

المشاهدة المفرطة : محاولة فهم للظاهرة وآثارها

Binge-Watching : An attempt to understand the phenomenon and its effects

خالد منصر¹

¹ جامعة عباس لغرور خنشلة (الجزائر)، menaceur.khaled@univ-khenchela.dz

تاريخ القبول: 2024/12/ 01

تاريخ الإرسال: 2024/08/29

ملخص:

في ظل التوسع الكبير في منصات المشاهدة حسب الطلب، اكتسبت ممارسة المشاهدة المفرطة مؤخراً اهتماماً بحثياً متزايداً، ونظراً لضررها المحتمل، تقدم هذه الورقة مراجعة لتحديد مفهومها وتبسيط الضوء على آثار هذا السلوك الذي أصبح منتشرًا بقوة بين المراهقين والشباب، ومن خلال ما تم مراجعته ظهر لنا أن المشاهدة المفرطة لا تزال عبارة عن بنية مفاهيمية غير محددة حيث لا يوجد إجماع على تفعيلها وقياسها بين الدارسين لها، رغم بعض الاتفاق على المحددات المرتبطة بالانخراط في عملية المشاهدة بصفة متتابة وفترة زمنية طويلة، وهو ما يؤدي إلى مشكلات إدمانية وعواقب وخيمة كالإكتئاب ونمط حياة غير صحي وإهمال الأنشطة الاجتماعية الأخرى وهو ما تشكل تحدياً حقيقياً لقدرات المشاهدين على ضبط النفس. كلمات مفتاحية: مشاهدة مفرطة؛ دوافع؛ أعراض؛ سلوك إدماني.

Abstract

The proliferation of on-demand streaming platforms has led to a surge in research interest surrounding the phenomenon of binge-watching. This paper reviews the concept of binge-watching and explores its potential negative effects, particularly among adolescents and young adults. Our review reveals that binge-watching remains a conceptually ambiguous construct. There is no consensus among researchers on its operationalization or measurement. However, there is some agreement that binge-watching involves engaging in prolonged and uninterrupted viewing sessions, often leading to addictive behaviors and detrimental consequences. These consequences can include depression, unhealthy lifestyle choices, and neglect of social activities, posing a significant challenge to viewers' self-regulation abilities.

Keywords: binge-watching; motivation; symptoms; addictive Behavior.

1- مقدمة

تعتبر مشاهدة التلفاز أحد الأنشطة الترفيهية الأكثر شيوعاً بين البالغين، ومع التقدم التكنولوجي الذي أدى إلى تعميم خدمات الإنترنت والأجهزة المحمولة، تغيرت الطريقة التي يشاهد بها الناس التلفزيون، ورفعت القيود الزمانية والمكانية على البث، وتحول المشاهدون من التلفزيون التقليدي إلى البث المباشر عبر الإنترنت المنصات، مما أدى إلى ظهور عمالقة البث عبر الإنترنت مثل Netflix و Amazon، وباستخدام هذه المنصات، يستطيع المشاهدون الهروب من قيود البرمجة المجدولة والتحكم الكامل فيما يشاهدونه ومتى يشاهدونه. وقد أدت هذه التغيرات إلى ظاهرة جديدة تسمى الإفراط في المشاهدة.

تعد المشاهدة المفرطة ظاهرة جديدة نسبياً تتضمن مشاهدة مقاطع الفيديو عبر الإنترنت أو المحتوى الذي يتم بثه على سبيل المثال على Netflix، وبشكل أكثر تحديدا كانت مشاهدة البرامج التلفزيونية التقليدية مقيدة تاريخياً بالجدول الزمني أو الجدول الزمني لكل برنامج (على سبيل المثال، يتم إصدار كل حلقة من مسلسل تلفزيوني أسبوعياً وبالتالي يحتاج الأفراد إلى اتباع الجدول الزمني لمشاهدة المسلسل)، ومع ذلك تمت إزالة هذه القيود المفروضة على مشاهدة التلفزيون إلى حد كبير في الوقت الحاضر لأن مقاطع الفيديو عبر الإنترنت أو منصات البث يمكن أن توفر موسماً كاملاً أو عدة مواسم من مسلسل تلفزيوني حسب الطلب، مع هذه المرونة قد يقضي بعض الأشخاص وقتاً طويلاً في مشاهدة الحلقات بتتابع سريع، (Bridget Rubenking, 2018)

وتعد منصة Netflix رائدة في ظاهرة الإفراط في المشاهدة من خلال خدمات البث التلفزيوني القائمة على الاشتراك وعروض الفيديو حسب الطلب (VOD)، حيث أحدثت المنصة ثورة في استهلاك المحتوى في عام 2013 عندما بدأت في إصدار مواسم كاملة من العروض مرة واحدة، مما مكن المشاهدين من مشاهدة مواسم كاملة في بضعة أيام فقط أو حتى يوم واحد (Tanya Horeck, 2018)، ولاحظ (Yoon Hi Sung, 2018) الارتباط المتزايد بين مصطلحي المشاهدة المفرطة و Netflix، بينما حددت Netflix كمحفز لهذا الاتجاه على الرغم من أن الاستهلاك المفرط للمحتوى ربما كان موجوداً سابقاً، إلا أن تجربة المشاهدة المفرطة اليوم توفر للمشاهدين تحكماً أكبر في خيارات المحتوى الخاصة بهم، إذ تعمل Netflix على تسهيل المشاهدة المفرطة من خلال إستراتيجيات مثل إصدار مواسم كاملة، وحذف الإعلانات التجارية، وتشغيل الحلقات اللاحقة تلقائياً واستخدام أنظمة وخوارزميات التوصية المتطورة. (Maria Bastos, 2024)

