

Yeni Medyada Otonom Duyusal Meridyen Tepki (ASMR) Videolarının Analizi

Analysis of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Videos in New Media

İlknur Aydođdu Karaaslan

Doç. Dr., Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü, İzmir, Türkiye

ORCID ID: 0000-0002-2663-6731

Evren Çođal

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü, İzmir, Türkiye

ORCID ID: 0000-0002-0027-9588

ÖZET

Yeni Medya, izleyicilerin gündelik yaşamlarının her alanında var olduğundan önemli bir yere sahiptir. Özellikle görüntü, ses kayıt teknolojileri ve yayıncılık alanında sunduğu olanaklar sayesinde izleyicilerin spesifik ihtiyaçlarına yönelik içerikler de üretilebilmektedir. Bu bağlamda bireylerin anksiyete, depresyon ve uykusuzluk gibi duygu durumlarında etkili olan Otonom Duyusal Meridyen Tepkisi (ASMR) videoları da bu içerikler arasındadır. Otonom Duyusal Meridyen Tepkisi (ASMR), bireyin gördüğünden ve duyduğunda fısıldama, yumuşak konuşma, hassas el hareketleri ve sesler gibi belirli duyusal uyaranlara karşı hissettikleri ve deneyimledikleri karmaşık duygu durumudur. Yani, bireyin kafa derisi ve boyun çevresinde başlayıp vücudun diğer uzuvlarına kadar yayılabilen bir karıncalanma hissi uyandıran algısal bir fenomendir. Bu çalışmada, son yıllarda en çok izlenen çevrimiçi video paylaşım platformu olan YouTube'da popülerleşen ASMR videoları, uykuya yönlendirici, uyku sorunlarını gidermeye yönelik, sakinleştirici, rahatlatıcı, gerçek yaşamı yansıtan ve belgesel vb. olarak çeşitli alt kategorilere göre ayrılarak, her kategoriden abone sayısı 100 binin üzerinde olan kanallarda yayınlanmış, izlenme sayısı 100 binin üzerinde olan videolar örneklem olarak seçilerek, içerik, biçim ve temaları yönünden incelenmiştir. Örnekleme dahil edilmiş videolar, kamera sayısı, binaural mikrofon, mekân sayısı, dış mekân/iç mekân, sabit stüdyo, gerçek zamanlı, kişi sayısı, ortam/arka plan, sesleri, yapay arka plan sesi, olaya bağlı nesne sesleri, müzik, görsel efekt, 3D tasarım, kurgu/kesme, jenerik özellikleri bakımından içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Bu bağlamda yeni medyada yer alan ASMR videolarının, söz konusu özellikleri taşıdıkları görülmektedir. Ancak belirlenen kategorilere göre farklılıklar ve benzerlikler gösterdikleri saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yeni Medya, ASMR, Otonom Duyusal Meridyen Tepki, Youtube

ABSTRACT

New Media has an important place as it exists in every aspect of the daily lives of the audience. Especially with the possibilities it offers in the field of visual, sound recording technologies and broadcasting, it is also possible to produce content for the specific needs of audience. In this context, Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) videos which are effective inemotional states such as anxiety, depression and insomnia are among these contents. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is a complex emotional state that an

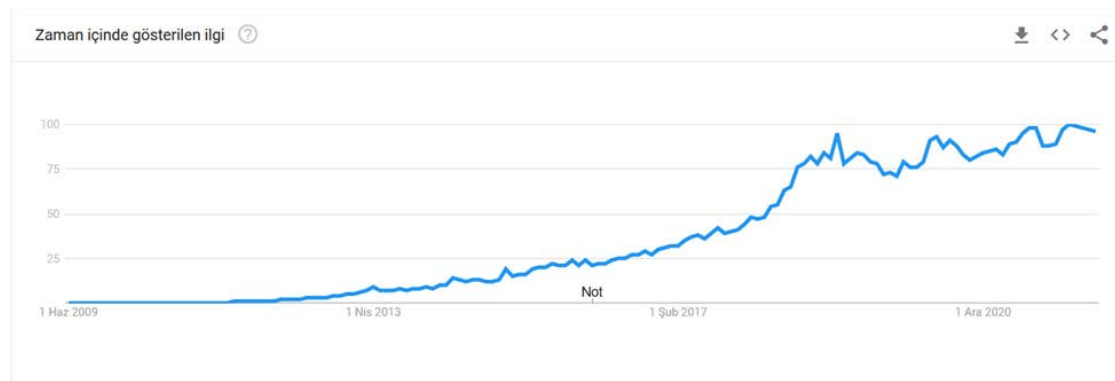
individual feels and experiences a certain sensory stimuli, such as whispering, soft speech, sensitive hand movements and sounds when seen and heard. So, it is a perceptual phenomenon that produces a tingling sensation that starts around the scalp and neck of the individual and can spread to other parts of the body. In this study, ASMR videos which have become popular on YouTube -the most watched online video sharing platform in recent years- are used as sleep-guiding, solving sleep problems, calming, relaxing, reflecting real life and documentary, etc. In this study, videos with more than a hundred thousand views and broadcast on channels with more than a hundred thousand subscribers from each category were selected as samples and examined in terms of content, format and themes. Sampling included videos, number of cameras, binaural microphone, number of places, outdoor/indoor, fixed studio, real-time, number of people, ambient/background, sounds, artificial background sound, event-related object sounds, music, visual effect, 3D design, editing/cutting, and generic features were evaluated by content analysis. In this context, it is stated that ASMR videos in the new media have these features. However, it was determined that they showed differences and similarities according to the categories mentioned above.

Keywords: New Media, ASMR, Autonomous Sensory Meridian Response, YouTube

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi, medya yayıncılık araçlarının ve içeriklerinin tüketicilere ulaştırılmasında etkili olmuştur. Yeni medya olarak adlandırılan bu süreçte, izleyicilerin hem içerik üreticisi olduğu hem de basit ve erişilebilir yayıncılık araçları ile içeriklerini diğer kullanıcılara sunabildikleri bir ortam meydana gelmiştir. İçeriğin kullanıcılar tarafından sunulduğu siber platformlardan biri olan YouTube, görsel ve işitsel paylaşımların yapılabildiği video paylaşım siteleri arasında ilk sıralardadır. 2000'li yılların ortalarında YouTube'da yayınlanmaya başlayan ASMR videoları, izlenme oranları ve ilgili kanalların abone sayılarının yüksek rakamlara ulaşmasıyla günümüzde fenomen haline gelmiştir. ASMR teriminin ortaya çıktığı günden bu yana dünya genelindeki Google arama yönelimlerinde artış gösterdiği görülmektedir (Tablo-1).

Tablo 1. Google Trends 2022 ASMR Arama Terimi Raporu



Kaynak: Google Trends (<https://trends.google.com.tr/trends/explore?q=asmr>) (Erişim tarihi: 16.05.2022)

Otonom Duyusal Meridyen Tepkisi (ASMR), ASMR tetikleyiciler olarak bilinen işitsel, görsel veya dokunsal uyaranların kafa derisi, omurga ve uzuvlara yayılabilen karıncalanma benzeri bir his uyandırdığı duyuşsal ve duygusal bir fenomendir (Barratt-Davis, 2015: 7). ASMR tetikleyicilerinin bedende ortaya çıkmasına neden olduğu duyumlar kişiler için yeni bir deneyim değildir. Ancak zamanla, bu fenomeni deneyimleyen kişilerin, tetikleyicilerin bedenlerinde ortaya çıkardığı hisleri tanımlama ihtiyacı ortaya çıkmıştır. ASMR deneyimini açıklamak için çeşitli terminolojiler kullanılmıştır. En eski tanımlamalardan biri, 2007 yılında steadyhealth.com sitesinde yer almıştır. Burada bir kullanıcı “sinir sistemi bozuklukları ve hastalıkları” başlığı altında, aralıklı olarak meydana gelen ve öforik hislere neden olan “garip kafa hisleri” hakkında cevap aradığı bir soru sormuş, ardından başka kişiler de yaşadıkları benzer durumları paylaşarak tartışmaya katılmıştır. Böylelikle o günlerde henüz tanımlanmamış olan ASMR’nin, birçok kişi tarafından deneyimlendiği ortaya çıkmıştır. Daha sonra, ASMR tetikleyicileri olarak belirtilen seslerin yol açtığı bu duyumları deneyimleyen farklı kişilerin klinik bir açıklama arayışı sonucu çeşitli tanımlar yapılmış ve bu fenomen “dikkat kaynaklı kafa orgazmı” (AIHO), “garip kafa hissi” (WHS) ve “isimsiz duygu” (UNF) terimleriyle tanımlanmıştır. ASMR terimi ise, 2010 yılında Jennifer Allen isimli bir kullanıcı tarafından ortaya atılmış, bilimsel olmayan bir terimdir. Allenn’in bulduğu ve literatüre kazandırdığı “Autonomous Sensory Meridian Response” (ASMR) terimi ortak deneyime sahip kişiler ve izleyiciler tarafından kısa sürede kabul görmüştür (Richard, 2016; Young-Blansert 2015: 5). Böylece ASMR, akademik olmayan bir terim olarak ortaya çıkarken, yıllar içinde ASMR temalı içerikler artış göstermiş, kavrama yönelik akademik merak başlamıştır (Aytekin, 2019: 1575).

