

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923:159.955(477)

DOI <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-3-1>

Леонід Бандюк,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, кафедри 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>

РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ В СПРИЙНЯТТІ МАЙБУТНЬОГО: УЯВЛЕННЯ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розуміння трансформації суб'єктивних уявлень про антиципацію (передбачення майбутнього) в умовах колективної травми, спричиненої повномасштабною війною в Україні. У науковій літературі зберігається дефіцит якісних досліджень, що фіксують імпліцитні, звичайні моделі прогнозування, особливо у контексті радикальної невизначеності. Мета статті – реконструювати структуру та зміст суб'єктивних уявлень сучасних українців про роль раціонального та емоційного у процесі антиципації.

На основі якісного дизайну проведено аналіз текстових наративів 52 респондентів (відкрите онлайн-опитування). Застосовувалися індуктивний контент-аналіз, аксіальне кодування, рефлексивний тематичний аналіз та семантичний аналіз ключових метафор.

Виявлено домінування ірраціональних, чуттєво-тілесних та образних моделей антиципації (80%) над раціонально-аналітичними (13,5%). Емоції та раціональність у суб'єктивному досвіді частіше сприймаються як перешкода, ніж як інструмент (29% та 25% відповідно), що інтерпретується як наслідок високого рівня фонові тривоги в умовах хронічного стресу. Виявлено зв'язок: негативне ставлення до раціональності пов'язане зі сприйняттям антиципації як «дарунку», тоді як визнання її інструментальної ролі – з уявленням про передбачення як про «навичку». Поведінково антиципація реалізується через адаптивно-превентивні дії та довіру тілесним сигналам, що підтверджує теорію соматичних маркерів. Антиципація розглядається як навичка, що розвивається, ключовим механізмом регуляції якого є управління внутрішнім станом (медитація, внутрішня тиша). Сфери застосування вважаються тотальними, але актуалізовані сфери виживання, безпеки, професійної діяльності та міжособистісних відносин.

Дослідження документує специфіку «народних теорій» антиципації в умовах колективної травми, підтверджує нелінійні моделі взаємодії афективних та когнітивних систем та надає емпіричну базу для розробки «темпорально-реабілітаційних» інтервенцій, спрямованих на відновлення здатності до позитивної перспективи.

Ключові слова: антиципація, передбачення, уявлення, емоції, раціональність, травма, темпоральність, якісне дослідження, Україна, суб'єктивні моделі.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Здатність людини до передбачення, випереджаючому відображенню, прогнозуванню та уявному конструюванню майбутнього, є наріжним каменем його адаптації, планування та екзистенційного буття (Seligman et al., 2013). Це складний психологічний феномен, що знаходиться на стику когнітивних процесів, афективної сфери та культурно-історичного контексту. В умовах сучасних глобальних викликів і, зокрема, для суспільства, що переживає глибокий травматичний досвід повномасштабної війни, дослідження механізмів та суб'єктивних уявлень про сприйняття майбутнього

набуває особливої актуальності. Справжня робота фокусується на аналізі імпліцитних моделей антиципації, які існують у свідомості сучасних українців, з особливою увагою до діалектики раціональних та емоційних компонентів цього процесу.

У сучасній когнітивній психології антиципація розуміється як фундаментальний процес прогнозування, що ґрунтується на вилученні статистичних закономірностей з навколишнього середовища та побудові внутрішніх ментальних моделей (Clark, 2013; Vubic et al., 2010). У рамках «прогностичного кодування» мозок розглядається як гіпотезо-тестуюча система, що

постійно генерує передбачення про сенсорні дані та коригує їх на основі помилки передбачення (Hohwy, 2013). Сюди ж примикають дослідження просторово-часового упередження, які вивчають, як оцінюють майбутні події залежно від їхньої віддаленості в часі (Frederick et al., 2002). Однак ці підходи, будучи суворими та операціоналізованими, найчастіше редукують антиципацію до обчислювального завдання, залишаючи за рамками її пережитий, смисловий та афективний аспекти.

Нейронауки, використовуючи методи нейровізуалізації, ідентифікували ключову роль мережі пасивного режиму роботи мозку, префронтальної кори та гіпокамп в процесах уявної подорожі в часі і перспекції (здатності проектувати себе) (Szpunar et al., 2014). Було показано, що емоційне забарвлення майбутніх подій модулює активність мигдалеподібного тіла та вентромедіальної префронтальної кори (Sharot et al., 2007). Проте, нейробіологічні ти не розкривають змісту суб'єктивних поглядів на тому, як саме здійснюється передбачення.

Екзистенційно-феноменологічна традиція, що сходить до Е. Гуссерля, пропонує принципово іншу перспективу. Тут антиципація сприймається як інтенціональний акт свідомості, що конститує тимчасовість людського буття. Майбутнє постає не як об'єктивна лінія часу, а як «горизонт можливостей», що проектується з сьогодення, завжди заряджений надією, страхом чи турботою (Heidegger, 1927/1962). Сучасні автори, такі як Т. Фукс, розвивають цей підхід, описуючи «проспективну інтенціональність» як базову структуру embodied-свідомості, в якій тіло вже «знає» та готується до майбутніх ситуацій (Fuchs, 2018). Феноменолог П. Страсбургер, аналізуючи досвід передбачення, наголошує на його дорефлексивному, тілесному характері та зв'язку з афективністю. Цей ракурс дозволяє досліджувати антиципацію як живий досвід, що переживається, що методологічно близьке завданням нашого дослідження.