ومع ذلك، في هذا العصر الذي لا مثيل له، حيث يتمتع المشاهدون بحرية مشاهدة العدد الذي يريدونه من حلقات المسلسلات التلفزيونية، وحيث يتم أخذ السلوكيات الإشكالية عبر

الإنترنت على محمل الجد، وظهر مؤخراً قطاع جديد من الأبحاث، يستند إلى فكرة أن الانخراط لفترات طويلة في الإفراط في المشاهدة يؤدي إلى أنماط إشكالية في مشاهدة المسلسلات التلفزيونية وعواقب وخيمة، من بين الأدلة الأولية على العاهات المرتبطة بالإفراط في المشاهدة الأرق والتعب المزمن، نمط حياة غير صحي، إهمال الأنشطة الأخرى، والحد من العلاقات الاجتماعية (Maëva Flayelle P. M., 2020). في حين أن الطبيعة الجذابة للمسلسلات التلفزيونية يمكن اعتبارها تشكل تحدياً حقيقياً لقدرات المشاهدين على ضبط النفس، إلا أن هناك افتراضاً واسع النطاق في الأدبيات بأن الإفراط في المشاهدة له صفات إدمانية، على الرغم من أن إطاراً محدداً للتفاهم لا يزال بحاجة إلى تطوير وجهد منظم للتقدم في هذا الاتجاه، والعقولة للإفراط في المشاهدة.

الهدف من هذه المراجعة المنهجية هو تسليط الضوء حول ظاهرة الإفراط عند المشاهدة من أجل توفير فهم أفضل لهذه الظاهرة الشائعة، المواضيع الأخرى التي تتناولها الدراسة هي أثارها وحالاتها النفسية كالطبيعة الإدمانية لهذا السلوك والمخاطر المذكورة أعلاه بالنسبة للمشاهدين، والتي يمكن أن تكون مهمة للوقاية من الاضطرابات العقلية وكذلك لفهم أفضل للأشكال الأخرى من الإفراط في المشاهدة.

2- ماهية المشاهدة المفرطة

2-1- تعريف المشاهدة المفرطة

بعد مراجعة الأدبيات عبر قاعدة بيانات Goggle Schooler وجدنا عددا من المصطلحات المتداولة في الدراسات ذات الصلة: "الإفراط في المشاهدة" أو "المشاهدة المفرطة" أو "المشاهدة الماراثونية" أو "الماراثون الإعلامي" أو "المشاهدة المتزايدة" أو "نهم المشاهدة" أو "المشاهدة النهم" أو "المشاهدة الإشكالية"، وبعد بدايتنا في هذه الدراسة وجدنا المصطلح الأكثر تداولاً هو "المشاهدة المفرطة" وبالإنجليزية "Binge Watching".

على الرغم من أن تعريف الإفراط أو الشراهة أو النهم في المشاهدة ليس متسقاً عبر الأدبيات، إلا أننا في هذه الدراسة نعتمد تعريف (Matthew Pittman K. S., 2015) للمشاهدة المفرطة، والذي يشير إلى مشاهدة أكثر من حلقتين من برنامج تلفزيوني في جلسة واحدة، ونعتبر هذا التعريف هو الأكثر موضوعية عند محاولة التمييز بين المشاهدين الشريين و المشاهدين الذين لا يمارسون الشراهة، علاوة على ذلك فإن هذا التعريف يرسم خطأً يفصل بين التكنولوجيا السابقة في المشاهدة، حيث لم يكن لدى المستخدم أي سيطرة على عدد الحلقات التي يجب مشاهدتها، والبث التلفزيوني الحالي خاصة عبر منصات المشاهدة الرقمية باستخدام أجهزة إلكترونية متنوعة مثل الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة أو الأجهزة اللوحية.

يبدو أن الإفراط في مشاهدة التلفاز ظاهرة جديدة نسبياً، وصف ويلر سلوك المشاهدة المفرطة بأنه "مشاهدة حلقات متتالية من نفس البرنامج في جلسة واحدة" وبالمثل، والتون باتيسون وآخرون عرّفوا المشاهدة المفرطة بأنها "مشاهدة أكثر من حلقتين من نفس البرنامج التلفزيوني في جلسة واحدة"، تم وصفه أيضاً بأنه "يستهلك ما لا يقل عن حلقتين في جلسة واحدة، بمتوسط 2.3 حلقة في كل جلسة". (Ahmed، 2017)

لقد حدد (Maèva Flayelle P. M., 2020) تبايناً كبيراً في التعريفات المقترحة للمشاهدة المفرطة والمدرجة في الدراسات التي ناقشت موضوع المشاهدة المفرطة، وحسبهم تتكون المؤشرات هذه بشكل منهجي تقريباً من مجموعة من العمليات الفرعية التي تظهر في مكونات ثلاث رئيسية وأخرى فرعية.

1 مؤشر يعتمد على الكمية : فيما يتعلق بالميزة الأولى أي الفهرس القائم على الكمية، يبدو أن مشاهدة الشراهة تفهم في الغالب على أنها كمية الحلقات والبرامج أو في حالات نادرة الساعات التي يقضيها المشاهد

2 توصيف المحتوى : تشتمل على فكرة أساسية للتعددية أو المواصفات الحقيقية للقطع الكمي، بدءاً من مشاهدة أكثر من حلقة واحدة إلى حلقتين إلى 7 حلقات.

