

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

SROVNÁNÍ EFEKTŮ ASMR A JACOBSONOVY PROGRESIVNÍ SVALOVÉ RELAXACE

ASMR AND JACOBSON PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION -
COMPARISON OF EFFECTS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Denisa Vondrušková**

Vedoucí práce: **PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.**

Olomouc
2019

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Srovnání efektů ASMR a Progresivní svalové relaxace“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28.11. 2019

Podpis.....

Poděkování

Ráda bych zde vyjádřila poděkování svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Mgr. Romanu Procházkovi, Ph.D za cenné rady a připomínky. Mé díky patří i Craigu Richardovi Ph.D., bez jehož nadšení pro ASMR a zodpovězení veškerých mých dotazů, by tato práce nemohla vzniknout. Dále bych chtěla vyjádřit poděkování všem respondentům našeho výzkumu za nesmírnou ochotu, otevřenost a trpělivost. Také bych však chtěla poděkovat týmu Bemmerse a mé rodině za podporu, kterou mi při psaní této práce poskytovali.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1. ASMR.....	7
1.1. Historie	7
1.2. Princip fungování.....	8
1.3. Teorie původu	11
1.4. Efekty	11
1.5. Poskytovatelé.....	13
1.6. Kritika	14
2. Progresivní svalová relaxace	16
2.1. Historie	16
2.2. Princip fungování.....	16
2.3. Efekty.....	17
2.4. Kritika	18
3. Relaxační odpověď.....	19
3.1. Relaxace.....	19
3.2. Projevy a efekty relaxace.....	19
3.3. Srovnání pozitivních efektů ASMR a PMR.....	20
3.4. Srovnání negativních efektů ASMR a PMR.....	21
3.5. Srovnání principů fungování	22
3.6. Lateralita při relaxaci.....	22
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	24
4. Metodologický rámec výzkumu.....	25
4.1. Výzkumný problém, cíle a design	25
4.2. Základní a výběrový soubor	26
4.3. Metody sběru dat	26
4.4. Výzkumný plán.....	28
4.5. Metody zpracování a analýzy dat	29
4.6. Etické problémy a jejich řešení.....	30
5. Interpretace výsledků	31
5.1. Účastníci výzkumu	31
5.2. Analýza skupiny s pozitivní reakcí na ASMR	34

5.3. Analýza skupiny s neutrální reakcí na ASMR	38
5.4. Analýza skupiny s negativní reakcí na ASMR	41
5.5. Meziskupinové srovnání a souvislosti	45
6. Diskuze	51
7. Závěry.....	55
SOUHRN	56
POUŽITÉ ZDROJE A LITERATURA	58
SEZNAM PŘÍLOH	62

ÚVOD

Relaxační techniky jsou v dnešní uspěchané době zdrojem nejen odpočinku, ale i úlevy od vážnějších potíží, které s sebou dlouhodobý stres přináší. Jednou z nejjednodušších cest, jak nalézt úlevu, je virtuální prostředí. Práce, kterou se nyní chystáte číst, se věnuje metodě ASMR, která je v současné době známá zejména na online platformách a bývá označována za internetový fenomén.

Cílem tohoto výzkumu je srovnat vlastnosti a účinky ASMR s Jacobsonovou progresivní svalovou relaxací (PMR), jejíž relaxační efekt již byl odborně zkoumán, a zjistit klíčové souvislosti a rozdíly. Předmětem je rovněž zkoumání faktorů volby a prožívání relaxace. Prvním z nich je souvislost výše zmíněného s dominancí mozkových hemisfér. Výzkum ASMR však komplikují pestré individuální reakce na přehrávání tohoto obsahu. Spojitosti obou metod proto hledáme v rámci pozitivních, neutrálních i negativních prožitků v reakci na ASMR. Jejich nalezení může potenciálně otevřít nové otázky prospěšné dalším studiím ASMR, který je v rámci českého prostředí na samém začátku.

O metodu ASMR mám hluboký zájem. Pátým rokem vytvářím na YouTube tématická videa a třetím rokem se zabývám realizací ASMR relaxací v živém prostoru. Letos jsem se stala jedním ze zakladatelů projektu Bemmerse, jež superviduje Craig Richard Ph.D. Naším dlouhodobým cílem je podpora výzkumu a prokázání ASMR využitelných v psychoterapii.

TEORETICKÁ ČÁST

1. ASMR

1.1. Historie

ASMR, doslovně Autonomous Meridian Sensory Response, je reakce organismu, která bývá označovaná jako smyslový fenomén. Jedná se o pocit, jež mnozí popisují jako příjemné brnění na zátylku, tzv. „tingles“, ke kterému dochází v kontaktu se spouštěči, tzv. „triggers“. Historie této techniky sahá do každodenních situací našich předků. Respondenti výzkumů uvádějí, že poprvé zažili ASMR v dětství, například při čtení pohádky s maminkou, hraní si s ostatními dětmi či čtení ve škole (Barrat & Davis, 2015).

V současné době můžeme pozorovat rozmach tohoto obsahu zejména na online platformách, bývá proto označována i za internetový fenomén. Zmínky o ASMR však přicházejí také z dob před internetem. Mimo ASMR z reálného prostředí lze hovořit o prvních audiovizuálních nahrávkách. Za jednu z prvních televizních ASMR celebrit je považován Bob Ross, malíř a instruktor umění, který se v osmdesátých letech 20. století ve svém pořadu „*Magie olejomalby*“ zabýval správnými technikami malování. Zcela nevědomě přitom v lidech probouzel dnes již pojmenovaný ASMR pocit, a mnozí tak jeho pořad sledovali především kvůli relaxaci. Vzhledem k individualitě prožívání ASMR snaha o nalezení prvního ASMR tvůrce postrádá smysl. Mimo Boba Rosse je však také velmi často zmiňován Fred Rogers, který v roce 1963 hostoval pořad „*Mister Rogers' Neighborhood*“ (Richard, 2015a).

Se vzestupem internetu a sociálních sítí lidé získali možnost setkávat se s „neznámým“ pocitem častěji. V roce 2006, rok poté, co vznikla internetová platforma YouTube, se objevil nový typ videí – tzv. unboxing. V těchto videích aktér rozbaluje balíky různého původu s různým obsahem. Vzhledem k tomu, že se ASMR stalo díky internetu přístupnějším, získali lidé možnost se veřejně podělit o svou zkušenost prostřednictvím diskuzních fór. Richard (2015a) se zmiňuje například o webu steadyhealth.com, kde byla založena diskuze na téma „Weird sensation feels good“. Zdejší příspěvky obsahují mimo jiné i návrhy na pojmenování tenkrát „neznámého pocitu“, a to například „hlavový orgasmus vyvolaný pozorností“ či „mozkový orgasmus“. V roce 2009 se na YouTube registrovali první autoři šeptané tvorby, která měla jedince dovést k relaxaci. První tvůrkyní je WhisperingLife, která své pravé jméno nikdy nezveřejnila a podle které její tvorba nebyla nic víc než experiment.

V roce 2010 ASMR získalo svůj název na internetové diskuzi SteadyHealth, kde jej pojmenovala Jennifer Allen. Slovo *Autonomous* (samostatná) odkazuje na zaměření na jednotlivce, *Sensory* (smyslová) pokrývá senzorický původ a chování tohoto pocitu, *Meridian* označuje nejvyšší vrchol, přidává tak do zkratky euforii, a *Response* znamená reakci organismu na specifické podněty. Nejedná se o vědecký název, nýbrž populární (Richard, 2015b).

1.2. Princip fungování

Autoři výzkumů se v popisu principu fungování ASMR neustále doplňují. „*ASMR je dosud neprostudovaný smyslový fenomén, díky němuž lidé prožívají statický pocit mrazení*“ (Barrat & Davis, s. 1, 2015) ve své studii uvádí: „Postupně se může objevovat v zátylku, krku, páteři a končetinách, které je vyvoláno jako reakce na specifické myšlenky, zvuky či vizuální podněty. ASMR podle nich doprovází pocit relaxace a blahobytu.“

ASMR reakce, jak již bylo zmíněno, závisí na vnímání širokého spektra podnětů. Richard (2018) se pokusil o jejich organizaci do kategorií. Zvukové spouštěče zahrnují různé formy hlasu - šeptání, jemný hlas, nesrozumitelné šeptání - zároveň i zvuky předmětů a materiálů. U mluveného projevu je přitom důležitější jeho forma než-li obsah. Efekt mají i něžné a opatrné dotykové spouštěče. Jedním z nejoblíbenějších je masáž spánků. Další dvě skupiny rozdělení zahrnují zvukové a dotykové spouštěče, zahrnují navíc rovněž vizuální aspekt. Spouštěče založené na pozorování zahrnují situace, při nichž aktér vykonává činnost a divák jej pozoruje. Jedná se například o třídění předmětů, uklízení, soustředění se na malování, studování, otevírání balíčku, aj. Spouštěče založené na scénáři jsou pravděpodobně nejbizarnější, narazíme-li na ně v internetovém prostředí. V těchto videích se aktéři stylizují do rolí lékařů, učitelů, rodičů, kadeřnic a kombinují v nich zvukové, dotykové a observační spouštěče. Úlohou těchto videí je simulace ASMR zážitku, který jedinec může zaznamenat při setkání se skutečným lékařem, učitelem,...

ASMR fenomén je proslulý zejména v anglicky hovořících zemích, terminologie jednotlivých spouštěčů je proto zavedená v angličtině. V prvním sloupci tabulky uvádíme originální názvy a ve druhém sloupci jejich český překlad.

	Anglické označení	Český překlad	Příklad
Hlas	Whispering	Šeptání	-
Hlas	Soft Voice	Tichý hlas	-
Hlas	Rambling	Nestrukturované, osobní povídání	sdílení zážitků, povídání o oblíbených knihách, filmech
Hlas	Inaudible Whispering	Nesrozumitelné šeptání	vyslovování jen některých hlásek ve slově
Hlas	Foreign languages	Cizí jazyky	-
Hlas	Reading	Čtení	-
Předměty	Crinkling	Šustění	papír, plastová folie, alobal...
Předměty	Tapping	Ťukání	dřevo, sklo, kůže, kov, ...
Předměty	Scratching	Škrábání	koberec, kůže, látky,...
Předměty	Sticking sounds	Zvuky lepení	páska, krém, latex
Předměty	Mouthsounds	Zvuky úst	žvýkání, pití,
Předměty	Squishing sounds	Zvuky muchlání	sliz, pěna, ovoce,...
Předměty	Action sounds	Dějové zvuky	listování, stříhání, psaní

Tabulka 1. Organizace zvukových ASMR spouštěčů

Anglické označení	Český překlad
Hair Brushing	Česání
Massage	Masáž
Make-Up	Líčení
Gentle Touch	Hlazení

Tabulka 2. Organizace dotekových ASMR spouštěčů

Anglické označení	Český překlad
Presentation	Prezentace
Device Demonstration	Předvádění
Drawing and Writing	Kreslení a Psaní
Solving Puzzles	Řešení hádanek

Tabulka 3. Organizace ASMR spouštěčů založených na pozorování

Anglické označení	Český překlad	Příklad
Consulting	Konzultační	lékař, kouč, učitel,...
Sales	Prodej	prodavač, knihovník, ochutnávky,...
Q&A	Role-play založená na otázkách a odpovědích	pracovní pohovor, kvízy, formuláře,...

Tabulka 4. Organizace ASMR spouštěčů založených na scénáři

Jedinec má možnost se setkat s ASMR spouštěči díky jejich variabilitě téměř kdekoliv. Nejdostupnější jsou však na internetu. Někteří tvůrci využívají kombinace spouštěčů. Populární je vrstvení zvukových stop či úmyslné zahrnování vícero spouštěčů najednou, například ťukání a šeptání, „face brushing“ a „mouth sounds“, apod. Podle Barratové, Spence & Davise (2017) však většina lidí preferuje současný výskyt dvou, maximálně tří spouštěčů.

Přestože určité ASMR spouštěče přinášejí některým jedincům relaxaci a příjemné pocity, na jiné nemusejí působit vůbec. Účastníci výzkumu Barratové, Spence & Davise (2017) uvádějí, že jim brání v relaxaci, pokud autor ASMR obsahu používá příliš často reklamní sdělení, prostřednictvím nichž se mnozí z nich živí. Relaxaci podle 27 % respondentů narušuje, je-li příliš evidentní, že je ASMR obsah vytvářen podle scénáře, tudíž působí uměle a účelně. Velký důraz na profesionální úpravu zvuku, dokonale znějící předměty či naopak slabá kvalita zvukové stopy vadí 16 % dotázaných. Stejně jako zvukovou dokonalost, nevyžaduje většina participantů ani perfektní vizuální stránku ASMR obsahu. Z výzkumu vyplývá, že přehnaná nastrojenost a puntičkářství v rámci ASMR tvorby diváky spíše odrazuje. V tom však tkví paradox, poněvadž většina nejpopulárnějších a nejsledovanějších ASMR tvůrců disponuje vysoce kvalitní audiovizuální technikou.

Některé ASMR spouštěče působí absurdně především na ty jedince, kteří s ASMR nemají žádnou zkušenost, případně byla-li tato zkušenost doprovázena negativními či neutrálními pocity. Maslen & Roache (2015) se domnívají, že ASMR vskutku absurdní je, a tato bezvýznamnost je základem všech aktivit, jejichž účelem je požadovaná relaxace či pocit. Hluběji se zabývají problematikou absurdity a hovoří o tom, že společným rysem různých absurdit je rozpor. S tématem ASMR tuto myšlenku propojují následně. Někteří lidé preferují relaxaci a odpočinek od světa plného stresu a vážností pomocí obsahu s absurdní tematikou. Dle mého názoru je tento způsob odpočinku postaven na stejném

principu jako čtení knih červené knihovny či sledování telenovel.

1.3. Teorie původu

Původ a biologické fungování ASMR se v tuto chvíli nacházejí ve fázi výzkumu. Dosud nebyla vydána žádná publikace, která by vysvětlila, jakým způsobem ASMR funguje a která by prokázala účinnost této metody. Richard (2014) uvádí, že všechny v nynější době vzniklé teorie zůstávají na úrovni hypotéz.

Richard (2014) se domnívá, že ASMR spouštěče stimulují biologické cesty mezilidské vazby. Myslí tím například vazby rodičovské, dětské, přátelské, dokonce i romantické. ASMR a tyto vazby mají totiž podobné vlastnosti (jemné dotyky a hlasy, vzájemnou důvěru, pocit uvolnění a bezpečí). Fyziologická podstata mezilidské vazby je založená na stimulaci a uvolňování hormonů, kterými jsou zejména endorfiny, dopamin, oxytocin a serotonin. Ty mohou v určitých situacích vyvolávat euforické pocity. Zde však podle Richarda (2014) vzniká rozdíl mezi euforickými pocity vzniklými na základě euforických vazeb a vzniklými z ASMR. Vazbu si jedinec vytváří s někým, o koho má zájem a je si s ním blízký. ASMR však může jedinci poskytnout i člověk, se kterým se vůbec nezná.

1.4. Efekty

Výzkum Barratové & Davise (2015) se zabýval základními otázkami ASMR. Respondenty studie byli jedinci, kteří v minulosti zažili ASMR a pravidelně sledují tento obsah na internetu. Byl jim předložen dotazník, v němž své odpovědi zaznamenávali na Likertovu škálu. Jednou z prvních otázek bylo, z jakých důvodů lidé ASMR poslouchají. Z 472 respondentů 98 % souhlasilo či spíše souhlasilo s tvrzením, že ASMR je příležitostí pro relaxaci. 82 % pomáhá ASMR usnout, 70 % dotázaných pomáhá ASMR redukovat stres a 5 % využívá ASMR obsah jako sexuální stimulaci. S tímto výrokem však 84 % účastníků výzkumu nesouhlasí.

Ze zkušeností jednotlivců a dalších výzkumů vycházejí i Del Campo & Kehle (2016), kteří seznam ASMR efektů doplňují různými aspekty štěstí, mezi které řadí například pozitivní emoce, klid, zmírnění chronické bolesti. Také se zmiňují o poznatku z výzkumů Barratové a Davise. Účastníci prožívající mírnou až vážnou depresi –

diagnostikování na základě Beckova inventáře deprese II – nahlásili významnější podporující efekt ASMR než respondenti bez diagnózy (Barrat & Davis, 2015, In Del Campo & Kehle, 2016).

Poerio, Blakey, Hostler, Veltri (2018) zaznamenali problém většiny výzkumů týkajících se ASMR, které získávaly data od dobrovolně přihlášených respondentů. Zaměřili se proto na zjišťování fyziologické reakce organismu při poslechu ASMR. Zjistili, že jedinci, kteří měli s poslechem ASMR předchozí zkušenost, zažili „tingles“, a jejich reakce byla pozitivní. Fyziologická reakce těchto jedinců se projevila snížením srdeční činnosti a zvýšenou vodivostí kůže. Hodnoty odezvy kožní vodivosti při ASMR zážitku se liší od mrazení, které můžeme zažít například při poslechu hudby, jež je naopak spojeno se zvýšenou srdeční aktivitou.

Reakce na ASMR obsah jsou však natolik individuální, že někteří lidé mají ASMR spojené s nepříjemnými pocity a jiní, podle svých výpovědí, nezažívají reakci žádnou. Barrat & Davis (2015) hovoří o tom, proč někteří lidé zažívají úzkost, vztek a jiné negativní emoce v souvislosti s ASMR. Domnívají se, že tento jev souvisí s misofonií.

Misofonie je neurologická porucha znamenající sníženou toleranci vůči zvuku, a to bez ohledu na jeho hlasitost. Zvuk, který spouští negativní reakci, se nazývá „sound trigger“, je zde tedy patrná asociace, přestože kontrastní, s ASMR. Příčinou mohou být přitom i vizuální spouštěče, které jedinci asociují zvukovou stopu, a spustí tak negativní reakci. Ta se projevuje fyzickými reakcemi, úzkostí či vztekem (Bruxner, 2016). V souvislosti s ASMR můžeme dodat, že 80 % zvuků, které misofonikům vadí, se týkají úst – jde tedy typicky o žvýkání, mlaskání či šeptání, kteréžto projevy patří mezi vyhledávané ASMR spouštěče.

