

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923:133.529(045)
DOI 10.24195/2414-4665-2025-3-1

Леонід Бандюк,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
кафедра загальної та диференційної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6835-9712>

ПРОЯВ АНТИЦИПАЦІЇ НА ПРИКЛАДІ КОНКРЕТНОГО ВИПАДКУ

Стаття присвячена аналізу індивідуально-психологічних особливостей антиципації, які виявляються у життєдіяльності окремої людини (на прикладі конкретного випадку). Антиципація розуміється як здатність особистості з високою ймовірністю передбачати перебіг подій, прогнозувати розвиток ситуацій і власні реакції на них та реагувати (діяти) з тимчасово-просторовим попередженням.

На прикладі спостереження та психологічного консультування клієнтки, яка виявляє виражену прогностичну здатність і має досвід дитячої психологічної травматизації, уточнено вияви антиципації у процесі її життєдіяльності, що вказують на механізми амбівалентності, адаптації та психологічного захисту від стресогенних подій. Описаний психологічний портрет клієнтки, який дає можливість не тільки виявити сукупність рис особистості, що супроводжують здатність до передбачення, а й у перспективі виявити чинники та детермінанти її антиципації. Застосовані психодіагностичні методи: опитування, спостереження в процесі психотерапевтичної взаємодії, аналіз нарративу. Встановлено, що в даному випадку антиципація функціонує як когнітивно-емоційний «щит» і відбиває структурні характеристики ідентичності, що допомагає клієнтці керувати тривогою. Розкрито динаміку трансформації антиципації з позиції ригідного захисного патерну до усвідомлення та професійно орієнтованого ресурсу особистості в процесі тривалої психотерапевтичної взаємодії. Підкреслено значущість індивідуалізованого підходу до вивчення складних психічних функцій антиципації та психотерапевтичної роботи з ними.

Ключові слова: антиципація, травматичний досвід, особистісна криза, ідеографічний підхід, психотерапія, нарративний аналіз, адаптація, захисні патерни.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Сучасний світ характеризується стрімкими змінами, підвищеною невизначеністю та динамічністю соціальних процесів, що суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. В умовах цих викликів здатність людини до ефективного передбачення майбутніх подій, власних реакцій та поведінки оточення набуває особливої актуальності. Ця прогностична функція психіки, відома як антиципація, є фундаментальним механізмом регуляції діяльності та поведінки, забезпечуючи підготовленість до майбутніх змін та мінімізацію негативних наслідків.

Незважаючи на значний інтерес до феномена антиципації у вітчизняній та зарубіжній психології, її індивідуально-психологічні особливості залишаються недостатньо вивченими. Більшість досліджень зосереджена на нормативному функціонуванні антиципаційних процесів, тоді як аналіз їх специфічних проявів у осіб з певними психологічними труднощами або дезадаптивними станами може надати цінні інсайти щодо механізмів розвитку порушень та шляхів їх корекції. Вивчення антиципації на прикладі конкретного

випадку дозволяє здійснити глибокий, комплексний аналіз взаємозв'язку прогностичних здібностей з унікальною структурою особистості, що є неможливим під час масових досліджень. Саме тому дослідження індивідуально-психологічних особливостей схильності особистості до антиципації є вкрай актуальним. Такий підхід не лише дозволить поглибити теоретичні уявлення про природу та функціонування антиципації, а й сприятиме розробці більш адресних та ефективних підходів до психодіагностики та психокорекції прогностичних порушень, що відповідає сучасним тенденціям у персоналізованій психологічній допомозі.

Проблема передбачення та очікування майбутніх подій має глибоке філософське коріння, але її системне психологічне вивчення розпочалося у XX столітті. Одним із перших, хто науково обґрунтував антиципацію як фундаментальний механізм організації життєдіяльності, був видатний фізіолог і психолог М. О. Бернштейн (Міськов, 2017). У його працях антиципація розглядалася як «модель необхідного майбутнього» – внутрішнє уявлення про результат дії, що передуює її виконанню і забезпечує можливість керування рухом та

корекції поведінки. Такий підхід підкреслював активну, випереджаючу природу психічного відображення реальності.