3 نمط زمني : المشاهدة لأكثر من ساعة واحدة أو 3 ساعات ، وأضافوا مزيداً من الدقة من خلال تكييف العتبة المقترحة مع الطول النموذجي للعرض ، على سبيل المثال، حلقات مدتها 30 دقيقة أو ساعة ولكن هذا يشكل استثناء بين التعريفات الحالية.

في المقابل، تضمنت البدائل الأخيرة أنماطاً أكثر اتساعاً من خلال الاعتماد على مشاهدة موسم كامل أو سلسلة كاملة، ومن الميزة الثانية أي "توصيف المحتوى" أشارت معظم عمليات التشغيل إلى مشاهدة نفس السلسلة بينما تعامل الباقون مع برامج غير متميزة أو لم يحدد نوع المحتوى الذي تتم مشاهدته بنهم.

يفهم الإفراط في المشاهدة هنا على أنه قضية ممارسات الجمهور وقضية بنيوية ومفاهيمية تؤثر في علم السرد وبنيات التلفزيون التاريخية والثقافية والصناعية والتكنولوجية، ومن المسلم به أن Netflix تحتل مكانة كبيرة في هذه المناقشات؛ هذا ليس لأن Netflix هي المساهمة الوحيدة في الطرق المختلفة التي تعمل بها المشاهدة المفرطة، ولكن لأنها المنصة التي دمجت الرغبات والطموحات المفترضة لجمهور المشاهدة بشكل أكثر نجاحاً في تسويقها، وبنيّة واجهتها الخوارزمية، وعليه من المهم وضعها في سياق تاريخ وسائل الإعلام، وفي الغالب تاريخ التلفزيون، لأن Netflix غالباً ما تصور نفسها كجزء من هذه الوسيلة. (Mareike Jenner & Al، 2021)

عموما يمكننا القول أن المشاهدة المفرطة هي ظاهرة سلوكية جديدة نسبيا ظهرت في أمريكا وانتشرت إلى باقي أرجاء العالم بفعل التطور التكنولوجي في خدمات البث التلفزيوني عامة وعبر الانترنت وتطبيقاتها خاصة، وهي كل مشاهدة لبرنامج تلفزيوني ما تجاوزت حلقتين فما أكثر في جلسة واحدة، بدأ هذا السلوك يكتسب شعبية نتيجة لتطوير العديد من منصات البث حسب الطلب العالمية مثل Apple TV وCrunchyroll+ وDisney وAmazon Prime وHBO GO وHulu وNetflix ، والعربية مثل Shahid و Watch It و Viu .

2-2- ما الدوافع وراء المشاهدة المفرطة

قام بعض العلماء بدراسة الدافع وراء الإفراط في المشاهدة وقاموا بإدراج الأسباب المختلفة التي ذكرها المشاهدون بشراة، فأشار (Devasagayam، 2014) إلى تكوين روابط أحادية الجانب وغير واعية بين المشاهدين والشخصيات كأحد الدوافع الرئيسية للمشاهدة المفرطة. تعتبر هذه الروابط أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على سلوكيات الإفراط في المشاهدة.

لفهم دوافع الإفراط في المشاهدة، من المهم أن نأخذ في الاعتبار أحد العناصر المهمة في خطاب الإفراط في المشاهدة هو الطريقة التي يتم بها تسليط الضوء على الجدولة المستقلة، لقد انتقل هذا إلى الواجهة أكثر مع الطبيعة "غير المجدولة" المفترضة لـ Netflix والمنصات الأخرى (Jenner، 2018)، ويرتكز تخريب الجدول الزمني من خلال السماح للمشاهدين بممارسة المزيد من التحكم أو الاستقلالية تعود إلى جهاز التحكم عن بعد في الخطاب الأمريكي. على عكس معظم الأنظمة الأوروبية، حيث غالباً ما توجد قناة أو قناتين وطنيتين فقط، كانت العديد من القنوات الوطنية والمحلية متاحة في الولايات المتحدة منذ الأيام الأولى للوسيط.

يسلط (Allott، 2015) الضوء على مصطلحي "الحرية" و"القوة" ، على الرغم من أن هذه المصطلحات تنتمي إلى نفس المفردات التسويقية مثل الاختيار والتحكم، فحرية الاختيار والقدرة على التحكم في البرامج التي يتم تشغيلها على جهاز التلفزيون، تظل مرتبطة بشكل جوهري، كلما زاد عدد الخيارات المقدمة للمشاهدين، كلما كان من المفترض أن يكونوا قادرين على ممارسة السيطرة على تجربتهم الخاصة، لقد امتد كل من التحكم والاختيار بشكل كبير عبر تاريخ التلفزيون، وتعد المشاهدة المفرطة هي الذروة الحالية لكليهما.

وفي نفس السياق، قدم تسي مفهوم "العمل الجماعي" كعنصر مهم لفهم دوافع المراهقين للمشاهدة بنهم، وأوضح أن، "وباستخدام المنصات عبر الإنترنت، حقق الجمهور إحساساً بالعمل الجماعي بطريقتين: من خلال التواصل مع الآخرين الذين لديهم نفس الاهتمامات في البرامج الأجنبية ومن خلال إعادة الارتباط بوطنهم عندما يكونون في الخارج من خلال استهلاك البرامج المحلية. (Ahmed، 2017)، وعليه فالدافع الآخر للمشاهدة المفرطة هو ذو طبيعة اجتماعية.

ينهمك الأشخاص في المشاهدة من أجل إجراء اتصالات اجتماعية، ليصبحوا جزءاً من المجموعة أو القاعدة الجماهيرية، ليشعروا بالقبول من قبل أقرانهم.

