неуверенность являются одними из самых пагубных стрессовых факторов. Они часто выступают провоцирующими причинами мигрени, язвенной болезни, сердечных приступов, гипертонии, психических расстройств и даже самоубийств, а также могут привести к хронически несчастливому существованию. Для профилактики и управления стрессом рекомендуется придерживаться здорового образа жизни, включающего полноценный сон, регулярную физическую активность и сбалансированное питание. Также полезно практиковать техники релаксации и стрессоустойчивости, такие как медитация, йога, тай-чи, дыхательные упражнения и т. д. В некоторых случаях может потребоваться помощь психолога или психотерапевта.

Среди всех советов и методов борьбы со стрессом Г.Селье, я могу выделить следующие:

- 1) окружайте себя «правильными» людьми, которые не вносят в вашу жизнь факторы стресса.
- 2) необходимо искать положительные события в каждом дне, радоваться простому жизненному укладу
- 3) внимание лучше сосредотачивать на светлых событиях, одним из способов уменьшить стресс является отвлечение.
- 4) вспоминайте о своих успехах в прошлом с целью борьбы с негативными мыслями, возникшими, возможно, из-за поражений в настоящем. Такой подход способствует появлению веры в себя.
- 5) не стоит откладывать дела, которые вам неприятны.
- 6) каждый человек идет по своему жизненному пути, жизнь не гонка, не существует рецепта успеха, который подходил бы всем.

В данном исследовании мне предстоит узнать, является ли просмотр АСМР способом борьбы со стрессом у школьников.

### **III. Исследование влияния АСМР на уровень стресса школьников.**

Для того, чтобы ответить на вопрос «Является ли АСМР способом борьбы со стрессом у школьников?», помимо изучения большого количества материала в Интернете, я провела опрос среди школьников 16-17 лет (всего участвовало 25 человек). Опрос показал следующие результаты. (Приложение В)

#### 1. На вопрос “Знаете ли вы что такое АСМР?”

92% опрошенных ответили “да”.

8% опрошенных ответили “нет”.

Почти все опрошенные знают что такое АСМР.

#### 2. На вопрос “Помогает ли вам АСМР успокоиться?”

40% опрошенных ответили, что АСМР не помогает им расслабиться.

16% опрошенным помогает, но не всегда.

44% опрошенным помогает.

Больше половины опрошенных ответили, что АСМР помогает им расслабиться или помогает, но не всегда.

#### 3. На вопрос “Какое АСМР помогает вам успокоиться?”

30% опрошенных ответили, что им помогает просмотр мукбангов.

20% опрошенных ответили, что им помогает просмотр АСМР с таппингом.

30% опрошенных ответили, что им помогает АСМР с шёпотом.

20% опрошенных ответили, что им помогает АСМР с персональным вниманием.

Многим нравится смотреть мукбанги, АСМР с шёпотом. Другим же нравится АСМР с таппингом или персональным вниманием.

## **Результаты опроса:**

Больше половины опрошиваемых знают, что такое АСМР. Многим АСМР помогает расслабиться или помогает, но не всегда. Также школьники имеют различные предпочтения в АСМР.

Затем, чтобы ответить на поставленный вопрос, я провела два эксперимента.

## **Эксперимент 1.**

В ходе эксперимента мы должны выяснить, влияет ли просмотр АСМР на уровень тревожности школьников в положительную сторону. Эксперимент проводится перед зачётом по обществознанию (профиль).

## **Испытуемые.**

Участвовала группа испытуемых, состоящая из 4 человек 16- 17 лет. С каждым испытуемым эксперимент проводился индивидуально.

## **Процедура.**

Процедура, организованная для группы, выглядела таким образом. Испытуемому, перед зачетом по обществознанию измеряли давление, пульс, он отвечал на несколько вопросов (приложение) о своем состоянии. После чего испытуемый отправлялся на зачет. После зачета испытуемому повторно измеряли давление, задавали те же вопросы. Затем испытуемый приглашался в комнату и располагался на диване. Ему включался АСМР, который он сам выбирал. Испытуемый смотрел видео в течении 10 минут, после чего ему повторно замеряли давление, пульс, задавали вопросы.

