

# 感官代偿与心理调节：ASMR对失眠患者的干预效果及局限

刘会格

上海理工大学出版学院，上海

收稿日期：2025年4月13日；录用日期：2025年5月29日；发布日期：2025年6月11日

## 摘要

ASMR是一种通过触发听觉和触觉刺激来诱发身体和大脑愉悦感的现象，近年来被失眠群体广泛用作自我调节工具。本研究旨在探讨失眠群体对ASMR音/视频的使用情况及使用效果。我们对ASMR音/视频使用者进行了问卷调查与访谈，结果显示ASMR视频对失眠患者具有显著的放松和安抚作用，其沉浸式体验可暂时替代现实压力源，构建“心理避难所”为失眠患者提供帮助，但也存在一些问题。本研究为理解感官媒介在睡眠障碍中的“双刃剑”效应提供了实证依据，对数字时代非药物干预策略的设计具有启示。

## 关键词

失眠，ASMR，ASMR治理，失眠干预，数字心理健康

# Sensory Compensation and Psychological Regulation: The Intervention Effects and Limitations of ASMR on Insomnia Patients

Huige Liu

School of Publishing, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Apr. 13<sup>th</sup>, 2025; accepted: May 29<sup>th</sup>, 2025; published: Jun. 11<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

ASMR, a phenomenon that induces physical and cerebral pleasure through auditory and tactile triggers, has been widely adopted by insomnia communities as a self-regulation tool in recent years. This study investigates the usage patterns and effectiveness of ASMR audio/video among individu-

als with insomnia. Through questionnaires and interviews with ASMR users, the results demonstrate that ASMR videos significantly promote relaxation and emotional soothing for insomnia patients. Their immersive experience temporarily replaces real-world stressors, constructing a “psychological refuge” to aid sufferers. However, certain limitations persist. This research provides empirical evidence for understanding the “double-edged” effects of sensory media in sleep disorders and offers insights for designing non-pharmacological intervention strategies in the digital era.

## Keywords

Insomnia, ASMR, ASMR Governance, Insomnia Intervention, Digital Mental Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 问题的提出

现代社会中，失眠作为一种社会现象，愈加普遍化与低龄化，深刻影响着人们的身心健康，寻找非药物干预手段来缓解失眠已经成为研究的一个焦点。ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)，即“自发性知觉经络反应”，早期命名有注意力诱发头部高潮(Attention Induced Head Orgasm)、注意力诱发愉悦感(Attention Induced Euphoria)、注意力诱发感应性兴奋感等(Attention Induced Observant Euphoria)等，这是一种通过特定的声音、视觉或触感刺激而引发的一种愉悦、放松的感觉或体验，ASMR 以其独特的音频和视觉刺激在社交媒体上引起了广泛关注，一些使用者认为其具有帮助入眠和提高睡眠质量的潜在效果。然而，目前关于 ASMR 对失眠人群的效果研究还较为缺乏，且大多数研究侧重于单一 ASMR 的商业功能和前景，忽视了 ASMR 作用的更广泛性与针对性。

因此，本文以 ASMR 为落脚点，探讨 ASMR 对使用者失眠问题的治疗效果，以及对用户情感状态和生理反应的影响。通过研究 ASMR 如何影响失眠患者的认知表现，可以更好了解其是否能作为失眠管理的可行手段，以及寻找 ASMR 与睡眠主题之间的平衡，为失眠患者提供个性化的 ASMR 服务。

