

# **Kuiskausräppiä, tanssittavia tuutulauluja ja kihelmöintiä**

Musiikillisten elementtien käyttö ASMR-videoissa YouTubessa

Pihla Hahkio

Kandidaatintutkielma

Median, musiikin ja taiteen tutkimuksen tutkinto-ohjelma, musiikkitiede

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Kesäkuu 2026

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä

## Kandidaatintutkielma

**Tutkinto-ohjelman nimi, oppiaine:** Median, musiikin ja taiteen tutkimuksen tutkinto-ohjelma, musiikkitiede

**Tekijä:** Pihla Hahkio

**Tutkielman otsikko:** Kuiskausräppiä, tanssittavia tuutulauluja ja kihelmöintiä: Musiikillisten elementtien käyttö ASMR-videoissa YouTubessa

**Sivumäärä:** 33 sivua

Tämän musiikkitieteen kandidaatintutkielman aihe on, miten ja millaisia musiikillisia elementtejä ASMR-videoihin yhdistetään YouTube-videopalvelussa. Tarkastelussa on, miten nämä elementit sopivat ASMR-genreen tai uudistavat sitä, ja miten puolestaan ASMR uudistaa musiikin sovellustapoja. Tutkimusaineisto koostuu 15 videosta eri ASMR-artisteilta ja niiden kommenttikentistä, jotka kertovat yleisön reaktiosta videoihin. Jotta aineistot kattaisivat aiheen eri puolia, videot jaottuvat seitsemään kategoriaan: laulu, hyräily, vihellys, rap, beatbox, rytmit ja soittimet. Tutkielman metodina toimii löyhästi määriteltynä lähiluku, jonka tukena toimivat myös laadullisen sisällönanalyysin keinot. Tutkielmassa psykologia, kulttuurinen musiikkitiede ja audiovisuaalinen analyysi kohtaavat soveltavasti. Käsitteistönä toimivat ASMR-yhteisöjen omat käsitteet vapaina suomennoksina. Aihetta taustoittavat muun muassa psykologiset ASMR-tutkimukset.

Analysoidut ASMR-videot muistuttivat toisiaan esimerkiksi siten, että ne pyrkivät normaalia alhaisempaan äänenvoimakkuuteen, jolloin musiikin esittämistapa muuttui. ASMR-videoissa yleistä on kuiskaaminen puheen sijaan, ja samantapainen soinnittomuus kuului myös esimerkiksi laulu- ja räppäystavoissa. Useissa videoissa oli ristiriitaisuutta tanssittavan rytmisyyden ja rauhoittumisen välillä. Jotkut videot sisälsivät tuutulaulutilanteen piirteitä. Tutkielma tuo uutta tietoa musiikkitieteen kentälle, sillä musikaalisten elementtien käyttöä ASMR-videoissa ei ole ilmeisesti vielä tutkittu tieteellisesti. Jatkotutkimus on siis tarpeen aiheen syventämiseksi.

**Avainsanat:** ASMR, musiikillisuus, rauhoittuminen, kihelmöinti, ihmisääni

# Sisällysluettelo

|          |                                                      |           |
|----------|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Johdanto</b>                                      | <b>4</b>  |
| 1.1      | Tutkimusaihe                                         | 4         |
| 1.2      | Käsitteet ja tutkimusaiheen merkitys                 | 5         |
| 1.3      | Tutkimuskysymykset ja -aineistot                     | 8         |
| <b>2</b> | <b>Aiheen taustaa</b>                                | <b>9</b>  |
| 2.1      | ASMR-tutkimus                                        | 9         |
| 2.2      | Tutkimus musiikin rauhoittavuudesta                  | 11        |
| <b>3</b> | <b>Tutkimusmenetelmät ja teoreettinen viitekehys</b> | <b>13</b> |
| 3.1      | Tutkimusmenetelmät                                   | 13        |
| 3.2      | Teoreettinen viitekehys                              | 14        |
| <b>4</b> | <b>Musiikilliset elementit ASMR:ssä</b>              | <b>16</b> |
| 4.1      | Laulu, hyräily ja vihellys                           | 16        |
| 4.2      | Rap ja beatbox                                       | 19        |
| 4.3      | Rytmit ja soittimet                                  | 23        |
| <b>5</b> | <b>Yhteenveto</b>                                    | <b>27</b> |
| 5.1      | Johtopäätökset                                       | 27        |
| 5.2      | Rajoitteet ja jatkotutkimus                          | 28        |
|          | <b>Lähteet</b>                                       | <b>29</b> |

# 1 Johdanto

## 1.1 Tutkimusaihe

Nykyään YouTubea voi löytää paljon videoita, joissa puhutaan kuiskaten tai hyvin pehmeällä äänellä ja esimerkiksi tehdään rauhallisia naputus- tai sivelyääniä erilaisilla esineillä. Samalla voidaan liikuttaa käsiä kameran edessä kuin silittäen katsoja-kuuntelijaa<sup>1</sup>. Joissakin näistä videoista on tilanne, jossa videon tekijä näyttlee kuviteltua hahmoa – usein lavastetulla taustalla ja hahmolle sopivassa asussa. Joskus videoissa korostetaan ja toistetaan tiettyjä äänteitä, joskus taas ei puhuta ollenkaan. Joissakin videoissa ääniä tehdäänkin aggressiivisemmin ja kuvaus- sekä äänitysteknologian laadusta välittämättä, mutta toisissa mikrofonin herkkyys tai binauraalisuus<sup>2</sup> on videon keskiössä. Vähän harvemmin mukana voi olla musiikkia tai musiikillisuutta. Yleensä kuvailemissani videoissa katsoja-kuuntelijoita suositellaan käyttämään kuulokkeita. Nämä erilaiset videot kuuluvat niin sanottuun ASMR-genreen, joka jakaa vahvasti ihmisten mielipiteitä. ASMR-videot ovat rauhoittumiseen tarkoitettuja videoita, joiden väitetään tarjoavan apua esimerkiksi nukahtamiseen tai stressiin (Barratt & Davis 2015). Tässä tutkielmassa keskityn tarkemmin tarkastelemaan, miten ja millaisia musiikillisia elementtejä ASMR-videoihin yhdistetään YouTubea.

ASMR (*autonomous sensory meridian response*) on fysiologinen, kihelmöivä reaktio tiettyihin rauhoittaviin ärsykkeisiin, jota ihmiset ovat kokeneet jo kauan ennen sen laukaisemiseen tarkoitettuja videoita. Internetin myötä ilmiö on kuitenkin saanut vakiintuneen siihen viittaavan termin ja suuren yleisön. Keskustelu ilmiöstä alkoi nettifoorumeilta 2000-luvun alussa, jolloin Jennifer Allen ehdotti ASMR-termiä (Caffrey 2023; Richard 2016b). Vaikka ASMR onkin fyysinen kokemus, termillä viitataan nykyään usein YouTube-videoihin (Klausen 2021: 124) ja uutena myös TikTok-videoihin. Tutkielmani käsittelee ASMR:ää nimenomaan internet-ilmiönä YouTube-videopalvelussa. Nykyään internet on täynnä ASMR:ksi otsikoituja videoita. Ilmiön kasvuun on voinut vaikuttaa se, ettei ASMR-videon tekeminen välttämättä vaadi hienoa teknologiaa tai pitkää kokemusta. Esimerkiksi sellaiset videot, joissa joku kokeilee tehdä ASMR:ää ensimmäistä kertaa, saavat paljon katselukertoja – jotkut kokeneet

---

<sup>1</sup> Käytän sanaa katsoja-kuuntelija, sillä pelkkä katsoja tai kuuntelija ei kuvastaisi videoiden audiovisuaalista luonnetta, joka on analyysissä olennainen.

<sup>2</sup> Useissa ASMR-videoissa käytetään binauraalisia mikrofoneja tai äänitystapoja (esimerkiksi 3Dio-valmistajan mikrofonia tai keinopäämikrofonia), jotka jäljittelevät ihmisen korvaväliä ja kuulojärjestelmää (Møller 1992: 171–172). Kuulokkeiden käyttöä suositellaan juuri siksi, että suuntakuulo toimisi oikein.

ASMR-artistit jopa tahallaan luovat videoita, joissa he imitoivat tällaista aloittelijan videon tunnelmaa.

ASMR ja musiikillisuus voivat yhdistyä videoissa eri tavoin esimerkiksi siten, että videoihin sisällytetään hyräilyä, laulua, vihellystä, rapia, beatboxausta, soittimia tai rytmejä. Toisaalta musiikki voi joskus sisältää ASMR:n tavoin koettuja elementtejä kuten kuiskausta tai rauhoittavia ASMR-kulttuurille tyypillisiä ääniä, mutta en analysoi tällaisia kappaleita omassa työssäni. En myöskään sisällytä analyysiin videoita, joissa on vain rauhoittavaa musiikkia ASMR-videon taustalla, vaan keskityn videoihin, jotka käyttävät musiikin elementtejä nimenomaan ”triggerinä” eli ASMR:n laukaisevana ärsykkeenä. Musiikki ei ole kovin yleinen elementti ASMR-videoissa, vaikka musiikkia onkin käytetty pitkään rauhoittumisen keinona (Krout 2007).

ASMR-videoista suuri osa on englanniksi, ja myös tarkemmin analysoimistani viidestätoista videosta lähes kaikki ovat. Suomalaisia ASMR-videoita kyllä löytyy nykyään paljonkin, mutta näin tarkkarajaisessa ASMR-alalajissa olisi vaikea löytää tarpeeksi aineistoa pelkästään suomen kielellä. Englanninkieliset videot myös saavuttavat paljon suurempia yleisöjä, jolloin niiden merkitykset koskettavat ihmisiä enemmän, ja muutenkin keskustelua niistä on runsaammin. Siksi olen rajannut aineistoni pääosin englanninkieliseksi, minkä takia useat tutkielmassani käyttämäni ASMR-termitkin ovat vapaita käännöksiä englannista. Suomalaiset ASMR-artistit ovat keksineet omia käännöksiä näille sanoille, mutta kaikelle ei ole vakiintuneita suomennoksia. Rajaukseni englanninkielisiin ja yhteen suomalaiseen videoon voi kuitenkin vaikuttaa löytämiini merkityksiin, sillä eri maiden ASMR-kulttuurit voivat olla hieman erilaisia.

## 1.2 Käsitteet ja tutkimusaiheen merkitys

*ASMR* eli *autonomous sensory meridian response* on siis rauhoittava fysiologinen reaktio, joka syntyy tyypillisesti auditiivisten ja visuaalisten ärsykkeiden tai niiden yhdistelmien ja joskus taktiilistenkin ärsykkeiden vaikutuksesta (Barratt & Davis 2015; Smith & Snider 2019). Esimerkiksi Emma Barratt ja Nick Davis (2015) määrittelevät ASMR:n aistillisena ilmiönä, jossa olennaista on kokemus kihelmöivästä tuntemuksesta (eng. *tingles*), joka alkaa yleensä päänahasta ja voi levitä siitä niskaan ja muuhun kehoon. Tähän liittyy yleensä rentoutumisen ja hyvinvoinnin tunne (Barratt & Davis 2015). Aidan Mahady ja kollegat (2023) toisaalta kirjoittavat ASMR-reaktion olevan normaalia rauhoittumisreaktiota monimutkaisempi usean aivoalueen aktivoiva tunne, johon liittyy rauhoittavaa parasympaattisen hermoston

aktivaatiota, mutta toisaalta myös vireystilaa nostavaa sympaattisen hermoston aktivaatiota. Samoin emotionaalinen reaktio ASMR:ään voi olla ristiriitainen (Mahady ym. 2023).

Ilmeisesti ASMR:n kokeminen ei ole kuitenkaan universaalia, vaan yksilöiden välillä on merkittäviä eroja: osa kokee voimakkaita reaktioita ja osa heikompia. Osa ei ehkä koe ASMR:ää lainkaan (Swart ym. 2021) tai ainakin yksilöiden mieltymykset vaikuttavat kokemukseen (Barratt & Davis 2015). Tämä ei toisaalta suoraan tarkoita, etteikö ASMR-videoita voisi kokea rauhoittaviksi ilmankin kihelmöivää vaikutusta. Lisäksi tutkijat eivät ole vielä yksimielisiä ASMR-tutkimusten validiteetista ja siitä, mikä erottaa ASMR:n muista kihelmöinnin kokemuksista.