Richard (2018) ve svém pozdějším díle rozvinul myšlenku souvislosti ASMR relaxace s množstvím vyplaveného dopaminu. U jedinců, kteří zažívají ASMR, dochází pravděpodobně k produkci vyššího než průměrného množství. Respondenti uvádějící, že ASMR nezažívají, pravděpodobně pouze nevnímají relaxační odpověď tak výrazně, protože u nich dochází k nízké hladině produkce dopaminu. Pokud by byla hormonální hladina u obou těchto jedinců stejná, další možné vysvětlení by tkvělo v množství či citlivosti receptorů, které na dopamin reagují.

Vnímání ASMR podle Fredborgové, Clarka & Smithe (2017) souvisí s aspekty osobnosti. Ve svém výzkumu se zabývali vztahem „Big Five“ a reakcí na ASMR, přičemž nejvýznamnější korelace byla nalezena mezi pozitivní reakcí na ASMR a vysokým skóre jedince v dimenzích neuroticismus a otevřenost.

1.5. Poskytovatelé

Jak již bylo zmíněno, nejčastěji máme možnost se s ASMR obsahem setkat na internetu. K tomu slouží platformy jako například YouTube.com, Patreon.com, Twitch.com. ASMR je také však hojně využíváno přes aplikace, nejčastěji Tingles a Skype. V online sféře můžeme narazit na tisíce tvůrců.

Zastoupení mužů a žen, kteří ASMR obsah vytvářejí, je poměrně nevyrovnané, především, co se týče nejsledovanějších kanálů. Pester (2016) se domnívá, že příčina pramení z minulosti. Vždy to byly ženy, jež zpívaly ukolébavky, projevovaly se něžně a utěšovaly ostatní. Pro jedince je tedy mnohem přirozenější i prostřednictvím videa přijímat tuto péči od žen.

Aplikace Tingles poskytuje svým odběratelům z celého světa ASMR obsah podobnou formou jako YouTube. Vybraní autoři nahrávají ASMR obsah na svůj kanál a ten je následně zpřístupněn jejich sledovatelům na různých úrovních v závislosti na tom, zda sledovatel platí měsíční předplatné a v jaké výši. Uživatelům nabízí různé možnosti pro zefektivnění relaxace, jako například noční režim aplikace, možnost přehrání videí bez reklam, možnost stahování videí či exkluzivní videa. Jedná se tedy o nadstavbu YouTube se zaměřením pouze na ASMR (Tingles, 2018).

Mimo virtuální relaxace je možné v některých částech světa narazit i na ASMR relaxaci v živém prostoru. Nejstabilnější a nejznámější je „Whisperlodge“. Přihlásit se je možné jednou za několik měsíců na událost o minimální délce 45 minut. Do posledních dní před jejím konáním zná klient pouze město a den konání. Místo a čas si pořadatelé do poslední chvíle nechávají pro sebe. Okruh témat relaxačních sezení je předem daný, klient má však možnost si sezení upravit dle preferencí (Whisperlodge, 2018).

I v současné době je možné se setkat s ASMR v televizi. Richard (2015a) uvádí například reality show „*Big Brother*“, která je postavena na principu tvoření společenství a sdílení tajemství, jež si účastníci většinou šeptají. Tvůrci tohoto pořadu z toho důvodu

používají velice kvalitní audio techniku, která zachycuje i další ASMR spouštěče, jako jsou například zvuky úst.

1.6. Kritika

Přestože na internetu existují miliony videí s obrovským počtem zhlédnutí a pozitivních ohlasů, existuje i spousta důvodů, proč se mu mnozí vyhýbají a tuto metodu neuznávají. Copeland (2017) uvádí nejčastější příčinu. Vzhledem k tomu, že mnoho ASMR tvůrců jsou mladé atraktivní ženy a že ASMR je pro mnohé euforickým pocitem, se mnozí domnívají, že má ASMR sexuální podtext. Richard (2014) uvádí, že i při orgasmu dochází k uvolňování endorfinu, argumentuje však tím, že se endorfin do těla uvolňuje i po prožití bolestivého zážitku. Porovnávat ASMR s orgasmem je tedy podle něj stejné jako jej srovnávat s bolestivým zážitkem. Fyziologická reakce, kterou zaznamenali Poerio, Blakey, Hostler, Veltri (2018) naznačuje, že při ASMR relaxaci dochází k inhibici fyziologických funkcí, které jsou zcela opačné fyziologické reakci těla přítomné při sexuálním nabuzení. Potíží je však variabilita spouštěčů i ASMR efektů. Přestože ve výzkumu Barratové a Davise (2015) uvedlo pouze 5 % účastníků, že vyhledávají ASMR za účelem sexuální stimulace, lze na internetu nalézt spoustu pornografického materiálu s touto tematikou.

Například portál Pornhub vyhledá k dnešnímu dni, 17.7. 2017, 1067 videí, v jejichž názvu figuruje zkratka ASMR. Jejich celkový počet zhlédnutí se pohybuje v desítkách milionů. Je třeba se zmínit o tom, že drtivá většina těchto videí je erotického charakteru a využívá především virtuální reality a roleplay, což je prvek velmi často využíván v ASMR obsahu. Většina těchto videí je dle mého názoru z tohoto důvodu chybně označena jako ASMR, jelikož se jedná spíše o simulaci reality, která neobsahuje ASMR spouštěče. Počet zhlédnutí videí neerotického charakteru na tomto portále se pohybuje v desítkách tisíc (Pornhub, 2017).

Novella (2012) se domnívá, že ASMR fenomén vznikl díky internetu. V současné době je podle jeho názoru jednoduché najít ve světě jedince s podobnými zkušenostmi, kteří by se bez přítomnosti internetu nesečkali. Mohou se vcelku snadno shodnout na názvu jevu a propagovat jej jako fenomén. ASMR pocit nazývá „mozkovým orgasmem“ a uvádí, že vzniká na základě „podivných prvků“ - například – pomalých pohybů, sledování lekcí a instruktážních videí či sledování druhých při plnění úkolů. Domnívá se, že aktivují mozkové sítě, které se podílejí na interakci jedince s prostředím.

Na otázku, zda ASMR skutečně existuje, dle Novelly (2012) nelze jednoznačně odpovědět, sám se však domnívá, že pravděpodobně ano. I nadále však zůstává skeptický, protože výzkumy, které se ASMR týkají, jsou pouze deskriptivní a nevysvětlují, jakým způsobem ASMR funguje. Současně je dle jeho názoru složité takový výzkum uskutečnit vzhledem k rozmanitosti spouštěčů a zkušeností ASMR příznivců.

2. Progresivní svalová relaxace

2.1. Historie

Jacobsonova progresivní svalová relaxace (PMR) je aktivní fyziologická relaxační metoda fungující na bázi aktivního střídání napínání a uvolňování svalů (Žáčková & Jucovičová, 2000). Jedná se o relaxační metodu, která byla vytvořena na začátku 20. století a zkoumána v jeho průběhu. Autorem je klinický psycholog Edmund Jacobson.

V roce 1908 začal Jacobson provádět experimenty na Harvardské univerzitě a další související experimenty probíhaly na Cornellské a Chicagské univerzitě. Na Cornellské univerzitě spolupracoval Jacobson s Edwardem Bradfordem Titchenerem, jehož myšlenkami, týkajícími se introspekce a kontextové teorie významu, byl patrně ovlivněn. Přivedly ho k teorii, že tělo a mysl jsou propojené. Na univerzitě v Chicagu probíhaly výzkumy Jacobsonových teorií pomocí elektromyografu, který měřil elektrické potenciály v kosterních svalech. EMG zaznamenal změnu již při myšlence na pohyb jakékoliv končetiny (Simpkins & Simpkins, 2016, Lehrer, Woolfok, & Sime, 2007, Drotárová, 2003).

V roce 1929 publikoval Jacobson dílo týkající se PMR. Prezentuje zde poznatek, že často bývá na klienty psychoterapeutů apelováno, aby relaxovali. Nedostává se jim však způsobu, jakým k účinné relaxaci dospět. Pacient by měl být veden k subjektivnímu prožitku relaxace, prostřednictvím něž ji pozná a naučí se ji používat. Většina klientů má totiž o relaxaci odlišnou představu, která nezahrnuje tělesnou aktivitu (Jacobson, 1929).

V současné době se nejčastěji používá verze Jacobsonovy progresivní relaxace, kterou vypracovali Douglas A. Bernstein a Thomas D. Borkovec v roce 1973. Tato verze obsahuje změny, aby relaxace byla vhodná i pro kognitivně behaviorální zvládnání stresu. Jedná se například o střídání počítání od jedné do pěti a naopak (Bernstein & Borkovec, 1973).

2.2. Princip fungování

Jacobson díky svým experimentům přišel se zjištěním, že snížením svalového napětí se současně sníží aktivace nervového systému. Záměrným zatínáním a následně uvolňováním svalů v jednotlivých částech těla by se měli lidé naučit získat kontrolu nad napětím svalů

ve stresových situacích a pracovat s ním. Drotárová (2003) uvádí, že naučí-li se jedinec rozpoznat napětí ve svém těle, naučí se jej i uvolnit. Uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním je základním principem při učení se této relaxaci. Používá se posléze na všechny velké svalové skupiny. Práce se všemi částmi těla vede k celkové relaxaci. Jacobsonovy výzkumy této teorie trvaly padesát let, až se progresivní svalová relaxace stala oblíbenou technikou pro odstranění stresu v rámci psychoterapie (Simpkins & Simpkins, 2016).

Šauerová, Špačková & Nechlebová (2012) popisují pět stupňů, v nichž se progresivní relaxace provádí. Jedná se o: 1. uvolňování horních končetin, 2. uvolňování dolních končetin, 3. dýchání, 4. uvolňování čela, 5. uvolňování svalů ovládajících řeč. Jedná se o časově náročnou techniku, ale v praxi využitelnou i bez dozoru terapeuta.

2.3. Efekty

Kraska-Lüdecke (2007) uvádí, že PMR má pozitivní vliv především na poruchy spánku, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak a oslabení imunitního systému. Užití této techniky je podle výzkumů vhodné i pro onkologické pacienty.

Molassiotis, Yung, Yam, Chan & Mok (2002) zkoumali vliv progresivní relaxace na prožívání chemoterapie u pacientek, jimž byla diagnostikovaná rakovina prsu. Bylo zjištěno, že ženy, které prošly relaxačním tréninkem, snášely následky chemoterapie lépe, a to zejména nevolnost a zvracení.

Výzkum Dahla, Melina & Lunda (1987) odhalil, že praktikování PMR může pomoci epileptickým pacientům snížit frekvenci záchvatů. Současně uvádějí, že k této redukci dochází především v případech, je-li přítomnost epileptických záchvatů spojena se stresem či strachem. Šauerová, Špačková & Nechlebová (2012) uvádějí, že PMR je jedním z nejvhodnějších způsobů relaxace pro pacienty s epilepsií, jimž se nedoporučují dlouhé relaxační techniky.

Drotárová (2003) mimo výše zmíněné prezentuje PMR jako účinnou pro prevenci a terapii nemocí způsobených stresem, žaludečních vředů, kolitidy, nechutenství, nespavosti či úzkostí. Žádaný efekt však přichází spíše u osob racionálního zaměření s potřebou sebekontroly. U netrpělivých a nedostatečně motivovaných jedinců využití této metody je téměř neefektivní, a to protože se výrazné výsledky obvykle neobjevují ihned.

2.4. Kritika

Přestože je progresivní svalová relaxace v současné době oblíbenou relaxační technikou, vzniklo zejména po Bernsteinově s Borkovcově revizi několik výzkumů poukazujících na její negativní efekty. Lehrer (1978) zjistil, že někteří jedinci se cítili z této relaxace vystrašení a ohlásili opakované stavy úzkosti, které v nich trénink PMR vyvolal. Drotárová (2003) hovoří o tom, že klienti, kteří mají s PMR více zkušeností, mohou z relaxace vypustit stav napětí, a to proto, aby relaxaci neměli spojenou s nutným stavem tenze.

Některým lidem tato relaxační technika nevyhovuje, protože pocit tělesného uvolnění jim není příjemný. Zmiňují se například o pocitech zranitelnosti, nedostatku kontroly nad hněvem či sexuální touhou. Je však možné, že nedostatky této techniky mohou pramenit v nedostatečném tréninku PMR či v používání nikoliv původní, nýbrž modifikované Bernsteinově a Borkovcově verzi. Mnoho jedinců, kteří mají s PMR negativní zkušenost, však není opakovaným tréninkům otevřeno (Lehrer, 1982).

Velké množství verzí této relaxační metody přispívá k většímu množství negativních zkušeností osob, které ji vyzkoušely. Pro zvládnutí tohoto typu relaxace je třeba nejprve kvalitního zácvičku. Mnozí terapeuti PMR prezentují jako sugestivní metodu. Že bychom se při této relaxaci měli sugesci vyhýbat, doporučoval již Jacobson (Drotárová, 2003).

3. Relaxační odpověď

3.1. Relaxace

Relaxace je stav psychického a fyzického uvolnění. Stejně jako stres ovlivňuje celé lidské tělo, jedná se však o jeho protiklad. Schopnost relaxace je velmi individuální a závislá na různých faktorech, například na situaci či osobnosti. Z toho důvodu existuje mnoho různých postupů, neboli relaxačních technik, ze kterých si jedinec může vybrat takovou, která na něj funguje nejlépe. Uvolnit se však člověk může i přirozenou cestou, například spánkem. Z myšlenky, že psychická a fyzická relaxace spolu korelují, vycházel ve svých teoriích autor progresivní svalové relaxace Edmund Jacobson (Stackeová, 2011).

Drotárová (2003) uvádí, že relaxace neodstraňuje příčiny stresu a napětí, pouze nám umožňuje na ně nazírat s nadhledem tím způsobem, že sníží náš negativní náboj. Relaxace má tedy psychotherapeutický, psychohygienický účinek a současně nám pomáhá se sebezpoznáním, sebereflexí a osobním růstem. Vzhledem k tomu, že existuje mnoho různých způsobů, jak relaxace dosáhnout, měl by si každý člověk vyzkoušet, který vyhovuje právě jemu, tj. přináší nejvyšší efekt.

3.2. Projevy a efekty relaxace

Benson & Klipper (1976) uvádějí široké množství fyziologických projevů relaxace, které byly zjištěny na základě výzkumu jedinců, jenž byli v určitých časových rozmezích uváděni do stavu relaxace. Sledování přitom byli v době před, během a po relaxaci. Měřena byla dechová frekvence, množství kyseliny mléčné v krevním oběhu, mozkové vlny a krevní tlak. V průběhu relaxace se počet dechů za minutu snížil ze 14 – 15 na 10 – 11. V souvislosti s hodnotou krevního tlaku nebylo zachyceno jeho předpokládané snížení. Autoři se domnívají, že ke změnám hodnot krevního tlaku nemusí docházet u všech jedinců. Množství kyseliny mléčné v krvi však přineslo zajímavá zjištění. Zaznamenány byly jedny z nejnižších hodnot. Vysoké hodnoty této chemické látky v krvi přitom souvisí se stavy úzkosti a znepokojení. Při měření mozkových vln bylo v době relaxace zobrazeno více nízkofrekvenčních vln, tedy alfa, theta a delta, zatímco v dalších dvou dobách, tedy před a po relaxaci, byl výskyt těchto vln minimální.

Stackeová (2011) k somatickým projevům relaxace přiřazuje pokles svalového napětí, snížení prokrvení svalů, snížení dechové a tepové frekvence, krevního tlaku, metabolické změny a na EEG sledovatelné změny elektrické aktivity mozku. Bez použití měřicích přístrojů lze efekt relaxace vyčíst z aktuálního psychického stavu. Nálada je ve velké míře ovlivňována somatickým stavem organismu a je považována za doznívání prožitého citu či doprovod tělesného stavu (Marek, 1992).

Duševní projevy relaxace velmi úzce souvisí s těmi fyziologickými a jsou subjektivní. Většina studií se proto raději zaměřuje na tělesné projevy, jelikož jsou lépe měřitelné a vypovídající. U psychických projevů se musíme spoléhat nejen na obsah výpovědi respondenta, ale taktéž na jeho slovní zásobu a schopnost popisovat své pocity, jež mohou být ovlivněny aktuálním rozpoložením. Komplikace představuje i subjektivita míry výskytu projevů. Wood (1993) srovnával efekty relaxace, vizualizace a jógy. Za duševní aspekty relaxace ve své studii označoval zvýšení únavy, entuziasmu, spokojenosti, zmírnění napětí, nervozity a rozrušení. Dále k projevům řadí uklidnění a zpomalení. Domnívá se, že existuje souvislost mezi energií a náladou. Tento subjektivní pocit označuje jako vitalitu, která je charakterizovaná vysokými hodnotami pozitivních a nízkými hodnotami negativních afektů

3.3. Srovnání pozitivních efektů ASMR a PMR

Výzkumy efektů ASMR i PMR přicházejí s tvrzeními, že obě techniky mají pozitivní vliv na insomnii, stresová onemocnění a bolest. Většina výzkumů, které dosud v oblasti ASMR proběhly, se spíše soustředí na podporu psychického stavu a na psychická onemocnění, zejména na úzkosti, deprese a insomnii způsobenou špatným rozpoložením jedince. ASMR však údajně dokáže u některých jedinců potíže redukovat. Oproti tomu výzkumy progresivní relaxace prokazují, že PMR se soustředí i na onemocnění, která mohou být psychikou člověka ovlivněna, avšak ne nutně podmíněna. Narozdíl od ASMR bývá doporučována jako preventivní metoda a k jejímu správnému využití je potřeba pravidelný trénink, aby se mohl dostavit očekávaný efekt. U obou metod na sobě však jedinec může pozorovat fyziologické změny. Jedná se především o pomalejší a pravidelnější dýchání, úbytek fyziologických reakcí na stres či projevení jejich protipólů (Drotárová, 2003, Kraska-Lüdecke, 2007, Barrat & Davis, 2015). ASMR je podle mého názoru metoda, kterou se jedinec nemusí učit používat, protože stojí na principu vnímání vnějších podnětů,

na které osoba nemusí reagovat.