ASMR ile ilgili popüler ve akademik çalışmaların bir araya toplandığı “asmruniversity.com”un kurucusu Craig Richard, ASMR videolarının yükselişindeki en önemli faktörün, azımsanamayacak sayıda insanın bu videolar sayesinde daha rahat, daha az stresli hissetmesi olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla bu videoların, insanların daha kolay uykuya dalmasında da etkili olduğu belirtilmektedir. Richard’a göre diğer bir faktör, bu videolara ücretsiz ve kolay erişilebilmesidir (Mangino, 2018). ASMR videolarında, işitsel ve görsel uyaranlar sağlayan eylemler aracılığıyla, izleyiciler üzerinde bazı bedensel duyumların tetiklendiği saptanmıştır. Nesnelere birbirine sürtülmesi, tırnaklarla vurma, saç tarama, saç kesme, nesnelere dokunma ve fısıldama ile ortaya çıkan sesler ASMR’yi tetikleyebilir. ASMR tetiklendiğinde kişilerde rahatlatıcı, sakinleştirici bazen de uykuya hazırlayıcı etkilere neden olabildiği ortaya konulmuştur. Son yıllarda EEG, fMRI ve diğer yöntemler kullanılarak yapılan araştırmalarda ASMR’nin beyin aktiviteleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmalar sonucunda bazı işitsel uyaranların beynin “varsayılan mod ağı” (DMN) ile bağlantılı olduğu anlaşılmış, tetikleyicilerin DMN’nin durumunu ve beyin dalgalarının aktivitesini etkilediği bir tür meditatif durum ortaya çıkmıştır (Pedrini vd. 2021: 10; Fredborg vd. 2021: 1). Bununla birlikte, ASMR’nin deneyimlenmesinde, tepkiyi harekete geçirici tetikler farklılık gösterebilmektedir (Gentle Whispering, 2014; Barratt vd. 2017: 2). YouTube’da en çok izlenen ASMR kanallarından biri “Gentle Whispering ASMR”in Maria isimli yayıncısı, ASMR hissini “kafada baloncuklar” olarak tanımlamıştır. Maria, bir röportajında “Bu küçük bir patlama gibi; sonra sadece küçük kıvılcıklar ve yıldızlar sırtınızdan aşağı iniyor. Tetiğin gücüne bağlı olarak, sadece omuzların üst kısmına gidebilir, bazen aşağı, kollara bacaklara ve diğer kısımlara iner.” diye tarif etmektedir (Cheadle, 2012). Bir araştırmada, katılımcıların mutlu, davetkâr, rahat ve tehlikesiz içerikleri tercih ettikleri belirtilmiş ve nesnelere manipülasyonunu içeren ASMR videolarının, pozitif psikolojide “akış”

olarak belirtilen, kişinin enerjik olarak odaklanabildiği, keyif aldığı ve kendini tamamen mevcut etkinliğe verdiğindeki zihinsel duruma neden olduğu saptanmıştır (Barratt vd. 2017: 2). ASMR aynı zamanda bazı insanların müzik dinlerken deneyimledikleri ve huşu duygusu gibi daha derin estetik deneyimlerle ilişkilendirilmektedir. Bu deneyimin “omurgadan aşağı titreme” de dahil olmak üzere köklü duyuşal deneyimlerle ortak özellikler taşıdığı belirtilmektedir (Poerio vd. 2018: 2). Bazı izleyiciler, ASMR videolarının son derece zevkli hisler ortaya çıkarabildiğini belirtmiştir. Kafa derisi ve omurgada ortaya çıkan karıncalanma hissinin yanı sıra, öfori ve transa benzer rahatlama hissi deneyimlenebilmektedir (Copeland, 2017). Bunun yanında ASMR, hışırdama, tıklatma, yazı yazma, saç tarama ve fırçalama gibi günlük yaşamda deneyimlenen sıradan, gözden kaçabilen eylemlere bağlı seslere odaklanarak bu duyuşal tepkilerin sosyal yaşama ait alanlarda da yaşanabileceğine dikkat çekmekte ve sıradan seslerin duyuşal deneyimlerle ilişkisini vurgulamaktadır (Smith-Snyder, 2019: 45).

ASMR’yi tetiklemekte kullanılan uyaranlar çeşitlilik gösterdiğinden, kişilerin merakları ve bireysel farklılıkları videoların etkinliğinde önemli rol oynamaktadır (Barratt-Davis, 2015: 11). ASMR temalı videolar arasında “role-play” videoları önde gelmektedir. Bunun yanında ASMR tetikleyiciler içeren ve rahatlama, stres giderme, uykuya hazırlama ve odaklanma özellikleri taşıyan video içerikleri konsept bakımından çeşitlilik göstermektedir. Dolayısıyla ASMR temalı videoların, içerik ve biçimsel özelliklerine göre kategorilerinin belirlenerek incelenmesi önem taşımaktadır. Bu çalışmada, son yıllarda popülerleşen ASMR temalı videolar kategorilendirilerek incelenmiştir. Her kategoriden abone sayısı yüz binin üzerinde olan kanallarda yayınlanmış, izlenme sayısı yüz binin üzerinde olan videolar örneklem olarak seçilerek, içerik, biçim ve temaları yönünden incelenmiştir. Örnekleme dahil edilmiş videolar, kamera sayısı, binaural mikrofon, mekân sayısı, dış/iç mekân, sabit stüdyo, gerçek zamanlı, kişi sayısı, ortam/arka plan veya yapay arka plan sesi, olaya bağlı nesne sesleri, müzik, görsel efekt, 3D tasarım, kurgu/kesme, jenerik özellikleri bakımından içerik analizi ile değerlendirilmiştir.

1. Yeni Medya ve ASMR Videoları

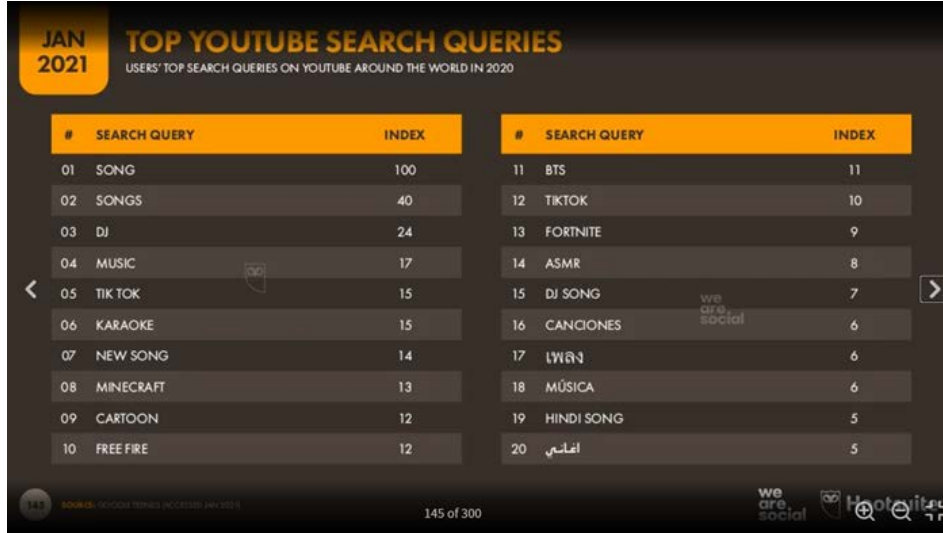
Yeni medya kavramı yaklaşık olarak 1980’li yıllardan sonra ortaya çıkan ve “sayısal” özellik taşıyan medyaya referans vermektedir. Geleneksel ve yeni medya ayrımının temel parametrelerini, medya-toplum ilişkisindeki farklılıklar, medyanın kullanım biçimleri, üretim ve toplumsallaşma süreci oluşturmaktadır. Katılımcı medya kültürünün bir ifadesi olan yeni medya, dijital geri bildirim döngüsü, etkileşimli ve çeşitliliğe imkân tanıyan yapısı ve izleyiciyi pasif konumdan aktif konuma taşımasıyla geleneksel medyadan farklılık göstermektedir. Etkileşim kavramı da yeni medyanın kullanılma biçimi ve medya içeriklerinin üretim süreçlerinde rol almaktadır. Bireylerin karşılıklı etkileşimine imkân sağlaması, yeni medyada iletişimin çift yönlülüğünü gittikçe vurgulamış, medya içeriği ile kullanıcıyı birbirine yaklaştırmıştır (Kılıç, 2019: 2230-231). Yeni medya kavramı, teknolojinin ilerlemesiyle, yalnızca dijitalleşme ile tanımlanamayacak özellikleri bünyesine katmıştır.

Gündelik yaşam pratiklerinin büyük kısmının yer aldığı internet tabanlı sosyal paylaşım ağları, Web 2.0 teknolojisi ile bir arada anılmaktadır. Bu ağlar, kullanıcıların kendi ürettikleri içerikleri paylaşmalarına imkân sağlayarak bireylerin bilgi alıp verme, kendilerini ifade etme, sosyalleşme ve eğlenme gibi ihtiyaçlarını giderdiği katılımcı dijital alanlar olarak görülmektedir (Kızılkaya,

2020: 64). Bunların arasında günümüzde en popüler olanlardan biri, çevrimiçi video paylaşım platformu olan YouTube.com'dur. YouTube'da geleneksel medyaya kıyasla daha zengin bir içeriğe ulaşmak mümkündür. Bir diğer önemli özelliği, herkese açık ve ücretsiz olmasıdır. Böylece, geleneksel medyada sesini duyurma imkânı olmayan çok sayıda kişi, YouTube'da kanallarını oluşturarak kendilerini ifade etme, ilgi ve uzmanlık alanlarına göre içerik üretme ve izleyicilere alternatif sunma şansı yakalamaktadır (Zinderen, 2020: 421; Miller, 2012: 17). Eğlence, eğitim, oyun, bilim-teknoloji, müzik, haber-politika, vloglar, spor ve gezi YouTube'da en çok izlenen kategoriler arasında yer almaktadır.

Son yıllarda Youtube'da oldukça yüksek izlenme rakamlarına sahip kategorilerden biri de Otonom Duyusal Merdiyen Tepki (ASMR) videolarıdır (Tablo 2). ASMR içerikli yayın yapan kanallar her geçen gün artan abone sayıları ve izlenme oranlarıyla ilgi odağı haline gelmiştir. Zaman içerisinde alt kategorilere ayrılan ASMR kanalları, videolarda yer alan "tetikleyici" seslerin insan bedeninde ortaya çıkardığı duyular nedeniyle de izleyici etkileşimi bağlamında yeni medyanın fenomenlerinden biri olmuştur.

Tablo 2. 2021 yılı Hotsuite / We Are Social Verilerine Göre ASMR Terimi Arama Sorguları



#	SEARCH QUERY	INDEX	#	SEARCH QUERY	INDEX
01	SONG	100	11	BTS	11
02	SONGS	40	12	TIKTOK	10
03	DJ	24	13	FORTNITE	9
04	MUSIC	17	14	ASMR	8
05	TIKTOK	15	15	DJ SONG	7
06	KARAOKE	15	16	CANCIONES	6
07	NEW SONG	14	17	لغاني	6
08	MINECRAFT	13	18	MÚSICA	6
09	CARTOON	12	19	HINDI SONG	5
10	FREE FIRE	12	20	اغاني	5

Kaynak: <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/> (Erişim tarihi: 19 Mayıs 2022)

YouTube, ASMR topluluğunun oluşmasında önemli bir yere sahiptir. YouTube'un öneri özelliği, kullanıcıların yeni ASMR içeriklerini keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Yorum bölümlerinde izleyicilerin "tetik"ler hakkında geri bildirim yapmaları, içerik oluşturmada ASMR sanatçılara yol göstermekte ve videoların popülerliğinin artmasında rol oynamaktadır (Smith-Snyder, 2019: 42). Bu özellikler dikkate alındığında, ASMR içerikli videoların Web 2.0 teknolojisi ile iç içe geçtiğini söylemek mümkündür. Çok modlu ağ ortamının oluşması, web kameralarının, mikrofonların ve yazılımların gelişmesi ile etkileşimli sosyal ağ ortamında ASMR toplulukları ortak bir terminoloji geliştirebilmiş, bu ortamda video içerikleri oluşturmak için uygun koşullar elde edilmiştir (Gallagher, 2016: 3). ASMR videoları, günümüzün yüksek sesli ve kaotik dijital

ortamında yavaşlığı ve farkındalığı sağlayan alanlar yaratarak YouTube'a hakim olan kaotik görünümü de yıkmanın bir yolu olarak ifade edilmektedir (Klefeker vd. 2020: 1). Şüphesiz, söz konusu videoların rahatlatıcı ve farkındalık sağlayıcı etkileri, ASMR deneyimi yaşamayan bireyler için de geçerlidir. Çeşitli doğal ortam sesleri ve simüle edilen ilgi ve yakınlık durumları, -kimi izleyicilerde öznel deneyimlere bağlı olarak olumsuz çağrışımlar yapabileceği de hesaba katılmakla birlikte- rahatlatıcı ve sakinleştirici olabilmektedir.