Питання про співвідношення раціонального аналізу та емоційного передчуття у конструюванні майбутнього залишається однією з центральних дискусій у психології прийняття рішень та емоційного інтелекту. Класична модель «двоїстого процесу» (dual-process theory) протиставляє швидку, інтуїтивну, афективно забарвлену Систему 1 та повільну, аналітичну, раціональну Систему 2 (Kahneman, 2011). У контексті прогнозування це розмежування знаходить свій відбиток у протистоянні інтуїтивних припущень і свідомих, заснованих на даних прогнозів.

Проте сучасні дослідження демонструють глибокий взаємозв'язок цих аспектів. Емоції не просто «шум», що заважає раціональному розрахунку, але виконують критично важливі сигнальні та мотиваційні функції (Damasio, 2022). Так, тривога може бути сигналом про потенційну загрозу, активуючи механізми підвищеної уваги та сценарій планування (Blanchette & Richards, 2010). Концепція емоційного інтелекту (Mayer &

Salovey, 1997) передбачає здатність до усвідомлення, використання та регулювання емоцій, у тому числі для спрямування мислення та діяльності щодо майбутніх цілей (проспективне регулювання емоцій, див. Baumeister et al., 2007). Сприйняття майбутнього, таким чином, постає як інтегративний процес, де когнітивні сценарії та афективні оцінки перебувають у постійній взаємодії, формуючи загальну оцінку ймовірності та бажаності результатів.

Для українського суспільства після 2014 та особливо після лютого 2022 року характерна гіпертрофована потреба у передбаченні ризиків, особливо пов'язаних із темою тілесного виживання. Травматичний досвід руйнує базове почуття безпеки та передбачуваності світу, що кардинально змінює темпоральність. Майбутнє з обрію можливостей перетворюється на зону постійної загрози, що призводить до домінування «катастрофічного» типу передбачення, описаного в роботах з психології кризових станів (Hobfoll et al., 2007). Емоційний фон, насичений тривогою, горем, але також надією та опором, стає не просто контекстом, а активним агентом у процесі конструювання образів завтрашнього дня. Дослідження в зонах конфліктів показують, що люди розвивають специфічні форми «ситуаційної пильності» та інтуїції виживання, що, ймовірно, реструктурує їх суб'єктивні теорії про природу передбачення.

Незважаючи на велику кількість обсягів робіт з нейрокогнітивних основ перспекції, емоцій та прийняття рішень, у науковій літературі зберігається помітний дефіцит якісних досліджень звичайних уявлень про передбачення. Особливо гостро ця прогалина відчувається щодо українського соціокультурного контексту пост-2022 року. Існуючі дослідження фокусуються переважно на клінічних наслідках травми (ПТСР, тривога, депресія) чи макросоціальних прогнозах, залишаючи поза увагою глибинні зміни у способах мислення майбутньому лише на рівні повсякденного свідомості. Немає робіт, які систематично аналізували б, як у оповіданнях українців сьогодні поєднуються раціональний розрахунок загроз, інтуїтивні передчуття, тілесні відчуття та культурні наративи при спробі «вхопити» майбутнє.

Мета та завдання. Головна мета даного дослідження полягає у реконструкції та змістовному аналізі структури суб'єктивних уявлень сучасних українців про діалектику раціонального та емоційного засад у процесі антиципації (передбачення, передбачення майбутнього).

Ця мета має на увазі не просто фіксацію думок, а прагнення виявити внутрішню логіку, категоріальний апарат та ціннісні акценти, які становлять основу «народної теорії» передбачення. У фокусі уваги знаходиться не об'єктивна ефективність прогнозування, а суб'єктивна феноменологія цього процесу: як людина сама для себе описує і пояснює власні спроби передбачати майбутнє, яке місце в цьому внутрішньому наративі приділяється доводам розуму, а яке – голосу почуттів, інтуїції або тілесним відчуттям.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані та послідовно вирішувалися такі дослідницькі **завдання**:

Завдання 1. Зібрати релевантний масив якісних емпіричних даних, що відбивають спонтанні, необмежені рамками закритих питань подання респондентів про феномен антиципації.

Це завдання має насамперед методичний характер і передбачає організацію збору наративів через відкриті питання. Вирішення цього завдання забезпечує первинний емпіричний матеріал для подальшої аналітичної роботи.

Завдання 2. Шляхом застосування методів якісного контент-аналізу та тематичного аналізу виявити та систематизувати базові семантичні категорії, які використовуються респондентами для опису емоційного та раціонального компонентів антиципації.

Це завдання є ключовим аналітичним. Воно спрямоване на переведення неструктурованих текстових відповідей у систему кодів та тем. У рамках її рішення передбачається:

- Виділити лексико-семантичні кластери, пов'язані з раціональним компонентом (наприклад: «аналіз», «логіка», «розрахунок», «досвід», «прогноз», «планування», «оцінка ризиків»).
- Виділити лексико-семантичні кластери, пов'язані з емоційним компонентом (наприклад: «почуття», «передчуття», «інтуїція», «тривога», «відчуття в тілі», «внутрішній голос», «страх»).
- Проаналізувати оціночні судження, пов'язані з кожним компонентом (перешкода/допомога, спотворення/прояснення, контролюваність/спонтанність).
- Реконструювати типові моделі взаємозв'язку цих компонентів у описах респондентів (конфлікт, синергія, послідовність, ігнорування одного з них).

