

新手咨询师无法忍受不确定性的主题分析

——理解新手咨询师焦虑：无法忍受不确定性的 作用与胜任力提升之道

黄丞博¹ 彭建国² 黄 成^{3, 4}

1. 北京易普斯咨询有限责任公司，北京；

2. 北京师范大学文理学院心理系，珠海；

3. 中山大学心理健康教育咨询中心，广州；

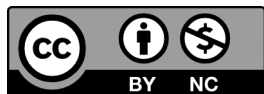
4. 中山大学中国文化与心理研究中心，广州

摘 要 | 目的：新手咨询师是初步接受训练的心理咨询师，经验和能力不足以应对专业挑战，咨询过程中的不确定性易使新手咨询师产生焦虑。本研究关注新手咨询师在咨询过程中无法忍受不确定性的诱发情境、表现和影响、成因和影响因素及有效应对方式。方法：对 12 名新手咨询师进行半结构化访谈，对访谈内容进行主题分析。结果：面对来自咨访双方的不确定性，新手咨询师会因担忧负面后果而焦虑，进而产生进一步的负面后果；该反应与心理咨询专业因素、咨询师的个体心理因素等相关，可以通过应对无法忍受的反应、应对特定的不确定性、推进专业和个人成长等方式应对。结论：无法忍受不确定性可解释新手咨询师的焦虑，胜任力对该问题有全面影响，故应提倡提升胜任力、寻求专业发展。

关键词 | 无法忍受不确定性；新手咨询师；心理咨询；主题分析；质性研究

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



新手咨询师是刚开始接受专业训练的心理咨询师，虽然具备一定的心理咨询专业资质，但能力不足以全面应对专业工作中的挑战（Skovholt & Rønnestad, 2003；徐慧，侯志瑾，2010）。根据中科院心理所的数据，2022 年约 34.4% 的心理咨询师存在轻度焦虑风险，约 4.1% 存在中度及以上焦虑风险；控制年龄变量后发现，心理咨询师的焦虑风险在入职 5 年内达到顶峰，随工作年限增加逐渐降低（王雅芯等，2023）。相较于熟练咨询师，新手咨询师面临更多的焦虑体验，这种体验常伴随新手咨询师的专业成长，

通讯作者：黄成，中山大学心理健康教育咨询中心，讲师，研究方向：心理健康教育、心理咨询及危机干预。

文章引用：黄丞博，彭建国，黄成。(2025). 新手咨询师无法忍受不确定性的主题分析——理解新手咨询师焦虑：无法忍受不确定性的作用与胜任力提升之道. *心理咨询理论与实践*, 7(8), 456–464.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0708051>

对其专业发展和工作质量产生影响。

不确定性 (uncertainty) 是“不知道”的心理状态 (Kuang, 2018)。无法忍受不确定性 (IU, Intolerance of Uncertainty) 是一种消极的、非适应性的问题应对方式, 描述了个体面对不确定事件时的负面态度和消极对策, 即将不确定事件视为威胁、产生强烈担忧, 并采取过多或过少的应对行为, 常见于各类焦虑问题, 在病理人群和健康人群的各种心理问题中也发挥着跨诊断作用 (Buhr & Dugas, 2002, 2006; Carleton et al., 2007; Dugas et al., 2001)。目前, 学界对无法忍受不确定性的研究覆盖了定义、测量方法、维度划分、相关因素、作用过程、干预方式等方面, 以量化研究为主, 较为系统全面。

心理咨询是一个充满不确定性的复杂过程, 新手咨询师的焦虑也被认为来自咨询过程中的不确定性 (Skovholt & Rønnestad, 2003), 然而, 很少有研究探讨无法忍受不确定性在新手咨询师的阶段性困扰 (特别是焦虑) 中的具体作用。本研究以新手咨询师为研究对象, 探索其在咨询过程中的无法忍受不确定性, 为促进新手咨询师的专业和个人成长提供依据。

1 对象和方法

1.1 对象

本研究采用目的性抽样方法, 通过投放招募海报和筛选研究对象, 选取了 2 名某高校应用心理专业临床与咨询心理方向硕士生和 10 名社会报名者作为最终的受访者, 合计 12 名。选取标准: (1) 具备基本的临床与咨询心理学方面受训背景, 掌握一定临床与咨询心理学基础知识, 心理咨询时数不超过 250 小时, 督导时数不超过 100 小时 (中国心理学会, 2018); (2) 能够理解无法忍受不确定性的概念, 且能举出自己在咨询过程中无法忍受不确定性的具体事例; (3) 自愿签订知情同意书。受访者数量按照是否出现数据饱和的标准控制 (斯丹纳·苛费尔, 斯文·布林克曼, 2013)。受访者基本信息如表 1 所示。