У контексті вітчизняної психології ідея антиципації розвивалася в рамках діяльнісного підходу і трактувалася як відбиток майбутнього у свідомості суб'єкта. О. Р. Лурія досліджував цей феномен у зв'язку з функціями лобових часток мозку, підкреслюючи роль програмування та контролю поведінки. Н. Ф. Талізін та інші представники теорії планомірно поетапного формування розумових дій вказували на значення антиципації у формуванні внутрішнього плану дії. Г. О. Менчинська розглядала антиципацію в педагогічній психології як здатність учня передбачати розвиток ситуації. Б. Ф. Ломов визначав антиципацію як «передбачення подій, відображення майбутнього у формі очікуваного результату дії чи ситуації». У його підході ключовим є наголос на діяльнісному вимірі: антиципація виступає частиною регуляції поведінки та планування результату. Б. В. Зейгарник у межах патопсихології розглядала антиципацію як «здатність до прогнозування майбутніх подій та наслідків власних дій, порушення якої є важливою діагностичною ознакою психічних розладів». На відміну від Ломова, тут центральним стає такий аспект: антиципація мислиться через її збереження чи порушення за умов патології (Прохоренко, 2015).

Зарубіжна когнітивна психологія, починаючи з робіт Ж. Нуттіна, бачить в антиципації «ментальне уявлення майбутнього стану, яке спрямовує поточне прийняття рішень та дії» (Nuttin, 2015). Тут термінологічно зроблено акцент на внутрішній когнітивній репрезентації майбутнього та її функціональній ролі у регуляції поведінки. Сучасні західні дослідники, такі як М. Селігман та колеги, визначають антиципацію як «проспективну орієнтацію когніції, що дозволяє організму готуватися до майбутніх подій та регулювати поведінку відповідним чином» (Seligman, 2016). У їхній інтерпретації антиципація виходить за межі приватного когнітивного процесу і розглядається як універсальна проспективна функція психіки, що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні виміри.

Незважаючи на подібність, кожне з розглянутих визначень має свої унікальні особливості, зумовлені як історичним контекстом, так і методологічними підходами їх авторів. Розуміння цих відмінностей є критично важливим для всебічного аналізу феномена антиципації.

Насамперед слід виділити контраст між антиципацією як універсальною здатністю та антиципацією як особистісним конструктом. Якщо вітчизняний психолог Є. Н. Сурков трактував антиципацію як об'єктивну, що вимірюється, здатність людини до випереджального відображення, то Джордж Келлі у своїй теорії особистісних конструктів акцентував увагу на її суб'єктивному, інтерпретативному характері (Kelly, 1955). Для Келлі антиципація – це не просто передбачення, а процес, в якому особистість активно будує гіпотези про майбутнє на основі своїх унікальних когнітивних схем чи конструктів. Неправильна антиципація, таким чином,

є не помилкою сприйняття, а можливістю для перегляду та розвитку цих конструктів, що і робить людину «вченою» за своєю суттю.

Інша важлива відмінність полягає у ступені усвідомленості процесу. У рамках гештальт-психології Курт Готтшальдт бачив антиципацію як несвідомий процес, у якому мозок автоматично прагне цілісності і завершеності сприйманого образу, передбачаючи його кінцеву форму (Gottschaldt, 1926). Це процес, який відбувається за сценою нашої свідомості. Натомість у роботах Є. Н. Суркова антиципація часто розглядалася як свідомо і тренувана здатність, яку можна розвивати, наприклад, у спорті шляхом аналізу ситуацій та прогнозування дій противника. Це різниця між «вбудованим» і «осмисленим» передбаченням.

У зарубіжній психології антиципація трактується як процес активного формування внутрішніх моделей навколишнього світу, що дозволяють передбачати його зміни та адаптуватися до них. К. Прібрам у своїй голографічній моделі мозку виділяв роль «голограм очікувань», що є матрицею для розпізнавання сенсорної інформації та організації поведінки людини (Pribram, 1971). Концепція «очікувань результату» А. Бандури підкреслює значення суб'єктивних уявлень про наслідки власних дій у формуванні саморегуляції (Bandura, 1997).

Також слід провести чітку межу між психологічними моделями та нейробіологічними принципами. Карл Фрістон та його послідовники у сучасній нейронауці підняли концепт антиципації на більш фундаментальний рівень. Предиктивне кодування Фрістона стверджує, що антиципація є не просто однією з психічних функцій, а основним принципом роботи мозку, який постійно генерує й уточнює передбачення про світ (Friston, 2009). У цій парадигмі антиципація – це не так психологічна здатність, як базовий нейробіологічний процес, що лежить в основі всіх когнітивних функцій, включаючи сприйняття, увагу і навіть формування свідомості. Це принципово змінює погляд на феномен: з явища, доступного спостереженню, антиципація перетворюється на фундаментальний механізм, який уможливлює сам процес пізнання.

Сучасні підходи розширюють розуміння антиципації, інтегруючи дані когнітивної нейронауки, теорії інформації та психології особистості.

