

**Горєлова В.Ю.**<https://orcid.org/0000-0001-6536-2422>

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

## ЦИФРОВА РЕТРОФЛЕКСІЯ: ЯК ІНТЕРФЕЙСИ ПРОВОКУЮТЬ РУМІНАЦІЮ ТА ЩО МОЖЕ ЗАПРОПОНУВАТИ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД

У статті проаналізовано феномен румінації як патологічного когнітивного патерну, що посилюється сучасними цифровими інтерфейсами. Констатовано, що дизайн соціальних мереж, месенджерів та e-commerce платформ часто ґрунтується на принципі незавершеності, експлуатуючи психологічний механізм, відкритий Блюмою Зейгарник. З позицій гештальт-терапії, такі інтерфейси діють як «машини ретрофлексії», утримуючи енергію користувача всередині та не даючи їй вийти у завершальну дію. Обґрунтовано, що поняття «choice closure» (завершеність вибору), введене в сучасних UX-дослідженнях, є операціоналізованим аналогом гештальт-концепту завершення циклу контакту. Наголошено, що бізнес-метрика часу утримання (engagement) вступає в системний конфлікт із психологічним здоров'ям користувача. Акцентовано, що альтернативою може стати впровадження метрики «завершеності» (completeness) як етичного орієнтира в UX-дизайні. Зазначено, що гештальт-підхід пропонує не лише терапевтичний інструментарій, а й концептуальну рамку для критики цифрового середовища. Підкреслено важливість міждисциплінарної співпраці між психологами та дизайнерами інтерфейсів. Наголошено, що цифрова ретрофлексія є не індивідуальною патологією, а системним явищем, зумовленим архітектурою сучасних платформ. Разом з тим констатовано, що існують практичні стратегії відновлення агентності користувача, засновані на гештальт-принципах, які долають незавершеність і повертають людині здатність свідомо завершувати дії. В цьому контексті розглянуто потенціал впровадження метрики завершеності в UX-дизайн як спосіб подолання конфлікту між бізнес-інтересами та психологічним благополуччям людини. При цьому стверджено, що гештальт-терапія в умовах цифровізації демонструє здатність до адаптації, зберігаючи принцип тілесного контакту навіть у віртуальному полі. Обґрунтовано висновок, що впровадження метрики завершеності в UX-дизайн дозволяє подолати конфлікт між економікою уваги та психологічним благополуччям людини, створюючи передумови для формування етичнішого цифрового середовища.

**Ключові слова:** румінація, ретрофлексія, гештальт-терапія, цифрові інтерфейси, ефект Зейгарник, choice closure, нейроетика, завершеність.

**Постановка проблеми.** Сучасна людина проводить у цифровому середовищі значну частину свого часу. Соціальні мережі, месенджери, e-commerce платформи та стрімінгові сервіси стали не просто інструментами, а середовищем існування, яке формує когнітивні патерни, емоційні реакції та поведінкові стратегії людини. Одним із найбільш поширених і водночас найменш усвідомлюваних феноменів, що виникають у цьому середовищі, є румінація, тобто патологічне переживання думок, застрягання в повторюваних ментальних циклах, які не призводять до вирішення проблеми, а навпаки, посилюють

тривогу та знижують здатність до дії. Проблема полягає в тому, що сучасні цифрові інтерфейси часто спроектовані таким чином, щоб утримувати увагу користувача якомога довше, і це досягається через створення стану незавершеності. Тривале прокручування (скролінг) стрічки, збережені чернетки, статуси прочитаного без можливості завершити спілкування, також прогрес-бари, які не доходять до кінця, всі ці елементи дизайну використовують фундаментальний психологічний механізм, а саме потребу людини завершувати розпочате. Однак у довгостроковій перспективі такі інтерфейси виснажують користувача,



