

# 自发性知觉经络反应与正念对学业倦怠的影响\*

荆玉梅<sup>1</sup>, 丁锐<sup>1</sup>, 陈云<sup>1</sup>, 周婷<sup>2</sup>, 岳鹏飞<sup>1</sup>

(1. 湖北师范大学教育科学学院, 黄石 435000; 2. 长江大学教育与体育学院, 荆州 434100)

**摘要:**探讨自发性知觉经络反应视频和对高职生学业倦怠的缓解效果和作用机制, 及正念对其干预效用的影响。结果发现: 观看自发性知觉经络反应视频的个体学业倦怠水平明显下降, 高正念组的下降显著高于低正念组, 且情绪 Stroop 后测表现都比前测更好。自发性知觉经络反应视频能够有效缓解高职生的学业倦怠, 个体的高正念水平能够促进其对学业倦怠的效用。

**关键词:**学业倦怠; 自发性知觉经络反应; 正念

**中图分类号:** B848

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1003-5184(2024)05-0474-07

## 1 引言

学业倦怠是由于学生不堪长期的学业压力负担而产生的应激反应(王财玉等, 2023)。这一反应表现为生理与心理资源损耗, 倍感疲惫, 成就感降低(Salanova et al., 2010)。学业倦怠不仅会影响学业成绩, 还对个体的生理、心理和社会功能产生负面影响, 降低主观幸福感(陈家胜, 2016)。此外, 它还可能引发一系列外化行为问题, 如抑郁、网络成瘾等(董佳羽, 张芳, 2009)。比起普通高等院校学生, 高职学生普遍学习基础较弱、学习动机不强, 承受着更多的社会偏见和适应压力, 学业倦怠水平普遍较高(陈建文等, 2022)。如何更好地缓解学生的学业倦怠一直是学术界关注的重要议题。

Tang 等人(2021)对过往学业倦怠的干预措施进行了大致的梳理, 近些年, 国内外学者也对其进行了总结, 大致可分为个体干预和组织干预。个体干预主要通过提升学生的自我效能感和自控能力来缓解学业倦怠。常见的措施包括心理咨询、认知行为疗法(Dubuc - Charbonneau et al., 2015; Bresó et al., 2011)、体育锻炼(Fu et al., 2023)等。其中, 运动干预的效用优于其他干预措施。但这类干预高度依赖学生的个人意愿和努力, 对内驱力不足者干预效果不佳。组织干预指学校或教育机构通过集体活动和群体支持, 对学生进行心理健康教育, 减轻其压力与焦虑。常见的干预方式有学习经验分享、团体箱庭疗法(陈顺森等, 2012)和团体辅导。团体辅导活动的主题和形式多样, 典型的有阿德勒小组(郑

蔚雨等, 2021)、时间管理训练(王黎华, 2016)和正念训练等(苏科玮等, 2019)。组织干预通常具有较高的群体同质性, 通过团体人际互动等实现学业倦怠水平的下降。然而, 这类干预需要专业人员和固定场地, 且耗时长, 效用受不同领导者风格影响, 对于害羞或担心隐私泄露而不愿意在团体中开放的学生, 一定程度上干预效果受到制约。总体而言, 上述措施呈现为专业引导干预和自助式干预两类, 前者包含心理咨询、认知行为疗法、团体辅导、正念训练等, 而后者也就是自助式干预相对较少, 从已有研究看, 体育锻炼成为缓解学业倦怠的常用方式。因此, 探索低成本且个性化的自助式学业倦怠干预方法至关重要。

自发性知觉经络反应(ASMR, Autonomous Sensory Meridian Response, ASMR)是一种独特的感觉现象。在特定的视觉或听觉刺激下, 个体头部和脖颈以下区域会产生令人愉悦和舒适的独特刺麻感, 并可能蔓延到身体外围(Barratt & Davis, 2015)。ASMR 可以引起个体心率和呼吸频率下降, 感到放松, 同时个体大脑中情绪和奖赏有关的脑区会高度激活, 产生愉快的情绪(王协顺等, 2021)。常见的 ASMR 触发因素包括观看和收听他人的耳语、密切关注观众的“角色扮演”、细腻的手部动作、物品的刮擦敲击声等。一部 ASMR 视频中往往包含多种触发因素。观看 ASMR 视频有助于个体放松、入睡和缓解压力(Barratt et al., 2017; Roberts et al., 2020)。研究表明, 观看 ASMR 视频后个体的压力