Новітні нейровізуалізаційні та розвиткові дослідження додають емпіричну вагу цій парадигмі: дослідження функціональної МРТ вказують на ієрархічну організацію антиципаторних сигналів у корі, де більш антеріальні ділянки прогнозують події на довших часових горизонтах, а повторюване спостереження структурованих стимулів спричинює зміщення активності в бік більш раннього «очікування», що є ознакою нейронної генерації тимчасових шаблонів (Lee, 2021). Аналогічно ERP-дослідження демонструють міжмодальні антиципаторні потенціали в дітей і дорослих, що корелюють зі швидкістю реакцій та виконавчими функціями, підкреслюючи можливість ранньої діагностики індивідуальних особливостей прогнозування (Weiss, 2022).

У міжвидовому контексті роль просторово-часового та контекстуального середовища також визнається критичною для проявів антиципаторної поведінки, що вказує на необхідність екологічно валідних методик у дослідженні людської антиципації (Krebs, 2022).

Таким чином, антиципація визначається як психічний процес передбачення майбутнього – подій, явищ, власних станів або дій, що забезпечує підготовленість організму та особистості до зустрічі із цим майбутнім. Вона є не пасивним відображенням, а активним конструюванням можливого сценарію розвитку подій, що дозволяє суб'єкту ефективно взаємодіяти зі змінним середовищем та оптимізувати свою поведінку.

Складність та багатогранність феномена антиципації зумовлює існування різних підходів до її класифікації, які відображають різноманіття проявів прогностичної активності психіки.

Важливо зазначити, що у реальній життєдіяльності ці види антиципації рідко існують ізольовано, часто проявляючись у комплексі та взаємодіючи між собою. Їх розмежування є переважно методологічним прийомом для глибшого аналізу складної структури прогностичної функції психіки.

Антиципація не є ізольованою психічною функцією; її прояви та ефективність значною мірою детерміновані цілісною структурою особистості. Особистість виступає як активний суб'єкт, який не лише передбачає майбутнє, а й активно його конструє, керуючись власними потребами, мотивами та цінностями. У зв'язку з цим дослідження індивідуально-психологічних особливостей антиципації потребує залучення принципів диференціальної психології, яка зосереджується на вивченні індивідуальних відмінностей та їх системної організації.

Особливого значення в цьому контексті набувають положення диференціально-психологічної школи, представлені працями О. П. Саннікової. У рамках її континуально-ієрархічної концепції особистість розглядається як складна, багатомірна та ієрархічно організована система індивідуальних властивостей. Ці властивості не є простим набором рис, а утворюють динамічні комплекси, взаємодія яких визначає унікальність прояву психічних функцій у кожного індивіда. Ключовими інтегральними характеристиками особистості у цьому підході виступають емоційність, активність, комунікабельність тощо, які є базовими детермінантами її взаємодії зі світом та саморегуляції (Саннікова, 2014).

Схильність до антиципації може розглядатися не лише як окрема здатність, а як індивідуально-психологічна характеристика особливості. Її властивість, яка інтегрована у структуру особистості.

Окрім базових інтегральних властивостей, на прояви антиципації впливають і інші аспекти особистості, які, згідно із сучасними дослідженнями, можуть бути розглянуті як її чинники. До них можуть належати стилі прийняття рішень, які визначають переважні стратегії обробки інформації та формування прогнозів. Стилі копінг-поведінки (Карамушка, 2024) також тісно пов'язані з антиципацією, оскільки вибір стратегій подолання стресу

часто обумовлений передбаченням потенційних загроз або можливостей. Крім того, особливості Я-концепції, зокрема динаміка «образу Я майбутнього», відіграють ключову роль у формуванні особистісної антиципації, визначаючи її реалістичність та спрямованість.

Таким чином, антиципація є не лише когнітивним процесом, а й глибоко інтегрованою особистісною характеристикою, що формується та проявляється у складній взаємодії з усією системою індивідуальних властивостей. Диференціально-психологічний аналіз дозволяє виявити ці складні взаємозв'язки та пояснити унікальні прояви антиципації у різних індивідів, зокрема в осіб з певними психологічними труднощами.

На міждисциплінарному рівні з'являється практична парадигма розвитку антиципаторної компетенції (Amos-Binks, 2023), яка розглядає прогнозування як навчальна навичка, що піддається тренуванню (сценаріювання, рольові ігри, аналіз ризиків) і важлива для прийняття рішень в умовах невизначеності. Впровадження освітніх модулів із розвитку майбутньої грамотності може стати прикладною лінією інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивності осіб із низькою схильністю до антиципації.