إن من دوافع لمشاهدة المسلسلات التلفزيونية هو الحالة النفسية الأكثر دراسة على نطاق واسع للمشاهدة المفرطة، يشير (Izydorczyk, 2020) إلى نظرية الاستخدامات والإشباع، والتي توضح أن الأفراد يستخدمون وسائل الإعلام مثل الإنترنت والتلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي لتلبية احتياجاتهم وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يشاهدون الشراهة، يشير التفسير الأساسي إلى الإشباع الفوري واحتياجات المتعة المتعلقة بالترفيه والمشاركة والاسترخاء، قد يستخدم الأفراد الإفراط في المشاهدة لتعزيز التأثير الإيجابي أو الحفاظ عليه أو للحصول على التحفيز، ويمكن للمرء أن يفترض أن الأشخاص الذين تحركهم دوافع المتعة والوسواس سوف يسعون إلى الإشباع الفوري وربما ينهمكون في المشاهدة بمجرد أن يصبح هذا النشاط متاحاً.

ومهما يكن الأمر، فمن الممكن تحديد المزيد من المجالات المشتركة بين نتائج الدراسات التي تمت مراجعتها فيما يتعلق بدوافع مراقبي الشراهة يؤكد أن استخدام الوسائط يحركه في المقام الأول تلبية الاحتياجات، فيبدو أن انخراط المشاهدين في مشاهدة المسلسلات التلفزيونية مستمد من توقعات نتائج مختلفة مع رجحان الدافع التحفيزي لمشاهدة المسلسلات التلفزيونية ينبع من مجموعة أولى من الدوافع التي تهتم بتعظيم سمات المشاهدة الممتعة: تفاعل أفضل مع المحتوى حماس أكبر للمعجبين، وتجربة أعمق للتشويق/التقرب وشعور أقوى بالانجراف في القصة أي النقل السريدي. (Matthew Pittman E. S., 2019)

وفقاً لوجهة نظر "الفوائد المشتقة" من المشاهدة المفرطة، فقد وجد (Rubenking, 2019) أن المزيد من السعادة على سبيل المثال، الإثراء الشخصي، والبحث عن المعلومات والدوافع القائمة على المكافأة تلعب دوراً في مشاركة المشاهدين المتحمسين ومع ذلك، في الوقت نفسه، ظهرت مجموعة ثانية من الارتباطات التحفيزية عبر الدراسات لجعل مشاهدة الشراهة تبدو وكأنها شيء تعويضي إلى حد ما، ارتبطت المستويات العالية من مشاهدة الشراهة بدوافع مرور الوقت التعامل مع الوحدة الهروب من هموم الحياة، بينما كان التردد الأعلى مرتبطاً بالملاحظة وتنظيم الانفعالات.

وفي سياق مماثل، وجد (Maèva Flayelle N, 2019) أن الدافع للتأقلم/الهروب من الواقع كان مرتبطاً على وجه التحديد بإشكالية مشاهدة الشراهة، مما يدعم الفرضية القائلة بأن مشاهدة الشراهة الإشكالية تتضمن استراتيجيات تأقلم غير قادرة على التكيف أو تنظيم

العواطف، يتوافق هذا الخط من التفكير مع النتائج التي تظهر أن المشاركة الإشكالية في مجموعة واسعة من الأنشطة الترفيهية مثل تعاطي المخدرات وألعاب الفيديو والقمار والجنس عبر الإنترنت تعكس العديد من المحاولات المختلفة لتقليل الحالات العاطفية المكروهة، وفيما يتعلق بشراة المشاهدة، فمن الجدير بالذكر أن المشاهدات الإناث أظهرن ميلا أكبر لمثل هذه الأغراض، وتتعلق الدوافع الأخرى في البحث عن الإشباع بفرصة الارتباط بالآخرين عن طريق المسلسلات التلفزيونية، على الرغم من أن بعض الدراسات لم تجد أي ارتباط مع مثل هذه التوقعات الاجتماعية.

3 - الآثار النفسية والعقلية للمشاهدة المفرطة

أجريت العديد من الدراسات حول التأثيرات المحتملة للمشاهدة المفرطة على الأفراد بغض النظر عن خلفياتهم الاجتماعية أو التعليمية أو الثقافية، وتركزت غالبا في البحث عن الآثار النفسية وعلى السلوك الاجتماعي، فيما حاولت بعض الدراسات معرفة تأثير الإفراط في المشاهدة على الصحة، وسنحاول في هذا الجزء من الورقة إبراز أهم هذه الآثار

3-1- الآثار النفسية:

نظرا لأن رقمنة الأعمال التلفزيونية تتيح للمشاهدين التحكم في كل ما يمكنك مشاهدته، فقد أصبح الإفراط في المشاهدة سلوكاً منتشراً على نطاق واسع تتحكم فيه الحالة النفسية وقد تسبب ذلك في ظهور الكثير من الآثار أبرزها

- السلوكيات الإدمانية: أشار (Yen-Jung Chang, 2022) إلى خمس خصائص للإدمان السلوكي في تجارب المشاركين في المشاهدة الشراة: تعديل المزاج والتسامح والانسحاب وفقدان السيطرة والصراع، ففي تعديل المزاج وصف المشاركون الشعور بالإثارة، والشعور بالإلحاح، وعدم القدرة على التوقف عندما كانوا يشاهدون بنهم، أما عن التسامح تسامح لقد وجد أن المشاركين كانوا بحاجة إلى زيادة شدة المشاهدة أو مدتها بمرور الوقت للحصول على الرضا. ومع ذلك، فإن مقدار الوقت الذي أمضوه في المشاهدة المفرطة ربما يعتمد على ما إذا كانوا يعملون أم لا أولديهم ارتباطات عائلية.