ASMR-kulttuuriin on englannin kielessä muodostunut erilaisia erikoiskäsitteitä, kuten aiemmin mainitsemani *tingle* eli kihelmöinnin kokemus sekä *trigger* eli vapaasti käännettynä ASMR-ärsyke. ASMR-ärsyke on jokin aistiärsyke, kuten ääni tai visuaalinen ele, jonka tarkoitus on saada aikaan ASMR-reaktio. ASMR-ärsykeille muodostuu myös omia nimiä, kuten *tapping* eli naputtelu, *invisible scratching* eli katsojan ”raapiminen” (osittain kuvaruudun ulkopuolella) tai *coconut rain*, jossa kuvitteellisesti rikotaan kookospähkinöitä. Näiden termien avulla katsojien on helpompi etsiä tiettyyn teemaan liittyviä videoita YouTuben hakukoneella. Usein ASMR-videoiden tekijöitä taas kutsutaan *ASMRtist*-nimellä eli suomennettuna ASMR-artisteiksi. Käytän käsitteitä ASMR-ärsyke, ASMR-artisti ja kihelmöinti myös omassa tutkielmassani.

ASMR-genreen kuuluu YouTubessa monia videoita, joilla on erilaisia perinteitä ja trendejä. Videotyyppeihin kuuluu esimerkiksi roolileikkejä, lofi-videoita (*low fidelity*), joissa ei välitetä muun muassa kuvausteknologian laadusta, nopeatempoisia *fast and aggressive* -videoita, *mukbang*- eli syömisvideoita sekä humoristisia videoita. Musiikillinen ASMR voi myös olla erillinen kategoria, jonka sisällä on kuitenkin monenlaisia videoita, joilla on vaikutteita muista ASMR-kulttuurin osista. Nämä videoiden tyypit liittyvät myös ASMR-ärsykkeiden trendeihin. Nähtävästi ASMR-käsitteen alle mahtuu monenlaisia videoita, joissa yleensä kuitenkin yhdistävänä tekijänä on melko alhaiseen äänenvoimakkuustasoon pyrkiminen ja rauhoittumistarkoitus. Tämän laajuuden takia on kiinnostavaa tutkia, miten musiikilliset elementit sopivat ASMR:ään ja miten ne taas rikkovat tai venyttävät joitakin genren tunnettuja rajoja.

Internet-ilmiönä ASMR on melko uusi – ASMR University -nettisivun mukaan ensimmäinen tarkoituksenmukainen ASMR-video julkaistiin YouTubeen 2009 (Richard 2016a). Siksi siihen liittyvä tutkimus on vielä kehittymässä. Käsitteen määritelmäkään ei ole yksioikoinen,

eikä edes ASMR-reaktion olemassaolosta olla yksimielisiä, vaikka kulttuurisena ilmiönä ASMR-yhteisö ainakin esiintyy. Aihetta on kuitenkin tutkittu esimerkiksi intiimiyden ja affektiivisuuden näkökulmasta, mutta musiikillisten elementtien esiintymistä ASMR-videoissa ei ole vielä ollenkaan tarkasteltu eikä ASMR:ää musiikkitieteen piirissä erityisemmin ylipäättään. Suomenkielistä tutkimusta ASMR:stä ei myöskään laajemmin vielä ole. Siksi tutkielmani voi tarjota uutta tietoa musiikkitieteen kentälle, ja siksi aihetta on kiinnostavaa tutkia.

ASMR on apuna monen ihmisen uniongelmiin tai rauhoittumisen keino, kuten analysoimieni videoidenkin kommentteista käy ilmi, joten aihetta on siksikin mielekästä tutkia. ASMR saattaa auttaa jopa masennukseen, stressiin tai krooniseen kipuun (Barratt & Davis 2015). Aidan Mahadyn ja kollegojen (2023) mukaan ASMR:llä on mahdollisuus toimia terapeuttisena välineenä, joka voisi auttaa esimerkiksi yksinäisyyden hoidossa. ASMR-ilmiön tutkimisella ja ymmärtämisellä voi siis olla hyviä vaikutuksia jopa hyvinvoinnin edistämiseksi. Musiikillakin on todettu olevan mahdollisuus rauhoittaa ja kohentaa mielialaa (esim. Krout 2007), joten musiikillinen ASMR voi tuoda hyvinvointiin uutta näkökulmaa. Tutkielmassani yhdistän tällaisia psykologisen tutkimuksen näkökulmia musiikintutkimuksen ja kulttuurisen äänentutkimuksen näkökulmiin.

Aihetta on kiinnostavaa tutkia myös sen takia, että ASMR-videot ovat nykyään osa monen ihmisen arkea. Ilmiö on kasvanut internetissä koko ajan suuremmaksi saavuttaen jopa monen yrityksen mainokset, kuten Tutti Frutin kampanjassa vuonna 2019 (Fazer 2019), ja esimerkiksi julkisuuden henkilöiden haastattelut W Magazinen YouTube-kanavalla. ASMR:llä on siis paljon sekä henkilökohtaisia että kulttuurisia merkityksiä. Ilmiön tutkiminen suhteessa sen kulttuurisiin merkityksiin voi kertoa jotain kiinnostavaa meistä ihmisistä.

Lisäksi tiesin ASMR-videoista jo kymmenisen vuotta sitten, hieman ennen kuin ilmiö rantautui laajemmin Suomeen, joten minulle on kumuloitunut tietoa ASMR-kulttuurista, mikä vaikuttaa tutkijapositioni. Kentän sisäinen tieto auttaa analysoimaan videoiden merkityksiä, kun kulttuuri ja sen konventiot ovat entuudestaan tuttuja. Toisaalta yritän myös nähdä videot ulkopuolisen silmin, missä videoiden kommenttikentät auttavat. En ole myöskään valinnut videoita omien mieltymyksieni mukaan, vaan sen mukaan, mitkä videot olisivat tutkimusaiheen kannalta kiinnostavia. Kuitenkin ASMR:n katsomiseen liittyy jostain syystä tietynlainen stigma, mikä toisaalta häiritsee aiheen tutkimista mutta toisaalta tekee siitä juuri mielenkiintoisen tutkimuskohteen. Olen päätenyt tutkielman aiheeseen sen monipuolisuuden, terapeuttisuuden, rajoja rikkovan luonteen ja uutuuden takia.

Musiikillisessa ASMR:ssä kiinnostavaa on musiikkikulttuurien ja ASMR-kulttuurin kohtaaminen, kun esimerkiksi alun perin tanssittava ja vireystilaa kohottava musiikki saakin uudenlaisen käyttötarkoituksen rauhoittumisen keinona, jolloin musiikin esittämistapakin yleensä muuttuu. Muun muassa rap on hip hop -kulttuuriin kuuluva tapa, joka on lähtöisin New Yorkin vähemmistökuultuureista (Miyakawa 2020), mutta joka saa nykypäivän ASMR-videoissa kuitenkin hyvin uuden kontekstin. Laulajat ja räppärit muuttavat ASMR-videoissa äänenkäyttöään, ja soittimetkin saavat uusia soittotapoja. Kokonaisuudessaan musiikillisen ASMR:n tutkiminen voi siis parhaimmillaan auttaa löytämään tämän ilmiön tutkimuksellisia, kulttuurisia, sosiaalisia, hyvinvoinnillisia sekä musiikillisia merkityksiä.

### **1.3 Tutkimuskysymykset ja -aineistot**

Pääkysymyksenäni tässä tutkielmassa on seuraava:

Miten ja millaisia musiikillisia elementtejä yhdistetään YouTubessa julkaistuihin ASMR-videoihin?

Tarkastelen ilmiötä lisäksi näiden alakysymysten avulla: Mitä musiikkityylejä yhdistetään ASMR:ään? Minkälaisia ääniä ASMR-käsitteen alle sopii? Millaisia merkityksiä musiikillisella ASMR:llä on katsoja-kuuntelijoille? Tutkin siis, mitä erilaisia tapoja yhdistää musiikkia ja musiikin elementtejä ASMR:ään on ja miten ne eroavat tai eivät eroa toisistaan. Kommenttikenttien avulla pohdin myös yleisön reaktiota näihin elementteihin.

Tutkielmani tutkimusaineistot koostuvat viidestätoista ASMR-videosta kahdeltatoista eri ASMR-artistilta YouTubessa sekä niiden kommenttikentistä. Olen ottanut tarkasteltavaksi videoita seitsemästä jaottelemastani luokasta eli laulua, hyräilyä, vihellystä, rapia, beatboxia, soittimia ja rytmejä sisältävistä videoista. Näiden kategorioiden avulla pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseeni kattavammin, kuin jos valitsisin vain muutaman samankaltaisen videon. Kaikissa näissä videoissa musiikillinen elementti on pääosassa, mutta niissä esiintyy muitakin ASMR-ärsykeitä. Videot toimivat tutkielmani pääaineistona, mutta kommentit tukevat merkitysten etsimistä ja analyysiä sekä antavat äänen katsojakunnalle.

## 2 Aiheen taustaa

ASMR-ilmiöstä keskusteleminen alkoi alun perin internetin keskustelupalstoilla 2000-luvun alussa. Eräs nainen nimeltä Jennifer Allen yritti löytää internetistä tietoa kokemastaan kihelmöivästä tuntemuksesta, kunnes hän lopulta löysi keskusteluketjun nimeltä ”Weird sensation feels good” SteadyHealth-sivustolla. Tämän jälkeen hän perusti aiheelle Facebook-ryhmän, jotta tuntemuksesta olisi voitu keskustella laajemmin. (Richard 2016b.) Vuonna 2010 Allen ehdotti Facebookissa tuntemukselle nimitystä ”ASMR” (Caffrey 2023; Richard 2016b). Hänen mukaansa käsitteen tarkoitus oli helpottaa avointa keskustelua, ja käsite on siksi kliininen ja muodollinen, että siihen ei liittyisi liikaa epämieluisia konnotaatioita kuten seksualisointia. Kuitenkin termiä on kritisoitu esimerkiksi pseudotieteellisyydestä. (Richard 2016b.) Internetilmiönä ASMR on taas saanut laajenevia kulttuurisia merkityksiä. Tutkimusaihe on siis vielä tuore, joten kokoaan parhaani mukaan yhteen tutkimustuloksia ja pohdintoja, joita on tällä hetkellä saatavilla. Tutkielmassani kulttuurinen musiikkitiede, audiovisuaalinen analyysi ja psykologia kohtaavat soveltavasti.

### 2.1 ASMR-tutkimus

Kun ASMR-tutkimusta etenkin psykologisista ja neuropsykologisista näkökulmista on jonkin verran jo kertynyt, musiikillisten elementtien käyttöä ASMR-videoissa ei ole tutkittu vielä ollenkaan, joten on kiinnostavaa syventyä aiheeseen. ASMR-ilmiön tutkimisessa on kyllä yleensä keskitytty juuri ASMR-videoihin internetissä ja niissä esimerkiksi intiimiyden kokemuksen luomiseen (esim. Andersen 2014; Smith & Snider 2019). Myös fysiologista puolta on vähän tutkittu eli esimerkiksi kokijoiden aivojen toimintaa ASMR:n aikana. Jo vuonna 2013 Nitin Ahuja kirjoitti vertaisarvioidussa artikkelissa ASMR-yhteisöstä ja siinä esiintyvistä kiinnostavasta ilmiöstä, jossa kuvitteellinen tai todellinen kliininen tilanne tuntuukin miellyttävältä ja rauhoittavalta, vaikka moni ei kokisi näin ilman ASMR-kokemusta. Sen jälkeen ASMR-yhteisö on laajentunut, joten tutkimuskin on saanut uusia näkökulmia.

Jotkut tutkimukset ovat kyllä analysoineet ASMR:n ja musiikin yhtymäkohtia, vaikka lähestymistapa on ollut eri kuin omassa tutkielmassani. Esimerkiksi Kovacevichin ja Huronin (2019) artikkeli ”Two Studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): The Relationship between ASMR and Music-Induced Frisson” vertasi ASMR:ää musiikin aiheuttamiin kylmiin väreisiin (*frisson*), ja löysi niissä samankaltaisuuksia. Warrenburgin ja kollegojen (2021) artikkeli tutkii ASMR-elementtejä Billie Eilishin musiikissa, Giulia Accorneron

(2022) artikkeli analysoi ASMR-termin hyödyntämistä nykymusiikissa ja Ruud Roelofsenin väitöskirja (2023) pohtii, miten ASMR:ää voidaan hyödyntää musiikillisena esiintymismuotona ja miten se toimii konserttitalissa verraten ASMR-videoita *musique concrète* -tyylisuuntaan (joka tuntuu olevan läheisesti yhteydessä ASMR:ään). Ylipäättään musiikin ja ASMR:n yhtymäkohdista on siis tutkittu ASMR-äänimaailman hyödyntämistä ja esiintymistä musiikin elementtinä, mutta musiikin elementtien esiintymistä ASMR-videoissa sen sijaan ei ole tietoni mukaan tutkittu.