Вивчення антиципації у психологічній практиці є складним завданням, що вимагає застосування інтегрованих методологічних підходів. На відміну від масових номометричних (статистичних) досліджень, які орієнтовані на виявлення загальних закономірностей у великих вибірках, індивідуальний підхід дозволяє здійснити глибинний, якісний аналіз унікальних проявів психічних функцій у конкретного індивіда.

Метою статті є виклад деяких теоретичних уявлень про феномен антиципації та аналіз її індивідуально-психологічних проявів на прикладі конкретного випадку.

Завдання дослідження: розглянути теоретичні підходи до розуміння феномену антиципації; емпірично виявити характеристики показників антиципації особистості в процесі психотерапевтичної роботи; описати специфічні прояви в особи з певними психологічними труднощами та дезадаптивними станами (на прикладі конкретної клієнтки).

Методи дослідження. Як було вказано, метою статті є вивчення індивідуально-психологічних особливостей антиципації конкретної людини. Дослідження, яке виступає вихідним для цієї статті, базувалося на ідеографічному підході, що передбачає глибокий та всебічний аналіз індивідуального випадку з метою виявлення унікальних особливостей. Центральними методами збору та обробки даних стали нарративний аналіз та спостереження, які дозволили отримати деталізовану інформацію про функціонування такої якості психіки обстежуваного, як передбачення (антиципація).

Індивідуально-психологічні особливості антиципації було розглянуто на прикладі індивідуального випадку. Для обстеження було обрано клієнтку психологічного консультування віком 39 років, яка мала високий рівень антиципації та емоційного інтелекту, що забезпечило достатній рівень самоусвідомлення та рефлексії. На момент звернення до фахівця у клієнтки

(назвемо її Алісою) спостерігався стан пролонгованої особистісної кризи. У її анамнезі були відсутні офіційні шлюби, проте відзначалося кілька цивільних союзів, що характеризуються повторюваним сценарієм співзалежних відносин та емоційної підпорядкованості партнерам. Ситуація ускладнювалася декількома за-вмерлими вагітностями, відсутністю дітей, відсутністю фінансової незалежності та несформованістю чітких життєвих перспектив, що посилювало внутрішнє психічне напруження. Ініціація терапевтичного процесу була зумовлена спробою сепарації від дисфункціональних сімейних зв'язків (з матір'ю, дідусем, бабусею), а також розривом відносин із партнером, який мав алкогольну залежність. Усе сказане посилювало психологічну травматизацію особистості.

Емоційний фон Аліси характеризувався вираженою тривожністю, що проявлялася чергуванням станів гіперконтролю, інтелектуалізації та епізодів дисфорії. Панічні атаки, за її словами, були відсутні завдяки регулярній практиці значної кількості тілесних технік. Проте високий рівень психічного напруження об'єктивно виявлявся у напружених взаєминах з оточенням, особливо з новим партнером. До нього висувалися завищені вимоги та обмежувалася спонтанність у поведінці, що може бути інтерпретовано як спроба клієнтки виключити потенційні «помилки» з майбутнього.

З початку терапевтичного процесу клієнтка акцентувала увагу на наявності у неї «незвичайного дару»: «я це знаю, я це бачу, я відчуваю заздалегідь». Згодом було встановлено, що Аліса є практикуючим екстрасенсом, цілителем та здійснює професійну діяльність із клієнтами. Її передбачення, за її ж даними, реалізовувалися з високою ймовірністю (близько 80 %). Характерним було те, що передбачення у клієнтки не проявлялося через сновидіння, а мало форму тонких ментальних образів, окремих слів чи фраз, візуальних уривків, що виникали у моменти тиші та зосередженості, або ж проявлялося у вигляді тілесних сигналів. Відзначається, що її «передбачення» частіше мали нейтральний, аналітично точний характер, позбавлений вираженого емоційного забарвлення. Ця особливість зближує дане явище з інтуїтивною формою когнітивного сканування, описаною в рамках моделей імпліцитного процесингу (Epstein, 1994).

Наративний аналіз феномена антиципації ґрунтувався на припущенні, що уявлення про майбутнє завжди опосередковується особистими історіями, сценаріями та смисловими конструктами суб'єкта. Тому ключовим завданням є реконструкція цих смислових структур і способів, якими індивід оперує часом у власному життєвому наративі. Процедура передбачає виокремлення фрагментів інтерв'ю, у яких клієнтка описувала очікування, передбачення, плани або страхи щодо майбутнього. Саме ці фрагменти вважаються «антиципаційними одиницями аналізу».

Структурно-наративний аналіз здійснювався у три етапи:

1. Етап ідентифікації – фіксувалися висловлювання, пов'язані з майбутнім (лексеми очікування, прогнозування, планування, передчуття, тривога).

