

## Між катарсисом та ескапізмом: діалектика запійного перегляду в контексті сучасного аудіовізуального мистецтва

Ігор Печеранський

Київський національний університет культури і мистецтв, Київ, Україна

**Анотація.** *Мета статті* — розкрити діалектичну взаємодію між ескапізмом та катарсисом у практиці запійного перегляду телесеріалів, з'ясувавши роль цього явища в сучасному аудіовізуальному мистецтві, медіаіндустрії та психологічному житті глядачів. *Результати дослідження.* Встановлено, що запійний перегляд є складною, багатоаспектною практикою, породженою симбіозом технологій стрімінгу, соціопсихологічного стану сучасного індивіда та еволюції серіальних наративів. Доведено, що ескапізм (втеча від реальності) і катарсис (емоційне очищення) не є антагоністами, а перебувають у діалектичному взаємозв'язку: ескапістське занурення створює психологічний простір та емоційну залученість (через ідентифікацію з персонажами), необхідні для катарсичного вивільнення. Своєю чергою, емоційна розрядка робить акт втечі психологічно «корисним», сприяючи його повторенню. Виявлено, що алгоритми та механіки стрімінгових платформ активізують цей цикл, а психологічний ефект залежить від усвідомленості споживання, здатності до рефлексії та жанрових особливостей контенту. *Наукова новизна* статті полягає в комплексному розгляді запійного перегляду як арени діалектики між ескапізмом і катарсисом, що дозволяє подолати їхню спрощену бінарну опозицію. Вперше в українському академічному просторі проаналізовано, як технологічні, психологічні та мистецькі аспекти запійного перегляду формують новий, гібридний тип мистецької рецепції, притаманний цифровій епосі. *Висновки.* Запійний перегляд слід розглядати як циклічний процес, де втеча стає шляхом до емоційної конфронтації з реальністю в безпечному, опосередкованому форматі. Сучасне аудіовізуальне мистецтво набуває гібридного характеру, де ескапістичні елементи можуть служити оболонкою для серйозного катарсичного досвіду. Ключовим критерієм розрізнення здорової практики самопіклування та поведінкової залежності є здатність глядача до подальшої рефлексії та повернення до реальності.

*Ключові слова:* запійний перегляд; ескапізм; катарсис; стрімінгові платформи; аудіовізуальне мистецтво; медіаспоживання; психологія сприйняття; серіали; діалектика

### Для цитування

Печеранський, І. (2025). Між катарсисом та ескапізмом: діалектика запійного перегляду в контексті сучасного аудіовізуального мистецтва. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Мистецтвознавство*, 53, 67–76. <https://doi.org/10.31866/2410-1176.53.2025.348228>

### Вступ

Вибухове зростання популярності сервісів Netflix, Spotify, Disney+, Apple Music, Amazon Prime та YouTube, які дозволяють отримувати доступ до контенту одним натисканням кнопки, перевернуло норми культурного споживання з ніг на голову. Порівнюючи стрімінг з великим переходом до сучасного капіталізму, Д. Ардіті (Arditi, 2021) демонструє, що потокові платформи створили економіку, де споживачі платять більше за ту саму кількість

споживчого часу, а також заклали фундамент того, що він називає «стрімінговою культурою». Домінування цих платформ на сучасному аудіовізуальному ринку диктує та звану модель «все-і-одразу», яка зрештою радикально переформатувала способи рецепції мистецтва: з переважно соціально-подієвого (похід у кіно, очікування нової серії щотижня) на приватний і континуальний. Запійний перегляд (binge-watching) став нормою та новим ритуалом медіаспоживання, що потребує глибокого філософського та мистецтвознавчого осмислення.

До цього додаються соціально-психологічний контекст та етичні дилеми. Сучасність здебільшого характеризується підвищеним рівнем невизначеності, інформаційною перевантаженістю, політичною та економічною нестабільністю (глобальні пандемії, війни, екологічні катастрофи тощо), в якій аудіовізуальні продукти починають виконувати функцію не лише розваги, а й психологічного інструменту. Мистецтво опиняється на роздоріжжі: чи допомогти глядачеві втекти від нестерпної реальності, чи, навпаки, зіштовхнутися з нею, пропонуючи катарсичне очищення через переживання аналогічних травм? Очевидно, що Аристотелеве поняття катарсису, пов'язане з єдиним актом споглядання трагедії в театрі, вельми складно переносити на багатосерійні наративи, втім, питання від того не менш актуальне: чи можливий катарсис в епоху серіалів? Чи набуває він нових, гібридних форм? Дослідження вказаної метаморфози є ключовим для розуміння еволюції аудіовізуального мистецтва на наступному етапі цифрових трансформацій. Тим більше, що творці контенту постають сьогодні перед не менш складною етичною дилемою: чи слідувати за ескапістичними потребами масового глядача, забезпечуючи комерційний успіх, чи намагатися виконувати відповідальну місію мистецтва — пробуджувати критичну думку та сприяти внутрішній трансформації.

Отже, основна проблема дослідження полягає у вивченні суперечливої діалектики між двома, на перший погляд, протилежними функціями сучасного аудіовізуального мистецтва в умовах культивування з боку стрімінгових сервісів досвіду запійного перегляду: ескапізму, як втечі від реальності, та катарсису, як очищення через «зустріч з реальністю», видозміненою в художній формі. І тут виникає чимало питань, кожне з яких у рамках академічного дискурсу можна кваліфікувати як дослідницьке завдання. Чи є ескапізм та катарсис антагоністами в контексті серіального наративу, чи вони можуть існувати в синергії? Чи не є запійний перегляд формою ескапізму, що створює умови для відтермінування катарсису? Які наративні, візуальні та звукові механіки сучасних серіалів (як-от, «кліфхенгери», серіальна ритміка, побудова всесвіту тощо) активно сприяють ескапістському «зануренню», а які працюють на катарсичний ефект (наприклад, розв'язка ключового конфлікту, моральний вибір героя, емоційно насичені сцени)? Як саме режим запійного перегляду (відсутність пауз на осмислення, емоційне перенавантаження) впливає на спроможність глядача до рефлексії та переживання справжнього катарсису? Чи не перетворює він будь-який контент на інформаційний «шум», що згладжує, як ескапістичний,