Bryson Lochte ja kollegat (2018) toteuttivat ensimmäisen aivojen aktivaatiota kartoittavan tutkimuksen ASMR-kokemukseen liittyen. Tutkimus toteutettiin funktionaalisella magneettikuvauksella, ja aivotoiminnassa huomattiin *frissonin*<sup>3</sup> ja affiliatiivisen käyttäytymisen<sup>4</sup> kaltaista aktivaatiota. Tutkimuksessa mukana ollut Craig Richard myös perusti monipuolisen ASMR University -verkkosivuston. Barrattin ja Davisin tutkimus (2015) taas oli ensimmäisten ASMR-tutkimusten joukossa. Tutkimuksessa kerättiin tietoa siitä, mitkä ärsykkeet laukaisevat ASMR-kokemuksen, ja siinä löydettiin yhteyksiä ASMR:n ja sen kokijoiden mielialan välillä. Artikkelin ehdottaa aiheen lisätutkimista terapeuttisesta näkökulmasta. Muutkin tutkimukset ovat löytäneet ASMR:n myönteisiä vaikutuksia mielialaan, uneen ja stressinlievittämiseen (esim. Kim & Lee 2024).

Useassa ASMR:ää käsittelevässä tieteellisessä artikkelissa on ollut keskiössä intiimiys. Esimerkiksi Joceline Andersenin artikkeli ”Now You’ve Got the Shiveries: Affect, Intimacy, and the ASMR Whisper Community” (2014) tutkii ASMR-ilmiötä kulttuurisesta näkökulmasta mediailmiönä ja yhteisönä. Hän puhuu ASMR:stä affektiivisena kokemuksena, johon liittyy vahvasti henkilökohtainen huolenpito ja jonka luomisessa äänet ovat olennaisessa osassa. Andersenin mukaan ASMR-videot luovat tilaa, jossa verkkoalusta mahdollistaa kaukana ja lähellä olemisen samanaikaisesti, kun katsoja-kuuntelija voi tuntea olevansa aistillisesti lähellä ASMR-artistia, vaikka onkin tästä fyysisesti erillään. Videot myös yhdistävät yksityisen intimitin kokemuksen julkiseen tilaan YouTubeissa, mikä mahdollistaa tietynlaisen rajojen rikkomista. Andersen pohtii yhteisön sukupuolittuneisuutta, sillä suurin osa suosituista ASMR-tekijöistä on naisia. Artikkelin tuntuu kuitenkin keskittyvän roolileikki-ASMR-videoihin. Myös Helle Klausen (2021) tutkiskelee ASMR-videoiden ”etäistä intiimiyttä” ja katsojien

---

<sup>3</sup> Ranskan kielestä tullessa sanalla *frisson* tarkoitetaan miellyttäviä värityksiä tai kihelmöintejä, joita esimerkiksi taide (kuten musiikki ja elokuvat) voi aiheuttaa (Kovaevich 2019).

<sup>4</sup> Affiliatiivinen käyttäytyminen on etenkin läheisissä ihmissuhteissa esiintyvää hoivakäyttäytymistä, joka edistää vuorovaikutusta (Lochte ym. 2018).

parasosiaalisia suhteita videoiden tekijöihin. Hän jaottelee videoiden intiimiyden neljään tyyppiin: spatiaalinen, temporaalinen, sosiaalinen ja ruumiillinen intiimiys. Klausen analysoi YouTube-kommenttien avulla tapoja, joilla tämä immersio ja intiimiyden kokemus voikin katketa teknologiavälitteisesti.

ASMR-videot myös jakavat vahvasti mielipiteitä: videoiden käyttäjillä on omat mieltymyksensä ASMR-ärsykkeistä, eivätkä kaikki pidä ASMR-videoista ollenkaan. Niillä, jotka eivät itse seuraa ASMR-kulttuuria, voi olla eri käsityksiä videoista kuin sen seuraajilla. Monet saatavat esimerkiksi ajatella ASMR:n olevan merkityksiltään ja vaikutuksiltaan seksuaalista, vaikka ASMR-yhteisössä sen ei ajatella olevan sitä. Esimerkiksi videossa ”ASMRtists Respond To Your Assumptions (ft. GibiASMR, Jocie B & ASMR Ryan)” (2024) Smosh Alike -kanavalla ASMR-artistit puhuvat tätä oletusta vastaan. Tämä seksuaalisuuteen liittyvä käsitys voi johtua siitä, että ASMR on usein intiimiä (Andersen 2014), vaikka kaikki intiimi ei olekaan suoraan seksuaalista. Muun muassa Kielitoimiston sanakirjan (2024) mukaan intiimi tarkoittaa myös ylipäättään läheistä ja yksityistä.

Kuitenkin esimerkiksi Joceline Andersen (2014) pohtii ASMR-roolileikkien yhteyttä seksuaalisuuteen ja heteronormatiivisiin rooleihin. Vaikka ASMR ei siis alun perin olisi seksuaalista tai siihen tarkoitettua, se voi joissakin YouTube-yhteisöissä saada toisia käyttötarkoituksia. Lisäksi ASMR-reaktio on hermostollisesti ja emotionaalisesti ristiriitainen, sillä se on samanaikaisesti sekä aktivoiva että rauhoittava (Mahady 2023). Kuitenkin esimerkiksi ASMR University -nettisivulla useat ASMR-kokijat kertovat, että heidän mielestään ASMR on selkeästi erillinen kokemus seksuaalisesta kokemuksesta, mutta ne voivat toisaalta esiintyä joskus yhdessä, ja konteksti vaikuttaa reaktioon (Richard n.d.).

ASMR:stä on siis jo useita akateemisia tekstejä, mutta uusi tutkimus on tarpeen, sillä ASMR-yhteisö on hyvin laaja ja moniulotteinen ja teknologian nopeassa kehityksessä muuttuva, eikä ilmiön fysiologinen puolikaan ole toistaiseksi selvä. Tutkimuskohteissa tuntuvat painottuvan jotkut ASMR-videotyytit enemmän kuin toiset. Vaikka musiikin ja ASMR:n yhtymäkohtia on jo vähän tarkasteltu, omassa kandidaatintutkielmassani pääsen akateemisesti uuden näkökulman äärelle.

## 2.2 Tutkimus musiikin rauhoittavuudesta

Musiikin mahdollisuus rauhoittaa on tiedetty jo pitkään. Jo antiikin Kreikassa esimerkiksi Pythagoraan koulukunnan kerrotaan liittäneen musiikin ihmismielen ja sielun tasapainoon ja

käyttäneen musiikkia rauhoittaviin ja harmonisoiviin, jopa lääkinnällisiin tarkoituksiin (Provenza 2015). Tuutulaulu eli kehtolaulu on tapa rauhoittaa lapsi uneen, ja se on esiintynyt monissa kulttuureissa ympäri maailmaa (Aubinet 2024). Toisaalta universaalius riippuu tuutulaulun määritelmästä: jos tarkastellaan vain erityisesti vauvan rauhoittamiseen sävellettyä laululajia, on yleisyys pienempi, mutta jos mukaan lasketaan kaikenlainen laulaminen lapsen rauhoittamiseksi, on tapa lähes universaali (Aubinet 2024). Musiikillinen ASMR saattaa välillä muistuttaa kehtolaulutilannetta, jossa (yleisimmin) äiti laulaa nukahtamaisillaan olevalle lapselle ja esimerkiksi silittää tämän päätä hellästi.

Myös aikuiset voivat kokea musiikin rauhoittavana. Esimerkiksi Robert Kroutin artikkeli ”Music listening to facilitate relaxation and promote wellness: Integrated aspects of our neurophysiological responses to music” (2007) kokoaa yhteen, miten musiikki voi helpottaa rauhoittumista sekä musiikkiterapiassa että arkisessa käytössä. Musiikki voi harhauttaa esimerkiksi muilta ympäristöärsykkeiltä, kivulta tai stressiltä. Musiikki voi tuottaa kuulijassa fysiologisia sekä emotionaalisia reaktioita, ja musiikin havaitsemisella näyttää olevan yhteys limbiiseen järjestelmään, joka on esimerkiksi tunteita ja motivaatiota säätelevä aivoalueiden joukko. Toisaalta musiikki voi yhtälailla aiheuttaa kielteisiä tunteita, eli rauhoittuminen on musiikki-kohtaista. Muutenkin musiikin vaikutus näyttää riippuvan kuuntelijan mieltymyksistä, eli useissa tutkimuksissa on havaittu kuuntelijan itse valinneiden kappaleiden rauhoittavan helpommin kuin esimerkiksi terapeutin valitsemien. (Krout 2007.)

Eugenia Hernandez-Ruizin artikkelissa ”What makes music relaxing? An investigation into musical elements” (2018) taas keskityttiin selvittämään, mitkä musiikin elementit tekevät musiikista rentouttavaa. Tutkimuksessa saatiin näyttöä siihen suuntaan, että hitaampi tempo, alhaisempi äänenvoimakkuus ja pehmeämpi sointiväri tekivät musiikista rauhoittavampaa, mutta tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Reaktiot vaihtelivat koehenkilöittäin, ja koehenkilöiden omat arviot musiikin rauhoittavuudesta eivät korreloineet vahvasti fyysisen kokemuksen kanssa. Ei siis välttämättä ole yksiselitteistä, mitkä elementit tekevät musiikista rauhoittavaa. ASMR-videoissa taas mukaan tulee uusia elementtejä, jotka voivat vaikuttaa niissä esiintyvän musiikin rauhoittavuuteen.

### 3 Tutkimusmenetelmät ja teoreettinen viitekehys

#### 3.1 Tutkimusmenetelmät

Pääasiallisena analyysimenetelmänä käytän löyhästi määriteltynä lähilukua. Lähiluku on käsite, joka on alun perin kirjallisuustieteessä muotoutunut perinne, mutta joka on eri suuntauksissa ja eri tieteenaloilla saanut hieman eri merkityksiä (Richardson 2017). Sen määrittelemisen ei ole yksioikoista, mutta esimerkiksi Barry Brummet (2019) painottaa analyysikohteen tietoista ja järjestelmällistä lukemista, syvään ymmärtämiseen pyrkimistä ja merkitysten etsimistä. Hänen mukaansa päivittäin kohtaamillamme teksteillä (tekstin laajassa merkityksessä) on merkityksiä, jotka eivät ehkä yksittäin muokkaa ideologioitamme, mutta joiden toistuvat kohtaamiset voivat näin tehdä, jolloin lähiluku auttaa löytämään näitä merkityksiä. Hän myös huomauttaa, että eri henkilöt voivat löytää samasta tekstistä sekä samoja että eri merkityksiä. Tekstistä voi siis etsiä merkityksiä, joita itse löytää, joita kuvittelee muiden löytävän ja joita kuvittelee tekstin tekijän halunneen lukijan löytävän. Myös kontekstin huomioiminen on Brummetin mukaan osa lähilukua. (Brummet 2019: 2–10.) Kuitenkin Richardsonin mukaan ”miltei mitä tahansa tarkan analyysin ja kulttuurisen lähestymistavan yhdistelmää voidaan kutsua lähilukemiseksi” (Richardson 2017: 1), joten määritelmä on joustava.

Lähiluku on tärkein menetelmäni, mutta hyödynnän myös laadullisen sisällönanalyysin työkaluja. Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2013: 91) kirjoittavat sisällönanalyysin olevan toisaalta yksittäinen metodi ja toisaalta väljä teoreettinen viitekehys. Se on siis lähiluvun tapaan väljästi määriteltävä käsite, mutta tutkielmassani käytän hyödyksi esimerkiksi laadulliseen sisällönanalyysiin kuuluvaa luokittelua, sillä luokittelen ASMR-videoista löytyviä musiikillisia elementtejä. Tuomi ja Sarajärvi tuovat esiin myös Eskolan esittämän jaottelun aineistolähtöisestä, teoriasidonnaisesta ja teorialähtöisestä analyysistä – vaihtoehtona induktiivisen ja deduktiivisen analyysin kahtia jaottelulle (Tuomi & Sarajärvi 2009: 95). Oma lähestymistapani on lähimpänä teoriasidonnaista eli teoriaohjaavaa analyysitapaa, sillä muodostamani luokat ja havainnot syntyivät aineistosta nousseiden teemojen mukaan, mutta erittelyni ja pohdintojeni taustalla on kuitenkin myös valmiiksi mietittyjä teoreettisia lähtökohtia ja käsitteitä.