2. ASMR Videolarının Kategorileri

Çevrimiçi ortamlarda yer alan ASMR videolarını, içerik, biçim ve temaları değerlendirilerek üç ana kategoriye ayırmak mümkündür:

- 1) Role-play ve yönlendirmeli (guided) ASMR videolar,
- 2) Doğal veya yapay çevre sesleri ve ASMR tetikleyicileri içeren, ambiyansı tamamlayıcı görsel öğelerle desteklenmiş insansız videolar,
- 3) Belgesel özellikleri taşıyan, gerçeklik niteliği yüksek doğal mekân videoları.
- 4) Mukbang videoları.

Bu kategorilerden ilki çeşitli alt kategorilere ayrılmaktadır (Young ve Blansert, 2015). Birinci grup olan Role-play ve yönlendirmeli (guided) ASMR videolarının içeriklerine bakıldığında;

- a) Uyku Problemlerine Yönelik,
- b) Strese ve Anksiyeteye Karşı Rahatlatıcı, Sakinleştirici,
- c) Meditasyona Hazırlayıcı,
- d) Hipnoz/Hipnoterapi,
- e) Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim) sağlayıcı alt kategoriler görülmektedir.

Kişisel ilgi üzerine kurulu rol yapma videoları, YouTube'da popüler hale gelmiş ASMR video türlerindedir. Bu videolarda "ASMRtist" (ASMR sanatçısı) olarak tanımlanan içerik üreticiler, gündelik yaşamda girilen farklı sosyal etkileşimleri simüle ederek rol yaparlar. Doktor ziyareti, uyku merkezi, spa ve güzellik merkezi gibi yerlerde yapılan rutin uygulamalar bunlardan bazılarıdır. Bu yapay ortamların simüle edilmesiyle ortaya çıkan senaryoda izleyiciler oradaymış gibi, sahte bir etkileşim gerçekleştirilir (Zappavigna, 2020: 2). Amaç, çeşitli nesnelere üzerinde çıkarılan seslerin, insanların işitme kabiliyetlerine uygun çift kulaklı (binaural) hassas mikrofonlar aracılığı ile kaydedilerek aynı hassasiyetle işitilmesini sağlamaktır. Söz konusu binaural kayıt yapmaya imkân veren mikrofonlar ile, kafa içindeki üç boyutlu akustik etkinin benzeri yaratılmakta, dinleyicilerde gerçeklik ve orada olma hissinin artırılması amaçlanmaktadır. Bu yöntemde, bir kukla kafa ve kulakların içine yerleştirilen 2 mikrofon ile kayıt yapılmaktadır (Resim 1). Bu şekilde izleyiciler üzerinde fizyolojik çıktılar yaratarak duyumlar uyandırılması amaçlanmaktadır. ASMR tetikleyicileri olarak adlandırılan uyaranlar, işitsel (örn. kırışma, vurma, hisirtme veya farklı malzemeler kullanarak yüzeyleri çizme, sakinleştirici ses tonuyla fısıldayarak

konuşma) ve/veya görsel (yavaş hareket eden ve tekrarlayan el hareketleri, fırçalama, izleme hareketleri) olabilir. Fısıldayarak konuşma rol yapma videolarında önemli işitsel uyaranlardandır ve dinleyici ile samimi bir alan yaratmak amacıyla bu sesin duygusal gücünden yararlanır (Smith vd. 2017: 361; Andersen, 2014: 690). İzleyiciler kayıt anında fiziksel olarak orada olmasalar da görsel ve işitsel uyaranlar aracılığıyla yaratılan dijital yakınlık, izleyicilerin perspektifine uygun şekilde -teknik yöntemlerden de faydalanılarak- yaratılır (Zappavigna, 2020: 3). Yakından ilgilenilme hissi hem profesyonel şekilde oluşturulur hem de izleyicilerin ASMR'lerini teşvik etmek amacıyla tetikleyiciler abartılı şekilde sunularak bir araya getirilir (Hostler, 2018). Abartı, bir hareketin veya sesin arka arkaya tekrarı veya normalde konuşma sırasında duyulamayacak düzeydeki seslerin özel mikrofonların da desteğiyle ayrıntılı olarak duyurulması şeklinde olabilir.



Resim 1. Binaural mikrofon

“Tematik-Ambiyans” olarak tanımlanan ikinci kategoride, rahatlatmaya yönelik, çeşitli ortamların görsel tamamlayıcılarla simüle edildiği videolar bulunmaktadır. Bu kategoride uyku, çalışma, meditasyon gibi aktiviteleri kolaylaştırıcı seslerin olduğu, temaya uygun müziklerin eklenebildiği, beyin dalgalarını uyarıcı frekanslarda hazırlanmış videolar bulunmaktadır.

Belgesel özellikleri taşıyan ASMR kategorisinde temaya uygun gerçek mekânlarda geçen, gerçek zamanlı, çok az diyalog içeren veya hiç diyalog ya da anlatım içermeyen, belgesel gibi kurgulanmış videolar bulunmaktadır. Bu videolarda ortam sesleri ASMR tetikleyicileri ön plana çıkaracak şekilde vurgulanmaktadır. Simüle edilen bir ortam yerine bu videolar gerçek mekânlarda geçmektedir. Kişisel ilgi ve yakınlık gerçek bir kişi aracılığıyla ikame edilirken taklit etme yerine, söz konusu iş gerçekten yapılır.

Bu üç ana kategori haricinde yemek yeme videoları olarak bilinen “Mukbang” dikkat çekmektedir. Mukbang temalı videolar, konuşma içeren ve içermeyenler olarak ayrılabilir. Bu videolarda genellikle, video boyunca büyük miktardaki yemekleri yiyen bir kişi bulunur ve hassas mikrofonlarla, yeme eylemi sırasındaki sesler vurgulanırken görsel olarak izleyicinin ilgisini canlı tutacak teknikler kullanılır. Bu videolar, yemek yeme esnasında izleyici ile göz teması kurma veya kurmama, yüzün yalnızca bir kısmını gösterme, bir yiyecekten diğerine

geçerken yiyeceği tanıtma gibi, içerik üreticinin tercihinin göre değişen temalara ve teknik özelliklere sahiptir.

3. ÇALIŞMANIN METODOLOJİSİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmada, çevrimiçi video paylaşım platformu olan YouTube'da popülerleşen ASMR videoları, uykuya yönlendirici, sakinleştirici, rahatlatıcı, gerçek yaşamı yansıtan ve belgesel olmak üzere kategorilere ayrılmıştır. Her kategoriden abone sayısı yüz binin üzerinde olan kanallarda yayınlanmış, izlenme sayısı yüz binin üzerinde olan videoların, içerik, biçim ve temaları yönünden incelenmesi amaçlanmaktadır.

ASMR videoları, çevrimiçi video platformlarında son yıllarda artan izleyici sayısı ile yüksek izlenme sayılarına ulaşmıştır. Hem tüketicilere hem de içerik üreticilere sunduğu kolaylıklar ve avantajlar bakımından YouTube bu tür içeriklerin gün geçtikçe artmaya devam ettiği bir video paylaşım sitesi haline gelmiştir. İzleyicilerin medya içeriklerine yönelmesinde genellikle eğlenmek, bilgi edinmek ve boş zaman geçirmek gibi amaçlar yer almaktadır. ASMR videolarını izleyen kişilerin deneyimleri dikkate alındığında, kişilerin bu içerikleri izleyerek bazı fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarına çare buldukları görülmektedir. Dolayısıyla, ASMR videolarının içerik, biçim ve tema yönünden incelenerek analizlerinin yapılması, bu içeriklerin birbirleriyle benzeşen ve farklılaşan yönlerinin ortaya çıkartılması, bu videoların dijital ortamda nasıl sunulduğu veya temsil edildiği, izleyiciler açısından farklı etkiler yarattığı da göz önüne alındığında, önem arz etmektedir. Ayrıca örnekleme dahil edilmiş videoların, teknik ve tematik yönden değerlendirilmesi, hazırlanacak videolara da rehberlik edecektir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Youtube'da yayınlanan ASMR videoları iken örnekleme, çevrimiçi video paylaşım platformu olan YouTube'da ASMR temalı yayın yapan, abone sayısı yüz binin üzerinde olan kanallarda yayınlanan ve izlenme oranı yüz binin üzerinde olan videolar oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Yöntem ve Tekniği

Çalışmaya dâhil edilen videoların içerik, biçim ve tema açısından değerlendirilmesinde içerik analizi uygulanacaktır. İçerik analizi, nitel araştırmalarda bir iletişim kaynağındaki içeriğin açığa çıkartılmasına olanak sağlamaktadır. İçeriğin derinlemesine bir biçimde incelenmesine ve araştırmacının sıradan bir okuma veya izlemenin ötesinde metni keşfetmesine imkân tanımaktadır. İçerik analizi yöntemi ile farklı metinlerin içeriği karşılaştırılır, çizelge ve tablo gibi nicel araçlarla analiz edilir. Metnin ilk bakışta fark edilemeyen yönleri ortaya çıkartılabilir. Ayrıca araştırmacının, gözleme dayalı düşüncelerinin nesnel ve nicel terimlerle belgelenmesini sağlamaktadır (Neuman, 2014: 466-467). Çalışmada, ASMR tetikleyiciler oluşturan işitsel ve görsel kodlar analiz edilerek video içerikleri karşılaştırılmıştır. Videolar içerisinde anlatıyı meydana getiren metinsel kodlar sınıflandırılarak içerik analizi yapılmıştır.