## **Результаты и их обсуждение.**

Результаты обнаружили интересный факт. Давление до зачета и сразу после у 100% испытуемых было чуть выше нормы, после просмотра АСМР, оно пришло в норму или хотя бы понизилось. Также пульс стал ниже у 75% испытуемых. В целом, почти все отметили улучшение своего состояния после просмотра АСМР. Так, комментарий “Ой, мне очень-очень страшно” сменился на “Нормально себя чувствую”. Несколько человек ответили до зачета, что не сильно волнуются, после просмотра АСМР их состояние стало еще более удовлетворительным.

Результаты каждого из испытуемых и фотографии процесса эксперимента представлены в таблице в Приложении Г.

## **Эксперимент 2.**

В ходе эксперимента мы должны выяснить, влияет ли просмотр АСМР на уровень тревожности школьников в положительную сторону.

### **Испытуемые.**

Участвовала группа испытуемых, состоящая из 4 человек 16-17 лет. С каждым испытуемым эксперимент проводился индивидуально в конце дня, когда общий фон тревожности часто повышен.

### **Процедура.**

Процедура, организованная для группы, выглядела таким образом. Испытуемому, в конце дня измеряли давление, пульс, он отвечал на несколько вопросов (приложение 3) о своем состоянии. После чего испытуемый смотрел АСМР, который он сам выбирал. Испытуемый смотрел видео в течении 10-20 минут, после чего ему повторно измеряли давление, пульс, задавали вопросы.

### **Результаты и их обсуждение.**

Результаты были примерно такие же, как и в Эксперименте 1. Давление после просмотра АСМР становилось ниже, пульс медленнее. Испытуемые же отмечали уменьшение тревожности.

Результаты каждого из испытуемых представлены в таблице в Приложении Г.

## **IV. Выводы**

Моя гипотеза подтвердилась. АСМР можно использовать как способ борьбы со стрессом у школьников.

### **Заключение.**

Многие школьники 16-17 лет знают о существовании АСМР. Многим очень нравятся видео и аудио в этом жанре, некоторые даже пробуют себя в этом виде творчества. Однако, есть и те, кому АСМР совершенно не нравится по разным причинам. Кого-то АСМР успокаивает, кого-то нет. Я думаю, это связано с индивидуальной восприимчивостью человека, а также с личными вкусовыми предпочтениями. Большинству нравятся классическое АСМР, где есть шёпот и простые триггеры. При просмотре АСМР уровень стресса и тревоги действительно снижается, человек чувствует себя более спокойно, умиротворенно. Чтобы школьники могли пользоваться

данным способом борьбы со стрессом, я составила памятку «Смотрим АСМР правильно», где записала рекомендации к просмотру, плейлист с АСМР, которые нравятся школьникам по результатам опроса, а также небольшой бонус- тест «Какой ты АСМР» (Приложение Д).

## Список используемой литературы

1. An examination of the default mode network in individuals with autonomous sensory meridian response (ASMR)/ Stephen D. Smith, Beverley Katherine Fredborg, Jennifer – DOI 10.1080/17470919.2016.1188851// Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group – 2015. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17470919.2016.1188851> (дата обращения: 21.09.2022).
2. An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR) / Bryson C. Lochte, Sean A Guillory, Craig A. H. Richard, William M. Kelley – DOI 10.15171/bi.2018.32// Bioimpacts – 2018. – URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6209833/> (дата обращения: 22.09.2022). [4]
3. A Large-Scale Study of Misophonia / Romke Rouw, Mercede Erfanian – DOI 10.1002/jclp.22500 // Journal of Clinical Psychology. – 2018. – Vol. 73, № 3. – p. 453-479. – URL:<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22500> (дата обращения: 03.09.2019).[5]
4. ASMR videos are the biggest YouTube trend you’ve never heard of / Allison Mooney, Jason Klein // Google. – 2016. – URL: <https://www.thinkwithgoogle.com/consumer-insights/consumer-trends/asmr-videos-youtube-trend/> (дата обращения: 29.09.2022).[3]
5. dictionary.cambridge.org: dictionary : Cambridge University Press & Assessment 2024 – URL : <https://dictionary.cambridge.org/> (дата обращения: 03.09.2022).[1]
6. Expectancy effects in the Autonomous Sensory Meridian Response/ Daniella K. Cash, Laura L. Heisick, Megan H. Papesh – DOI 10.7717/peerj.5229 // PeerJ – 2018. – URL: <https://peerj.com/articles/5229/> (дата обращения: 15.09.2022). [6]
7. History of ASMR: Interview (Part 1) with Jennifer Allen, the woman who coined the term “ASMR” (podcast episode #8) / Dr. Richard // ASMR University – 2016. – URL:<https://asmruniversity.com/2016/10/24/podcast-history-asmr-jennifer-allen-interview-part-1/>. (дата обращения: 03.09.2019).[2]
8. Mindfulness and autonomous sensory meridian response (ASMR)/ Beverley K. Fredborg, James M. Clark, Stephen D. Smith – DOI 10.7717/peerj.5414 // PeerJ – 2018. – URL:<https://peerj.com/articles/5414/> (дата обращения: 14.09.2022). [7]
9. Величковский, Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: дис. на соиск. учен. степ. канд. психолог. наук : 19.00.01/ Величковский Борис Борисович ; Гос. ун-т Высшая школа экономики– Москва, 2007.

10. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Издательство «Наука», 1983.
11. Клэр Майклс Уилер Стресс. 10 способов, которые помогут обрести покой / К.М. Уилер. – Санкт-Петербург : Манн, Иванов и Фербер, 2021 г.– ISBN: 978-5-00169-732-9 [9]
12. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с. – ISBN 978-5-88811-595-4 [11]
13. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – ISBN 978-5-7186-1091-8
14. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - Москва : Прогресс, 1982. – 124 с. [10]



Рекламные ролики и интервью в жанре ASMR:

[https://youtu.be/ELOQxTiX\\_B0](https://youtu.be/ELOQxTiX_B0)

<https://youtu.be/C4QcnglJtfo>

<https://youtu.be/ZgDUf-SvwdY>

<https://youtu.be/t0hk9CHr1d0>

[https://youtu.be/B5\\_xesq0-oY](https://youtu.be/B5_xesq0-oY)

<https://youtu.be/nNkDIUz-9lk>

<https://youtu.be/n-K-3xeeKvU>

[https://youtu.be/kpAEkl\\_ZX1Q](https://youtu.be/kpAEkl_ZX1Q)

<https://youtu.be/tkOYEsTFMjo>

Плейлист (общий) с АСМР, составленные мной (платформа YouTube) для ознакомления с данным жанром.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqwcnr\\_ACHJUIQ-DJbwlw\\_jZ](https://www.youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqwcnr_ACHJUIQ-DJbwlw_jZ)

АСМР по видам:

Асмп аудио

<https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqxXmhXTJUth1fqXq2ajPF2b&si=d8M2pgb6aTHszR6e>

Асмп массаж

<https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqyuNQMD8gT8lLJfTypW9tch&si=YyjKNkbidIGph3Em3>

Асмп мед осмотр

<https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqz9akCAgPaG1o63XgeAgt5j&si=FXzKi5mc7M6Ydi-k>

Асмп мультиуровневый

[https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqyA0tyS\\_E2Cmmw29R2ji9BJ&si=pzOMYdgt4iq1Bca5](https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqyA0tyS_E2Cmmw29R2ji9BJ&si=pzOMYdgt4iq1Bca5)

Асмп мукбанг [https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqzEWB\\_DuQ-XxAyDqPGam54J&si=n7kqBdUHWmPGETQP](https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqzEWB_DuQ-XxAyDqPGam54J&si=n7kqBdUHWmPGETQP)

Асмп парикмахерская

[https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqwRcWWNRDVnswc7NSbs2\\_fu&si=ZbBzn2DMuXlOntuC](https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqwRcWWNRDVnswc7NSbs2_fu&si=ZbBzn2DMuXlOntuC)

Асмп персональная забота

[https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqw-eYnk\\_rI5tnKnpIws\\_CD8&si=Hq8CdwIpQMNBiKEQ](https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqw-eYnk_rI5tnKnpIws_CD8&si=Hq8CdwIpQMNBiKEQ)

Асмп ролевая игра

[https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqy3yp5p\\_A7lS7SW8GMa7Et2&si=TkWeQ1MKe0eUNHjc](https://youtube.com/playlist?list=PL78fDTXtnxqy3yp5p_A7lS7SW8GMa7Et2&si=TkWeQ1MKe0eUNHjc)

**Опрос «АСМР как способ борьбы со стрессом у школьников»**

1. Знаете ли вы что такое АСМР?

Да

Нет

2. Помогает ли вам АСМР успокоиться?