表 1 受访者基本信息

Table 1 Basic information of the interviewees

编号	性别	年龄	咨询小时数	督导小时数	受教育背景	培训经历或能力证明
N1	女	32	100	50	本硕心理学	无
N2	女	24	75	20	本硕心理学	无
N3	男	46	100	2	硕士心理学	社会培训
N4	女	33	120	24	硕士心理学	社会培训
N5	女	22	<100	<10	本硕心理学	社会培训
N6	女	44	80	90	本科其他专业	二级心理咨询师 + 社会培训
N7	女	40	20	5	本科其他专业	三级婚姻家庭咨询师 + 社会培训
N8	女	29	70	0	本科其他专业	社会培训
N9	女	27	97	60	本硕心理学	社会培训
N10	女	30+	65.5	3	本科心理学	社会工作师中级 + 社会培训
N11	女	24	95	20	本硕心理学	社会培训
N12	男	26	200	4	本科心理学	初级心理治疗师 + 社会培训

1.2 方法论

本研究为质性研究，使用归纳法分析数据，对现象进行整体性探究，以获得对受访者行为和意义建构的解释性理解（陈向明，2000）。具体而言，本研究采用主题分析方法，通过概括数据来识别主题，以总结出共同模式。考虑到主题分析不限理论立场，应根据研究需要来明确理论取向（Braun & Clarke, 2006, 2022），而本研究希望广泛地收集数据、形成启发性的结果，采取建构主义的理论立场和数据导向的编码方式，有利于达成这一目的，因此按话题相关度进行编码，并基于反思和沟通展开分析（Braun & Clarke, 2006, 2022；陈向明，2000）。

1.3 研究程序

本研究通过两个批次的半结构化访谈收集数据。2024年1月至2月期间为初次访谈，由研究者本人主持，线上进行并同步录音。初次访谈中有九次预访谈（包括对前六名受访者的访谈和未纳入最终结果的三次访谈），用于完善访谈技巧和访谈提纲。访谈耗时60–190分钟，经文献综述和预访谈，设置访谈问题如下：（1）你在咨询过程中什么时候容易无法忍受不确定性？（2）无法忍受不确定性对你和咨询过程有何影响？（3）无法忍受不确定性的成因是什么？（4）无法忍受不确定性的应对方式有哪些？

2024年8月至9月期间为二次访谈，基本设置与初次相同，主要用于跟进情况、补充数据，同时作为效度检验的一部分，讨论已有研究结果并收集意见。访谈耗时15–70分钟，访谈问题根据受访者具体情况灵活确定。

1.4 数据分析

访谈录音转录为逐字稿，经研究者本人核对后，按主题分析的操作步骤，使用NVivo14软件进行分析：（1）熟悉数据；（2）形成初始编码；（3）将初始编码抽象为主题；（4）回顾并细化主题；（5）定义主题；（6）撰写报告（Braun & Clarke, 2006）。

1.5 效度检验

为确保方法严谨和研究结果的丰富性、精致性、解释力度，本研究采取了参与者检验的效度检验方法。一方面，将编码结果（包含逐字稿摘录及其所在的编码目录）反馈给受访者，邀请其对编码不准确的部分进行批改；另一方面，通过反复阅读、比对和编码过程熟悉逐字稿，若发现可能造成效度威胁的问题，则向受访者预约二次访谈。

2 结果

研究获得总计29小时33分钟访谈录音，转录后获得总计27.7万字逐字稿。经分析，形成了诱发情境、表现和影响、成因和影响因素、有效应对方式四个主题，以及下属的12个子主题、23个编码。

2.1 诱发情境

诱发情境方面，92%受访者因咨询师工作的不确定性，产生了无法忍受反应，50%因来访者情况的

不确定性，产生了无法忍受反应，如表 2 所示。

表 2 诱发情境

Table 2 Inducing situations

子主题	编码	提及次数	人数比例	定义	摘录
咨询师工作的不确定性	干预思路有待完善	134	92%	不知道如何干预，或不知干预是否合适	N11: “不确定我们之间的关系能不能支撑我去做一个这么充满挑战性的事情”
来访者情况的不确定性	情况难以承接	211	92%	来访者的呈现让新手咨询师难以承接	N4: “他对这个事情表示非常生气”
	情况不符合预期	102	92%	来访者的呈现不符合咨询师的预期	N4: “他不会按照你的这种预期来进行行动”