Příznaky stresu	Protipól
Bušení srdce	Klidný tlukot srdce
Svíráání hrudní kosti a křečovitá pozice těla	Uvolněné tělo
Potíže se soustředěním a pozorností	Zlepšená soustředěnost
Nadměrná ustaranost či nadměrné denní snění	Uvolnění myšlenek
Pocit únavy a celkové slabosti	Odpočatost a energetičnost
Zvýšená úzkost	Nepřítomnost úzkosti
Snaha vyhnout se situaci či ji opustit	Bez potřeby se situaci vyhnout či ji opustit
Nadměrná pohyblivost	Klidné pohyby těla

Tabulka 5. Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu a jejich protipóly

3.4. Srovnání negativních efektů ASMR a PMR

Zkušenosti posluchačů s ASMR však nejsou jen pozitivní. Ty opačné je možné nalézt zejména v internetových diskuzích. Nejvíce z nich se nachází na sociální síti Reddit. Zakladatel diskuze „bobbajobb“ uvádí, že při poslechu ASMR cítí chvění, které mu však není příjemné, a připodobňuje jej k pocitu, který mnozí cítí při skřípání nehtů o tabuli. Další dva uživatelé pociťují silnou nevolnost, a to především při poslechu tzv. zvuků úst, mlaskání a žvýkání. Dva uživatelé také uvádějí, že kontakt s ASMR v nich probouzí vztek (SteadyHealth, 2018).

Stavy tenze však uvádějí i některé osoby, které si prošly progresivní relaxací. Zatímco neklid způsobený ASMR může pramenit v misofonii, u PMR k němu dochází spíše u nemotivovaných jedinců, jimž se nedostavila potřebná relaxace dostatečně rychle, případně u jedinců, kterým je nepříjemný pocit fyzického napětí, či naopak uvolnění (Drotárová, 2003, Lehrer, 1978, Lehrer, 1982, Bruxner, 2016).

Lehrer (1982) uvádí, že negativní reakce na určité relaxační metody jsou velmi časté. V podstatě je potřeba, aby si každý jedinec našel tu, která mu vyhovuje. O tom se zmiňuje i Drotárová (2003). Lze tedy uvažovat i tak, že přítomnost negativních zkušeností s určitými relaxačními technikami nemusí nutně celou techniku odsuzovat.

3.5. Srovnání principů fungování

Jak již bylo zmíněno, pro efektivitu PMR je potřeba trénink, který naučí jedince vnímat rozdíl mezi napětím a tenzí v jednotlivých částech těla. Tato relaxace je také postavena na propojení těla a mysli. ASMR představuje spíše euforický podnět vyvolaný jednotlivými spouštěči, které jsou však individuální. V progresivní relaxaci se sice může využívat různých verzí, výzkumníci se však shodují na tom, že původní Jacobsonova verze je obecně nejúčinnější. Naopak u ASMR jsou scénáře a pevně připravené programy méně žádoucí, protože ubírají na autentičnosti simulované situace (Barrat, Spence & Davis, 2017, Drotárová, 2003).

Domnívám se, že s tímto může souviset i existence relaxačních salonů zaměřených výhradně na ASMR. Vzhledem k tomu, že je pro mnoho lidí důležitá míra autentičnosti přehrávané situace, lze předpokládat, že ASMR zážitek z přirozeného prostředí bude intenzivnější. Zatímco PMR bývá často poskytována v kombinaci například se Schultzovým autogenním tréninkem či v rámci jiných relaxačních technik či terapií.

3.6. Lateralita při relaxaci

Lateralita se označuje jako přednostní využívání párových orgánů. Přestože dominanci hodnotíme zejména v souvislosti s využíváním končetin, můžeme se zaměřit i na smyslové orgány či mozkové hemisféry.

V 60. až 70. letech 20. století prováděl Roger Sperry experimenty při nichž využíval techniku zvanou komisurotomie, která spočívá v přerušení corpus callosum, strukturu, jež spojuje mozkové hemisféry. Tím byla narušena jejich schopnost mezi sebou komunikovat, což v důsledku vedlo k omezení některých mozkových funkcí. Sperry tak přišel s teorií, že každá z mozkových hemisfér vykonává jiné úlohy a dominance jedné z nich podmiňuje u všech jedinců specifické schopnosti (Jakubeková, 2014).

Sperry (1975) taktéž hovoří o teorii pravého a levého mozku. V průběhu ontogeneze probíhá v lidském mozku vývoj jeho částí, a na základě genové soustavy se stává jedna hemisféra tou dominantnější. Každá z nich se specializuje na různé formy myšlení. Lidé, s dominantnější levou hemisférou, mají kvalitnější verbální a matematické schopnosti, mají analytické myšlení. Osoby, s dominancí pravé hemisféry, mají výraznější tvořivost, intuici, celostní myšlení, soustředí na sluchové vjemy, rytmus a tón. Levá hemisféra se soustředí

více na jednotlivá slova, pravá hemisféra se soustředí na konotaci řeči, význam, intonaci a na její emoční aspekty

Koukolík (2000) dodává a souhlasí, že levá hemisféra zpracovává verbální, racionální, abstraktní a analytické podněty, kdežto pravá hemisféra je centrem zpracování neverbálních, holistických, intuitivních a konkrétních impulsů. S těmito funkcemi souvisí zpracování trojrozměrného prostoru, ale i některé dimenze emotivity. Břicháčková (2005) uvádí teorie zpracování zvuku. První z nich tvrdí, že úroveň zpracování zvuků souvisí s jeho zdrojem, a to konkrétně, je-li součástí řeči. Naopak druhá teorie tvrdí, že zvuk jako součást řeči nemá vliv na zpracování zvukových podnětů mozkovými systémy.

Matějček (1995) myšlenky ve zmíněných teoriích vykládá tak, že řeč je vizuálně i sluchově zpracována primárně levou částí mozku, ale podíl pravé závisí na citové zabarvenosti slov. Kvalita mozkových funkcí tedy závisí na komunikaci mezi mozkovými hemisférami.

Kromě teorie pravého a levého mozku Sperry díky svým výzkumům zjistil, že levá strana těla je ovládána pravou hemisférou a pravá strana těla levou hemisférou. Závěrem jeho výzkumů tedy je, že podle toho, jakou má jedinec dominantní ruku můžeme zjistit, jakou má dominantní hemisféru, díky čemuž jsme schopni popsat typ jeho myšlení a v jakých schopnostech vyniká (Jakubeková, 2014).

Některé studie však tyto Sperryho jednoznačně rozlišující poznatky odmítají. Nielsen Zielinski, Ferguson, Lainhart & Anderson (2013) provedli výzkum na 1000 respondentech, kteří si buď četli nebo v klidu leželi. Zkoumáno bylo 7000 oblastí mozku. Zjistili, že některé mozkové funkce se opravdu zaměřují více do pravých či levých hemisfér, nicméně nenašli žádný vzorec, který by dokazoval teorii pravého či levého mozku.

Názor o jednoznačném rozlišení typu myšlení dle laterality mozkových hemisfér v souvislosti s dominancí končetin a dalších orgánů je podle mnohých v dnešní době přežitkem a mýtem. I tak však stále vznikají výzkumy, jejichž autoři se domnívají, že volba relaxační techniky může souviset s typem myšlení jedince. Davis, Eshelman & McKay (2008) uvádějí, že vzhledem k tomu, že „pravý mozek“ se zaměřuje spíše na duchovní činnosti, je otevřenější relaxační odpovědi. Dokáže lépe vnímat a prožívat relaxační podněty. Předmětem této práce je mimo jiné i zkoumání souvislosti laterality horních končetin s prožitkem relaxačních technik.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4. Metodologický rámec výzkumu

4.1. Výzkumný problém, cíle a design

Zejména z výzkumů Barratové a jejích kolegů (z let 2015 a 2017) je evidentní, že technika ASMR by měla své opodstatnění jako relaxační metoda, která by v budoucnu, po velmi pečlivém výzkumném upevnění mohla mít své využití v oblasti psychoterapie. Důkazem toho jsou i miliony příznivců ASMR videí. Smyslem této práce není nic z toho dokázat, spíše prokázat, že metoda ASMR nemusí být jen internetovým fenoménem, ale psychologicky využitelnou technikou. Je však třeba brát v potaz, že jak se též dozvídáme z internetových diskuzí, poslech ASMR obsahu nemusí mít pozitivní účinek na každého.

Proto jsme zvolili k našemu výzkumu srovnávání ASMR s Jacobsonovou progresivní relaxací, která již své vědecké zázemí má. Předmětem zjišťování budou souvislosti a rozdíly mezi principy působení těchto technik, jejich efekty na respondenty a pochopení, v jakých případech je vhodné je využít.

Ukládáme si za cíl zjistit, zda ASMR a PMR budou mít podobné efekty na respondenty, kteří se různí dle své reakce na ASMR obsah. Zajímá nás také zkoumání preferencí různých typů relaxace dle pravorukosti či levorukosti jedince, díky němuž bychom mohli pochopit, zda preference určitého typu relaxace může ovlivňovat dominance jedné z mozkových hemisfér.

Pro srovnání relaxačních technik ASMR a PMR jsme zvolili jsme kvalitativní výzkumný design smíšeného typu. Naším záměrem je deskripce zkoumané problematiky. Konkrétní metody jsou popsány níže.

Výzkumné otázky

Hlavní

1. Jak jedinci zkoumaného souboru hodnotí relaxační vlastnosti ASMR metody?
2. Jak ovlivňuje laterální volbu relaxace?

Dílčí

1. Jaký vliv mají ASMR a PMR na jedince zkoumaného souboru?
2. Jaké jsou rozdíly a souvislosti obou technik dle typu reakce na ASMR?
3. Jak lateralita ovlivňuje prožitek relaxace?

4.2. Základní a výběrový soubor

Základním výběrovým souborem našeho výzkumu jsou všichni jedinci, kteří mají zkušenost s poslechem ASMR obsahu. Jedná se z většiny o příznivce videí z internetových platforem. Přestože existuje mnoho druhů ASMR tvorby, nebylo toto kritérium blíže specifikováno, jelikož se v naší práci zaměřujeme na tuto relaxační techniku v její komplexnosti. Snaha pojmout ASMR celistvě je současně důvodem, proč jsme se rozhodli do našeho výzkumu zahrnout nejen respondenty, kteří ASMR relaxaci vyhledávají díky její účinnosti, ale také na jedince, na které tato metoda nepůsobí ba je jim vystavení se jí nepříjemné.

Celkem se výzkumu zúčastnilo devět respondentů, z toho 6 žen a 3 muži s průměrným věkem 26 let. Z hlediska lateralit rukou se jednalo o 7 praváků a 2 leváky. Provedli jsme celkem 18 relaxačních bloků a rozhovorů. Vzhledem k nízkému počtu respondentů nelze poznatky této studie generalizovat.

4.3. Metody sběru dat

Pro výběr respondentů jsme použili jednu z nepravděpodobnostních metod, prostý záměrný výběr. Jak již bylo zmíněno, bylo třeba se zaměřit na jedince, kteří mají jakoukoliv zkušenost s poslechem ASMR obsahu, abychom je mohli rozdělit do skupin podle charakteru jejich reakce na kontakt s těmito materiály. Rozdělení proběhlo prostřednictvím dotazníku, vizte přílohu 3.

Skupiny jsme rozdělili následovně:

1. Skupina s pozitivní reakcí na ASMR

Do této skupiny jsme zařadili jedince, kteří subjektivně označili svou zkušenost se sledováním ASMR obsahu za příjemnou. Blíže ji specifikovali jako příjemné mrazení, pocit uvolnění, zmírnění stresu či pozitivní ovlivnění kvality spánku.

2. Skupina s neutrální reakcí na ASMR

Neutrální skupina obsahuje jedince, kteří uvedli, že nikdy nezaznamenali žádnou fyzickou ani psychickou reakci na ASMR obsah. Zde nás zajímá zda je reakce příslušných respondentů skutečně neutrální a jakým způsobem se projevuje.

3. Skupina s negativní reakcí na ASMR

K negativním reakcím patří subjektivní pocity zvýšení úzkosti, neklidu, nepříjemná fyzická misofonická reakce či agresivní tendence.

Jelikož se náš výzkum zaměřuje i na souvislost dominance ruky a relaxace, bylo naší snahou získat v každé skupině alespoň jednoho leváka. Nepodařilo se nám však najít žádného, který by měl negativní zkušenost s ASMR. Ambidextrii jsme se nevěnovali. Po vyplnění dotazníku byly s respondenty provedeny oba typy relaxací a následně rozhovor. Zvolili jsme polostrukturované interview s otázkami pokrývající čtyři oblasti – představu o prožitku relaxace, fyzickou a psychickou reakci na ASMR, fyzickou a psychickou reakci na PMR a souvislost laterality jedince s preferencí formy relaxace a vnímání stereofonního zvuku. Nevýhoda polostrukturovaného interview je omezení hlubšího poznání a pochopení respondenta. Zamýšleli jsme se však zaměřit na oblasti témat, která nám mohou přinést co nejobjektivnější informace o tom, jakým způsobem respondent relaxaci prožíval, aniž bychom použili metod měření fyziologických funkcí. Pro srovnání výpovědí jednotlivých respondentů a zároveň umožnění sdílení specifických poznatků, které během relaxací zaznamenali, byl polostrukturovaný typ interview nejvhodnější.

Část výzkumu zahrnující relaxace a rozhovor byla zopakována ještě jednou v rozmezí 2 – 8 týdnů v co nejpodobnějším formátu a prostředí. Rozhodli jsme se tak učinit z důvodu omezení intervenujících proměnných, například pořadí a vzájemné ovlivňování relaxací, aktuální psychický stav respondenta, okolní podmínky, atd. Respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí z řad sledujících ASMR tvorby.

4.4. Výzkumný plán

V období únor – březen 2018 proběhl samovýběr respondentů, a to prostřednictvím sociálních sítí. Respondentům byl předložen dotazník zjišťovací jejich zkušenost s ASMR a jinými relaxačními technikami a současně, zda je dotyčný pravák, či levák. Na jeho základě byli posléze rozděleni do tří skupin dle typu ASMR reakce.

Ve stejném období bylo potřeba zařídit nahrávku Jacobsonovy progresivní relaxace, aby nedošlo k porušení autorských práv. Hledali jsme mužský hlas, který by byl ve srovnání v ženském ASMR projevem dominantnější a více instruktážní. Nahrávka byla vytvořena slovenským tvůrcem EasyASMR. Obsahuje i hudební podkres, aby projev neměl uspávací charakter, a co nejvíce, ale v mezích relaxačního podání, se lišil od ASMR.

Poté následovaly individuální rozhovory. Pouze jeden pár si z časových důvodů přál absolvovat rozhovor, nikoliv relaxace, společně. Původně byly zadány tři termíny, ve kterých měly relaxace probíhat, avšak z důvodů opakování programů, rozšiřování výběrového vzorku a časových možností respondentů probíhala práce s nimi dle domluvy.

Všechna setkání a oba typy relaxace se konaly v relaxační místnosti mého bytu. Průběh byl následující. Během prvního setkání bylo pro každého jedince náhodně zvoleno, kterou relaxaci – ASMR nebo PMR – podstoupí nejdříve. Tímto způsobem jsme zamýšleli eliminaci intervence aktuálního rozpoložení či pořadí terapie – té, kterou si lépe pamatujeme.

Při Jacobsonově progresivní relaxaci byl puštěn jen zvukový záznam, popsany výše, abychom se vyhnuli ASMR efektu již při tomto typu relaxace. Respondent byl před PMR informován o tom, aby neplnil instrukce z nahrávky s příliš velkou silou, aby nedošlo ke křeči. Z důvodu pocitu bezpečí respondenta a aby se na mě mohl kdykoliv obrátit, jsem po celou dobu setrvala v jeho blízkosti. Tato část trvala 22 minut.

ASMR relaxace obsahovala nejvyhledávanější ASMR spouštěče – šeptání v kombinaci s různými technikami práce s hlasem, klepání na dřevěné předměty, knihy, škrábání látek, vizuální spouštěče – pohyb pírka vějíře. Program byl shodný pro všechna sezení i respondenty, a to i přesto, označili-li v dotazníku některé ASMR spouštěče, které program obsahoval za nepříjemné. Snahou bylo dodržet stejnou dobu relaxace jako u PMR, ve skutečnosti však závisela na reakcích respondenta a okolním ruchu. Předměty používané během sezení jsem respondentům neukazovala, a to ani periferně, vyjma

vizuálních spouštěčů. Relaxace byly završeny rozhovorem s respondentem. Zvolili jsme polostrukturovaný rozhovor na téma kladných, záporných či neutrálních účinků obou relaxací. Následovala diskuze s respondenty o tom, co přesně jim vyhovovalo či vadilo, jak se při, tak i po jednotlivých relaxacích cítili. Taktéž jsme se tázali na účastníkův aktuální psychický stav a prožitky, jelikož se mohlo jednat o faktor, který mohl mít na relaxaci významný vliv.

Druhé setkání probíhalo v rozmezí 2 – 8 týdnů po prvním termínu, dle časových možností respondentů. Důležité pro nás bylo, aby byli respondenti schopni alespoň částečně reflektovat i předchozí zkušenost. Program byl stejný jako při prvním setkání, pouze jsme vyměnili pořadí ASMR a PMR, abychom zjistili, zda má pořadí vliv na výsledný prožitek po relaxacích. Při rozhovoru jsme nevynechávali žádné otázky z předchozího sezení, nebylo však možné se vyhnout ubírání se rozhovoru jiným směrem, naopak to považujeme za žádoucí. Data byla následně zpracovávána pomocí zakotvené teorie.