2. Етап категоризації – визначалися типи антиципаційних стратегій: когнітивна (раціональні прогнози), емоційна (передчуття, тривога, надія), мотиваційна (цілі, наміри), символічна (метафоричні образи майбутнього).

3. Етап інтерпретації – здійснювався смисловий аналіз структури розповіді: наскільки майбутнє представлене як відкрите чи детерміноване, стабільне чи змінне, бажане чи загрозливе. Цей етап давав змогу відтворити індивідуальний «часовий профіль» особистості, визначивши баланс між антиципацією, ретроспекцією та теперішньою орієнтацією.

4. Додатково був проведений етап верифікації антиципаційних подій. Завершальним кроком наративного аналізу була перевірка ступеня реалізованості очікуваних подій. На цьому етапі здійснювалося зіставлення задекларованих у наративі передбачень, планів або прогнозів із фактичним перебігом подій через певний часовий інтервал. Така процедура дозволяла виявити ступінь точності та адаптивності антиципації: чи справдилися очікування, чи відбулися корекції прогнозів, які емоційні реакції супроводжували розбіжності між очікуваним і реальним.

Отримані дані мають подвійну цінність:

- по-перше, вони демонструють індивідуальний стиль прогнозування (гіперпрогностичний, реалістичний, дефіцитарний);

- по-друге, дозволяють оцінити динамічну гнучкість особистості – здатність оновлювати наратив майбутнього під впливом нових подій.

У такий спосіб антиципація розглядається не лише як процес створення внутрішнього сценарію, а як циклічний механізм оновлення життєвої моделі, де кожне очікування проходить перевірку дійсності й коригується у межах індивідуальної часової перспективи.

Такий аналіз дозволяє розглядати антиципацію не лише як когнітивний механізм, а і як наративну структуру, у якій клієнтка постійно відтворювала і редагувала власне майбутнє. Порівняння кількісного співвідношення типів висловлювань і смислових категорій може стати основою для диференціально-психологічного профілю, наприклад для визначення домінування емоційної або раціональної антиципації, а також рівня відкритості до невизначеності. Така процедура відповідає сучасним тенденціям якісної психології, де аналіз наративу використовується як інструмент реконструкції внутрішніх когнітивно-афективних структур особистості.

Виявлена антиципативна здатність, яка, на перший погляд, могла би бути розцінена як значний особистісний ресурс, фактично функціонувала як складний та амбівалентний психологічний механізм. З одного боку, вона надавала обстежуваній відчуття контролю над ситуацією та власної значущості. З іншого боку, ця здатність генерувала нестерпну тривогу у разі, коли певні аспекти майбутнього залишалися незрозумілими або передбачалися як потенційно негативні. Клієнтка інстинктивно прагнула контролювати поведінку інших осіб, особливо близького оточення. У моменти захво-

рювання матері або стресу у бабусі в Алісі виникали психосоматичні «синхронізації», що проявлялися проживанням емоцій та симптомів інших людей як власних.

Анамнез Аліси насичений глибокими, неінтегрованими травматичними переживаннями. Материнська алкоголізація та емоційна зневага, досвід сексуального насильства з боку батька, а також виховання в умовах постійних конфліктів між уникаючою матір'ю та істеричною бабусею сформували потужне внутрішнє розщеплення особистості. Це проявлялося у співіснуванні двох полярних «Я-образів»: з одного боку – «вразливої дівчинки», з іншого – надпотужної контролюючої фігури, яка активно експлуатувалася як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності. У рамках проєктивних технік, таких як арттерапія та візуалізація субособистостей, вказане розщеплення виявлялося виразно. Спостерігалися багатошарові образи, що поєднували символіку агресії, влади та вразливості.

Результати. З терапевтичної точки зору антиципація в даному випадку розглядається не лише як когнітивний процес чи особливий «дар», але і як *спосіб захисної організації психіки*. Вона слугувала засобом виживання в хаотичному та небезпечному дитинстві, а також інструментом структурування власної ідентичності. Чим точніше клієнтка передбачала події, тим меншим було відчуття внутрішньої загрози. Проте, завдяки трирічному терапевтичному процесу, який включав роботу над тривожністю, здійснення сепарації та дорослішання Я-концепції, клієнтка змогла трансформувати своє ставлення до зазначеного «дару», а саме: з обтяжливої місії він перетворився на ефективний інструмент саморефлексії та професійної реалізації.