Да

Нет

Не всегда

3. Какой АСМР помогает вам успокоиться? (можно написать название видео, триггер, канал.

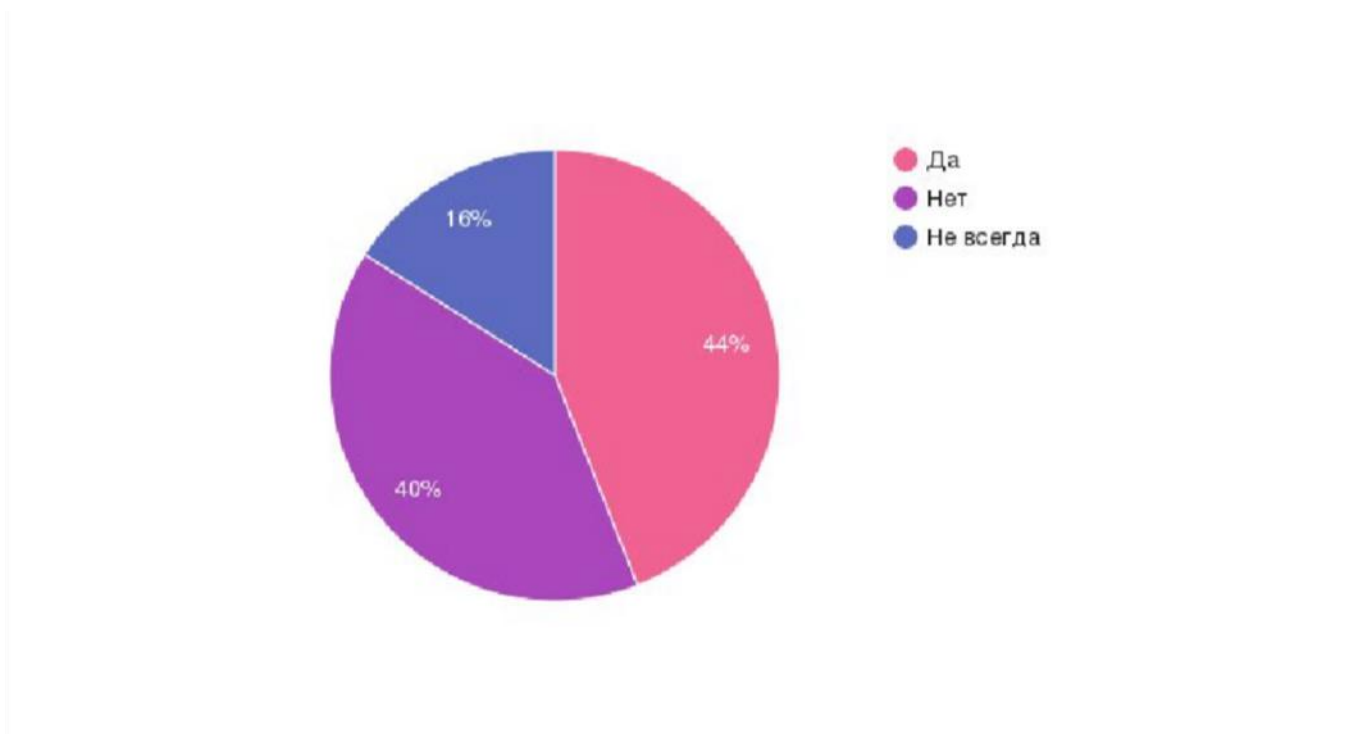
---

Результаты опроса в диаграммах:

