

DOI 10.36074/logos-31.10.2025.036

ВПЛИВ АВТОНОМНОЇ СЕНСОРНОЇ МЕРИДІОНАЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ (ASMR) НА МОЗОК ТА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕФІНІЦІЙ

Ганган Юлія Сергіївна¹

1. доктор філософії з психологічних наук,
викладач кафедри мовної психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0002-0052-3982

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день існує безліч вправ та девайсів для зняття стресу, який у повсякденному житті викликає занепокоєння або стан психічного напруження, що є реакцією на складну ситуацію. Один із актуальних дозвіль є ASMR – процес релаксації, тобто феномен, який характеризується приємним відчуттям поколювання на шкірі голови та інших частинах тіла у відповідь на певні візуальні, слухові або когнітивні стимули. Описуване поколювання або тепло, зазвичай у голові або шиї, яке може поширюватися до інших частин тіла і часто пов'язане з певними візуальними або тактильними стимулами та здатне до мінімізації тривожності. Тривожність - це емоційний стан, що характеризується напругою, занепокоєнням та очікуванням неприємностей, які можуть бути як реальними, так і уявними. Основний ефект даний вид релаксації, зазвичай, має розслаблення, зниження тривожності та поліпшення якості сну, але ефекти варіюють між людьми. У 2010 році Дженніфер Аллен ввела цей термін, бо відчувала ASMR протягом всього життя, однак назви це явище на той час не мало. ASMR відчують не всі, а лише від 10% до 20% людей. Американський Національний центр біотехнологічної інформації (НЦБІ) дослідив, що люди, які схильні до цього чуття, частіше мають такі риси, як чутливість та тривожність. Однак, подразники можуть не викликати ASMR, а мати негативний ефект наприклад, роздратування.

Згідно аналізу експериментальних даних закордонних вчених Боба Росса, Джулії Поеріо, Sean T., Шеффілдського університету під керівництвом

Джулії Поеріо, які провели у 2018 році дослідження, з'ясувалося, що відбувається, коли учасники дивляться ASMR-відео. 112 добровольцям запропонували переглянути два різновиди таких роликів та один без цього ефекту, як пише видання Neesweek. Серед учасників дослідження половина людей відчувала мурашки по спині, інша — ніколи не відчувала. Як з'ясувалося: у тих, на кого впливає ефект ASMR, під час перегляду такого відео значно знижується частота серцевих скорочень. А це впливає на розслаблення м'язів, незначне зниження артеріального тиску. Вплив подібний до того, що відчувають люди, слухаючи приємну музику або практикуючи йогу. Природа і класифікація феномену ASMR неоднозначні. На думку викладача Шеффільдського університету Тома Стаффорда, «цілком можливо, що це явище дійсно існує, однак за своєю природою воно важко піддається вивченню».

Таким чином, згідно аналізу теоретичних даних можемо говорити про вплив ASMR на психіку, а саме: релаксацію та сон: у багатьох людей ASMR асоціюється з зменшенням рівня тривоги та поліпшенням якості сну, існують дані, що вплив може бути корисним як інструмент самопомоги при безсонні та стресових станах, тривога та настрої; індивідуальну варіативність: деякі отримують значний заспокійливий ефект, у інших — мінімальний або навіть дискомфорт, можливий позитивний вплив на афективне регулювання та підйом настрою у певних контекстах, але не є універсальним лікуванням; концентрацію та когнітивні функції: деякі користувачі повідомляють покращення концентрації під час використання ASMR або після нього, але наукові дані з цього питання не однозначні; емоційну регуляцію та систему мозку; безпеку та побічні ефекти: для більшості людей ASMR безпечний за умови помірного використання; та ін.. Однак у деяких людей може викликати дискомфорт, поколювання або тривогу замість релаксації; важливо звертати увагу на індивідуальну реакцію. Важливо уникати надмірного використання як єдиного стилю терапії та не замінювати професійну допомогу за потреби.

Висновок. Те, як працює ASMR, дуже відрізняється від людини до людини. Деякі сприймають, більшість - людей взагалі не розуміють цього. А науки про ASMR практично не існує, тому наше розуміння цього явища поки що ґрунтується на думках з інтернету та додаткових джерел. Та все ж аби застосовувати ASMR безпечно відстежуйте реакцію: якщо після перегляду/слухання виникає занепокоєння, дискомфорт або погіршення сну — зменшіть або припиніть використання, визначте корисні тригери: шепіт, м'які голоси, звуки роботи рук, тактильні дії та ін. різняться між людьми, створіть регулярну рутину: використання ASMR як частини режиму розслаблення перед сном може бути корисним для деяких людей, не використовуйте як єдине джерело лікування: при серйозних тривожних

SECTION 18.

PSYCHOLOGIE ET PSYCHIATRIE

розладах, депресії або порушеннях сну звертайтеся до фахівця, враховуйте контекст: надмірне споживання контенту або використання під час водіння/роботи може бути ризикованим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Green-Oliver, Heather. (9 квітня 2013). I have ASMR, do you? A national day for a tingly feeling? You bet. Northern Life (англ.). Архів оригіналу за 30 червня 2013. Процитовано 25 червня 2013.
- [2] Parsons, Chris. (21 листопада 2012). 'Boring 2012' conference becomes complete sell-out. Yahoo! News (англ.). Архів оригіналу за 30 червня 2013. Процитовано 25 червня 2013.
- [3] O'Connell, Mark. (27 листопада 2012). Surprisingly Interesting. Slate (англ.). Архів оригіналу за 30 червня 2013. Процитовано 25 червня 2013.
- [4] Collins, Sean T. (10 вересня 2012). Why Music Gives You The Chills. BuzzFeed (англ.). Архів оригіналу за 30 червня 2013. Процитовано 25 червня 2013.