3.4. Araştırmanın Soruları

1. Yeni medyanın etkileşimli yapısı içerisinde ASMR videolarının yeri nedir?

2. YouTube’da #ASMR etiketli videolar, yaygın ve bilinen ASMR özelliklerini taşımakta mıdır?

3. ASMR temalı videolar ne tür kategorilere ayrılır? Bunların arasındaki farklar nelerdir?

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada, her kategoriye ait örneklem, yüz binin üzerinde aboneli olan kanallarda yayınlanmış olan, izlenme sayıları yüz binin üzerinde olan videolar arasından rastgele seçilmiştir. İzlenme sayıları yüz binin üzerinde olup yayınlandıkları kanalların abone sayıları yüz binin altında kalan videolar araştırmanın dışında bırakılarak örneklem evreni sınırlandırılmıştır.

4. ASMR KATEGORİLERİNE İLİŞKİN ÖRNEKLEME DAHİL EDİLEN VİDEOLAR

ASMR videoları, role-play ve yönlendirmeli, çevre sesleri ve ASMR tetikleyici içeren ambiyans videoları, belgesel özellikler taşıyan, gerçeklik niteliğine sahip videolar ve Mukbang ASMR videoları olarak belirlenen dört kategori esas alınarak değerlendirilmiştir.

ASMR kategorilerine ilişkin videolar ve özellikleri aşağıda ve Tablo 3 ve Tablo 4’te gösterilmektedir. Kategorilerin başlıkları kısaca (URL-Sayı) olarak gösterilmiştir.

1. Birinci kategoride yer alan, uykuya yönlendirici, uyku sorunlarını gidermeye yönelik role-play ASMR örneği: “Heather Feather ASMR” isimli YouTube kanalında 18 Aralık 2013 tarihinde yayınlanan “Binaural ASMR: "The Sleep Police" Role Play For Tingles, Relaxation, And Of Course---Sleep” başlıklı video (URL-1) (<https://www.youtube.com/watch?v=nuJDv4ahiec>).

2. Strese ve anksiyete gidermeye yönelik rahatlatıcı ve sakinleştirici kategoriye örnek: “TheWaterwhispers” YouTube kanalında 31 Aralık 2013 tarihinde yayınlanmış olan “Suffering from Anxiety Attacks? Let me comfort you (ASMR RP Soft Spoken)” başlıklı video (URL-2) (<https://www.youtube.com/watch?v=hidK0FqcgzY>).

3. Meditasyon kategorisi: “Gentle Whispering ASMR” YouTube kanalında 17 Temmuz 2019 tarihinde yayınlanmış olan “Ocean Meditation ASMR Water Sounds Soft Spoken” başlıklı video (URL-3) (<https://www.youtube.com/watch?v=-HDCNxjVuc8>).

4. Hipnoterapi kategorisi: “Heather Feather ASMR” isimli YouTube kanalında 3 Haziran 2013 tarihinde yayınlanmış olan “ASMR Binaural (3D) Hypnosis and Guided Relaxation/Meditation For Self Worth and Letting Go” başlıklı video (URL-4) (<https://www.youtube.com/watch?v=8nWihEWBRAY>).

5. Biofeedback (biyolojik geri bildirim) temasına örnek: “WhisperAudios ASMR” adlı YouTube kanalında 3 Ekim 2019 tarihinde yayınlanan “ASMR - Have You Tried Autogenics? GUARANTEED to make you relaxed!” başlıklı video (URL-5) (<https://www.youtube.com/watch?v=aUCE6V4gWHI>).

6. Miracle Forest adlı kanalda 10 Ocak 2018 tarihinde yayınlanan “Magical Tearoom ASMR Ambience” başlıklı video (URL-6) (<https://www.youtube.com/watch?v=5NWABrC0kOI>).

7. “Calmed By Nature” isimli kanalda 20 Kasım 2019 tarihinde yayınlanmış olan “Cozy Thanksgiving Ambience | Relaxing Kitchen and Cooking Sounds” başlıklı video (URL-7) (<https://www.youtube.com/watch?v=XI4aD7b2l-w>).

8. “Body Mind Zone” YouTube kanalında 19 Eylül 2014 tarihinde yayınlanan “6 Hour Study Music, Alpha Waves, Studying Music, Calm Music, Focus Music, Concentration Music 161” başlıklı video (URL-8) (<https://www.youtube.com/watch?v=lecITZkWqzg>).

9. Üçüncü ana kategoriye oluşturan gerçek yaşamı yansıtan ve belgesel benzeri olarak tanımlanan içeriklere örnek: “The Ulengovs” adlı YouTube kanalında 1 Mayıs 2020 tarihinde yayınlanmış olan “Simple food in a russian stove. ASMR triggers” başlıklı video (URL-9) (<https://www.youtube.com/watch?v=K-T8uYkSH14>).

10. “Hair Hood” adlı YouTube kanalında 4 Aralık 2021 tarihinde yayınlanan “ASMR BARBER - How a barber can change your day - UNDERCUT & BEARD TRIM TUTORIAL - 3 years no trim” başlıklı video (URL-10) (<https://www.youtube.com/watch?v=8pWtdanVz3I>).

11. Mukbang temalı videolara örnek: “Eat with Boki” adlı YouTube kanalında 8 Mart 2022 tarihinde yayınlanan “(SUB)KFC Chicken Hamburger Mukbang! Nugget, Cheese Stick, French Fries & Fried Chicken asmr” başlıklı video (URL-11) (https://www.youtube.com/watch?v=_GqXEW1dUto).

Tablo 3. Örnekleme Seçilen ASMR Videolarına İlişkin Bilgiler

	<i>URL-1</i>	<i>URL-2</i>	<i>URL-3</i>	<i>URL-4</i>	<i>URL-5</i>	<i>URL-6</i>
Kanal	<i>Heather Feather ASMR</i>	<i>TheWaterwhispers</i>	<i>Gentle Whispering ASMR</i>	<i>Heather Feather ASMR</i>	<i>WhisperAudios ASMR</i>	<i>Miracle Forest</i>
Kuruluş Tarihi	20 Eylül 2012	8 Şubat 2012	24 Şubat 2011	20 Eylül 2012	1 Şubat 2012	25 Temmuz 2013
Abone Sayısı	529K	175K	681,782	529K	179K	212K
Toplam izlenme sayısı	181,461,110	47,660,228	974,828,975	181,461,110	35,011,116	24,119,607
Örnek Video	<i>Binaural ASMR: "The Sleep Police" Role Play For Tingles, Relaxation, And Of Course---Sleep</i>	<i>Suffering from Anxiety Attacks? Let me comfort you (ASMR RP Soft Spoken)</i>	<i>Ocean Meditation ASMR Water Sounds Soft Spoken</i>	<i>ASMR Binaural (3D) Hypnosis and Guided Relaxation/Meditation For Self Worth and Letting Go</i>	<i>ASMR - Have You Tried Autogenics? GUARANTEE D to make you relaxed!</i>	<i>Magical Tearoom ASMR Ambience</i>
Yayın Tarihi	18 Aralık 2013	31 Aralık 2013	17 Temmuz 2019	3 Haziran 2013	3 Ekim 2019	10 Ocak 2018
Örnek Video İzlenme Sayısı	1,567,468	258,287	681,782	610,118	168,598	2,861,648
Örnek Video Beğeni Sayısı	10K	3.6K	19K	4.4K	2.8K	79K
Örnek Video	1394	811	1112	704	192	1688

Yorum Sayısı						
Süresi	40:02	27dk	15:19	37:45	25:54	8:00:29

Kaynak: Kaynak videolar ve özellikleri Youtube üzerinden alınan bilgiler doğrultusunda Yazarlar tarafından oluşturulmuştur (Erişim tarihi: 19 Mayıs 2022)

Tablo 4. Örneklemeye seçilen ASMR videolarına ilişkin bilgiler (Devam...)

	<i>URL-7</i>	<i>URL-8</i>	<i>URL-9</i>	<i>URL-10</i>	<i>URL-11</i>
Kanal	<i>Calmed By Nature</i>	<i>Body Mind Zone</i>	<i>The Ulengovs</i>	<i>Hair Hood</i>	<i>Eat with Boki</i>
Kuruluş Tarihi	2 Ocak 2017	10 Mayıs 2014	6 Ağustos 2019	16 Temmuz 2015	9 Nisan 2019
Abone Sayısı	549K	775K	545K	809K	7.78M
Toplam izlenme sayısı	89,911,939	228,375,812	103,613,609	76,023,016	1,941,629,991
Örnek Video	<i>Cozy Thanksgiving Ambience / Relaxing Kitchen and Cooking Sounds</i>	<i>6 Hour Study Music, Alpha Waves, Studying Music, Calm Music, Focus Music, Concentration Music 161</i>	<i>Simple food in a russian stove. ASMR triggers</i>	<i>ASMR BARBER - How a barber can change your day - UNDERCUT & BEARD TRIM TUTORIAL - 3 years no trim</i>	<i>SUB)KFC Chicken Hamburger Mukbang! Nugget, Cheese Stick, French Fries & Fried Chicken asmr</i>
Yayın Tarihi	20 Kasım 2019	19 Eylül 2014	1 Mayıs 2020	4 Aralık 2021	8 Mart 2022
Örnek Video İzlenme Sayısı	299,696	9,707,255	1,358,444	12,299,812	2,632,921
Örnek Video Beğeni Sayısı	5.9K	36K	28K	145K	59K
Örnek Video Yorum Sayısı	501	1724	1757	4520	825
Süresi	2:03:00	5:59:00	13:19	45:46	11:58

Kaynak: Kaynak videolar ve özellikleri Youtube üzerinden alınan bilgiler doğrultusunda Yazarlar tarafından oluşturulmuştur (Erişim tarihi: 19 Mayıs 2022)

Video paylaşım platformlarında en çok dikkat çeken ASMR temalı videolar taklit/rol yapma (role-play) videolarıdır. Bu videolar, kullanılan özel ekipmanlar, öyküye dayalı yapısı ve izleyici ile kurduğu ilişkiyle diğerlerinden ayrılmaktadır. Tablo 5 ve Tablo 6'da yer alan diyalog simülasyonu, fısıldama, kişisel dikkat, nazik konuşma ve tekrar eden hareketler gibi özellikler rol yapma videolarına özgüdür.