2.2 表现和影响

表现和影响方面，92% 受访者认为无法忍受不确定性有正面作用，所有受访者都认为无法忍受不确定性对咨询存在负性影响，会使咨询师产生负性情绪、负性认知、行为反应，如表 3 所示。

表 3 表现和影响

Table 3 Manifestations and impacts

子主题	编码	提及次数	人数比例	定义	摘录
正面作用	促使反思和提升	31	92%	督促自己提升专业能力或心理素质	N11: “它会促使我不断地去学习”
	促使恰当应对	11	42%	基于无法忍受反应去应对不确定性	N5: “对于咨访关系的建立是有好处的”
对咨询的负性影响	影响咨询关系	60	83%	影响来访者从咨询关系中受益的程度	N5: “觉察到我痛苦的时候，他会……反过来安慰我”
	影响咨询进程和设置	83	75%	影响咨询过程和框架，阻碍达到目标	N7: “这个边界我就没有……守好”
咨询师产生负性情绪	焦虑	156	100%	感到焦虑	N1: “我自己是先焦虑起来的”
	挫败	150	75%	感到挫败	N8: “没有办法……你就很挫败”
	生气、困惑、难过等	106	100%	其他突出的负性情绪	N8: “我生气的时候就觉得这个人太离谱了”
咨询师产生负性认知	担忧咨询内容	83	92%	担心自身的能力和来访者的获益等，害怕出现问题	N11: “我不是很确定自己的专业本领是否能够帮助到来访者”
	关注自身需要	75	75%	把注意力从来访者的需要转移到自己的需要上	N7: “有点觉得‘你怎么这么没用啊’”
咨询师产生行为反应	控制不确定性	82	92%	试图使不确定性按自己的预期发展	N1: “我肯定就要在及时的停止让他这种自我攻击”
	回避不确定性	101	75%	试图避免干预不确定性	N5: “我怕说这样说对他是一种伤害，所以我会自己藏起来”

2.3 成因和影响因素

成因和影响因素方面，75% 受访者认为无法忍受不确定性来自心理咨询专业因素，83% 认为来自咨

询师的个体心理因素，如表4所示。

表4 成因和影响因素

Table 4 Causes and influential factors

子主题	编码	提及次数	人数比例	定义	摘录
心理咨询专业因素	应对能力不足或不自信	86	83%	专业工作能力不足或感知到不足	N6: “胜任力不足……经验不足”
	受训背景塑造对不确定性的态度	55	33%	从专业视角出发认为需要处理不确定性	N4: “CBT 动辄的不合理信念……后现代就是没有合理还是不合理”
咨询师的个体心理因素	个人心理背景	166	83%	人格特质、个人议题等个人心理特点	N6: “从小可能就没有在一个被夸赞的环境中长大”

2.4 有效应对方式

有效应对方式方面，83% 受访者认为无法忍受不确定性可用应对特定不确定性的方式处理，所有受访者都认为无法忍受不确定性可用应对无法忍受的反应、推进专业和个人成长的方式应对，如表5所示。

表5 有效应对方式

Table 5 Effective coping strategies

子主题	编码	提及次数	人数比例	定义	摘录
应对无法忍受的反应	忍受不确定性	109	100%	设法使自己能够在咨询过程中忍受不确定性	N4: “我会很快地根据他的这个状态来改变我的期待”
应对特定的不确定性	恰当地干预不确定性	93	83%	设法对特定不确定性进行工作，以此获得确定感	N5: “我就会跟来访说，你可以再跟我多说说嘛”
	提升觉察和反思	69	83%	增加对无法忍受反应和干预不确定性的觉察和反思	N2: “确认我自己在咨询师这个角色上面做的东西”
推进专业和个人成长	总体提升忍受不确定性的能力	67	75%	让自己在咨询过程和生活中，都能够更好忍受不确定性	N3: “你只要留关注到这个讯号……当成一个议题的话，那一定会有帮助的”
	增进理论学习和实践经验	96	92%	在理论、技术、工作经验等方面做提升	N10: “成功的经验是有助于增强我的一个自我效能”
	接受其他专业人员的影响	105	100%	向督导、个人咨询师等寻求帮助	N6: “你前期的时候就是要，嗯，定期地去见督导呀”