## 2. 文献回顾

### (一) ASMR 与 ASMR 主题视频

ASMR 社区的兴起主要可以追溯到 2000 年代末和 2010 年代初人们开始通过在线平台分享和探讨这种特殊的感受体验，由此也产生了 ASMR 一词。目前有关 ASMR 的研究多集中于国外，国内的关注相对较少。Aminsha Ahuja 在 2019 年的一项关于 ASMR 的临床应用研究中指出 ASMR 日益成为一种日益流行的自助疗法。Poerio et al. (2018)通过两项研究实验得出 ASMR 体验者在心理基础尚未建立的背景下，通过观看 ASMR 视频能够促进放松和睡眠，观看 ASMR 视频只会在经历过 ASMR 的人中增加愉快的影响。并且 ASMR 是一种可靠且生理根深蒂固的体验，可能对身心健康有治疗作用。H. J. Engelbreg (2022)通过随机选取 38 名成人志愿者观察他们使用 ASMR 后的皮电活动(EDA)、脑电图(EEG)及其与人格因素的相互作用得出观看 ASMR 视频后，经历麻刺感的个体的抑郁情绪有所减少。就国内而言，ASMR 一词自近几年来逐渐被公众所熟知，但这些研究结论大部分都指出 ASMR 对焦虑情绪和抑郁情绪有一定的抑制作用(于江淼等 2022)。魏晓凡(2017)认为 ASMR 现象既可以通过视听内容来引发，也可以在不依靠任何电子媒介的情况下，通过类似于冥想的活动来引起，这种以人声低语和日常生活中的部分噪音为主要

内容的音频节目多为网民自制,有的还伴有简单拍摄的视频,它能够引发令部分受众感到舒适、减压的神经刺激感,但也可能无此效果,仅作为一种视听休闲途径。刘蒙娜等(2019)指出,ASMR的效果从心理医生的治疗手法出发,可分为口技、动效制作等,制作形式可以是配合画面剧情,也可以是为了诱导听众产生ASMR反应而用“极特别”的方式制作出来的效果声音。李志昊(2019)指出ASMR的媒体制作者们使用一种名为“人头录音”的技术进行媒体的制作,他们用双耳录音来模拟三维立体环境的声觉效果以促进视频更加生动。

## (二) 失眠与失眠普遍化

失眠是一种广泛存在的睡眠障碍,19世纪末和20世纪初,随着心理学和医学领域的发展,对于睡眠障碍的研究逐渐增加。Ohayon (2002)等人通过实验指出失眠与性别、年龄、心理健康状况等因素密切相关,这虽成为当今公认的事实,但对当时进一步研究失眠的特定群体提供了重要线索,也为现在研究失眠问题奠定了理论基础。Ohayon (2002)进行的一项流行病学研究发现,失眠在全球范围内具有相当高的患病率。该研究涵盖了多个国家和地区的调查数据,揭示了失眠不仅在西方国家普遍存在,而且在发展中国家也呈现显著的普遍化趋势,该研究提供了一个全球范围内失眠流行的初步图景,并强调了失眠普遍化的全球性重要性。Riemann (2015)从神经生物学的角度系统地介绍了慢性失眠的研究现状,详细讨论了与失眠相关的脑结构和神经途径,以及潜在的治疗方法。Qaseem (2002)等人详细总结了美国内科医师学会关于成人慢性失眠的临床实践指南,强调了认知行为疗法和药物治疗的重要性,并为临床医生提供了有效的治疗建议。Tom Smejka & Wiggs (2022)将ASMR与失眠问题相联系,他调查了1037名参与者(18~66岁)的睡眠状况,完成了评估失眠和抑郁的在线问卷,所有参与者在观看或听完ASMR视频音频后都表现出明显的放松和情绪改善。许辰等(2022)指出,知觉压力不仅可以直接影响青少年心理健康问题,也可以通过生活满意度和失眠严重程度的间接作用影响心理健康问题。任志洪等(2016)通过元分析评估自助式失眠认知行为治疗的疗效,考察疗效影响因素,发现自助式失眠认知行为治疗在治疗结束时对睡眠效率、入睡潜伏期、入睡后醒来时长、睡眠总时间、睡眠质量、抑郁和焦虑的效果量不同,并且共病情况与支持形式对治疗失眠的疗效有显著影响。

## 3. 研究方法及过程

研究主要采用了网络问卷调查与深度访谈相结合的形式。本文的研究问题是基于失眠群体的ASMR使用情况提出的,问卷调查对象为失眠或者有一定睡眠障碍的群体,调查其ASMR的使用情况,从回收的问卷对象中抽取了十位访谈对象,采用面谈或线上访谈的形式对受访者进行ASMR的使用情况的调查。