Bu çalışmada kategorilere ayrılan videolardan "Binaural ASMR: "The Sleep Police" Role Play For Tingles, Relaxation, And Of Course---Sleep" başlıklı videoda (URL-1), (Resim 2), ASMR sanatçısı izleyicileri uykuya hazırlamak üzere sözlü yönlendirme yaparken nesnelere vasıtasıyla

ASMR tetikleyici sesleri çıkarmakta, nazikçe konuşarak veya fısıldayarak rahatlatıcı bir ortam yaratmaktadır. Videoda bir “uyku polisi” rolü oynayan sanatçı, polis kepi ve el feneri gibi aksesuarlar kullanarak referans aldığı polis tipini simüle etmektedir. ASMR sanatçısı, karşısında gerçek bir kişi varmış gibi karşılıklı konuşma rolü oynamaktadır. İzleyiciyi uykuya yönlendirmek üzere, 4 periyoda ayırdığı uyuma süreciyle ilgili bilgiler vermektedir. Empati kurarak duygusal yakınlık kurmayı kolaylaştıracak sözlerle ve beden taraması ile meditatif bir ortam yaratmaktadır. Video, rol yapma videolarında sıklıkla rastlanan, çeşitli nesnelere objektife sürme, kameraya yaklaşarak konuşma, göz teması kurma, çift kulaklı (binaural) hassas mikrofonlara yaklaşarak konuşma ve çeşitli nesnelere mikrofona sürterek ya da elle dokunarak dinleyen kişideki yakınlık hissini artırmaya ve ASMR’lerini tetiklemeye yönelik hareketler içermektedir. Videoda sanatçı, binaural mikrofona yaklaşıp fısıldayarak yönlendirici sözleri tekrarlamakta, kulaklara masaj yapmaktadır. Adım adım dört periyodu tamamlayarak yönlendirmekte, farklı dillerde “iyi geceler” diyerek son dakikada ışığı kapatıp videoyu sonlandırmaktadır. Videonun geçtiği mekân sade ve gözü rahatsız etmeyecek yumuşak ışıklandırma ile aydınlatılmıştır. Yalnızca yüzün görüldüğü çerçevelenme ile yakınlık hissi artırılmıştır.



Resim 2. Uykuya Yönlendirici, Uyku Sorunlarını Gidermeye Yönelik Role-Play ASMR Örneği (URL-1)

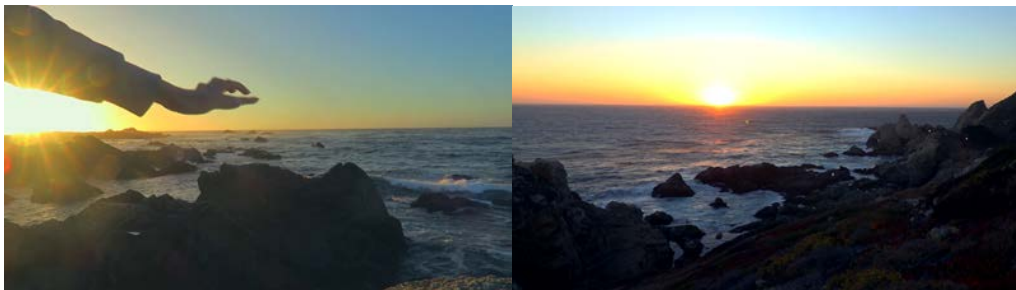
Strese ve anksiyete gidermeye yönelik videolara örnek olarak seçilen “Suffering from Anxiety Attacks? Let me comfort you (ASMR RP Soft Spoken)” adlı video (URL-2), (Resim 3), ASMR sanatçısının loş şekilde aydınlatılmış bir odaya girmesiyle başlar. Sanatçı tren kompartımanını andıran dar bir mekânda, videoda bir kısmı görülen yatağa uzanır ve konuşmaya başlar. URL-1’de olduğu gibi sanatçı, karşısında gerçek bir kişi varmış gibi diyalog simülasyonu yapar, zaman zaman diğer kişiye sözü bırakır gibi yaparak bir süre susup dinler. Videoda yalnızca alçak tonda nazik konuşma yer almaktadır. Sanatçı, videonun devamında karşısındaki hayali kişiye onu anladığını ve önemseyeceğini hissettirecek şekilde, yorgun olup olmadığını sormakta, anksiyete ataklarının rahatsız edici olabildiğini söylemekte ve kendi benzer deneyimlerinden bahsetmektedir. Karşısındaki kişiye rahat ve güvende hissedeceği sözler söylemekte, korkacak ya da utanacak bir şey olmadığını hatırlatarak rahatlatmaktadır. Sohbet devam ederken kameraya yönelik el hareketlerine ve mikrofonları okşamaya devam eder. Sanatçı çoğunlukla aynı pozisyonda, vücudunun yanına uzanmış ve kolundan destek alarak başını eline yaslar durumdadır. Bu da kişilerin özel hayatlarında deneyimleyebilecekleri gibi, yakın bir aile üyesi veya arkadaş ile kurulabilecek türde yakınlığa benzer bir ortam yaratmaktadır. Videoda konuşma ve rol gereği çıkarılan sesler dışında arka planda fırtınaya benzer doğa sesleri yer almaktadır.

URL-1’den farklı olarak videonun başlangıcında kısa bir jenerik bulunmaktadır. Kişisel dikkat ve ilgi tüm video boyunca devam etmektedir, kameraya doğru bakarak göz temasının sürdürülmesiyle bu yakınlık ve özdeşleşme hissi artırılmıştır.



Resim 3. Strese ve Anksiyete Gidermeye Yönelik Rahatlatıcı ve Sakinleştirici Kategoriye Örnek (URL-2)

Meditasyon kategorisinde yer alan “Ocean Meditation ASMR Water Sounds Soft Spoken” başlıklı video (URL-3), (Resim 4), kıyıya vuran dalga görüntüsüyle açılır. Videoda sualtı, akvaryum, deniz/okyanus kıyısı gibi sürekli değişen hareketli görüntüler kullanılmıştır. Bu görüntülere uygun olarak arka planda sualtı sesleri, dalga ve suda oluşan hava kabarcığı sesleri gibi sesler yer almaktadır. Görüntülerin bir kısmının stok görüntü olduğu, okyanus kıyısındaki çekimlerin ASMR sanatçısı tarafından çekilerek kurgulandığı anlaşılmaktadır. ASMR sanatçısı video boyunca fısıldayarak ve nazik bir ses tonuyla konuşarak meditasyona yönelik rehberlik yapar. Yönlendirme çevresel oryantasyonla başlar. Videoda okyanus kıyısındaki çekimlerde ASMR sanatçısının yalnızca elleri çerçeveye girerken sanatçı elleriyle, tekrarlayan nazik hareketler, kameraya doğru okşar gibi hareketler yapar. Bir süre sözle rehberlik yapar ve arka plandaki doğa sesleri devam eder. Ardından nefes alışverişleri sayar gibi yavaşça 30’a kadar sayar ve susar. Kişisel dikkat ve ilgi ile diyalog simülasyonuna yer verilmemiştir. Meditasyona yönelik rehberlik dışında dikkat dağıtıcı diğer unsurlardan kaçınılmış, doğa sesleri ağırlık kazanmıştır.



Resim 4. Meditasyon Kategorisine Örnek (URL-3)

Hipnoterapi kategorisinde yer alan “ASMR Binaural (3D) Hypnosis and Guided Relaxation/Meditation For Self Worth and Letting Go” başlıklı videoda (URL-4), (Resim 5), sade bir mekân kullanılmıştır. Yumuşak aydınlatma vardır. ASMR sanatçısı hipnoz için kordonlu bir cep saati çıkarır ve saati kameraya doğru sallar. Karşısında gerçek bir insan varmış gibi rol yaparak sohbet eder ve hipnoz için kişiyi yönlendirir. Tek tek uzuvları sayarak vücut taraması yapar ve hipnoz için gerekli rahatlığı sağlamaya yönelik rehberlik yapar. Arka planda rüzgâr çanını andıran bir ses video boyunca yer alır. ASMR sanatçısı videonun 7. dakikasından sonra bir mum yakar ve kadrajdan çıkar. Bir cam fanus içindeki mum kendi etrafında dönerken kameranın arkasına geçer ve binaural mikrofonlara doğru fısıldayarak konuşur. Bu sırada arka planda hafifçe dökülen su sesi, su damlaması ve ateş sesi yer almaktadır. Bu seslerin sonradan videoya yerleştirildiği anlaşılmaktadır. Videonun 36. dakikasından sonra sanatçı çerçeveye girer ve mumu üfleyerek söndürür. Ardından bir kesmeyle sanatçı tekrar çerçeveye dâhil olur ve karşısında hipnozdan uyanmış bir ivarmış gibi konuşur. Videoda yapay arka plan sesleri ve olaya bağlı sesler yer almaktadır. Sanatçı koyu renkli kumaşla kaplanmış bir fonun önünde oturur pozisyonda ve omuz çekimiyle çerçeveye yerleşmiştir. Video gerçek zamanlıdır, mum sekansı ile sanatçının kameraya dolayısıyla izleyiciye baktığı sekanslar birbirlerinden kararırma-açılmayla ayrılarak kurgulanmıştır. Videoda jenerik bulunmamakta, doğrudan ASMR sanatçısının kameraya doğru baktığı sekansla başlamaktadır. Nazik konuşma ve fısıldama yer alır. Tek bir kapalı mekânda geçmektedir. Ayrıca kişisel dikkat ve tekrar eden hareketlere de yer verilmiştir.



Resim 5. Hipnoterapi Kategorisine Örnek (URL-4)

Biofeedback (biyolojik geri bildirim) türündeki “ASMR - Have You Tried Autogenics? GUARANTEED to make you relaxed!” başlıklı video (URL-5), (Resim 6), ASMR sanatçısı otojenik rahatlama tekniğiyle ilgili bilgi vermesiyle başlar. Uygulayacağı bu teknikle ilgili bilimsel arka planı, bilimsel çalışmaların ne zaman yayınlandığı ve teoriyi ortaya atan bilim adamı hakkında bilgi vererek uygulayacağı yöntemle ilgili güvenilirlik sağlar. Ardından yönlendirmeye başlar ve video boyunca sürekli bir mikrofondan diğerine doğru yönelerek konuşur. Bazı yönlendirmeleri tarif ederken bunları kendi ellerine, boynuna ve kafatasına dokunarak gösterir. Kameraya yönelik hareketlerle karşısındaki hayali kişinin yüzünü okşar gibi rol yapar. Sanatçı çoğunlukla omuz çekimiyle çerçevelenmiştir. Arka plan farklı tonlarda yumuşak, loş bir ışıkla aydınlatılmaktadır. ASMR sanatçısı kameraya bakarak izleyiciyle göz temasını sürdürmekte, kişisel dikkat ve yakınlık sağlamaktadır. Video beden taraması,

yönlendirme ve sakinleştirici sözler içermektedir. Sanatçı fısıldama ve nazik ses tonuyla konuşmayı bir arada kullanmaktadır.