- الانسحاب: يتم تطوير مشاعر سلبية عندما لم يتمكن الأفراد من المشاهدة بنهم، فهم يشعرون بالملل والحزن وخيبة الأمل عندما انتهاء العروض التلفزيونية وهو ما يدفعهم للبحث عن عروض جديدة، وإذا منعو من مشاهدة الأفلام أو أجبروا على التوقف عن المشاهدة في منتصف الحلقة سينتج عنه مشاعر سلبية قوية مثل الغضب والعجز والندم.

- فقدان السيطرة: قام العديد من المشاركين بتعريف المشاهدة المفرطة على أنها سلوك لا يمكن السيطرة عليه وله تأثير سلبي على الحياة اليومية ويؤدي إلى إهمال الناس لمسؤولياتهم.

- الصراع: الصراع المتعلق بالمشاهدة المفرطة هو في المقام الأول بين المشاهدين بنهم وعائلاتهم، وبشكل أقل تكراراً بينهم وزملائهم. فأفراد الأسرة ينظرون بشكل عام إلى المشاهدة المفرطة بشكل سلبي ويشعرون أنها ليست طريقة جيدة لقضاء وقت الفرد، وغالباً ما ينتقدون السلوك أو يمنعون الآخرين من القيام بذلك، كما يشعر الكثيرون بالتضارب في أنفسهم بشأن الإفراط في المشاهدة، أو أنهم شعروا بالذنب لعدم قدرتهم على ممارسة ضبط النفس، وذكر (LaRose، 2003) أن "مستهلكي الوسائط المدمجين يشعرون بأنهم مجبرون على استهلاك الوسائط على الرغم من العواقب السلبية المحتملة التي تجعل الاستخدام المستمر يبدو غير عقلاني أو خارج عن السيطرة، حتى في أعينهم".

- الاكتئاب: أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن هناك علاقة بين مقدار الوقت الذي يقضيه الشخص في مشاهدة التلفاز واحتمالية تشخيص إصابته بالاكتئاب في النهاية، مما يعني أنه إذا كانت عادات مشاهدة التلفاز مفرطة، فإن الشخص يعرض نفسه لخطر أكبر للإصابة بالاكتئاب، هذه الحالة المنهكة والمغيرة للحياة، فقد وجد (Ahmed، 2017) أن المشاركين الذين سجلوا درجات أعلى في الاكتئاب والشعور بالوحدة، كلما أبلغوا عن مشاهدة التلفزيون لكل من الأغراض الطقسية والفعالة، وكلما أفادوا عن مشاهدة حلقات متتالية من البرامج التلفزيونية وبالإضافة إلى ذلك، ووجد أن الاكتئاب والشعور بالوحدة كانا مرتبطين بالإفراط في مشاهدة التلفاز بين 316 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 18 و20 عامًا، فكلما كان الفرد يشعر بالوحدة والاكتئاب، كلما زاد عدد الحلقات التي يشاهدها.

-الضيق النفسي: أظهرت الأبحاث أن هناك صلة بين الضيق النفسي والمشاهدة المفرطة. فالأشخاص الذين يعانون من ضيق نفسي هم أكثر عرضة للإفراط في المشاهدة، كما أن الإفراط في المشاهدة يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تفاقم الضائقة النفسية لدى هؤلاء، ففي دراسة أجراها "تشو وآخرون" وجد أن الشراهة عند المشاهدة كانت مرتبطة بزيادة الضيق النفسي لدى الشباب، واستخدمت الدراسة تحليل الوساطة لتحليل البيانات من 227 طالباً جامعياً، ووجدت أن العلاقة بين المشاهدة المفرطة والضيق النفسي تم التوسط فيها من خلال الدعم الاجتماعي واحترام الذات، وخلصت الدراسة إلى أن التدخلات التي تعزز الدعم الاجتماعي واحترام الذات قد تكون فعالة في الحد من الآثار السلبية للإفراط في المشاهدة على الضيق النفسي (Pavithra، Sankara Subramanian، 2024)، وأجرى (Ayushi Dixit، 2020) بحثاً ووجد أن الإفراط في المشاهدة كان مرتبطاً بزيادة الضيق النفسي وانخفاض جودة النوم لدى الشباب خلال جائحة كوفيد-19، واعتمدت على دراسة استقصائية عبر الإنترنت متعددة القطاعات لجمع البيانات من 1886 شاباً من 14 دولة، وجدت الدراسة أن الارتباط بين المشاهدة المفرطة والضيق النفسي كان أقوى لدى الشباب الذين لديهم مستويات أقل من الدعم الاجتماعي، وكان الارتباط بين

الشراهة عند المشاهدة وجودة النوم أقوى لدى الشباب الذين لديهم مستويات أقل من احترام الذات. وخلصت الدراسة إلى أن الإفراط في المشاهدة خلال جائحة كوفيد-19 قد يكون عامل خطر لزيادة المشاهدة.

