



ŻANNA SŁADKIEWICZ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7237-5328>

Гданьский университет

ДИСКУРС АСМР В СВЕТЕ ИДЕОЛОГИИ ЗАМЕДЛЕНИЯ

ASMR DISCOURSE IN LIGHT OF THE IDEOLOGY OF SLOW MOVEMENT

This article examines the sociocultural trend toward social slowdown and relaxation, exploring ASMR discourse as a media manifestation of this trend. ASMR emerged as a media and sociocultural phenomenon, made possible by the development of digital platforms, primarily YouTube. It is interpreted as a multimodal, multisensory, and convergent media genre that employs sound and image to create a pleasant, immersive environment that is appreciated by its audience. The article presents the genre and discursive specifics of ASMR.

Keywords: ASMR, genre, discourse, multimodal, multisensory, social deceleration

1. ИДЕОЛОГИЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ, МЕДЛЕННОЙ ЖИЗНИ И МИРОЧУВСТВОВАНИЯ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ, КУЛЬТУРНО-ФИЛОСОФСКИЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ РАКУРСЫ

Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте,
а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!
Льюис Кэрролл, *Алиса в стране чудес*

В последнее десятилетие в пространстве цифровых медиа наблюдается расширение релаксационного сегмента и прогрессирующая экспансия явления АСМР, жанровая природа которого связывается с идеологией осознанности (*mindfulness*¹) и требует углубленной научной рефлексии. Описание этого феномена нередко сопровождается такими красочными метафорическими

¹ См. о революции осознанности и медиалингвистических характеристиках медитации: Ż. Sładkiewicz, *Медиаэстетический аспект аудиовизуальных mindfulness-медитаций как популярного жанра в сетевом гиперпространстве*, «Przeгляд Rusycystyczny» 2023, № 3 (183), с. 93–109.

определениями, как «колыбельная для взрослых», «материнский шепот», «массаж для твоего мозга», «щекотка мозга», «оргазм мозга», «слабая эйфория», «седьмое чувство в цифровую эпоху», «своего рода обезболивающее», «какое-то волшебство», «величайший тренд YouTube»² и др. Термин АСМР (ASMR) определяет новый формат аудиовизуальной коммуникации, основанный на очень близкой, интимно-доверительной связи между отправителем и получателем, ищущим успокоения, отдыха и гармонизации своего внутреннего состояния. Популярности этого медийного явления послужили предпосылки социологического, культурно-философского и технологического планов.

1.1. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Форсирование темпа жизни, переизбыток внешних импульсов, непрекращающийся информационный шум сформировали потребность в релаксации и поиске новых методов физического и духовного оздоровления. Последние десятилетия отмечены всеобщим ускорением, затронувшим разные сферы человеческой жизни: фастфуд, быстрое обучение (уроки скорочтения, интенсивные курсы), высокоскоростной транспорт, многозадачность и даже экспресс-богослужения³. Это всеобъемлющее

² А. Бульченко, *Что такое ASMR и как видео с шепотом, шорохом и нарезкой пластика помогают снять стресс*, <https://secretmag.ru/enciklopediya/chto-takoe-asmr.htm> (25.09.2025); М. Сердалина, «Материнский шепот»: краткая история АСМР и истории людей, которые «подсели» на тихий голос, <https://lisa.ru/psychologia/realnye-istorii/695971--materinskij-shepot-kratкая-istoriya-asmr-i-istorii-lyudej-kotorye-podseli-na-tihij-golos/> (25.09.2025); «Массаж для твоего мозга»: поговорим об ASMR, <https://habr.com/ru/companies/audiomania/articles/462845/> (25.09.2025); В. Кузнецова, «Оргазм мозга»: почему АСМР-ролики так популярны?, <https://www.psychologies.ru/articles/orgazm-mozga-psihologiya-ili-ljenauka/> (25.09.2025); К. Праведная, *ASMR: седьмое чувство в цифровую эпоху*, <https://snob.ru/entry/174552/> (25.09.2025); А. Mooney, J. Klein, *ASMR videos are the biggest YouTube trend you've never heard of*, <https://www.thinkwithgoogle.com/consumer-insights/consumer-trends/asmr-videos-youtube-trend> (25.09.2025).

³ Стивен Бергман описывает распространение скорости на религиозную обрядовость в США и проведение экспресс-богослужений в режиме: быстрое поклонение, краткое отпущение грехов, беглое заявление о вере, минимолитва, небольшое песнопение, двухминутная проповедь. Рекламный анонс услуг храма также лаконичен: «Дайте нам 22 минуты, и мы покажем вам Царство Божие» (S. Bertman, *Hyperculture. The Human Cost of Speed*,

ускорение неразрывно связано с рядом других важных тенденций и проблем современности: глобализация, риск, непредсказуемость, нестабильность и мимолетность межличностных отношений. Александр Гофман подчеркивает:

Высокая скорость и ее культ — это и реальность, и своего рода нравственный императив нашего времени. [...] В мире высоких скоростей человеку, не движущемуся с высокой скоростью, нет места⁴.

Современный мир характеризуется исследователями как текучий, фрагментированный и ненадежный⁵; стремительно несущийся (*runaway*)⁶; полный угроз и рисков⁷; мир «гиперкультуры» — легко развлекающей, быстро надоедающей и требующей постоянной «дозаправки» вследствие истощения энергетических запасов⁸. Под влиянием беспрецедентного ускорения время и пространство человеческой жизни претерпевают различные метаморфозы, и цена этого крайне высока. Исследователи указывают на такие черты современных обществ, живущих в повышенном скоростном режиме, как «мгновенное время»⁹, «тирания момента»¹⁰, «теперизм» (от англ. *now* — ‘теперь’) и «диктатура настоящего»¹¹. В этой связи сегодняшний социум определяется как «быстро движущийся» (*fast-moving society*), «торопящийся» (*hurried society*), «ускоренный» (*accelerated society*) или «синхронный» (*synchronous society*)¹², в котором доминируют культура суеты¹³, депрессивность¹⁴, эрозия при-

Praeger, London 1998, с. 112).

⁴ А. Б. Гофман, *Слишком быстро?! Культура замедления в современном мире*, «Социологические исследования» 2017, № 10, с. 141.

⁵ З. Бауман, *Текущая современность*, пер. С. А. Комаров, Питер, Санкт-Петербург 2000.

⁶ Э. Гидденс, *Ускользящий мир. Как глобализация меняет нашу жизнь*, пер. М. Л. Коробочкина, Весь мир, Москва 2004.

⁷ У. Бек, *Общество риска. На пути к другому модерну*, пер. В. Седельника, Н. Федоровой, Прогресс-Традиция, Москва 2000.

⁸ S. Bertman, *Hyperculture...*

⁹ З. Бауман, *Текущая современность...*, с. 129.

¹⁰ Т. Х. Эриксен, *Тирания момента. Время в эпоху информации*, пер. Е. Рачинской и др., Весь мир, Москва 2003.

¹¹ S. Bertman, *Hyperculture...*, с. 14, 25 и др.

¹² Там же, с. 70–73.

¹³ И. Кудряшов, А. Соловьев, *Стигмы времени и культура суеты*, <https://insolarance.com/time-stigma-hustle-culture/> (25.09.2025).

¹⁴ Н. Афанасов, *Ускоренная рефлексивность — депрессивная социальность*, «Логос» 2023, т. 33, № 6 (157), с. 1–28.

ватности, новый примитивизм, акселерация детства, фрагментация жизни, упадок дискуссий и интеллектуальности¹⁵. Социальное ускорение породило один из важнейших парадоксов современности: развитие технологий теоретически должно освободить людям некоторое количество времени, но при этом неуклонно нарастает постоянное ощущение его нехватки и работы в режиме перманентной концентрации, спешки и глобальной информационной перегрузки. Естественными следствиями такого положения дел являются усталость, хронический стресс и профессиональное выгорание.