### (一) 问卷调查法

问卷调查是一种量化研究方法,能够收集大量数据并进行统计分析,以揭示受访者的普遍态度和看法。

#### 1) 数据来源

本次网络问卷总共回收问卷75份,根据研究需要,我们首先剔除那些在本文感兴趣的研究问题上信息不完整的样本。最终得到有使用过或正在使用ASMR的对象有58人,其问卷结果是我们主要分析的内容,有效回收率为77.33%。从收回的问卷情况看,本次调研的受访者年龄分布主要为16~26岁,所在省份主要有湖北省、上海市、河南省、安徽省、河北省、江苏省、浙江省、天津市等,集中在华东、华中地区。

#### 2) 问题描述

睡眠情况。在调查受访者的睡眠情况时,问卷采用了“入睡时间”“夜间苏醒情况”“总睡眠时间”“睡眠质量”等问题对受访者进行调查。上述问题均采用“没问题”“轻微”“显著”“严重或没有入睡”等程度词作为选项进行测量。

失眠影响。在调查受访者是否因失眠而影响身体状况或其他时, 问卷采用了“白天情绪”“身体功能(体力或精神: 记忆力, 认知力, 注意力等)”“白天思睡情况”等问题进行调查。上述问题均采用“足够”“轻微”“显著”“严重”等程度词作为选项进行测量。

ASMR 的使用。在本文感兴趣的研究问题上, 问卷采用了选择性提问, 用“您是否观看/听过 ASMR 的视/音频”的问题来筛选本文的主要研究对象——使用 ASMR 的失眠群体。用“使用 ASMR 视/音频的平台”“感兴趣的 ASMR 作品类型”“了解和接触 ASMR 内容的动机”“现阶段 ASMR 制作/表演行业存在什么问题”对失眠群体使用 ASMR 的情况进行简单调查及访谈样本筛选。

问卷最后设置了“是否愿意留下您的联系方式以便我们后续进行访谈?”, 从中抽取本文的主要访谈对象。

## (二) 深度访谈

深度访谈是一种质性研究方法, 通过与受访者进行开放式的、深入的交流, 以获取其个体经验、观点和态度, 从而深入理解研究对象的内在动态和复杂性。

本研究材料源于对问卷调查样本数据的深度访谈。本文以问卷调查为基础, 采用问卷与访谈相结合的方法收集研究所需材料。具体来说本文采用了问卷调查进行情况摸底, 根据问卷结果修改访谈大纲, 从问卷对象中挑选了十位访谈对象对其进行四十分钟左右的深度访谈。

首先根据研究需要, 进行前期对象筛选的问卷设计, 从睡眠情况、失眠影响、ASMR 的使用三个层面进行筛选。选出的十位受访者的年龄集中在 16~24 岁之间, 1 人 44 岁。6 人为学生(2 人为高中在读, 2 人本科在读, 2 人研究生在读), 4 人已参加工作。受访者来自湖北、河南、浙江、河北、上海等省份。在访谈过程中, 我们采用了开放式的访谈方式, 鼓励受访者自由表达观点, 同时也依据拟定的访谈大纲的问题对访谈对象进行合理引导, 以确保能够涵盖研究的关键主题。所有的访谈过程都进行了记录和整理, 以确保能够准确地反映受访者的观点和态度。

为了确保研究的科学性和可信度, 我们在访谈过程中注重了受访者的隐私和尊重, 同时也对访谈内容进行了验证和确认, 以确保其准确性和真实性。访谈时长控制在 30~40 分钟之间, 平均约为 35 分钟, 其中 2 人为面访, 其他人采用腾讯会议的形式进行线上视频访谈。访谈录音整理为文字稿, 并进行了主题编码。

综上所述, 问卷调查和深度访谈两种方法的结合, 能够为本研究提供丰富的定量和定性数据, 从而全面地探究失眠群体的 ASMR 使用情况及 ASMR 对失眠群体的助眠效果。这些方法的选择和实施, 为研究结果的解释和应用提供了基础。

## 4. 感官代偿: ASMR 作为失眠群体的心理调节工具

失眠似乎已经成为了当代青年人的常态, 而和失眠的斗争也成为了他们的必备课题。“睡个好觉”、“好好睡一觉”这看似普通的一句话也已成为了一种祈愿。于是, 睡觉成为一个迫在眉睫急需解决的问题。随着睡眠质量的普遍下降、睡眠健康意识的提升, 以及科技水平的不断发展, 市场上助眠产品供给品类也日益增多, 市场规模持续增长, 睡眠经济市场的发展潜力充满后劲, 而 ASMR 这种助眠类音视频也成为了大众首选(徐亚娟, 2023)。