- القلق أو التوتر: تشير النتائج التي حصل عليها إلى أن المشاركة الاجتماعية، والهروب، وتأثير الإعلانات، وإمكانية الوصول هي الدوافع الرئيسية وراء نية قضاء المزيد من الوقت في المشاهدة، من المثير للدهشة أن العلماء يشيرون إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الإشباع السلبي ويشعرون بالقلق أو التوتر بعد جلسة مشاهدة بنهم هم أكثر عرضة لقضاء المزيد من الوقت في القيام بذلك، وبالتالي يصبحون مدمنين بشكل متزايد على هذا السلوك، ووجد أن الشراهة عند المشاهدة كانت مرتبطة بزيادة أعراض القلق لدى الشباب. استخدمت الدراسة تحليل الوساطة لتحليل البيانات من 324 طالب جامعي. وجد تحليل الوساطة أن العلاقة بين الشراهة عند المشاهدة وأعراض القلق كانت بوساطة نوعية النوم. وهذا يعني أن الآثار السلبية للإفراط في المشاهدة على القلق تقل إذا كان لدى الأشخاص نوعية نوم جيدة.

- التأجيل أو الإلغاء: تؤدي جلسات المشاهدة المفرطة أيضاً في كثير من الأحيان إلى تأجيل المشاهدين للأنشطة المخطط لها، مثل الأعمال المنزلية أو الواجبات المدرسية أو مهام العمل أو الرياضة أو الأحداث الاجتماعية. غالباً ما يؤدي تأجيل هذه الأنشطة إلى الشعور بالذنب أو حتى انخفاض السعادة بعد الإفراط في المشاهدة، ويشير (David A. Schweidel، 2016) إلى أن الأشخاص الذين يميلون إلى الانخراط بشكل كبير في المشاهدة المفرطة يظهرون ميلاً لمشاهدة حلقات إضافية من نفس المسلسل ويكونون أكثر عرضة لاستهلاك المزيد من الحلقات خلال فترة زمنية معينة، فيميل هؤلاء الأفراد إلى قضاء المزيد من الوقت في مشاهدة المسلسلات التلفزيونية ويميلون بشدة إلى بدء الجلسة التالية بسرعة.

- الشعور بالندم: في مجالات علم النفس، تعرف الندم بأنه المشاعر التي نختبرها عندما ندرك أو نتخيل أن وضعنا الحالي كان سيكون أفضل لو اتخذنا قراراً مختلفاً، فالندم هو عاطفة تبعية لها تأثير سلبي على رفاهية الناس وهي فريدة من نوعها في علاقتها باتخاذ القرار، فيشعر الأفراد بالندم فقط إذا كان بإمكانهم منع الوضع الحالي من خلال اتخاذ قرار مختلف في الماضي، وتمييزه عن المشاعر السلبية الأخرى التي لا تتطلب اتخاذ قرار، قد يشعر الأشخاص الذين يستثمرون وقتاً مفرطاً في المشاهدة بنهم بالندم لفعل ذلك، فالأشخاص الذين يشعرون بمشاعر الندم هذه من المرجح أن يقلل من نيتهم في مواصلة المشاهدة بنهم، ولكن لا يمنعهم من الاستمرار في ذلك. (Maria Bastos، 2024).

2-3- التأثيرات الصحية المحتملة:

أعرب العلماء عن قلقهم من أن الإفراط في المشاهدة يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة. وبشكل عام، فقد اتفقوا على أن الإفراط في المشاهدة يؤثر على الروتين اليومي، ولكن وكانت عدد من الدراسات السابقة قد خلصت إلى أن الإفراط في المشاهدة يؤثر سلباً على الصحة العقلية، حيث تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب ويرتبط هذا الاستهلاك المفرط بالعديد من العواقب السلبية، مثل انخفاض النوم، وانخفاض النشاط في الهواء الطلق، وزيادة خطر السمنة

- مشاكل في أنماط النوم: يشير (Zainab Alimoradi, 2022) إلى أن الأفراد الذين هم أكثر عرضة للإفراط في المشاهدة قد يضيي الأفراد بالنوم أو بعلاقاتهم المهمة من أجل المشاهدة المتواصلة. بعد الإفراط في المشاهدة، قد يشعر الأفراد بالندم والضيق والتعاسة، تشمل العوامل المساهمة المحتملة الأخرى سوء نوعية النوم، والذي ثبت أنه مرتبط باضطرابات في إيقاع الساعة البيولوجية. فغالباً تتم المشاهدة بنهم في الغالب في الليل، ووجدت دراسة أجراها (Alexander Ort, 2021) أن هناك صلة بين الإفراط في المشاهدة ومشاكل النوم. من المرجح أن يواجه الأشخاص الذين يفرون في المشاهدة صعوبة في النوم والبقاء مستيقظين لوقت متأخر والحصول على قدر أقل من النوم بشكل عام هم أيضاً أكثر عرضة للإبلاغ عن الشعور بالتعب والقلق أثناء النهار، وهناك بعض الأسباب التي تجعل مشاهدة الشراهة قد تؤدي إلى مشاكل في النوم. أولاً، يمكن للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات أن يثبط إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الذي يساعد على تنظيم النوم، ثانياً يمكن للإثارة والتشويق الناتجين عن الإفراط في المشاهدة أن يجعل من الصعب عليك الاسترخاء قبل النوم، أخيراً غالباً ما يظل الأشخاص الذين يسرفون في المشاهدة مستيقظين لوقت متأخر لإنهاء عرض أو فيلم، مما قد يعطل إيقاع الساعة البيولوجية لديهم.