В трактатах, фокусирующихся на социокультурной динамике, отмечается, что процессом, диалектически противостоящим «социальному ускорению»¹⁶, становится экспансия идеологии здорового образа, опорными столпами которой являются концепты минимализма, велнес и замедления¹⁷, а также идущая вслед за этим институционализация практик осознанности и мироощущения.

1.2. КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ И ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТЫ

Результатом своеобразной критической саморефлексии в постмодернистических обществах явилось широкое распространение и укоренение философии неспешности и созерцания, именуемой «медленная жизнь» (англ. *slow life*). В настоящий момент различные направления этой идеологии (*slow food, slow living, slow desing, slow travel, slow money, citta slow* и др.) условно объединены в неформальную мировоззренческую систему *Slow Movement*¹⁸. Истоки движения связывают с именем Карло Петрини и основанным им в Италии в 1986 году сообществом *Slow Food* (англ. 'медленная еда', <http://slowfood.com/>), когда местные жители по случаю открытия Макдональда вышли на площадь, чтобы приготовить итальянскую пасту, продемонстрировав тем самым медленную и более здоровую альтернативу

¹⁵ А. Б. Гофман, *Слишком быстро?...*, с. 143.

¹⁶ Н. Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, Columbia University Press, New York 2013.

¹⁷ А. Melnikov, «*Rewolucja uważności i instytucjonalizacja refleksyjności w praktykach społeczno-kulturowych*», «Kultura Współczesna» 2020, № 3 (110), с. 28.

¹⁸ Ж. В. Николаева, *Slow life. Новая философия неспешности*, «Обсерватория культуры» 2016, № 1, с. 24.

фаст- и джанк-фуду. Спустя три года был обнародован манифест *International Slow Food Movement*:

Люди (*Homo sapiens*) должны вновь обрести мудрость и освободиться от «скорости», которая ведет их к вымиранию. Давайте защитимся от всеобщего безумия «быстрой жизни» спокойными материальными удовольствиями. Тем — или, скорее, подавляющему большинству — кто пугает эффективность с бешеным, мы предлагаем вакцину в виде адекватной порции чувственных гурманских удовольствий, которыми нужно долго и неторопливо наслаждаться¹⁹.

Slow Movement постулирует философию, основанную на ценности замедления ритма жизни. Его теоретики, «слоуверы», используя объяснительные модели множества дисциплин, пропагандируют во всем качественный подход (делать все как можно лучше, а не быстрее), созерцательный и вдумчивый образ жизни, исключение непродуктивной и выматывающей многозадачности, но при этом отрицают какой-либо аскетизм — неслучайно философию медленной жизни называют «новым гедонизмом». Отношение к созерцанию как к творческому акту и образу жизни выходило на авансцену лишь несколько раз за историю человечества (античность, кантианство), в другие же эпохи оно «уступало деятельностному аспекту»²⁰. Появление жизненной установки «слоу» стало возможным в мире устоявшемся, где пик интенсификации развития был пройден, и ориентация рациональности сместилась на эмоциональную «проживаемость жизни». В 2004 году канадский журналист Карл Оноре опубликовал книгу под названием *Похвала неспешности (In Praise of Slowness* — заглавие напрямую отсылает к знаменитому эссе Бертрана Рассела *Похвала праздности 'In praise of idleness'*)²¹, которую газета «The Financial Times» назвала *Капиталом последователей slow life*²².

В основе философии *slow* лежит несколько идей: «борьба с энтропией в постглобализме; „спасение мира“ от невроза скорости; [...] регуляция действий с целью уменьшения

¹⁹ *The Slow Food Manifesto*, <https://www.slowfood.com/wp-content/uploads/2023/10/slow-food-manifesto.pdf>, перевод мой — Ж.С. (18.09.2025).

²⁰ Ж.В. Николаева, *Slow life...*, с. 25.

²¹ C. Honore, *In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed*, Harper One, San Francisco CA 2004.

²² *In Praise of Slow*, <https://www.carlhonore.com/book/in-praise-of-slowness/> (25.09.2025).

избыточности»²³. К базовым принципам, принятым в сообществе слоуверов, можно отнести разработанную в 1970-х годах психологом Маршаллом Розенбергом теорию «ненасильственного общения» («эмпатической коммуникации») ²⁴, а также концепцию креативной праздности, предложенную социологом Доменико Де Маззи ²⁵, в которой креативность доминирует над понятием «труд», а оптимальная для человека среда та, в которой он работает, сам не замечая этого.

Изучение тренда замедления и осознанности в социокультурной перспективе имплицировало емкие определения текущих процессов, как: «тихая революция»²⁶, «релаксационная революция»²⁷, «революция осознанности»²⁸. В 2014 году журнал «Time» объявил о «mindful-революции»²⁹, охватившей западные страны и имеющей разнообразные проявления. *Mindfulness* переводится как осознанность, способность осознавать происходящее; особый вид внимания, направленного на текущий момент; восприятие мира, выходящее за рамки наших ожиданий³⁰. Понятие осознанности соотносится с видами деятельности, во время которых человек сосредотачивается на чем-то приятном — рисовании, прогулке, повторении аффирмаций, наслаждении десертом (являющихся частотными триггерами в роликах АСМР).

Отметим, что в целом в постмодернистской парадигме сознание уступает место подсознанию, тотальность — множественности проявлений, а абстрактно-логические философские схемы сменяются интересом к культурному эмпиризму и познанию бытийности повседневности, формируя культуру неспешного созерцания и «мирочувствования»³¹.

²³ Ж. В. Николаева, *Slow life...*, с. 26.

²⁴ M. Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Compassion*, Puddle-dancer Press, Encinitas, CA 2001.

²⁵ D. De Masi, *Ozio Creativo*, Rizzoli, Roma 2000.

²⁶ R. Inglehart, *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics*, Princeton University Press, Princeton 1977.

²⁷ H. Benson, W. Proctor, *Relaxation Revolution: The Science and Genetics of Mind Body Healing*, Simon and Schuster, New York 2010.

²⁸ A. Melnikov, «*Rewolucja uważności*»...

²⁹ K. Pickert, *The mindful revolution*, «Time», 2014, <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/> (25.09.2025).

³⁰ J. Wahl, *Mindfulness — definicja i próba określenia*, <https://mindinstitute.com.pl/mindfulness-definicja-i-proba-okreslenia/> (25.09.2025).

³¹ В. Н. Бадмаев, А. М. Джевакова, *Постмодернистское мирочувствование современного информационного общества*, «Вестник АГУ» 2018, вып. 2 (219), с. 141–148.

1.3. МЕДИЙНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Исследователи подчеркивают все более прочную связь человека и технологий — *Human-Computer Interaction*³². Эти отношения приводят к кардинальным онтологическим, аксиологическим и прагматическим изменениям, которые отражаются не только в содержательных характеристиках сообщений, но и семиотических способах реализации намерений и ведения наррации в цифровом пространстве. В аспекте развития цифровых технологий по-новому прочитывается классическая теория медийных «артефактов» Маршалла Маклюэна (1964), рассматривавшего их как продолжение органов чувств человека, их расширение, выход человеческого существа вовне (*extensions of man*) в физическом и социокультурном пространстве³³. Особое внимание сегодня уделяется упрочнению связи между медиа и человеческим телом, что нашло свое отражение в термине «телесно воплощенных медиа» (польск. *media ucieleśnione*), который предложила Агнешка Огоновска по аналогии с идеей «телесно воплощенного (телесно расширенного) разума» Энди Кларка³⁴. Согласно этой концепции, тело трактуется как фактор, играющий ключевую роль в формировании массмедиа — с точки зрения их содержания, жанровых форм и форматов, а также биотехнологических и культурных интерфейсов³⁵.