\* 基金项目: 国家社会科学基金“十四五”规划 2022 年度教育学一般课题(BIA220072)。

通信作者: 荆玉梅, E-mail: jingyumei@hbnu.edu.cn。

指数下降得更快(Paszkiel et al., 2020)。医学生在接受ASMR视频干预后匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PQSI)显著降低,睡眠质量得到大幅提升(Hardian et al., 2020)。此外,抑郁症患者和有慢性疼痛症状的患者在观看ASMR视频后更加放松,不良情绪状况得以改善,身体不适感显著减少(Smejka & Wiggs, 2022)。ASMR视频还能在一定程度上减少强制隔离戒毒女性在心理渴望信号下对毒品相关线索的状态焦虑和注意力偏差(Hu et al., 2022)。

衰竭是倦怠的核心维度,也是最突出的外显症状(Maslach et al., 2001)。学业倦怠中的情绪衰竭表现为对学习漠不关心,面对学习产生悲观消极的负面情绪(Meier & Schmeck, 1985)。焦虑和抑郁状态的个体会产生注意偏向,对负性情绪的反应特异性增强(吕莉等, 2021)。ASMR在情绪调节方面具有显著的即时效用(Barratt & Davis, 2015)。Ulrich (2001)的减压理论认为,当个体处于压力或应激状态时,接触一些包含视觉焦点或正面元素(如快乐、关怀的人类面孔)能减少负性体验,激发积极情绪。ASMR视频制作中常使用生活中常见的物品创造有序、缓慢和平稳的触发声音,如敲击声和抓挠声,从而营造安静、治愈的环境,帮助个体进行冥想。这种环境有助于个体放松。此外,ASMR视频中的轻语和鼓励性引导,通过温柔的镜头抚摸,可能激活个体的亲密体验。例如,人际间的相互信任和模拟社交中的积极关注,这种体验提供了一种有效的社会支持。压力缓冲模型也指出,社会支持可以调节个体对压力事件的反应,感知社会支持可能减少个体对压力事件的负性情绪(Kawachi, 2001),从而促使个体恢复注意资源。

自我决定理论提出个体有能力、归属、自主三种心理需求,基本心理需求与个体的积极心理、幸福感密切相关(哈丽娜等, 2023)。心理需求的满足能负向预测学业倦怠(罗云等, 2014)。学业倦怠的个体常由于厌倦学习,而表现出逃课、不听课、不交作业等问题行为(何安明等, 2022)。这些不良行为不仅使个体难以获得他人的认可,还容易受到老师、父母等重要人物的负性评价,致使人际关系不良,归属感与成就感较低。支持性的环境能够满足个体的基本心理需求(曾玲娟等, 2022)。在ASMR视频中,制作者微笑的面孔和给予观看者口头赞扬等社会奖赏,充当了积极的社会线索。这种社会线索可以弥

补学业倦怠个体缺乏正向关系、支持和肯定的不足,满足其归属需求,提升成就感,减少不当行为的产生。目标内容理论指出,当个体强烈追求外部价值所既定的目标内容时,将缺乏自主感。相反,追求内部目标能激发个体的内在动机,显著提升幸福感,并促进自主和能力的心理需求满足,从而增强自我决定性(马改丽, 姜永志, 2018)。学业竞争是明显的外部目标,学业倦怠的个体过度关注外界学业评价,忽视内在的感受和想法。ASMR作为一种沉浸式体验,能有效帮助个体放松与平静。当个体观看ASMR视频进行自我调适时,这种善待自我的内部动机提升其内驱力,增强自我决定性,进而降低学业倦怠水平。

Walton和Wilson(2018)认为,短期干预可以在各种心理领域中持久地改善个体的心境或行为,例如智慧干预。其有效性不在于改变个体的客观属性,而是通过情境因素干预个体对自身及所处情景的理解和意义构建。ASMR视频不仅能即时调节个体因学业倦怠产生的消极情绪,减少个体压力,还能通过创设安全、治愈的情境,满足个体需求,改善对自我的认知。个体心理上看似微小的变化可产生递归效应,从而带来行为的持久积极变化(Powers et al., 2016)。综上所述,本研究提出假设1:ASMR能够缓解个体的学业倦怠。