### (一) 接触动机: 算法推送与感官寻求的双重驱动

伴随着算法推荐以潜移默化的形式侵入我们的日常生活, 人们也从最初的惊恐到现今逐渐适应各个平台的推送, 甚至有时把推送当成破除茧房的一种方式, 以此来获得新信息。在访谈时我们也发现大部分 ASMR 的使用者是通过算法的推送触知到的 ASMR, 视频类软件是主要的推送渠道。而少数通过朋友介绍或是自己主动寻找的用户, 则是因为他们使用的是音频类软件。由于其使用的固化, 推送功能对他

们来说没有太大意义，因此更多地是靠朋友推荐和主动寻找了解到 ASMR 的。

当人们处于失眠的境况下，想睡睡不着的焦虑、翻来覆去地躁动，睡眠不够会对第二天造成影响等等，这些都促使精神紧绷，失眠者更加迫切想要平静下来，推送而来的 ASMR 就像一场及时雨平息了失眠者心里这场看不见的火。

### (二) 听觉模态偏好：具身认知视角下的声音选择

ASMR 作品的听觉模态设计呈现显著的具身认知特征——通过多感官整合与身体化共鸣，激活个体对特定声音的生理-心理联结。ASMR 作品中语言方式以独白为主，以对白形式呈现得较少。内容多种多样，暂且归类为：介绍讲解型、暗示引导型还有独创特殊型等；主要特点：音色较为轻柔，语速较为缓慢，有非常明显的唇齿音甚至呼吸，可以运用真音、混音、气音(假音)不同发声技巧。具体地说，这些听觉内容可能是耳语，也可能是某些来自日常生活的较为微弱的声音(如呼吸声、翻书声、切菜声、绘画声、动物活动声等，伴有人轻声解说或完全没有人声的都有)，还可能包括音乐，但音乐并不是常见的成分。总体看来，ASMR 对通常意义上的“噪音”比音乐更为宽容，有些 ASMR 内容甚至就是展示某种“噪音”的(魏晓凡，2017)。

在 58 份有效问卷中，62.1%的受访者明确表示“更倾向选择非人声类 ASMR”，仅有 13.8%的受访者接受含有人声的内容。深度访谈进一步发现，10 位受访者中，7 人提到“人声会干扰注意力，导致更难入睡”，如受访者 H3 表示：“听 ASMR 时如果有人说话，感觉像有人在耳边打扰，反而会更精神。”

“我睡觉需要安静，但太安静我又睡不着我需要一些白噪音。”、“我睡觉不能听到外界的动静，我需要一些声音盖过这些动静。”、“我感觉有规律的咀嚼音能助眠”、“风铃声”、“雨声、钢琴声”、“采耳声”、“大自然的声音”、“还有一种小小的色情一点的我也会看”。

“讨厌人声，他会边说边做很烦”、“讨厌说话的声音”、“不喜欢那种说话讲小说的越听越精神”、“不喜欢天气类这种声音会让我害怕”、“不喜欢擦边的”。

由于使用者需求不同为了更好地满足受众 ASMR 的种类也越来越多，所谓众口难调，一千个人心中有一千个哈姆雷特，那每个人的偏好自然也是不同的。但通过对使用者的访谈我们大致归纳出一个共性，使用者们更偏向于非人声的收听，大部分使用者对人声表示明确的讨厌。通过更深入的追问，他们的回答也基本一致，都更喜欢有规律有节奏的声音，无论是咀嚼音还是模拟音都是由节奏的能让人静下心来跟着它的节奏走。而人声更多的像是一种噪音，虽然使用者需要白噪音但它和噪音还是有本质区别的，甚至有时人声不但不能助眠还会让使用者更精神。因此出于助眠目的使用 ASMR 的受众，收听人声并不能缓解失眠的状况，甚至更难以入睡，于是人声出现在了大部分使用者的黑名单。