Завдання 3. Проаналізувати контекстуальні зв'язки між виявленими уявленнями про природу антиципації та описуваними респондентами поведінковими проявами цього феномена у повсякденному житті.

Це завдання спрямовано подолання статичного погляду уявлення і переходить до аналізу їх функціонального аспекту. Необхідно дослідити, як деклароване розуміння механізмів передбачення корелює з тими практиками, які респонденти наводять як приклади.

Завдання 4. На підставі проведеного аналізу оцінити співвідношення універсальних (загальнокультурних) та культурно-специфічних патернів у суб'єктивних уявленнях українців про передбачення.

Це завдання носить узагальнюючий та інтерпретаційний характер. Вона вимагає співвідношення отриманих емпіричних результатів з існуючими теоретичними моделями та даними крос-культурних досліджень. У рамках її рішення передбачається:

- Виділити елементи у відповідях респондентів, які відповідають загальнопсихологічним закономірностям.
- Ідентифікувати наративи, метафори та смислові акценти, які можуть бути інтерпретовані як відображення українського культурно-історичного контексту, особливо періоду війни.

- Сформулювати попередні гіпотези про те, які аспекти виявленої «народної теорії» антиципації є реакцією на поточні екстремальні умови, а які можуть відображати більш глибокі культурні моделі ставлення до часу та невизначеності.

Послідовне вирішення цих чотирьох завдань забезпечує комплексний підхід до вивчення заявленої проблеми – від збирання емпіричного матеріалу через його детальну категоризацію до аналізу поведінкових зв'язків та, нарешті, до культурно-психологічної інтерпретації одержаної картини.

Методи дослідження. Вибір стратегії та конкретних **методів дослідження** було продиктовано специфікою об'єкта вивчення – суб'єктивних, найчастіше дорефлексивних уявлень, і навіть необхідністю отримання насичених, контекстуально обумовлених даних, здатних розкрити смислові пласти повсякденного досвіду. У зв'язку з цим дослідження було побудовано у парадигмі якісної методології, орієнтованої на розуміння та інтерпретацію значень, які індивіди приписують своєму життєвому світу. Основним методом збору даних став аналіз текстових наративів, відповідей на серію відкритих питань.

Дослідження реалізовано у рамках якісного, дескриптивно-інтерпретативного дизайну з елементами феноменологічного підходу.

Вибірка формувалася методом цілеспрямованого відбору, критерієм якого була приналежність респондентів до українського лінгвокультурного простору та проживання на території України у період після 24 лютого 2022 року. Остаточний обсяг вибірки становив N=52 респонденти, з яких 32 проживають на території України. Демографічні та соціально-демографічні характеристики (імена, прізвища, вказівка на регіональну приналежність, де це було явно зазначено) дозволяють стверджувати, що у вибірці представлені мешканці різних регіонів України, що забезпечує певну різноманітність перспектив усередині загальної національно-культурної рамки.

Збір емпіричного матеріалу здійснювався за допомогою асинхронного онлайн-опитування з використанням платформи для створення форм. Цей метод було обрано з його доступності за умов воєнного часу, можливості охоплення географічно розосередженої аудиторії та забезпечення анонімності, що сприяє більшій відкритості респондентів під час обговорення особистого досвіду.

Інструментом збору даних служив опитувальник, що складається із шести відкритих (неструктурованих) питань. Відкритий формат питання мінімізує нав'язування дослідницьких категорій та дозволяє респондентам висловлювати свої думки у власних термінах, що є ключовим для реконструкції імпліцитних моделей. Питання були сформульовані українською мовою та торкалися різних аспектів феномену антиципації (передбачення):

1. Як ви розумієте термін передбачення?
2. Яку участь беруть емоції у процесі передбачення?
3. Яку участь у передбаченні, на вашу думку, бере раціональність?

4. Як проявляються навички передбачення у поведінці людини (повсякденних діях, життєдіяльності)?

5. Чи можна регулювати процес передбачення? Як?

6. У яких сферах життєдіяльності може виявитися передбачення?

Аналіз зібраних наративів проводився кілька взаємодоповнюючих етапів з допомогою комплексу методів якісного аналізу тексту.

Етап 1. Імманентне читання та первинне кодування. На початковому етапі всі тексти відповідей були багаторазово уважно прочитані з метою занурення в матеріал і фіксації первинних вражень.

Етап 2. Аксіальне кодування та формування семантичних категорій. На другому етапі первинні коди були згруповані більш абстрактні, змістовно однорідні категорії (семантичні кластери). Основним критерієм угруповання стала смислова близькість, що відображає різні аспекти розуміння антиципації та ролі в ній раціонального та емоційного. Після формування категорій було проведено частотний аналіз – підрахунок кількості згадок кожної категорії у масиві даних, результати якого представлені у зведеній таблиці дослідження.

Етап 3. Семантико-концептуальний аналіз ключових метафор та понять. Враховуючи, що суб'єктивні уявлення часто виражаються через стійкі метафори та поняття, було проведено додатковий аналіз ключових лексем та метафоричних конструкцій, що найчастіше зустрічаються у відповідях. Цей аналіз дозволив виявити базові когнітивні схеми, що структурують досвід передбачення у респондентів.

Результати.