正念是一种积极心理特质,其核心是有意识、不予评判地专注当下,体验自身的各种情绪和身体感受(Kabat-Zinn, 2010)。这种专注的过程能够增强个体的感知能力,提高对周围环境和内在感受的觉察,使个体更加沉浸于当下的感官体验(Zeidan et al., 2010)。在自我决定理论中,正念被视为一种重要的个人内部资源,能够帮助个体集中注意力应对当下的需求,提升控制感,满足自主感和能力感(李永雪等, 2021),从而弥补学业倦怠所带来的心理需求缺失。学业情绪理论认为,积极的学业情绪能有效减少学生倦怠感。高正念个体能够真实地感知世界,体验到更多的积极情感。研究表明,正念可以负向预测个体的学业倦怠水平(靳铭等, 2022)。相关研究也发现,正念不仅能提高个体对ASMR刺激的敏感度和愉悦感(Fredborg et al., 2018; Mahady et al., 2023),还能通过其再感知模型减少负向情绪的注意偏向,提升情绪调节效益(Shapiro et al., 2006)。正念通过提升个体对当前体验的觉察力、专注力和情绪调节能力,使观看ASMR视频时的沉

浸感和愉悦感增强,进而促进心理恢复和放松。因此,本研究提出假设2:个体的高正念水平可以促进ASMR对学业倦怠的缓解。

## 2 方法

### 2.1 被试

通过正念五因素量表招募240名在校高职生,这些学生均存在学业倦怠现象,学业倦怠水平在中等及以上。正念五因素量表得分前27%的被试被分配到高正念组,得分后27%的被试分配到低正念组,所有被试在参与实验之前从未观看过ASMR视频。最终高、低正念组各选取64名被试(每组男38人,女26人,高正念组 $M=19.31\pm0.86$ 岁,低正念组 $M=19.42\pm0.66$ 岁),对正念得分进行独立样本 $t$ 检验,高、低正念组得分差异显著 $t(126)=22.23$ , $p<0.001$ ,Cohen's  $d=6.94$ 。高、低正念组的各被试随机平均分配到实验组和对照组,每组各32人。实验后,被试会得到一定的报酬。

### 2.2 实验材料

#### 2.2.1 五因素正念量表

采用Deng等人(2011)翻译修订的五因素正念量表(Five-facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)中文版本,用于测量个体的特质正念水平,该量表共39道题项,包含观察、描述、知觉行动、不判断和不行动五个维度,采用李克特5级计分,计算所有项目的平均分,分数越高表示特质正念水平越高,在此研究中,量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.95。

#### 2.2.2 大学生学习倦怠量表

采用连榕等人(2005)编制的大学生学习倦怠量表,该量表共20道题项,包含情绪低落、行为不当和低成就感三个维度,采用李克特5级计分,计算所有项目的平均分,分数越高表示学习倦怠程度越深,在此研究中,量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.87。

#### 2.2.3 情绪 Stroop 任务

使用E-prime3.0软件编写而成,任务刺激由红、黄、蓝、绿4种颜色随机书写的中性词汇与负性词汇组成,计算机屏幕中央首先呈现白色注视点“+”500 ms,随后随机出现情绪词汇,每个情绪词汇最长呈现5000 ms,要求被试尽可能快速地对字体的颜色做出正确的按键反应(红色按“D”键,黄色按“F”键,蓝色按“J”键,绿色按“K”键),被试按键后词汇消失,进入下一试次,试次间隔为5000 ms。整个程序由8个练习试次和64个正式实验试次组成,练习正确率达到90%则进入正式实验。实验

中,记录被试的反应时和正确率。

#### 2.2.4 ASMR 视频与对照视频

ASMR视频选自ASMR触发数字视频库(Liu & Zhou, 2019),按照刺激的平均强度和频率由强到弱排序的12个触发视频。视频库中包含最高刺激强度和频率的“舔耳”、“吃鱼子酱和海葡萄”、“电子烟雾”和“磨盐”四个视频、中等触发频率的“考古挖掘”、“角色扮演治疗”、“个人关注的耳语”和“鼠标声”四个视频,以及触发强度较低的“头皮按摩”、“模拟B-BOX声”、“太阳穴按摩”和“不同敲击声”四个视频。此ASMR视频库的类型多样,具有良好的可靠性,可以有效的触发ASMR体验。