Представлений випадок, на наш погляд, ілюструє *парадоксальну амбівалентність антиципації* як психічного механізму. З одного боку, антиципація функціонує як адаптивний ресурс, що дозволяє клієнтці відчувати впевненість, структурувати хаотичну реальність та здійснювати професійну реалізацію у ролі «ясновидиці». З іншого боку, вона проявляється як ригідний патерн контролю, пов'язаний із хронічною тривогою, внутрішньою напругою та неможливістю розслаблено-го проживання теперішнього.

Тривале спостереження за клієнткою свідчить на користь гіпотези про те, що антиципація у неї не є виключно когнітивною функцією, а виступає структурним елементом особистості. Вона сформована як когнітивно-емоційний «щит», призначений для захисту від повторного зіткнення з хаосом та болем минулого. Прогностична здатність у її випадку трансформувалася на спосіб управління тривогою: чим точніше відбувається передбачення майбутнього, тим меншою сприймається внутрішня загроза.

Особливість даного випадку полягає не просто у високій чутливості до майбутнього, а у формуванні майже маніфестної установки на сприйняття знання про майбутнє як абсолюту. Клієнтка не виявляє сумнівів у своїх відчуттях, що відрізняє її від типових тривожних сценаріїв, де антиципація забарвлена невпевненістю

та негативною афектацією. Навпаки, у неї формується специфічна наративна ідентичність, де ясновидіння виступає не епізодом, а способом буття у світі. Ця позиція забезпечує захист від відчуття безпорадності, однак водночас може посилювати відчуження, підвищену відповідальність та емоційне навантаження.

З точки зору консультування та психотерапії спостерігається значуща динаміка. У міру зміцнення самооцінки, розширення внутрішньої рефлексії та досягнення емоційної стабілізації Аліса поступово припиняє використовувати антиципацію як спосіб уникаючого контролю. Вона починає розпізнавати межі між «внутрішнім знанням» та реальними почуттями, а також між сьогоденням та потенційними сценаріями майбутнього.

Обговорення. Отже, антиципація в даному випадку розглядається не стільки як когнітивне передбачення, скільки як форма організації ідентичності – «Я, яка знає». Ця форма виявляється подвійно зарядженою: вона одночасно виконує захисну функцію та призводить до ізоляції. За зовнішнім спокоєм, точністю формулювань та вражаючою прогностичною ефективністю приховується потреба завжди бути на крок попереду, щоб уникнути повторення раннього досвіду болю, хаосу та небезпеки. Тут виразно проглядається механізм ретравматизації через гіперконтроль, коли знання майбутнього стає не інструментом адаптації, а способом блокування живого контакту із теперішнім.

Характерно, що передбачення Аліси позбавлені типових афективних перекосів: вони не забарвлені тривогою і не драматизовані. Ця особливість зближує їх з описаним у літературі феноменом «нейтральної когнітивної інтуїції» – здатністю до швидкої інтеграції слабко виражених зовнішніх сигналів та внутрішніх асоціацій, що є характерним для осіб з високим рівнем імпліцитного процесингу. Однак при цьому зберігається структурна вразливість: відсутність чітких меж між суб'єктивним «я відчуваю» та об'єктивним «я точно знаю», між інтуїтивним прозрінням та внутрішньою вимогою абсолютної правди.

На рівні саморефлексії спостерігається позитивна динаміка: протягом трирічної терапії клієнтка пройшла шлях від тривожного злиття із зовнішнім світом до диференціації, ініціації сепарації від батьківської системи та прийняття власних психологічних кордонів. Важливо, що в міру досягнення психічної стабілізації та зниження надмірної тривожності її антиципаційна здатність не зникла, а посилилася, проте змінила свою форму: із захисного механізму вона трансформувалася у професійно орієнтовану здатність, усвідомлену, керовану та відрефлексовану.

Таким чином, даний випадок демонструє важливий парадокс: антиципація може функціонувати не лише як симптом тривожного контролю, а і як ядро позитивної адаптації за умови дбайливої та шанобливої терапевтичної роботи. Це підкреслює необхідність застосування ідеографічного підходу, оскільки універсальні діагностичні схеми є недостатніми для повного опису складних інтегративних функцій, які формують особистісний наратив.

Представлений випадок дозволяє розширити розуміння антиципації як складного психічного конструкту, здатного існувати одночасно як механізм захисту, спосіб виживання та основа формування ідентичності. Він підкреслює, що у ряді випадків антиципація стає не просто когнітивною функцією, а наративним стрижнем особистості – тим, через що суб'єкт переживає сенс, підтримує контроль та конструює зв'язок між минулим та майбутнім.