4.5. Metody zpracování a analýzy dat

Ke zpracování a analýze dat získaných pro studii o srovnání relaxačních technik ASMR a PMR jsme zvolili jednu z nejvyužívanějších kvalitativních výzkumných metod, zakotvenou teorii. Jejím hlavním cílem je vytvoření teorie ze sesbíraných dat. Sběr dat probíhá tak dlouho, dokud nedojde k saturaci, tedy dokud data nepřinášejí nové informace, které teorii dotvářejí (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

Zakotvená teorie má doporučený postup skládající se z následujících fází. První je kódování, při němž se částem (větám či blokům) získaného materiálu dle jejich významu přiřazují klíčová slova, které označujeme výrazem „kódy“. Ze vzniklých kódů je následně možné vytvářet kategorie, nadřazené kódy, hledat mezi nimi vztahy. Data propojujeme, ověřujeme naši interpretaci, hledáme v nich informace, které naši interpretaci podporují i vyvracejí. Provádíme komentování a doplňování dat k volbě ústředního konceptu a budování teorie. Vhodné je při analýze dat zakotvenou teorií zvolit pro přehlednost grafické mapování. Využít k tomu můžeme počítačový software, my jsme se však rozhodli pro grafické zpracování na papíru (Miovský, 2006, Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

4.6. Etické problémy a jejich řešení

Ačkoliv jsme při realizaci této studie nevyužili metod, které by vyžadovaly speciální povolení od etické komise, ráda bych se v této kapitole zaměřila na možné etické problémy, se kterými jsme v rámci výzkumu museli počítat a případně je řešit. V rámci vyplňování dotazníku, jehož účelem byla identifikace účastníků v dalších etapách výzkumu a rozřazení do skupin, měl každý z nich možnost zvolit si přezdívku a neuvádět své jméno. Součástí dotazníku byl taktéž informační souhlas, v němž měli respondenti možnost se mimo jiné dočíst, jaký je účel výzkumu, jak bude probíhat, koho v případě potřeby kontaktovat, kde budou výsledky studie zveřejněny a že z ní mohou kdykoliv vystoupit. Bez podpisu nebyla účast na studii možná.

Jisté riziko také představovala negativní reakce respondentů na relaxaci, kterou v rámci výzkumu podstoupili. Týkat se přitom nemusela jen jedinců, kteří uvedli, že na ně relaxační cvičení ASMR či jiné relaxační techniky nepůsobí dobře, ale i těch, kteří toto tvrzení neuvodli. Z toho důvodu bylo před každou relaxací připomenuto, že je možné ji kdykoliv ukončit či z výzkumu vystoupit. Domníváme se, že negativní reakce respondentů by naší studii neublížila, jelikož souvisí s pro nás přínosnými informacemi, rozhodl by se li nám je dotazovaný poskytnout. V případě, že by respondent sám nepožádal o ukončení relaxace, přestože by se u něj objevil výrazný nekomfort, například třes, psychotická produkce, intenzivní úzkost či jiné, relaxace by byla ukončena.

5. Interpretace výsledků

5.1. Účastníci výzkumu

5.1.1 Skupina s pozitivní reakcí na ASMR

Daniela

Dvacetiletá Daniela je vysokoškolskou studentkou. Je levačka. S ASMR má zkušenost od dětství, ale neuměla jej pojmenovat. Setkávala se s ním ve škole, v knihovně i doma. Před třemi lety narazila na internetu na článek, v němž poznala „známý relaxační pocit“ a od té doby pravidelně videa sleduje přibližně třikrát týdně. Nejvíce na ni působí šeptání, oproti tomu zvuky úst vnímá jako „nechutné“. Nedokáže popsat, jaké zvuky na ni nepůsobí vůbec, protože to prý záleží spíše na tom, kdo je vytváří. Mimo ASMR se setkala s jógou prostřednictvím dětských televizních pořadů, nikdy však jinou relaxační metodu nezkoušela.

Karel

Třicetiletý Karel pracuje jako osobní asistent a vedoucí domácnosti v Národním ústavu pro autismus. Je pravák. ASMR poprvé objevil na YouTube a od té doby si přibližně jednou měsíčně videa pouští. Motivace jsou různé, někdy se jedná o zvědavost, jindy o zklidnění. Nejlépe na něj působí mluvené slovo, naopak nevyhledává zvuky jako žvýkání, šustění a ťukání. Jakékoliv ostré zvuky na něj nepůsobí vůbec. Nejprve uvedl, že v reálném prostředí se s ASMR zážitkem nesetkal, během rozhovoru si však vzpomněl na scénu z jeho oblíbeného filmu, kde hlavní hrdina šeptá: „Vašku!“. S PMR zkušenost nemá, často se však věnuje autogennímu tréninku, který na něj má při pravidelném cvičení „pozitivní vliv“.

Marie

Marie je jednadvacetiletá studentka, která se s ASMR seznámila přes kamarádku. Od té doby vyhledává ASMR přibližně jednou za dva týdny, aby se zklidnila, případně aby se jí lépe usínalo. Tento efekt mají nejčastěji šeptání, zvuky papíru, ťukání a pohyby rukou. Stejně jako již zmínění respondenti nevyhledává zvuky úst. Marie jako jediná z našich respondentů uvádí, že při poslechu ASMR pociťuje příjemné šimrání v hlavě, se kterým

má zkušenost i při setkání se s ASMR v reálném prostředí. Je pravačka. S jinou relaxační technikou zkušenost nemá, občas však dochází na masáže.

5.1.2 Skupina s neutrální reakcí na ASMR

Martin

Martin je pravák, jednadvacetiletý student technického oboru. S ASMR se setkal na internetové platformě YouTube, kde tento obsah vytváří jeden z jeho známých. Často o této metodě diskutuje se svým okolím, nahlíží na něj však jako na populární fenomén. Jeho motivací při sledování prý není relaxace, ale spíš snaha podpořit blízkou osobu. Martin se nikdy nezabýval fungováním a jednotlivými technikami ASMR, a proto se příliš neorientuje ani ve spouštěcích. V dotazníku neuvedl žádné prvky, které by vyhledával, či se jim vyhýbal. Jeho zkušenost s poslechem ASMR obsahu je neutrální a uvádí, že ASMR moc nerozumí. S PMR ani ASMR v živém prostoru zkušenost nemá, nicméně při dotazu, zda se někdy setkal s jiným typem relaxace, odpověděl, že byl v kontaktu s ženou, která poskytovala relaxaci prostřednictvím tělesné magie. Domnívá se, že tato metoda je pochybná a moc jí nedůvěřoval.

Sebastian

Pěťadvacetiletý Sebastian je zaměstnancem asistenčních služeb. Ve skupině s neutrálním prožitkem ASMR je jediným levákem. Pojem ASMR zná ode mě, protože se mu jako jeho blízká věnuji. Uvádí, že si sám nikdy žádné ASMR video nepustil, i když zažil, že mu ho pouštěli lidé v jeho okolí a diskutoval s nimi o tom. Stejně jako Martin nezná technické pozadí ASMR, což je prý jeden z důvodů, proč neuvedl žádné oblíbené či neoblíbené spouštěče. Údajně na něj nikdy nic nepůsobilo. Svůj ASMR prožitek tak označuje za neutrální. Není si však jistý, zda někdy zažil ASMR v reálném prostředí. Má ovšem zkušenost s relaxačními technikami, na které pravidelně docházel do center Jóga v denním životě od Paramhans Svámí Máhěšváranandy. Tyto různé relaxace jej uvolňovaly, ač se tomu musel dlouhým tréninkem naučit. S PMR zkušenost nemá.

Blanka

Nejstarší respondentkou našeho výzkumu je pětáctýřicetiletá Blanka, která si žije jako obchodní referentka. S ASMR se seznámila při jednom z našich formálních rozhovorů.

Videa na internetu sleduje přibližně jednou měsíčně, údajně ze zvědavosti a za účelem podpory mé tvorby. Jako jediná ze skupiny respondentů s neutrální reakcí na ASMR uvedla do informačního dotazníku svůj oblíbený ASMR spouštěč, kterým je šeptání. Současně však uvádí, že její reakce na poslech ASMR tvorby je neutrální a vysvětluje, že ji sice sledování videí baví, ale videa pro ni mají podobnou hodnotu jako jakákoliv jiná zábavná videa na YouTube. Žádný jejich efekt nikdy nepocítila. Zkušenost s ASMR zážitkem z reálného prostředí nemá a stejně tak nemá zkušenost s žádnými jinými relaxačními metodami včetně PMR. Je pravák.

5.1.3 Skupina s negativní reakcí na ASMR

Monika

Monice je dvacet šest let a v současné době pracuje v personalistice, je pravák. S ASMR má zkušenost z internetu, kde narazila na asi 10 videí. Nesleduje tedy tuto tvorbu pravidelně, jednalo se spíše o jednorázové zaujetí. Monika chtěla pochopit, o čem metoda ASMR je, v čem tkví podstata a proč ji lidé vyhledávají. Sama si však nenašla žádné spouštěče, které by ji zaujaly, dokonce uvádí, že na ni všechny působí negativně. Nepříjemné pocity přitom popisuje jako krátkodobý neklid, nárůst frustrace či pocity vzteku. Ve skutečném prostředí ASMR nikdy nezažila. V minulosti zkoušela různé relaxační metody, ale všechny na ni působily obdobně jako ASMR. Vždy se objevil neklid, nervozita, frustrace, vztek a potřeba hýbat se, vydávat zvuky, něco rozbít. S PMR zkušenost nemá.

Nikola

Jednadvacetiletá Nikola má více zaměstnání, je pravák. Pracuje v sociálních službách a jako sportovní trenérka. S ASMR se seznámila v rámci jednoho z našich neformálních rozhovorů. Výjimečně si pouští videa na YouTube, a to za účelem podpory mé tvorby a pro pobavení. Její motivací není relaxace, protože v ASMR nenarazila nic, co by jí vyhovovalo. Nepříjemné pocity, až našťvanost v ní však vyvolává mlaskání, klepání a protahování tónů. V reálném prostředí se s ASMR nesetkala. Absolvovala však meditace, hypnózu a Schultzův autogenní trénink, zejména ten jí byl velmi příjemný. S PMR má zkušenost jako s technikou, kterou cvičila po józe a taktéž jí byla příjemná.

Jana

Pětadvacetiletá Jana studuje psychologii, je pravačka. ASMR zná z YouTube, ale nesleduje ho. Podobně jako Monika neuvádí žádné podněty, které by v ní relaxační ASMR zážitek vyvolávaly, nicméně díky šeptání dospěla k názoru, že tato metoda není nic pro ní a nechce ji vyhledávat. Přestože Jana uvedla, že její reakce na ASMR je negativní, nebyla schopná popsat, v čem tento prožitek spočíval. Má zkušenost s PMR, které v nižším věku pravidelně cvičila a i dnes, nachází-li se ve stresových situacích, na ni má „blahodárný“ účinek. V reálném prostředí ASMR nezažila.

5.2. Analýza skupiny s pozitivní reakcí na ASMR

Rozhovorové otázky lze dle výzkumných otázek rozřadit do třech oblastí. Jedná se o ASMR, PMR a lateralitu. Při analýze získaných dat došlo ke vzniku subkategorií – první dojem, fyzická reakce, duševní reakce, směr a preference – které jednotlivé oblasti ovlivňují či charakterizují. Záměrem je témata a subkategorie analyzovat nejprve v rámci jednotlivých skupin a posléze vyhledat a popsat souvislosti mezi skupinami.

1. oblast – ASMR

První dojem

První otázka, která byla všem respondentům položena, se zaměřovala na aktuální pocity a myšlenky. Cokoliv, co je po relaxaci napadne. V rámci této skupiny se všichni účastníci zaměřili na hodnocení svých pocitů v souvislosti s ASMR. Daniela uvedla: „*Málem jsem usnula, připadala jsem si jako těsně před usnutím. Vlastně mě i štve, že teď musím něco dělat.*“ Marie s Karlem popsali relaxaci jako příjemné uvolnění a aktuálně se cítí odpočatě. Jediný Karel se v rámci první otázky zmínil o PMR: „*Je takový dost účelný. Je tam to napětí v těch svalech, a to asi uvolňuje to tělo. ASMR je spíš na uvolnění hlavy.*“ Všichni respondenti této skupiny se shodli, že jim byla příjemná pasivita ASMR relaxace. Marie: „*...nevnímala jsem co mi říkáš, ale spíš jsem vnímala ten tón hlasu...*“. Karel: „*...soustředil jsem se na tvůj hlas, ale na to, co říkáš...*“ Daniela s Marií dále uvedly spokojenost s tím, že zvuky byly prováděny za nimi. Marie: „*Nejvíc mi utkvělo v paměti v ASMR jak stojíš za mnou, že mi nevidíš do obličeje. Že kdybys seděla přede mnou, tak bych měla potřebu vnímat to, jak se tvářím, a koukáš, jak si to užívám.*“

Fyzická reakce

Marie jako jediná z respondentů, kteří v minulosti zažili příjemné mrazení v souvislosti s ASMR („tingles“), stejný pocit uvedla i při rozhovoru: „*Cítila jsem mrazení...To mrazení je mi příjemný*“. Daniela se naopak setkala s mrazením poprvé, a to již při první etapě: „*Nechápala jsem, když někdo mluvil o `tingles` a teď jsem je asi zažila. Bylo to hodně, jako když mě někdo šimrá na zádech, takový ten záchvěv*.“ Karel zažil fyzickou reakci, kterou popsal své uvolnění: „*Já jsem ztěžknul jak jsi začla mluvit. Tak jsem cítil, jak mě to usadilo do toho křesla*.“

Duševní reakce

V rámci duševní reakce jsem se zaměřila i na vnitřní pochody – asociace, myšlenky, zda ty to ovlivnilo, měl-li účastník zavřené oči. Všichni respondenti uvedli určitou formu odpočinku. Daniela uvádí: „*Úplně jsem vypla, nemyslela jsem na nic než ten zvuk...občas mi myšlenky zabrouzdaly k původu toho zvuku, co mi to připomíná, ale připomínalo mi to samé hezké věci, takže to bylo moc příjemné....oči jsem měla zavřené, ne proto, že se to při relaxacích dělá, ale chtělo se mi spát*.“ Stav blízký spánku zažila i Marie: „*Zpomalila jsem se jako před usnutím, zklidnilo se mi tělo a jen slyšíš ty zvuky*.“ Karel popsal uklidnění následně: „*Zaujalo mě, že nemusím dělat nic...takové uklidnění hlavy...Občas mě bavilo přemýšlet nad předměty*“

Co se týče ubíhání myšlenek a zavřených očí, Karel sděluje: „*Zezačátku jsem měl oči otevřené a pak jsem je zavřel. Občas jsem se soustředil na tu povídku, říkal jsem si, jestli z toho bude nějaký kvíz, tak jsem dával pozor. Jinak bych se soustředil jen na ten hlas. Jinak jsem na nic jiného nemyslel*.“ Marie uvedla: „*U ASMR jsem měla dlouho zavřené oči. Neměla jsem v hlavě nic. Žádný obrázky, ale spíš jsem nemyslela na nic a užívala si to. Nemusela jsem nic sledovat. Myšlenky na zítřek vůbec jsem neměla. Jen vypla a vnímala zvuky*“

2. oblast – PMR

První dojem

Marie se ani při jednom z rozhovorů o PMR v rámci aktuálních pocitů nezmiňovala, a to i přesto, že byla vyzvána uvést, co si vybavuje z obou relaxací. Velmi pozitivní zážitek měl Karel: „*PMR podle mě pomůže, když máš nějaký velký stres nebo když jsi v tenzi. Je lepší*

než ASMR, protože do toho dáváš fyzickou sílu...Nejvíc si vybavuju les, pořád jsem ho před sebou viděl a představoval si ho....Taky se mi líbilo, že tam hrála hudba“ Danielin pocit byl odlišný: „PMR se mi moc nelíbilo, dost jsem se nudila, protože mě nebavilo pořád dávat pozor...“

Fyzická reakce

V rámci tohoto okruhu účastníci sdíleli svou fyzickou reakci. Daniela ji popsala jako určitou formu napětí: *„Byla jsem ze začátku nervózní, protože to na mě bylo dost rychlé a nechápala jsem vůbec jak mám některé cviky dělat, dost mě to stresovalo, ale pak jsem se rozhodla jít svým tempem a přizpůsobit si to.“* Na Karla měla relaxace efekt i po fyzické stránce: *„Při slově `relax` jsem relaxoval. Mělo to efekt na moje svaly.“* Marie srovnávala ASMR a PMR: *„A to druhý bylo zvláštní, bylo příjemný, jak to bylo vleže, a kdyby to bylo o 20 minut delší, tak u toho asi usnu. Je to zajímavá metoda, ale mně osobně přišlo, že by mi to pomohlo třeba po plavání, kdy jsem celá ztuhlá, že se uvolním. Prostě fyzická reakce než nějaká mentální. Byl tam ASMR zážitek, jak to říkal pomalu a příjemně.“*

Stejně jako Daniela, zaznamenala Marie nekomfort v souvislosti s jednotlivými cviky: *„U toho druhého jsem to už asi řekla, že to bylo chvílema nekomfortní. Nejsm velkej kritik, ale jak popisoval ten druhý cvik s ramenama k uším, ne, s loktama, tak jsem pořádně nechápala, co po mě chce, a když to zopakoval podruhé, tak jsem pochopila, co mám dělat. Zatínání pochopí každý, ale tohle jsou složitější pohyby a jak se člověk soustředí na to, aby poslouchal ty pokyny, a na to, co on říká, než aby se nějak jako zrelaxoval.“*

Ještě poznamenám, že všichni účastníci zažili v průběhu relaxace pobavení. Daniela jej popisuje následně: *„Začala jsem se nahlas smát u těch oveček..jak tohle může někdo vymyslet? Na chvíli jsem úplně zapomněla na relaxaci.“* Marii tento zážitek narušil relaxaci: *„U části s vyplazováním jazyka jsem se začala smát, což me vytrhlo z relaxace, ale to je spíš můj osobní názor. Že mi to přišlo směšný. A kdyby se asi jen protahovaly nohy a ruce, tak by to na mě mělo lepší účinek, že bych v tom neviděla tu vtipnou stránku.“* Karel na rozdíl od žen smích nevnímal jako negativní element: *„Občas jsem se zasmál, tam místo kotník řekl kontík.“*