так і катарсичний потенціал? Чи може, на перший погляд, ескапістський контент (фентезі-серіали), виконувати катарсичну функцію, пропонуючи алегоричне осмислення реальних проблем? Як діалектика катарсису та ескапізму проявляється в різних жанрах? Чи є твори, що зумисне експлуатують зазначену діалектику, спочатку приваблюючи глядача ескапістським світом, а потім змушуючи його пережити катарсис через зіткнення з важкими моральними питаннями (наприклад, «Гра престолів» чи «Чорне дзеркало»)?

Як виявляється, питань чимало, й зосереджені вони в проблемному полі дослідження бінарної опозиції «втеча — конфронтація» та виявлення складних, гібридних форм взаємодії між цими полюсами в практиці запійного перегляду. Відповісти на всі запитання в рамках однієї статті неможливо, та й автор не ставить собі це за мету. Враховуючи відсутність постановки питання саме в такому ключі як в західному, так і в українському академічних дискурсах, критично важливо привернути увагу теоретиків і практиків до цієї проблеми, від осмислення якої залежить не лише глибше пізнання природи сучасного мистецтва, а й з'ясування його ролі у формуванні користувачького досвіду та світогляду людини початку XXI ст.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* У статті «Розуміння феномену запійного перегляду відео — систематичний огляд» Й. А. Староста та Б. Ізидорчі (Starosta & Izydorczyk, 2020) констатують, що даний феномен є відносно новою моделлю поведінки, популярність якої зростає з 2013 р., і зрештою вона стала одним із найпопулярніших способів проведення вільного часу, особливо серед молоді. Собі за мету авторки ставлять з'ясування сучасного розуміння та психологічних умов запійного перегляду шляхом огляду дослідницьких робіт, опублікованих між 2013 й 2020 рр. Цей систематичний огляд, що включає 28 статей, розкриває різні підходи до визначення поведінки, різноманітні мотивації, риси особистості та ризики надмірного запійного перегляду. Його результати засвідчують, що існують дві основні оптики розуміння запійного перегляду: перша пов'язана з розвагами, позитивними емоціями, пізнанням та проведенням вільного часу, тоді як друга підкреслює негативні наслідки надмірного запійного перегляду та симптоми поведінкової залежності. Безсумнівно, існує потреба в подальших дослідженнях, на чому й наголошують Й. А. Староста та Б. Ізидорчі (Starosta & Izydorczyk, 2020), щоб досягти глибшого розуміння моделей поведінки, пов'язаної з запійним переглядом.

В епоху цифрових платформ, де контент обирається на вимогу та через підписки, з'явилися нові

способи споживання медіа. Довші, безперервні сесії перегляду, іноді з компульсивним компонентом у помітно фрагментованому медіасередовищі, де увага розподілена між кількома пристроями, спричиняють ситуацію, коли такі терміни, як записаний перегляд, набувають популярності як визначального явища сучасного споживання медіа. Це підкреслюють М. Санчез і Л. Педроза (Sánchez & Pedrosa, 2021), коли аналізують на основі огляду літератури до 2020 р. нові моделі споживання контенту, прагнучи окреслити основні тенденції та з'ясувати вплив на фізичне, психолого-емоційне та соціальне благополуччя глядачів. Результати їхньої наукової розвідки свідчать, що записаний або марафонський перегляд може впливати на психічне та фізичне здоров'я, детермінуючи емоційний стан, рівень відпочинку та активності, а також спричиняючи зміни в соціальній динаміці та способі взаємодії людей. Крім того, дослідниці наголошують на важливості профілактики та медіаграмотності як конститутивних стратегій для пом'якшення потенційних негативних наслідків і підкреслюють роль контекстуалізованого підходу для кращого розуміння складності цієї поведінки, що враховує особисті та екологічні чинники.

А. Бхадаурія, Дж. А. Мансі та Р. Айер (Bhadauria et al., 2023) підтверджують, що маркетинг та споживання відеоконтенту зазнали кардинальних змін за останні кілька років. Поява відео на вимогу (VOD) значно спростила для глядачів споживання кількох епізодів того самого контенту в одному місці. Однозначний висновок попередніх досліджень полягає в тому, що перегляд кількох епізодів може бути шкідливим і водночас корисним для споживачів. Зараз необхідні емпіричні дослідження, щоб встановити, які чинники можуть привести до здорового або нездорового перегляду кількох епізодів. У своїй статті науковці виклали результати чотирьох досліджень, які підтверджують, що одним із таких чинників є те, чи був перегляд кількох епізодів запланованим чи незапланованим. Ці висновки важливі насамперед для маркетологів відеоконтенту, оскільки вони прагнуть бути соціально відповідальними, а також для споживачів, які наголошувати на здоровому та уникають нездорового споживання відео.

З найновішого особливо хотілося б виокремити дослідження С. Еберхард-Бьольц (Eberhard-Bölz, 2025), в якому вона, аналізуючи кумулятивний вплив записаного перегляду на стан глядачів, підкреслює, що в науковій літературі велика увага приділяється потенційно шкідливим наслідкам, таким як безсоння, тривога, симптоми депресії та, зокрема, залежність. Водночас вона констатує, що лише кілька наукових розвідок опису-

ють потенційно нешкідливі або навіть корисні наслідки перегляду серіалів у записаний спосіб. Також дослідниця проводить 24 напівструктуровані інтерв'ю з молодими людьми на основі щоденникових записів, що дозволило зібрати широкий спектр думок, афектів і патернів поведінки, що залишалися після трансляції серіалу. Якісний контент-аналіз виявив довгострокові наслідки, такі як перенесені позитивні та негативні настрої, відтермінування сну, почуття натхнення або мотивації, а також спонукання до дослідження або спілкування про телесеріал. Головним висновком С. Еберхард-Бьольц (Eberhard-Bölz, 2025) було те, що записаний перегляд також викликав афективні стани, такі як підвищене збудження або горе, які могли тривати до кількох годин або днів. Описана потенційна стійкість медіаефектів демонструє важливість часового аспекту в майбутніх студіях, оскільки чим довші ефекти, тим триваліший їхній потенційний вплив на звичайне життя людини.