Tutkielman videoaineisto koostuu YouTuben ASMR-videoista, joista yksi on suomenkielinen ja loput englanninkielisiä. Videoista suurin osa on eri ASMR-artistien tekemiä, jotta mukana olisi erilaisia näkökulmia ja alagenrejä. Olen valinnut videoita sen mukaan, mitkä löytämäni videot edustavat jotakin kiinnostavaa ilmiötä. Olen yrittänyt valita videoita tasaisesti kolmeen

analyysiosiooni, mutta jotkut musiikillisten elementtien luokat korostuvat, sillä videot olivat erityisen kiinnostavia tutkimusaiheen kannalta. Videoiden valintaan on jonkun verran vaikuttanut myös niiden suosio, sillä suosittujen videoiden viestit saavuttavat luonnollisesti suurempia yleisöjä. Useilla aineiston videoilla on satoja tuhansia näyttökertoja, joillakin vain muutamia tuhansia. Suosituimmalla videolla on 3,2 miljoonaa katselukertaa. Suomenkielinen video on näistä vähiten katsottu, mikä kertoo taas suomalaisen ASMR-kulttuurin koosta verrattuna kansainväliseen. Videoiden valintaprosessissa olen ylipäänsä perehtynyt musiikillisen ASMR:n eri puoliin. Nostan analyysissäni lisäksi esiin tutkimusaiheeseeni ja videoista tekemiini havaintoihin liittyviä olennaisia videoiden yleisöjen kommentteja. Olen kuitenkin yrittänyt silmäillä kokonais kuvaa kommenttikentissä esiintyvistä aiheista.

### 3.2 Teoreettinen viitekehys

Aineistoa analysoidessa käytän erilaisia kuuntelun ja kuulemisen tapoja. Esimerkiksi Anahid Kassabian pohtii kirjassaan *Ubiquitous Listening: Affect, Attention, and Distributed Subjectivity* (2013) kuulemisen tapoja arkielämässä ja erottaa toisistaan kuulemisen ja kuuntelemisen käsitteet, joista kuuleminen on passiivisempaa. Hän nimeää kuitenkin passiivisen taustakuuntelun nimellä ”ubiquitous listening” eli kaikkialla läsnä olevaksi kuunteluksi sen jatkuvan läsnäolon ja ”lähteettömyyden” takia. Kassabianin mukaan tällainen kuunteleminen, joka tapahtuu muiden tehtävien lomassa, on nykyään yleistä, sillä musiikkia on kaikkialla. (Kassabian 2013: 39–42.) Myös monet ASMR-videot ovat ääntä, jota monet kuuntelevat esimerkiksi opiskelun tai muun tekemisen taustalla. Siksi kuuntelen videoita analysoidessani välillä aktiivisesti merkityksiä etsien ja välillä taas passiivisemmin, jolloin aineistosta voi nousta esiin uusia puolia.

Roelofsen sen sijaan hyödyntää väitöskirjassaan (2023) kuuntelutapojen vastaavan tapaisina käsitteinä ”semanttista kuuntelua” (*semantic listening*) ja ”pelkistettyä kuuntelua” (*reduced listening*), jotka ovat peräisin Michel Chionilta ja Pierre Schaefferilta. Pelkistetyssä kuuntelussa pyritään kuuntelemaan vain ääntä itsessään keskittymättä sen merkitykseen (Roelofsen 2023: 15). Tämä kuuluu kuitenkin vielä kuuntelemisen piiriin enemmän kuin vain kuulemisen, eli siinä ääneen kiinnitetään tarkoituksellista huomiota, vaikka sitä ei huomioida niinkään viestivänä välineenä (Kane 2014: 28). Semanttinen kuuntelu taas viittaa perinteiseen kuuntelemiseen, jossa pyritään ymmärtämään kielen ja äänen viesti ja lähde (Roelofsen 2023: 15).

Analysoin tutkielmassa aineistoa audiovisuaalisesti eli ottaen huomioon sekä kuvan että äänen ja lisäksi niiden yhteismerkitykset. Videoiden luomisessa ASMR-artistit tekevät

tarkoituksellisia valintoja esimerkiksi leikkauksessa, kuvakulmissa, äänenvoimakkuudessa ja äänenkäsittelyssä, jotka vaikuttavat tulkintoihin. Laura Marksinkin kirja *The skin of the film: Intercultural Cinema, Embodiment, and the Senses* (2000) esittelee haptisen visuaalisuuden käsitteen, joka sopii hyvin oman tutkielmani multimodaaliseen näkökulmaan. Haptinen visuaalisuus viittaa kokemukseen, jossa visuaalisuus toimii tuntoaistin tavoin herättämällä fyysisiä muistoja kosketuksesta. Merkittävää tässä ideassa on siirtyminen pelkän näköaistin (ja kuulon) huomioimisesta ruumiillisen kokemuksen analyysiin audiovisuaalista aineistoa tutkiessa. Marksinkin kirja keskittyy elokuvatutkimukseen, mutta käsitettä voi hyvin soveltaa myös ASMR-videoihin. Audiovisuaalisessa tutkimuksessa visuaalisten elementtien tarkastelu myös painottuu usein äänen tutkimista enemmän. Esimerkiksi ASMR-videoidenkin äänellinen puoli on jäänyt tutkimuksessa vähemmälle huomiolle. Siksi pyrkimykseni on huomioida videot kokonaisuudessaan kuuloaistin, näköaistin ja ruumiillisen kokemuksen yhdistelmänä.

Amanda Weidmanin kappaleessa ”Voice” kirjassa *Keywords in Sound* (2015) on huomioitu ihmisäänen kulttuuriset merkitykset ja voima. Oma ääni siis liittyy vahvasti toimijuuteen, valankäyttöön ja itsemääräämisoikeuteen. Toisaalta ihmisäänen ominaisuudet sisältävät myös paljon merkityksiä esimerkiksi sointivärisissä, äänenvoimakkuudessa ja äänenkorkeudessa, joihin liittyy kulttuurisia käytäntöjä. Ihmisäänen voi liittyä esimerkiksi sukupuolirooleja, ja se luo muutenkin kuvaa ihmisestä kokonaisuutena. Weidman pohtii lisäksi lyhyesti teknologiavälitteisyyttä tähän liittyen ja tuo esiin esimerkiksi sen, että teknologia antaa mahdollisuuden tuottaa ihmisääntä uudella tavalla ihmisen kehollisia rajoitteita laajemmin. (Weidman 2015: 232–236.)

## 4 Musiikilliset elementit ASMR:ssä

Seuraavaksi analysoin musiikillisten elementtien esiintymistä aineistoni ASMR-videoissa. Olen jaotellut nämä elementit kolmeen kategoriaan. Ensimmäinen osio sisältää ASMR-videoita, joissa lauletaan, hyräillään tai vihelletään hiljaa jotakin kappaletta tai melodiaa. Rap ja beatbox ovat molemmat lähtöisin hip hop -kulttuurista (Miyakawa 2020) ja ne välillä yhdistyvätkin videoissa, joten olen siksi niputtanut ne yhteen. Rytmit ja soittimet -osio taas sisältää ASMR-ärsykkeiden tarkoituksenmukaista rytmittämistä sekä erilaisten soittimien käsittelyä ja soittamista ASMR-ärsykkeenä.

### 4.1 Laulu, hyräily ja vihellys

Yksi tapa käyttää musiikkia ASMR-videoiden elementtinä on hiljaa laulaa tai hyräillä tunnettuja kappaleita. Esimerkiksi Amy asmr -käyttäjän video ”Just Dance - Lady Gaga ASMR style” (2022) on tällainen, jossa Amy laulaa pehmeästi Lady Gagan ”Just Dance” -kappaletta LED-valonauhan valaisemassa huoneessa – luultavasti omassa makuuhuoneessaan. Samalla Amy tekee rauhoittavia ASMR-ärsykeitä kuten kynsien naputtelua ja mikrofonin raapimista. Heti tässä esimerkissä tulee esille musiikillisen ASMR:n yksi kiinnostava puoli, nimittäin se, miten alun perin tanssittava dance-pop-tyylinen kappale esitetäänkin nukahtamistarkoituksessa ja rauhoittumisen välineenä. Samalla kappaleen esitystapa muuttuu, kun laulu täytyy esittää pehmeästi ja melko hiljaisella äänenvoimakkuudella ilman instrumentaalisäestystä. Tavallaan ääniärsykkeet muuttuvat tässä kappaleen säestykseksi ja osaksi musiikkia.

Carter Hanson (2014) kirjoittaa dance-popin toimivan usein myös eskapismina ja utopiana yhteiskunnallisesti epävarmoina aikoina, mikä voi sopia ASMR:n hyvää oloa tuovaan luonteeseen, mutta toisaalta kappaleen energiatasoa on tuotava videon kontekstissa rauhallisemmaksi. Gaga on itsekin kuvaillut kappaletta iloiseksi musiikiksi, joka voi auttaa ihmisiä vaikeina aikoina (Hanson 2014: 393). ”Just Dance” on yksi ensimmäisiä hittejä dance-popin 2000-luvun alun aallossa (Hanson 2014: 390), jossa temaattisestikin moni kappale kertoo tanssimisesta ja klubilla olemisesta (Just Dance mukaan lukien). Julkisen, nopeatempoisen klubitilan yhdistyminen intiimiin ja rauhalliseen makuuhuoneen tilaan luo uuden kontrastin. Kappaleella Lady Gaga sai ensimmäisen Grammy-ehdokkuutensa (Grammy 2026), ja se saavutti suuren yleisön, joten kappale on monelle tunnistettava ja tarttuva.

Videossa ”ASMR SUOMI 🌸 SINGING YOU TO SLEEP 🌸 LAULAN SUT UNEEN keksäyön tunnelmissa 🌸 Meren ääniä (Wave sounds)” (2020) Kaisla ASMR -niminen artisti

laulaa pehmeällä tuudittavalla laulutyyllillä kolmea suomalaista kansanlaulua: ”Niin minä, neiton, sinulle laulan”, ”Taivas on sininen ja valkoinen” sekä ”Soittajapaimen”. Video eroaa muista analysoimistani videoista siten, että ASMR-artisti ei itse näydy videolla, vaan siinä toimii kuvituksena videopätkiä Suomen luonnosta. Video on pelkistetty myös äänellisesti: välillä kuvassa näkyy aaltojen liplatus rantakallioon, mikä kuuluu myös videon äänenä. Kaisla laulaa pehmeästi ja melko hitaasti pysähdellen, ja videon lopussa hän vain hyräilee melodiasa. Laulutapa muistuttaa hieman sitä, miten vanhempi laulaisi lapselleen tuutulauluja.

Vaikka video on suomalainen ja suomenkielinen, sen alla on kommentteja myös ulkomaalaisilta katsoja-kuuntelijoilta, sillä suosittu yhdysvaltalainen ASMR-artisti Gibi ASMR on aiemmin suositellut Kaislaa omalla kanavallaan videossa ”ASMR Speed Dating: 100+ Channels Showcase!” (2020), jossa näkyy lyhyt videopätkä yli sadalta eri ASMR-artistilta. Kommenttien perusteella video voi siis olla rauhoittava myös ilman, että kokija ymmärtää sanoitusten merkitystä, pelkistetyllä kuuntelulla. Myös muiden ASMR-artistien videoiden esittäminen omalla kanavalla on kiinnostava ilmiö, joka on ASMR-kulttuurissa yleinen. Kuitenkin suomalaisetkin ovat nauttineet videosta – yksi kommentoi, että toivoo videon saavan kuuntelijat arvostamaan suomalaisten kansanlaulujen upeutta, ja niin eräs kommentoikin juuri heränneensä näiden laulujen kauneuteen.