对照视频剪辑取自Bilibili网址的步行游览视频。这些视频并不呈现摄影师,而是记录摄影师穿过某些位置的步行路径,使观看者能够通过相机获得不同位置的第一人称视角画面。视频包含了行程内所有的自然环境声和人声,如在热闹的道路步行,或游览城镇,但摄影师并不与观看者互动。已有研究表明,ASMR体验更可能由ASMR视频触发,而非步行游览视频,步行游览视频缺乏ASMR视频中的互动性,不被认为存在潜在的ASMR诱导,可在研究中作为非ASMR视频用于对照(Lohaus et al., 2023)。

### 2.3 实验程序

被试首先完成五因素正念量表,进入实验室后,填写大学生学习倦怠量表,并完成前测情绪Stroop任务。随后,被试需坐在电脑前,观看ASMR视频(实验组)或对照视频(对照组),以舒适的音量双耳呈现,观看完视频后,再次填写大学生学习倦怠量表,并完成后测情绪Stroop任务。

### 2.4 实验设计

采用2(正念组别:高正念、低正念) $\times$ 2(视频类型:ASMR视频、对照视频) $\times$ 2(时间:前测、后测)混合实验设计。被试内变量为时间,用于比较观看完不同视频前后的因变量水平变化。被试间变量为正念组别和视频类型,因变量为学业倦怠水平和用于测量倦怠状态下个体注意偏向的情绪Stroop任务反应时和正确率。

### 2.5 数据分析

使用SPSS 27.0对数据进行分析,采用重复测量方差分析对ASMR的效用及正念的影响进行探究。情绪Stroop任务中反应错误或反应时大于5000 ms的试次均予以剔除或均值替代处理。

3 结果

3.1 学业倦怠

正念组别的主效应显著  $F(1,31) = 281.88, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.901$ , 低正念组的学业倦怠水平显著高于高正念组; 视频类型的主效应显著  $F(1,31) = 9.15, p = 0.005, \eta_p^2 = 0.228$ , 对照组的学业倦怠水平显著高于 ASMR 组; 时间的主效应显著,  $F(1,31) = 154.47, P < 0.001, \eta_p^2 = 0.833$ , 被试前测的学业倦怠水平显著高于后测。正念组别与视频类型的交互效应显著  $F(1,31) = 4.23, p = 0.048, \eta_p^2 = 0.120$ , 正念组别与时间的交互作用显著  $F(1,31) = 5.67, p = 0.024, \eta_p^2 = 0.155$ , 视频类型与时间的交互作用显著  $F(1,31) = 37.52, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.685$ 。正念组别、视频类型与时间三者的交互作用显著  $F(1,31) = 6.07, p = 0.020, \eta_p^2 = 0.164$ 。

事后检验表明, 低正念组下, 仅观看 ASMR 视频组的被试的学业倦怠水平在时间上有显著差异  $F(1,31) = 110.71, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.261$ 。高正念组下, 观看不同视频类型的被试的学业倦怠水平在时间上均有显著差异, ASMR 视频组  $F(1,31) = 96.58, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.326$ , 对照组  $F(1,31) = 4.65, p = 0.042, \eta_p^2 = 0.170$ 。结果表明高正念组的被试随着时间效应, 学业倦怠水平有所下降, 其中观看 ASMR 组的被试学业倦怠缓解更显著; 低正念组被试仅在观看 ASMR 视频后, 学业倦怠水平有所下降。

表1 不同正念组别、不同视频类型下个体前后测的学习倦怠得分 ( $\bar{x} \pm s$ )

正念组别	视频类型	时间	
		前测	后测
高正念组	ASMR 视频	52.50 $\pm$ 2.26	50.25 $\pm$ 2.62
	对照视频	53.19 $\pm$ 1.23	52.84 $\pm$ 0.88
低正念组	ASMR 视频	59.00 $\pm$ 2.17	57.59 $\pm$ 2.03
	对照视频	58.88 $\pm$ 1.88	58.62 $\pm$ 1.93

3.2 情绪 Stroop 任务

反应时上, 正念组别的主效应显著  $F(1,31) = 36.16, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.538$ , 低正念组的 Stroop 任务反应时显著高于高正念组; 视频类型的主效应显著  $F(1,31) = 7.61, p = 0.010, \eta_p^2 = 0.197$ , 对照组的 Stroop 任务反应时显著高于 ASMR 组; 时间的主效应显著  $F(1,31) = 287.92, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.903$ , 前测的 Stroop 任务反应时显著高于后测。视频类型与时间的交互作用显著  $F(1,31) = 33.50, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.520$ 。正念组别、视频类型与时间三者的交互作用显著  $F(1,31) = 5.91, p = 0.021, \eta_p^2 = 0.160$ 。