-الصحة العقلية: قد يكون لديهم ميل نحو تجربة المشاعر السلبية وإدارتها، مما قد يؤدي إلى تفاقم مشاكل الصحة العقلية تعتبر المشاهدة المفرطة نوعاً من السلوك الإدماني مثل هذا الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى تفاقم مشاكل الصحة العقلية. على سبيل المثال، سبب آخر لارتباط مشاهدة الشراهة بمشاكل الصحة العقلية هو أنها يمكن أن تسبب الإدمان. عندما يشاهد الناس بنهم، فإنهم يفرون الدوبامين، وهو ناقل عصبي ينتج مشاعر المتعة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الإفراط في مشاهدة الأشخاص أكثر فأكثر، حتى عندما يتعارض ذلك مع أنشطتهم وعلاقاتهم الأخرى. (Pavithra Sankara Subramanian, 2024)، فبعض دوافع المشاهدة المفرطة ترتبط أيضاً بمشاكل الصحة العقلية. على سبيل المثال وجد (Jolanta Starosta, 2021) الأشخاص الذين يشاهدون الأفلام بنهم للهروب من الواقع، أو التغلب على المشاعر السلبية، أو

التعامل مع الوحدة هم أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب، ووجدوا أن الأشخاص يعانون من القلق والاكتئاب هم أكثر عرضة للإفراط في المشاهدة، وقد يؤدي الإفراط في المشاهدة إلى تفاقم هذه الظروف. يمكن أن تؤدي المشاهدة المستمرة إلى تفاقم هذه المشاعر وتجعل التعامل معها بطريقة صحية أكثر صعوبة.

-المشاكل الصحية: تمثل مشاهدة التلفاز أحد أكثر السلوكيات الخاملة شيوعاً بين الأفراد البالغين ، حيث يشاهد سكان الولايات المتحدة حوالي 34 ساعة في الأسبوع، فمشاهدة التلفاز لساعتين أو أكثر يوميا ارتبطت بسلوكيات صحية ضارة، فالعديد من الأمراض المزمنة والوفيات المرتبطة بالسرطان والوفيات المبكرة بشكل عام ، كما تعد مشاهدة التلفزيون أيضاً مؤشراً مهماً لتشخيص مرض السكري واضطراب الجلوكوز غير الطبيعي، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والوفيات القلبية الوعائية وارتفاع نسبة الكوليسترول (Hu FB، 2003)، علاوة على ذلك، تم العثور على ارتباط متدرج بين استهلاك التلفزيون والنتائج الصحية: البالغون الذين يشاهدون التلفزيون بين 2.5 و 4 ساعات يوميا كانوا أكثر عرضة بمرتين لزيادة الوزن، وأولئك الذين يشاهدون التلفزيون لأكثر من 4 ساعات يوميا كانوا أكثر عرضة بأربع مرات للإصابة بزيادة الوزن. يعانون من زيادة الوزن، مقارنة بمن يشاهدون أقل من ساعة واحدة في اليوم. (Vizcaino ، 2020، Maricarmen)

- العادات الغذائية السلبية: قد تحدث هذه النتائج جزئياً نتيجة لتأثيرات وقت الشاشة على مجموعة متنوعة من السلوكيات المتعلقة بالصحة، وخاصة السلوكيات الغذائية. ارتبطت الساعات الطويلة التي تقضيها أمام الشاشات بالأنماط الغذائية السيئة بين البالغين، بما في ذلك ارتفاع استهلاك السكر، وخاصة من المشروبات الغازية؛ تناول كميات أكبر من الأطعمة ذات الجودة الغذائية المنخفضة مثل البطاطس المقلية ومنتجات الحبوب المكررة والوجبات الخفيفة والحلويات؛ وتقليل تناول الألياف والأسماك والخضروات والفواكه والحبوب الكاملة وهو ما قد يؤدي الخيارات الغذائية السيئة إلى زيادة الوزن والسمنة.(Earl S. FORD, 2010) ، فغالباً ما يتناول جميع الأشخاص الذين يعيشون في منزل واحد أو معظمهم وجبة معاً أثناء مشاهدة التلفزيون، وغالباً ما يتم تناول الوجبات السريعة من خلال طلبها من مطاعم للوجبات السريعة.

-المشاكل الصحية الأخرى : في حين أن هناك حاجة إلى أبحاث مستقبلية لمزيد من توصيف استخدام وقت الشاشة عبر أجهزة متعددة تعتمد على الشاشات، يجب أيضاً إجراء دراسات لفهم أفضل للعوامل عبر الأجهزة المختلفة التي قد ترتبط بالسلوكيات الصحية الضارة وبالتالي النتائج الصحية الجسمية السيئة سواء بشكل تفاضلي أو مجتمعة على العين وعلى الرقبة أو العمود الفقري وحتى على الأصابع، يعد هذا الاستفسار ذا أولوية خاصة بالنسبة للأجهزة المحمولة والمتصلة بالانترنت خاصة الهواتف النقالة والحواسيب اللوحية.

4- خاتمة:

تعد مشاهدة المفرطة ظاهرة معقدة ذات دوافع متعددة وأن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم دوافع وعواقب الإفراط في مشاهدة بشكل أفضل، ورغم ذلك يمكننا القول أن مشاهدة المفرطة تشير إلى المشاركة المتزامنة في فترات طويلة من مشاهدة المتتالية للتلفزيون أو بث الفيديو، والتي تتضمن عادة حلقات متعددة أو موسماً كاملاً من العرض.

أصبحت مشاهدة المفرطة ظاهرة سائدة وشائعة بشكل متزايد، لاسيما مع ظهور منصات البث المباشر وتوافر المحتوى عند الطلب، ومع ذلك هناك قلة في الأبحاث التي تركز بشكل خاص على عواقب الإفراط في مشاهدة على صحة الأفراد خاصة في الوطن العربي.