Resim 6. Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim) Temasına Örnek (URL-5)

İkinci kategoride bulunan ambiyans videolarından “Magical Tearoom ASMR Ambience” başlıklı videoda (URL-6), (Resim 7), Uzak Doğu stilinde bir çay sofrası görülmektedir. Siyah arka plan önünde izole edilmiş sofa çerçevesinin yarısını doldurmakta ve nesnelere üstten yumuşak lokal aydınlatmayla öne çıkarılmaktadır. Gerçek nesnelere yer aldığı videoda görüntü işleme yazılımları ile çeşitli görsel efektler uygulanarak bir ambiyans yaratılmıştır. Arka planda, kıvılcımları andıran parlak noktalar hareket etmektedir. Yine aynı yöntemle oluşturulmuş mum alevi ve fincandan tüten buhar videoya hareketlilik katmakta ve gerçeklik etkisini artırmaktadır. Arka plandaki sesler temayı destekler niteliktedir. Sakin bir kafe ambiyansı yaratacak şekilde, konuşan insan sesleriyle bir ortam yaratılmış, diğer doğal sesler ve olaya bağlı nesne sesleri konuya dâhil edilmiştir. Video, dinleyen kişinin bulunduğu ortamdan izole olup rahatlaması veya tetikleyici seslerle ASMR deneyimleyen kişilerde uyarıcı hisler yaratılması amaçlanmaktadır. Ayrıca sözlü anlatım ya da diyalog bulunmamaktadır. Temaya uygun mekân ve sesler ise görüntü işleme yöntemleri ve stok seslerle kurgulanmıştır.



Resim 7. Tematik-Ambiyans Videolarından Sakinleştirici, Rahatlatıcı Videolara Örnek 2 (URL-6)

İkinci kategoriden “Cozy Thanksgiving Ambience | Relaxing Kitchen and Cooking Sounds” başlıklı video’da (URL-7), (Resim 8), keyifli bir şükran günü ambiyansı yaratacak şekilde, yemek pişirme ile ilgili ortam seslerinden oluşan sakin bir mutfak atmosferi yer almaktadır. Videodaki görselde bir mutfakta olabilecek çeşitli nesnelere yer almaktadır. Video görüntü işleme yazılımları ile oluşturulmuş, hareketli öğeler de aynı teknikle uygulanmıştır. Ambiyansa uygun olarak, nesnelere ve ortamdaki kaynaklanan sesler yer almakta, bunlar doğal bir izlenim yaratmak için aralıklarla tekrarlanmaktadır. Video URL-6’da olduğu gibi, sürekli izlemeye yönelik olmasından ziyade, rahatlatıcı bir arka plan sesi oluşturması amaçlanmıştır. Videonun başlığında ASMR terimi yer almamakta, açıklamada rahatlama, uyku, odaklanma ya da okuma için tasarlanmış 2 saatlik ASMR ambiyans videosu olduğu belirtilmektedir.



Resim 8. Tematik-Ambiyans Videolarından Sakinleştirici, Rahatlatıcı Videolara Örnek 3 (URL-7)

“6 Hour Study Music, Alpha Waves, Studying Music, Calm Music, Focus Music, Concentration Music 161” başlıklı video (URL-8), (Resim 9) jenerikle açılmaktadır. Açıklamada, videonun alfa dalgaları kullanılarak geliştirilmiş sakin bir müzik içerdiği ve bu müziğin öğrenmeyi kolaylaştırdığı; çalışma, okuma, odaklanma amacıyla dinlenebilecek videonun içinde gömülü şekilde binaural vuruşların yer aldığı, konsantrasyon ve meditasyon için yararlanılabileceği belirtilmiştir. Videoda 20 adet farklı sabit görüntü kullanılmıştır ve bunlar video boyunca arka arkaya değişerek tekrar etmektedir. Dijital zoom-out ve kaydırma ile videoya görsel olarak hareketlilik kazandırılmıştır. Görüntüler çalışma masası, antik nesnelere ve kütüphane gibi ortamların fotoğraflarından meydana gelmiştir. Tarif edildiği şekilde alfa dalgalarından oluşturulan müzik dışında videoda insan ya da nesne sesleri yoktur. Video arka planda dinlemeye uygun olarak tasarlanmıştır.



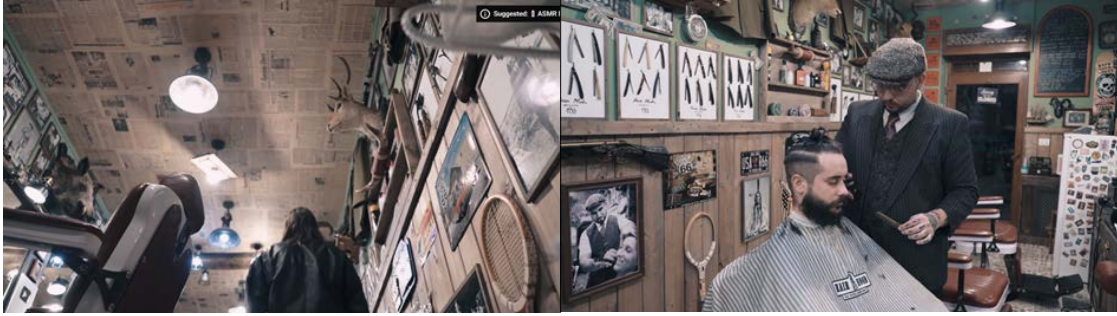
Resim 9. Tematik-Ambiyans Videolarından Sakinleştirici, Rahatlatıcı Videolara Örnek 4 (URL-8)

Üçüncü ana kategoriye yani belgesel benzeri ASMR'ye dahil olan ve gerçek yaşamı yansıtan "Simple food in a russian stove. ASMR triggers" başlıklı video (URL-9), (Resim 10), videonun geçtiği coğrafyayı tanıttak genel çekimlerle başlamaktadır. Ardından yakın çekimde birinin yemek hazırladığı sekansa geçilir. Serbest kamerayla elde çekilen görüntülerde, yemek malzemelerinin hazırlanışı görülmektedir. Eylemlerle ilgili sesler net olarak duyulmaktadır. Video otantik bir köy ortamı ve geleneksel şekilde döşenmiş doğal bir mekânda geçmektedir. Herhangi bir sözlü ya da yazılı anlatım yoktur; yalnızca kişilerin kendi aralarındaki diyaloglar yer almakta, herhangi bir sözlü anlatım ya da kameraya yönelik bakış veya hitap yer almamaktadır. Video müdahalesiz ve kişilerin günlük hayatını yansıttak şekilde kurgulanmıştır. Arka planda, ortam seslerini engellemeyecek düzeyde sakin ritimli bir müzik yer almaktadır. Arada müzik kesilerek, izleyici sadece ortam sesleriyle baş başa bırakılmıştır. Aileyi bir arada gösteren çekimlerde sabit kamera kullanılmıştır. Video ev içinde ve bahçede olmak üzere iki mekânda geçmektedir. Ailenin gündelik hayatını gösteren ayrıntılara yer verilmiş, ASMR tetikleyici olabilecek, gündelik faaliyetlere eşlik eden doğal sesler videoda ön plana çıkarılmıştır. Videoda, kurgu ile görüntü estetiği yaratılmış, sıradan bir köy ve aile yaşamını yansıttak kısa bir belgesel ortaya koyulmuştur. Videoda yapay arka plan sesi ya da rol yapma videolarında olduğu gibi tekrarlayan hareketler ve abartılmış sesler yoktur. Doğal aydınlatma mevcuttur. Video gerçek bir mekânda geçtiği için temaya uygun tasarlanmış olmasından çok, temanın kurulu düzen ve gündelik hayatı ve rutinleri yansıttak biçimde kurgulandığını söylemek mümkündür.



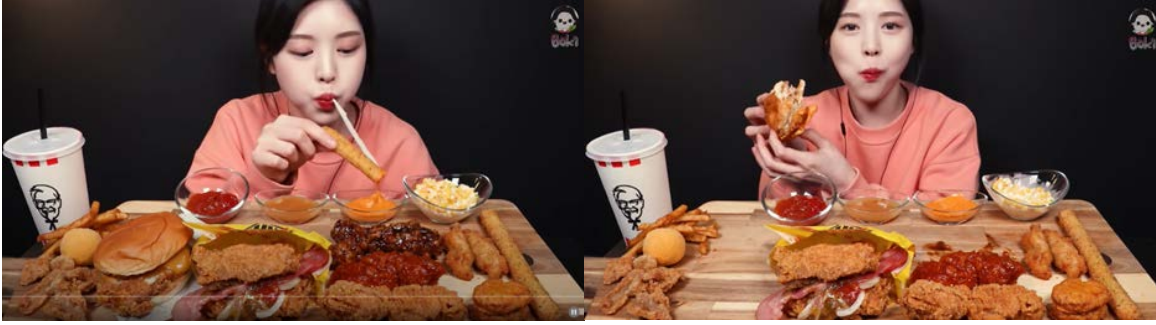
Resim 10. Gerçek Yaşamı Yansıtan ve Belgesel Benzeri Olarak Tanımlanan İçeriklere Örnek 1 (URL-9)

Üçüncü ana kategoriden bir diğer örnek olan “ASMR BARBER - How a barber can change your day - UNDERCUT & BEARD TRIM TUTORIAL - 3 years no trim” başlıklı video (URL-10), (Resim 11), kanalın logosunu içeren bir jenerikle açılmaktadır. Mekâna giren kişi berber koltuğuna oturur. Berber, aletlerini düzenler ve müşterinin saçını kesmeye başlar. 45 dakikalık videoda, saç kesimi ve traş işleminin tüm aşamaları detaylı bir şekilde aktarılır. Videoda farklı kamera açıları kullanılmış, kesmeler yoluyla kurgulanmıştır. Müzik, yapay sesler ve diyalog yer almamaktadır. Saç kesme ve traş işlemi sırasında çıkan, olaya bağlı arka plan sesleri mevcuttur. Mekân, eski tarz bir berber dükkanıdır ve yerel kültüre ait çeşitli konsept nesnelere dekore edilmiştir. Rol yapma videolarında taklidi yapılan saç kesimi, yüz bakımı gibi eylemlere referans olan, gerçek bir kişiye yönelik kişisel ilgi mevcuttur. Kişiler arasında konuşmaya yer verilmediğinden izleyicinin ilgisi doğal nesne seslerine yönlendirilmiş ve yakın çekimlerle bu ilgi desteklenmiştir.