1. Семантичне поле та імпліцитні визначення терміну передбачення.

Аналіз відповідей перше запитання («Як розумієте термін передбачення?») дозволив реконструювати семантичне поле, у якому існують звичайні ставлення до цього феномену. Індуктивне кодування виявило чотири домінуючі категорії, що розрізняються за своєю гносеологічною та онтологічною природою.

Категорія I: Передбачення як афективно-тілесне відчуття та інтуїція (n=25).

Це найчисленніша категорія, що визначає передбачення (антиципацію) через терміни «відчуття», «відчуття», «інтуїція», «передчуття», «внутрішнє знання». Ключовим атрибутом тут є дорефлексивність та невербалізованість процесу. Передбачення описується респондентами як пряме, не опосередковане логікою охоплення майбутнього, часто локалізоване у тілесному досвіді: «Відчуття результату»; «Відчуття, що щось станеться»; «Те, що я відчуваю і знаю». Ця категорія корелює з феноменологічною традицією, яка розглядає передбачення як форму інтенціональності, яка вкорінена у «життєвому світі» (Fuchs, 2018). Явно простежується зв'язок із концепцією соматичного маркера (Damasio, 2022), коли тіло постає як когнітивний інструмент, випереджає свідомий аналіз.

Категорія II: Передбачення як когнітивне знання та інформація (n=16).

Друга за поширеністю модель визначає передбачення в епістемологічних термінах «знання», «усвідомлення», «інформація», «розуміння». Майбутнє постає тут як факт, який може бути «отриманий», «пізнаний» або «усвідомлений» без видимого процесу висновку: «Знання майбутнього»; «Заздалегідь знати інформацію, факти». Ця категорія відображає уявлення про антиципацію як про миттєвий інсайт, що зближує її з феноменом раптового осяяння (insight) в гештальт-психології. Цікаво, що джерело цього знання часто залишається неспецифікованим, що надає йому характеру ірраціонального, але при цьому достовірного «одкровення».

Категорія III: Передбачення як візуальний образ чи візуалізація (n=15).

Значна частина респондентів визначає процес через візуальну модальність. Використовуються лексеми «бачити», «бачення», «картинки», «образи», «візуалізація», «складається картина». Антиципація уподібнюється перцептивному акту: «Бачення подій, які, можливо, відбудуться»; «Бачиш картинку майбутнього». Це узгоджується з даними нейронауки про ключову роль зорової кори та епізодичної системи пам'яті в процесі уявної подорожі в майбутнє – проспекції (Schacter et al., 2007). Ця модель наголошує на просторово-образному характері ментальної репрезентації майбутнього.

Категорія IV: Передбачення як раціональне прогнозування та аналіз (n=7).

Найменш представлена, але методологічно важлива категорія визначає передбачення (антиципацію) у термінах раціональної діяльності: «прогнозування», «передбачення», «аналіз», «розрахунок», «планування». Тут акцент зміщується на когнітивні зусилля та роботу з інформацією: «прогнозування, планування, очікування, бачення майбутнього»; «Це як прогнозування того, що може статися». Ця модель найбільш близька академічним визначенням антиципації в когнітивній психології як здатності отримувати ймовірні закономірності (Bubic et al., 2010).

Висновок: Суб'єктивні визначення передбачення (антиципації) у сучасних українців демонструють явне домінування ірраціональних, афективно-тілесних та образних моделей (сумарно n=40) над раціонально-аналітичною (n=7). Це дозволяє зробити попередній висновок у тому, що у повсякденному свідомості антиципація сприймається передусім процес чуттєвого, а чи не логічного розуміння майбутнього.

2. Роль емоційного чинника у процесі передбачення.

Відповіді на друге питання («Яку участь беруть емоції у процесі передбачення?») виявили глибоку амбівалентність в оцінці емоційного компонента, який сприймається як потенційно деструктивний, так і невід'ємно-конститутивний для процесу.

А) Домінуюча наративна лінія: Емоції як перешкода, що спотворює «шум» та суб'єктивний фільтр (n=15).

Найбільш частотною виявилася позиція, що розглядає емоції як перешкоду для «чистого» передбачення. Ключові метафори: «заважають», «затуманюють», «спотворюють справжню картину», «створюють перепони», «заблуджують». Емоції, особливо сильні, роз-

глядаються як джерело когнітивних спотворень, що накладають на сприйняття майбутнього проєкції власних страхів та бажань: *«Негативне! Емоції заважають бачити справжню картину!»*; *«Вважаю, що передбачення можливе, тільки якщо здатний відключати тут емоції»*. Цей дискурс відображає ідеалізовану модель об'єктивного спостерігача, який прагне неупередженості, що перегукується з класичними науковими ідеалами, але суперечить сучасним уявленням про емоції як необхідний елемент прийняття рішень (Damasio, 2022). Особливо часто як деструктивний фактор згадуються страх і тривога (n=11).

Б) Альтернативна наративна лінія: Емоції як сигнал, індикатор та тригер процесу (n=12).

Друга за значимістю позиція наділяє емоції конструктивною, сигнальною функцією. Вони описуються як «лакмусовий папірець», «барометр», «тяжкість на душі», які попереджають про можливі негативні події: *«Так. Тяжкість на душі передчуття поганого»*; *«Емоції впливають на передбачення. Наприклад, страх може змусити нас бути обережнішими»*. У цій моделі емоція первинна стосовно когнітивної розшифровки і служить дорефлексивним поштовхом, що запускає процес осмислення майбутнього. Це відповідає сучасним поглядам на емоції як на швидкі системи оцінки, що спрямовують увагу та ресурси (Blanchette & Richards, 2010).