3 讨论

诱发情境即新手咨询师“什么时候发生”无法忍受不确定性，是新手咨询师“不知道怎么办”或“出乎意料”的情况，往往涉及潜在负面后果，这符合无法忍受不确定性的概念（Buhr & Dugas, 2002, 2006; Carleton et al., 2007）。本部分结果与新手咨询师文献识别的焦虑主题（不知所措、难以倾听和理解来访者、来访者表现不符合期望、来访者评价自己等）有较大重合（Hill et al., 2007; Rønnestad & Skovholt, 2003; Schauer et al., 1985; Stoltenberg & McNeill, 2011），这反映出诱发情境可来自咨访双方。

表现和影响即新手咨询师无法忍受不确定性时“发生了什么”，体现在咨询过程（咨询关系、咨询进程、咨询设置等）和咨询师（认知、情感、行为等）层面。与已有研究（Buhr & Dugas, 2002, 2006; Dugas et al., 2001）一致，本研究指出最突出的表现和影响为焦虑，总体来说，咨询师层面的表现和影响也与新手咨询师文献识别的焦虑反应（表现不佳、注意力分散、担心缺乏知识和能力、担心不能胜任、自尊受到威胁等）较为一致（Rønnestad & Skovholt, 2003; Schauer et al., 1985; Stoltenberg & McNeill, 2011），而在咨询过程层面，焦虑（Bandura, 1956; Cohen, 1952; Schauer et al., 1985）和过度卷入（Savicki & Cooley, 1982; Skovholt & Rønnestad, 2003）对新手咨询师干预质量的影响也得到了文献印证。本研究认为，新手咨询师的焦虑在很大程度上可用无法忍受不确定性解释，即新手咨询师由于担忧负面后果而感到焦虑，而焦虑也会带来其他负面后果。

值得注意的是，结果虽然反映出无法忍受不确定性主要是负面的，与文献一致（Buhr & Dugas, 2002, 2006; Dugas et al., 2001），但也反映出一些正面影响。本研究认为，无法忍受不确定性虽然对新手咨询师个人起负面作用，但可以推动专业发展和工作进展，可能体现为克服焦虑的愿望推动成长（Rønnestad & Skovholt, 2003; Stoltenberg & McNeill, 2011），或者作为反移情（Cohen, 1952）被应用于有深度的干预。

成因和影响因素即新手咨询师“为什么发生”无法忍受不确定性，体现为个人心理因素与专业因素，这与无法忍受不确定性的特质性-情境性划分（Einstein, 2014; Herbert & Dugas, 2019; Mahoney & McEvoy, 2012）一致，体现了跨情境稳定的人格基础和心理咨询情境的特殊挑战性。研究还发现，成因和影响因素通过两种路径使新手咨询师无法忍受不确定性：一是使新手咨询师将不确定性视为需要应对的负面事件（N2：“就比如说认知行为是……更清晰的设置……工作风格……更确定的行为方式，一个是像叙事这样……比较未知的……流动的这么一个工作方式”）；二是使新手咨询师将不确定性视为难以应对的威胁（N1：“很歇斯底里的这种状态我是受不了的”）。受到这些因素的影响，新手咨询师认为需要应对不确定性以避免负面后果，或判断自身能力不足以恰当应对，因此高估负面后果、低估应对能力。

有效应对方式即新手咨询师的无法忍受不确定性“发生了怎么办”，主要是应对无法忍受反应的直接路径和应对不确定性的间接路径。无法忍受不确定性干预方案的目的，是接纳不确定性的普遍存在和处理好一部分重要的不确定性，涉及促进觉察和反思等干预方式（Carleton, 2012; Einstein, 2014; Herbert & Dugas, 2019; Robichaud & Dugas, 2019），咨询师的专业发展也需要持续反思（Rønnestad & Skovholt, 2003）。此外，增加学习和经验、增加与上级专业人员的有意义接触，是心理咨询师专业发展的重要因素（Orlinsky et al., 2001; Rønnestad & Skovholt, 2003）。结果与文献一致，反映了觉察和反思、增加学习和经验、接受督导和个人咨询等的重要性。