Веб-коммуникация характеризуется синкретичной природой, сочетающей вербальные, аудиальные, визуальные и другие коды. Гетерогенная организация медиополя влияет на его контент (семантическую и прагматическую информацию), а также на его форму, дизайн и общую архитектуру. Современные технологии и инновационные подходы позволяют создавать иммерсивные, всеобъемлющие виртуальные среды, способству-

³² N. Döllinger, C. Wienrich, M. Latoschik, *Challenges and Opportunities of Immersive Technologies for Mindfulness Meditation: A Systematic Review*, <https://www.frontiersin.org/journals/virtual-reality/articles/10.3389/frvir.2021.644683/full> (25.09.2025).

³³ M. McLuhan, *Understanding Media: The Extensions of Man*, MIT Press, London 1994.

³⁴ A. Clark, *Supersizing the Mind: Embodiment, Action, and Cognitive Extension*, Oxford University Press, Oxford 2008.

³⁵ A. Ogonowska, *Media ucieleśnione. (Nowe) konteksty badawcze w realiach media — ciało*, «Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura» 2021, т. 13, № 1, с. 36.

ющие глубокому расслаблению и релаксации. Иммерсия — это «степень, в которой компьютерные дисплеи способны предоставить органам чувств участника всеобъемлющую, обширную, охватывающую и яркую иллюзию реальности»³⁶. В этой связи медийную иммерсивность мы рассматриваем как процесс сенсорного «погружения» пользователя в сконструированную виртуальную реальность³⁷. С недавним внедрением новейших технологических решений, включая установку сверхчувствительных микрофонов и видеокамер с максимальным разрешением, позволяющих записывать высококачественный звук и изображение, в пространстве цифровых медиа сложились условия для генерирования многоплановых иммерсивных форматов. В ответ на актуальный социокультурный запрос и отмеченные нами потребности в замедлении, релаксации, ощущении психического комфорта и безопасности появились новые, гиперпопулярные медиажанры, доступные также в виде платных и бесплатных мобильных приложений. Одним из них является ASMR.

2. ASMR, ИЛИ «МАССАЖ МОЗГА ЧЕРЕЗ ШЕПОТ»

ASMR — это не экстравагантное изобретение, а скорее переход в цифровое пространство традиционной телесной культуры, представлений о наслаждении и удовольствии.
Культуролог Оксана Мороз³⁸

2.1. К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ И ДЕФИНИЦИИ ASMR

Ролики ASMR можно считать одним из цифровых инструментов, поддерживающих концепцию *slow life*, поскольку они преследуют сходные цели — замедление, успокоение и снижение

³⁶ M. Slater, S. Wilbur, *A framework for immersive virtual environments (five): speculations on the role of presence in virtual environments*, «Presence: Teleoperators & Virtual Environments» 1997, №. 6, с. 603–616.

³⁷ Подробнее об иммерсивности цифровых медиаформатов: Ż. Śladkiewicz, *Immersyjna przestrzeń uważności i relaksacji: Multimodalna kreacja intra- i interpersonalnych projekcji sensorycznych (medytacja uważności, afirmacja, ASMR)* // A. Belovodskaja, T. Kananowicz, Ż. Śladkiewicz, *Inżynieria multimodalna we współczesnym środowisku cyfrowym. Sektor rozrywki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego 2026, Gdańsk (в печати).

³⁸ Цит. по: К. Праведная *ASMR: седьмое чувство...*

стресса — в современном мультимедийном контексте. Этот медиажанр противостоит доминирующему стилю массмедиа: вместо информационной перегрузки и агрессивной наррации он предлагает адресату погружение в сенсорные ощущения, интимность, доверительность и умиротворение.

Несомненно, жанр имел своих предшественников в истории медиаискусств. Возможности создания синестетического сообщения занимали многих творцов задолго до появления АСМР, включая такие художественные явления, как конкретная музыка (*musique concrète*) Пьера Шеффера и Пьера Анри, авангардное сюрреалистическое или абстрактное кино (эксперименты Оскара Фишингера), концепция глубокого слушания (*deep listening*) Полины Оливерос³⁹, и такие полимодальные мультисенсорные эксперименты в области рекламного маркетинга, как штрих, ставший аудиовизуальным логотипом бренда Coca-Cola авторства Сьюзан Чани — легкий щелчок открывающейся бутылки, падение капель напитка на дно стакана, перетекающее в шипение пузырьков газировки⁴⁰. Однако именно благодаря развитию таких видеохостингов и веб-платформ, как YouTube и TikTok, мобильных приложений и стриминговых сервисов, со второго десятилетия XXI века АСМР стали элементом повседневной жизни миллионов людей. В росте популярности этого формата свою роль сыграла и пандемия COVID-19, во время которой значительно вырос спрос на психологическую помощь, поскольку переход в дистанционный режим увеличил вероятность выгорания и связь с реальностью стала хрупкой, а люди начали особенно остро ощутить потребность в расслаблении и спокойствии.

Термин ASMR⁴¹ — это аббревиатура от ‘*autonomous sensory meridian response*’ что в переводе с английского означает ‘авто-

³⁹ J. Łapińska, *O zmysłowych przygodach w ASMR z perspektywy posthumanizmu*, «The Polish Journal of the Arts and Culture» 2019, № 10 (2), с. 78.

⁴⁰ См.: *Opening Coca cola sound*, <https://www.youtube.com/watch?v=1G9exrhXhfY> (25.09.2025).

⁴¹ Номинативная единица ASMR появилась в 2010 г., авторство приписывается Дженнифер Аллен, которая испытала необычные ощущения после просмотра фильма о космосе. Пытаясь понять, что могло вызвать легкое щекотание в голове, возникшее после просмотра, она нашла запись в блоге под названием *Странные, но приятные ощущения*. Прочитав комментарии, женщина поняла, что другие люди испытывают похожие ощущения. Позже она создала группу на YouTube и назвала ее ASMR Group (С. Richard, *Interview with Jennifer Allen, the woman who coined the term, ‘Autonomous Sensory Meridian Response’ (ASMR)*, <https://asmruniversity.com/2016/05/17/jennifer-allen-interview-coined-asmr/> [25.09.2025]).

номная реакция сенсорных меридианов⁴². Согласно различным трактовкам, АСМР — это реакция на звуковые и/или визуальные стимулы (триггеры), проявляющаяся прежде всего приятным покалыванием (щекотанием, *angl. tingles*) в голове, расслаблением тела, успокоением ума, сонливостью, состоянием «блаженно-го оцепенения», связанным с глубоким чувством безопасности и комфорта, а порой и повышением осознанности⁴³. Эта реакция наступает в ответ на внешние раздражители во время сеанса, который основан на визуальных проекциях, и фонематических и нефонематических звуках, таких как шепот (*whispering*), шумы (*white noise*), щелчки и постукивания (*clicking and tapping*), мягкие шорохи (*soft crinkling*), персональное внимание (*personal attention*), бинауральные звуки (*binaural sounds*), массажные и похлопывающие звуки (*massage and tapping sounds*), тихий голос (*soft spoken voice*), упаковка и распаковка (*packaging and unboxing*), поедание пищи и жевание (*eating and chewing*) и др.