В) Контекстуальний патерн: Залежність ролі емоцій стану свідомості.

Аналіз дозволив виявити важливий аспект: оцінка емоцій часто залежить від вихідного психофізіологічного стану. Багато респондентів вказують, що в стані стресу, паніки або сильного збудження емоції стають на заваді, тоді як у стані спокою, гармонії, внутрішньої тиші вони або не заважають, або загострюють сприйнятливості: *«У страшних, у стані паніки нами керують емоції... голос інтуїції тут почув; «найкращий стан для передбачення-стан балансу, гармонії, спокою»*. Це вказує не на абсолютну шкідливість емоцій, а на критичну важливість здатності до їх регуляції та досягнення оптимального антиципації стану, близького до mindfulness.

3. Роль раціональності у процесі передбачення.

Дані з третього питання («Яка участь у передбаченні, на вашу думку, бере раціональність?») демонструють ще більш виражену дихотомічність і навіть конфліктність у поглядах, де раціональне мислення часто сприймається як антагоніст справжнього передбачення.

А) Домінуюча позиція: Раціональність як перешкода, джерело спотворень та «гра розуму» (n = 13).

Більшість респондентів вбачають у раціональності перешкоду, порівнюючи її з «грою розуму», яка «примушує не довіряти передчуттям», «обмежує» та «спотворює чистоту потоку» передбачення. Раціональний аналіз протиставляється безпосередньому знанню: *«Чесно кажучи ніякого»*; *«Раціональність може давати спотворення чистоти потоку передбачення. Може з'явитися гра розуму»*. Ця позиція відображає глибокий скепсис щодо дискурсивного мислення у сфері, що

ототожнюється з інтуїтивним, цілісним розумінням. Вона близька до критики «помилки раціональності» у деяких напрямках психології, що наголошують на ролі несвідомих процесів.

Б) Комплементарна позиція: Раціональність як інструмент постфактумної обробки та структурування (n=9).

Друга за поширеністю модель відводить раціональності важливу, але вторинну, службову роль. Її функція – не генерувати передбачення, а обробляти, аналізувати, перевіряти та вербалізувати отримані інтуїтивно образи чи відчуття: *«Раціональність допомагає співвідносити отримані образи майбутнього з реальним досвідом, описувати... аналізувати...»*; *«Раціональність допомагає структурувати інтуїтивні відчуття»*. Тут реалізується модель послідовної обробки: спочатку інтуїтивне «схоплювання», потім раціональне «доведення». Ця позиція близька до двоступінних моделей творчого мислення та прийняття інтуїтивних рішень (Kahneman & Klein, 2009).

В) Мінорна позиція: Раціональність як основа прогнозування (n=7).

Невелика група респондентів розглядає раціональність як першоджерело передбачення, ототожнюючи його з логічним аналізом, побудовою гіпотез та роботою з досвідом: *«Велике. Здатність аналізувати ситуацію та будувати гіпотези. Опора досвід, знання, аналітику»*. Ця група є раціоналістичним полюсом у спектрі уявлень.

Виявлена узгодженість: Якісний аналіз дозволив виявити змістовний зв'язок: респонденти, що належать до групи А (раціо як перешкода), значно частіше описують передбачення в термінах «дарунку», «яснобачення», «містичного відкриття». Навпаки, ті, хто бачить в раціо основу (група В) або інструмент (група Б), схильні описувати її як навичку чи результат аналізу. Це свідчить про існування двох конкуруючих імпліцитних парадигм: «антиципація як ірраціональний дар» vs. «Антиципація як (раціонально доповнюваний) когнітивний процес».

4. Поведінкові зв'язки та зовнішні прояви навичок антиципації.

Відповіді на четверте запитання («Як проявляються навички Передбачення у поведінці людини?») були згруповані на дві основні поведінкові стратегії, які з внутрішнього досвіду.

Стратегія І: Адаптивно-превентивна поведінка, уникнення ризиків та корекція планів (n=16).

Найбільш частим проявом названо конкретну дію, спрямовану на мінімізацію негативних наслідків чи оптимізацію результату. Це включає: зміну маршруту/планів, відмову від дій, підвищену обережність, завчасну підготовку. Передбачення тут прямо транслюється у поведінковий акт, що підвищує адаптивність: *«Людина може помічати якісь нюанси... будувати на їх основі версії... та перевіряти їх»*; *«Уникати конфліктів, уникати небезпечних місць»* (імпліцитно з багатьох відповідей). Ця стратегія демонструє прагматичну, інструментальну функцію антиципації як механізму

підвищення fitness у середовищі, що відповідає еволюційно-біологічному погляду на прогнозування (Seligman et al., 2013).

Стратегія II: Орієнтація на внутрішні сигнали та довіру до інтуїтивних імпульсів (n=15).

Друга стратегія фокусується не так на зовнішньому дії, але в внутрішній позиції довіри до раптовим осяянням, передчуттям чи «знанням». Поведінковим проявом тут є сам акт дотримання цього внутрішнього сигналу, навіть за відсутності раціональних підстав: «Включається відчуття «я знаю, що буде саме так»; «У довірі нелогічним імпульсам». Ця стратегія наголошує на ірраціональній, але суб'єктивно достовірній природі прийнятого рішення.