Duševní reakce

Opět začneme společnými zkušenostmi. Všichni zúčastnění se zmínili o PMR jako o technice, která jim pomohla odvést myšlenky od jejich aktuálních problémů. Marie uvedla: *„...je to zajímavý způsob, jak od myšlenek odvést pozornost.“*

Marie se však již v oblasti fyzické relaxace zmínila o tom, že jí nevyhovovala snaha se soustředit na projev: *„Musíš neustále dávat pozor, abys to nepřeslechla, takže se člověk tolik neuvolní a neoprostí od těch starostí, protože musíš neustále vnímat, co ti říká....oči jsem měla zavřené.“*

Na Danielu zapůsobila nutnost soustředit se na relaxaci, kterou vnímala ambivalentně: *„I když jsem byla nejdřív ve stresu, jak jsem nahodila svoje tempo a soustředila se jen na počítání, vůbec mě nenapadlo myslet na něco jiného...Oči jsem měla otevřené, pořád jsem se potřebovala soustředit.“*

Karel se rozhodl instrukce plnit podle vlastních potřeb a rozhodl se vnímat to, co mu bylo příjemné: *„Nerval jsem to přes koleno, že to nebudu úplně plnit. Spíš jsem věděl, že tam něco povídá a že tam je ten hudební podkres. Kdyby tam říkal cokoli a byla tam ta hudební stopa, tak by mě to asi taky zrelaxovalo.“*

Přestože bylo cílem druhé etapy relaxací omezit vliv situace a prostředí na výsledky výzkumu, Karel uvedl, že mu druhá zkušenost s PMR pomohla vypořádat se s potížemi, které při první etapě nastaly: *„Já jsem se zaměřil na ruce v pěst, protože mi to minule nešlo. Ted se mi to dařilo, tak jsem klidnej.“* I přesto měl občas problém soustředit se na instrukce: *„Jak jsem myslel na něco jinýho, tak on najednou počítal a já nevěděl, co mám dělat. Tak jsem relaxoval při slově `relax`.“*

3. oblast – lateralita

Směr

Všichni účastníci si všimli, že zvuk při ukázce ASMR přicházel z různých směrů. Marie s Danielou se shodly na tom, že tato zkušenost pro ně byla mnohem přirozenější a také se shodly na tom, že zvuk při relaxaci přicházel více z pravé strany. Marie navíc uvedla, že měla pocit, že se nachází „přimo ve zvuku.“ Karel byl jediný, komu byl pohyb zvuku nepříjemný a preferuje monofonní zvuk: *„Ze začátku to pro mě bylo nepříjemný, že za mnou někdo stojí, a hlavně jsem nevěděl, co se tam odehrává. Jestli tam tasiš nůž, že to je prostě takovej instinkt, že za tebou někdo je a je ti to nepříjemný.“*

Směr, odkud zvuk přichází, preferuje každý ze tří respondentů jinak. Marie preferuje zdroj z pravé strany, Daniela z levé a Karel se přiklání k monofonnímu zvuku, který přichází z jednoho směru, ale pokud možno vyváženě do obou uší.

Preference

Co se týče preference formy zvuku, Karel dává přednost řádu, preciznosti, pravidelnosti a smyslu. Danielu naopak zajímá jen to, je-li zvuk příjemný a zvučný. Marie nemá vyhraněnou preferenci. Uvádí, že má dobrý hudební sluch, což vede k tomu, že i při relaxaci má ráda rytmus a řád, ale zároveň je pro ni důležité, aby jí byl zvuk příjemný a „vzbuzoval v ní hezké myšlenky“.

5.3. Analýza skupiny s neutrální reakcí na ASMR

1. oblast – ASMR

První dojem

Zajímavé je, že Sebastian s Blankou o efektech relaxace hovořili až při druhém rozhovoru. Při prvním se zaměřili na věci, které je zaujaly jinak. Blanka uvedla: *“Mně se líbila ta povídka o tlust’ochovi, připadala jsem si jako v divadle.”* Martin jako jediný zaznamenal při prvním rozhovoru pocit relaxace, po které se cítil unavený. Pocit únavy uvedli Blanka se Sebastianem při druhém rozhovoru jako první věc. Blanka sdělila, že zažila pocit relaxace, který popisuje jako uvolnění a zapomenutí na denní shon. Martina zaujaly vizuální prvky. Vzpomínal na *„kluka, který držel lavinu“* a barvu vějíře.

Fyzická reakce

Sebastian s Martinem cítili při ASMR nepříjemnou reakci. Sebastian uvedl: *„Měl jsem pocit jako bych měl ty nepříjemné zvuky v hlavě a ta mi třestěla.“* Martinova zkušenost byla velmi podobná, na rozdíl od Sebastiana se však projevovala jako mrazení, jiného charakteru než-li „tingles“: *„Takovéto, jak to sebou proletí, ale není mi to nepříjemný, beru to jako skutečnost, prostě se to děje. Uleví se ti. Vzniká to z vypětí a tímhle si ulevíš. Štve mě vždycky to křupání vějíře.“* Podobnost můžeme vidět i ve výpovědi Blanky a Martina, jelikož oba uvedli jako fyzickou reakci pocit únavy, který nastal díky sezení v pohodlném křesle a pasivitě formy relaxace.

Duševní reakce

Všichni účastníci měli tendenci příliš nerozebírat své zážitky a popisovali je jako neutrální. Sebastian například uvedl, že ASMR sezení obsahovalo mnoho předmětů, zvukových i vizuálních, které na něj vůbec nepůsobily. Zaujal ho však zvuk plyšáka plněného polystyrenovými kuličkami: „...*potom byla nějaká věc, která zněla jako kdybych byl u moře. To byla jediná vysloveně pozitivní věc...baví mě vizualizovat.*“ Nepříjemné mu bylo ťukání na dřevěnou krabičku, které podle něj znělo jako „*tiché mlácení kladivem*“ a zvuky látek: „*Škrábání látek hlavně bylo, jak kdybych měl okolo sebe hmyz. Ale to nebyla úplně tělesná reakce, spíš u mě v hlavě*“

Blanka uvedla, že se jí více líbí videa, protože jsou promyšlenější. Živá ASMR relaxace byla příjemná kvůli přítomnosti výzkumníka, kterého zná. Doplnila však, že ji velmi zaujal zvuk „*šustění na dřevěnou krabičku*“, který podpořil její relaxaci. Při druhé etapě na ni působilo již ASMR lépe. Uvedla však, že byla po náročném dni velmi unavená a nejvíce ji uvolnilo to, že si mohla na chvíli sednout. Kdyby jí místo ASMR byla pouštěna pomalá a tichá relaxační hudba, mělo by to podle jejího názoru stejný účinek.

Sebastian s Blankou měli po většinu relaxace zavřené oči. Sebastian zůstal přítomný, Blanka přemýšlela nad povinnostmi. Martin neměl vůbec zavřené oči a celou dobu mu myšlenky utíkaly k identifikaci předmětů a asociacím. Kromě asociace vějíře s myší (vizte „**Fyzická reakce**“) mu však toto zamýšlení bylo příjemné.

2. oblast – PMR

První dojem

Stejně jako v předchozí skupině Marie, Martin ani přes vyzvání nehovořil o PMR v rámci shrnutí zážitku. Blanka se Sebastianem se zaměřovali na negativní pocity, které jim sezení přineslo. Blance nevyhovovala forma, jakou byla relaxace přednášena: „*U PMR mi od začátku vadilo jak ten chlap šišlal, bylo mi to strašně nepříjemný a nesympatický už jak mluvil, podlejavě. Vadilo mi to.*“ Sebastian uvedl, že se jedná o „*plagiát*“, jelikož mu PMR příliš připomínalo relaxaci od Svámího, se kterou má zkušenost. Tato asociace ovlivnila jeho přístup k PMR v celé šíři, v obou etapách.

Fyzická reakce

Všichni respondenti ve svých výpovědích prezentovali svůj postoj k cvikům. Blance se relaxace jevila: *„Zvláště, u kroucení úst jako ovečka jsem si představovala naše ovce a přemýšlela jsem, jak žvýkají. Zaujalo mě to.“* Martin uvedl, že při provádění jednoho z cviků dostal do prstu pravé ruky tik, až křeč. Sebastian uvedl jen, že na měl cviky minimální efekt a místy měl problém je provést, konkrétně zatínání svalů trupu. Všichni respondenti měli při PMR zavřené oči. U Martina tomu tak bylo, na rozdíl od ASMR, a to z toho důvodu, že to bylo řečeno v instrukcích. Blanka současně cítila únavu: *„U PMR jsem je (oči) měla chvilčkama zavřený, ale moc ne. Začala jsem usínat únavou. Ještě i teď se mi chce spát.“* Sebastian uvedl, že měl oči zavřené proto, že je na to zvyklý u jiných relaxací.

Duševní reakce

Duševní reakce i u této skupině závisela na tom, jak moc se její členové soustředili na instrukce. Obecně vnímám v této skupině nízkou motivaci cviky vykonávat zapříčiněnou různými faktory. Martin nenašel v PMR smysl. Uvedl, že na něj tato metoda nepůsobila, ba se mu jevila jako ztráta času. Zmínil se však o tom, že při relaxaci usnul: *„Vnímám jsem plně první půlku pokynů, ale pak mě to přestalo bavit. Takže mě uspala kombinace všech okolních aspektů – ticho, někdo mi šeptal a radil, ať relaxuju a ještě jsem ležel.“* Sebastian cítil uvolnění: *„U PMR jsem se uvolnil u 5..relax..ale to je tím že jsem 2 roky chodil na jógu, protože ani tam jsem se ze začátku nedovedl uvolnit...na nic mimo jsem nemyslel...dvě minuty před koncem mě jen vyrušily okolní zvuky, protože jsem se bál, že někdo uvidí, jak vyplazuju jazyk.“* Blanka uvedla, že cítila příjemné uvolnění, ale vyrušoval jí okolní ruch.

Martin jako jediný respondent z celého výzkumu odmítl podstoupit PMR znovu s následujícím vysvětlením: *„Leze mi ten člověk i metoda krkem, vadí mi hlas, i ten způsob. Nevidím důvod ty věci dělat. Nic to se mnou nedělá. Je to jak kdybych dělal něco beze smyslu.“*

3. oblast – lateralita

Směr

Všichni respondenti zaznamenali pohyb zvuku při relaxaci a odpověděli, že preferují

poslech zvuků do obou uší, protože je to tak přirozenější. Blanka však v druhém rozhovoru změnila názor a uvedla, že jí na směr poslechu nezáleží. Nevšimla si toho, že by se relaxace zaměřovala na jedno ucho více. Sebastian měl pocit, že se více pozornosti věnovalo levé straně. Martina zaujalo, že byla ASMR relaxace prováděna binaurálně: „... *připadal jsem si jako v 5D kině*“. Uvedl, že zaznamenal při relaxaci soustředění se na pravou stranu.

Preference

Všichni respondenti se nejprve také shodli na tom, jaký typ zvuku preferují a hovořili o důležitosti příjemného pocitu, který přináší melodie zvuku. Sebastian uvedl, že by relaxace neměla být svazována řádem a pravidly. Při druhém rozhovoru však změnil názor a uvedl, že preferuje rytmické zvuky. Tento obrat vysvětluje tím, že se předtím snažil vžít do role posluchačů ASMR.

5.4. Analýza skupiny s negativní reakcí na ASMR

1. oblast – ASMR

První dojem

V této skupině se nejvíce projevíly individuální aspekty, a výpovědi respondentů se tak málokdy shodovaly. Pro všechny však byla důležitým aspektem zkušenost. U Nikoly to byla zkušenost s autogenním tréninkem, díky kterému věděla, co může očekávat už při první relaxaci. Jana s Monikou měly obavy z ASMR relaxace, které se při druhém setkání s touto metodou zmírnily. Pro Nikolu byl podobně jako pro Martina překvapivý zážitek binaurálních zvuků. Jana s Monikou také mezi prvními zmínily nepříjemné pocity, které v nich ASMR vyvolávalo. Jana si v době rozhovorů procházela stresovým obdobím a ASMR v ní nervozitu podpořilo. Monika se cítila nesvá z toho, že se někdo pohybuje za ní: „*Pořád jsem čekala kdy mi vlezle něco do hlavy. Jen jsem očekávala, že se mě každou chvíli něco dotkne. Teď se cítím dobře, protože už to mám za sebou.*“

Fyzická reakce

Nikola byla rozpolcená ohledně listování knihou. Při první relaxaci jí byl tento spouštěč příjemný, při druhé relaxaci v ní vyvolával „*nepříjemný pocit na uši*“. Pomohlo jí si zvuk

papíru vizualizovat, a tím odvést pozornost. Jako jediná ze všech respondentů však při ASMR usnula. Uvedla výrazné uvolnění. Jak již bylo zmíněno, Monice nedělal dobře pohyb zvuku za ní: „*Při tom ASMR jsem byla nervózní z toho jak jsi byla za mnou a měla jsem z některých těch zvuků pocit jako kdybys trhala křeslo...A z některých zvuků jsem měla ten pocit, že se mi nějaký brouk snaží vlézt do hlavy...Rozbušilo se mi srdce...ale chtěla jsem zkusit další zvuky...*“ Uvedla, že kdyby se zvuk nepohyboval, byla by relaxace příjemná. „*Při poslechu povídky jsem se uvolnila a užívala si to, líbil se mi i ten zvuk*“. Při druhé relaxaci jí přítomnost osoby za ní stále překážela, nicméně údajně nezažívala žádné „*nelibé pocity*“. I přesto se však zmínila o zkušenosti, která ovlivnila ASMR zážitek již při prvním sezení: „*Jezení chlupů, jako mrazení, husí kůže, jak zvířátko, když ti proběhne zvířátko po krku, stačí nějaký hmyz, nebo celkově, když se za mnou začne něco díť, jako ve tmě, že je tam nějaký nebezpečí*“ Jana při prvním rozhovoru nezaznamenala žádnou fyzickou reakci, ale při druhém se u ní objevily obavy až úzkost. Sdělila, že tomu odpovídalo i její fyzické rozpoložení: „*byla jsem taková stažená*“.

Duševní reakce

Janu zaujal vizuální spouštěč – vějíř. Uvedla, že jí byl příjemný jeho pomalý pohyb: „*...to ve mně vyvolalo ten pocit, že něco pomalu plyne*“. Kromě toho však zažívala obavy a přemýšlela nad tím, že tato relaxace není něco, co by jí vyhovovalo. Problém jí dělalo zejména ťukání na dřevěnou truhlu, protože to v ní vyvolávalo pocit spěchu. Nevyhovovalo jí ani čtení povídky, na které jí vadila především její forma: „*Já jsem dost empatická, tak když někdo prožívá něco nepříjemného, tak se na něj naladím a taky to pro mě není úplně jednoduchý.*“

Změny poloh, odkud zvuk přichází, v Monice mimo fyzické reakce vyvolávaly rozčilení a nervozitu. Naopak Nikolu zaujalo střídání stran i to, že předměty, které zvuk vydávaly, neviděla: „*...se mi líbilo, jednak to že jsem neviděla ty podněty, že jsem poslouchala a hlavně, že to pracovalo s tím stereem, že je to vpravo, vlevo, jak se ten předmět posouvá a fakt mě to uklidňovalo, jak jsem to neviděla*“ Uvedla, že ASMR na ni zapůsobilo jako duševní relaxace, ale i jako fyzická, protože „*u toho můžeš dýchat jak potřebuješ*“. Občas přemýšlela nad věcmi, které nesouvisely s relaxací, ale snažila se věnovat zvukům, protože to pro ni byl nový zážitek, na který byla zvědavá.

První dojem

Nikola uvedla, že relaxace bez aktivity pro ni nemá efekt, a proto se PMR věnovala tak, jak jí bylo příjemné, i přesto na ni metoda nepůsobila relaxačně. Zaujal ji cvik, ve kterém se pracovalo s jazykem, který nečekala, ale bavil ji. Jana uvedla, že po PMR cítí úlevu, a že je to pravděpodobně dané tím, že tuto metodu cvičí. Díky PMR se v druhé etapě po relaxacích cítila o něco uvolněněji, a to přesto, že si procházela náročným obdobím. Monika o PMR začala mluvit v souvislosti s ASMR: „...jsem si říkala, že přece ještě nemůže být konec. U PMR jsem si to úplně neříkala.“ Dále uvedla pocity, které v ní PMR vyvolala: „...hrozně mě rozčilovalo jak šišlal...u PMR jsem měla pocit, že jsem blázen, co zatíná ruce a vyplazuje jazyk...“ Špatnou výslovnost na nahrávce zaznamenaly i Jana s Nikolou. Nikole údajně nevadil

Fyzická reakce

Nikola uvedla, že jí nevyhovovaly některé cviky, konkrétně roztahování prstů a zatínání pěstí: „...mám dnes nějaké suché ruce, tak mě to dost bolelo a tak jsem to dělala tak, aby mi to bylo příjemný... A ty pěsti mi byly nepříjemný, jak mám dlouhý nehty, tak se to zarávalo...“ Pro Janu je při relaxaci důležité mít uvolněné tělo. Byl pro ní nezvyk poslouchat instrukce z nahrávky, protože při cvičení PMR postupuje podle sebe. Uvedla však, že jí instrukce relaxaci nenarušily. Se zmírněním napětí jí pomohla i hudba v podkresu nahrávky. Výjimečně zaznamenala nejistotu ohledně provádění cviků: „Týkalo se to uvolnění čelisti a pak patra. Jak když přezvykuje kráva. Ovečka. Nevěděla jsem jak to má přesně vypadat.“ Oči měla zavřené, protože se jí to zdálo přirozené. Cviku, který interpret připodobnil ke žvýkání jako ovečka, si všimla i Monika, kterou toto přirovnání vytrhlo z relaxace. Mimo to zaznamenala při PMR problém s dýcháním: „Vždy, když mi říkal, že se soustředíme na dech, tak jsem si uvědomila, že zadržuju dech...Oči jsem měla otevřené napůl. Vždy, když mě upozornil, ať je zavřu, tak jsem je otevřela. Jinak jsem je občas zavřela.“ Po skončení PMR se Monika protáhla a v tu chvíli si uvědomila, že byla celou dobu v křeči kvůli snaze soustředit se na instrukce.