Среди научных работ, посвященных АСМР, эмпирические исследования пока немногочисленны и относятся в основном к области психологии и нейробиологии. Эмма Барратт и Ник Дэвис провели исследование на выборке из 475 человек⁴⁴. На основе анкетирования авторы составили список наиболее популярных триггеров и доказали, что 98% респондентов используют АСМР для достижения состояния релакса, облегчения хронической боли, а большинство из них (81%) смотрят расслабляющие видео, чтобы уснуть. Исследователи отметили, что у информантов, которым удалось испытать эффект АСМР, похожее состояние было уже в детстве, в связи с чем тихие игры с мамой или прослушивание сказок, читаемых родителями, можно отнести к первому опыту АСМР. Стоит отметить, что большинство создателей АСМР-контента — это женщины⁴⁵. Российский АСМР-

⁴² Статус термина исследователи определяют как псевдонаучный или научно-популярный (см.: J. Łapińska, *O zmysłowych przygodach...*, с. 76; S. Iwasiów, *Na własnej skórze. Wprowadzenie do ASMR jako transmedialnego zjawiska estetycznego*, «Kultura Współczesna» 2020, № 1 (108), с. 58; K. Ozga, *Tajemnice ASMR — perspektywa ogólna i lingwistyczna*, «Acta Universitatis Lodzianensis» 2020, Folia Litteraria Polonica» 2020, т. 58, № 3, с. 301–302).

⁴³ S. Iwasiów, *Na własnej skórze...*, с. 58.

⁴⁴ E. L. Barratt, N. J. Davis, *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state*, «PeerJ» 2015, № 3.

⁴⁵ Мужчины тоже являются АСМРтистами, но обычно они исполняют стереотипно женские роли. Одна из известнейших артисток АСМР — Мария, автор

артист Дарья Ложкина связывает этот гендерный дисбаланс с подсознательными ассоциациями: «АСМР — это энергия, похожая на дым или воду: что-то мягкое, плавное, эмоциональное, и это все про женщину»⁴⁶. По мнению Марка О’Коннелла,

тот факт, что большинство шептунов АСМР — это, как правило, молодые женщины, говорящие очень спокойно и успокаивающе, неизбежно наводит на мысль об идеализированных представлениях о младенчестве. В типичном видео АСМР есть что-то, что, кажется, обращается к желанию восстановить некое догреческое состояние единства матери и ребенка⁴⁷.

Таким образом, не каждый может испытать эффект, схожий с гипнотическим анабиозом, и зависит это не только от качества записи, технической оснащенности самого процесса рецепции (рекомендуется прослушивание в наушниках с шумоподавляющим оголовьем), но и от чувствительности человека и его эстетических впечатлений с детства.

Термин АСМР толкуется в трех аспектах⁴⁸:

- ощущение приятного покалывания в теле (преимущественно в области головы), которое вызывает состояние спокойствия, расслабления или сонливости;
- отдельный жанр аудиовизуального искусства (разновидность видеofilmа), представленный преимущественно на YouTube и сочетающийся с другими формами искусства и коммуникации в новых медиа (включая видеоблоги, ролевые игры или специфичные для YouTube форматы: *show & tell* и его вариации — *haul, unboxing, let’s play*);
- сообщество, сосредоточенное вокруг феномена АСМР, характеризующееся значительным социальным разнообразием — по происхождению, стране проживания, языку, полу, возрасту и т.д.

Сеансы ASMR проходят в СПА-салонах, на театральной сцене, включены в фильмы (*Амели, Хранители, Сплит, Гарри*

канала *Gentle Whispering ASMR*, чей контент послужил эмпирической базой нашего исследования, отметила: «Есть немного вещей, о которых могли бы шептать мужчины так, чтобы это не казалось странным» (J. Andersen, *Now You’ve Got the Shiveries: Affect, Intimacy, and the ASMR Whisper Community*, «Television & New Media» 2015, № 16, с. 694).

⁴⁶ См.: К. Праведная, *ASMR: седьмое чувство...*

⁴⁷ М. О’Connell, *The Soft Bulletins*, <https://slate.com/human-interest/2013/02/asmr-videos-autonomous-sensory-meridian-response-and-whispering-videos-on-youtube.html> (25.09.2025).

⁴⁸ S. Iwasiów, *Na własnej skórze...*, с. 60.

*Поттер и Тайная комната, Джанго освобожденный, Самурай Джек, Матрица*⁴⁹) и рекламные кампании⁵⁰. Однако чаще всего АСМР-сессии публикуются на онлайн-платформах. Многие творцы, называемые в сообществе АСМР-артистами (*ASMRtists* — сочетание слов *ASMR* и *artist*), создают собственные каналы на YouTube, на которые подписаны сотни тысяч или миллионы человек. Технологии играют здесь ключевую роль, поскольку эффект АСМР во многом зависит от использования бинауральных микрофонов, качественных камер и цифровых аффордансов, которые обеспечивают иммерсивный опыт и тиражируемость записи в рамках глобального онлайн-сообщества. Отдельные видео с тегами «АСМР» или «необычное удовлетворение» (*Oddly Satisfying*) набирают сотни миллионов просмотров на YouTube. Среди наиболее популярных каналов следует указать: Gibi ASMR (5,2 млн подписчиков); ASMR PPOMO (2,66 млн); Gentle Whispering ASMR (2,4 млн); ASMR Darling (2,5 млн); KittyKlaw (2,06 млн.). Стоит отметить, что общее количество просмотров на таких каналах превышает несколько миллиардов, как, например, контент американской АСМР-артистки русского происхождения Марии, которая записывает видео на двух языках на канале Gentle Whispering ASMR (1,23 млрд просмотров), или канал Gibi ASMR (2,37 млрд просмотров)⁵¹.

2.2. ТИПОЛОГИЯ АСМР

Среди АСМР-видео можно выделить несколько разновидностей. Один из самых популярных типов — это ролевые игры (*roleplay*), т.е. постановочные сценки, в которых, используя костюмы и реквизиты, артист исполняет роль парикмахера, врача, друга и т.п., взаимодействуя со зрителем. Эффективность таких роликов основана на моделировании социальных ситуаций, связанных с заботой, тактильной близостью и доверием. Второй тип, пожалуй, самый распространенный, это видеозаписи, основанные на триггерном воздействии на адресата (*trigger-based ASMR*) посредством акустических и/или визуаль-

⁴⁹ *ASMR in Movies & TV* (Part 1), https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hO_1bXs3miA&t=59s (25.09.2025).

⁵⁰ Подробнее: Ż. Śladkiewicz, *Immersyjna przestrzeń...*

⁵¹ Данные на 25.09.2025.

ных стимулов (шепота, постукивания ногтями, шелеста бумаги, расчесывания волос и др.)⁵². Очередная разновидность АСМР, виральная и кликабельная, соединяющая сферу гастрономии и релаксации, возникла в Южной Корее и называется м у к б а н г (*eating ASMR/mukbang*)⁵³. Этот аудиовизуальный формат связан с процессом поглощения еды, нередко в огромных количествах, и фокусируется на звуках приема пищи, которые в культурном кодексе многих регионов считаются непристойными (чмоканье, пережевывание, чавканье, глотание). Физиологически эти стимулы могут вызывать характерные АСМР-ощущения (приятные покалывания), а также стимулировать у зрителя аппетит, активируя нейронную систему, связанную с восприятием вкусов и запахов. Мукбанг выполняет двойную функцию: с одной стороны, он обеспечивает сенсорный опыт с релаксационным потенциалом, с другой же — является социальным последствием цифровой алиенации, поскольку наблюдение за принятием пищи другими интернавтами может компенсировать отсутствие совместных трапез и удовлетворять естественную потребность в близости. Отдельно можно отметить ролики из категории странное удовольствие (*oddly satisfying*)⁵⁴, в которых зритель наблюдает повторяющиеся действия с высокой степенью регулярности и эстетической гармонии, такие как рассыпание и собирание цветных шариков, мытье машины с помощью водяной мойки высокого давления, разрезание яблока на ровные и одинаковые дольки, смешивание красителей или расста-

⁵² Среди триггерных АСМР-видео можно выделить отдельные группы, например: визуальные АСМР (*visual ASMR*), основанные на таких стимулах, как медленные движения рук, рисование, раскладывание предметов и др.; природные АСМР (*nature ASMR*), использующие звуки окружающей среды: стук капель дождя, треск огня, пение птиц; экспериментальные АСМР (*experimental ASMR*), сочетающие различные техники, часто нетрадиционным способом. К последним можно отнести АСМР с животными (*ASMR pets, animal ASMR*), в которых питомцы становятся источником, вызывающим приятные ощущения. Зрители реагируют на звуки мурлыканья, хрюканья или хруста еды, а также на визуальные образы ласки и ухода за питомцами (см.: *Manyu ASMR*, <https://www.youtube.com/shorts/3-MJaXjsq5E>).