Соматичний маркер як ключовий медіатор. Найважливішим результатом є практично універсальна згадка (в контексті обох стратегій) тілесних відчуттів як кінцевого провідника передбачення поведінки. Це пряме емпіричне підтвердження теорії соматичних маркерів (Damasio, 2022) у повсякденному досвіді. Тіло виступає не як об'єкт, бо як суб'єкт пізнання, ініціатор поведінкових коректив.

5. Репрезентації регуляторного потенціалу та сфер застосування передбачення.

Аналіз відповідей на п'ятий («Чи можна регулювати процес передбачення? Як?») та шостий («У яких сферах... може проявитися...?») питання дозволяє судити про те, як респонденти бачать керованість цього процесу та його екологічну валідність.

А) Регуляція: між розвитком навички та даністю.

- Позиція розвитку (n=14): Переважає погляд на передбачення/антиципацію як на навичку, яку можна цілеспрямовано розвивати через практику, аналіз помилок, навчання, тренування спостережливості. «Можна вдосконалювати... Розвивати контакт та глибину із самим собою».

- Позиція роботи зі станом (n=13): Ключ до регуляції вбачається у досягненні особливого психофізіологічного стану: медитація, внутрішня тиша, спокій, фокус уваги, розслабленість. «Фокус уваги + розслабленість для отримання інформації... медитативний стан». Цей підхід близький до практик mindfulness і методів досягнення «поток».

- Позиція даності/некерованості (n=6): Меншість розглядає передбачення як вроджений дар або спонтанний процес, який «чи є, чи його немає», і яким не можна свідомо керувати – «Мені здається воно чи є, чи його немає».

Б) Сфери вияву: тотальність vs. актуальні доміанти.

- Тотальний дискурс (n=31): Абсолютна більшість стверджує, що передбачення може виявлятися «у всіх», «у будь-яких», «абсолютно у всіх сферах» життєдіяльності. Це сприймає антиципації як універсальної ментальної функції, а чи не вузькоспеціалізованої здібності.

- Конкретизація в контексті загрози: Проте за подальшої конкретизації явно домінують дві сфери:

1. Професійно-економічна сфера (робота, бізнес, фінанси) (n = 16): «У бізнесі може допомогти»; «Здійснення угод... купівля/продаж».

2. Сфера міжособистісних відносин та особистого життя (n=14): «в стосунках»; «В особистому житті. Зустріч нареченого...».

- Контекстуальні маркери воєнного часу: У відповідях неявно, але стійко проступає контекст війни та виживання. Згадуються: безпека, стрес, стихійні лиха та катастрофи, виживання як основна функція. Це вказує на те, що травматичний досвід зміщує фокус застосування антиципації у бік фундаментальних завдань безпеки та виживання, що узгоджується з теорією ієрархії потреб Маслоу та дослідженнями психології екстремальних ситуацій (Hobfoll et al., 2007).

Дискусія. Емпіричні дані малюють складну картину суб'єктивних уявлень. Передбачення (антиципація) бачиться переважно як ірраціональний, чуттєво-тілесний процес, у якому емоції та раціональність частіше оцінюються як перешкоди, ніж помічники. Тим не менш, виявляється функціональний поділ: емоції можуть бути сигналом, а раціональність – інструментом постфактумної обробки. Поведінково антиципація реалізується через адаптивні дії та довіру інтуїції, опосередкованим соматичними маркерами. Процес вважається загалом регульованим через розвиток навички та управління станом та сприймається як тотальний, хоча у поточно-му українському контексті його значущість особливо актуалізована у сферах безпеки, виживання та базової соціально-економічної стабільності.

1. Діалектика раціонального та емоційного в умовах колективної травми: від «перешкоди» до непереробленого афекту.

Найбільш репрезентативним результатом може бути домінування сприйняття емоцій і, дещо меншою мірою, раціональності як перешкод для «чистого» передбачення – вимагає пояснення, що виходить за рамки простого відтворення картезіанського дуалізму в повсякденній свідомості. Ми вважаємо, що цей феномен є не так відображенням загальнолюдської схильності до ідеалізації неупередженості, як специфічним продуктом поточного історичного моменту в Україні.

Високий рівень фонові тривоги, постійне переживання втрати та невизначеності, характерні для суспільства в умовах повномасштабної війни, створюють перманентно підвищене емоційне тло (Hobfoll et al., 2007). У такому контексті сильні, часто неконтрольовані емоції (страх, горе, лють) справді можуть виступати як когнітивний «шум», що ускладнює диференціацію сигналів, пов'язаних із реальною загрозою від загального фону дистресу. Прагнення «відключити емоції» для ясного передбачення, виражене респондентами, може інтерпретуватися як філософська позиція, бо як психологічна захисна стратегія – спроба створити внутрішню «тиху гавань» прийняття рішень у морі хаотичних афектів. Таким чином, емоції сприймаються як перешкода не через свою іманентну природу, а через їх нерегульовану інтенсивність і дезорганізуючий характер в умовах хронічного стресу.

2. Антиципація як соматизована навичка екзистенційного виживання.