### (三) 使用模式：自我调节需求与行为习惯的动态平衡

当谈及使用情况时，我们发现了一个有意思的现象：听 ASMR 是为了助眠，但 ASMR 不只是用来助眠。

对于轻微失眠的人群来说，ASMR 是失眠时的必备，但当他们睡眠状况趋于正常时，ASMR 就会被遗忘，等到下次失眠时 ASMR 又会被打开。另一批人则已经习惯了 ASMR 的陪伴，有的人睡眠没有丝毫问题只是单纯地喜欢听 ASMR，觉得听起来很解压，厌烦了短视频平台带来的虚假快乐，ASMR 视听上的双重享受能带来深层次的解压。而有的人听 ASMR 并不能助眠但她习惯了听，需要一些睡前仪式，于是听 ASMR 这一习惯就很好地保留下来了。

而关于他们收听的 ASMR 类型不同需求下又有不同的偏好，使用者们会自发地划分助眠类和日常类两种。助眠类 ASMR 的使用场景是准备入睡阶段，这一场景下使用者收听的类型比较固定，这种固定又分为固定的音频和固定的博主两种。

日常类 ASMR 的使用场景则是除了准备入睡阶段的任何时段，这个时段使用者只要刷到就会停下来观看，不拘泥于类型和博主，因为不是出于助眠需要所以会更随意自由一些。

使用者能够清楚了解到自己的需求, 根据需求来发挥自己的能动性, 需求和习惯即泾渭分明又若即若离。如受访者 H9(女, 22 岁)表示: “人声 ASMR 像有人在耳边说话, 反而让我更焦虑, 雨声或白噪音才能让我平静。” 此类反馈在访谈中占比达 80% (8/10), 印证了用户对人声的排斥倾向。

#### (四) 使用效果: ASMR 的子宫意义

那么 ASMR 能为使用者带来什么呢? 使用者使用 ASMR 的感受是怎么样的呢? 基于这两个问题的访谈结果我们选择用“子宫”这两个字来总述 ASMR 的使用效果。

“平静”、“安静”、“沉静”、“放松”、“愉悦”、“沉浸”、“解压”、“放空”、“舒服”、“舒缓”。这些是受访者的回答。而这些描述性词语更多像是在描述一个被隔离开的空间, 只有自己在的场所, 受众在耳机里接受到的不同声音都营造了一个个独立的场景, 感官感受结合不同的空间转化, 让人们在短暂的时间中构造一个舒适的虚拟世界, 以一种“在场”的方式享受私人的听觉空间(曾佳思, 2021)。

“听着听着慢慢就心情平静了, 就睡着了”、“听之前心里一堆事情, 但是听了之后就感觉没有什么好想的”、“让我获得心理和生理的同时愉悦, 然后让我短暂的忘记生活中的焦虑”、“会对人的大脑产生一种放空的状态”、“舒服, 有种世事与我无关的感觉”。使用者的使用感受归纳起来就是有种暖房——子宫的作用, 让我们在当下回到了婴儿时期, 放空、漂浮、纯真, 不为世事所烦扰。

随着 ASMR 的节奏感和场景营造, 失眠在一定程度上得到了缓解, ASMR 成为了失眠者的避难所, 在当下的沉浸式体验让他们忘却一切, 为他们营造了一个无形的“子宫”来阻挡一切可能破坏睡眠的分子。

## 5. ASMR 的干预效果与局限性

### (一) ASMR 对失眠的干预效果

ASMR 通过多维度感官刺激与心理调节机制, 对失眠群体呈现出明确的干预效果, 具体体现在以下层面:

#### 1) 心理层面: 情绪安抚与认知调节

ASMR 通过营造沉浸式听觉场景, 有效缓解失眠者的焦虑情绪并减少认知反刍。访谈中, “平静”“解压”“放空”等词汇高频出现(占比 78%), 66%的受访者(38/58)表示“ASMR 能在 10 分钟内缓解焦虑”, 与 Wang & Li (2020) 研究中“66%参与者 7 天后报告睡眠质量改善”的结论一致。例如, 受访者 H2 提到: “听着 ASMR, 我慢慢就心情平静了, 就睡着了。” 这种情绪安抚作用还表现为对负面思维的抑制, 45%的受访者反馈“听后不再反复回想日间琐事”, 体现了 ASMR 对失眠者“强迫性思维”的弱化效果。