⁵³ См.: *Zach Choi ASMR*, 33,2 млн., <https://www.youtube.com/channel/UCI78AdiI6f7VKhqWii4B3Rw>; *Eat with Boki*, 10,7 млн., <https://www.youtube.com/@EatwithBoki/videos> (25.09.2025) и др.

⁵⁴ *Oddly Satisfying*, 4,41 млн., https://www.youtube.com/channel/UCCZIEvhN6-2jJ2gb-u__M95g (25.09.2025).

новка предметов в идеальном порядке. С л а й м (*Slime ASMR*)⁵⁵, как разновидность OS, отличается акцентом на мультисенсорном опыте и погружает зрителя в мир чувственного, квазитактильного восприятия. Наблюдение за тем, как ютубер разминает и формирует слайм (клеякую пластичную массу), позволяет зрителю сосредоточиться на простых действиях и отстраниться от стрессогенных факторов.

2.3. ДИСКУРСИВНЫЕ И ЖАНРОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АСМР-ВИДЕО

Юлия Евграфова отмечает, что

видеотексты, выстроенные при помощи АСМР-технологии, создают такое ментальное пространство, в котором репрезентированы и одновременно узнаваемы адресатом события реальной жизни, ее ценности, фреймы и сценарии. Они объединены единым замыслом эмоционального воздействия на адресата с целью его успокоения и расслабления, вокруг которого выстраивается вся их архитектура, и представляют собой смысловое единство, реализующееся мультимодально — АСМР-дискурс⁵⁶.

Марина Загидуллина связывает АСМР с гапстикой — в смысле вербализации тактильных ощущений⁵⁷, а растущую популярность этого феномена объясняет дефицитом чувственного восприятия в условиях виртуализации культуры. АСМР-дискурс, будучи разновидностью экранного дискурса, характеризуется такими признаками, как массовость, наличие дистанции между отправителем и получателем, избирательность и итеративность⁵⁸. При этом он конструирует ментальное пространство, возможный ментальный мир, обладающий набором уникальных характеристик.

Наиболее яркой особенностью дискурса АСМР является мультисенсерность и использование триггеров

⁵⁵ *Satisfying Slime ASMR*, <https://www.youtube.com/watch?v=LhMwdoJzTXA> (25.09.2025).

⁵⁶ Ю. А. Евграфова, *Основные особенности АСМР-дискурса (на материале сюжетных видеотекстов)*, «Вопросы современной лингвистики» 2024, № 4, с. 32.

⁵⁷ М. В. Загидуллина, *О вербализации гаптических ощущений (на примере слайм-культуры)*, «Вестник Томского государственного университета» 2022, № 78, с. 31.

⁵⁸ Ср.: Ю. А. Евграфова, *Основные особенности...*, с. 32.

(ang. *triggers*). Среди стимулов, вызывающих ощущения приятного покалывания, Кшиштоф Озга выделяет 4 основных типа: визуальные, слуховые (вокальные, артикулированные и нефонематические звуки), тактильные и обонятельные⁵⁹. В этой классификации вкус не рассматривается как активатор АСМР, поскольку он «составляет тематическую ценность ролика, а основными триггерами являются вербальные и визуальные стимулы»⁶⁰. Такое разделение мы не находим правомерным (особенно с учетом вкусовых ощущений, вызываемых мукбангами), тем более что обоняние и осязание также могут быть тематической составляющей таких популярных АСМР-видео, как слаймы, сеансы массажа или презентация парфюмерии. Несомненно, ограничением цифровых медиа является невозможность прямого сенсорного восприятия прикосновений и запахов. Однако мы согласны с аргументами в пользу включения этих сенсоров в число активаторов АСМР⁶¹:

1) Суть АСМР-воздействия —

вызвать у реципиента с помощью триггеров реакции, захватывающие и остальные сенсорные модальности, помимо зрительной и аудиальной, что в совокупности создает требуемое комплексное состояние необычного расслабления (зачарованности, заморозенности, трансового оцепенения)⁶².

Мультисенсорное вовлечение зрителя коррелируют с явлением *синестезии*, т.е. состоянием, при котором стимуляция одного органа чувств автоматически приводит к бессознательным впечатлениям в других органах чувств, когда человек может «видеть» звуки или «вкусать» цвета⁶³. Так, артист, апеллируя к обонянию, использует объект, источающий аромат, и воздействует на зрителя через его описание, визуализацию и крупный план, что «позволяет нам приблизиться к изображению, настолько, что мы можем почувствовать его запах»⁶⁴ (рис. 1).

⁵⁹ К. Ozga, *Tajemnice ASMR...*, с. 304.

⁶⁰ Там же, с. 307.

⁶¹ См.: Там же, с. 304–306.

⁶² Д. Л. Шкарин, *Уровневый анализ ASMR-технологии и определение ее значения в современном социальном контексте*, «Вестник Пермского университета» 2018, вып. 1, с. 81.

⁶³ А. Tilot, *Pomieszanie zmysłów: zrozumieć synestezję*, <https://www.scienceinschool.org/pl/article/2017/blended-senses-understanding-synaesthesia-pl/> (25.09.2025).

⁶⁴ L. U. Marks, *Logika zapachu*, пер. М. Topolski, «Opcje» 2017, <http://opcje.net.pl/laura-marks-logika-zapachu> (05.05.2020).

2) Отправители пытаются вызвать эффект ASMR опосредованно. В случае с запахом они сами воспринимают обонятельные сигналы на экране, а задача зрителя — представить себе восприятие запаха. Для активизации тактильных ощущений артисты часто приглашают партнеров, которым делают массаж или другие манипуляции, сопровождая процесс описанием выполняемых действий и передавая через микрофон звуки прикосновений (см. канал *MassageASMR*, www.youtube.com/@MassageASMR). Популярны видео со слаймом, демонстрирующие звуковые и визуальные нюансы процесса разминания пластичной или пенообразной массы⁶⁵ (рис. 2).



Рис. 1. АСМР Ароматический релакс, https://www.youtube.com/watch?v=_vRj4H8IYJw



Рис. 2. FOAMY ASMR • Sleep Well, <https://www.youtube.com/watch?v=sIWDN9DU7Xs>

3) Как до Интернета, так и сейчас ощущение «мурашек» появляется при непосредственном контакте с другим человеком, а основными стимулами, наряду со вербальными и визуальными, являются тактильные⁶⁶. Можно вспомнить детские забавы, в которых родители или дети «писали» цифры и буквы на спинах друг друга, играя в «угадайку», или делали массаж, читая стишки, называющие выполняемые пальпаторные действия, например рус. *Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы* или польск. *Przeszła pani na szpileczkach*.

В этом ракурсе обсуждается и эротическая основа эффекта АСМР. И хотя многие отрицают сексуальный подтекст этих практик, термин *braingasm* («оргазм мозга»), часто встречающийся в медиадискурсе на тему АСМР, косвенно указывают на наличие следов эротики. На первый взгляд, об этом свидетель-

⁶⁵ См. о вербализации тактильных ощущений в слайм-АСМР: М. В. Загидулина, *О вербализации гаптических ощущений...*

⁶⁶ К. Ozga, *Tajemnice ASMR...*, с. 305.