事后检验表明, 高正念组别的个体在观看 ASMR 视频的情况下在时间上存在显著差异, 前测下  $F(1,31) = 12.50, p = 0.021, \eta_p^2 = 0.352$ , 后测下  $F(1,31) = 6.66, p = 0.015, \eta_p^2 = 0.274$ 。

正确率上, 视频类型的主效应显著  $F(1,31) = 4.49, p = 0.042, \eta_p^2 = 0.127$ , ASMR 视频组的正确率显著高于对照组。时间的主效应显著  $F(1,31) = 4.81, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.127$ , 后测的正确率显著高于前测。

表2 不同正念组别、不同视频类型下个体前后测的 Stroop 任务反应时 (ms) 及正确率 ( $\bar{x} \pm s$ )

正念组别	视频类型	时间		正确率	
		前测	后测	前测	后测
高正念组	ASMR 视频	836.75 $\pm$ 89.74	736.38 $\pm$ 57.75	98.682 $\pm$ 1.262%	99.609 $\pm$ 0.794%
	对照视频	848.13 $\pm$ 53.33	780.91 $\pm$ 49.31	98.779 $\pm$ 1.416%	98.975 $\pm$ 1.352%
低正念组	ASMR 视频	910.84 $\pm$ 98.94	774.53 $\pm$ 68.61	98.389 $\pm$ 1.611%	99.365 $\pm$ 0.961%
	对照视频	920.19 $\pm$ 85.44	870.31 $\pm$ 85.02	98.193 $\pm$ 1.593%	98.486 $\pm$ 1.011%

4 讨论

4.1 ASMR 对学业倦怠的影响

本研究的结果显示, ASMR 视频能够有效缓解个体的学业倦怠, 且在高正念水平个体中效果更为显著。研究中选取的被试此前均未接触过 ASMR, 观看 ASMR 视频后其学业倦怠得分显著下降。这一结果与前人的结论一致, 无论是否体验到刺麻感, 个体在观看 ASMR 视频时, 焦虑均会减少 (Eid et al., 2022), 心率水平下降, 内侧前额叶皮层激活 (Sakurai et al., 2021), 从而产生了舒适和放松的状

态。同时, 左侧颞区  $\beta$  功率均增加, 反应了集中注意力的改善 (Engelbregt et al., 2022)。这一结果与情绪 Stroop 任务的测量结果一致。观看 ASMR 视频的个体反应时间更短, 正确率更高, 表明观看 ASMR 视频能即时有效地缓解学业倦怠带来的消极情绪, 从而恢复个体的认知加工能力, 减少注意偏向的干扰。ASMR 还与同理心呈正相关。同理心能够帮助个体更好地推测和体验他人的情感 (Lohaus et al., 2023)。ASMR 视频中的角色扮演和亲密互动模拟

了虚拟的人际关系,这种互动有助于提高个体的幸福感,并促进人际关系的改善(Poerio et al., 2018),从而满足了个体的基本心理需求。

“内卷”文化盛行的当下,努力求学的学生们常常处于高压、高焦虑的状态。与其他减压方式相比,ASMR 能够即时缓解心理压力和身体紧张。其成本低、易于获取,且各大视频、音频平台上提供丰富的 ASMR 资源,学生可以根据个人喜好选择最适合的内容,实现个性化放松和干预体验。此外,ASMR 的观看和收听不受时间和地点限制,操作简单,日常生活中随时都能进行心理减负。高校可以将其作为一种有效的方式,帮助学生缓解疲劳和负面情绪,并在校园内进行科普和推广。ASMR 作为一种非传统感官刺激的探索,其普及和应用得益于新媒体技术的发展,为传统的心理健康干预提供了新的途径。其对情绪和睡眠的改善作用,以及潜在的治疗效果,使其有望成为未来高校学生心理健康干预的重要工具,类似正念训练,成为提升学生心理健康的主流手段。