посилують румінативні патерни та знижують здатність доводити справи до кінця. Ця проблема важлива не лише через її поширеність, а й тому, що вона стосується одразу кількох галузей: когнітивної психології, дизайну інтерфейсів, нейроетики та психотерапії. Вирішити її можна лише об'єднуючи знання з цих різних сфер, поєднуючи аналіз когнітивних механізмів з критикою інтерфейсів та терапевтичними підходами.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

В українському науковому просторі тема впливу цифрових інтерфейсів на когнітивні процеси користувачів стала особливо актуальною в останнє десятиліття, а з початком повномасштабної війни у 2022 році набула міждисциплінарного характеру. Вона відображена у працях Л. Найдьонової, Н. Дятел, І. Белінської [1], М. Дворник [2], А. Кравченко зі співавторами [3], А. Черняєвої [4], Л. Смокової зі співавторами [5] та інших.

Зарубіжні науковці також зробили вагомий внесок у розуміння румінації, когнітивного застрягання та впливу цифрового середовища на психічне здоров'я: S. Nolen-Hoeksema [6], B. Zeigarnik [7], F. Perls, P. Goodman [8], D. Mann [9], D. Kahneman [10], A. Tversky [11], дослідники UX-дизайну (Lee & Chen) [12] та цифрової психології (S. Turkle [13], N. Carr [14], J. Haidt [15]).

*Не вирішені раніше частини загальної проблеми.* Попри значну кількість досліджень як у сфері когнітивної психології, так і в UX-дизайні, залишається нерозв'язаним питання системного зв'язку між трьома рівнями: 1) когнітивними механізмами, що лежать в основі румінації, 2) архітектурою цифрових інтерфейсів, які посилюють ці механізми; 3) терапевтичними стратегіями, здатними відновити здатність до завершення циклів. Зокрема, відсутні дослідження, які: а) використовують гештальт-поняття ретрофлексії для аналізу інтерфейсів; б) встановлюють зв'язок між ефектом Зейгарник, румінацією та дизайном інтерфейсів; в) пропонують операціоналізовану метрику «завершеності» як альтернативу часу утримання; г) інтегрують український контекст досліджень медіапсихології в міжнародну дискусію.

**Постановка завдання.** Метою статті є концептуалізація феномену «цифрової ретрофлексії» як ключового механізму, що поєднує когнітивний патерн румінації з архітектурою сучасних цифрових інтерфейсів, та обґрунтування потенціалу гештальт-підходу для відновлення здатності користувача до завершення дій через впровадження метрики завершеності (completeness) в UX-дизайн.

**Виклад основного матеріалу.** Сьюзен Нолен-Хоексема визначає румінацію як форму реагування на дистрес, що полягає в повторюваному, пасивному та нав'язливому зосередженні на власних переживаннях, їх можливих причинах та наслідках [6]. Ключова відмінність румінації від конструктивної рефлексії полягає в тому, що румінація не призводить до вирішення проблеми, а навпаки, підтримує та посилює негативний афект. Як зазначає Ю.А. Назаренко [1], цифрове середовище створює сприятливі умови для румінації через механізми персоналізованої доставки контенту, який підтверджує наявні негативні переконання, та через асинхронний характер комунікації, який збільшує час очікування та інтерпретації.

У гештальт-терапії здоровий контакт людини із середовищем описується через цикл контактів, що включає чотири фази: предконтакт, тобто виникнення потреби у контактуванні як взаємодію з середовищем, фінальний контакт як задоволення певної потреби та асиміляцію як інтеграцію досвіду [8; 9]. Переривання контакту може відбуватися на різних фазах. Ретрофлексія є таким перериванням, за якого енергія, спрямована на зовнішнє середовище, загортається всередину. Замість того, щоб впливати на середовище, людина спрямовує дію на себе. Це проявляється в самообмеженні, самозвинуваченні, соматизації, а також у розщепленні на спостерігача та діючого, тобто в тому самому механізмі, що лежить в основі румінації. Як зазначають Л.С. Смокова, зі співавторами [5], гештальт-підхід пропонує дієві методи для роботи з психологічними труднощами, що виникають у період життєвих криз, що може бути ефективно застосовано і для подолання наслідків цифрової ретрофлексії. Сучасні дослідження онлайн-гештальту [16; 17] показують, що принцип тілесного контакту може бути збережений навіть у віртуальному полі через увагу до дихання, ритму та постави, а технологія стає частиною реляційного поля, а не нейтральним інструментом.