Luna Bloom ASMR:n videossa ”ASMR Soothing Humming + Hand Movements For Sleep 🍷 🍷 🍷” (2024) pääosassa on vapaamuotoinen hyräily ja laulelu. Luna Bloom hyräilee esimerkiksi sävelasteikoita ja ”Jaakko kulta” -lastenlaulua sekä muuta tekijänoikeusvapaata musiikkia. Samalla hän tekee käsiliikkeitä (*hand movements*) kameraa kohti, mikä on yleinen ASMR-ärsyke. Luovasti Luna Bloom tekee liikkeitä laulamiensa äänten mukaisesti sävelten rytmisissä, ja esimerkiksi sävelkulun vaihtuessa liikkeenkin suunta vaihtuu. Liikkeet aiheuttavat haptisen visuaalisuuden kokemuksen – kuin käsiliikkeet osuisivat katsojan kasvoihin. Ylipäätään audiovisuaalinen kokonaisuus on olennainen: liikkeet ilman ääntä ja ääni ilman kuvaa toimivat sellaisenaankin ASMR-ärsykkeinä, mutta kokonaisuutena ne vahvistavat toisiaan.

Ihmisiä ilmaisu ja siihen liittyvät äänelliset muistot voivat vaikuttaa ASMR-kokemukseen. Useat kommentoivat videon muistuttavan heitä siitä, kuinka heidän äitinsä lauloi tuutulauluja tai hyräili heille ennen nukkumaan menoa. Videossa on siis jotain tuutulaulutilannetta muistuttavaa. Jotkut toisaalta kommentoivat asteikoiden toistamisen muistuttavan heitä kuoroharjoituksista. Samoin muistot näistä hetkistä voivat mahdollisesti vaikuttaa

rauhottumiskokemukseen joko myönteisesti tai hieman häiritsevästi. Jollekin taas herää mielikuvia lepäämisestä seikkailujen keskellä keskiajalla.

Seb ASMR on yksi musiikillisen ASMR:n aktiivisimpia tekijöitä. Hänellä on monenlaisia videoita, joissa hän esimerkiksi viheltää hiljaa tunnettuja tai improvisoituja kappaleita ja samalla naputtelee rytmikkäästi. Muun muassa video ”ASMR RANDOM MUSIC” (2021) on juuri tällainen, jossa on sekä improvisaatiota että sekalaisia tunnistettavia kappaleita, kuten Childish Gambinon ”Redbone”, Kali Uchisin ”Telepatía” ja Tetris-pelin teemana tunnettu venäläinen kansanlaulu. Video on kuvattu kalansilmäefektillä, ja Seb on lähellä kameraa niin, että hänen kasvonsa vääristyvät välillä huvittavasti. Joku kommentoikin pitävänsä siitä, ettei Seb välitä näyttävänsä joskus omituiselta. Sebin ote musiikkiinkin on leikkisä, ja hän kuvailee videota kokeiluksi. Monet kappaleet ovat melko nopeita ja rytmikkäitä. Vihellellessä ”soittimina” toimivat pieni puinen rasia, vanha pahvinen sipsipurkki ja tietokoneen näppäimistö.

Sebin versio hyräily-ASMR:stä on hieman erilainen kuin esimerkiksi Luna Bloom ASMR:n. Videolla ”ASMR HUMMING” (2020) hän nimittäin käyttää hyödyksi kaikuefektiä. Hän hyräilee hitaasti meditatiivista, jopa hypnotisoivaa melodiaa korvasta korvaan hyödyntäen molli-pohjaisia moodeja. Kuten eräs kommentti mainitsee, musiikki muistuttaa hieman ambient-genreä ja samalla gregoriaanista kirkkolaulua. Videon kuvauksessa musiikkia on kuvailtu oudoksi ja psykedeeliseksi. Kommenteissa kuvaillaan monia mielle yhtymiä, kuten Egyptiin, kelttiläisyyteen tai viidakkoon liittyviä mielikuvia. Video on visuaalisesti yksinkertainen: siinä näkyy Seb kuulokkeet päässä sivelemässä mikrofoniin tuulisuoja, mikä kuuluu myös vaimeasti videolla. Videota voi siis hyvin kuunnella taustakuunteluna ja tunnelmanluojana. Hyräilyn taustalla on tuulta muistuttavan mikrofoniin sivelyn lisäksi muutamia kerrostettuja ASMR-ärsyksiä, mutta näitäkään ei ole paljoa, eli video on musiikkiin keskittyvä. Joku kommentoikin, että voisi palata videoon ihan vain kauniin musiikin takia, ei pelkästään ASMR:n. Myös mahdolliset musiikin aiheuttamat esteettiset väritykset (*frisson*) voivat sekoittaa ASMR-värityksiin miellyttävästi. Videon lopussa hyräily kuitenkin hiljenee ja ärsykkeet korostuvat.

Yhteistä kaikissa osion videoissa on hiljentynyt äänenvoimakkuus äänenkäytössä ja taukojen lisääntyminen. Hernandez-Ruizin ja kollegojen hypotetisoimat (2018) musiikin rauhoittavuuden tekijät (hitaampi tempo, alhaisempi äänenvoimakkuus ja pehmeämpi sointiväri) näyttävät koskevan myös aineiston ASMR-videoitten ilmaisua. Erityistä etenkin laulu- ja hyräily-ASMR:ssä on se, että kun useimmiten ASMR-videoitten äänenkäyttö on melko soinnitonta ja

kuiskaavaa, laulaessa äänen soinnillisuus on olennaista, jolloin täysin kuiskaaminen ei ole mahdollista. Siksi artistit laulavat ja hyräilevät kuitenkin mahdollisimman hiljaa ja pehmeästi. Soinnillinen ääni on siis tavallaan ristiriitainen ASMR:n normien kanssa (vaikka esimerkiksi pehmeästi puhuttuja ASMR-videoitakin on paljon). Toisaalta sävelisyys voi tuoda omanlaista rauhoittavuutta videoon, kun mietitään esimerkiksi tuutulaulujen historiaa ja videoiden kommentteja, joiden mukaan videot toimivat tarkoituksessaan. Esimerkiksi Kaislan kansanlauluissa laulujen sanoitusten merkitykset ovat voineet lisäksi parantaa rentouttavuutta, mutta taas Aryn Just Dance -esitys näyttää sen, ettei sanoitusten ole pakko olla aiheeltaan tuutulaulumaisia toimiakseen videoissa. Muut ASMR-ärsykkeet videolla viestittävät ASMR-kontekstista.

## 4.2 Rap ja beatbox

Rap-musiikki sai alkunsa 1970-luvun lopulla New Yorkin Bronxissa osana hip hop -kulttuuria, jossa MC:t (*master of ceremonies*) ja DJ:t (*disc jockey*) kehittivät rytmisen puheen musikailliseksi ilmaisumuodoksi (Miyakawa 2020). Rap kehittyi tavaksi vähemmistöille käyttää ääntään ja esimerkiksi kommentoida yhteiskunnallisia teemoja. Rapin kaupallistuessa esimerkiksi väkivaltaisuus ja leveily ovat korostuneet, mutta silti rap on edelleen monipuolinen kenttä, joka saa koko ajan uusia ulottuvuuksia – nyt jopa ASMR-videoiden osana. Hip hop -kulttuuri on alun perin hyvin sosiaalista kulttuuria, mutta ASMR-videoissa rap tulee osaksi ASMR-artistin ja katsoja-kuuntelijan välistä intiimiä tilaa uudella tavalla.

Muun muassa Blissful Zen ASMR on käyttänyt rapia ASMR-videoissaan. Monilla ASMR-artisteilla on oma ”intro”, jonka he tekevät aina videon alussa rutiininomaisena tervehdyksenä. Se sisältää tietyt lausahdukset, joihin voi olla liitettyä tietynlainen rytmi ja tietynlaisia ASMR-ärsykeitä, kuten käsiliikkeitä tai käsiäänä (*hand sounds*). Blissful Zenillä tämä intro on räpätty ja sen sanoitukset kuuluvat näin:

Welcome back to another Blissful Zen

I am your boy, I am your friend

Wrdz Dhamma and I'mma

Tingle you up like the snake charmer (x 2)

Are you ready? Are you ready? (x 2)

I'm about to make it rain like confetti (x 2)

Esimerkiksi videossa ”🔥 Beatbox ASMR 🎤 Repeating my Intro” (2024) Blissful Zen toistaa tätä omaa introaan useita kertoja hieman eri tyyleillä ja beatboxaamalla väleissä. Beatbox on myös hip hop -kulttuurista lähtöisin oleva äänen tuotantotapa, jossa suun avulla jäljitellään etenkin rytmisoittimia (Miyakawa 2020). Blissful Zen toistaa etenkin kolmea viimeistä säettä introstaan useita kertoja. Välillä hän myös lisää perään freestyle-sanoituksia. Hän räppää ASMR:lle uskollisesti kuiskaten ja välillä muuttaa kuiskaustyyliään korostaen konsonantteja, jolloin hänen on myös helppo siirtyä takaisin beatboxiin. Hän tekee käsiäänä, käsiliikkeitä ja napsutuksia ASMR-ärsykkeinä. Puolesta välissä videota Blissful Zen alkaa myös rummuttamaan kehoaan. Videossa siis hip hop -kulttuuri sekoittuu uudella tavalla ASMR-äänikulttuuriin vuorovaikutteisesti.

ASMR-kulttuurissa onkin hyvin yleistä, että sellaiset ASMR-artistit, joilla on selkeä, toistuva intro, tekevät jossain vaiheessa kokonaisen videon, jossa pelkästään toistavat introaan. Toisaalta esimerkiksi Mads asmr on tehnyt videon toistaen vain Patreon-tilinsä mainostusta, mikä kertoo ASMR:n voimasta saada ihmiset kuuntelemaan, vaikka puheen sisältö ei olisikaan niin kiinnostavaa. Etenkin tässä esimerkissä ja muutenkin introvideoissa voi nähdä pelkistetyn kuuntelun olevan semanttista kuuntelua voimakkaampaa. Introvideoiden suosiosta päätellen niissä on luultavimmin jotain rauhoittavaa katsojille. Esimerkiksi Blissful Zenin introvideossa useampi kommentoija kirjoitti odottaneen tätä videota pitkään. Joku kertoo intron olevan niin tarttuva, että hän toistaa välillä sen osia satunnaisesti arjessaan. Joku taas kertoo videon saaneen hänet ”nukahtamaan seisoen”, eli videon nopeatempoisesta ja tarttuvasta rapista huolimatta videolla on vähintään joillekin unettava vaikutus.

Blissful Zen ASMR on lisäksi pitänyt YouTubessa useita livelähetyksiä, jotka hän on nimenyt ”kihelmöintibileiksi” (*tingle party*). Esimerkiksi livelähetyksen tallenne ”LIVE ASMR TINGLE PARTY 🎉 CHILL WITH ZEN” (2021) on yksi katsotuimpia näistä. Siinä Blissful Zen aloittaa freestyle-räppäämällä trap-biitin rytmiin vähän yli kymmenen minuuttia, ja loppuvideon hän keskittyy rauhallisemmin ASMR-ärsykkeisiin ja katsoja-kuuntelijoille puhumiseen. Kyseisessä videossa rap-tyyli on kovaäänisempää kuin esimerkiksi muissa tutkielman rap-videoissa, sillä Blissful Zen ei edes yritä kuiskata (mutta pitää silti äänen pehmeänä), ja biitti on myös enemmän energiaa nostattava kuin pelkät ASMR-ärsykkeet säestyksenä. Muutenkin videossa on juhlimistunnelma: huone on valaistu värillisillä ja liikkuvilla valoilla, musiikki soi ja lähetys on nimettykin bileiksi. Videota ei välttämättä ole tarkoitettu nukahtamiseen, vaan ehkä enemmän kihelmöintiin ja yhteisön luomiseen.

Alun freestyle-räpissä Blissful Zen toistaa katsoja-kuuntelijoiden nimiä. Ylipäättään livelähetys eroaa muista aineiston videoista siten, että se on interaktiivista. Katsoja-kuuntelijat voivat reaaliajassa kommunikoida ASMR-artistin kanssa ja vaikuttaa esimerkiksi ASMR-ärsykevalikoimaan. Jossain kohtaa Blissful Zen räppää tunnistettavaa introaan. Hän myös pyytää keksimään hänelle toistettavaksi ärsykesanoja (*trigger words*), joilla tarkoitetaan sanoja, jotka ovat erityisen hyviä aiheuttamaan kihelmöintiä niissä esiintyvien äänteiden takia. Kyseisessä lähetyksessä niitä ovat esimerkiksi *suspicious* ja *pineapple*. Hän muutenkin yhdistää ASMR-kulttuuria räppiinsä. Hän esimerkiksi naputtelee pahvirullaa ja räppää naputtelua kuvastavilla sanoilla ”tippity tap tap”. Lähetys kuitenkin keskittyy nimenomaan osallistavuuteen ja hauskanpitoon, vaikka ASMR toimiikin sen kehyksenä. Blissful Zen jopa sanoo: "Sometimes I forget that I'm doing ASMR" (16:50).