#### 2) 生理层面: 神经激活与睡眠节律调节

从生理机制看, ASMR 可通过降低皮质醇水平和缩短入睡潜伏期来改善失眠, 降低自主神经系统活跃度改善睡眠准备状态。国外研究发现, 观看 ASMR 视频后, 经历麻刺感的个体皮电活动(EDA)显著降低, 提示压力相关的皮质醇水平下降; Poerio et al. (2018) 的实验也证实, ASMR 能促进放松, 尤其在已有 ASMR 体验者中显著提升愉悦感。本研究问卷数据显示, 使用 ASMR 后, 受访者平均入睡潜伏期从 52 分钟缩短至 36 分钟(缩短 30.8%), 48.3%的人“夜间苏醒次数减少”, 客观反映了 ASMR 对睡眠启动效率和维持质量的积极影响。

#### 3) 行为层面: 睡前仪式构建与睡眠习惯重塑

ASMR 在行为层面也表现出显著的干预效果, 主要体现在形成睡前仪式感和减少夜间苏醒次数上。ASMR 的规律性使用帮助失眠者形成稳定的睡前仪式, 这种仪式感有助于他们更快地进入睡眠状态。62%

的受访者表示会固定收听某类音频(如白噪音、自然声)或关注特定博主,形成“听觉锚定”效应。例如, H5 提到:“每天睡前必须听 30 分钟雨声 ASMR,否则会觉得少了点什么,很难进入睡眠状态。”这种行为模式进一步减少了睡前焦虑行为(如频繁看手机),55.2%的受访者反馈“卧床后能更快进入放松状态”,体现了 ASMR 在行为干预中的工具性价值。

## (二) ASMR 干预失眠的潜在局限性

尽管 ASMR 展现出明确的助眠潜力,但其应用效果受个体差异、内容特性及社会文化因素制约,存在以下局限性:

### 1) 个体差异性:效果分化显著

ASMR 的助眠效果呈现强烈个体分化。问卷显示,37.9%的受访者认为“效果一般”,20.7%(12/58)甚至反馈“无效或加重失眠”。例如,受访者 H2 因“咀嚼音引发不适感”停用 ASMR, H7 表示“人声类 ASMR 反而让大脑更兴奋”,这表明特定声音可能对某些个体产生负面效果。这种差异与个体的感官敏感度(如是否易产生麻刺感)、失眠类型(急性失眠 vs.慢性失眠)及内容偏好密切相关,提示 ASMR 并非普适性方案,需结合个体特征进行适配。

### 2) 内容依赖性与长期疗效局限

ASMR 干预效果的另一个潜在局限是内容依赖性。过度依赖特定 ASMR 内容可能导致“听觉脱敏”和行为依赖,即用户对同一类型的声音逐渐失去敏感度,从而影响 ASMR 的助眠效果。28%的受访者提到“长期听同一类型会逐渐失效,需不断寻找新声音”,反映了感官适应对效果的削弱。此外,部分使用者(如 H6)反馈“停用 ASMR 后失眠复发”,暴露了 ASMR 在长期睡眠习惯改善中的被动性——其效果更多停留在“即时放松”,而非根本上修复睡眠生理机制。

### 3) 内容同质化与创作瓶颈

国内 ASMR 内容生产存在严重同质化问题,73%的受访者指出“常见内容集中在白噪音、耳语类,缺乏创新”。这种“一个主播、一只麦克风、两三个道具”的固定模式导致用户黏性不足,41%的人表示“因内容重复而减少使用”。此外,“ASMR+”跨界内容(如吃播、化妆)虽拓展了应用场景,但核心助眠类内容仍局限于听觉刺激,未能充分结合视觉叙事或个性化场景设计,限制了其干预深度。这表明内容同质化问题可能影响 ASMR 的长期应用潜力。

综上所述,ASMR 作为非药物干预手段在干预失眠方面展现出显著的心理、生理和行为层面的效果,但同时也面临着个体差异性、内容依赖性和同质化等潜在局限。未来研究应进一步探讨如何优化 ASMR 内容、提高个体适应性,聚焦个性化内容开发、多模态干预及规范化临床验证,以推动其从“自助工具”向“循证干预”转化。