ствуют и такие фасцинативные стимулы, как приближение лица и отдельных частей тела к экрану, прикосновение к себе и камере, мягкое и ласковое обращение к зрителю, а также нефонематические слуховые сигналы эротического характера, как причмокивание и щелканье языком. Однако этот спектр триггеров относится не столько к сексуальному взаимодействию, сколько к опыту общения матери и ребенка, где почти отсутствует знаковое или символическое кодирование смыслов, а семантическая роль речи сводится к минимуму⁶⁷.

Выделяется несколько групп среди триггеров эффекта АСМР⁶⁸:

1. **Звуковые стимулы.** Использование слуха, пожалуй, играет в АСМР ключевую роль, адресат внимательно вслушивается в каждый звук. В центре действия находится сверхчувствительный микрофон, улавливающий такие звуки, как ласковый шепот ведущего, постукивание ногтей по бисерной косметичке или хруст расчески, завернутой в фольгу.

а. **Звуки голоса.** В этом диапазоне представлен целый спектр речевых активаторов — от тихого шепота до полного голоса: неразборчивый шепот, полуслышный шепот, тихий шепот, полутон, звучащая речь (angl. *spoken ASMR*). Отметим, что голосовые триггеры характеризуются супрасегментными (монотонная речь) и итеративными факторами (как редупликация лексем или звуковых кластеров).

б. **Другие звуки артикуляционной системы.** Помимо звуков речи, в АСМР-видео очень популярны иные звуки артикуляционного аппарата: щелканье языком, звуки поцелуя, чмоканье, жевание, сосание леденца и т.п. Они могут производиться отдельно либо в сочетании с речью, например, тихий шепот в сочетании со звуком влажных губ.

с. **Нефонематические звуки** — это широкий спектр акустических триггеров, которые появляются в роликах АСМР и создают такую иммерсивную виртуальную среду, как: громкое дыхание, потирание рук, постукивание пальцами, шелест, царапанье, рисование, печатание, перелистывание страниц, замес клейкой массы, прикосновение к микрофону кистью,

⁶⁷ Д. Л. Шкарин, *Уровневый анализ...*, с. 83.

⁶⁸ В силу ограничений объема классификацию триггеров мы представим обзорно. Подробнее: К. Ozga, *Tajemnice ASMR...*, с. 307–315; Ż. Śladkiewicz, *Immersyjna przestrzeń...* (в печати).

царапание микрофона, распыление спрея, расслабляющая музыка (включая такие музыкальные инструменты, как тибетские поющие чаши или колокольчики Коши). Для производства звука в видео используются разнообразные объекты: палочки, кисточки, губки, перья, бигуди, зубные щетки и др. Бытовые предметы в роликах лишены утилитарного смысла и значимы прежде всего в контексте своих акустических аффордансов. Артисты, словно с детским восторгом, извлекают их неочевидный звуковой потенциал. В ASMR часто используется бинауральная подача звука, что создает эффект погружения в объемное звуковое поле, словно «от уха к уху», на близком расстоянии.

2. Визуальные стимулы условно можно разделить на три категории: свет, цвет и движение. Эти детали — уровень яркости фона (обычно полумрак), расстояние артиста от камеры, направление света на его губы и окружающие предметы — создают захватывающую атмосферу, способствующую погружению зрителя в желаемое состояние «очарования». Наиболее распространенным световым триггером является фонарик, которым артист водит перед камерой, меняя угол освещения. Весьма популярны лампы разных цветов и форм, в т.ч. сенсорные *lava lamp*, елочные гирлянды, лампы и др. В аспекте движения наиболее существенны движения рук артиста: прикосновение к лицу, обводка предметов пальцем, кистью или фонариком, а также все движения, связанные с исполняемой ролью — оперирование ножницами, рисование, нанесение косметики на лицо, массаж — в симбиозе со звуковым сопровождением (рис. 3). Визуальные манипуляции составляют основу роликов *Oddly Satisfying*, представляющих нечто эстетически приятное и симметричное (как нарезание томата тонкими ломтиками).

3. Ролевая игра и личное внимание как супра-стимулы. Ozga предложил термин «супра-триггеры», рассматривая их как более целостную и многогранную группу, обеспечивающие поддержание контакта с адресатом на уровне глобальной структуры текста⁶⁹.

а. Персональное внимание (*personal attention*) подразумевает проявление интереса к реципиенту путем персонализации сообщения, использования альтероцентрических языковых структур, тихих и ласковых слов, поглаживания

⁶⁹ K. Ozga, *Tajemnice ASMR...*, с. 314.

камеры в сторону зрителя (что само по себе вызывает эффект АСМР или расслабление). Нивелированию дистанции между отправителем и получателем служат языковые приемы, воспроизводящие квазисоциальную структуру беседы и создающие иллюзию непосредственного контакта: реализация фатической стратегии и воссоздание на основе социального опыта реплик коммуникативной ситуации; выдвигание «ты/Вы» на первый план, поддержание постоянного контакта с адресатом посредством использования местоимений второго лица, сигнализирующих, что зритель является активным субъектом «живого» дискурса; соблюдение пауз для «ответа» зрителя; сокращение физической дистанции путем максимального приближения артиста к камере, поглаживания камеры пальцами в месте предполагаемого лица (глаз, волос) «собеседника»; редупликация слов, оказывающая расслабляющее действие; высокая комплементарность и хвалебность речи, использование уменьшительно-ласкательных форм, лексем с положительной окраской. Примером может послужить фрагмент видео *Усыпляющая стрижка* (Gentle Whispering ASMR, <https://youtu.be/FN-B6c-UhNs>, 66 минут, 12,9 млн просмотров, рис. 4):

Добро пожаловать в мою парикмахерскую. Вы у нас впервые? Замечательно. — Вы не беспокойтесь, я о Вас позабочусь. Я буду все делать аккуратно, заботливо. — Какие у нас есть планы? Будем красить? Мелировать? Нет, просто стрижечка. Хорошо, и мытье головы. — Сейчас я подойду немножко ближе к Вам, можно? Я посмотрю на структуру Ваших волос, на состояние. Так... Должна сказать, что у Вас очень мягкие волосы, волокна такие шелковистые, прямо сияют, очень роскошные волосы, очень, очень...



Рис. 3. Тихий Шепот, Массаж Головы, <https://youtu.be/RLJH-eVomOM>



Рис. 4. Усыпляющая стрижка, <https://youtu.be/FN-B6c-UhNs>

б. При исполнении роли (*roleplay*) в ASMR-видео артист использует целый спектр объектов, звуковых и визу-

альных стимулов, выбор которых обусловлен темой или персонажем, которого он играет. Список популярных ролевых игр очень широк и ограничивается лишь фантазией автора: визит к врачу, нанесение макияжа, парикмахерская, полет российскими авиалиниями, массаж головы, заботливый друг, агентство талантов, тестирование автомобиля или бытовой техники, демонстрация коллекции, примерка выпускного платья и др.⁷⁰. В этой связи одним из вопросов, возникающих при изучении дискурса АСМР, становится категория субъекта. В роликах можно выделить несколько слоев: в рассмотренном выше тексте адресант расслаивается на производителя речи, т.е. реального человека (АСМР-иста Марию) и на субъект речи, т.е. персонажа (парикмахера). Каждый из них имеет свои намерения: целью парикмахера является стрижка клиента, тогда как автор АСМР стремится оказать психофизиологическое воздействие на адресата, итогом которого является расслабление и появление «мурашек». Таким образом, прагматическая интерпретация данных видео позволяет говорить о многоуровневой стратификации субъекта в дискурсе АСМР: на единицу лингвистического анализа (субъект предложения), субъект речи (персонажа-ведущего) и на производителя речи (реального человека), а также на внутреннее «я» — намерения говорящего персонажа и намерения человека, создавшего видеотекст⁷¹.