У своїй роботі Блюма Зейгарник у 1927 році експериментально довела, що незавершені завдання запам'ятовуються краще, ніж завершені [7]. Цей ефект пояснюється когнітивним напруженням, яке створює незавершена дія та вимагає розрядки через завершення. У сучасному UX-дизайні ефект Зейгарник активно використовується для підвищення залученості, наприклад, прогрес-бари, індикатори типу «два з трьох кроків виконано», збережені чернетки. Ці ефекти створюють

когнітивне напруження, яке спонукає користувача повернутися та завершити дію. Однак проблема полягає в тому, що в багатьох інтерфейсах завершення є принципово неможливим. Бескінечна стрічка TikTok не має кінця, Instagram Stories зникають через двадцять чотири години, не залишаючи можливості для завершеного контакту, а «підтвердження прочитання» («read receipts») у месенджерах створюють стан очікування без можливості вплинути на ситуацію.

У дослідженні Лі та Чена «закриття вибору» («choice closure») визначається як психологічний процес, у якому особа, що приймає рішення, сприймає своє рішення як завершене та остаточне [12]. Автори демонструють, що інтерфейси можуть проектуватися для сприяння «закриття вибору» через пряме підкріплення, наприклад візуальне підтвердження завершення дії, та соціальне підкріплення, наприклад інформування про те, що інші зробили аналогічний вибір. «Закриття вибору» є прямим аналогом гештальт-поняття фінального контакту. Якщо цикл контакту не завершується, енергія залишається всередині, формуючи незавершений гештальт, який вимагає розрядки. Інтерфейси, які ігнорують «закриття вибору», створюють множинні незавершені гештальти, що накопичуються та призводять до когнітивного виснаження та румінації. Час утримання є ключовою бізнес-метрикою для більшості цифрових платформ. Чим довше користувач залишається в додатку, тим більше рекламного доходу отримує платформа. Однак час утримання прямо корелює з незавершеністю, адже чим більше незавершених циклів, тим вища ймовірність того, що користувач повернеться. А.О. Черняєва [4] у дослідженні використання новітніх цифрових інструментів та технологій ведення бізнесу розглядає, як цифрові платформи впливають на поведінку

користувача, що дозволяє поставити питання про етичну допустимість проектування інтерфейсів, які свідомо експлуатують когнітивні вразливості для досягнення бізнес-цілей. Це питання належить до сфери нейроетики, тобто розділу етики, що досліджує моральні аспекти впливу на нервову систему людини. Системний конфлікт полягає в тому, що бізнес-модель платформ вимагає незавершеності, яка забезпечує повернення, тоді як психічне здоров'я користувача вимагає завершеності, яка забезпечує розрядку та спокій. Цей конфлікт не є результатом злого умислу окремих дизайнерів, а є наслідком архітектури економіки уваги, у якій ми всі опинилися.

Гештальт-терапія пропонує не лише інструменти для роботи з румінацією в індивідуальному консультуванні, а й концептуальну рамку для переосмислення цифрового середовища. Ключовим принципом є повернення агентності, тобто здатності бути автором власного діяння та завершувати розпочаті цикли. Для користувача це означає передусім усвідомлення механізму цифрової ретрофлексії, коли людина відчуває напруження після «скролу», що не варто розглядати в якості її психологічної слабкості чи залежності, а лише як результат відповідної архітектури інтерфейсу. Для людини тут важливим є застосування на практиці принципу завершення, що може проявитися в таких символічних діях людини, як, наприклад, перед закриттям додатку написати коментар навіть не відправляючи його або зафіксувати думку в нотатках чи зробити три повільних вдихи з фокусом на тілі. У даному контексті необхідним є розрізнення румінації та рефлексії, бо якщо думка не призводить до дії, це румінація, яку варто перервати через перемикання на тілесний досвід.