Представлений огляд кількох останніх досліджень і публікацій на тему записаного перегляду не є вичерпним, але доволі показовим у плані актуальності теми, тим більше, що вивчення цієї проблематики на перетині медіапсихології, цифрових студій, культурології та мистецтвознавства лише набирає обертів. А те, що в українському академічному просторі вказаній темі майже не приділяють уваги (за винятком кількох інтернет-публікацій), додає актуальності даній роботі.

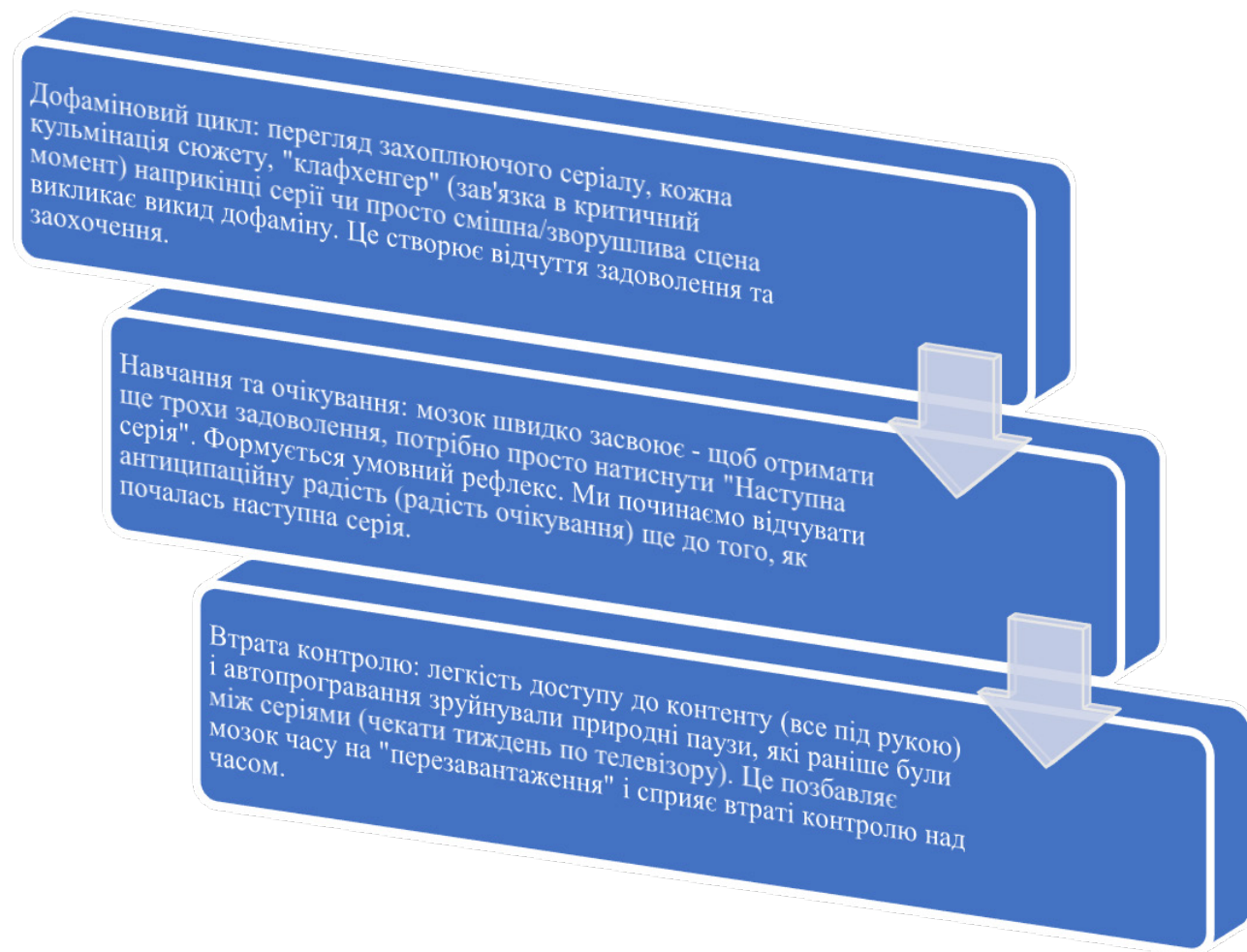
**Мета статті** — розкрити діалектичну взаємодію між катарсисом та ескапізмом на прикладі записаного перегляду телесеріалів, поглибивши розуміння ролі цієї практики як у сучасному аудіовізуальному мистецтві й пов'язаній з ним індустрії, так і в психологічному житті глядачів як реципієнтів та користувачів послугами стрімінгових платформ.