Duševní reakce

Nikolu v progresivní svalové relaxaci zaujaly prvky, při nichž se pracuje s imaginací a méně s pohyby svalů, vadila jí však aktivní povaha relaxace: „Takže jsem se musela pořád

soustředit na to, co mám dělat, ale líbilo se mi to, jak popisoval ty jednotlivý pohyby, ty cestičky a co tam dělat, že ta energie jde ven i s tím jazykem. Tak to bylo příjemný, ale pořád jsem musela být přítomná, že jsem se nemohla dostat do té hloubi té relaxace.“ Uvedla, že jí párkrát utekly myšlenky mimo relaxaci, ale podařilo se jí vrátit. Při druhé relaxaci se nechala rozptýlit zvuky zvenku a přistihla se, jak přemýšlí na tím, jak si co nejvíce relaxaci zjednodušit. I Janě při PMR místy utíkaly myšlenky, což souviselo s její náročnou situací. Na rozdíl od ASMR se jí však podařilo se uvolnit a na krátkou chvíli nemyslet na své problémy. Monika cítila rozčilení, které podle ní zapříčinilo to, že na ní relaxace nefunguje: *„Mám to, i když po mě někdo chtěl, abych meditovala. Nedokážu se takhle uvolnit. Přestože s tím jinak problém nemám, když jsem doma v klidu. U řízených věcí mně to nejde. Doma čtu, ležím a přemýšlím. Je pro mě těžké si představit odplavení energie skrz prsty. Nedokážu si představit, jak to na mě má fungovat. Připadala jsem si jak blázen při vyplazování jazyku. Občas mi některé věci přišly nejednoznačné, nevěděla jsem moc, co mám dělat. Nebylo mi v tom příjemně. Zde jsem pozitivní chvílku neměla vůbec. Nerozuměla nějakým věcem. Rozčilovaly mě drobněliny.“* Myšlenky jí utíkaly jen k identifikaci toho, jak se cítí.

3. oblast – lateralita

Směr

Všechny respondentky uvedly, že při vnímání zvuku nemají žádné směrové preference, a to ani například při poslechu hudby, hraje-li jen jedno sluchátko. Monika však uvedla, že v případě monofonního ASMR by jí v zážitku chyběl „*třetí rozměr*“. Nikola si při prvním sezení střídání směrů nevšimla, ale v druhém sezení jí zaujalo a zpříjemnilo prožitky. Všechny tři ženy se zmínily o pohybu zvuku za jejich zády. Nikole to v případě naší relaxace nevadilo, protože se za ní pohyboval někdo známý. Janě s Monikou to bylo nepříjemné, avšak Monice se líbila dynamika, která ASMR relaxaci dodávala větší spád a rytmus.

Preference

Nikola s Monikou uvedly preferenci pravidelnosti a logiky zvuku, které jim zejména u ASMR tvoří rámec, o což je posléze relaxace příjemnější. Nikola však při druhém rozhovoru změnila názor a rozhodla se preferovat typ prožitku ze zvuků. Janu rytmus znervózňuje.

5.5. Meziskupinové srovnání a souvislosti

Relaxační vlastnosti ASMR

Všichni respondenti z pozitivní i neutrální skupiny se **na začátku** rozhovoru zmínili o ASMR jako o příjemné relaxaci, v rámci níž se cítili **odpočatě či připraveně na spánek**. Nikola z negativní skupiny při relaxaci usnula.

Jeden ze způsobů, jak zaznamenat relaxační odpověď, je **zavírání očí**. Na tento faktor mělo vliv několik prvků, například okolní ruchy, které zaznamenali Blanka s Martinem (neutrální sk.), či vnímání ASMR hlasu respondentem. Na začátku první etapy ASMR relaxace totiž všichni respondenti oči zavřeli poté, co jim to bylo doporučeno. Při druhé etapě, kdy již respondenti věděli, co od programu očekávat, na instrukce nikdo z nich nehleděl, nebyl zaznamenán žádný vzorec v chování respondentů.

Jana s Monikou z negativní skupiny a Karel z pozitivní skupiny zaznamenali nepříjemné pocity, které jim působila **přítomnost osoby pohybující se v průběhu sezení za jejich zády**. Uvedli, že jim je nepříjemné, když nemohou sledovat, co se za nimi děje.

Naopak Daniele a Marii z pozitivní skupiny, Sebastianovi s Martinem z neutrální skupiny a Nikole z negativní skupiny vyhovovalo odehrávání veškerého děje za nimi. Daniela s Marií uvedly jako benefit, že jim interpret **neviděl do tváře**. Stejným respondentům a Karlovi vyhovovala možnost jednotlivé zvuky si představovat a přemýšlet nad nimi. Všichni respondenti kromě Jany z negativní skupiny uvedli, že jim vyhovuje pasivita ASMR relaxace. Tím je myšlena nenucenost vnímat obsah projevu a možnost volně přemýšlet nad jednotlivými zvuky a jejich asociacemi. Moniky negativní zážitek byl posílen zvuky papírového vějíře, při nichž stejně jako Martin z neutrální skupiny zažila **asociaci s nepříjemnou situací z reálného života**.

	Fyzická relaxace	Interpret za zády: negativní reakce	Interpret za zády: pozitivní reakce
Karel	x	x	
Daniela	x		x
Marie	x		x
Sebastián	x		x
Blanka	x		
Martin	x		x
Monika		x	
Jana		x	
Nikola			x

	Pasivita relaxace: pozitivní reakce	Přemýšlení nad zvuky: negativní reakce	Přemýšlení nad zvuky: pozitivní reakce
Karel	x		x
Daniela	x		x
Marie	x		x
Sebastián	x		x
Blanka	x		
Martin	x	x	x
Monika	x	x	
Jana			
Nikola	x		x

Tabulka 6 a 7. Srovnání reakcí na ASMR v rámci **pozitivní**, **neutrální** a **negativní** skupiny

Relaxační vlastnosti PMR

PMR v **prvních větách** rozhovoru zmínili všichni respondenti negativní a neutrální skupiny. V rámci pozitivní skupiny o této metodě hovořil jen Karel, jehož metoda PMR velmi zaujala. Spolu s Janou uvedli, že mají s určitou formou této relaxace **zkušenost**. Oběma však vyhovuje jejich vlastní způsob cvičení. Karel si rád představuje různé přírodní scenerie a zamýšlí se nad nimi, Jana naopak hovořila o efektu svého vlastního tempa při relaxaci, které se různí, cvičí-li doma a v klidu, nebo naopak na veřejnosti, když je ve stresu.

Ostatní respondenti měli PMR spojenou s **prvkem, který jejich relaxaci narušoval**. Nejčastěji se jednalo o přízvuk interpreta, který nevyhovoval Daniele a Marii (pozitivní sk.), Blance (neutrální sk.) a Monice s Janou (negativní sk.). Daniele, Marii, Nikole (negativní sk), Martinovi (neutrální sk.) nevyhovovala **nutnost vnímat instrukce**, kvůli které nebyli schopni se plně ponořit do relaxace.

Nad očekávání mnoho pozornosti věnovali respondenti našeho výzkumu formě, jakou bylo PMR prezentováno. Všichni respondenti z pozitivní skupiny, Blanka (neutrální sk.), Jana a Monika (negativní sk.) v průběhu programu zaznamenali popis cviku, který je svou podle nich bizarností **pobavil**. Většinou se jednalo o cvik, ve kterém měli hýbat čelistí „jako když přežvykuje ovečka“. Karlovi tento cvik v paměti neutkvěl, nicméně jej rozesmálo, jak interpret vyslovoval „kotníky“ jako „kontíky“. Respondenti uvedli, že je tyto jazykové obraty vyrušovaly z relaxace a odváděly jim myšlenky. Na rozdíl od ASMR však při PMR bylo respondentům příjemnější a přirozenější **zavírání očí**. Hovořili o tom Sebastian a Martin z neutrální skupiny a Jana z negativní skupiny, kteří zavřeli oči, protože je to u podobných relaxací běžné, Sebastian s Janou jsou na to zvyklí z minulých zkušeností. Karel hovořil o fyzické relaxaci v podobě uvolnění svalů. Všichni členové pozitivní skupiny uvedli, že na ně PMR projev měl **částečný ASMR efekt**. Marie s Danielou z pozitivní skupiny a Blanka z neutrální skupiny uvedly, že při PMR málem usnuly.

Všichni respondenti z pozitivní skupiny, Blanka z neutrální a Jana z negativní skupiny sdíleli efekt PMR, kterým bylo **odvedení pozornosti od aktuálně prožívaných starostí** či myšlenek. Monika z negativní skupiny změnu zaměření myšlenek taktéž zaznamenala, nicméně u ní převládala frustrace z toho, že na ni i přes velkou snahu, podle jejího názoru, relaxace nefunguje. Frustraci zažili i všichni respondenti z neutrální skupiny, u každého měla ovšem jinou příčinu. U Martina pocit, že na něj PMR nepůsobí a jedná se o ztrátu času, u Sebastiana byl příčinou pocit, že byl scénář odcizen od jiných relaxačních metod a Blance, stejně jako Monice z negativní skupiny, výrazně narušoval relaxaci slovenský přízvuk. Zajímavé však je, že Blance pomohlo se zaměřit na ty prvky PMR, ve kterých viděla smysl, díky čemuž se jí podařilo odvést pozornost od faktoru, který byl přítomný po celou dobu relaxace. Podobnou strategii zvolila Nikola z negativní skupiny při poslechu listování knihou v rámci ASMR. I jí pomohlo najít si ve zvuku smysl, čímž se stal

méně abstraktním a nepříjemným.

	Soustředění se na instrukce: negativní reakce	Rušivé prvky v projevu	ASMR efekt
Karel		X	X
Daniela	X	X	X
Marie	X	X	X
Sebastian			
Blanka		X	
Martin	X		
Monika		X	
Jana		X	
Nikola	X		

	Fyzická relaxace	Odvedení pozornosti	Zkušenost
Karel	X	X	X
Daniela		X	
Marie		X	
Sebastian	X		
Blanka	X	X	
Martin	X		
Monika		X	
Jana	X	X	X
Nikola			

Tabulka 8 a 9. Srovnání reakcí na PMR v rámci **pozitivní**, **neutrální** a **negativní** skupiny

Srovnání motivací (chuť vyhledat určitou relaxaci znovu)

ASMR relaxaci jsou spíše než PMR do budoucna otevřeni Daniela a Marie z pozitivní skupiny a neutrální skupiny. V rámci druhé ze zmíněných však respondenti označovali ASMR za bližší z toho důvodu, že projev byl na rozdíl od PMR bez přízvuku a značný vliv na volbu měl jejich vztah k výzkumníkovi. V rámci negativní skupiny nebyly volby relaxací tolik vyhraněné jako u již zmíněných respondentů. Monika s Nikolou mají blíže k

ASMR, u kterého by však pro relaxační efekt potřebovaly upravit formu této metody. Jana s Karlem jsou jedinými respondenty, kteří plně preferují PMR. Vyhovuje jim fyzická povaha této relaxace, která je současně ovlivněna zkušeností se cvičením této metody. Karel s Janou se domnívají, že ASMR relaxace by jim jistě nepomohla v případě velkého stresu. Karla však na rozdíl od Jany zaujala účinnost PMR, která by mu od vyššího napětí či výraznějšího stresu pomohla.

	ASMR	PMR	Modifikace ASMR
Karel		x	
Daniela	x		
Marie	x		
Sebastian	x		
Blanka	x		
Martin	x		
Monika			x
Jana		x	
Nikola			x

Tabulka 10. Srovnání preferencí výběru daných relaxačních technik v rámci **pozitivní**, **neutrální** a **negativní** skupiny

Laterality

Téměř všichni respondenti zaznamenali v průběhu ASMR relaxace **střídání stran**, z nichž jim byly zvukové podněty prezentovány. Blanka s Janou si střídání všimly až při druhém sezení. Karlovi, Janě a Monice byl pohyb nepříjemný, vizte výše, ostatní respondenti naopak sdíleli lepší prožitek, který podporuje přirozenost vnímání zvuku. Zde je možné, že svůj zážitek srovnávali s online ASMR tvorbou. Při druhém sezení zaujala dynamika zvuku i Moniku, které vyrovnávala nepříjemný pocit z pohybu za ní. V souvislosti s vnímáním zvuku při ASMR lze těžko respondenty srovnávat, jelikož někteří v průběhu první a druhé etapy měnili své odpovědi.

Stejně tak měnili své odpovědi týkající se preference řádu či emočního prožitku. Všichni respondenti kromě Moniky však preferují vliv zvuku na jejich emoční prožitek.

Nikola se Sebastianem své odpovědi měnili. Nikola se nakonec rozhodla pro prožitek, Sebastian pro řád.

	Okamžité vnímání střídání směrů	Preference řádu	Preference emočního prožitku	Bez jednoznačné preference
Karel	x		x	
Daniela L	x		x	
Marie	x		x	
Sebastian L	x			x
Blanka			x	
Martin	x		x	
Monika	x	x		
Jana			x	
Nikola	x			x

Tabulka 11. Srovnání vnímání zvuku v rámci **pozitivní**, **neutrální** a **negativní** skupiny. Písmeno L označuje levorukého respondenta.

6. Diskuze

Naším cílem bylo popsat relaxační efekty ASMR a zjistit jejich podobnost, případně rozdíly s PMR. ASMR relaxace je technikou, kterou účastník vnímá pasivně. Vnímá-li pouze zvuk bez obrazu, získává prostor přemýšlet nad zvuky, představovat si předměty a věnovat se asociacím. Vyvolávají-li zvukové či vizuální podněty asociace, které jsou relaxovanému nepříjemné, objevuje se i odpovídající fyzická reakce (mrazení, bušení srdce, nervozita). V našem výzkumu byly negativními asociacemi zvuky připomínající myši či hmyz. O myšlenkové asociaci se zmiňuje i Bruxner (2016). Ve studii „*Mastication rage: a review of misophonia – an under-recognised symptom of psychiatric relevance?*“ hovoří o tom, že někteří jedinci zažívají pocity vzteku a úzkosti, vyvolá-li v nich určitý vizuální podnět myšlenky na zvuky, které jim jsou nepříjemné. Zjistili jsme však, že i jedinci z našeho výzkumu, kteří uvedli, že jejich reakce na ASMR je neutrální či negativní, zažili stav relaxace při vnímání některých podnětů. Nejčastějším efektem relaxace byl přitom pocit únavy, odvedení pozornosti od stresových situací, případně odpočinek. Toto zjištění koresponduje s výsledky výzkumu Barratové & Davise (2015), jimž ve studii „*Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state*“ 82 % dotázaných uvedlo, že jim ASMR relaxace pomáhá usnout. Výše zmiňované relaxační efekty ASMR jsme v našem výzkumu i jako relaxační odpověď na metodu PMR.

PMR relaxace se zaměřuje na odvedení myšlenek soustředěním se na vlastní tělo. Oproti ASMR tato technika vyžaduje neustálou pozornost pro plnění instrukcí. Naši respondenti označili za přednost této techniky limitovaný prostor zabývat se svými starostmi. Pouze však v případě, byli-li ochotni instrukce plnit a relaxaci vnímat. Nutnost soustředit se na projev interpreta zapříčinila, že si respondenti mnohem více všímali nedokonalostí v jeho projevu a cítili nervozitu, když instrukce nestíhali, případně když jim nerozuměli.

Z našeho výzkumu je patrné, že míra zkušenosti s praktikováním PMR a s jednotlivými cviky má vliv na míru prožívání relaxace, případně snížení napětí souvisejícího s nutností vnímat instrukce. Naše poznatky jsou v podstatě v souladu s myšlenkami Edmunda Jacobsona, který ve svém díle „*Progressive Relaxation*“ uvádí, že by pacient měl být veden k subjektivnímu prožitku relaxace, prostřednictvím zkušenosti. Většina klientů má totiž o relaxaci odlišnou představu, která nezahrnuje tělesnou aktivitu

(Jacobson, 1929). Opakované vystavení podnětům, které jsou jedinci v rámci ASMR tvorby nepříjemné, naopak podle výsledků našeho výzkumu nevede ke zvyku a změně reakce. Je potřeba si v širokém repertoáru zvuků a vizuálů najít ty spouštěče, které dotyčnému vyhovují.

Překvapením je, že na rozdíl od relaxace při ASMR, zážitek z PMR narušoval okolní ruch. Vzhledem k povaze cviků byla nepříjemná našim respondentům přítomnost další osoby. Podle některých respondentů však PMR může pomoci s uvolněním vysoké míry tenze, a to díky své fyzické povaze. Po zácviku je také možné ji, na rozdíl od ASMR, v modifikované verzi cvičit téměř kdekoliv. Jedinci, kteří při ASMR relaxaci vyhledávají hlasové ASMR spouštěče, však mohou i při PMR zažít ASMR relaxaci.

Souvislost laterality a relaxačního zážitku jsme neprokázali. Zjistili jsme však, že prostorový zvuk, který přichází k relaxovanému zezadu, může v některých jedincích vzbuzovat nervozitu, nejistotu či nebezpečí, protože nemají přehled o tom, odkud zvuk vychází a co bude následovat. Více než-li s lateralitou však tento jev souvisí s blízkostí interpreta a relaxovaného, případně se schopností relaxovaného důvěřovat.