Myös ASMR Star räppää videossaan ”Kendrick Lamar - Not Like Us in ASMR (One Take)” (2024). Hän räppää Kendrick Lamarin kappaletta, joka on *diss track* toista artistia Drakea vastaan. Diss track tarkoittaa hip hop -kulttuurissa kappaletta, joka on tehty tarkoituksella loukkaamaan toista henkilöä tai ryhmää (Wiktionary n.d.). Videossa riittäisi diss trackin ja ASMR:n rauhoittavan efektin välillä on erikoinen kontrasti. Moni kommentoija vitsailee, että Drake, jota kappale molla, ei ole turvassa edes ASMR-yhteisössä eikä saa edes nukkua rauhassa. Eräs kommentoi: ”Getting called a pedo in asmr is nasty work”, sillä kappaleen sanoituksissa on viittauksia siihen, että Drake olisi pedofiili.

Tällainen halventaminen ja vakavienkin syytösten esittäminen ei ole yleistä ASMR-kontekstissa, mutta tämä ristiriita ja kappaleen suosio näyttävät herättäneen katsoja-kuuntelijoiden kiinnostuksen. Sanoitukset ovat sellaiset, joita kappaleen fanit mielellään toistavat mukana: kommenteissa moni ”huutaa” tunnettuja kohtia eli kirjoittaa niitä suuraakkosilla ja liittää perään huuto-emojeita. Kuitenkin joku kommentoi videon auttaneen nukahtamisessa, vaikkei olisi uskonut Kendrickin kappaleen koskaan tekevän niin.

NeiNei Tinglesin video ”ASMR| Inaudible Rapping SUPER Tingly” (2020) antaa rapille uusia ulottuvuuksia. Hän nimittäin räppää tarkoituksella niin, ettei sanoista saa selvää. *Inaudible whispering* eli kuulumaton kuiskaus on termi, jota käytetään usein ASMR-videoissa kuvaamaan tällaista tietynlaista kuiskausta, jossa sanojen merkitykset häviävät ja konsonantit korostuvat. *Inaudible rapping* -termi viittaa videossa siis tähän äänenmuodostustapaan, jonka on tarkoitus olla rauhoittavaa ja kihelmöivää (*tingly*). Erilaiset suuäänet (*mouth sounds*) ovat suosittuja ASMR-ärsykeitä, ja tämä tapa saa soinnittomat suuäänet korostumaan. Tässä

esimerkissä kuuntelu muuttuu semanttisesta pelkistetyksi kuunteluksi, kun sanojen ymmärrettävyys häviää. NeiNein esitystä on joissain kohdin vaikea sanoa edes räppäämiseksi, kun välillä videossa kuuluu pelkkää suun maiskuttelua. Tässä videossa siis musiikin ja muun äänen rajat hämärtyvät, kuten useissa muissakin musiikillisissa ASMR-videoissa.

Katsoja-kuuntelijoiden reaktiot videoon ovat erilaisia: joku kertoo, että katsoi videota nukahdamisen toivossa, mutta ei voinut olla tanssimatta vähän mukana, kun taas toinen kertoo videon olleen juuri sitä, mitä hän tarvitsi ennen nukkumaanmenoa. Eräs kertoo alkaneensa nauramaan, ja muutenkin kommentteissa ylistetään NeiNein leikkisyyttä. Hänen esitystapansa on kokeellinen ja sellainen, jossa hän ei vaikuta ottavansa videota ”liian” tosissaan. Silti joku myös kertoo videon aiheuttaneen paljon ASMR-kihelmöintejä, missä etenkin NeiNein tekemät käsiliikkeet auttoivat. Käsiliikkeiden lisäksi videolla ei tapahdu visuaalisesti paljon. NeiNei kuuntelee räppäämiään kappaleita kuulokkeista ja lukee samalla sanoituksia puhelimestaan. Videon tausta on kuitenkin täysin musta, kuten esimerkiksi Seb ASMR:n hyräilyvideossakin – tumma tausta ehkä sopii videoihin siksi, että monet katsovat niitä illalla hämärässä.

Myös beatbox on hip hop -kulttuurin tapa, johon on keskitytty joissakin ASMR-videoissa. Muun muassa mainitsemani Blissful Zen ASMR ja myös artisti Seb ASMR ovat tehneet muutamia beatboxausvideoita. Beatbox on siten ASMR:ään sopiva tapa, että ASMR-ärsykkeenä yleiset suuäänet saavat uusia ulottuvuuksia. Erään video otsikossa Blissful Zen kuvailee beatboxausta ”musikaaliseksi suuääniksi” (*musical mouth sounds*), eli beatboxin ja ASMR-suuäänten välillä voi löytää yhteyksiä, mutta beatboxissa olennaista on rytmi ja musiikillisuus. Videossa ”MORE ASMR BEATBOXING” (2018) Seb beatboxaa melkein tunnin ajan. ASMR:ään sopivasti hän ei kuitenkaan käytä beatboxin elementtinä puhetta, vaan sanoja sisältävät kohdat hän kuiskaa (paitsi kohdassa 22:32, jonka Seb on unohtanut leikata pois videosta). Kohdasta 12:57 eteenpäin hän ottaa hetkeksi jopa symbaalin spontaanisti, leikkimielisesti mukaan musiikkiin ja naputtaa sitä nopeasti sormella, mutta sanoo sen heti olevan sittenkin huono idea.

Beatbox on videolla nopeatempoista. Kommentteissa monet kirjoittavatkin, etteivät tiedä, pitäisikö tanssia vai nukkua tai että yrittäessään nukkua heidän tekeekin mieli nyökyttää päätään musiikin tahtiin. Joku vitsailee jammailevansa unissaan. Kommentissa ”Person: ’beatboxing is so loud’ / Seb: ’hold my beer’” viitataan siihen, että joku voisi sanoa beatboxin olevan koväänistä, mutta Seb osaa tehdä siitä ASMR:n mukaista. Tässä tulee siis taas esiin ASMR:n

äänenvoimakkuustason olennaisuus sekä ristiriita tanssittavuuden ja nukkumisen välillä. Videon musiikillinen puoli näyttää herättäneen katsoja-kuuntelijoiden kiinnostuksen, sillä kommenttikenttä on täynnä ihmisiä, jotka arvailevat eri kappaleita videolta. Ylipäättään videon audiitiivinen puoli on keskiössä, eli videota voi hyvin kuunnella taustakuunteluna ilman kuvaa menettämättä olennaisia viestejä, vaikka Seb kyllä tekeekin joitakin käsiliikkeitä.

Rap- ja beatbox-ASMR:ssä on siis ristiriitaisuuksia, mutta niiden rytmisyys ei välttämättä estä nukahtamista tai ainakaan kihelmöintiä. Laulu- ja hyräily-ASMR:n tavoin myös räpäessä ja beatboxatessa äänenmuodostustapa muuttui ASMR-kontekstiin sopivaksi eli esimerkiksi hiljaisemmaksi. Videoilla oli sekä tunnettuja kappaleita että ASMR-artistien omaa freestyle-musiikkia. Rappivideoissa tyypillistä oli kuiskausräppääminen. Muutama ASMR-artisti on tehnyt kappaleita, joissa he räppäävät kuiskaten, kuten RaffyTaphyASMR:n ”The Quiet Song” sekä kappale ”WHISPERS OF A GHOST”, jossa Gibi ASMR on mukana. Myös esimerkiksi tunnettua Ying Yang Twinsin kappaletta ”Wait (The Whisper Song)” on YouTuben kommentteissa kutsuttu ”ASMR-yhteisön kansallislauluksi”. Kuiskausräppi siis muistuttaa ihmisiä ASMR-kulttuurista, mutta räppäystapaa voi hyvin käyttää musiikissa ASMR-videoita laajemminkin.

### 4.3 Rytmit ja soittimet

ASMR-videoista löytyy myös tapoja hyödyntää rytmejä. Muun muassa videoissa, jotka on nimetty ”rhythmic ASMR” tai myös ”setting and breaking the pattern”, on erilaisia tapoja luoda rytmejä ASMR-ärsykkeillä. Ozley ASMR on yksi tällaisen rytmisen ASMR:n tekijä. Esimerkiksi videossa nimeltä ”’Rhythmic’ ASMR 🦋🌿🦋🌿🦋🌿🦋🌿🦋” (2024a) hänellä kuuluu videon taustalla metronomi, jonka tahtiin hän tekee erilaisia ääniä (ja samalla liikkeitä). Rytmii ei kuitenkaan jatku täysin tasaisessa tahtilajissa, vaan vaihtuu välillä tasajakoi- sesta kolmijakoiseen, ja välillä puhe katkaisee rytmin. Ozley käyttää ääniin muun muassa kyniä, meikkejä, harjoja ja pipettipulloa. Vaikka video on luultavasti rauhoittumista tai kihelmöintiä varten tehty, nimessä olevat hyönteisemojit kuvaavat tanssimista. Muutenkin tunnelma on välillä leikkisä, kuten kohdassa 4:20–4:37, kun Ozley ilmeilee yrittäessään pysyä rytmisissä.

Kommenteissakin on huumoria: ”Taylor Swift has been real quiet since this banger dropped”, eräs kirjoittaa vitsaillen, että videon ”kappale” olisi niin hyvä, että edes Taylor Swift ei uskaltaisi yrittää luoda mitään parempaa. Muutkin kommentoivat videon musikaalisuutta

esimerkiksi kehumalla siinä esiintyviä triolirytmiejä. Video saa pohtimaan musiikin määritelmiä – joku voisi luokitella ASMR-rytmivideon musikaaliseksi improvisaatioksi, kun toinen taas näkisi sen vain YouTube-videona muiden joukossa. Toisaalta videon rauhoittumistarkoitus tuntuu toimivan, sillä jotkut kuvailevat videota hypnotisoivaksi tai nukahtaneensa videota katsoessaan ja kuunnellessaan. Esimerkiksi muusikot kuvailevat nauttivansa konseptista erityisesti. Toisaalta joku muusikko kirjoittaa kokevansa metronomin stressaavana, sillä se tuo pintaan muiston siitä, että täytyisi pysyä tarkasti rytmissä. Toisessa vastaavanlaisessa Ozleyn videossa ”’Rhythmic’ ASMR 🐛 🐛 🐛 🐛 🐛 🐛 🐛 🐛 ” (2024b) eräs kommentoi ”This ASMR is exactly how my brain works” eli ilmaisee videon järjestelmällisen rytmin kuvaavan hänen ajatusmaailmaansa, mikä ehkä tekee videosta hänelle rauhoittavan.

Yksi esimerkki rytmisestä ASMR:stä on Rhythmic ASMR -kanavan kappalearvausvideot. Videossa ”Guess the Clicky ASMR Songs!” (2024) artisti tekee klikkaavia ääniä pinseteillä tai hammaslankatikuilla tunnetun kappaleen rytmissä, ja katsoja-kuuntelijan tehtävä on arvata kappale näiden klikkien rytmistä. Nämä pinsetit toimivat videolla soittimina, jotka jäljittelevät välillä rumpuja, välillä melodioita, välillä jotain muuta. Kappaleet videolla ovat tunnettuja populaarimusiikin kappaleita. Video on äänellisesti ja visuaalisesti hyvin yksinkertainen. Videoiden on kuitenkin yleisölle osallistava – kommenttikentästä löytyy paljon ihmisten kirjoittamia arvauksia kappaleista (vaikka oikeat vastaukset näkyvät videolla), joita he ovat luultavasti kirjoittaneet kuuntelemisen aikana. Toisaalta eräs kommentoija leikittelee tällä kommenttityypillä, ja kirjoittaakin ensimmäisen kappalearvauksen jälkeen pelkkää Z-kirjainta, millä hän ilmaisee nukahtaneensa heti videon alussa. Video toimii siis joillekin nukahtamistarkoituksessa, ja sen kerrotaan myös aiheuttaneen paljon kihelmöintiä.