#### 4.2 正念与 ASMR 的交互作用

高正念水平的个体在观看 ASMR 视频后,学业倦怠水平下降更显著,表明正念促进了 ASMR 对学业倦怠的缓解作用。ASMR 敏感者在正念注意觉量表(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)和多伦多正念量表(Toronto Mindfulness Scale, TMS)中,好奇心分量表上的得分显著高于非敏感者,这表明 ASMR 是一个认知活跃的过程(Fredborg et al., 2018)。高正念水平的学生在学习中通常更加专注,并具备批判性思维。正念作为一种有效的情绪调节策略,可以提升学生的积极情绪状态,促使他们对学业中的困境进行再认知和认知重评,更客观地评估学业情景中的挑战。张晓旭和朱海雪(2014)的研究表明,正念认知疗法团体辅导对手机依赖有一定干预效果;同时,正念训练对大学生的心境也有显著改善(俞林鑫等,2015)。因此,ASMR 可与正念相结合,作为正念训练一部分。通过正念核心中对注意力的自我调节,学业倦怠的个体能够从消极情绪中转向放松和疗愈的情境,吸收和借鉴他人的经验取向,有助于更好地促进沉浸体验,提升 ASMR 在缓解倦怠和恢复注意力方面的效用。

综上所述,本研究首次探讨了 ASMR 和正念在学业倦怠干预中的效用。ASMR 作为一种新兴的非传统感官刺激方式,在情绪调节、睡眠改善等方面已

有初步研究,但在学业场景下的应用尚缺乏验证。本研究将 ASMR 作为一种干预方案,验证其对学业倦怠缓解的效用,也为学业倦怠的干预提供了新方向。此外,ASMR 与正念在以往的研究中通常被独立提出,并未讨论其结合效用。本研究揭示了正念可增强 ASMR 在学业倦怠中的干预效果,为学业倦怠的干预提供了新的理论依据和实践方向。

#### 4.3 不足与展望

本研究中的被试均为之前从未接触过 ASMR 的个体,未来的研究中可以将被试是否为 ASMR 敏感者也作为实验变量之一。其次,仅一次 ASMR 的干预具有即时性,而倦怠作为个体长期的特质类变量,是否具有延时效果仍待探究,未来可将 ASMR 作为周期训练的方式,对学业倦怠个体进行六到八周的干预。最后 ASMR 的触发器之多使得不同个体有不同的偏好,因 ASMR 视频库中的素材有限,不能满足每个个体的敏感性触发,未来的研究在 ASMR 视频的选择上可以有更多样的风格。

#### 5 结论

(1) 观看自发性知觉经络反应视频能够有效缓解高职生的学业倦怠。

(2) 个体的高正念水平能够促进自发性知觉经络反应对学业倦怠的效用。

#### 参考文献

- 陈家胜.(2016). 学习倦怠研究现状及展望. *中国健康心理学杂志*, 24(6), 939-941.
- 陈建文,刘艳,谭千保.(2022). 累积生态风险与高职生学习倦怠:消极自我图式和网络成瘾的中介作用. *心理发展与教育*, 38(4), 576-583.
- 陈顺森,张日昇,陈静.(2012). 团体箱庭干预大学生学习倦怠的效果. *心理与行为研究*, 10(2), 138-142.
- 董佳羽,张芳.(2009). 大学生网络成瘾的影响因素. *中国健康心理学杂志*, 17(12), 1464-1466.
- 何安明,陈怡筱,惠秋平.(2022). 孰因孰果:青少年心理症状与学业倦怠的共存. *中国临床心理学杂志*, 30(3), 609-614.
- 哈丽娜,常庆宁,陈旭.(2023). 医学生电子健康素养对幸福感的影响:基本心理需求与负性情绪的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(9), 1381-1388.
- 连榕,杨丽娴,吴兰花.(2005). 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. *心理学报*, 37(5), 632-636.
- 罗云,赵鸣,王振宏.(2014). 初中生感知教师自主支持对学业倦怠的影响:基本心理需要、自主动机的中介作用. *心理发展与教育*, 30(3), 312-321.