研究结果还呈现一个连贯而明显的模式，即新手咨询师的胜任力对于无法忍受不确定性起着全面作用：心理咨询师的胜任力（competence）是从业者在专业知识、专业技能、个人因素等多方面的整合能力（Rodolfa et al., 2005; 沈洁, 吴正言, 2021; 王铭等, 2015）。结果中，诱发情境涉及难以应对、可能有负面后果的不确定性，由于应对能力不足，产生了相应的表现和影响，并能够通过有效应对方式更好地应对。文献指出，新手咨询师既缺乏足够的应对能力去面对不确定性带来的专业挑战，又对此有所

觉察，常常保持大量的消极自我关注、恐惧来自来访者的评价（Rønnestad & Skovholt, 2003; Schauer et al., 1985; Stoltenberg & McNeill, 2011），而提升胜任力能够改变缺乏应对能力和自信的现状（Stoltenberg & McNeill, 2011）。

本研究认为，出于种种专业和个人的原因，新手咨询师确实不具备恰当应对咨询中（至少一部分）不确定性的能力，且缺乏自信，倾向于认为难以应对，可能表现出焦虑、担忧等反应；这种判断有一定夸大，但也有缺乏应对能力的事实基础。有效应对的重点在于加强对不确定性的应对和接纳。新手咨询师应对不确定性时，一方面需要调整对咨询和自我的期待、接纳不确定性的普遍存在和胜任力有限的现状，另一方面需要妥善处理不确定性、寻求提升胜任力。

本研究印证了文献对新手咨询师阶段性特征和无法忍受不确定性概念的诸多描述，也指出了心理咨询语境下无法忍受不确定性的特殊表现，丰富了这两个领域的研究成果，同时充分发挥了主题分析灵活的优点和建构主义有利于创新的长处。在此基础上，本研究强调了提升胜任力和接纳自我与不确定性的意义，为新手咨询师的成长和培养提供了有益参考。然而，本研究也存在一定局限性。从内容上看，本研究未关注团体咨询，也未涉及生活压力、督导过程等咨询之外的焦虑情境（Cohen, 1952; Schauer et al., 1985; Skovholt & Rønnestad, 2003; Stoltenberg & McNeill, 2011）。从方法上看，受访者男女比例为1:6，男性样本较为稀缺；本研究未对资深咨询师、督导师等进行对照研究，通过个人主观报告法形成结论，可能导致双方对同一概念（如“新手咨询师”和“无法忍受不确定性”）的理解存在出入，从而造成效度威胁（陈向明, 2000）。未来研究需留意并克服本研究的局限进行设计，进一步精确研究问题、平衡受访者性别比例、采用量表筛查研究对象等；此外，运用对照研究方法、采用扎根理论等更具分析深度的质性研究方法来确定作用机制，均有利于加强研究结果的解释深度。

参考文献

- [1] Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development, 30*, 45–58.
- [2] 徐慧, 侯志瑾. (2010). 新手咨询师研究现状及展望（综述）. *中国心理卫生杂志, 24*(8), 38–642.
- [3] 王雅芯, 蔡济民, 陈祉妍. (2023). 2022年心理咨询工作者职业状况与心理健康状况调查报告. 见 傅小兰, 张侃 (编). *中国国民心理健康发展报告（2021~2022）* (pp. 124–151). 北京: 社会科学文献出版社.
- [4] Kuang, K. (2018). Reconceptualizing uncertainty in illness: commonalities, variations, and the multidimensional nature of uncertainty. *Annals of the International Communication Association, 42*(3), 181–206.
- [5] Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy, 40*(8), 931–945.
- [6] Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(2), 222–236.
- [7] Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(1), 105–117.
- [8] Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25*, 551–558.
- [9] 中国心理学会. (2018). 中国心理学会临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册标准. *心理学报, 50*(11),

1303–1313.