Особливої цінності набуває терапевтична позиція, що полягає не в «лікуванні» антиципації як симптому, а у вивченні її як «мови душі», яка відображає як травматичний досвід, так і внутрішню силу. Такий підхід дозволяє не знецінювати цей феномен, а трансформувати його в ресурс, відновлюючи межі між передчуттям, знанням та особистою свободою. Індивідуальність, багаторівнева символіка та успішна інтеграція здатності «знати заздалегідь» роблять цей кейс значущим внеском у розвиток психології антиципації.

Висновки. Теоретично встановлено, що антиципація розглядається як когнітивно-емоційний феномен, здатна виконувати у структурі особистості широкий спектр функцій – від інструментальної підготовки до майбутніх подій до неусвідомленого захисту від повторного переживання психотравмуючого досвіду.

Показано, що антиципація може трансформуватися як у механізм дезадаптації, особливо у разі її злиття з тривогою та тотальним контролем, так і стати чинником одужання. Це відбувається, коли антиципація інтегрується у структуру зрілої саморефлексії, сприяє формуванню творчої ідентичності та забезпечує терапевтичне зростання. Зазначене підкреслює значущість індивідуалізованого підходу в психологічній практиці, особливо під час роботи з нестандартними та високочутливими пацієнтами.

Аналіз проявів антиципації представленої клієнтки показав багатофункціональність її передбачення як інтегративного механізму, в якому одночасно співіснують інтуїтивна чутливість, прояви тривожного контролю та потреба у реалізації місії. Представлений випадок переконливо демонструє, що антиципація є не лише прогностичною функцією, а й способом буття особистості. Саме у здатності людини розпоряджатися цим «знанням» про майбутнє, у балансуванні між страхом і прийняттям, між тривогою і довірою розгортається істинний терапевтичний процес.

Подальші дослідження у сфері антиципації можуть бути сфокусовані на розробці психодіагностичних методик для вивчення її індивідуально-психологічних проявів у практиці. Перспективним є порівняльний аналіз прогностичних здібностей у різних нозологічних групах, а також вивчення динаміки антиципаційних механізмів у процесі довготривалої психотерапії. Особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язку антиципації з іншими системними властивостями особистості та механізмами її саморегуляції, що дозволить поглибити розуміння детермінації адаптивних та дезадаптивних сценаріїв життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
2. Міськов Г. В. Історичні засади формування терміну антиципація в модернізаційних процесах сучасної психології. 2017. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/185263065.pdf>.
3. Прохоренко Л. І. Формування саморегуляції на уроках математики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Чернівці : Букрек, 2015. 190 с.
4. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель емоційності. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 44–50.
5. Amos-Binks A., Dannenhauer D., Gilpin L. H. The anticipatory paradigm. *AI Magazine*. 2023. Vol. 44. P. 133–143. <https://doi.org/10.1002/aaai.12098>.
6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman. 1997. 604 p.
7. Epstein S. Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*. 1994. Vol. 49(8). P. 709–724.
8. Friston K. The free-energy principle: a rough guide to the brain? *Trends in Cognitive Sciences*. 2009. Vol. 13(7). P. 293–301.
9. Gottschaldt K. Über den Einfluß der Erfahrung auf die Wahrnehmung von Figuren. I: Über den Einfluß gehäufte Einprägung von Figuren auf ihre Sichtbarkeit in umfassenden Konfigurationen. *Psychologische Forschung*. 1926. T. 8. P. 261–317.
10. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. New York: W. W. Norton & C. 1955. Vol. 1. 423 p.
11. Krebs B. L., et al. Space, time, and context drive anticipatory behavior. *Frontiers in Veterinary Science*. 2022. Vol. 9. <https://doi.org/10.3389/fvets.2022.972217>
12. Lee C. S., Aly M., Baldassano C. Anticipation of temporally structured events in the brain. *eLife. Neuroscience*. 2021. <https://doi.org/10.7554/eLife.64972>
13. Nuttin J. Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method (1st ed.). *Psychology Press*. 1985. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315802244>.
14. Pribram K. H. Languages of the Brain: Experimental paradoxes and principles in neuropsychology. *Englewood Cliffs: Prentice-Hall*. 1971. Vol. 19. Issue 1. 432 p.
15. Seligman M. E. P., Railton P., Baumeister R. F., & Sripada C. Homo Prospectus. Oxford University Press, 2016. 399 p.
16. Weiss M., Marshall P. J. Anticipation across modalities in children and adults: Relating anticipatory alpha rhythm lateralization, reaction time, and executive function. *Developmental science*. 2023. e13277. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10078525/>

REFERENCES

1. Karamushka, L. M., Snigur, Yu. S. (2024). *Psychology of the choice of coping strategies by heads of educational organizations*. Kyiv : Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine [in Ukrainian].
2. Miskov, G. V. (2017). *Istorychni zasady formuvannya terminu antytsypatsiya v modernizatsiynnykh protsesakh suchasnoyi psykholohiyi* [Historical principles of the formation of the term anticipation in the modernization processes

of modern psychology]. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/185263065.pdf> [in Ukrainian].