Результати дають підставу припускати, що у сприйнятті респондентів передбачення не є абстрактною

когнітивною функцією. Вона постає як втілений, соматично опосередкований процес, ключовим медіатором якого є тіло («тілесні відчуття», «внутрішній голос», «реакції тіла»). Це узгоджено з теорією соматичних маркерів А. Дамасіо (Damasio, 2022) та феноменологічною тезою про «тіло як суб'єкт пізнання» (Fuchs, 2018). У разі перманентної загрози тіло стає первинним радаром, скануючим середовище щодо небезпеки задовго до того, як загроза буде усвідомлена і вербалізована.

Часті згадки про «уникнення ризиків», «готовність», «обережність» та конкретні сфери бізнесу та відносин (як основи виживання та стабільності) вказують на те, що антиципація мобілізована на службу базовим потребам у безпеці та належності, що повністю відповідає піраміді потреб А. Маслоу в умовах. Таким чином, дані показують, як колективна травма рекалібрує вищі когнітивні функції, підпорядковуючи їхній прагматичній виживання.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз структури та змісту суб'єктивних уявлень сучасних українців про роль раціонального та емоційного у сприйнятті майбутнього (передбачення, антиципації), дозволило сформулювати ряд змістовних висновків, що мають значення для психології пізнання, емоцій, культурної психології та психології.

1. Про природу передбачення у буденному свідомості.

Найбільш репрезентативним результатом може бути домінування у суб'єктивних дефініціях ірраціональних, чуттєво-тілесних та образних моделей антиципації над раціонально-аналітичними. Для українських респондентів передбачення – це, перш за все, інтуїтивний, дорефлексивний процес, який артикулюється у термінах «відчуття», «відчуття», «внутрішнього знання» та «бачення образів». Критично важливим аспектом є його соматична опосередкованість: тіло виступає не пасивним об'єктом, а активним суб'єктом передбачення, ключовим органом пізнання майбутнього через феномени «тілесних відчуттів» та «внутрішнього голосу».

2. Про амбівалентну та контекстно-обумовлену роль емоцій.

Дослідження дає підставу припускати глибоку амбівалентність у сприйнятті емоційного чинника. З одного боку, домінує погляд на емоції (особливо інтенсивні, такі як страх і тривога) як на перешкоду, що спотворює шум і суб'єктивний фільтр, що ускладнює чисте передбачення. Ми інтерпретуємо це як відображення специфічної адаптивної відповіді на умови хронічного, високотривожного стресу, викликаного війною. У ситуації перманентної загрози нерегульовані афекти справді можуть дезорганізовувати когнітивні процеси, а прагнення їх «відключення» постає як захисна стратегія створення внутрішньої опори.

З іншого боку, значна частина респондентів визнає за емоціями сигнальну та індикаторну функцію, що вказує на існування більш складної, нелінійної моделі, де

значення емоцій залежить від здатності до їх регуляції та досягнення оптимального психофізіологічного стану.

3. Про конфліктну та інструментальну роль раціональності. Ставлення до раціональності у процесі передбачення демонструє ще більше дихотомічності та конфліктності. Найбільш поширеною виявляємо позицію, що розглядає раціональне мислення як джерело спотворень, «гру розуму» та антагоніста безпосередньому знанню. Паралельно існує комплементарна модель, де раціо відводиться важлива, але вторинна роль інструменту для постфактумної обробки, структурування та вербалізації інтуїтивно отриманих інсайтів. Міноритарною є позиція, що ототожнює антиципацію з раціональним прогнозом. Таким чином, у суб'єктивному досвіді раціональність рідко сприймається як партнер інтуїції у синергетичній моделі; частіше вона постає або як її супротивник, або як технічний службовий інструмент.

Ця робота закладає основу для подальших лонгitudних досліджень трансформації темпоральної свідомості та механізмів прогнозування в українському суспільстві на шляху від виживання до посттравматичного зростання та реконструкції майбутнього.

ЛІТЕРАТУРА

1. Baumeister R. F., Vohs K. D., DeWall C. N., Zhang L. How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*. 2007. Vol. 11, No. 2. P. 167–203. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868307301033>
2. Blanchette I., Richards A. The influence of affect on higher level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning. *Cognition & Emotion*. 2010. Vol. 24, No. 4. P. 561–595. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930903132459>
3. Bubic A., von Cramon D. Y., Schubotz R. I. Prediction, cognition and the brain. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2010. Vol. 4. Art. 25. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00025>
4. Clark A. Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36, No. 3. P. 181–204. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0140525X12000477>
5. Damasio A., Damasio H. The anatomical basis of somatic markers. *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* / ed. by A. S. R. Manstead, N. Frijda, A. Fischer. Cambridge : Cambridge University Press, 2004. P. 28–42. (Перевидання: 2022).
6. Frederick S., Loewenstein G., O'Donoghue T. Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*. 2002. Vol. 40, No. 2. P. 351–401. DOI: <https://doi.org/10.1257/jel.40.2.351>
7. Fuchs T. Ecology of the brain: The phenomenology and biology of the embodied mind. Oxford : Oxford University Press, 2018. 368 p.
8. Heidegger M. Being and time / transl. by J. Macquarrie, E. Robinson. New York : Harper & Row, 1962. 589 p.
9. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence / S. E. Hobfoll et al. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70, No. 4. P. 283–315. DOI: <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

10. Hohwy J. The predictive mind. Oxford : Oxford University Press, 2013. 302 p.

11. Kahneman D. Thinking, fast and slow. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011. 512 p.

12. Kahneman D., Klein G. Conditions for intuitive expertise: A failure to disagree. *American Psychologist*. 2009. Vol. 64, No. 6. P. 515–526. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0016755>

13. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* / ed. by P. Salovey, D. J. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.