- [10] 斯丹纳·苛费尔, 斯文·布林克曼. (2013). *质性研究访谈* (范丽恒译). 北京: 世界图书出版公司北京公司.
- [11] 陈向明. (2000). *质的研究方法与社会科学研究*. 北京: 教育科学出版社.
- [12] Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- [13] Braun, V., & Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3.
- [14] Hill, C. E., Sullivan, C., Knox, S., & Schlosser, L. Z. (2007). Becoming psychotherapists: Experiences of novice trainees in a beginning graduate class. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(4), 434.
- [15] Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30, 5–44.
- [16] Schauer, A. H., Seymour, W. R., & Geen, R. G. (1985). Effects of Observation and Evaluation on Anxiety in Beginning Counselors: A Social Facilitation Analysis. *Journal of Counseling & Development*, 63(5).
- [17] Stoltenberg, C. D., & McNeill, B. W. (2011). *IDM supervision: An integrative developmental model for supervising counselors and therapists* (3rd ed.). Routledge.
- [18] Bandura, A. (1956). Psychotherapist's anxiety level, self-insight, and psychotherapeutic competence. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52(3), 333.
- [19] Cohen, M. B. (1952). Countertransference and anxiety. *Psychiatry*, 15(3), 231–243.
- [20] Savicki, V., & Cooley, E. J. (1982). Implications of burnout research and theory for counselor educators. *Personnel & Guidance Journal*, 60(7).
- [21] Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012). Trait versus situation-specific intolerance of uncertainty in a clinical sample with anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(1), 26–39.
- [22] Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280.
- [23] Hebert, E. A., & Dugas, M. J. (2019). Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: Challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 421–436.
- [24] Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947.
- [25] Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive-behavioral treatment targeting intolerance of uncertainty. In Davey, G., & Wells, A. (Eds.), *Worry and its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment* (pp. 289–304). Sussex, UK: Wiley.
- [26] Orlinsky, D. E., Botermans, J. F., & Rønnestad, M. H. (2001). Towards an empirically grounded model of psychotherapy training: Four thousand therapists rate influences on their development. *Australian Psychologist*, 36(2), 139–148.
- [27] 沈洁, 吴正言. (2021). 国内心理治疗师胜任力评估研究述评. *医学与哲学*, 42(12), 50–53.
- [28] 王铭, 江光荣, 闫玉朋, 周忠英. (2015). 我国心理咨询师与治疗师职业资格认证办法. *中国心理卫生杂志*, 29(7), 503–509.
- [29] Rodolfa, E., Bent, R., Eisman, E., Nelson, P., Rehm, L., & Ritchie, P. (2005). A cube model for competency development: Implications for psychology educators and regulators. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 347.

A Thematic Analysis on Intolerance of Uncertainty of Novice Counselors: Understanding Their Anxiety, the Role of IU, and the Solution of Improving Competence

Huang Chengbo¹ Peng Jianguo² Huang Cheng^{3,4}

1. Beijing Yipusi Consulting Co.,Ltd., Beijing;

2. Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences, Beijing Normal University, Zhuhai;

3. Mental Health Education and Counseling Center, Sun Yat-sen University, Guangzhou;

4. Research Center for Chinese Culture and Psychology, Sun Yat-sen University, Guangzhou

Abstract: Objective: Novice counselors are psychological counselors who have received basic professional training, but their experience and capabilities are insufficient to handle the challenges encountered in professional practice. The uncertainty present in the counseling process can induce anxiety in novice counselors. The current study focuses on the situations, manifestations and impacts, causes and influencing factors, and effective coping strategies related to novice counselors' intolerance of uncertainty during counseling. Methods: Two batches of semi-structured interviews were conducted with novice counselors (n = 12) who have experienced intolerance of uncertainty during counseling. The interviews, designed to collect a rich, diverse qualitative data, generated a transcript of more than 277 thousand words. After qualitative analysis using the analytic method of thematic analysis, 4 themes, 12 sub-themes and 23 codes were identified. Results: In the face of uncertainty from both the counselor side and the client side, those regarding "not knowing how to handle" or "events happening unexpectedly" and involving potential negative consequences, manifestations and impacts may occur on the counselor side and counseling side. A common scenario is the counselor feeling anxious due to concerns about potential negative outcomes, which in turn may lead to further negative consequences. These intolerant reactions are influenced or determined by individual psychological factors of the counselor (i.e., personality traits, personal issues) and professional factors in psychological counseling (i.e., lack of competence, specific tendencies or attitudes regarding uncertainties formed in the corresponding training background). Novice counselors may cope effectively by addressing intolerance of uncertainty reactions, managing specific uncertainties, as well as promoting both professional and personal growth. Conclusion: Intolerance of uncertainty can explain the anxiety of novice counselors. Competence affects novices' intolerance of uncertainty in various aspects, and we recommend novice counselors to improve competence and seek professional development.

Key words: Intolerance of uncertainty; Novice counselor; Psychological counseling; Qualitative study; Thematic analysis