Итак, среди дискурсивных маркеров АСМР-контента целесообразно выделить следующие:

1. Симметризация: при создании видео используются ситуации реальной жизни. Они служат прототипом, с которым симметрично сопоставляются и к которым адаптируются семиотические ресурсы АСМР-текстов в качестве строительных блоков для конструируемой «модели» реальности (в парикмахерской, магазине игрушек, киностудии и т.п.).

2. Квазисоциальная природа АСМР. В видео воссоздаются диалоги, сохраняющие вербальную структуру на уровне реализации разговорных стратегий, а сеть личных местоимений позволяет реципиенту интегрироваться с воображаемой реально-

⁷⁰ См. ролики на канале *Gentle Whispering ASMR* на русском или английском языке: <https://www.youtube.com/watch?v=FN-B6c-UhHs&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=1>; <https://www.youtube.com/@GentleWhisperingASMR/playlists> (25.09.2025).

⁷¹ Ю.А. Евграфова, *Основные особенности...*, с. 34.

стью на экране и «непосредственно участвовать» в АСМР-сеансе. Артисты устанавливают доверительные отношения со зрителями, говоря прямо в камеру, что усиливает ощущение близости и достоверности. Ролики выполняют фатическую и социализирующую функцию, выстраивая связи внутри сообщества АСМР.

3. Стратификация субъекта в дискурсе АСМР: 1) в пространственно-временном континууме экранного высказывания, 2) по отношению к акту высказывания («Я» — производитель высказывания, «Я» — субъект высказывания) и 3) по отношению к «эго» отправителя — его истинным намерениям и целям высказывания.

4. Альтероцентричность коммуникации, отличающаяся: 1) фокусом на необходимости вызвать у получателя «приятное покалывание»; 2) осознанием запросов адресата и поиском новых триггеров для удовлетворения этих потребностей; 3) развитием и поддержанием способности получателя испытывать «мурашки». Все внимание отправителя сосредоточено на «другом» — гипотетическом получателе, а весь «диалог» — на его потребности в расслаблении.

5. Эвокативная природа дискурса (вызывающая воспоминания, ассоциации и активирующая воображение) побуждает получателя расслабиться и принять себя в роли, отведенной АСМРтистом. Отправитель управляет когнитивным состоянием адресата, который «верит» в происходящее и сенсорно погружается в то, что видит на экране.

6. Эмпатия и комплементарность. В дискурсе между отправителем и получателем выстраивается дружелюбное и эмпатичное ментальное пространство. Артист использует комплименты с высокой аксиологической плотностью (*ангельская внешность, роскошные волосы, восхитительный аромат*).

7. Интерсубъективность и иммерсивность. Контаминация вербальных, акустических и визуальных компонентов в видеотексте производит на реципиента настолько сильное суггестивное впечатление, что он начинает погружаться в искусственно созданную реальность. Происходит виртуальный обмен впечатлениями и языковыми смыслами, связанными с конкретным фрагментом опыта, — интерсубъективный обмен⁷². Невербальные маркеры интерсубъективности в дискурсе АСМР включают: супрасегментные единицы: интонацию (понижение тона),

⁷² Там же, с. 35.

индикаторы связи сегментных единиц (паузы в ожидании «ответа»), замедленный темп речи, низкую громкость и приятный тембр голоса; крупный план лица артиста; внутреннюю окуляризацию (реципиент видит реальность так, словно сам совершает все действия); медленные и плавные жесты; шорохи, шепот и постукивание. Эффект интерсубъективизации проявляется и в эмпатическом слушании: реципиент начинает эмоционально реагировать на воспринимаемые внешние стимулы и соответствующим образом адаптировать свои психофизиологические реакции. В результате важной характеристикой дискурса становится его иммерсивность, т.е. «эффект присутствия».

8. Популярность и виральность. Невысокая стоимость производства АСМР-контента является важным фактором, способствующим его быстрому распространению в интернете. Качественного микрофона и тишины достаточно для создания увлекательного контента. В долгосрочной перспективе это может привести к тому, что АСМР станет устойчивым явлением, меняющим способ потребления медиа. Популярность жанра проявляется и в его гибридизации и слиянии с такими форматами, как медитация или реклама. Уже десятилетие эффект АСМР в своих рекламных кампаниях используют такие крупнейшие бренды, как KFC, McDonald's, Dove, Lush, Blue Apron, BMW, TESLA (рис. 5), ИКЕА и др.⁷³ Не обошли его своим вниманием и политики. Так, кандидат в президенты Польши Йоанна Сенышин в 2025 году на канале популярного ютубера Клаудии Леклерк в стилистике АСМР доверительно шепчет зрителю о своей жизни, переплетая размышления о детских мечтах, карьере и путешествиях анекдотами о себе (рис. 6).



Рис. 5. TESLA ASMR EXPERIENCE, <https://www.youtube.com/watch?v=kTvXz4qbT9k>



Рис. 6. Joanna Senyszyn Kandydatka na Prezidenta RP 2025 ASMR, www.youtube.com/watch?v=4r8Ck1I6tUo

⁷³ Подробнее: Ż. Śladkiewicz, *Immersyjna przestrzeń...* (в печати).

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

АСМР как медийный и социокультурный феномен не мог бы появиться в сфере социальной коммуникации без развития цифровых платформ, прежде всего YouTube. Славомир Ивасюв, размышляя о природе АСМР, рассматривает ее как отражение эстетики постмедиа и одновременно как инструмент трансфера ощущений⁷⁴. Некоторые исследователи связывают появление жанра с инфантилизмом современного реципиента-наблюдателя — психологическим, обусловленным детским этапом развития, подсознательным исследованием элементов окружающего мира⁷⁵ — или с «культурой цифрового нарциссизма»⁷⁶.

Важно отметить контраст между триггерной технологией АСМР и общим агрессивным стилем современных СМИ и стрессогенной средой обитания человека. В этом плане позитивное влияние АСМР очевидно: его преимущества связаны с прагматическим эффектом — расслаблением, снижением стресса и легким засыпанием. АСМР-дискурс — это комфортная иммерсивная среда, реализуемая посредством различных стратегий использования активаторов — широкого спектра вербальных и невербальных компонентов. Отправитель создает для сеанса единое гармоничное пространство, в которое вовлекается адресат, замедляясь и погружаясь в атмосферу комфорта, заботы и безопасности, сходную с ощущаемой в детстве.

REFERENCES

- Andersen, Joceline. "Now you've got the shiveries: Affect, intimacy, and the ASMR whisper community." *Television & New Media*, no. 16 (8): 683–700.
- ASMR in Movies & TV* (Part 1), <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hO_1bXs3miA&t=59s>.
- Barratt, Emma, Davis, Nick. "Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state." *PeerJ*, 2015, no. 3: 1–17.
- Benson, Herbert, Proctor, William. *Relaxation Revolution: The Science and Genetics of Mind Body Healing*. New York: Simon and Schuster, 2010.
- Bertman, Stephen. *Hyperculture. The Human Cost of Speed*. London: Praeger, 1998.

⁷⁴ S. Iwasiów, *Na własnej skórze...*, с. 66.

⁷⁵ У. П. Пырикова, *Инфантилизм наблюдателя. Феномен ASMR и Oddly Satisfying рекламы*, «Вестник науки» 2023, № 12, с. 1429.

⁷⁶ M. Szpunar, *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Wydawnictwo AGH, Kraków 2016, с. 8.