Для дизайнера інтерфейсів це означає усвідомлення етичної відповідальності за створення

Таблиця 1

**Імплікації гештальт-підходу для цифрового середовища**

Рівень застосування	Принцип	Конкретні дії	Очікуваний ефект
Користувач	Усвідомлення цифрової ретрофлексії	Символічне завершення перед виходом з додатку (коментар, нотатка, тілесне заземлення)	Зниження румінації, відновлення відчуття завершеності
Дизайнер інтерфейсів	Етична відповідальність	Впровадження метрики завершеності ( <i>completeness</i> ), створення «точок фіналу» (кнопка «прочитано», архівування)	Баланс між утриманням уваги та психологічним благополуччям
Психотерапія	Інтеграція цифрового досвіду	Використання гештальт-принципів (увага до тіла, завершення циклів) у роботі з клієнтами	Зменшення тривоги, формування навичок завершення у цифровому середовищі

Джерело: власна розробка автора.

«машин ретрофлексії», впровадження метрики завершеності як альтернативи часу утримання та проектування точок завершення, таких як кнопка «відзначити як прочитане», можливість архівувати або чіткий фінал взаємодії. Для психотерапії це означає визнання того, що цифрове середовище є частиною реляційного поля клієнта, а не зовнішнім фоном, використання гештальт-принципів уваги до тіла та завершення циклів для роботи з клієнтами, чия тривога посилюється після перебування в цифровому середовищі, а також інтеграцію аналізу цифрового досвіду в терапевтичний процес. Практичні імплікації гештальт-підходу для цифрового середовища можна узагальнити у вигляді таблиці 1, яка демонструє рівні застосування, принципи, конкретні дії та очікувані ефекти.

Узагальнені імплікації, наведені у таблиці 1, показують, що гештальт-підхід має не лише теоретичне, а й прикладне значення для різних рівнів взаємодії з цифровим середовищем. Цю практичну перспективу підтверджують сучасні дослідження онлайн-гештальт-терапії [16; 17], які

демонструють, що принцип тілесної присутності може бути збережений навіть у віртуальному полі через увагу до ритму, дихання та реляційної динаміки. Це відкриває перспективи для перенесення гештальт-принципів в аналіз інтерфейсів, де технологія перестає бути нейтральним інструментом і стає частиною поля контакту.

**Висновки.** У статті здійснено концептуалізацію феномену «цифрової ретрофлексії» як механізму, що поєднує румінацію з архітектурою сучасних інтерфейсів та пояснює їхню здатність утримувати увагу через незавершеність. Показано, що ефект Зейгарник і бізнес-метрика часу утримання створюють системний етичний конфлікт між економікою уваги та психологічним благополуччям користувача. Концепт «закриття вибору» та гештальт-підхід пропонують альтернативну рамку, яка дає змогу відновити агентність користувача, інтегрувати завершеність в UX-дизайн (див. табл. 1) та трансформувати цифрове середовище у напрямі більш етичного та здорового.