## Результати дослідження

Згідно з Арістотелем, використовувати власний вільний час потрібно для самоосвіти. Молоде покоління проводить дозвілля за допомогою електронних медіа і його можна зрозуміти, адже наразі світ без інтернету та цифрових медіа неможливо уявити. Габітулізовані практики перегляду відеоконтенту істотно змінилися завдяки розвитку цифрових технологій. Преміум-стрімінгові сервіси використовують нашу психологічну слабкість і знають про це. Замість того щоб думати про стрімінгові сервіси як про частину шлюбних ритуалів міленіалів, було доречніше сприймати їх безликі алгоритми, які пропонують нову форму залежності. Згідно з даними 2016 р. понад 90 %

міленіалів та 88 % представників покоління Z переглядали телесеріали за поємом, тоді як опитування Netflix у 2013 р. показало, що їхні користувачі щодня споживають 140 млн годин контенту (Matrix, 2014). Ба більше, наприкінці квітня 2024 р. Netflix опублікував свій фінансовий звіт за перший квартал. За цей період (січень-березень) глядачі в усьому світі переглянули 183 млрд годин контенту від цього сервісу. Замість 140 млн годин на день у 2013 р., Netflix тепер фіксує в середньому понад 2 млрд годин переглядів щодня, що переконливо демонструє, наскільки масштабною стала платформа за останнє десятиліття (Netflix, 2024).

За даними клінічних психологів запійний перегляд зробив нас залежними. Безперервне споживання улюбленого шоу викликає вивільнення дофаміну в мозку, тобто хімічної речовини, яка спричиняє природний кайф в організмі та вивільняється під час активності. Коли мозок підкріплює активність, це робить нас більш мотивованими продовжувати її. Аналіз й узагальнення даних останніх досліджень (Ort et al., 2021; Raj & Ida, 2022; Eberhard-Böhlz, 2025) дозволяє сформулювати такий механізм формування залежності під час запійного перегляду (Рис. 1)



**Рис. 1.** Механізм формування залежності під час запійного перегляду відео зі стрімінгових сервісів (розроблено автором)

Якщо розширити контекст, відштовхуючись від даних нейробіології та клінічної психології, то можна припустити, що запійний перегляд може бути як гармонійним і розважальним, так і нав'язливою та компенсаторною поведін-

кою. Людськими рухаються численні мотиви під час запійного перегляду, враховуючи ті, що мають соціально-когнітивний характер, долучення до наративу або бажання заповнити час, а також втеча від проблем повсякденного життя, регу-

лювання негативних емоцій та отримання миттєвого задоволення. Дослідження свідчать, що, зокрема, надмірні форми запійного перегляду можуть включати симптоми залежності, такі як відсутність контролю, негативні наслідки для здоров'я та соціального стану, почуття провини й нехтування обов'язками. М. Флайель разом з колегами (Flayelle et al., 2020) наголосили, що важливо розрізняти здоровий спосіб споживання телесеріалів від проблемних та надмірних форм запійного перегляду. З огляду на вищезазначені причини, тобто ризик негативних наслідків надмірного перегляду серіалів марафонними темпами, дедалі більшу популярність цього явища, особливо серед молоді, та подібність з іншими поведінковими залежностями необхідно продовжувати дослідження як неproblemного, так і проблемного перегляду, а також зв'язку між цією діяльністю та психічними розладами. До того ж такі розвідки, які охоплюють різні групи населення, будуть корисними не лише для глибшого розуміння цього явища, але й здатні покращити профілактику та терапевтичну допомогу.

Х. Понтес й М. Гріффітс (Pontes & Griffiths, 2017) пишуть, що проблемне використання інтернет-технологій є багатограним конструктом, що охоплює щонайменше чотири різні сфери: 1) ескапізм, який полягає у пошуку полегшення від неприємних реальних ситуацій; 2) дисфункціональне емоційне подолання, що включає уникнення, заперечення й самозвинувачення; 3) симптоми абстиненції, порушення та дисфункціональна саморегуляція, тобто фізичні та психічні наслідки, які людина відчуває після зменшення або припинення використання онлайн-технологій; та 4) дисфункціональний онлайн-самоконтроль як здатність людини контролювати використання цифрових технологій. Виходячи з цих припущень та враховуючи широкую різноманітність цифрових медіа, доступних сьогодні, чимало дослідників припускають, що різні цифрові медіа можуть задовольняти різні психологічні потреби. Головне, що подолання самотності є поширеною атрибутикою людей, що мають проблеми із запійним переглядом (Gao et al., 2017; Starosta & Izydorczyk, 2020). Відповідно, деякі дослідження показують, що люди вважають запійний перегляд ефективним способом втечі від реальності, оскільки він базується на досвіді перенесення (Wagner, 2016), який сприяє уникненню, принаймні на певний час, негативних емоцій, спричинених самотністю. Тому логічно розглядати ескапізм як основний психологічний чинник серед тих, які характеризують багатограний конструкт про-

BLEMNOGO ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ, ЩО АКТИВІЗУЄ МАРАФОННУ ПОВЕДІНКУ ПЕРЕГЛЯДУ СЕРІАЛІВ ЯК СТРАТЕГІЮ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ. АБО Ж ЯК ПСИХОЛОГІЧНУ СТРАТЕГІЮ, ЯКУ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЛЮДИ ВІДВОЛІКАННЯ ВІД РЕАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ (Young et al., 2017), що вже давно вважається основною мотивацією для поведінки, пов'язаної з переглядом телевізора. Ще у 1962 р. М. Кац і Д. Фоулкс (Katz & Foulkes, 1962) зазначали, що для людей, які відчувають соціальну ізоляцію, сприйняття відчуження «викликає бажання втекти, бажання, яке задовольняється, як вважається, масмедіа». Люди зазвичай намагаються уникати ізоляції, а цифрові медіа є сприятливим середовищем для втечі від реальності (Halfmann & Reineske, 2021, p. 380) як інструмент самовладання та уникнення емоцій (Knobloch-Westerwick et al., 2009).