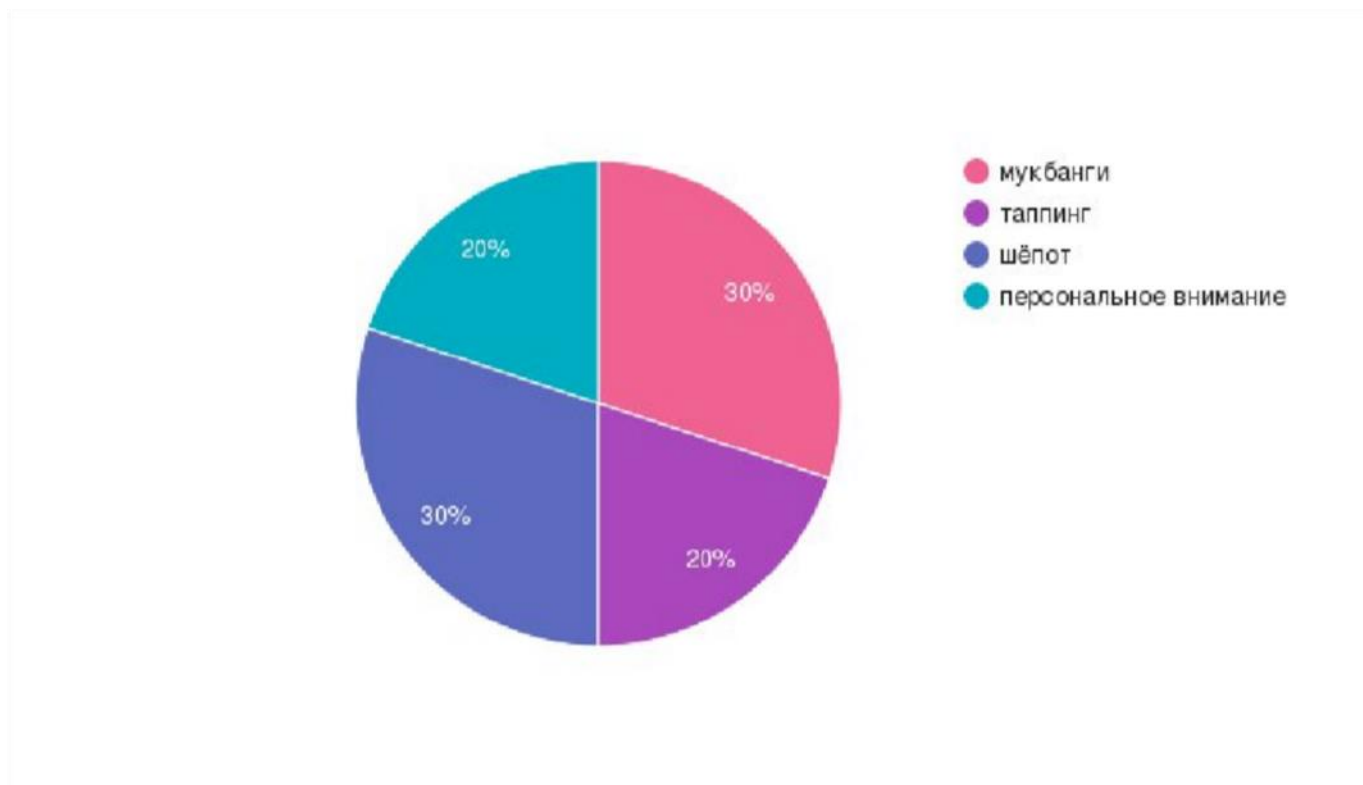
1. Знаете ли вы что такое АСМР?



2. Помогает ли вам АСМР успокоиться?



3. Какой АСМР помогает вам успокоиться?



**Шкала тревожности**

1-не тревожусь

2-немного беспокоюсь

3-беспокоюсь

4-переживаю

5-очень сильно переживаю

Таблица «Результаты Эксперимента 1»

	До зачета	Сразу после зачета	После просмотра АСМР	Результаты
Испытуемый 1				
Давление	131/90	130/90	123/87	Стало ниже
Пульс	108	106	99	Стал ниже
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	5	4	2	Стала ниже
Краткий комментарий	«Мне вообще очень страшно.»	«До сих пор как-то волнительно, хотя всё сдала.»	«Немного волнуюсь, но уже не так сильно.»	Состояние улучшилось
Испытуемый 2				
Давление	106/76	103/76	100/70	Стало ниже
Пульс	90	89	84	Стал ниже
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	2	2	2	Не изменилось
Краткий комментарий	«Нормально»	«Спокойно»	«Хорошо»	Немного улучшилось
Испытуемый 3				
Давление	109/78	98/66	98/70	Почти не изменилось
Пульс	110	110	97	Стал ниже