Limity

Nežádoucí vliv na náš výzkum mohlo mít vědomí respondentů o tom, že byli součástí výzkumu, který se zaměřuje na techniku ASMR, kterou znali jako internetový fenomén, což mohlo ovlivnit přístup k oběma relaxačním technikám. Související příčinou však mohla být zkušenost či nezkušenost s jednotlivými relaxačními technikami.

Přes výše zmíněné měly rozhovory potenciál získat hlubší poznatky. Náš výzkum tak však nebyl zamýšlen. Nicméně se domnívám, že hlubší zkoumání zážitků a zkušeností respondentů, kteří označili svou reakci na ASMR jako pozitivní a jejichž výpovědi měly mnoho společného s výpověďmi respondentů z negativní skupiny, by přineslo jasnější představu o souvislostech v prožívání ASMR. To však nebylo předmětem tohoto výzkumu.

Problém, který zkomplikoval zkoumání vlivu laterality na prožitek relaxace, souvisel s nedostatečným počtem zájemců o to stát se respondenty našeho výzkumu. Podle mých zkušeností mnoho lidí o ASMR zážitcích nehovoří, a to zejména z toho důvodu, že jsou médii sexualizovány. Obtížné proto bylo najít jedince s jakoukoliv formou reakce na ASMR obsah, kteří jsou ochotní absolvovat dvě sezení naživo, tím spíše leváky, které jsme v rámci negativní skupiny nezískali žádné. Nedostatek respondentů byl důvodem, proč

jsme nezvolili přísnější podmínky jejich výběru, což vedlo k omezení kvality výsledků.

Povaha vzorku měla vliv na vnímání ASMR relaxace, které interpretovala osoba, jíž znali všichni účastníci výzkumu ze skutečného či virtuálního světa. Zejména u osob ze skupiny s neutrální reakcí na ASMR se tak výrazně projevil efekt morčete. Přestože jsme zjistili, že neutrální reakce není u žádného z nich zcela neutrální, výsledná preference ASMR nad PMR byla podle jejich výpovědí ovlivněna blízkostí osoby, která relaxaci předváděla. Jak již bylo zmíněno v kapitole „Plán výzkumu“, toto naše jednání plynulo ze záměru vyhnout se témuž ASMR projevu při PMR relaxaci, který i tak někteří respondenti zaznamenali. Pro další výzkumy proto doporučuji vybrat respondenty, případně interprety relaxačního materiálu tak, aby se vzájemně neznali.

Jelikož výzkum prováděla jen jedna osoba, rozhodli jsme se pustit nahrávku PMR, abychom eliminovali vliv interpreta na výsledky výzkumu. Z důvodu autorských práv jsme se rozhodli pro vytvoření vlastní nahrávky, při které jsme se soustředili na kontrast vůči ASMR. Více než na formu jsme se zaměřovali na obsah a projev, který měl působit dominantně, ale přesto relaxačně. Z toho důvodu jsme oslovili slovenského ASMR tvůrce, který interpretoval relaxaci v českém jazyce, nicméně s přízvukem, který měl významný vliv na prožitek relaxace téměř všech respondentů.

Přínosy

ASMR relaxaci vnímám jako jednu z nejdostupnějších relaxačních metod. Její výhodou je pasivita jedince při jejím prožívání a rychlost dostavení relaxačního efektu. Mnozí lidé se podle mého názoru domnívají, že cvičení relaxačních technik je zbytečné a nepotřebují ho. S ASMR zážitkem je přitom velmi jednoduché se setkat na internetu, aniž by bylo potřeba se cokoliv učit, případně docházet na sezení. Nevýhodou dostupnosti je však prezentace ASMR jako bizarní techniky, kterou některá média často sexualizují.

Za hlavní přínos tohoto výzkumu proto považuji výpovědi našich respondentů, kteří při ASMR relaxaci zažili pocity srovnatelné s jednou z relaxačních technik, které jsou odbornou veřejností doporučované. Přínos našeho výzkumu proto tkví zejména v poskytnutí otázek, hypotéz a teorií, kterými se mohou zabývat další výzkumy. Jedním z důvodů, proč je obtížné provést výzkum, který by mimo jiného vysvětloval vliv ASMR na psychiatrická onemocnění, je široce individuální prožívání ASMR, a to od spouštěčů až po reakci. Proto jako další přínos našeho výzkumu vnímám poznatek, že i jedinci, kteří se

domnívali, že na ně ASMR působí negativně, objevili prvky, které jim relaxaci poskytují. Je tedy možné, že individuální reakce na ASMR nemusí být překážkou. Považuji z toho důvodu za žádoucí podrobnější zkoumání negativního psychického prožívání ASMR relaxace, jemuž se dosud nevěnovala žádná studie.

Ráda bych také zdůraznila důležitost seznámení se jedince s konkrétní relaxační metodou, jehož hloubka ovlivňuje kvalitu efektu relaxace. Domnívám se, že vzhledem k ASMR, prezentovanou jako internetovým fenoménem, se tato informace nedostává k těm, na které by tato technika mohla mít pozitivní účinnost. Současně je však třeba to samé zmínit i o PMR, jejíž řízenost, jakkoliv působí paradoxně, je to, co někteří lidé k relaxaci potřebují.

V neposlední řadě je jedním z důležitých poznatků naší práce popis rozdílů mezi relaxačními technikami ASMR a PMR. Volba jedné z těchto technik má podle našich zjištění jednak souvislost se situací, v níž má jedinec potřebu relaxovat, a v případě ASMR navíc souvislost s tím, jaké ASMR spouštěče si dotyčný pro relaxaci zvolí. Vliv na jejich prožívání totiž mohou mít myšlenky, které se jim v kontaktu s konkrétním spouštěčem asociují, což je taktéž informace vhodná pro další výzkum.

7. Závěry

Přestože námi získané výsledky nelze generalizovat, zjistili jsme, že metoda ASMR vyvolává relaxační odpověď obsahující duševní a fyzické reakce, které obsahuje i již vědecky podložená relaxační metoda PMR. Jedná se zejména o pocit únavy, odvedení pozornosti od stresových situací a odpočinek.

Všichni respondenti našeho výzkumu zažili relaxační efekt ASMR, a to nezávisle na jejich rozdělení do skupin dle předchozí zkušenosti s ASMR obsahem. Současně všichni respondenti v programu zaznamenali ASMR spouštěče, které jejich relaxaci narušily a svou reakci na ně označili jako negativní.

ASMR metoda je na rozdíl od PMR pasivní a poskytuje možnost věnovat se vlastním myšlenkám a asociacím, které jsou v některých případech negativní a způsobují i odpovídající fyzickou reakci.

Hodnocení zážitků z jednotlivých relaxací je diskutabilní, setkává-li se s těmito metodami jedinec poprvé. V našem výzkumu bylo potvrzeno zjištění, že relaxační techniku je třeba pochopit a získat s ní zkušenost. V případě PMR je žádoucí, aby se jedinec naučil pracovat s instrukcemi a uvolňováním napětí svalů. U ASMR je potřeba poznat z hlediska variability různých spouštěčů, z nichž každé mají jiné působení a vyvolávají u konkrétního člověka různé asociace.

Nebyla zjištěna souvislost mezi typem prožitku ASMR a relaxační odpovědí na PMR. Zaznamenali jsme však, že jedinci, kterým technika, kterou pravidelně podstupují, ať ASMR nebo PMR, vyhovuje, si obtížně hledají vztah ke druhé ze zmíněných. Současně jsme neprokázali souvislost relaxační odpovědi s lateralitou.

SOUHRN

V teoretické části jsme provedli ukotvení internetového fenoménu ASMR na základě dostupných výzkumů. Barrat a Davis (2015) vymezují ASMR jako pocit relaxace a blahobytu, který může být doprovázen příjemným mrazením, tzv. „tingles“. Podle Del Campo a Kehle (2016) je založen na vnímání myšlenek, zvukových, vizuálních a podnětů. V naší práci vycházíme často z poznatků Craiga Richard Ph.D, jenž se kromě historického pozadí a výzkumu ASMR zabývá taktéž organizací relaxačních vjemů, jež nazývá ASMR spouštěče. Reakce na ASMR obsah jsou různého charakteru. Del Campo a Kehle (2016) se zmiňují o pozitivních emocích, pocitu štěstí a zmírnění bolesti, které ASMR přináší. Barrat a Davis (2015) hovoří zejména o efektu na usínání a redukci stresu, zajímají se však také o negativní efekty ASMR, které jsou podle nich způsobeny misofonií. Richard (2018) nastiňuje teorie fyziologických procesů, které by mohly různé prožívání ASMR vysvětlovat, zároveň však připomíná, že je jeho myšlenky nutné vědecky doložit. Vliv podle něj tkví v míře vyplaveného dopaminu. Stejnou problematikou se zabývali i Fredborg, Clark a Smith (2017), podle jejichž závěrů jsou k zažívání ASMR náchylnější jedinci, kteří v Big Five skórují vysoce v oblastech otevřenosti a neuroticismu.

Dále jsme se věnovali Jacobsonově progresivní svalové relaxaci (PMR), metodě, která se využívá v rámci psychoterapie. Jedná se o aktivní relaxaci, která se provádí zatínáním kosterních svalů a jejich následným uvolněním. Efekty této metody jsou dodnes zkoumány mnohými výzkumníky, které zajímá vliv PMR na lidské zdraví. Kraska-Lüdecke (2007) například uvádí pozitivní vlivy relaxační odpovědi a doporučuje PMR při oslabené imunitě. Podle Dahla, Melina a Lunda (1987) může pravidelné věnování se PMR snížit záchvaty u epileptiků. Obdobně jako u ASMR, některým lidem metoda PMR nevyhovuje. Lehrer (1982) hovoří o opakovaných stavech úzkosti způsobených PMR. Drotárová (2003) se domnívá, že je tento jev způsoben nedostatečným tréninkem či nevyhovujícím principem relaxace, který tkví ve fyzickém uvolnění.

Dalším aspektem, které mají ASMR a PMR společné, je účel relaxace, což je téma, kterému jsme se věnovali v posledních kapitolách teoretické části této práce. Relaxaci jsme se popisovali z hlediska fyziologických i duševních projevů, které jsou vzájemně provázané. Jedná se například o změnu hodnot životních funkcí, zmírnění napětí a negativních pocitů, a naopak zvýšení spokojenosti, entuziasmu, klidu či únavy. Zajímalo

nás také, zda volba jedné z námi zkoumaných relaxačních technik souvisí s dominancí hemisféry. V rámci teoretické části jsme se proto taktéž věnovali popisu laterality a teorií, které v její souvislosti dosud vznikly. Autorem nejvýznamnějších z nich byl Roger Sperry, který díky svým experimentům pomocí komisurotomie zjistil, že levá hemisféra ovládá pravou stranu těla a pravá hemisféra levou stranu těla. Zároveň se domnívá, že každá z hemisfér se zaměřuje na jiné způsoby myšlení. Lidé s dominantnější levou hemisférou by podle jeho teorií měli být zaměřeni analyticky a preferovat řád, u jedinců s dominantnější pravou hemisférou by mělo převažovat celostní myšlení a zaměření na emoce.

Empirická část našeho výzkumu spočívá v kvalitativní analýze dat. Jejím cílem bylo zodpovězení výzkumných otázek: Jak jedinci zkoumaného souboru hodnotí relaxační vlastnosti ASMR metody? Jak ovlivňuje laterality volbu relaxace? Pomocí samovýběru jsme získali devět respondentů, které jsme na základě úvodního dotazníku rozdělili do tří skupin dle typu reakce na ASMR - pozitivní, neutrální a negativní, tři účastníky do každé ze skupin. Ti následně jednotlivě podstoupili ASMR relaxaci, poté PMR relaxaci a sezení bylo zakončeno polostrukturovaným rozhovorem, zaměřujícím se na oblasti: prožitek ASMR, prožitek PMR a laterality. Relaxaci a rozhovor respondenti absolvovali dvakrát, abychom eliminovali vzájemné ovlivňování relaxací, vliv aktuálního rozpoložení respondenta a zejména v případě ASMR narušení relaxace okolními ruchy. Všechny tyto intervenující proměnné by mohly zkreslit získané informace. Data jsme zpracovali pomocí zakotvené teorie. Došlo tak ke vzniku okruhů: ASMR a PMR - první dojem, fyzická reakce, duševní reakce, Laterality - směr a preference.

Jejich srovnáním a analýzou jsme došli k závěru, že všichni naši respondenti zaznamenali relaxační odpověď na oba typy relaxací, a to nezávisle na tom, v jaké skupině se nacházeli. Všichni zúčastnění v obou programech zároveň odhalili prvky, které jejich relaxaci narušovaly. V rámci PMR se jednalo o nedostatky v projevu interpreta (přízvuk) i v obsahu relaxace (nutnost soustředit se na instrukce, složitý popis cviků). V případě ASMR byly negativní reakce založeny na asociacích zvuků s nepříjemnými situacemi v životě. Vzhledem k omezenému počtu respondentů nebyla zjištěna souvislost laterality s volbou relaxace.

POUŽITÉ ZDROJE A LITERATURA

1. Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state. *PeerJ*, 3, e851. doi:10.7717/peerj.851
2. Barratt, E. L., Spence, C. & Davis, N. J. (2017). Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): understanding the triggers. *PeerJ*, 5, e3846. doi:10.7717/peerj.3846
3. Benson, H. & Klipper, M. Z. (1976). *The Relaxation Response*. New York: HarperCollins
4. Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping profession*. Champaign, IL, US: Research Press
5. Bruxner, G. (2015). “Mastication rage”: a review of misophonia – an under-recognised symptom of psychiatric relevance? *Australasian Psychiatry*, 24(2), 195–197. doi:10.1177/1039856215613010
6. Břicháčková, M. (2005). *Problémy sluchové percepce z pohledu muzikoterapie*. (Disertační práce). Masarykova univerzita
7. Callard, F., Staines, K. & Wilkes, J. (Eds.). (2016). *The Restless Compendium*. doi: 10.1007/978-3-319-45264-7
8. Dahl, J. A., Melin, L. & Lund, L. (1987). Effects of a Contingent Relaxation Treatment Program on Adults with Refractory Epileptic Seizures. *Epilepsia*, 28(2), 125–132. doi:10.1111/j.1528-1157.1987.tb03637.x
9. Davis, M., Eshelman, E. R. & Matthew McKay. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications
10. Del Campo, M. A. & Kehle, T. J. (2016). *Autonomous sensory meridian response (ASMR) and frisson: Mindfully induced sensory phenomena that promote happiness*. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(2), 99–105. doi: 10.1080/21683603.2016.1130582
11. Drotárová, E. (2003). *Relaxační metody*. Praha: Epoque
12. Fredborg, B., Clark, J. & Smith, S. D. (2017). An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00247

13. Jacobson, E. (1929). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press
14. Jakubeková, K. (2014). *Mozkové hemisféry*. Získáno z: <https://www.mentem.cz/blog/mozkove-hemisfery/>
15. Koukolík, F. (2000). *Lidský mozek: funkční systémy: normy poruchy*. Praha: Portál
16. Kraska Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada
17. Lehrer, P. M. (1978). Psychophysiological effects of progressive relaxation in anxiety neurotic patients and of progressive relaxation and alpha feedback in nonpatients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(3), 389–404. doi:10.1037/0022-006x.46.3.389
18. Lehrer, P. M. (1982). How to relax and how not to relax: A re-evaluation of the work of Edmund Jacobson—I. *Behaviour Research and Therapy*, 20 (5), 417–428. doi: 10.1016/0005-7967(82)90063-8
19. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. & Sime, W. E. (Eds.). (2007). *Principles and practice of stress management*. (3rd ed.). New York, NY, US: The Guilford Press.
20. Marek, A. M. (1992). *Psychologie*. Olomouc
21. Maslen, H. & Roache, R. (2015). ASMR and Absurdity. [Zpráva z blogu]. Získáno 10.7. 2018 z Practical Ethics: <http://blog.practicaethics.ox.ac.uk/2015/07/asmr-and-absurdity/>
22. Matějček, Z. (1995). *Dyslexie : specifické poruchy čtení*. (3rd ed.) Jinočany: H&H
23. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. (1st ed). Praha: Grada
24. Molassiotis, A., Yung, H. P., Yam, B. M., Chan, F. Y. & Mok, T. (2002). The effectiveness of progressive muscle relaxation training in managing chemotherapy-induced nausea and vomiting in Chinese breast cancer patients: a randomised controlled trial. *Supportive Care in Cancer*, 10(3), 237–246. doi:10.1007/s00520-001-0329-9
25. Nielsen, J. A., Zielinski, B. A., Ferguson, M. A., Lainhart, J. E., & Anderson, J. S. (2013). An Evaluation of the Left-Brain vs. Right-Brain Hypothesis with Resting

- State Functional Connectivity Magnetic Resonance Imaging. PLoS ONE, 8(8). e71275. doi:10.1371/journal.pone.0071275
26. Novella, S. (12.3. 2012). *ASMR*. [Zpráva z blogu] Získáno z <https://theness.com/neurologicablog/index.php/asmr/>
 27. 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(6). doi: 10.1371/journal.pone.0196645
 28. Pornhub (2017). Získáno 17.7. 2017 z <https://www.pornhub.com/video/search?search=asmr>.
 29. Richard, C. (2014). *Origin Theory of ASMR*. Získáno 10.7. 2018 z: <https://asmruniversity.com/origin-theory-of-asmr/>
 30. Richard, C. (2015a). *History of ASMR: 500 million years (podcast episode #1)*. [Podcast] Získáno 10.7. 2018 z: <https://asmruniversity.com/2015/09/01/asmr-university-podcast>
 31. Richard, C. (2015b). ASMR videos: Relaxing or creepy? Získáno z: <http://asmruniversity.com/2015/01/24/asmr-videos-creepy-relaxing/>
 32. Richard, C. (2018). *Brain tingles: the secret to triggering autonomous sensory meridian response for improved sleep, relaxation, and head-to-toe euphoria*. New York: Adams Media
 33. Řiháček, T., Čermák & I., Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita
 34. Šauerová, M., Špačková, K. & Nechlebová E. (2012). *Speciální pedagogika v praxi*. Praha: Grada
 35. Simpkins, A. M. & Simpkins, C. A. (2016). *Core Principles of Meditation for Therapy: Improving the Outcomes for Therapy*. New Jersey: Wiley
 36. Smithsonian (2017). *How Researchers Are Beginning to Gently Probe the Science Behind ASMR*. Získáno z: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-science-behind-asmr-180962550/>
 37. Sperry, R. W. (9. Srpna 1975) Left-brain, right-brain. *Saturday Review*, 30-33.
 38. Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada

39. SteadyHealth (2018). *Does anyone experience "negative" tingles?* Získáno 15.12. 2018 z: https://www.reddit.com/r/asmr/comments/7mj54cdiscussion_does_anyone_experience_negative_tingles/
40. Tingles (2018). Získáno 28.11.2018 z: <http://www.gettingles.com/>.
41. Whisperlodge (2018). Získáno z: <https://whisperlodge.nyc/wod/>
42. Wood C. (1993). Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and yoga. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 86(5), 254–258
43. Žáčková, H. & Jucovičová, D. (2000). *Relaxace nejen pro děti s LMD*. (1st ed). Praha : D&H

SEZNAM PŘÍLOH

Seznam příloh:

- 1. Abstrakt v českém jazyce**
- 2. Abstrakt v anglickém jazyce**
- 3. Dotazník včetně informovaného souhlasu**
- 4. Příklad interview**

Příloha 1. Abstrakt v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Srovnání efektů ASMR a Jacobsonovy progresivní svalové relaxace

Autor práce: Denisa Vondrušková

Vedoucí práce: PhDr.Mgr. Roman Procházka Ph.D

Počet stran a znaků: 61 stran a 90 209 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů literatury: 43

Bakalářská diplomová práce se soustředí na srovnání relaxačních efektů internetového fenoménu ASMR a Jacobsonovy progresivní svalové relaxace (PMR), která je využívána v rámci psychoterapie. Zaměřujeme se taktéž na zjišťování vlivu laterality na preferenci relaxačního obsahu. Teoretická část práce se věnuje definici, popisu, principu fungování, vlivům na jedince a kritice ASMR a PMR. Dále se zabýváme definicí pojmu relaxace, popisem jejích projevů a teoriemi laterality. Pro empirickou část byl zvolen kvalitativní výzkum, zaměřující se na tři skupiny respondentů, kteří v úvodním dotazníku uvedli svou předchozí zkušenost s poslechem ASMR obsahu jako pozitivní, neutrální nebo negativní. Všichni respondenti posléze absolvovali ASMR a PMR relaxaci, které byly zakončeny polostrukturovaným interview. Tuto fázi výzkumu podstoupil každý respondent dvakrát. Sběr dat probíhal metodou samovýběru na sociálních sítích. Cílem bylo zjistit jaké relaxační vlastnosti ASMR metody popisují respondenti dle typu reakce na ASMR obsah a jak tento prožitek souvisí s PMR a lateralitou.

Klíčová slova: ASMR, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, relaxační odpověď, lateralita

Příloha 2: Abstrakt v anglickém jazyce

ABSTRACT OF THESIS

Title: ASMR and Jacobson progressive muscle relaxation - Comparison of effects

Author: Denisa Vondrušková

Supervisor: PhDr.Mgr. Roman Procházka Ph.D

Number of pages and characters: 61 pages and 90 209 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 43

This bachelor's thesis compares relaxation effects of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (PMR), which is used as a part of psychotherapy, with those of an internet phenomenon called ASMR. It also focuses on examining the influence of laterality on relaxation's content preferences.

The theoretical part is devoted to the definition and the description of characteristics, principles and effects of both ASMR and PMR, as well as to their critical analysis. Furthermore, it pays attention to the definition of the term relaxation itself, its manifestations, and to the theories of laterality. The practical part is centered around a qualitative research, which targeted three respondent groups, consisting of those who had identified their previous experience with ASMR as either positive, neutral or negative. All the respondents were later a subject of both ASMR and PMR relaxation techniques, after which a semi-structured interview was completed. Each of the respondents underwent this part of the research twice. The data has been collected through social media platforms via self-selection method. The aim was to find out what kind of relaxation characteristics the respondents described in reaction to the ASMR content, and how this experience related to the PMR relaxation technique and laterality.

Keywords: ASMR, Jacobson progressive muscle relaxation, relaxation response, laterality

Příloha 3: Dotazník včetně informovaného souhlasu



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Katedra psychologie

Dotazník k diplomové práci

Dobrý den, dostal se Vám do rukou dotazník, který je první částí výzkumu pro mou diplomovou práci. Jejím tématem je srovnání relaxační techniky ASMR, která je v tuto chvíli ve stádiu zkoumání, s progresivní svalovou relaxací. Výsledky studie budou zveřejněné na webových stránkách Univerzity Palackého v Olomouci. Z výzkumu můžete kdykoliv vystoupit. Kdybyste měli jakékoliv připomínky či dotazy k dotazníku nebo průběhu výzkumu, neváhejte mě kontaktovat na e-mailové adrese: denisavon@email.cz.

Druhá část výzkumu se bude konat v Praze. Vyzkoušíte si obě relaxační techniky a poté proběhne rozhovor. Předpokládaná doba trvání je 1 hodina. Tato fáze proběhne dvakrát, v různých termínech. Dotazník proto, prosím, vyplňte pouze máte-li zájem účastnit se obou termínů relaxací. O konkrétních datech budete kontaktováni prostřednictvím e-mailu.

Děkuji a těším se na následující spolupráci, Denisa Vondrušková

Přezdívká (tento údaj je třeba si pamatovat pro další části výzkumu):

Věk:

Obor zaměstnání:

E-mail:

Pohlaví

Muž – Žena

Znáte pojem ASMR? Pokud ano, odkud?

Sledujete ASMR na internetu? Pokud ano, jak často?

Za jakým účelem ASMR sledujete?

Jaké jsou vaše oblíbené ASMR spouštěče?

Jaké ASMR spouštěče naopak nevyhledáváte?

Jaké ASMR spouštěče na Vás nepůsobí?

Jaký má na Vás ASMR účinek?

Pozitivní - Neutrální – Negativní

V čem tento účinek spočívá? Je dlouhodobý či krátkodobý?

Máte zkušenost s ASMR zážitkem z reálného prostředí?

Jste:

Pravák / Levák

Setkal/a jste se někdy s jinou technikou relaxace? Pokud ano, s jakou a jak na Vás působila?

Máte zkušenost s progresivní svalovou relaxací? Pokud ano, kde jste se s ní setkal/a a jak na Vás působila?

Souhlasím dobrovolně se svojí účastí ve výzkumu. Byl/a jsem dostatečně seznámen/a s účelem výzkumu a s průběhem testování. Byl/a jsem uvědoměn/a o důvěrnosti a ochraně mých osobních údajů. Souhlasím s užitím výsledků pro účely bakalářské diplomové práce.

Podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a poskytnutím výzkumného materiálu.

Jméno a příjmení: _____

V _____ dne _____

Podpis: _____

Příloha 4: Příklad interview

Monika (1. interview, negativní skupina)

1. Co byste chtěla nyní sdílet?

Nebude to nic pro mě. Při tom asmr jsem byla nervozní z toho jak jsi byla za mnou a měla jsem z některých těch zvuků pocit jako kdybys trhala křeslo. Byl to hned ten první zvuk, hned po vějíři, to byl vějíř. A z některých zvuků jsem měla ten pocit, že se mi nějaký brou snaží vlézt do hlavy. Jak jsi měnila polohy z jedné strany na druhou. Pořád jsem čekala kdy mi vleze něco do hlavy. Jen jsem očekávala, že se mě každou chvíli něco dotkne. Teď se cítím dobře, protože už to mám za sebou.

2. Co si nejvíc vybavujete? V dobrém nebo špatném? Z obou relaxací.

U PMR mě hrozně rozčilovalo jak šišlal. U ASMR pocit z trhání křesla. Nepříjemná představa, že se něco ničí, i když jsem věděla, že nic neničíš. Pořád jsem měla strach že mi něco vleze do ucha a u PMR pocit, že jsem blázen, co zatíná ruce a vyplazuje jazyk.

3. Jak jste se cítila při ASMR? Vybavujte si, co konkrétně vám bylo příjemné a co nepříjemné?

Nejhorší bylo trhání křesla. Jako kdyby tam běhala myška. Fakt se mi to nelíbilo. Nejlepší bylo to čtení. To jsem i skoro relaxovala. Kdyby ses nehýbala, relaxuju. Relaxace je pro mě uvolnění, soustředění na tu věc a odvedení myšlenek od bušícího srdce.

4. Jakou tělesnou reakci jste sledovala?

Občas jsem zapomínala dýchat. Hlavně u PMR. Vždy když mi říkal, že se soustředíme na dech, tak jsem si uvědomila, že zadržuju dech. U ASMR jen bušení srdce.

5. Bylo vám mrazení (či něco jiného) příjemné?

Chvilku při trhání křesla, to bylo nepříjemné.

6. Pokud se řadí do negativní skupiny – co prožíváte při poslechu ASMR? Jak se liší zážitek živého ASMR se skutečným?

Rozbušilo se mi srdce a říkala jsem si, že kdybych ti to neslíbila, tak to utnu. Měla jsem tendenci říct už dost, ale chtěla jsem zkusit i ty další zvuky. Rozčilovalo mě jak jsi měnila polohu za mnou (místně). Dokud to bylo statické, bylo to super. Při změně polohy mi nebylo nepříjemné, že jsem nevěděla, kde jsi a co mám čekat. Kdybych věděla kde jsi, tak by mi to asi bylo příjemnější. Většinou jsou mi nepříjemné zvuky od šeptání až po mlaskání. Vyvolává to ve mně nervozitu. Do pozice agrese se dostanu málokdy. Spíš mám potřebu to vypnout a pustit si něco jiného.

7. Myslíte si, že vám byl při ASMR zvuk prezentován rovnoměrně z obou stran?

Odpověděla v předchozí odpovědi. Také jsem vnímala, že jsi měnila hlas, a to mi nevadilo. Obě uši byly stejně trápeny. Vadilo mi i to že jsem se musela pořád přeorientovávat. Ve filmu mi to nevádí, protože ho vidím.

8. Zvuky na jaké straně preferujete?

Nepreferuju ani jednu stranu a ani mi to neštve. Spíš kde mi to sluchátko líp sedí. Nevnímám to jinak. Mono ale zase je okleštěné, neposkytuje prostorovost. Chybí mi tam třetí rozměr.

9. Co je pro vás při poslechu ASMR zvuku nejdůležitější?

Vyhovuje mi když je to rytmické a všechno ve stejném řádu. Vyhovuje mi držení se systému.

10. Jak jste se cítila při PMR? Vybavujte si, co konkrétně vám bylo příjemné a co nepříjemné?

Je pro mě těžké si představit odplavení energie skrz prsty. Nedokážu si představit jak to na mě má fungovat. Připadala jsem si jak blázen při vyplazování jazyku. Občas mi některé věci přišly nejednoznačné, nevěděla jsem moc co mám dělat. Nebylo mi v tom příjemně. Zde jsem pozitivní chvílku neměla vůbec. Nerozuměla nějakým věcem. Rozčilovaly mě zdobněliny.

11. Na co jste myslela? Měl jste zavřené oči?

Měla jsem je otevřené u ASMR, u PMR napůl. Vždy když mě upozornil at je zavřu, tak jsem je otevřela. Jinak jsem je občas zavřela. Myšlenky mi neutíkaly. Spíš jsem se snažila identifikovat jak se cítím a co se kolem mě děje. Zvlášt u asmr to člověka svádí přemýšlet co je to za zvuky a co vlastně děláš. Povídku jsem vnímala, mám ji ráda.

12. Kterou z těchto dvou relaxací preferujete a proč? Podstoupila byste některou z nich znovu a proč?

Asi ASMR, protože tam nemusím nic dělat. U PMR jsem byla víc napjatá. U asmr, hlavně čtení, by mě asi uklidnilo, i když ne úplně do transu. U PMR si to nedokážu představit. Relaxace bych zkusila jen jako pokusný králík. Nezaplatila bych za to. Pořád doufám, že by to mohlo zabrat.

Monika (2. interview, negativní skupina)

1. Co byste chtěla nyní sdílet?

Cítím se líp než minule. Nevěděla jsem do čeho jdu tak jsem byla víc napjatá. Ted už jsem věděla do čeho jdu a přišlo mi to výrazně kratší. Jak jsem byla minule mnohem víc napjatá tak mi to mnohem pomaleji utíkalo. A ted jsem si říkala, že přece ještě nemůže být konec. U PMR jsem si to úplně neříkala. Rozčiloval mě pořád stejně, ale ty zvuky mi byly nepříjemný a ted mi byl jen chvíličku nepříjemný ten pocit, že je někdo za mnou a že to nevidím, tak tam mi úplně vstávaly chloupky na krku. Občas jsem cukla hlavou, už na začátku, bylo mi to nepříjemný. Před a po relaxaci se asi nic nezměnilo, jen se mi ulevilo, že už to mám za sebou, jelikož mi to minule nebylo po chuti. Ted tedy cítím úlevu, ale nemůžu říct, že bych si to užila. Asi bylo fajn i to že to bylo obrácene. Ted to asmr bylo příjemnější než pmr. PMR mě děsně rozčiluje. Tak ve mně minule zůstal ten nepříjemný pocit.

2. Co si nejvíc vybavujete? V dobrém nebo špatném? Z obou relaxací.

ASMR – Povídka – úplně první část, jak jsi to četla relativně nahlas. Šeptání není můj šálek kafe. Uvolnovala jsem se u toho, užívala jsem si tu povídku, mám jí ráda a i ten zvuk.

PMR – Ovečky – vytrhnutí z relaxace, otevřela jsem oči. Vytrhlo mě to ze snažení se relaxovat. Celou dobu to bylo monotónní a jak neumím relaxovat, tak jsem se snažila relaxovat. A jak řekl ovečky, vytrhlo mě to a říkala jsem si, jak ho to napadlo.

3. Jak jste se cítila při ASMR? Vybavujte si, co konkrétně vám bylo příjemné a co nepříjemné?

Nevnímal jsem žádné nelibé pocity. Nelibé bylo jen na začátku, vějíře jsem si nevšimla, ale prostě to jak jsi byla za mnou. Musela jsem si zvyknout.

4. Jakou tělesnou reakci jste sledovala?

Ježení chlupů, jako mrazení, husí kůže, jak zvířátko když ti proběhne zvířátko po krku, stačí nějaký hmyz, nebo celkově když se za mnou začne něco díť, jako ve tmě, že je tam nějaký nebezpečí., pocukání hlavou jak jsem nevěděla co se děje. U PMR fyzicky napětí, jak jsem nevěděla jak provést cvik, tak takové fyzické napětí.

5. Bylo vám mrazení (či něco jiného) příjemné?

Odpověděla v předchozí odpovědi.

6. Pokud se řadí do negativní skupiny – co prožíváte při poslechu ASMR? Jak se liší zážitek živého ASMR se skutečným?

ASMR na internetu jsem viděla bizarní – chroupání, takový ty nejpoblárnější videa. To

mi bylo vyloženě nepříjemný, rozčilovalo mě to, tady rozčilování nebylo. Přímou jsem se neuvolnila, krom části se čtením. Kdyby tu bylo chroupání, tak bych to asi nedala.

7. Myslíte si, že vám byl při ASMR zvuk prezentován rovnoměrně z obou stran?

Všimla jsem si toho a působilo to na mě dynamicky. Dodávalo to tomu větší spád. Povídka sama odsýpala, ale s tím pohybem má člověk, že se s tím hýbe taky. Bylo to svěžejší. Kdybys byla na jednom místě, trvalo by to dýl. Při měnění uší se na to člověk soustředí jinak a mám tam ten pocit dynamiky a pohybu. Když ses ale pohybovala vějířem pomalu, tak mě to neštvalo a neřešila jsem to. Obě uši byly spokojeny.

8. Zvuky na jaké straně preferujete?

Na žádné.

9. Co je pro vás při poslechu ASMR zvuku nejdůležitější?

Příjemné zvuky. Jakmile je averze vůči zvuku, může být jakkoliv rytmický a nic se nezmění. Příjemný je ale i logický přednes, jako audiokniha.

10. Jak jste se cítila při PMR? Vybavujte si, co konkrétně vám bylo příjemné a co nepříjemné?

Částečně odpověděla v odpovědích na první a druhou otázku. Druhý nebo třetí cvik. Přitahování rukou, špatně to formuloval, nepochopila jsem co myslí. Naštvalo mě to, rozčílilo mě to. Ale rozčilovalo mě i to jak šišlá. Ani jsem se nestyděla při vyplazování jazyku. Nic příjemného tam nebylo. Docela fajn bylo na konci se protáhnout. Byla jsem totiž ze cvičení v křeči. Myslim že pohyby psychiku člověka mohou, ale nevím jak tu moje. Mám problém s vizualizací. (představte si energii ve svých prstech). Já to prostě necítím. Neumím si to představit. Uvolnění je příjemný, ale dopad to na mě nemá, i když věřím tomu, že jiní lidé to tak mají. Bylo tam pořád velký soustředění, takže jsem byla pořád v křeči.

11. Na co jste myslela? Měla jste zavřené oči?

Při obou, až do oveček. A přitom jsem je očekávala. Měla jsem je zavřené protože se tak líp soustředím na cviky i zvuky, neruší mě okolí. Myšlenky mi utíkaly při PMR – kdy už bude konec. U ASMR mě zaskočilo jak to bylo krátké, takže tam jsem na to nemyslela.

12. Kterou z těchto dvou relaxací preferujete a proč? Podstoupila byste některou z nich znovu a proč?

ASMR. Hodně bych si ale vybírala a profiltrovala to. Asi bych si teď pouštěla i teď nějaký čtecí asmr video. Minule jsem z toho takový příjemný pocit neměla, ale teď si dokážu představit, že bych u toho usnula. Audio knížky na mě působí podobně, když je to čteno jednou osobou.