- 吕莉,朱哲,魏柳青,杨银萍. (2021). 职业倦怠教师对职业相关词汇的注意偏向. *中国心理卫生杂志*, 35(10), 849 – 855.
- 李永雪,张艳红,杨阳,严磊,罗学敏,陈思园,钟燚. (2021). 个体真实性与大学生主观幸福感的关系:正念与自我决定的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(6), 1276 – 1280.
- 马改丽,姜永志. (2018). 自我决定理论的理论进展、测量评估及其在教育中的应用. *社会科沿*, 7(12), 1955 – 1961.
- 苏科玮,周航,李波. (2019). 正念团体练习对改善大学生学业倦怠的作用. *中国健康心理学杂志*, 27(2), 220 – 224.
- 王财玉,李文,秦寒雪. (2023). 学业压力的积极应对:自然联结与青少年学业倦怠. *中国临床心理学杂志*, 31(3), 709 – 713, 629.
- 王黎华. (2016). 时间管理团体训练对中职生学习倦怠的干预效果评价. *中国学校卫生*, 37(4), 557 – 560.
- 王协顺,杨心玥,苏彦捷. (2021). 自发性知觉经络反应中产生刺麻感和积极情绪的原因. *心理学探新*, 41(2), 115 – 122.
- 靳铭,曾练平,曾小叶,黄亚夫. (2022). 高中生正念与学习倦怠:基于自我调节学习模型的视角. *心理与行为研究*, 20(4), 494 – 500.
- 俞林鑫,朱婉儿,陈海贤,祝一虹,梁社红,李娟,刘艳. (2015). 剔除非特异因素后考察正念训练对大学生心境状态的影响. *中国心理卫生杂志*, 29(12), 881 – 886.
- 曾玲娟,江丽晶,彭叶. (2022). 家庭环境和教师支持对中学生学业拖延的影响:基本心理需求满足与心理资本的链式中介作用. *心理与行为研究*, 20(4), 501 – 507.
- 郑蔚雨,王尚,沈吉林. (2021). 阿德勒小组对民办高校大学生学业倦怠的干预效果. *中国健康心理学杂志*, 29(9), 1421 – 1426.
- 张晓旭,朱海雪. (2014). 正念认知疗法对手机依赖大学生的干预效果. *心理与行为研究*, 3(12), 391 – 394.
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomoussensory meridian response (asmr): A flow – like mental state. *PeerJ*, 3, e851.
- Barratt, E. L., Spence, C., & Davis, N. J. (2017). Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (asmr): Understanding the triggers. *PeerJ*, 5, e3846.
- Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2011). Can a self – efficacy – based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi – experimental study. *High Educ*, 61, 339 – 355.
- Dubuc – Charbonneau, N., & Durand – Bush, N. (2015). Moving to Action: The Effects of a Self – Regulation Intervention on the Stress, Burnout, Well – Being, and Self – Regulation Capacity Levels of University Student – Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 173 – 192.
- Deng, Y. Q., Liu, X. H., Rodriguez, M. A., & Xia, C. Y. (2011). The five facet mindfulness questionnaire: Psychometric properties of the chinese version. *Mindfulness*, 123 – 128.
- Engelbregt, H. J., Brinkman, K., van Geest, C. C. E., Irmischer, M., & Deijen, J. B. (2022). The effects of autonomous sensory meridian response (asmr) on mood, attention, heart rate, skin conductance and EEG in healthy young adults. *Experimental Brain Research*, 240(6), 1727 – 1742.
- Eid, C. M., Hamilton, C., & Greer, J. M. H. (2022). Untangling the tingle: Investigating the association between the autonomous sensory meridian response (asmr), neuroticism, and trait & state anxiety. *PLOS ONE*, 17(2), e0262668.
- Fredborg, B. K., Clark, J. M., & Smith, S. D. (2018). Mindfulness and autonomous sensory meridian response (ASMR). *PeerJ*, 6, e5414.
- Fu, W., Li, Y., Liu, Y., Li, D., Wang, G., Liu, Y., Zhang, T., & Zheng, Y. (2023). The influence of different physical exercise amounts on learning burnout in adolescents: The mediating effect of self – efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1089570.
- Hardian, H., Febriani, S. S., Sumekar, T. A., Muniroh, M., & Ambarwati, E. (2020). Improvement of sleep quality by autonomous sensory meridian response (asmr) stimulation among medical students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(SUPP 14), 81 – 85.
- Hu, M. Q., Li, H. L., Huang, S. Q., Jin, Y. T., Wang, S. S., Ying, L., & Zhou, Q. (2022). Reduction of psychological cravings and anxiety in women compulsorily isolated for detoxification using autonomous sensory meridian response (asmr). *Brain and Behavior*, 12(7), e2636.
- Kawachi, I. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 78(3), 458 – 467.
- Kabat – Zinn, J. (2010). Mindfulness – based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144 – 156.
- Liu, M., & Zhou, Q. (2019). A preliminary compilation of a digital video library on triggering autonomous sensory meridian response (asmr): A trial among 807 chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Lohaus, T., Yüsekdağ, S., Bellingrath, S., & Thoma, P. (2023). The effects of autonomous sensory meridian response (asmr) videos versus walking tour videos on asmr experience, positive affect and state relaxation. *PLOS ONE*, 18(1), e0277990.
- Mahady, A., Takac, M., & De Foe, A. (2023). What is autonomous sensory meridian response (asmr)? A narrative review and comparative analysis of related phenomena. *Consciousness*