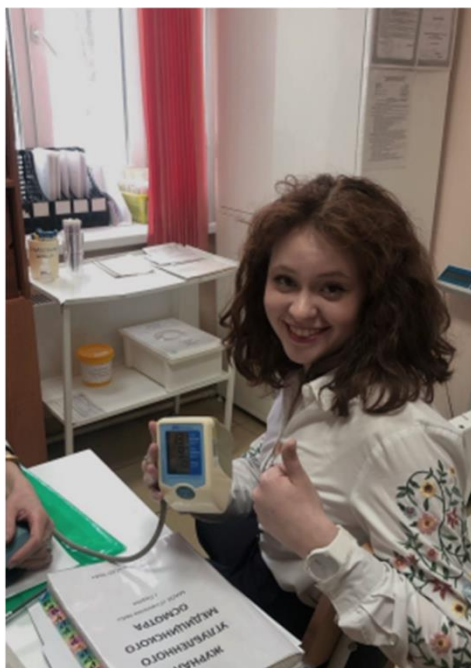
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	4	3	2	Стала ниже
Краткий комментарий	«Ой, ой, очень страшно.»	«Нормально»	«Захотелось спать, спокойно.»	Улучшилось
Испытуемый 4				
Давление	122/82	121/80	98/64	Улучшилось
Пульс	75	79	79	Не изменилось
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	2	3	2	Вернулось к исходному, улучшилось
Краткий комментарий	«Я не волнуюсь.»	«Не успела сдать еще, в другой раз буду, поэтому немного волнуюсь.»	«Спокойно себя чувствую, умиротворенно.»	Улучшилось

Таблица «Результаты Эксперимента 2»

	До просмотра АСМР	После просмотра АСМР	Результаты
Испытуемый 1			
Давление	109/66	98/64	Стало ниже
Пульс	75	74	Почти не изменился
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	2	2	Не изменилась
Краткий комментарий	«Беспокоюсь, что не успею выполнить запланированное.»	«Тревожность чуть- чуть есть, но в целом меньше.»	Испытуемый 1 стал чувствовать себя лучше.
	До просмотра АСМР	После просмотра АСМР	Результаты
Давление	109/66	98/64	Стало ниже
Пульс	75	74	Почти не изменился
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	2	2	Не изменилась
Краткий комментарий	«Беспокоюсь, что не успею выполнить запланированное.»	«Тревожность чуть- чуть есть, но в целом меньше.»	Испытуемый 1 стал чувствовать себя лучше.

	До просмотра АСМР	После просмотра АСМР	Результаты
Испытуемый 2			
Давление	138/80	122/80	Стало ниже
Пульс	111	105	Стал ниже
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	3	2	Стала ниже
Краткий комментарий	«Тревожит один человек и я не люблю ходить в техникум.»	«Чувствую себя лучше.»	Состояние Испытуемого 2 по его словам стало лучше.
	До просмотра АСМР	После просмотра АСМР	Результаты
Испытуемый 3			
Давление	105/73	100/70	Стало чуть ниже
Пульс	81	75	Стал ниже

Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	2	2	Не изменилась
Краткий комментарий	«Немного беспокоюсь т.к. завтра проверочная.»	«На время забыла про проверочную, стало легче.»	Состояние по мнению Испытуемого 3 улучшилось.
	До просмотра АСМР	После просмотра АСМР	Результаты
Испытуемый 4			
Давление	118/78	103/74	Стало ниже
Пульс	67	67	Не изменился
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	3	1	Стала ниже
Краткий комментарий	«Очень устала за сегодня, получила плохую оценку. В общем, чувствую себя ужасно.»	«Очень расслабило видео, там девушка говорила мне приятные слова. Стало намного лучше.»	Состояние Испытуемого 4 явно улучшилось.




	До зачета	Сразу после зачета	После просмотра АСМР	Результаты
Испытуемый 1				
Давление	131/90	130/90	123/87	Стало ниже
Пuls	108	106	99	Стал ниже
Оценка тревожности по шкале от 1 до 5	5	4	2	Стала ниже
Краткий комментарий	«Мне вообще очень страшно.»	«До сих пор как-то волнительно, хотя всё сдала.»	«Немного волнуюсь, но уже не так сильно.»	Состояние улучшилось

# Смотрим ASMR правильно

1. Найди комфортную для себя позу. Ты можешь смотреть ASMR лежа.
2. Возьми наушники, желательно не вкладыши.
3. Заранее проветри помещение, где будешь смотреть ASMR.
4. Удостоверься, что никто не будет тебе мешать, и отдыхай!

Бонус: тест "Какой ты ASMR"



плейлист с ASMR от Миланы