Саме через це часто телесеріали на стрімінгових платформах виступають легкодоступним медіаконтентом для самотніх людей, що допомагає уникати почуття ізоляції та задовольняти потребу в соціальних зв'язках, ідентифікуючи себе з медіаперсонажем, таким чином переживаючи його соціальні стосунки в рамках медіанаративу. Попередні дослідження показали, що самотні люди більш схильні емоційно ідентифікувати себе з медіаперсонажами (Greenwood & Long, 2009), що є більш ніж ефективним способом уникнення самотності та негативних емоцій (Van Looy et al., 2012). Ще більш ранні дослідження показали, що те, як люди ставлять себе на місце персонажа та беруть участь у його переживаннях, тобто розвиток уявних стосунків з медіаперсонажем (Horton & Wohl, 1956) сприяє емпатичному зв'язку з останнім. Проте, як зауважують сучасні вчені, попередні дослідження не враховували основні психологічні механізми, що призводять до перегляду серіалів запоєм. З огляду на це, у роботі «Самотність, ескапізм та ідентифікація з медіаперсонажами: дослідження психологічних факторів, що лежать в основі схильності до перегляду серіалів за один сеанс» колектив італійських дослідниць дослідили деякі психологічні змінні, які можуть сприяти тенденції до перегляду серіалів запоєм у вибірці глядачів телесеріалів (N = 196). З цією метою психологічні детермінанти проблемного використання цифрових технологій (почуття самотності), а також деякі механізми, пов'язані із задоволенням від медіаконтенту (тобто ескапізм та ідентифікація з медіаперсонажами), розглядалися як предиктори схильності до перегляду серіалів запоєм. Результати показали, що вищі почуття самотності були пов'язані з вищим

рівнем проблемного використання цифрових технологій, а прямі та непрямі ефекти показали, що лише ескапізм з усіх чотирьох вимірів проблемного використання інтернет-технологій передбачав сильнішу ідентифікацію учасників з медіаперсонажами, що сприяло більшій схильності до перегляду серіалів запоєм. Через що запійний перегляд серіалів можна інтерпретувати як стратегію подолання для медіаескапістів, які насолоджуються телесеріалами як привілейованим онлайн-простором, що задовольняє потребу втечі від реальності (Gabbiadini et al., 2021).

Однак, враховуючи специфіку телесеріалів, прямі та непрямі ефекти свідчать про те, що дійсно ескапізм відчутно прогнозує тенденції до перегляду серіалів запоєм через посередницький ефект ідентифікації з медіаперсонажами. Враховуючи виокремлені зв'язки, можна припустити, що надмірне споживання потокових телесеріалів позиціонується як поведінкова стратегія самовладання медіаескапістів, де запійний перегляд також може бути засобом емоційного вивільнення, пропонуючи катарсичний ефект через споживання медіа (Gadino et al., 2024; Roy, & Xavier, 2025). Під поняттям «катарсичний ефект» мається на увазі процес вивільнення та, зрештою, забезпечення полегшення від сильних або пригнічених емоцій. Все починається зі втечі від реального себе: занурюючись у вигаданий світ на тривалий період, глядачі тимчасово втікають від своїх тривог, стресових чинників та емоційного тягаря: інакше кажучи, перебувають у свого роду ментальній «відпустці», що може бути формою перезавантаження. До цього додається співпереживання персонажам через ідентифікацію з ними, про що вже йшлося вище. Коли персонажі радіють, горюють, гніваються або тріумфують, то глядачі також проживають ці емоції опосередковано, що дозволяє безпечно отримати доступ та обробити почуття, які можуть пригнічуватися в реальному житті. Драматичний телевізійний серіал дає нам соціально прийнятний контекст для сліз, тривоги або навіть гніву, а наратив забезпечує виправдану причину для емоційного виливу. Запійний перегляд комедії також може супроводжуватися катарсичним досвідом, адже тривалий сміх вивільняє ендорфіни, знижує рівень гормонів стресу та позбавляє фізичної й психологічної напруги (Akimbekov & Razaque, 2021). Не кажучи вже про «наративну дугу» (добре розказана історія, яка має початок, конфлікт та вирішення, дарує відчуття завершення, якого так не вистачає у реальному житті) та «обробку травми», коли уважне спостереження за персонажем, що переживає

схожий досвід, може бути сатисфакцією та все ж допомогти почуватися менш самотніми, забезпечуючи основу для розуміння власних складних почуттів (Mathew, 2023).

Важливо розуміти, що «катарсичний ефект» і тип емоційного вивільнення залежить від жанру: драма, що доводить до сліз (наприклад, «Це ми», «Анатомія Грей»), сприяє вивільненню накопиченого смутку й горя; трилер з високими ставками (як-от, «Пуститися берега» чи «Озарк») вивільняє тривогу та напругу в контрольованому середовищі, даруючи значне полегшення, коли кризи вдається уникнути; зворушлива комедія (на кшталт «Парки та зони відпочинку» і «Шітс Крік») сповнює радістю, комфортом й повертає відчуття оптимізму; епічне фентезі («Гра престолів» або «Володар пернів: Перні влади») вселяє відчуття величі, заряджає на боротьбу та разуючий тріумф, що може зробити власні проблеми більш керованими.

Незважаючи на те, що запійний перегляд може бути цінним інструментом для емоційної регуляції, важливі баланс й вміння розпізнати, коли він переходить межу між інструментом й механізмом уникнення: споживання потокового відео має бути усвідомленим й «здоровим», щоб пережити важкий день, розслабитися або добре поплакати, а потім повернутися до свого життя з відчуттям бадьорості, а не з метою постійної втечі від реальності, нехтування обов'язками, стосунками та з'ясування першопричин емоцій. І тут прослідковується явний діалектичний зв'язок з ескапізмом, що підтверджують А. Хальфманн і Л. Райнеке (Halfmann & Reinecke, 2021). Грунтуючись на транзакційній моделі стресу та подолання, Р. Лазарус і С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) розширюють попередні спроби концептуалізувати ескапізм як форму емоційно орієнтованого уникнення. На відміну від негативної конотації ескапізму, вчені вважають, що використання ескапістських розваг може бути функціональною стратегією подолання в деяких ситуаціях і, таким чином, може мати позитивний вплив на благополуччя користувачів медіа. Таким чином, запійний перегляд перетворюється на сучасну форму піклування про себе через усвідомлене й зважене споживання медіаконтенту, що допомагає пережити та вивільнити наші почуття безпечним та контрольованим способом.