3. Prokhorenko, L. I. (2015). *Formuvannya samorehulyatsiyi na urokakh matematyky u molodshykh shkolyariv iz zatrymkoyu psykhychnoho rozvytku* [Formation of self-regulation in mathematics lessons in younger schoolchildren with mental retardation]. Chernivtsi : Bookrec [in Ukrainian].

4. Sannikova, O. P. (2014). Kontynualno-iyerarhichna model emotsiynosti [Continuous-hierarchical model of emotionality]. *Nauka i osvita – Science and education*, 1, 44–50. [in Ukrainian].

5. Amos-Binks, A., Dannenhauer D., & Gilpin L. H. (2023). The anticipatory paradigm. *AI Magazine*, 44, 133–143. <https://doi.org/10.1002/aaai.12098>. [in English].

6. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman [in English].

7. Epstein S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49(8), 709–724 [in English].

8. Friston, K. (2009). The free-energy principle: a rough guide to the brain? *Trends in Cognitive Sciences*, 13(7), 293–301 [in English].

9. Gottschaldt, K. (1926). Über den Einfluß der Erfahrung auf die Wahrnehmung von Figuren. I: Über den Einfluß gehäufte Einprägung von Figuren auf ihre Sichtbarkeit in umfassenden Konfigurationen [On the influence of experience on

the perception of figures. I: On the influence of frequent exposure to figures on their visibility in comprehensive configurations]. *Psychologische Forschung*, 8, 261–317 [in German].

10. Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York : W. W. Norton & C. Vol. 1 [in English].

11. Krebs, B. L., et al. (2022). Space, time, and context drive anticipatory behavior. *Frontiers in Veterinary Science*. 9. <https://doi.org/10.3389/fvets.2022.972217> [in English].

12. Lee, C. S., Aly M., Baldassano C. (2021). Anticipation of temporally structured events in the brain. *eLife. Neuroscience*. <https://doi.org/10.7554/eLife.64972> [in English].

13. Nuttin, J. (1985). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method (1st ed.)*. Psychology Press. Retrieved from: <https://doi.org/10.4324/9781315802244> [in English].

14. Pribram, K. H. (1971). Languages of the Brain: Experimental paradoxes and principles in neuropsychology. *Englewood Cliffs: Prentice-Hall*, 19(1) [in English].

15. Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2016). *Homo Prospectus*. Oxford University Press [in English].

16. Weiss, M., Marshall, P. J. (2022). Anticipation across modalities in children and adults: Relating anticipatory alpha rhythm lateralization, reaction time, and executive function. *Developmental science*, e13277. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/desc.13277> [in English].

Leonid Bandiuk,

PhD Candidate (Third Level of Higher Education) in Psychology
at the Department of General and Differential Psychology

The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,
26, Staroportofrankivska, Str., Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6835-9712>

MANIFESTATION OF ANTICIPATION ON THE EXAMPLE OF A SPECIFIC CASE

The article is devoted to the analysis of the individual psychological characteristics of anticipation as manifested in the life activity of a particular person (based on a specific case).

Anticipation is understood as an individual's ability to predict the course of events with high probability, to foresee the development of situations and their own reactions to them, and to act in advance within a temporal-spatial framework.

Based on observation and psychological counseling of a female client who demonstrates a pronounced predictive ability and has a history of early psychological trauma, the study specifies the manifestations of anticipation in her life processes, revealing mechanisms of ambivalence, adaptation, and psychological defense against stressogenic events. A detailed psychological portrait of the client is presented, allowing not only the identification of personality traits associated with predictive capacity but also the determination of potential factors and determinants of her anticipation in the future.

The applied psychodiagnostic methods included interviews, observation during psychotherapeutic interaction, and narrative analysis. The results indicate that in this case, anticipation functions as a cognitive-emotional “shield,” reflecting the structural characteristics of identity and serving as a means of anxiety regulation. The paper describes the dynamic transformation of anticipation from a rigid defensive pattern into a consciously integrated and professionally oriented personal resource within the course of a three-year psychotherapeutic process.

The importance of an individualized approach to the study of complex psychological functions of anticipation and to psychotherapeutic work involving them is emphasized.

Key words: anticipation, traumatic experience, personal crisis, idiographic approach, psychotherapy, developmental trauma, narrative analysis, adaptation mechanism, defense patterns.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 24.11.2025