14. Schacter D. L., Addis D. R., Buckner R. L. Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*. 2007. Vol. 8, No. 9. P. 657–661. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn2213>

15. Navigating into the future or driven by the past / M. E. Seligman et al. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8, No. 2. P. 119–141. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691612474317>

16. How personal experience modulates the neural circuitry of memories of September 11 / T. Sharot et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2007. Vol. 104, No. 1. P. 389–394. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.0609230103>

17. Szpunar K. K., Spreng R. N., Schacter D. L. A taxonomy of prospection: Introducing an organizational framework for future-oriented cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2014. Vol. 111, No. 52. P. 18414–18421. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1417144111>

REFERENCES

1. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167–203. <https://doi.org/10.1177/1088868307301033> [in English].

2. Blanchette, I., & Richards, A. (2010). The influence of affect on higher level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning. *Cognition & Emotion*, 24(4), 561–595. <https://doi.org/10.1080/02699930903132459> [in English].

3. Bubic, A., von Cramon, D. Y., & Schubotz, R. I. (2010). Prediction, cognition and the brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, 4, Article 25. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00025> [in English].

4. Clark, A. (2013). Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(3), 181–204. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12000477> [in English].

5. Damasio, A., & Damasio, H. (2022). The anatomical basis of somatic markers. In A. S. R. Manstead, N. Frijda, &

A. Fischer (Eds.), *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (pp. 28–42). Cambridge University Press. (Original work published 2004) [in English].

6. Frederick, S., Loewenstein, G., & O'Donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351–401. <https://doi.org/10.1257/jel.40.2.351> [in English].

7. Fuchs, T. (2018). *Ecology of the brain: The phenomenology and biology of the embodied mind*. Oxford University Press. [in English].

8. Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Original work published 1927) [in English].

9. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Montada, M. R., Proctor, P. C., Roberts, C., Silver, E. W., Sloan, S. M., Ursano, R. J., & Van Praag, H. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283> [in English].

10. Hohwy, J. (2013). *The predictive mind*. Oxford University Press. [in English].

11. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux. [in English].

12. Kahneman, D., & Klein, G. (2009). Conditions for intuitive expertise: A failure to disagree. *American Psychologist*, 64(6), 515–526. <https://doi.org/10.1037/a0016755> [in English].

13. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books. [in English].

14. Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657–661. <https://doi.org/10.1038/nrn2213> [in English].

15. Seligman, M. E., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 119–141. <https://doi.org/10.1177/1745691612474317> [in English].

16. Sharot, T., Martorella, E. A., Delgado, M. R., & Phelps, E. A. (2007). How personal experience modulates the neural circuitry of memories of September 11. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(1), 389–394. <https://doi.org/10.1073/pnas.0609230103> [in English].

17. Szpunar, K. K., Spreng, R. N., & Schacter, D. L. (2014). A taxonomy of prospection: Introducing an organizational framework for future-oriented cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(52), 18414–18421. <https://doi.org/10.1073/pnas.1417144111>. [in English].

Leonid Bandiuk,

Postgraduate Student at the Department of General and Differential Psychology
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>

RATIONAL AND EMOTIONAL IN PREDICTING THE FUTURE: THE IMAGINATION OF A CURRENT UKRAINIAN

Relevance of the study is driven by the need to understand the transformation of subjective representations of anticipation (future foresight) under conditions of collective trauma caused by the full-scale war in Ukraine. The scientific literature lacks qualitative studies capturing implicit, everyday models of forecasting, particularly in contexts of radical uncertainty.

The aim of the article is to reconstruct the structure and content of subjective representations among contemporary Ukrainians regarding the role of rationality and emotionality in the process of anticipation.

Employing a qualitative design, the study analyzed textual narratives from 52 respondents (open-ended online survey). Inductive content analysis, axial coding, reflexive thematic analysis (Braun & Clarke), and semantic analysis of key metaphors were applied.

A dominance of irrational, sensory-somatic, and imagery-based models of anticipation (80%) over rational-analytical ones (13.5%) was revealed. Emotions and rationality in subjective experience are more often perceived as obstacles rather than tools (29% and 25%, respectively), interpreted as a consequence of high levels of background anxiety under chronic stress. A correlation was found: negative attitudes toward rationality are associated with viewing anticipation as a «gift,» whereas recognition of its instrumental role correlates with seeing foresight as a «skill.» Behaviorally, anticipation manifests through adaptive-preventive actions and trust in bodily signals, confirming the theory of somatic markers (Damasio). Anticipation is viewed as a developable skill, with internal state management (meditation, inner silence) being the key regulatory mechanism. Spheres of application are considered total, yet the domains of survival, safety, professional activity, and interpersonal relationships are most prominent.

The study documents the specificity of «folk theories» of anticipation under collective trauma, confirms non-linear models of interaction between affective and cognitive systems, and provides an empirical foundation for developing «temporal rehabilitation» interventions aimed at restoring the capacity for positive prospection.

Key words: anticipation, foresight, representations, emotions, rationality, trauma, temporality, qualitative research, Ukraine, subjective models.

Дата першого надходження статті до видання: 09.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026