Для кращого розуміння варто схематично зобразити діалектики ескапізму та катарсису, яке візуалізує ключову ідею: втеча та очищення не є антагоністами, а перебувають у взаємозв'язку, формуючи цикл запійного перегляду (Рис. 2).

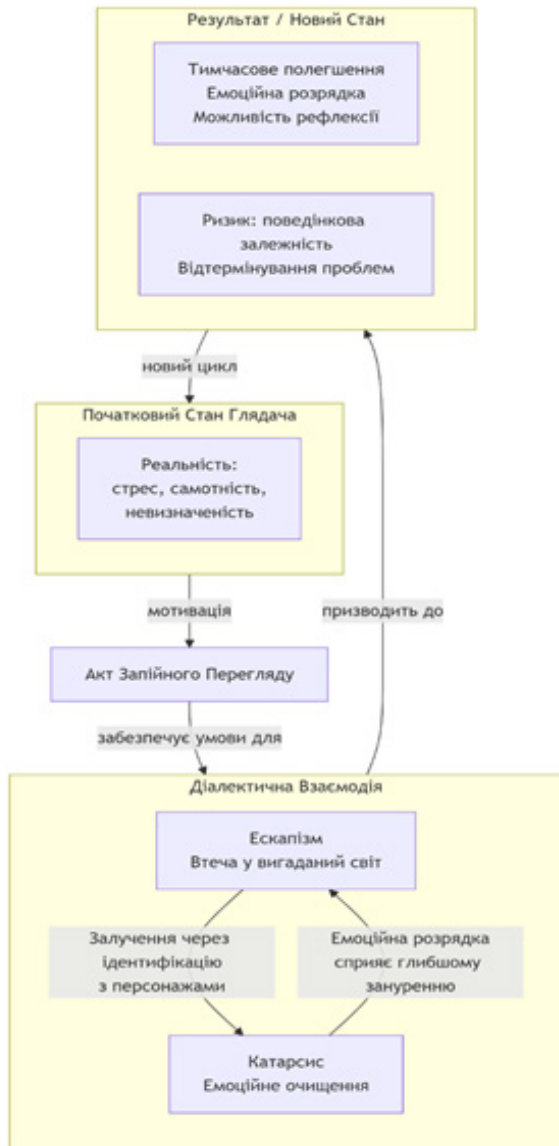


Рис. 2. Діалектика ескапізму та катарсису як структуроутворювальний чинник циклу запійного перегляду (схему розроблено автором)

## Висновки

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити низку ключових висновків щодо діалектики ескапізму та катарсису в контексті запійного перегляду. По-перше, запійний перегляд слід розглядати не як одновимірний феномен, а радше як складну, багатоаспектну практику, де переплітаються розвага, психологічна компенсація, соціальна комунікація та мистецька рецепція, оскільки це продукт симбіозу соціально-психологічного стану сучасного індивіда, технологічного потенціалу стрімінгових платформ та еволюції аудіовізуальних наративів. По-друге, ескапізм і катарсис — не антагоністи, а діалектично пов'язані полюси. Ескапізм (втеча у вигаданий світ) створює необхідний психологічний простір та емо-

ційну залученість (через ідентифікацію з персонажами), що є передумовою для катарсичного вивільнення. Своєю чергою, катарсис (емоційна розрядка) робить акт втечі психологічно «цілющим» і сатисфакційним, сприяючи його повторенню. Таким чином, запійний перегляд часто є циклічним процесом, де втеча постає шляхом до емоційної конфронтації з власними переживаннями в безпечному, опосередкованому форматі. По-третє, стрімінгові платформи та їхні механіки (алгоритми рекомендацій, автоперегляд, відсутність пауз та ін.) не є нейтральними. Вони активно конструюють умови для запійного перегляду, часто зміщуючи баланс у бік ескапістського занурення, що може призводити до відтермінування катарсису, втім, ці ж механіки можуть посилювати катарсичний ефект завдяки континуальності емоційного переживання наративу. По-четверте, психологічний ефект від запійного перегляду залежить від усвідомленості та контексту. Одна й та сама практика може бути як здоровим способом емоційної регуляції та формою самопіклування, так і симптомом поведінкової залежності та уникнення реальності. Визначальним критерієм є здатність глядача до подальшої рефлексії та повернення до реальності з новим досвідом, а не її заміщення. І, по-п'яте, сучасне аудіовізуальне мистецтво, особливо серіальні форми, набуває чітко вираженого гібридного характеру, де ескапістичні елементи (масштабні світи, пригоди) слугують оболонкою для глибинного катарсичного досвіду, що змушує глядача осмислювати складні етичні, соціальні та екзистенційні питання.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному розгляді запійного перегляду як аргументу діалектичної взаємодії між ескапізмом і катарсисом, що дозволяє подолати їхню спрощену бінарну опозицію. Вперше в українському академічному просторі проаналізовано, яким чином технологічні, психологічні й мистецькі аспекти цього феномену формують новий тип рецепції, притаманний цифровій епосі.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: якісні (глибинні інтерв'ю) та кількісні (онлайн-опитування) дослідження того, як глядачі різних вікових і соціальних груп переживають діалектику ескапізму/катарсису під час запійного перегляду конкретних серіалів; системний аналіз нейробіологічних засад запійного перегляду (за допомогою методів нейровізуалізації) для виявлення корелятивів ескапістського занурення та катарсичної розрядки; аналіз того, як продюсери, сценаристи та стрімінгові платформи використовують цю діалектику для конструювання контенту, що максимально залучає та утримує увагу глядача; компаративний аналіз різних жанрів (фентезі, драма, трилер, комедія), що активують різні механізми ескапізму та ка-

тарсису і те, як режим запійного перегляду впливає на їхнє сприйняття; дослідження особливостей запійного перегляду та сприйняття катарсису/ескапізму в різних культурних контекстах, зокрема в Україні, з урахуванням національного медіаспоживання та соціально-політичних обставин тощо.