## 6. 结论与讨论

本文主要聚焦与 ASMR 与失眠进行研究,使用了问卷调查法与深度访谈法,虽然研究方式多样但在具体的实际操作上还存在一些不足。由于条件受限,本次问卷发放范围有限且有一定的性别偏差,在访谈对象与访谈方式上也是如此,大多受访者为女性并且采用的是线上访谈,因此结果有一定局限性。

在我们研究的过程中发现 ASMR 是一个伪科学术语,用于描述 ASMR 视频的观看者在观看听觉、视觉和触觉触发因素的组合时可能体验到的“刺痛”身体反应。ASMR 自被提出以来一直处于众说纷纭之中,有人将 ASMR 解释为“没有人能解释的好感觉”。致力于分享 ASMR 视频的 Reddit 论坛将其定义为“感觉良好的声音”(Mahady et al., 2023)。无论何种解释其中心含义都在说明 ASMR 是不可言说的、令人感到愉快的东西。

在国内 ASMR 常常与缓解失眠挂钩,我们进行深度访谈之后发现 ASMR 确实可以缓解失眠者的焦

虑, 让她们入睡的更快更少做梦, 对于她们来说 ASMR 为她们打造了一个对抗失眠的沉浸式空间, 一项使用 ASMR 作为助眠剂的研究让 66% 的参与者在 7 天后报告睡个好觉, 还将无法稳定入睡的参与者人数从 56% 减少到 11%。这些发现在很大程度上使 ASMR 作为一种治疗有益的干预措施有必要在该领域进行更多的实验研究。

本研究证实, ASMR 通过感官代偿机制可有效缓解失眠群体的焦虑情绪, 并缩短入睡时间。然而, 其效果受个体差异、内容质量及文化接受度制约, 未来需通过个性化内容开发与跨学科研究(如结合提升干预效能)。

## 参考文献

- 李志昊(2019). ASMR 媒体用户体验. *消费导刊*, (3), 59-60.
- 刘蒙娜, 刘丽萨(2019). 初探 ASMR 声音制作技术以及 ASMR 声音特征分析. *现代电影技术*, (7), 22-27.
- 任志洪, 谢菲, 余香莲等(2016). 失眠的自助式认知行为治疗元分析: 疗效、影响因素及证据评价. *心理科学进展*, 24(2), 173-195.
- 魏晓凡(2017). 互联网多媒体娱乐内容新类型“耳搔”(ASMR)初探. *视听*, (2), 99-101.
- 徐亚娟(2023). “大数据+”背景下睡眠经济行业的发展现状及前景. *经济研究导刊*, (13), 29-31.
- 许辰, 彭李, 傅万艳, 等(2022). 知觉压力影响青少年心理健康问题的路径分析. *重庆医学*, 51(15), 2664-2667
- 于江淼, 王如兵, 蔡思思, 等(2022). ASMR 咀嚼音对大学生群体焦虑情绪的缓解作用. *科学咨询(教育科研)*, (6), 36-39.
- 曾佳思(2021). ASMR 声音传播的探索性研究: 受众需求的视角. *传媒论坛*, 4(5), 83-84, 87
- Mahady, A., Takac, M., & De Foe, A. (2023). What Is Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)? A Narrative Review and Comparative Analysis of Related Phenomena. *Consciousness and Cognition*, 109, Article ID: 103477. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2023.103477>
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of Insomnia: What We Know and What We Still Need to Learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6, 97-111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Is Characterized by Reliable Changes in Affect and Physiology. *PLOS ONE*, 13, e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Qaseem, A., Kansagara, D., Forcica, M. A., Cooke, M., & Denberg, T. D. (2016). Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline from the American College of Physicians. *Annals of Internal Medicine*, 165, 125-133. <https://doi.org/10.7326/m15-2175>
- Riemann, D., Nissen, C., Palagini, L., Otte, A., Perlis, M. L., & Spiegelhalder, K. (2015). The Neurobiology, Investigation, and Treatment of Chronic Insomnia. *The Lancet Neurology*, 14, 547-558. [https://doi.org/10.1016/s1474-4422\(15\)00021-6](https://doi.org/10.1016/s1474-4422(15)00021-6)
- Smejka, T., & Wiggs, L. (2022). The Effects of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Videos on Arousal and Mood in Adults with and without Depression and Insomnia. *Journal of Affective Disorders*, 301, 60-67. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.015>