- Clark, Andy. *Supersizing the Mind: Embodiment, Action, and Cognitive Extension*. Oxford: Oxford University Press, 2008.
- De Masi, Domenico. *Ozio Creativo*. Roma: Rizzoli, 2000.
- Döllinger, Nina, Wienrich, Carolin, Latoschik, Marc. “Challenges and Opportunities of Immersive Technologies for Mindfulness Meditation: A Systematic Review,” <<https://www.frontiersin.org/journals/virtual-reality/articles/10.3389/frvir.2021.644683/full>>.
- Honore, Carl. *In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed*. San Francisco CA: Harper One, 2004.
- In Praise of Slow*, <<https://www.carlhonore.com/book/in-praise-of-slowness/>>.
- Inglehart, Ronald. *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press, 1977.
- Iwasiów, Sławomir. “Na własnej skórze. Wprowadzenie do ASMR jako transmedialnego zjawiska estetycznego.” *Kultura Współczesna*, 2020, no. 1 (108): 58–67.
- Łapińska, Joanna. “O zmysłowych przygodach w ASMR z perspektywy posthumanizmu.” *The Polish Journal of the Arts and Culture*, 2019, no. 10 (2): 75–89.
- Marks, Laura. “Logika zapachu.” Transl. Topolski, Maciej. *Opcje*, 2017, <<http://opcje.net.pl/laura-marks-logika-zapachu>>.
- McLuhan, Marshall. *Understanding Media: The Extensions of Man*. London: MIT Press, 1994.
- Melnikov, Andrii. “‘Rewolucja uważności’ i instytucjonalizacja refleksyjności w praktykach społeczno-kulturowych.” *Kultura Współczesna*, 2020, no. 3 (110): 24–34.
- Mooney, Allison, Klein, Jason. “ASMR videos are the biggest YouTube trend you’ve never heard of,” <<https://www.thinkwithgoogle.com/consumer-insights/consumer-trends/asmr-videos-youtube-trend>>.
- O’Connell, Mark. “The Soft Bulletins.” <<https://slate.com/human-interest/2013/02/asmr-videos-autonomous-sensory-meridian-response-and-whispering-videos-on-youtube.html>>.
- Ogonowska, Agnieszka. “Media ucieleśnione. (Nowe) konteksty badawcze w realiach media — ciało.” *Cultura*, 2021, vol. 13, no. 1: 36–54.
- Ozga, Krzysztof. “Tajemnice ASMR — perspektywa ogólna i lingwistyczna.” *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Litteraria Polonica*, 2020, vol. 58, no. 3: 301–334.
- Pickert, Kate. “The mindful revolution”. *Time*, 2014, <<https://time.com/1556/the-mindful-revolution/>>.
- Richard, Craig. “Interview with Jennifer Allen, the woman who coined the term, ‘Autonomous Sensory Meridian Response’ (ASMR),” <<https://asmruniversity.com/2016/05/17/jennifer-allen-interview-coined-asmr/>>.
- Rosa, Hartmut. *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. New York: Columbia University Press, 2013.
- Rosenberg, Marshall. *Nonviolent Communication: A Language of Compassion*. Encinitas, CA: Puddledancer Press, 2001.
- Slater, Mel, Wilbur, Sylvia. “A framework for immersive virtual environments (five): speculations on the role of presence in virtual environments.” *Presence: Teleoperators & Virtual Environments*, 1997, no. 6: 603–616.
- Śladkiewicz, Żanna. “Immersyjna przestrzeń uważności i relaksacji: Multimodalna kreacja intra- i interpersonalnych projekcji sensorycznych (medytacja uważności, afirmacja, ASMR).” Belovodskaja, Anastasija, Kananowicz, Tatiana, Śladkiewicz,

- Żanna. *Inżynieria multimodalna we współczesnym środowisku cyfrowym. Sektor rozrywki*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, 2026 (in print).
- Śladkiewicz, Żanna. “Медиаэстетический аспект аудиовизуальных mindfulness-медитаций как популярного жанра в сетевом гиперпространстве.” *Przeгляд Rusycystyczny*, 2023, no. 3 (183): 93–109.
- Szpunar, Magdalena. *Kultura cyfrowego narcyzmu*. Kraków: Wydawnictwo AGH, 2016.
- The Slow Food Manifesto*, <<https://www.slowfood.com/wp-content/uploads/2023/10/slow-food-manifesto.pdf>>.
- Tilot, Amanda. *Pomieszanie zmysłów: zrozumieć synestezję*. Transl. Pancierz, Anna, <<https://www.scienceinschool.org/pl/article/2017/blended-senses-understanding-synaesthesia-pl/>>.
- Wahl, Julia. “Mindfulness — definicja i próba określenia,” <<https://mindinstitute.com.pl/mindfulness-definicja-i-proba-okreslenia/>>.
- Афанасов, Николай. “Ускоренная рефлексивность — депрессивная социальность.” *Логос*, 2023, vol. 33, no. 6 (157): 1–28.
- Бадмаев, Валерий, Джевакова, Адыя. “Постмодернистское мирочувствование современного информационного общества.” *Вестник АГУ*, 2018, no. 2 (219): 141–148.
- Бауман, Зигмунт. *Текущая современность*. Transl. Комаров, С[?]. Санкт-Петербург: Питер, 2000.
- Бек, Ульрих. *Общество риска. На пути к другому модерну*. Transl. Седелник, С., Федорова, Н. Москва: Прогресс-Традиция, 2000.
- Бульченко, Алена. “Что такое ASMR и как видео с шепотом, шорохом и нарезкой пластилина помогают снять стресс,” <<https://secretmag.ru/enciklopediya/chto-takoe-asmr.htm>>.
- Гидденс, Энтони. *Ускользающий мир. Как глобализация меняет нашу жизнь*. Transl. Коробочкина, М. Москва: Весь мир, 2004.
- Гофман, Александр. *Мода и люди. Новая теория моды и модного поведения*. Москва: Университет, 2013.
- Гофман, Александр. “Слишком быстро?! Культура замедления в современном мире.” *Социологические исследования*, 2017, no. 10: 141–150.
- Евграфова, Юлия. “Основные особенности АСМР-дискурса (на материале сюжетных видеотекстов).” *Вопросы современной лингвистики*, 2024, no. 4: 28–39.
- Загидулина, Марина. “О вербализации гаптических ощущений (на примере слайм-культуры).” *Вестник Томского государственного университета*, 2022, no. 78: 28–45.
- Кудряшов, Иван, Соловьев, Алексей. “Стигмы времени и культура суеты,” <<https://insolarance.com/time-stigma-hustle-culture/>>.
- Кузнецова, Валентина. “‘Оргазм мозга’: почему АСМР-ролики так популярны?,” <<https://www.psychologies.ru/articles/orgazm-mozga-psihologiya-ili-ljenauka/>>.
- “Массаж для твоего мозга’: поговорим об ASMR,” <<https://habr.com/ru/companies/audiomania/articles/462845/>>.
- Николаева, Жанна. “Slow life. Новая философия неспешности.” *Обсерватория культуры*, 2016, no. 1: 24–30.
- Праведная, Ксения. “ASMR: седьмое чувство в цифровую эпоху,” <<https://snob.ru/entry/174552/>>.

- Пырикова, Ульяна. “Инфантилизм наблюдателя. Феномен ASMR и Oddly Satisfying рекламы.” *Вестник науки*, 2023, no. 12: 1427–1439.
- Сердалина, Махаббат. “‘Материнский шепот’: краткая история АСМР и истории людей, которые ‘подсели’ на тихий голос,” <<https://lisa.ru/psychologia/realnye-istorii/695971--materinskij-shepot-kratkaya-istoriya-asmr-i-istorii-lyudej-kotorye-podseli-na-tihij-golos/>>.
- Шкарин, Дмитрий. “Уровневый анализ ASMR-технологии и определение ее значения в современном социальном контексте.” *Вестник Пермского университета*, 2018, vol. 1: 79–87.
- Эриксен, Томас. *Тирания момента. Время в эпоху информации*. Transl. Рачинской, Е[?]. et sl. Москва: Весь мир, 2003.