- and Cognition, 109, 103477.
- Maslach, C. , Schaufeli, W. B. , & Leiter, M. P. ( 2001 ). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397 – 422.
- Meier, S. T. , & Schmeck, R. R. ( 1985 ). The Burned – Out College Student: A Descriptive Profile. *Journal of College Student Personnel*, 26, 63 – 69.
- 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 ), e0196645.
- Powers, J. T. , Cook, J. E. , Purdie – Vaughns, V. , Garcia, J. , Apfel, N. , & Cohen, G. L. ( 2016 ). Changing environments by changing individuals: The emergent effects of psychological intervention. *Psychological Science*, 27( 2 ), 150 – 160.
- Paszkiewicz, S. , Dobrakowski, P. , & Łysiak, A. ( 2020 ). The impact of different sounds on stress level in the context of eeg, cardiac measures and subjective stress level: A pilot study. *Brain Sciences*, 10( 10 ), 728.
- Roberts, N. , Beath, A. , & Boag, S. ( 2020 ). A mixed – methods examination of autonomous sensory meridian response: Comparison to frisson. *Consciousness and Cognition*, 86, 103046.
- Sakurai, N. , Ohno, K. , Kasai, S. , Nagasaka, K. , Onishi, H. , & Kodama, N. ( 2021 ). Induction of relaxation by autonomous sensory meridian response. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15.
- Salanova, M. , Schaufeli, W. , Martínez, I. , & Bresó, E. ( 2010 ). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23( 1 ), 53 – 70.
- Smejka, T. , & Wiggs, L. ( 2022 ). The effects of autonomous sensory meridian response( asmr ) videos on arousal and mood in adults with and without depression and insomnia. *Journal of Affective Disorders*, 301, 60 – 67.
- Shapiro, S. L. , Carlson, L. E. , Astin, J. A. , & Freedman, B. ( 2006 ). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62( 3 ), 373 – 386.
- Tang, L. , Zhang, F. , Yin, R. , & Fan, Z. ( 2021 ). Effect of Interventions on Learning Burnout: A Systematic Review and Meta – Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 645662.
- Ulrich, R. S. ( 1992 ). How design impact wellness. *Healthcare Forum Journal*, 35( 5 ), 20 – 55.
- Walton, G. M. , & Wilson, T. D. ( 2018 ). Wise interventions: Psychological remedies for social and personal problems. *Psychological Review*, 125( 5 ), 617 – 655.
- Zeidan, F. , Johnson, S. K. , Diamond, B. J. , & David, Z. ( 2010 ). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19( 2 ), 597 – 605.

## Effects of Autonomous Sensory Meridian Response( ASMR ) and Mindfulness on Academic Burnout

Jing Yumei<sup>1</sup>, Ding Rui<sup>1</sup>, Chen Yun<sup>1</sup>, Zhou Ting<sup>2</sup>, Yue Pengfei<sup>1</sup>

( 1. College of Educational Sciences, Hubei Normal University, Huangshi 435000;

2. College of Education and Sports Sciences, Yangtze University, Jingzhou 434100)

**Abstract:** The study explores the effects and mechanisms of Autonomous Sensory Meridian Response( ASMR ) videos in alleviating academic burnout among vocational college students, as well as the impact of mindfulness on its intervention effectiveness. The results found that the academic burnout level of individuals who watched ASMR videos decreased significantly, with more significant decrease in the high mindfulness group than in the low mindfulness group, and better performance of the post – test of Emotional Stroop than that of the pre – test. ASMR videos can effectively alleviate the academic burnout of vocational college students. The high mindfulness level of individuals can promote its effectiveness against academic burnout.

**Key words:** academic burnout; autonomous sensory meridian response; mindfulness