Resim 11. Gerçek Yaşamı Yansıtan ve Belgesel Benzeri Olarak Tanımlanan İçeriklere Örnek 2 (URL-10)

Yemek yeme ASMR kategorisi için “mukbang” adıyla bilinen videolara da örnek teşkil eden, “Eat with Boki” adlı YouTube kanalında 8 Mart 2022 tarihinde yayınlanan “(SUB) KFC Chicken Hamburger Mukbang! Nugget, Cheese Stick, French Fries & Fried Chicken asmr” başlıklı video seçilmiştir (URL-11), (Resim 12). İlk 18 saniyede, çeşitli bölümlerden kesitler intro şeklinde kurgulanmıştır. Ardından jenerik gelmekte, Korece ve İngilizce altyazıların mevcut olduğu yazı ile belirtilmektedir. Jeneriğin ardından Boki adlı mukbang uygulayıcı siyah bir arka plan önünde, sofrada oturur şekilde izleyiciye hitap ederek yiyecekleri tanıtır ve yemeye başlar. Büyük miktarda yiyeceği tek tek yerken aralarda keyif aldığını göstermek amacıyla kameraya bakarak ve gülümseyerek izleyici ile göz teması kurar. Videonun sonunda izleyiciye hitaben “Yemek için teşekkürler. Hoşçakalın!” diyerek videoyu bitirir. Videoda yeme eyleminden kaynaklanan tüm sesler-hassas bir şekilde kayda alınmıştır. Videodaki kişinin açılış ve kapanıştaki kısa konuşması dışında hiçbir konuşma yoktur. Yemek yiyen kişinin yüzü ve sofradaki yiyeceklerin net bir şekilde görüneceği şekilde karşıdan aydınlatma kullanılmıştır. Mekânın, dışarıdan kaynaklanabilecek seslerden izole edildiği anlaşılmaktadır. Buna göre, çekim yapılan mekânın bu yapı için özel olarak tasarlandığı söylenebilir. Video tek bir açıdan tek bir kamerayla çekilmiştir, zaman zaman bazı yiyeceklere ve yeme eylemine dikkat çekmek için sofranın bazı kısımlarına ve yemek yiyen kişinin yüzüne zoom yapıldığı görülmektedir. Yemek yeme sürecinin tamamına yer verilmemiştir. İzleyicinin ilgisinin dağılmaması ve izleme deneyiminin aynı seviyede tutulması için video süresi kısa tutulmuş, montaj yöntemiyle bazı bölümler kesilmiştir.



Resim 12. Mukbang Temalı Videolara Örnek (URL-11)

Tablo 5. Örnekleme seçilen ASMR videolarının Özellik Bakımından Karşılaştırılması

	URL-1	URL-2	URL-3	URL-4	URL-5	URL-6	URL-7	URL-8	URL-9	URL-10	URL-11
Kamera sayısı	1	1	1	1	1	1	Yok	Yok	1	1	1
Binaural mikrofon	Var	Var	Yok	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Mekan sayısı	1	1	1*	1	1	1	Yok	Yok	2	1	1
Dış mekan/iç mekan	İç	İç	Dış	İç	İç	İç-3D	3D	Yok	İç-Dış	İç	İç
Sabit stüdyo	Var	Yok	Yok	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var
Gerçek zamanlı	Evet	Evet	-	Evet	Evet	-	-	-	Hayır	Evet	Evet
Kişi sayısı	1	1	1**	1	1	0	0	0	3	2	1
Ortam/arkaplan sesleri	Yok	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Var	Yok
Yapay arkaplan sesi	Yok	Var	Var	Var	Yok	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok
Olaya bağlı nesne sesleri	Var	Var	Yok	Var	Yok	Var	Var	Yok	Var	Var	Var
Müzik	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Var	Yok	Yok
Görsel efekt	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Var	Var	Yok	Yok	Yok
3D tasarım	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok
Kurgu/kesme	Yok	Var	Var	Var	Var	Yok	Yok	Var	Var	Var	Var
Jenerik	Yok	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Yok	Yok	Var	Var

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

*: Tek mekânda çekim yapılmış, kalan kısımlarda stok görüntülerden faydalanılmıştır.

** : ASMR sanatçısının yalnızca elleri çerçeveye alınmış.

Tablo 6. Örnekleme Seçilen ASMR Videolarının Özellik Bakımından Karşılaştırılması (Devam...)

	URL-1	URL-2	URL-3	URL-4	URL-5	URL-6	URL-7	URL-8	URL-9	URL-10	URL-11
Diyalog simülasyonu	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Sözlü anlatım	Yok	Yok	Var	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var
Rehberlik	Var	Var	Var	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Göz teması	Var	Var	Yok	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var
Fısıldama	Var	Yok	Var	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Nazik konuşma	Var	Var	Var	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok
Temaya uygun kostüm	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Yok
Temaya uygun yapay mekan tasarımı	Yok	Var	Yok	Yok	Yok	(3D)	(3D)	(2D)	Yok	Yok	Yok
Temaya uygun doğal mekan	Yok	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Var	Yok
Kişisel dikkat	Var	Var	Yok	Var	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Var	Yok
Tekrar eden hareketler	Var	Var	Var	Yok	Var	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok	Yok

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

SONUÇ

Otonom Duyusal Meridyen Tepki (ASMR) videoları yeni medyanın olanakları ile ortaya çıkmış ve yüksek izlenme oranları ile son yıllarda fenomen haline gelmiştir. Bu videolar çeşitli ayırt edici özelliklere sahiptir ve kategorilere ayrılmaktadır. ASMR sınıflandırmasına tabi tutulan videolar, kamera sayısı, binaural mikrofon, mekân sayısı, dış/ıç mekân, sabit stüdyo, gerçek zamanlı, kişi sayısı, ortam/arka plan sesleri, olaya bağlı nesne sesleri, müzik, görsel efekt, 3D tasarım, kurgu/kesme, jenerik özellikleri bakımından incelendiğinde ortak özellikleri olmasının yanı sıra, birbirlerinden farklılaştıkları da görülmüştür.

Araştırmada, YouTube.com üzerinde yayınlanan ASMR videolarının içeriklerinin, belirlenen özelliklere uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Örnekleme oluşturan videoların ve bunların yayınlandığı kanalların, belirlenen temel kategorilere uygun, farklı temalarda ASMR içeriklerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre, Tablo 5 ve 6'da ayrıntılı şekilde saptanan özellikler, dört temel kategori ve alt kategorileri oluşturan karakteristik özellikleri belirlemede referans olmaktadır.

Örneklem olarak seçilen videolar incelendiğinde, uykuya yönlendirici, uyku sorunlarını gidermeye yönelik role-play ASMR, strese ve anksiyete gidermeye yönelik rahatlatıcı ve sakinleştirici, Hipnoterapi ve Biofeedback kategorilerinde fısıldama ve nazik konuşma içeren rol yapma/taklit özelliklerinin mevcut olduğu anlaşılmaktadır. Bu videolardan uykuya yönlendirici, uyku sorunlarını gidermeye yönelik role-play ve strese ve anksiyete gidermeye yönelik rahatlatıcı ve sakinleştirici videolarda kişilerin, karşılarında gerçek bir kişi ile sohbet eder gibi diyalog şeklinde konuştukları görülmektedir. Ayrıca bu videolarda, binaural olarak adlandırılan özel kayıt mikrofonu kullanılarak, dinleyen kişinin videodaki kişi ile aynı ortamda olma hissini deneyimlemesi ve duyduğu sesleri daha gerçekçi algılaması sağlanmaktadır. ASMR sanatçıları fısıldayarak ve/veya nazik ses tonuyla konuşarak karşılardaki kişiye rahatlamaları, daha iyi hissetmeleri, odaklanmaları ya da uykuya dalmaları için rehberlik etmekte, bu amaçla dikkatlerini yönlendirmektedirler. Kamera ile göz teması ve kişisel dikkatin rol yapma/taklit videolarında öne çıkan unsurlardan biri olduğu görülmektedir.

Tematik-ambiyans videolarından sakinleştirici, rahatlatıcı videolarda herhangi bir kişi bulunmamakta, kişisel dikkat ve konuşmaya yer verilmemektedir. Dikkat, rahatlatıcı ortam sesleri üzerine çekilmiştir. Temaya uygun biçimde çeşitli stok seslerle konsept oluşturulmuştur. Ayrıca görüntü işleme yazılımlarıyla görsel tasarımlar hazırlanmış, hareketli unsurlar tasarıma dâhil edilerek videonun izleme keyfi ve gerçekçiliği artırılmıştır. Kategoriyi oluşturan URL-4 videosunda ise odaklanmayı sağladığı belirtilen alpha dalgalarını içeren seslerden oluşan bir arka plan müziği düzenlenmiştir.

Gerçek yaşamı yansıtan ASMR videolarında çekim yöntemleri ve kurgu şekline bakıldığında, izleyiciye belgesel izleme deneyimi sunduğu görülmektedir. Tanıtıcı herhangi bir sözlü ve yazılı anlatıma yer verilmemekte, videoda yer alan kişilerin gündelik hayatları aktarılırken, izleyicinin de aynı mekânda görünmez bir gözlemci gibi hareket etmesi sağlanmaktadır. Ortam sesleri ve olaya bağlı nesne seslerinin hassas şekilde vurgulanması ile ASMR'nin tetiklenmesi ve izleyicinin ilgisinin çekilmesi amaçlanmıştır. Gerçek yaşamı yansıtan ve belgesel ASMR videolarında temaya uygun gerçek bir mekân kullanılmış, ortam sesleri direkt aktarılmış, rol yapma videolarında yer alan abartılı, tekrarlayan hareket ve sesler kullanılmamıştır.

Yemek yeme temalı videolar, hassas ve abartılı bir şekilde aktarılmış sesler içermesi ile ASMR tetikleyici videolara dâhil edilmiştir. Örnek videonun da dahil olduğu, sosyal medyada ve video paylaşım sitelerinde “mukbang” olarak adlandırılan videoların, başlı başına bir trend haline geldiği de gözlemlenmiştir. Kendine has özellikleri, kültürel farklara dayalı çeşitliliği ile ayrı bir çalışmanın konusu olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, araştırmanın temel sorularına yanıt verilmiştir. Buna göre yeni medyanın etkileşimli yapısı içinde ASMR videolarının önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu videolar sakinleştirici, odaklanma sağlayıcı, stres giderici vb. özellikler taşımaktadır. ASMR sanatçılarının takipçi, izlenme oranı ve izleyici yorumları gibi faktörleri dikkate aldıklarından izleyicinin ihtiyaç ve beklentilerine uygun çeşitlilikte ASMR videolarının hazırlandığı görülmektedir.