### Список посилань

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4, 35–138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
- Arditi, D. (2021). *Streaming culture: Subscription platforms and the unending consumption of culture*. Emerald.
- Bhadauria, A., Muncy, J. A., & Iyer, R. (2023). What puts the binge in binge-watching? Planned versus unplanned multi-episode viewing. *Marketing Management Journal*, 33(1), 35–50. <https://doi.org/10.63963/001c.145928>
- Eberhard-Böhlz, S. (2025). The affective, cognitive, and behavioral echo of cumulative series reception aka binge-watching: A qualitative study. *Acta Psychologica*, 260, Article 05369. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105369>
- Flayelle, M., Muraige, P., & Di Lorenzo, K. R. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7, 44–60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Valtorta, R. R., Durante, F., & Mari, S. (2021). Loneliness, escapism, and identification with media characters: An exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 785970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785970>
- Gadino, N., Ellithorpe, M. E., Ulusoy, E., Wirz, D. S., & Eden, A. (2024). Binge-watching to feel better: Mental health gratifications sought and obtained through binge-watching. *Psychology of Popular Media*, 13(3), 407–415. <https://doi.org/10.1037/ppm0000485>
- Gao, W., Liu, Z., & Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347–355. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.002>
- Greenwood, D. N., & Long, C. R. (2009). Psychological predictors of media involvement: solitude experiences and the need to belong. *Communication Research*, 36(5), 637–654. <https://doi.org/10.1177/0093650209338906>
- Halfmann, A., & Reinecke, L. (2021). Binge-watching as case of escapist entertainment use. In P. Vorderer & C. Klimmt (Eds.), *The Oxford handbook of entertainment theory* (pp. 181–203). Oxford University Press.
- Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- Katz, M., & Foulkes, D. (1962). On the use of mass media as "Escape": Clarification of a concept. *Public Opinion Quarterly*, 26(3), 377–388. <https://doi.org/10.1086/267111>
- Knobloch-Westerwick, S., Hastall, M. R., & Rossmann, M. (2009). Coping or escaping? Effects of life dissatisfaction on selective exposure. *Communication Research*, 36(2), 207–228. <https://doi.org/10.1177/0093650208330252>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Mathew, L. E. (2023). The impact of expressive storytelling on grieving: How narrative writing can help us actively and effectively process and reconcile the loss of a loved one. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(3), 444–464. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2195153>
- Matrix, S. (2014). The Netflix effect: Teens, binge watching, and on-demand digital media trends. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures*, 6(1), 119–138. <https://doi.org/10.1353/jeu.2014.0002>
- Netflix. (2024, April 18). *Netflix first quarter earnings interview*. [https://s22.q4cdn.com/959853165/files/doc\\_financials/2024/q1/FINAL-Q1-24-Shareholder-Letter.pdf](https://s22.q4cdn.com/959853165/files/doc_financials/2024/q1/FINAL-Q1-24-Shareholder-Letter.pdf)
- Ort, A., Wirz, D. S., & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*, 13, Article 100325. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100325>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2017). The development and psychometric evaluation of the internet disorder scale (IDS-15). *Addictive Behaviors*, 64, 261–268. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2015.09.003>
- Raj, N., & Ida, S. (2022). A new era of viewing, binge watching. *International Journal of Health Sciences*, 6(S6), 7831–7840. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS6.11099>
- Roy, P., & Xavier, S. (2025). The psychological impact of prolonged viewing: Understanding binge-watching behaviours. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 12(4), 1802–1811. <https://doi.org/10.51244/IJRSI.2025.12040141>
- Sánchez, M. C., & Pedrosa, L. P. (2021). Implicaciones físicas, psicológicas-emocionales y sociales ante el nuevo consumo de televisión desde las series. *Tendencias Sociales. Revista de Sociología*, 2(7), 5–20. <https://doi.org/10.5944/ts.2021.45427>
- Starosta, A. J., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching – a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Van Looy, J., Courtois, C., De Vocht, M., & De Marez, L. (2012). Player identification in online games: Validation of a scale for measuring identification in MMOGs.

*Media Psychology*, 15(2), 197–221. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.674917>

Wagner, C. N. (2016). *"Glued to the Sofa": Exploring guilt and television binge-watching behaviors* [Honors thesis, Trinity University].

Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.039>

## References

Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4, 35–138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002> [in English].

Arditi, D. (2021). *Streaming culture: Subscription platforms and the unending consumption of culture*. Emerald [in English].

Bhadauria, A., Muncy, J. A., & Iyer, R. (2023). What puts the binge in binge-watching? Planned versus unplanned multi-episode viewing. *Marketing Management Journal*, 33(1), 35–50. <https://doi.org/10.63963/001c.145928> [in English].

Eberhard-Bölz, S. (2025). The affective, cognitive, and behavioral echo of cumulative series reception aka binge-watching: A qualitative study. *Acta Psychologica*, 260, Article 05369. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105369> [in English].

Flayelle, M., Maurage, P., & Di Lorenzo, K. R. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7, 44–60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8> [in English].

Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Valtorta, R. R., Durante, F., & Mari, S. (2021). Loneliness, escapism, and identification with media characters: An exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 785970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785970> [in English].

Gadino, N., Ellithorpe, M. E., Ulusoy, E., Wirz, D. S., & Eden, A. (2024). Binge-watching to feel better: Mental health gratifications sought and obtained through binge-watching. *Psychology of Popular Media*, 13(3), 407–415. <https://doi.org/10.1037/ppm0000485> [in English].