Lisäksi joissakin ASMR-videoissa esiintyy soittimia. Videossa ”ASMR Guitar Playing | Deep Male Voice Talking, Blowing Air, Ramble, Mumbling 🎸 🗣️ ❄️ ” (2021) IceBlue ASMR soittaa mustaa sähkökitaraa ja puhuu hiljaa erittäin matalalla äänellä, jossa on paljon narinaa. Musiikki on melko melankolista, ja kommenteissa mainitaan vaikutteet metallimusiikista ja grungesta – sekä visuaalinen että äänellinen estetiikka sopivat tähän. Välillä IceBlue myös puhalttaa ilmaa, mikä muistuttaa tuulen ääntä mutta toisaalta tavallaan metallimusiikista tuttua örinää ASMR-versiona (kuten eräs kommentoijakin huomauttaa). Usein metallimusiikin mielletään olevan kovaäänistä, joten sen vaikutteet ASMR:ssä luovat kiinnostavan kontrastin. Toisaalta sen melankolisuus voi sopia rauhoittumiskontekstiin, kun esitystapa muuttuu hiljaiseksi ja pelkistetyksi. Kommenteissa ihaillaan IceBluen soittotaitoja ja musiikin kauneutta.

IceBlueta verrataan esimerkiksi Peter Steeleen. Moni kertoo palaavansa videoon välillä ihan vain kuunnellakseen tätä musiikkia ja pyytää lisää samanlaisia videoita.

Monissa videoissa ASMR-artisti ei soita soitinta sen alkuperäisen tarkoituksen mukaisesti vaan esimerkiksi vain naputtelee sitä kuin muitakin tavaroita ASMR-ärsykkeenä. Soittimet voivat saada kuitenkin videoissa erikoisia soittotapoja. Esimerkiksi ASMR Darling (Taylor Darling) on tunnettu ASMR-artisti, jonka kanavalla on tällä hetkellä 2,47 miljoonaa tilaajaa. Videossa ”ASMR Whispering To My Flute - Songs From Movies!” (2017) hän soittaa poikki-huilulla elokuvamusiikkia ja kuiskailee orkesteriajoistaan. Videon alussa Darling naputtelee huilua ja painelee huilun läppiä, mutta sen jälkeen keskittyy soittamiseen. Huilun soittotapa on ASMR-kontekstiin mukautettu. Hän nimittäin puhalttaa huilua niin, että ääni ei soi normaalisti, vaan äänessä on paljon ilmaa. Äänenkorkeuden voi kyllä kuulla, vaikka kaikista korkeimpia säveliä ei voi soittaa tällä tekniikalla. Otsikossa Darling kutsuu tätä huiluun kuiskaamiseksi.

Tämä soittotapa on sellainen, jolla on helppo esimerkiksi harjoitella kappaleita silloin, kun ei voi soittaa kovaäänisesti tai kun haluaa keskittyä sormien paikkojen opetteluun puhallustekniikan sijaan. Siten soittotekniikka voi liittyä muistoihin siitä, kun yrittää olla hiljaa. Eräs kommentoijakin kirjoittaa ”Taylor quietly ’playing’ sounds exactly like how I practice when I don’t want to be heard”. Tämä soittotekniikka siten rinnastuu tavallaan kuiskaamiseen ja sellaisiin tilanteisiin, joissa monet kokevat ASMR:ää (Barratt & Davis 2015). On kiinnostavaa, että ASMR-videot voisivat parhaimmillaan laajentaa soittotapoja. Modernissa musiikissa esimerkiksi poikkihuilun puhallustekniikat monipuolistuvat jatkuvasti, eli ilmiö ei ole sinänsä uusi, mutta videot voivat olla helppo tapa kokeilla tapoja luoda uusia ääniä soittimilla – vaikka ei olisi koskaan soittanutkaan soitinta. Eri musiikkitieteilijät ja muusikot voivat olla eri mieltä siitä, voiko esimerkiksi viulun naputtelua ja silittämistä kutsua soittamiseksi, mikä voi olla kontekstisidonnaistakin, mutta joka tapauksessa ASMR-videot antavat soittimille uusia käyttötarkoituksia.

Myös Come To Rest ASMR -kanavan videossa ”ASMR 🎸 Your Face Is A Guitar 🎸 (Lofi)” (2024) soittotapa on soveltava. Videossa musiikki ja ASMR-käsiliikkeet yhdistyvät, nimittäin siinä Come To Rest soittaa kitaraa ja samalla silittää katsojaa samaan tahtiin. Videossa haptinen visuaalisuus on siis vahvasti läsnä. ASMR-artistin käsiliikkeet muistuttavat kitaran soittotapaa, kuin kitaran kielet olisivat katsojan kasvoissa. Katsojan kasvot ja jossain kohtaa myös lemmikkikissa muuttuvat ikään kuin videon soittimiksi, kun äänilähdettä ei näy. Kitara on

viritetty valmiiksi niin, että siitä kuuluu miellyttävä cis-duurisointu. Välillä Come To Rest myös naputtelee kitaran kaikukoppaa. Videon lopuksi hän laulaa pehmeästi kitaran kanssa.

Koko videossa on positiivinen ja hoivaava tunnelma. ASMR-artisti kysyy kuulumisia, ohjaa pehmeällä äänellä meditaatiota ja lukee lastenkirjaa. Hän laittaa kameran hetkeksi heiluvaan keinuun, mikä muistuttaa lapsuudesta tai jopa vauvan tuudituksesta kehossa. Come To Rest ei myöskään välitä siitä, että hänen kissansa työntää kameran pois pöydältä, eikä hän ole pannostanut kuvausteknologiaan, vaan hän ottaa rennosti vastaan sen, mitä tapahtuu. Tämä saa ehkä katsoja-kuuntelijankin rentoutumaan ja olemaan välittämättä liikaa asioista, joita ei voi kontrolloida.

Musiikillinen ASMR antaa soittimille uusia käyttötapoja ja haastaa jopa musiikin määritelmiä. Esimerkiksi rytmiset ASMR-ärsykkeistä järjestetyt kappaleet ovat uudenlainen tapa luoda musiikkia. Äänen järjestäytyminen rytmeiksi voi olla rauhoittavaa, vaikka toisaalta myös aktivoivaa ja tanssittavaa. ASMR-videot eivät kuitenkaan kaikki näytä ainakaan nykyisessä laajassa yhteisössä olevan vain nukahtamista tai syvää rentoutumista varten, vaan esimerkiksi kihelmöintiä tai ihan vain hauskuuttamalla rentouttamista. Videoiden ASMR-ärsykkeet ja pehmeä äänenkäyttö kertoivat kuitenkin ASMR-kontekstista.

## 5 Yhteenveto

### 5.1 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa tarkastelin musiikillisten elementtien esiintymistä ASMR-videoissa YouTube:ssa lähiluvun ja luokittelun keinoin. Tarkastelin, miten musiikillisuus sopi ASMR-genreen tai uudisti sitä. Kulttuurinen musiikkitiede ja äänentutkimus, audiovisuaalinen analyysi sekä psykologia kohtasivat tutkimusaiheessa toisiaan täydentävästi. Hyödynsin käsitteistönä ASMR-kulttuurin omia käsitteitä vapaina suomennoksina. Toisaalta teoreettisena pohjana toimi ASMR:n ulkopuolisia näkökulmia, kuten erilaiset kuuntelutyylit, tuutulaulut ja haptisen visuaalisuuden käsite.

Aineiston videot toivat esiin erilaisia puolia ASMR-kulttuurista. ASMR on laaja käsite, jonka alle mahtuu monenlaisia luovia tapoja käyttää musiikillisia elementtejä. ASMR-videoiden kontekstissa alun perin perinteisesti vireystilaa nostavista kappaleista voi tullakin rauhoittavia, mutta esitystavan on samalla muututtava. ASMR-artistit esimerkiksi hiljensivät äänenvoimakkuutta, korostivat soinnittomia äänteitä, lisäsivät taukoja ja käyttivät säestyksenä ASMR-ärsykeitä soitinten sijaan. Hernandez-Ruizin ja kollegojen tutkimuksessa (2018) hypotetisoidut musiikin rauhoittavuuden tekijät eli hitaampi tempo, alhaisempi äänenvoimakkuus ja pehmeämpi sointiväri vastasivat siis myös sitä, miten ASMR-artistit muuttivat musiikin esitystapaa. ASMR-videot ovat toisaalta vapaita ja luovia tiloja kokeilla uutta – myös musiikissa – eikä ottaa kaikkea niin vakavasti. Esimerkiksi soittimet saivat uusia soittotapoja ja käyttötarkeituuksia.

Järjestäytynyt ääni näyttää olevan ainakin joillekin katsoja-kuuntelijoille rauhoittavaa. Videot herättivät kuitenkin ristiriitaisia tuntemuksia katsoja-kuuntelijoissa. Useissa videoissa kommentoitiin sitä, että tekisi samaan aikaan mieli sekä tanssia että nukkua. Esimerkiksi NeiNei Tinglesin videon kommentoijat olivat energisiä ja ilmaisivat kirjoitustavallaan ”huutavansa” kappaleen sanoituksia videon mukana, mikä ei ole ASMR-kulttuurissa tyypillistä. Blissful Zen ASMR:n kihelmöintibileet olivat samoin kovaääniset ja energiaa nostattavat. Vastaanotto vaikutti kuitenkin myönteiseltä – aineistoissa ei tullut ainakaan vastaan vihakommentteja, mutta toisaalta ei voi olla varma, onko sellaisia poistettu kommenttikentistä.

ASMR-videoissa hip hop saa uuden kontekstin – samoin dance pop ja muut musiikkigenret – joka eroaa paljon sen alkuperästä. Tämä eri kulttuurien yhdistyminen voi kuitenkin vedota uusiin yleisöihin. Kaikilla on oma makunsa niin musiikissa kuin ASMR:ssä. Joillekin

rauhottumiseen auttaa musiikki, joillekin ehkä ei. Myös tarkoituksia katsoa ASMR-videoita näyttää olevan monia erilaisia. Voi olla tarkoitus nukahtaa, vain rauhoittua, saada kihelmöintejä, keskittyä, mennä transsiin, saada ajatukset muualle tai jotain muuta. Näihin eri tarkoituksiin voivat toimia jotkut ASMR-lajit paremmin kuin toiset.

## 5.2 Rajoitteet ja jatkotutkimus

Tutkielma on ensimmäinen ASMR-videoiden musiikillisista elementeistä tehty tutkimus, joten se ei yksinään riitä suurien yleistysten tekemiseen viidentoista tarkasteltavan videon perusteella. Toisaalta yksittäisiä esimerkkejä voisi analysoida syvemmin. Kommenttikentät taas ovat anonyymejä tiloja, jotka eivät kerro koko katsojakunnan mielipidettä, vaikka antavatkin hyvin suuntaa yleisistä teemoista. Lisäksi tutkimusaineisto koostui lähinnä englanninkielisistä videoista, yhtä suomenkielistä videota lukuun ottamatta. Jatkotutkimuksessa voisi olla siis hyödyllistä huomioida eri kielisiä videoita. Kuitenkin tutkielmassa on selvinnyt jo useita erilaisia tapoja hyödyntää musiikillisia elementtejä ASMR-videoissa, niissä esiintyviä teemoja ja yleisön reaktioita videoihin YouTubeissa, eli johtopäätöksiäkin on perusteltua tehdä. Jatkotutkimuksen avulla löydöksiä voidaan myös vahvistaa tai haastaa uusilla aineistoilla ja metodeilla.

Jatkotutkimuksessa voisi etsiä uusia esimerkkejä tutkimusaiheesta eli ASMR-videoista, joissa käytetään musiikillisia elementtejä ASMR-ärsykkeinä. Aiheeseen liittyen on vielä paljon näkökulmia, joita tässä tutkielmassa ei mahdu käsittelemään. Tutkimusta voisi laajentaa muillekin julkaisualustoille, kuten TikTokiin. Jatkotutkimuksessa voisi syventyä musiikin rauhoittavaan vaikutukseen ja sen yhteyksiin ASMR-videoihin. Toisaalta voisi tutkia erilaisia sävellyksiä, joissa on ASMR-äänikulttuurin piirteitä tai joissa viitataan ASMR-kulttuuriin (esimerkiksi mainitsemani ”The Quiet Song” tai jotkut Yosi Horikawan kappaleet) kuten esimerkiksi Warrenburgin ja kollegojen tutkimuksessa. Katsoja-kuuntelijakunnan mielipiteitä ja tunteuksia voisi tiedustella muun muassa haastattelulla tai kyselyllä.