#### Список літератури:

1. Кіберсоціалізація : зб. наук. пр. / ред.: Л. А. Найдюнова, Н. Л. Дятел ; уклад. Ю. С. Чаплінська ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 135 с.
2. Дворник М. С. Онлайн-модулі психологічної підтримки громадян України у воєнний час. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 2. С. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4217>
3. Кравченко А. А., Кизименко І., Красільнікова О. В., Гусєва Н. Ю. Етика в цифровому суспільстві: виклики та перспективи. *Culturological Almanac*. 2025. № 1. DOI: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2025.1.24>
4. Черняєва А. О. Використання новітніх цифрових інструментів та технологій ведення бізнесу. *Економіка та суспільство*. 2024. № 60. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-60-89>
5. Смокова Л. С., Кологривова Н. М., Піщевська Е. В. Методи гештальт-психології як чинники формування психологічного благополуччя особистості в умовах життєвих криз. *Габітус*. 2023. № 53. С. 136–142. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.23>
6. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100, No. 4. P. 569–582.
7. Zeigarnik B. On finished and unfinished tasks. *Psychologische Forschung*. 1927. Vol. 9, No. 1. P. 1–85.
8. Perls F. S., Hefferline R. F., Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press, 1951. 466 p.
9. Mann D. *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. 2nd ed. London: Routledge, 2021. 370 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315158495>
10. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. 499 p.
11. Tversky A., Kahneman D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*. 1974. Vol. 185, No. 4157. P. 1124–1131.
12. Lee G., Chen A. N. K. Designing Interfaces to Induce Choice Closure: Why and How. *Proceedings of the International Conference on Interaction Sciences*. 2017. P. 1–6.
13. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. 3rd ed. New York: Basic Books, 2017. 400 p.
14. Carr N. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W.W. Norton & Company, 2010. 276 p.
15. Haidt J. *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. New York : Penguin Press, 2024. 400 p. ISBN 978-0593655030.

16. Desmond B. Moving-sensing-feeling bodies clamouring for contact in on-line therapy groups. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*. 2024. Vol. 26, No. 1. P. 1–19. DOI: <https://doi.org/10.1080/13642537.2024.2312286>

17. Radivojević Banović N. Embodiment in Online Gestalt Therapy: Between Presence and Distance. *Geštal Zbornik*. 2025. No. 12. P. 21–36. URL: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1390454>

18. Garcia E., Di Paolo E., De Jaegher H. Embodiment in online psychotherapy: A qualitative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2021. Vol. 95, No. 1. P. 191–211. DOI: <https://doi.org/10.1111/papt.12359>

### **Horielova V.Yu. DIGITAL RETROFLECTION: HOW INTERFACES INDUCE RUMINATION AND THE POTENTIAL CONTRIBUTIONS OF THE GESTALT APPROACH**

*This article analyses the phenomenon of rumination as a pathological cognitive pattern exacerbated by contemporary digital interfaces. It argues that the design of social media, instant messaging, and e-commerce platforms is frequently underpinned by the principle of incompleteness, exploiting the psychological mechanism identified by Bluma Zeigarnik. Within the theoretical framework of Gestalt therapy, such interfaces function as ‘retroreflection machines’, confining the user’s energy internally and obstructing its transition into a completing action. The article contends that the concept of ‘choice closure’, introduced in contemporary UX research, serves as an operationalised analogue to the Gestalt concept of contact cycle completion. It is argued that the business metric of engagement (retention time) stands in systemic opposition to the user’s psychological well-being. The study suggests that adopting ‘completeness’ as a metric could provide an ethical benchmark for UX design. Furthermore, the Gestalt approach is presented not merely as a therapeutic toolkit but as a robust conceptual framework for critiquing the digital environment. Ultimately, the paper underscores the necessity of interdisciplinary collaboration between psychologists and interface designers. The article emphasises that digital retroreflection is not an individual pathology but a systemic phenomenon inherent in the architecture of contemporary platforms. Nevertheless, it posits that practical strategies for restoring user agency exist, grounded in Gestalt principles. Within this context, the potential for implementing a ‘completeness metric’ in UX design is examined as a means of reconciling the conflict between business interests and psychological well-being. Furthermore, the study argues that, amidst pervasive digitalisation, Gestalt therapy demonstrates a resilient capacity for adaptation, preserving the principle of embodied contact even within virtual environments. It is concluded that such a metric enables a shift from the attention economy towards a more ethical digital environment, prioritising human welfare over engagement metrics.*

**Keywords:** rumination, retroreflection, Gestalt therapy, digital interfaces, Zeigarnik effect, ‘choice closure’, neuroethics, completeness.

Дата першого надходження статті до видання: 24.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026