إن فهم العلاقة بين مشاهدة المفرطة وآثارها يختلف أنواعها يمكن أن يكون له آثار كبيرة على الأفراد والأسر والمعلمين وممارسي الصحة العقلية وصانعي السياسات، ويمكن أن يساعد في تطوير المبادئ التوجيهية القائمة على الأدلة للاستهلاك الصحي لوسائل الإعلام الرقمية منها بشكل خاص، والمساهمة في بناء استراتيجيات الوقاية، وتوجيه برامج محو الأمية الإعلامية التي تستهدف هذه الفئة.

فمن خلال ما تم التطرق له في هذه الورقة وما أظهرته الأبحاث أن الإفراط في مشاهدة قد يرتبط بعدد من التأثيرات على الصحة النفسية بداية من السلوك الإدماني ومختلف مظاهره بالإضافة إلى مشاكل النوم والشعور بالوحدة والضيق النفسي، قد تساهم مشاهدة المفرطة أيضاً في زيادة الضغط على الصحة الجسدية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول والسمنة ونمط غذائي غير صحي مثل الخمول البدني والتغذية غير السليمة.

ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم العلاقة بين الإفراط في مشاهدة وتأثيراتها سواء الإيجابية منها أو السلبية، خاصة بين المراهقين والشباب البالغين باعتبار هذا العمر حرجاً في تنمية وبناء شخصية الفرد، حيث ينتقل الشباب إلى مرحلة البلوغ ويواجهون تحديات جديدة، مثل الضغوط الأكاديمية والمهنية، والتغيرات في العلاقات الأسرية والاجتماعية والعاطفية، ويواجهون مشاكل في الاستقلال الذاتي والمالي.

قائمة المراجع:

1. Ahmed, A. A.-A. (2017). A New Era of TV-Watching Behavior: Binge Watching and its Psychological Effects. Media Watch , 8 (2), 192-207.
2. Alexander Ort, D. W. (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 (4), 1-7.
3. Allott, B. (2015). Remote Control. New York: Bloomsbury Academic.

4. Ayushi Dixit, M. M. (2020). Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: A cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry Research* , 1-3.
5. Bridget Rubenking, C. C. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television* , 9 (1), 69 - 85.
6. David A. Schweidel, W. W. (2016). Binge Watching and Advertising. *Journal of Marketing* , 80 (5), 1-19.
7. Devasagayam, R. (2014). Media bingeing: A qualitative study of psychological influences. the Marketing Management Association, (pp. 40-44).
8. Earl S. FORD, M. B. (2010). Television watching and incident diabetes: Findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Potsdam Study. *Journal of Diabetes* , 2 (1), 23-27.
9. Hu FB, L. T. (2003). Television Watching and Other Sedentary Behaviors in Relation to Risk of Obesity and Type 2 Diabetes Mellitus in Women. *JAMA: Journal of the American Medical Association* , 289 (14), 1785–1791.
10. Izydorczyk, J. A. (2020). Understanding the Phenomenon of Binge-Watching A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* , 17 (12), 1-16.
11. Jenner, M. (2018). *Netflix and the Re-Invention of Television*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
12. Jolanta Starosta, B. I. (2021). Anxiety-Depressive Syndrome and Binge-Watching Among Young Adults. *Frontiers in Psychology* , 12, 1-13.
13. LaRose, R. L. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*,. *Media Psychology* , 5 (3), 225–253.
14. Maèva Flayelle, N. C. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior* , 90 , 26-36.
15. Maèva Flayelle, P. M. (2020). Binge-Watching: What Do we Know So Far? A First Systematic Review of the Evidence. *Current Addiction Reports* , 7 , 44–60.
16. Mareike Jenner &Al. (2021). Introduction. Dans M. Jenner, *Binge-Watching and Contemporary Television Research* (pp. 1–20). Edinburgh : Edinburgh University Press.
17. Maria Bastos, M. N.-Z. (2024). Binge-watching Uncovered: Examining the interplay of perceived usefulness, habit, and regret in continuous viewing. *heliyon* , 10, 1-11.
18. Matthew Pittman, E. S. (2019). Transportation or Narrative Completion? Attentiveness during Binge-Watching Moderates Regret. *Social Sciences* 8, no. 3: 99. , 8 (3), 1–14.
19. Matthew Pittman, K. S. (2015). Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday* , 20 (10).

20. Pavithra Sankara Subramanian, K. D. (2024). Binge Watching and Mental Health Among Late Adolescence and Early Adulthood. *The International Journal of Indian Psychology* , 12 (1), 1002-1030.
21. Rubenking, K. M. (2019). Go Long or Go Often: Influences on Binge Watching Frequency and Duration among College Students. *Social Sciences* , 8 (1), 1-10.
22. Tanya Horeck, M. J. (2018). On binge-watching: Nine critical propositions. *Critical Studies in Television* , 13 (4), 499-504.
23. Vizcaino Maricarmen, M. B. (2020). From TVs to tablets: the relation between device-specific screen time and healthrelated behaviors and characteristics. *BMC Public Health* , 20, 1-10.
24. Yen-Jung Chang, C.-Y. P. (2022). Exploring experiences of binge-watching and perceived addictiveness among binge-watchers: a qualitative study. *BMC Public Health*:2285 , 22, 1-8.
25. Yoon Hi Sung, E. Y.-N. (2018). Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* , 408-426.
26. Zainab Alimoradi, E. J.-Y.-Y. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* , 19, 1-24.