Tutkielma kuitenkin tarjoaa uutta tietoa aiheesta, johon ei musiikkitieteen kentällä ole vielä paljoa syvennytty. Musiikillisuuden ja ASMR-internetilmiön yhdistyminen on vielä uusi musiikin sovellustapa, joka voi haastaa jopa musiikin määritelmiä. ASMR-kulttuuri on yhteisö, jolla on omanlaistaan sanastoa ja omia ilmaisutapoja, joiden ymmärtämisessä kulttuuriin perehtyminen auttaa. Jatkotutkimus on hyödyllistä, sillä ASMR-kulttuuri internetissä ja samoin koko YouTube-alusta on jatkuvassa muutoksessa.

## Lähteet

Tutkimusaineisto

Amy asmr (2022) ”Just Dance - Lady Gaga ASMR style”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 11.10.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=m57PrY1i-Ws&t=3s>. Viitattu 25.3.2026.

ASMR Darling (2017) ”ASMR Whispering To My Flute - Songs From Movies!”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 13.6.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=Me7LheXveoM&t=1011s>. Viitattu 22.5.2026.

ASMR Star (2024) ”Kendrick Lamar - Not Like Us in ASMR (One Take)”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 22.6.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=RP-eDuhd1i4&t=20s>. Viitattu 27.3.2026.

Blissful Zen ASMR (2024) ”🔥 Beatbox ASMR 🎵 Repeating my Intro”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 29.2.2024. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_1pwiOyNdkI&t=136s](https://www.youtube.com/watch?v=_1pwiOyNdkI&t=136s). Viitattu 27.3.2026.

Blissful Zen ASMR (2021) ”LIVE ASMR TINGLE PARTY 🎉 CHILL WITH ZEN”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 27.6.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=xWbBhxtnTO8&list=TLPQMjgwNTIwMjblqmnN4mtzqRA&index=4>. Viitattu 25.5.2026.

Come To Rest ASMR (2024) ”ASMR 🎸 Your Face Is A Guitar 🎸 (Lofi)”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 27.2.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=N1IKMLSvxu0>. Viitattu 29.5.2026.

Fazer (2019) ”Fazer Tutti Frutti -Mainos - Me ollaan kaikki erilaisia #ASMR #FAZERTUTTIFRUTTI”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 15.5.2019. [https://www.youtube.com/watch?v=KWD6oE\\_ZOfY](https://www.youtube.com/watch?v=KWD6oE_ZOfY). Viitattu 22.4.2026.

Gibi ASMR (2020) ”ASMR Speed Dating: 100+ Channels Showcase!”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 1.7.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=MM6yuDztKTU>. Viitattu 10.5.2026.

IceBlue ASMR (2021) ”ASMR Guitar Playing | Deep Male Voice Talking, Blowing Air, Ramble, Mumbling 🎸 🗣️ ❄️”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 8.5.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=3y5jZZJWo98>. Viitattu 21.5.2026.

Kaisla ASMR (2020) ”ASMR SUOMI 🌸 SINGING YOU TO SLEEP 🌸 LAULAN SUT UNEEN kesäyön tunnelmissa 🌸 Meren ääniä (Wave sounds)”. Youtube-

- videopalvelu, julkaistu 17.6.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=bWus3MFQz8I>. Viitattu 28.4.2026.
- Luna Bloom ASMR (2024) ”ASMR Soothing Humming + Hand Movements For Sleep 🍷 🍷 🍷”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 25.3.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=H05M7yRNaHY&t=57s>. Viitattu 27.4.2026
- NeiNei Tingles (2020) ”ASMR| Inaudible Rapping SUPER Tingly”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 16.5.2020. [https://www.youtube.com/watch?v=djVJdE\\_EZKI&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=djVJdE_EZKI&t=2s). Viitattu 27.3.2026.
- Ozley ASMR (2024a) ”’Rhythmic’ ASMR 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 23.4.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=v8V-fljCwYA>. Viitattu 21.4.2026.
- Ozley ASMR (2024b) ”’Rhythmic’ ASMR 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋 🦋”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 12.5.2024. [https://www.youtube.com/watch?v=irt8\\_tbEmBE](https://www.youtube.com/watch?v=irt8_tbEmBE). Viitattu 21.4.2026.
- Rithmic ASMR (2024) ”Guess the Clicky ASMR Songs!”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 16.8.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=4krYVHg2nOY>. Viitattu 22.5.2026.
- Seb ASMR (2018) ”MORE ASMR BEATBOXING”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 29.6.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=byXUEYCWcLQ&t=779s>. Viitattu 27.4.2026.
- Seb ASMR (2020) ”ASMR HUMMING”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 9.7.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=W5axJ86UE2I&t=188s>. Viitattu 30.5.2026.
- Seb ASMR (2021) ”ASMR RANDOM MUSIC”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 30.4.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=kMR7IhVb8YA&t=128s>. Viitattu 30.5.2026.
- Smosh Alike (2024) ”ASMRtists Respond To Your Assumptions (ft. GibiASMR, Jocie B & ASMR Ryan)”. Youtube-videopalvelu, julkaistu 28.5.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=ivPyk-C3DGE&t=1649s>. Viitattu 20.5.2026.
- Tutkimuskirjallisuus
- Accornero, Giulia (2022) ”What Does ASMR Sound Like? Composing the Proxemic Intimate Zone in Contemporary Music”. *Contemporary Music Review* Vol. 41 no. 4. <https://doi.org/10.1080/07494467.2022.2087377>

- Ahuja, Nitin (2013) "It feels good to be measured": clinical role-play, Walker Percy, and the tingles". *Perspectives in Biology and Medicine* Vol. 56 no. 3, 442–51.  
<https://doi.org/10.1353/pbm.2013.0022>
- Andersen, Joceline (2014) "Now You've Got the Shiveries: Affect, Intimacy, and the ASMR Whisper Community". *Television & New Media* Vol. 16 no. 8, 683–700.  
<https://doi.org/10.1177/1527476414556184>
- Aubinet, Stéphane (2024) "Lullabies and Universality: An Ethnographic Review". *Cross-Cultural Research* Vol. 58 no. 5, 411–446. <https://doi.org/10.1177/10693971241272406>
- Barratt, Emma & Davis, Nick (2015) "Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state". *PeerJ* Vol. 3. <https://doi.org/10.7717/peerj.851>
- Brummett, Barry (2019) *Techniques of Close Reading*. Kalifornia: SAGE Publications.
- Caffrey, Cait (2023) "Autonomous sensory meridian response (ASMR)". EBSCO.  
<https://www.ebsco.com/research-starters/consumer-health/autonomous-sensory-meridian-response-asmr> (luettu 22.11.2025).
- Grammy (2026) "Lady Gaga". <https://www.grammy.com/artists/lady-gaga/3611> (luettu 20.5.2026).
- Hanson, Carter (2014) "Pop Goes Utopia: An Examination of Utopianism in Recent Electronic Dance Pop". *Utopian Studies* Vol. 25 no. 2, 384–413.  
<https://doi.org/10.5325/utopianstudies.25.2.0384>
- Hernandez-Ruiz, Eugenia; James, Bianca; Noll, Jordan & Chrysikou, Evangelia (2018) "What makes music relaxing? An investigation into musical elements". *Psychology of Music* Vol. 48 no. 3, 327–343. <https://doi.org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1177/0305735618798027>
- Kane, Brian (2014) "Pierre Schaeffer, the Sound Object, and the Acousmatic Reduction". Teoksessa *Sound unseen: acousmatic sound in theory and practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Kassabian, Anahid (2013) *Ubiquitous Listening: Affect, Attention, and Distributed Subjectivity*. Kalifornia: University of California Press.
- Kielitoimiston sanakirja (2024) "Intiimi". <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/intiimi?searchMode=all> (luettu 12.5.2026).
- Kim, MinJi & Lee, Susanna S. (2024) "The effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) on modality, mood, and mindfulness (3Ms)". *Psychology of Popular Media* Vol. 13 no. 3, 313–323. <https://doi.org/10.1037/ppm0000488>

- Klausen, Helle (2021) "The ambiguity of technology in ASMR experiences: Four types of intimacies and struggles in the user comments on YouTube". *Nordicom Review* Vol. 42 no. s4, 124–136. <https://doi.org/10.2478/nor-2021-0045>
- Kovacevich, Aleksandra & Huron, David (2019) "Two Studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): The Relationship between ASMR and Music-Induced Frisson". *Empirical Musicology Review* Vol. 13 no. 1–2, 39–63. <https://doi.org/10.18061/emr.v13i1-2.6012>
- Krout, Robert (2007) "Music listening to facilitate relaxation and promote wellness: Integrated aspects of our neurophysiological responses to music". *The Arts in Psychotherapy* Vol. 34 no. 2, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.11.001>
- Lochte, Bryson; Guillory, Sean; Richard, Craig & Kelley, William (2018) "An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR)". *Bioimpacts* Vol. 8 no. 4, 295–304. <https://doi.org/10.15171/bi.2018.32>
- Mahady, Aidan; Takac, Marcel & De Foe, Alexander (2023) "What is autonomous sensory meridian response (ASMR)? A narrative review and comparative analysis of related phenomena". *Consciousness and cognition* Vol. 109. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2023.103477>
- Marks, Laura (2000) *The skin of the film: Intercultural Cinema, Embodiment, and the Senses*. Pohjois-Carolina: Duke University Press. <https://doi.org/10.1215/9780822381372>
- Miyakawa, Felicia (2020) "Hip hop". Grove Music Online. Oxford University. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1093/gmo/9781561592630.article.A2224578> (luettu 26.5.2026).
- Møller, Henrik (1992) "Fundamentals of binaural technology". *Applied Acoustics*. Vol. 36 no. 3–4, 171–218. [https://doi.org/10.1016/0003-682X\(92\)90046-U](https://doi.org/10.1016/0003-682X(92)90046-U)
- Provenza, Antonella (2015) "Correcting ēthos and Purifying the Body. Musical Therapy in Iamblichus' De vita pythagorica". *Greek and Roman Musical Studies* Vol. 3 no. 1, 94–115. <https://doi.org/10.1163/22129758-12341033>
- Richard, Craig (2016a) "Interview with WhisperingLife, the first ASMR artist". ASMR University. <https://asmruniversity.com/2016/02/08/interview-whisperinglife-first-asmr-artist/> (luettu 9.5.2026).
- Richard, Craig (2016b) "Jennifer Allen". ASMR University. <https://asmruniversity.com/tag/jennifer-allen/> (luettu 17.4.2026).
- Richard, Craig (n.d.) "[Voices of ASMR] Is ASMR a sexual feeling?". ASMR University. <https://asmruniversity.com/voices-is-asmr-sexual/#comments> (luettu 14.5.2026).

- Richardson, John (2017) ”Musiikin ekologinen lähiluku digitaalisessa kulttuurissa: Pohdintoja musiikin kokemuspohjaisen kulttuurianalyysin lähtökohdista”. *Etnomusikologian vuosikirja* Vol. 29, 1–33. <https://doi.org/10.23985/evk.60949>
- Roelofsen, Ruud (2023) *ASMR as Music Performance*. Väitöskirja, Northwestern University.
- Smith, Naomi & Snider, Anne-Marie (2019) ”ASMR, affect and digitally-mediated intimacy”. *Emotion, Space and Society* Vol. 30, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.11.002>
- Swart, Thomas; Bowling, Natalie & Banissy, Michael (2021). ”ASMR-Experience Questionnaire (AEQ): A data-driven step towards accurately classifying ASMR responders”. *British Journal of Psychology* Vol. 113, 68–83.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2013) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Warrenburg, Lindsay; Centa, Nathan; Li, Xintong; Park, Hansae; Sari, Diana & Xie, Feiyu (2021) ”Sonic intimacy in the music of Billie Eilish and recordings that induce ASMR”. *Future Directions of Music Cognition*, 139–144.
- Weidman, Amanda (2015) ”Voice”. *Keywords in Sound*. Toim. David Novak & Matt Sakakeeny. Pohjois-Carolina: Duke University Press, 232–245. <https://doi.org/10.1215/9780822375494>
- Wiktionary (n.d.) ”Diss track”. [https://en.wiktionary.org/wiki/diss\\_track](https://en.wiktionary.org/wiki/diss_track) (luettu 23.5.2026).