YouTube’da, çalışmada ele alınan örneklerin bir kısmı da dâhil olmak üzere, her ASMR içerikli video #ASMR etiketi taşımamaktadır. Bu, içerik üreticilerin tercihlerine göre değişse de taşıdıkları özellikler bağlamında bu videolar da ASMR’ye dâhil edilmektedir. Bunun yanı sıra, her #ASMR etiketi taşıyan video da yaygın ve bilinen ASMR özelliklerini taşımamaktadır.

Örneğin, ASMR denildiğinde en çok akla gelen fısıldama ya da ASMR sanatçısının kameraya yönelik hareketleri gibi aslında rol yapma (role-play) videolarının temel özelliklerini oluşturan unsurlar, çalışmada belirlenen ikinci ve üçüncü kategorilerde yer almamaktadır. Ayrıca birinci kategori içinde de bu özellikler temaya uygun şekilde değişkenlik göstermektedir. Buna göre, kategorilerin ilkinde ASMR sanatçısının yer aldığı rol yapma ve fısıldama içeren, rehberli meditasyon ve uyku videoları sayılabilir. Diğer kategoride, çeşitli ortamların temaya uygun şekilde tasarlanmış görsellerle desteklendiği, ASMR tetikleyici sesler, ortam ve doğa seslerinin bir arada olduğu videolar yer almaktadır. Bir diğer kategori ise gerçek mekânlarda geçen, mekâna özgü eylem ve doğal ortam seslerini içeren, ASMR tetikleyicilerinin ses ve görüntülerle desteklendiği, belgesel özellikleri taşıyan videolardır. Son kategoriyi ise, yemek yeme ve bu eylemden kaynaklanan seslerin ön plana çıkarıldığı, “Mukbang” olarak adlandırılan videolar oluşturmaktadır.

Yüksek izlenme, beğeni ve izleyici geri bildirim rakamlarına bakıldığında, ASMR temalı videoların son yıllarda sosyal medya ve çeşitli video paylaşım sitelerinde trend haline geldiği görülmektedir. Çok sayıda örnek içerik arasından seçilen ve bu araştırmanın örneklemini oluşturan sınırlı sayıdaki örnek üzerinden yapılan analiz ile alanla ilgili literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

KAYNAKLAR

Andersen J (2014) Now you've got the shiveries: Affect, intimacy, and the ASMR whisper community. *Television & New Media* 16(8): 683–700. DOI: 10.1177/1527476414556184.

Aytekin, B. A. (2019). İzleyici ve İçerik Etkileşimi Bağlamında Yeni Bir YouTube Fenomeni Olarak Otonom Duyusal Meridyen Tepki (ASMR) Etkisinin Deri İletkenliği Ölçümü (GSR) Tekniği ile İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches* , 10 (17) , 1568-1600 DOI: 10.26466/opus.533789

Barratt, E. L. ve Davis, N. J. (2015). Autonomous sensory meridian response (ASMR): A flow-like mental state. *PeerJ- Life and Environ-ment*, 3(e851). <https://doi.org/10.7717/peerj.851>

Barratt, E. L., Spence, C. ve Davis, N. J. (2017). Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): Understanding the triggers. *PeerJ*, 5, e3846.

Cheadle, H. (2012). What is ASMR? That Good Tingly Feeling No One Can Explain. <https://www.vice.com/en/article/gqww3j/asmr-the-good-feeling-no-one-can-explain>

Copeland, L. (2017). *How researchers are beginning to gently probe the science behind ASMR*. Erişim: 12 Mayıs 2022, <https://www.smithsonian-mag.com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-science-behind-asmr-180962550/>

Çerçi, M. (2021). Otonom Duyusal Meridyen Tepki (ASMR) reklamlarının duygu oluşturmadaki rolü. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 11 (3), 932-942.

Fredborg, B. K., Champagne-Jorgensen, K., Desroches, A. S., & Smith, S. D. (2021). An electroencephalographic examination of the autonomous sensory meridian response (ASMR). *Consciousness and Cognition*, 87, 103053. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.103053>

Gallagher, R., (2016). Eliciting Euphoria Online: The Aesthetics of “ASMR” Video Culture. *Film Criticism*; Meadville 40, 2 (Jun 2016), D1–D15. DOI: <http://dx.doi.org/10.3998/fc.13761232.0040.202>

Hostler, T. (2018). *ASMR videos could be a new digital therapy for mental health*. Erişim: 14 Mayıs 2022, https://theconversation.com/amp/mental-health-asmr-videos-could-be-a-new-digital-therapy-100989?__twitter_impression=true

Kılıç, N. (2019). Geleneksel medya ile yeni medyanın karşılaştırılması: Kuramsal bir analiz çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 6, Sayı: 36, Nisan 2019, s. 227-239 ISSN: 2149-0821 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.16990/SOBIDER.4923>

Kızılkaya, Z. Z. (2020). Sosyal Medya Kullanıcılarının Metalaşması: YouTuberlar Üzerine Bir İnceleme. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, (35), 63-91 . DOI: 10.17829/turcom.741180

Klefer, J. & Devendorf, L. (2019). *Envisioning reflective and relaxing design with ASMR*. In Companion Publication of the 2019 on Designing Interactive Systems Conference 2019 Companion (DIS '19 Companion). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 225–229. <https://doi.org/10.1145/3301019.3323903>

Klefer, J. Striegl, L. & Devendorf, L. (2020). What HCI Can Learn from ASMR: Becoming Enchanted with the Mundane. *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 1–12. <https://doi.org/10.1145/3313831.3376741>

Mangino, S. (2018). *The go-to guy for “Brain Tingles” Professor Craig Richard’s investigations into ASMR draw national attention and a book deal*. Shenandoah Magazine. Erişim: 14 Mayıs 2022, <https://www.su.edu/magazine/the-go-to-guy-for-brain-tingles/>

Manovich, L. (2002). *The Language of New Media*. The USA: MIT Press.

Miller, K. (2012). *Playing along: digital games, youtube, and virtual performance*. New York: Oxford University Press.

Neuman, W. L. (2014). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri, Nitel ve Nicel Yaklaşımlar 2. Cilt. (S. Özge, Çev.)*. Ankara: Yayınodası Yayıncılık.

Pedrini, C., Marotta, L., & Guazzini, A. (2021). ASMR as Idiosyncratic Experience: Experimental Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11459. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111459>

Poerio GL, Blakey E, Hostler TJ, 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): e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>

Richard, C. (2016). *Interview with Jennifer Allen, the woman who coined the term, “Autonomous Sensory Meridian Response” (ASMR)*. Erişim: 12 Mayıs 2022, <https://asmruniversity.com/2016/05/17/jennifer-allen-interview-coined-asmr/>

Smith, N., & Snider, A. (2019). ASMR, affect and digitally-mediated intimacy. *Emotion, Space and Society*. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.11.002>

Smith, S. D., Fredborg, B. K., & Kornelsen, J. (2017). An examination of the default mode network in individuals with autonomous sensory meridian response (ASMR). *Social Neuroscience*, 12(4), 361-365.

Yaylagül, L. (2006). *Kitle İletişim Kuramları*. Ankara: Dipnot Yayınları.

Young, J. & Blansert, I. (2015). *ASMR, Idiot's Guides, As Easy As It Gets!*. New York: Alpha Books.

Zamariola, Giorgia, Flavia Cardini, Emanuel Mian, Andrea Serino, and Manos Tsakiris. 2017. "Can You Feel the Body that You See? On the Relationship between Interoceptive Accuracy and Body Image." *Body Image* 20 (3): 130–36. doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.01.005

Zappavigna, M. (2020). Digital intimacy and ambient embodied copresence in YouTube videos: construing visual and aural perspective in ASMR role play videos. *Visual Communication*. <https://doi.org/10.1177/1470357220928102>

Zinderen, İ. E. (2020). Yeni Medyada Kimlik İnşası: YouTuber Kimliğine İlişkin Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7 (1), 415-434. DOI: 10.17680/erciyesiletisim.650956

Elektronik Kaynaklar

Body Mind Zone. (2014, Eylül 19). 6 Hour Study Music, Alpha Waves, Studying Music, Calm Music, Focus Music, Concentration Music 161. <https://www.youtube.com/watch?v=lecITZkWqzg> adresinden elde edilmiştir.

Calmed By Nature. (2019, Kasım 20). Cozy Thanksgiving Ambience | Relaxing Kitchen and Cooking Sounds. <https://www.youtube.com/watch?v=Xl4aD7b2l-w> adresinden elde edilmiştir.

Eat with Boki. (2022, Mart 8). SUB)KFC Chicken Hamburger Mukbang! Nugget, Cheese Stick, French Fries & Fried Chicken asmr https://www.youtube.com/watch?v=_GqXEW1dUto adresinden elde edilmiştir.

Gentle Whispering ASMR. (2014, Aralık 16). What is ASMR?.

https://www.youtube.com/watch?v=Kb27NHO_ubg&feature=youtu adresinden elde edilmiştir.

Gentle Whispering ASMR. (2019, Temmuz 17). Ocean Meditation ASMR Water Sounds Soft Spoken. <https://www.youtube.com/watch?v=-HDCNxjVuc8> adresinden elde edilmiştir.

Hair Hood. (2021, Aralık 4). ASMR BARBER - How a barber can change your day - UNDERCUT & BEARD TRIM TUTORIAL - 3 years no trim. <https://www.youtube.com/watch?v=8pWtdanVz3I> adresinden elde edilmiştir.

Heather Feather ASMR. (2013, Haziran 3). ASMR Binaural (3D) Hypnosis and Guided Relaxation/Meditation For Self Worth and Letting Go. <https://www.youtube.com/watch?v=8nWihEWBRAY> adresinden elde edilmiştir.

Heather Feather ASMR. (2013, Aralık 18). Binaural ASMR: "The Sleep Police" Role Play For Tingles, Relaxation, And Of Course-Sleep. <https://www.youtube.com/watch?v=nuJDv4ahiec> adresinden elde edilmiştir.

Miracle Forest. (2018, Ocak 10). Magical Tearoom ASMR Ambience. <https://www.youtube.com/watch?v=5NWABrC0kOI> adresinden elde edilmiştir.

The Ulegovs. (2020, Mayıs 1). Simple food in a russian stove. ASMR triggers. <https://www.youtube.com/watch?v=K-T8uYkSH14> adresinden elde edilmiştir.

TheWaterwhispers. (2013, Aralık 31) Suffering from Anxiety Attacks? Let me comfort you (ASMR RP Soft Spoken. <https://www.youtube.com/watch?v=hidK0FqcgzY> adresinden elde edilmiştir.

WhisperAudios ASMR. (2019, Ekim 3). ASMR - Have You Tried Autogenics? GUARANTEED to make you relaxed!. <https://www.youtube.com/watch?v=aUCE6V4gWHI> adresinden elde edilmiştir.