Gao, W., Liu, Z., & Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347–355. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.002> [in English].

Greenwood, D. N., & Long, C. R. (2009). Psychological predictors of media involvement: solitude experiences and the need to belong. *Communication Research*, 36(5),

637–654. <https://doi.org/10.1177/0093650209338906> [in English].

Halfmann, A., & Reinecke, L. (2021). Binge-watching as case of escapist entertainment use. In P. Vorderer & C. Klimmt (Eds.), *The Oxford handbook of entertainment theory* (pp. 181–203). Oxford University Press [in English].

Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049> [in English].

Katz, M., & Foulkes, D. (1962). On the use of mass media as "Escape": Clarification of a concept. *Public Opinion Quarterly*, 26(3), 377–388. <https://doi.org/10.1086/267111> [in English].

Knobloch-Westerwick, S., Hastall, M. R., & Rossmann, M. (2009). Coping or escaping? Effects of life dissatisfaction on selective exposure. *Communication Research*, 36(2), 207–228. <https://doi.org/10.1177/0093650208330252> [in English].

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer [in English].

Mathew, L. E. (2023). The impact of expressive storytelling on grieving: How narrative writing can help us actively and effectively process and reconcile the loss of a loved one. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(3), 444–464. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2195153> [in English].

Matrix, S. (2014). The Netflix effect: Teens, binge watching, and on-demand digital media trends. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures*, 6(1), 119–138. <https://doi.org/10.1353/jeu.2014.0002> [in English].

Netflix. (2024, April 18). *Netflix first quarter earnings interview*. [https://s22.q4cdn.com/959853165/files/doc\\_financials/2024/q1/FINAL-Q1-24-Shareholder-Letter.pdf](https://s22.q4cdn.com/959853165/files/doc_financials/2024/q1/FINAL-Q1-24-Shareholder-Letter.pdf) [in English].

Ort, A., Wirz, D. S., & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*, 13, Article 100325. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100325> [in English].

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2017). The development and psychometric evaluation of the internet disorder scale (IDS-15). *Addictive Behaviors*, 64, 261–268. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2015.09.003> [in English].

Raj, N., & Ida, S. (2022). A new era of viewing, binge watching. *International Journal of Health Sciences*, 6(S6), 7831–7840. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS6.11099> [in English].

Roy, P., & Xavier, S. (2025). The psychological impact of prolonged viewing: Understanding binge-watching behaviours. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 12(4), 1802–1811. <https://doi.org/10.51244/IJRSL.2025.12040141> [in English].

- Sánchez, M. C., & Pedrosa, L. P. (2021). Implicaciones físicas, psicológicas-emocionales y sociales ante el nuevo consumo de ficción desde las series [Physical, psycho-emotional and social implications of the new consumption of fiction from the series]. *Tendencias Sociales. Revista de Sociología*, 2(7), 5–20. <https://doi.org/10.5944/ts.2021.45427> [in Spanish].
- Starosta, A. J., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching – a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469> [in English].
- Van Looy, J., Courtois, C., De Vocht, M., & De Marez, L. (2012). Player identification in online games: Validation of a scale for measuring identification in MMOGs. *Media Psychology*, 15(2), 197–221. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.674917> [in English].
- Wagner, C. N. (2016). "Glued to the Sofa": Exploring guilt and television binge-watching behaviors [Honors thesis, Trinity University].
- Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.039> [in English].

## Between Catharsis and Escapism: Dialectics of Binge-watching in the Context of Modern Audiovisual Art

Ihor Pecheranskyi

Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine

**Abstract.** *The aim of the article* is to reveal the dialectical interplay between escapism and catharsis in the practice of binge-watching television series, deepening the understanding of this phenomenon's role in modern audiovisual art, media industry and psychological life of viewers. **Results.** This study establishes that binge-watching is a complex multifaceted practice born from symbiosis of streaming technologies, socio-psychological state of a modern individual and evolution of serial narratives. It is proven that escapism (escape from reality) and catharsis (emotional purification) are not antagonists but exist in dialectical relationships: escapist immersion creates the psychological space and emotional engagement (through identification with characters) necessary for cathartic release. In turn, emotional release makes the act of escape psychologically "beneficial", encouraging its repetition. It is grounded that algorithms and mechanics of streaming platforms activate this cycle, while psychological effects depend on the awareness of consumption, the capacity for reflection and the genre-specific features of the content. *The scientific novelty* of the article lies in the comprehensive consideration of binge-watching as an arena for the dialectics between escapism and catharsis, overcoming their simplified binary opposition. For the first time in the Ukrainian academic space, technological, psychological and artistic aspects of this phenomenon are analysed, demonstrating how they form a new hybrid type of artistic reception characteristic of modern digital epoch. **Conclusions.** Binge-watching should be viewed a cyclical process where escape becomes a path to emotional confrontation with reality in a safe mediated format. Modern audiovisual art acquires a hybrid character, where escapist elements can serve as a shell for a profound cathartic experience. A key criterion for distinguishing a healthy practice of self-care from behavioural addiction is a viewer's ability for subsequent reflection and return to reality.

**Keywords:** binge-watching; escapism; catharsis; streaming platforms; audiovisual art; media consumption; psychology of perception; TV series; dialectics

### Відомості про автора

**Ігор Печеранський**, доктор філософських наук, професор, Київський національний університет культури і мистецтв, Київ, Україна, ORCID iD: 0000-0003-1443-4646, e-mail: [ipecheranskiy@ukr.net](mailto:ipecheranskiy@ukr.net)

### Information about the author

**Ihor Pecheranskyi**, DSc in Philosophy, Professor, Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine, ORCID iD: 0000-0003-1443-4646, e-mail: [ipecheranskiy@ukr.net](mailto:ipecheranskiy@ukr.net)



This is an open access journal, and all published articles are licensed under a Creative Commons Attribution 4.0.